

E 51125
nr. 168

zum mitnehmen | dezember | 2013

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

Thomas Knubben
Auf Dichters Spuren
Eine Winterreise

Wattwege
Das große
Hin-und-weg

Natürliche Zeit
Technische Zeit



Zwischen Durst nach Rache und Sehnsucht nach Liebe ...



Anna wächst als Tochter des Herzogs von Cornwall in Tintagel auf. Als Uther Pendragon ihren Vater ermordet und ihre Mutter zur Frau nimmt, muss sie nach Irland fliehen – und aus dem unbedarften Mädchen Anna wird die Frau Morgan, die nur ein Ziel vor Augen hat: Rache!

«Mit Morgans Erwachen hat Alex Epstein eine bildgewaltige und komplexe Geschichte ... verfasst, die sowohl Geschichtliches als auch Sagen und Mythen in sich vereint. Erbitterte Schlachten, Brutalität und Rache, aber auch Liebe und Glaube spielen eine große Rolle in diesem hervorragend geschriebenen Roman der späteren Heldin von Die Nebel von Avalon.»

www.fantastische-lesetipps.blogspot.de

Alex Epstein: **Morgans Erwachen** | Aus dem Englischen von Michael Stehle | 320 Seiten, gebunden | € 16,90 (D) | ab 14 Jahren | ISBN 978-3-8251-7870-3 | www.urachhaus.de

Leseprobe!



Urachhaus

Was hier wir sind

«Kommen und Gehen war für die Küstenbewohner immer schon das große Thema», schreibt Claus-Peter Lieckfeld in seinem schönen Beitrag über das große Hin-und-weg des Watts und seine Wunder. Dem Gehen eines Anderen, des Dichters Friedrich Hölderlin, ging Thomas Knubben nach und erwanderte sich 1.470 Kilometer Erfahrung eines Schicksals, das uns ob seiner rätselhaften Signatur immer wieder schmerzlich berührt.

Ziemlich genau die Hälfte seines Lebens verbrachte Hölderlin im Tübinger Turm in der Pflege des Schreinermeisters Zimmer und seiner Frau Charlotte. Es war die Zeit seines zweiten Mondknotens, seines siebenunddreißigsten/achtunddreißigsten Lebensjahres, das oft genug in einer menschlichen Biografie Umbrüche einläutet, als Hölderlin nach Tübingen gebracht wurde. Danach erwanderte er sich das Leben für weitere siebenunddreißig Jahre nur noch vom Turm aus in den geheimnisvollen Kammern seines Geistes.

An einem 19. April 1812 schreibt der Schreiner Ernst Zimmer an die Mutter des Dichters folgende berührende Worte: «sein dichterischer Geist zeigt sich noch immer thätig, so sah Er bey mir eine Zeichnung von einem Tempel Er sagte mir ich sollte einen von Holz so machen, ich versetze Ihm drauf dass ich von Brod arbeiten müste, Ich sey nicht glücklich so in Philosophischer ruhe zu leben wie Er, gleich versetze Er, Ach ich bin doch ein armer Mensch, und in der nehmlichen Minute schrieb Er mir folgenden Vers mit Bleistift auf ein Brett

**Die Linien des Lebens sind Verschieden
Wie Wege sind, und wie der Berge Gränzen.
Was Hir wir sind, kan dort ein Gott ergänzen
Mit Harmonien und ewigem Lohn und Frieden.»**

Für viele von uns drückt sich in diesem Vierzeiler des «umnachteten» Dichters Friedrich Hölderlin eine Einsicht aus, die wir uns noch auf langen Wegen erwandern müssen. Mögen uns die Wochen des Dezembers eine Zeit des Advents werden, eine Zeit kommender Einsicht in die Wege unseres Gehens.

Von Herzen grüßt Ihr

Jean-Claude Lin
Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch

Thomas Knubben – Auf Dichters Spuren

«Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen ...» Dieser Satz von Matthias Claudius stimmt durchaus – und er stimmt in besonderem Maße dann, wenn jener «einer» der Germanist, Historiker und Professor für Kulturwissenschaft und Kulturmanagement Thomas Knubben ist, der in 53 Tagen zu Fuß von Nürtingen nach Bordeaux unterwegs war, um im Gehen, im Nachgehen einem Dichter – und auch sich selbst – näherzukommen.



10 augenblicke

Wattwege – Das große Hin-und-weg

Manchmal muss man sich entfernen, auf Distanz gehen, um die Schönheit einer Sache, einer Gegend zu sehen – manchmal muss man ganz nah, ganz drin sein. Wir haben beides gemacht und den Fotografen Christian Kaiser in die Lüfte geschickt, um von oben aufs Watt und seine Wunder zu blicken, während der Reporter Claus-Peter Lieckfeld mit beiden Füßen mitten drin stand und ganz nah dran war.



16 willis welt

Wo ist eigentlich mein Mann?

17 lebenszeichen

Lebensspuren

18 thema: leben mit der zeit

Natürliche Zeit – technische Zeit

23 mensch & kosmos

In Resonanz zum Himmel

24 sprechstunde

Wie der «Zauberstoff» Farbe in die Welt brachte und Atmung ermöglichte

27 weiterkommen

Schiffbruch am Weihnachtsabend

Die Seiten der Zeit

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



Mit der Seele des Gartens im Zwiegespräch



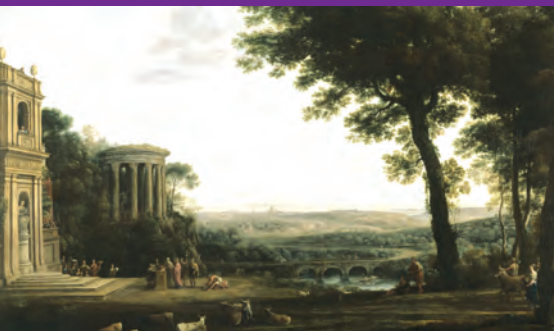
In seiner kleinen Geschichte der abendländischen Gartenkultur spannt Jeremy Naydler den Bogen vom Garten als heiligem Ort über den menschengepprägten formellen Garten seit der Renaissance bis hinüber in unsere Zeit. Sich schöpferisch mit den Formkräften der Natur zu verbinden ist ein Ziel künftigen Gärtnerns. Der Garten des Malers Claude Monet gibt eine Ahnung davon.

«Der Garten entwickelt sich als Kunstwerk aus einem Zwiegespräch des Gärtners mit dem Geist, vielleicht könnte man ebenso gut sagen der ‹Seele› des Gartens, die danach strebt, immer vollkommener in Erscheinung zu treten.»

Jeremy Naydler

Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst

Jeremy Naydler: **Der Garten als spiritueller Ort. Eine kleine Kulturgeschichte.** | Aus dem Engl. von Brigitte Elbe. | 168 Seiten, mit zahlr. Farb- und s/w-Fotos, gebunden mit SU | € 22,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2624-4 | *Jetzt neu im Buchhandel!* | www.geistesleben.com



ThomasKnubben



...VON
FREIHEIT
NICHT
GENUG...

Auf Dichters Spuren Eine Winterreise

Thomas Knubben im Gespräch mit Maria A. Kafitz | Fotos: Wolfgang Schmidt

«Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen ...» Dieser bekannte Satz von Matthias Claudius stimmt durchaus – und er stimmt in besonderem Maße dann, wenn jener «einer» der Germanist, Historiker und Professor für Kulturwissenschaft und Kulturmanagement Thomas Knubben ist, der in 53 Tagen zu Fuß von Nürtingen nach Bordeaux unterwegs war, um im Gehen, im Nachgehen einem Dichter – und auch sich selbst – näherzukommen.

Maria A. Kafitz | Lieber Herr Knubben, wenn ich Sie heute frage: «Wie geht's?», dann kann ich nicht nur nach Ihrem Befinden fragen, denn Sie haben an einem 6. Dezember eine ungewöhnliche Reise begonnen, sind 1470 Kilometer zu Fuß gegangen, waren sprichwörtlich einem Dichter auf der Spur. Wie also geht's, wohin ging's und vielmehr noch: wer ging voran?

Thomas Knubben | «Vieles ginge besser, wenn man mehr ginge.» Das meinte zumindest der große Spaziergänger Johann Gottfried Seume. Dem kann ich mich nur anschließen. Freilich bedarf es dazu immer des ersten Schritts. Und der lässt oftmals lange auf sich warten. Bei mir dauerte es 25 volle Jahre, bis ich mich schließlich aufmachte. Nicht um Seume, sondern um Friedrich Hölderlin zu folgen. Für Hölderlin war die Reise nach Bordeaux im Winter 1801/1802 der große Einschnitt in seinem Leben. Zuvor hatten sich viele berufliche und auch persönliche Hoffnungen bei ihm zerschlagen. Da bekam er das Angebot einer Hauslehrerstelle in der Weinmetropole und Hafenstadt am Atlantik. Er nahm es an und machte sich auf den Weg dorthin in der Erwartung, das Vaterland, wie er schrieb, «vielleicht auf immer zu verlassen». Ein gutes halbes Jahr später kam er aber schon wieder zurück – vollkommen erschöpft, abgemagert, desorientiert und gekleidet wie ein Bettler. Es war ihm offensichtlich Schreckliches widerfahren. Was das aber gewesen ist, darüber wird seit 200 Jahren diskutiert. Ich bin dem dann buchstäblich nachgegangen.

MAK | Haben Sie sich Regeln für die Reise gegeben?

TK | Eine ganze Reihe. Eine Frage, die ich klären wollte, war, ob Hölderlin den Weg nach Bordeaux, wie lange angenommen wurde, tatsächlich zu Fuß zurückgelegt hatte. Um das zu prüfen, musste ich zur gleichen Jahreszeit und auf der gleichen Strecke, die er zurückgelegt hat, unterwegs sein. Also im Winter, zu Fuß und allein. Ich

bin daher wie Hölderlin am 6. Dezember aufgebrochen und fast zum gleichen Zeitpunkt wie er, am 27. Januar, angekommen – genau 12 Stunden früher. Eine andere Regel bestand darin, jeden Tag genau zur Mittagszeit von der Stelle aus, wo ich mich gerade befand, Fotos von allen vier Himmelsrichtungen zu machen. Damit wollte ich mein jeweiliges Fortkommen, das Wetter, das Licht und auch die unspektakulären Eindrücke einer solchen Reise festhalten. Der erste Ort war sehr gut getroffen: Ich stand genau an der Kreuzung von Hölderlins Schulweg und der A 8 von Stuttgart nach München. Besser lässt sich der Zeitsprung kaum erfassen.

MAK | Jeder von uns kennt ja mindestens einen, der den Jakobsweg schon einmal gegangen ist – oder es zumindest versuchte. Wie sind Ihnen, einem «Poetenpilger», die Menschen unterwegs begegnet?

TK | Nur freundlich. Ich wurde häufig angesprochen und mehrfach von der Straße weg auf einen Kaffee, ein Bier, zum Essen und einmal sogar zum Übernachten eingeladen. Das lag gewiss auch an meinem Wanderstab, einem Haselnusstecken. Er wies mich als eine Art Pilger aus. Ein Wanderer, der 200 Jahre vor mir unterwegs war, hat geschrieben: «Ich bin lange in Frankreich herumgelaufen, es ist mir nichts als Liebes und Gutes widerfahren.» So war es auch bei mir.

MAK | Ihr Wanderstab war am Ende der Reise rund 25 Zentimeter kürzer. Ein messbares Zeichen auch für Anstrengung und Strapazen – zumal in einer Jahreszeit, die andere lieber kuschelig im Warmen verbringen.

TK | Ich habe mir die Jahreszeit ja nicht ausgesucht, sie war mir vorgegeben. Ich habe es aber auch nicht bedauert. Zumal die Winterreise in der deutschen Literatur eine ganz eigene Tradition hat, wenn wir nur an Schuberts Liederzyklus oder an Heines ▶



► *Wintermärchen* denken. Etwas Sorge hatte ich freilich schon. Dass ich mich beispielsweise in einer endlosen Schneelandschaft verlaufen könnte. Hölderlin hatte in einem Brief von schlimmsten Erfahrungen in den Bergen der Auvergne berichtet. Am Ende war aber alles nicht so schlimm. Auch wenn alle Knochen wehtaten, kam ich unversehrt in Bordeaux an.

MAK | Hölderlin war, so zumindest lassen es seine Briefe vermuten, ein «Gerne-Gehrer». Er dichtete sogar im Gehen. Ist in seiner Dichtung davon etwas spür- und lesbar?

TK | Ich denke ja. Nicht immer und nicht in jedem Gedicht, aber grundsätzlich schon. Erfahrbare ist der Rhythmus des Gehens etwa im Rhythmus der Verse. Hölderlin war ja als Dichter äußerst penibel, hat Ausdrücke ständig verbessert und die Zahl der Silben genauestens kontrolliert. Das Wandern ist auch oftmals selbst Thema der Gedichte. Einige sind mit *Der Wanderer*, *Die Wanderung* oder *Der Spaziergang* überschrieben. Vor allem aber zeigt sich der Geist des Gehens in der Weitung des Horizonts, im Flanieren der Gedanken von einer Idee und einer Empfindung zur anderen.

MAK | «Gehen heißt immer auch denken», schreiben Sie, denn «Spaziergänge sind Gedankengänge». Ist es gleich, wo wir gehen?

TK | Gewiss nicht. Es gibt Wege, die inspirieren, und andere, die schlicht langweilen oder gar deprimieren. Nationalstraßen etwa, die sich endlos hinziehen. Kleine Nebenwege hingegen, die durch Landschaften mit kleinen Seen und Wiesen, Wald und Weiden, an Kühen und Schafen vorbeiführen, sind reine Labsal. **Man erholt sich beim Gehen. Dann werden die Gedanken frei, dann kann der Geist schweifen, hin- und herflattern** und sich die buntesten Dinge ausmalen, ohne dass es jemals langweilig wird.

MAK | Das klingt ja fast nach einer Charakterisierung Hölderlins – zumindest seiner frühen Jahre, denn eines seiner zentralen Themen war ja die Freiheit. Die Freiheit von Gedanke und Denke dem.

TK | Da befand er sich ganz auf der Linie seines Vorbilds und Mentors Friedrich Schiller. Wie der wurde auch Hölderlin von den Verheißungen der Französischen Revolution und ihrem Traum von Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit gepackt. Er verband mit seiner Reise daher durchaus die politische Hoffnung, in Frankreich das «gelobte Land» zu finden. Stattdessen musste er feststellen, dass die Freiheitsbäume dort längst verdorrt waren und Napoleon eine Art Polizeistaat errichtet hatte. Auch dies ein Grund, warum er aufgelöst und desillusioniert nach Deutschland zurückkam.

MAK | Sind Sie denn Hölderlin und dem Rätsel um seine «Winterreise» nähergekommen oder ihm gar anders begegnet, weil Sie ihn nicht nur gelesen und intensiv studiert, sondern «erlaufen», manchmal auch «erlitten» haben?

TK | Oh ja, wir sind gute Wanderfreunde geworden, sehr vertraut miteinander und im sicheren Wissen, dass wir uns aufeinander verlassen können. Ich respektiere ihn in seinem Anderssein, und er lässt mir genügend Freiraum, mir meine eigenen Gedanken zu machen. Ich verstehe nun sehr viel mehr von seinem Werdegang und seinen Gedankengängen, glaube auch einige Details davon besser zu kennen und schätze ihn dadurch umso mehr.

MAK | Was haben Sie denn anders oder neu an ihm verstanden?

TK | Zunächst einmal hat sich mein Bild von seiner Statur verändert. Hölderlin war keineswegs die zerbrechliche Gestalt, wie sie uns sein berühmtes, immer und immer wieder reproduziertes Bild vermittelt – ein blondgelockter Jüngling mit zarter Haut und zartem



Thomas Knubben

Sinn. Seine Schwester hatte schon bemängelt, dass dieses Porträt so gar keine Ähnlichkeit mit ihm habe. Nein, er war ein eher großer Mann von 1,80 m, durchaus kräftig gebaut und auch leicht cholerisch. Gleichwohl natürlich ausgestattet mit einem unvergleichlichen Wahrnehmungsvermögen und einer einzigartigen Sprachbegabung. Damit hat auch meine zweite Entdeckung zu tun. Hölderlins Dichtung gilt ja vielen als eher abgehoben und weltfremd. Wenn man aber genauer hinschaut und hinhört, stellt man fest, wie ungeheuer konkret er in seinen Beobachtungen und Beschreibungen ist. Man sollte ihn manchmal einfach wörtlich nehmen, um zu erfassen, was er meint. Und schließlich habe ich eine Vorstellung davon gewonnen, was ihn bei seinem Frankreichaufenthalt so aus der Bahn geworfen hat. Es war für mich eine Mischung aus mehreren Momenten – einer Überfülle von sinnlichen Eindrücken, die Erfahrung politischer Desillusionierung, das Gefühl, in einer schriftstellerischen Sackgasse zu stecken, und der Schock über den Tod der Liebe seines Lebens, die ihn niedergestreckt haben.

MAK | Und was haben Sie an sich selbst neu oder anders kennengelernt?

TK | Die Lust des Aufbruchs, die faszinierende Erfahrung, von Tag zu Tag zu leben, ungekannte Räume zu durchschreiten und unbekannt Menschen zu begegnen. Jeden Abend an einem anderen fremden Tisch zu sitzen und unvermittelt den anderen nahe zu sein. Eine ungeheure Erfahrung der Offenheit.

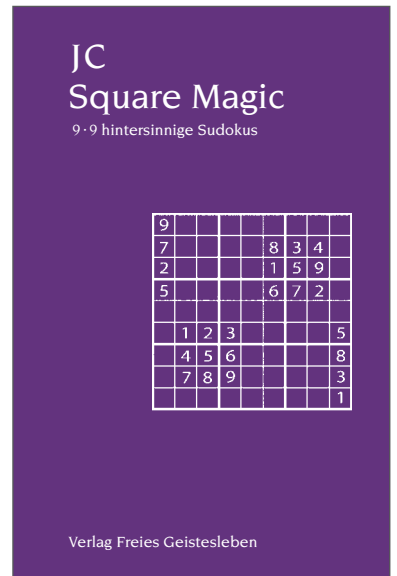
MAK | Sie sind in Baden-Württemberg aufgewachsen, ich im Saarland – wenn wir zwei nun gemeinsam wandern würden, gäbe es Unterschiede jenseits der männlichen und weiblichen Komponente?

TK | Ja, da gibt es eine eigentümliche Sache. Forscher der Universität Chemnitz haben nämlich festgestellt, dass es bei den Wanderern nicht nur körperliche Unterschiede gibt, sondern auch kulturelle. Auch die Deutschen gehen unterschiedlich schnell: Hannoveraner sind die Schnellsten, sie legen im Durchschnitt 1,49 Meter pro Sekunde zurück. Dann kommen die Stuttgarter und die Münchner. Die Menschen aus Trier und Saarbrücken lassen es im Vergleich recht gemächlich angehen. Sie schaffen gerade mal 1,38 Meter pro Sekunde. Ich wäre aber bereit, mich Ihrem Schritt anzupassen.

MAK | Überlassen wir doch Hölderlin die letzten Worte unseres Gesprächs. Welche wählen Sie?

TK | Da nehme ich zwei Verse aus der Elegie *Brot und Wein*, die Hölderlin genau ein Jahr vor seinem Bordeaux-Abenteuer verfasst hat: «**So komm! Daß wir das Offene schauen, / daß ein Eigenes wir suchen, so weit es auch ist.**» ■

Das sehr lesenswerte und so leichtfüßig Literatur, französische Landeskunde und Reiseerlebnis verbindende Buch «**Hölderlin. Eine Winterreise**» von Thomas Knubben ist im Verlag Klöpfer & Meyer erschienen (Textausgabe ISBN 978-3-86351-012-1; illustrierte Ausgabe mit Fotografien, historischen Abb. und Dokumenten, ISBN 978-3-86351-022-0). www.hoelderlin.eu



Verbinden Sie Charme und Schönheit mit der ruhigen Kraft des Denkens! Tauchen Sie ein in die bezaubernd anziehende Ordnung der hinter-sinnigen Sudokus! Der Band enthält die schönsten Sudokus aus *a tempo* – und etliche mehr. Alle ersonnen und individuell handgefertigt von JC.

Sudokus der Extraklasse – klug und schön dazu!

Square Magic 35			Die Linien des Lebens		
8	9		4		6
7		8			5
	2		7	4	
	5		3		
4					9
		4			8
	3		5	7	
	2		6		4
1		2			9 3

IC's irresistible hand-crafted sudoku

schwer

JC

Square Magic

9 · 9 hinter sinnige Sudokus

Herausgegeben von Jean-Claude Lin.

144 Seiten, Leinen, gebunden

€ 9,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2081-5

www.geistesleben.com



Wattwege

Das große Hin-und-weg

von Claus-Peter Lieckfeld (Text)
& Christian Kaiser (Fotos)



Manchmal muss man sich entfernen, auf Distanz gehen, um die Schönheit einer Sache, einer Gegend zu sehen – manchmal muss man ganz nah, ganz drin sein. Wir haben beides gemacht und den Fotografen Christian Kaiser in die Lüfte geschickt, um von oben aufs Watt und seine Wunder zu blicken, während der Reporter Claus-Peter Lieckfeld mit beiden Füßen mitten drin stand und ganz nah dran war. (mak)

Übers Wasser gehen kann man auch an der Nordsee nicht. Aber man kann dort ausschreiten, wo noch eben Meer war und wo schon bald wieder welches sein wird. Dieses Hin-und-weg-Wunder lockt Jahr für Jahr Millionen Wanderer an die Wattenmeerküsten, von denen Deutschland die meisten hat.

Mich braucht es nicht zu locken, ich komme sowieso, zuverlässig, mindestens einmal im Jahr.

In diesem Sommer musste es eine klassische Überschreitung sein: von der Insel Föhr zur Insel Amrum, immer an der Seite von Wattführer Dark Blome. Einem der besten «Open Air-Infotainer» der Küste, mit Tiefenwissen übers deutsche Flachmeer.

Die Direttissima ginge nicht, sagt Blome, noch bevor jemand Schlick an der Wade hat. Man muss nämlich von Föhrs Westküste aus erst mal auf Gegenrichtung schwenken – also nordwärts auf Sylt zu –, um so den Utersum-Priel zu umlaufen. Priele sind die Schlagadern des Watts, durch die es im Atemtakt der Gezeiten pulst. Erst da, wo sich «der Utersum» allmählich abflacht, gewährt er gefahrlose Passage, und die Wattwandertrupps können sich westwärts wenden, Richtung Amrum Nordspitze.

Für diese Wattwanderung habe ich mir einen Blick-Wechsel verordnet. Dieses Mal nicht, wie sonst, beide Augenlinsen auf unendlich stellen und Weite wirken lassen, dem Wellenschlag nachträumen,

den die Tide für Stunden in den Meeresboden modelliert. (Na ja, das auch, aber nicht nur!) Dieses Mal soll es eine kräftigere Beimischung von Details geben als die Male zuvor. Nicht zuletzt deshalb habe ich mich Dark Blome angeschlossen, dem Wattverführer aus Norddorf/Amrum.

Wattgeflüster

Der Viervierteltakt – Land/Wasser/Land/Wasser – hat gerade unter den kleinen Wattsiedlern phantastische Überlebenskünstler hervorgebracht. Blome hebt eine Handvoll Meeresboden ab und reicht eine Lupe herum: «Seht euch das mal an!» Der neun Millimeter kleine Schlickkrebs, sagt Blome, bevölkert mit bis zu 40.000 Individuen einen Quadratmeter Wattboden. Seine Antennenpaare, die an seinem filigranen, gläsernen Leib recht überdimensioniert wirken, verursachen die charakteristischen Klick- und Schmatzgeräusche. «Hört ihr das ...?» Wir hören. Das Wattgeflüster entsteht, wenn Myriaden von Tierchen die Oberflächenspannung des Wasserfilms zerreißen.

«Und nun zu den Auffälligeren, obwohl man auch die nur sieht, wenn man sie ausgräbt ...» Wir schauen über eine leicht salzwasserbenetzte Fläche mit unzähligen kleinen, kringeligen Sandaufwürfen. ▶

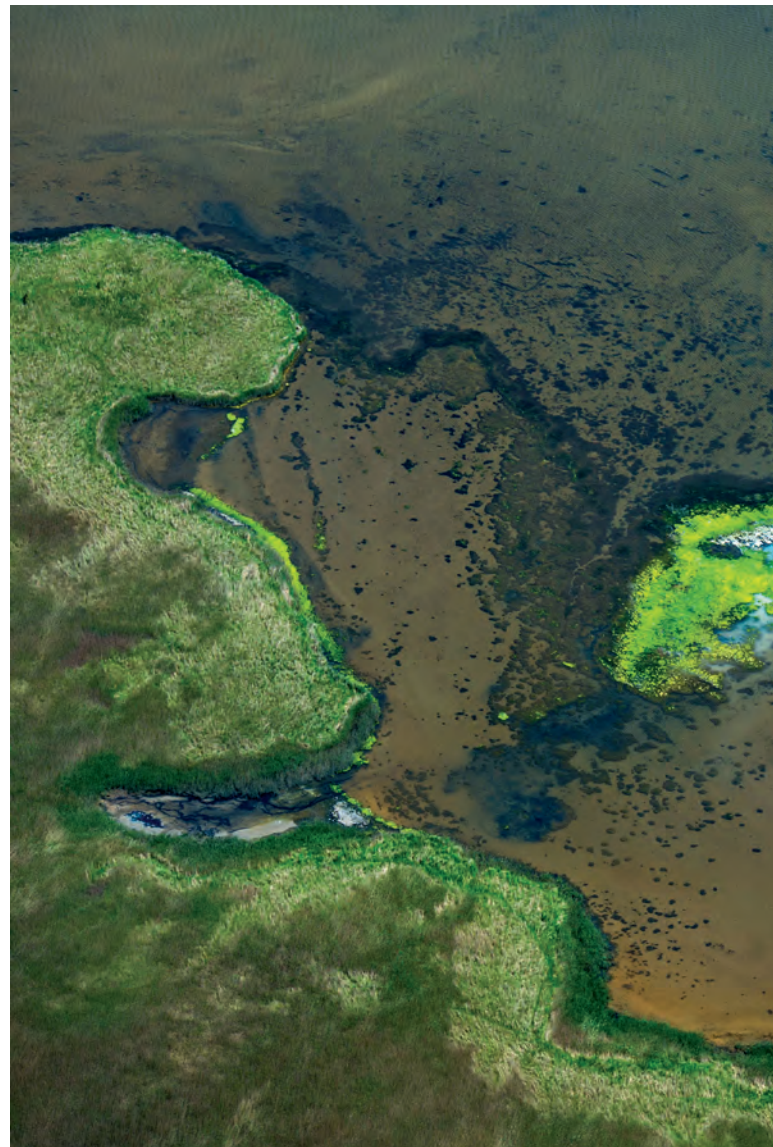
- Dass es Würmer sind, die diese Kotsandhaufen aufwerfen (Sand, dem zuvor der Wurm-Verdauungstrakt alles Nahrhafte entzogen hat), findet ein Teenager aus Unna in Westfalen «echt nicht so geil». Aber sie hört dann doch zu und macht ein paar Makro-Smartphone-Fotos. Zum Weg-Twittern.

Die Wattwürmer, Blome exhumierte einen mit der Grabforke, bringen es auf bis zu 30 Zentimeter Länge. Der Grüne Seeringelwattwurm ist eine besonders schillernde Erscheinung – im Wortsinn. Er lässt seinen Vermehrungszyklus (Anfang April wahrscheinlich, so ganz genau weiß man es immer noch nicht) von den Mondphasen steuern. Es kommt zu Massenschwärmen: Wurm sucht Wurmin. Das Spannende daran ist seine Spontanverwandlung – Biologen sprechen von «Epitokie»: Bevor die Würmer zur Massenhochzeit aufbrechen, bilden sie schwimmfähige Formen aus.

Wattgewürm, ein Dutzend Arten gibt es hier, ferner Schnecken und Muscheln bevorzugen in etwa die gleiche Technik, um den Rhythmus des Lebens erfolgreich mitzutanzten: Wenn es oben zu trocken wird, verschwinden sie im feuchten Untergrund. Der bietet ihnen – mehr oder minder guten – Schutz vor einer hoch spezialisierten Jägertruppe. Die Schnäbel einiger Vogelarten sind ideale Essbestecke, sei es um Würmer zu stechen, Muscheln aufzuknacken oder Wattschlamm nach Essbarem zu durchsieben.

Blome verspricht einem älteren Herrn, den er an seinem Zwölfhundert-Euro-Fernglas als Hobby-Ornithologen erkannt hat: «Säbelschnäbler ... ha'm wir drüben im Küstenbereich von Amrum. Denen können wir nachher noch beim Schlick-Mähen zuschauen.»

Wie bitte: Mähen? ... Schlick-Mähen? Wie alle guten Pädagogen setzt Blome gern mal Worte und Begriffe, die neugierig machen.

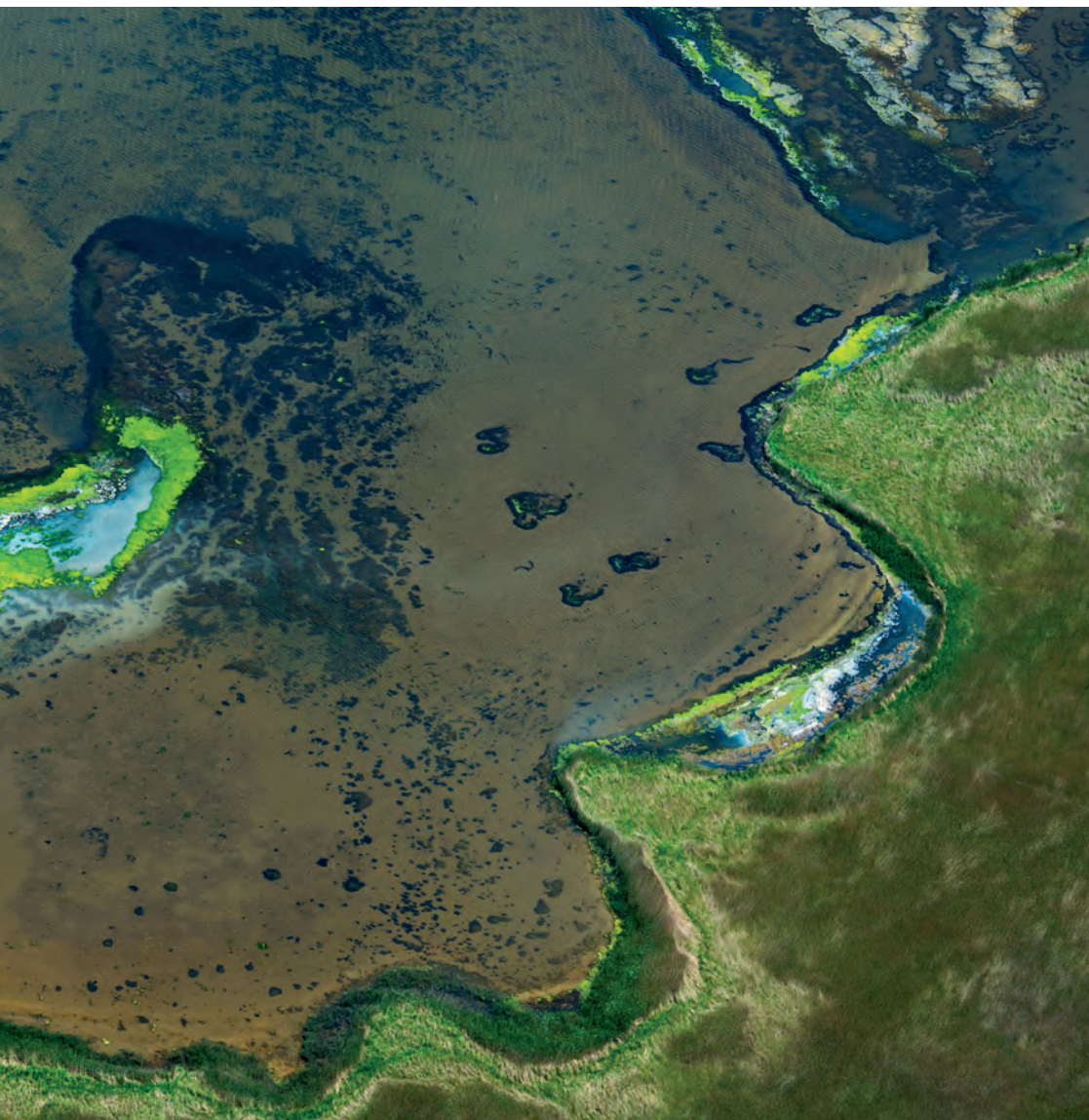


Die selten gewordenen Vögel – für viele Vogelfreunde die elegantesten Erscheinungen der Küste – schwingen ihre sichelförmig gebogenen Schnäbel über den knapp wasserbedeckten Grund, vorzugsweise da, wo er besonders weich ist, und schnappen sich die aufgewirbelten Kleintiere.

Die große Wasserweide

Die Produktivität des Watts (die Biomasse-Produktion auf Wattboden ist mit bis zu vier Kilogramm pro Quadratmeter und Jahr rund fünfmal so hoch wie auf normalem Meeresboden) macht diese Landschaft zur großen Weide. Und es ist gerade die beständige Grenzverschiebung zwischen Land und Meer, die das Leben in die Extreme treibt. Wer sich an solche Verhältnisse anpassen kann – an den Wechsel zwischen brüllend heiß und kühl, zwischen trocken und nass, über und unter Wasser –, der hat wenig Konkurrenz durch andere Arten und kann sich deshalb in gigantisch großen Stückzahlen ausbreiten. So erklärt sich der Zusammenhang von Extrem(landschaft) und Massenvermehrung. Die Not gebiert Großes. In diesem Fall die ganz große Zahl.

Und von der permanenten Explosion des Lebens leben auch



etliche Weitflieger, Zugvögel, die hier die supergroße Tank- und Futterstelle finden. Ohne sie gäbe es diesen globusumspannenden Luftwanderweg nicht. Knutts zum Beispiel – nur amselgroße Vögel, die zu Abertausenden aus Sibirien oder Kanada kommend Europas Küsten abfliegen – brauchen den nahrhaften Zwischenstopp, um ihre Winterquartiere in Südwestafrika zu erreichen. An der Nordseeküste wusste man immer schon, wann sie kommen und wann sie gehen, aber nichts über das Woher und Wohin. Sie kamen und gingen eben. Wie die Herbststürme.

Kommen und Gehen war für die Küstenbewohner immer schon das große Thema. Zumal es dabei oft ums Überleben ging. Dabei halfen gelegentlich Schiffe, die die Kollision mit Sanden und Untiefen nicht überlebt hatten. Und manchmal – so jedenfalls steht es in heimatkundlichen Aufzeichnungen nachzulesen – halfen Nordsee-Anrainer ein wenig nach. Etwa, indem sie Seezeichen und Lichtsignale so umsteuerten, dass Schiffe mit lohnender Ladung aufliefen. Vorzugsweise dort, wo man bei Ebbe in aller Ruhe abladen konnte. Ebbe nach Schiffbruch brachte Flut in leere Vorratskammern. Und Holz, von dem es bis Ende des 19. Jahrhunderts nur wenig auf Amrum gab.

Zwei Monate vor meiner Föhr/Amrum-Wanderung habe ich, ein paar Dutzend Kilometer südlich, so ein Watt-Wrack umrundet: die *Ulpiano* (siehe Foto auf der nächsten Seite), eine in England gebaute spanische Dreimastbark, die am Heiligabend 1870 auf ihrer Jungfernfahrt vom Kurs abkam und auf der Süderoog-Bank strandete. Kapitän und Mannschaft konnten sich damals in die hölzerne Bake retten. Sie mussten anschließend im einzigen Haus auf der benachbarten Hallig noch zehn Wochen ausharren. Die Zeit vertrieben sie sich mit Gesang und Gitarrespielen. Der Sohn des Halligbauern und Vogtes, Hauke geheiß, war anschließend sowohl des Spanischen als auch des Gitarrespiels mächtig. Ich blinzte ein, zwei Handbreit seewärts an der Südspitze von Sylt vorbei, wo Himmel und Wasser ▶

IAIN LAWRENCE



DIE TOCHTER
DES LEUCHTTURM
WÄRTERS

VERLAG FREIHEIT GEISTESLEBEN

Gibt es ein Paradies auf Erden?

«Für vier Menschen, den Leuchtturmwärter Murray, seine Frau Hannah, ihre beiden Kinder Elizabeth, genannt Krabbe, und Alastair, ist Heimat die Insel Lizzie Island. Hier leben sie. Jahrein, jahraus. Als Einzige. Bedingungslos aufeinander angewiesen. Einander ausgeliefert. Das auch. Und sich selbst. Auf einer Insel wie das Paradies: die unberührte Natur, die archaische Kraft der Elemente. Einer Insel wie ein Gefängnis: isoliert vom Rest der Welt. Dem keiner entkommt. Und nur einer, Murray, liebt dieses Leben wirklich ...

Ein ganz und gar ungeheurer Roman.»

Christine Knödler, 1001 Buch

Iain Lawrence

Die Tochter des Leuchtturmwärters

Aus dem Englischen von Christoph Renfer.

255 Seiten, gebunden mit SU

€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2247-5

www.geistesleben.com



► einen flirrenden Saum ziehen: Von dort trieb und treibt Strandgut an. Heute überwiegend Plastik. Wertloses Zeug. Aber aus der Richtung kamen auch schon mal Güter der besonderen Art. Anfang des 19. Jahrhunderts – als Napoleon versuchte, ganz Europa für Waren aus England zu sperren – wucherten Ortskundige Schmuggelwaren von den vorgelagerten Sanden durch Watt und Priele: Güter, die sich an den lückenlos überwachten Häfen nicht anlanden ließen. Für die kurze Zeit der napoleonischen Kontinentalsperre gab es einen neuen Beruf auf Amrum, und man musste sich als dritt- oder viertgeborener Sohn nicht auf einem Walfänger verdingen oder ins Binnenland abwandern.

Allerlei Anziehendes

Ich finde ja, dass die wissenschaftliche Erklärung der Gezeiten deren Zauber nicht vertrieben hat. Darum höre ich Nationalpark-Wattenführer Blome auch entspannt zu, als er das Schema mit einer Zinke seiner Grabforke in den Wattenmeerboden zeichnet. Die Anziehungskraft, die der Mond auf die Erde ausübt, macht sich als Wasser-Aufwölbung von zirka 90 Zentimetern Höhe auf den Weltmeeren bemerkbar. Steht der Mond über dem Atlantik, bildet sich aber auch entgegengesetzt – im Pazifik – ein Wellenberg; und zwar durch die Fliehkraft des Zweikörpersystems Erde/Mond.

Da die Erde aber auch Landmassen hat, prallen die zyklisch anrollenden Fluthügel an Barrieren, werden ab- und umgelenkt, und das versetzt den Wasserkörper dadurch in eine Schlingerbewegung. Die Flutwelle ergießt sich düsenartig durch Engen wie etwa den Ärmelkanal, um dann verzögert und ungleichmäßig – in einer großen Gegenuhrzeiger-Wischbewegung – über die flachen

Küstenzonen von Holland, Deutschland und Dänemark zu laufen. So weit das Grundlegende. Das etwas Spezifischere hat der Teenager mit dem Smartphone nicht mehr mitbekommen; es kam nämlich eine Flut dazwischen: eine Flut von Kommentaren zu den getwitterten Sandwürstchen. Kommentare, die ebenfalls kommentiert werden mussten ...

Nicht nur der Mond, auch die Sonne wirkt anziehend auf die Erde und ihre Wassermassen. Ziehen Mond und Sonne in einer Linie, addieren sich ihre Kräfte zu Springfluten, die sich zu Sturmfluten anwachsen können, wenn Winde die Wellenberge noch zusätzlich in die gleiche Richtung schieben. Stehen dagegen Sonne und Mond so zur Erde, dass sich ihre Kräfte (weitgehend) neutralisieren – das ist bei Viertel- und Dreiviertelmond der Fall –, schrumpft die Flut zur Nippflut.

Das sind die Tage, von denen die Küstenfischer sagen, dass die Fische, sobald sie aus den Netzen geschlagen werden, schlaff an Deck liegen. Zu schlapp, um sich, wie bei anderen Konstellationen von Sonne und Mond, zappelnd gegen ihr Schicksal aufzulehnen. Oder die Tage, an denen manchem Insulaner etwas fehlt. Der rechte Antrieb. Und einige Alt-Amrumer behaupten, sie schliefen ... irgendwie anders ... nicht unbedingt schlechter ... aber eben doch anders, wenn Mond und Sonne sich gegenseitig entkräften.

Einer, der vor mehr als zweihundert Jahren Schlaf und Gezeiten sammelte, hieß Georg Philipp Friedrich Freiherr von Hardenberg, besser bekannt unter seinem Dichternamen Novalis. **«Selbst der Schlaf ist nichts als unsichtbares Weltmeer»**, wisperte der Frühromantiker, um dann seufzend fortzufahren: «und das Erwachen das Eintreten der Ebbe». – Ja, so kann man das auch sehen. ■





Wo ist eigentlich mein Mann?

von Birte Müller

Zwei Jahre lang habe ich hier nun von unserem nicht mehr ganz normalen Alltagswahnsinn in «Willis Welt» erzählt.

Eine Leserbriefschreiberin schlug einmal verärgert vor, die Kolumne in «Birtes Welt» umzubenennen, da ich zu viel über mich selber schriebe. Meine Schwiegermutter dagegen findet, dass ihr Sohn zu wenig vorkomme. Man würde sich immer fragen (und auch ihre Nachbarin habe das schon gesagt): Wo bleibt eigentlich dein Mann? Und ganz ehrlich: Genau das frage ich mich auch oft (besonders, wenn gerade beide Kinder im Winter zum Rausgehen angezogen oder ins Bett gebracht werden müssen). Die Antwort kenne ich aber schon, und sie ist auch längst ein Running-Gag bei uns: Er ist mal kurz E-Mails abrufen gegangen. Manchmal finde ich ihn aber auch auf der Toilette, wo er ins Leere starrt – sein letzter Zufluchtsort (außer natürlich: ich rüttel an der Tür).

In dieser letzten Kolumne möchte ich nun doch noch etwas über meinen tollen Mann erzählen. Er hat viele positive Eigenschaften. Eine seiner Lieblingsbeschäftigungen ist Stromsparen. Wirklich! Das macht ihn rundum glücklich. Er ist dann so stolz, dass er es sich nicht verkneifen kann, mir seine neuste Sparidee zu verkünden, obwohl er weiß, dass ich mich über ihn lustig machen werde und es jederzeit in meinen Texten verwursten könnte. Hier ein paar originelle Stromsparvorschläge meines Mannes:

1. Im Winter warmes Wasser nach dem Baden unbedingt in der Wanne lassen, um damit noch den Raum zu heizen.
2. Große Getränkeflaschen bei Frost auf der Terrasse einfrieren, um sie danach in den Kühlschrank zu stellen, der dann weniger kühlen muss.
3. Den Backofen nach dem Backen immer öffnen, damit der Ventilator darin früher ausgeht und so weniger Strom verbraucht! Toll, oder?

Für meinen Mann stellt unser Sohn Willi in dieser (und mancherlei anderer) Hinsicht eine echte Herausforderung dar: Willi muss beim Baden immer das Wasser laufen lassen, er kann an keinem Lichtschalter und keiner Klospülung vorbeigehen, ohne mindestens fünfmal zu drücken, zusätzlich hat er am liebsten drei blinkende und dudelnde Geräte gleichzeitig am Laufen. Das Einzige, wo Willi wirklich Energie spart, ist seine Körperhaltung! Mir persönlich liegt das Nervensparen deutlich näher als das Energiesparen. Ich will echt nicht auch noch daran denken müssen, eingefrorene Flaschen hin und her zu stellen, und die Klappe vom heißen Backofen bleibt bei mir ganz sicher verriegelt! Auch das Badewannenwasser lasse ich keine Sekunde länger drin als den Willi selber, denn es gibt für ihn kaum etwas Schöneres, als Dinge ins Wasser zu werfen (ist ja auch zu interessant: Kleidung, Stofftiere und 120 Tampons schwimmen oben, Handys, Fisher-Price MP3-Player und kleine Schwestern nicht).

Ich könnte natürlich noch vieles über meinen Mann erzählen. Zum Beispiel, dass er für Willi der allertollste und wichtigste Mensch der Welt ist – und das nicht nur, weil er Auto fährt und Gitarre spielt. Auch für unsere Tochter ist er das, was ein Papa sein muss: der Lustigste, der Stärkste, der alles heil machen kann (nur zu übertreffen vom legendären Opa Horst). Ich liebe meinen Mann, auch wenn er als Side-Kick für mein Leben herhält. Das ist gerade das Wunderbare an ihm: Er ist immer für einen ordentlichen Lacher zu haben, auch wenn er auf seine Kosten geht (ganz anders als ich). Würden wir nicht so viel gemeinsam lachen, wir wären bestimmt schon krank oder geschieden oder beides. Wir können sogar zusammen weinen und haben das viel getan in den letzten sechs Jahren seit Willis Geburt. Denn seitdem leben wir, gemeinsam mit Olivia, in Willis Welt – und Gott weiß, dafür bin ich so dankbar! ■



Lebensspuren

Als ich von einem anstrengenden Termin spät nach Hause kam, fiel mein Blick auf die Kinderschuhe im Hausflur: all die Sandalen, Pantoffeln, Gummistiefel, Winter- und Übergangsschuhe unserer bald dreijährigen Tochter. Spuren eines Lebens, das erst ganz am Anfang steht, Spuren eines Menschen, der mir schon ans Herz gewachsen ist, als er noch gar nicht auf der Welt war, sondern noch im Bauch seiner Mutter. Die Mutter hatte da aber auch schon zur Welt gehört, also auch ihr Bauch, also auch unser Kind. Ich betrachtete die Kinderschuhe, die ich schon hundertmal gesehen hatte, und war plötzlich eigentümlich berührt.

Diese Schuhe würden morgen wieder Spuren hinterlassen: die Gummistiefel in der Wohnung, wenn das Kind aus dem Garten mit Dreck an den Sohlen aufgeregt in mein Arbeitszimmer hereingestapft kommt, weil es mir etwas zeigen will. Und auch die Hausschuhe hinterlassen jedes Mal Spuren, indem sie nämlich auf einmal irgendwo liegen, wo das Kind sie ausgezogen hat, obwohl es das nicht soll, weil es dann kalte Füße bekommt – also folgt man den ausgezogenen Hausschuhen und findet die Tochter an einem Ort, wo sie eigentlich nichts zu suchen hat, aber wo sie eben doch was zu suchen hatte, wo sie unbedingt etwas erkunden musste. Und die Sandalen erzählen vom Sommer, vom Spielen im Sand, vom grünsonnigen Pfad durch den Wald zum See mit dem Spielplatz mit der Reifenschaukel.

Die Kinderschuhe im Flur – zu denen sich jedes zweite Wochenende noch andere, ein klein wenig größere gesellen – sind der Grund, weiterzumachen – mit allem, was war, was ist, was sein wird, es zu bejahen und sich so immer weiter zu verändern. Ein fortwährendes Lebenszeichen.

Und später, wenn unsere Tochter sich die Riemen selber binden und lösen wird, wenn sie sich selber die Schuhe kauft, die ihr gefallen, wenn sie die Wege und Straßen sucht, die sie voranbringen, dann

von Andreas Laudert

wird ihr Leben noch mal ganz anders Spuren hinterlassen. Es mag kitschig sein, diese Gedanken zu haben, nur beim Anblick von Schuhen in einem Windfang, auf der Schwelle, oder sagen wir es so: das liegt im Auge des Betrachters. Vielleicht kann auch, wer keine Kinder hat, erinnernd erfinden: so haben auch der eigene Vater, die eigene Mutter vor vielen Jahren auf deine Kinderschuhe geblickt.

Eltern sind Begleiter auf einem Weg, der seinen Sinn in sich selber hat. Keine «Sache» bestimmt ihn, keine «Interessen» verfolgen ihn.

Der besondere Sinn der Erziehungskunst besteht darin, dass Eltern Urheber ohne Rechte sind, dass ihr Werk nicht ihr alleiniges ist und sie keine Tantiemen verlangen können, wenn das Kind später mit etwas erfolgreich ist – es ist niemandes Eigentum. Doch eigentümlich ist jedes Kind und auch jede Familie, erst recht die berühmteste, die «heilige». Letztlich ist jede Familie heilig, nur nicht als Selbstzweck oder fixes Urbild, sondern als das werdende, das sie ist, als eine Bilde-Kraft, die auf vielfältigste Weise Beziehungsraum zur Verfügung stellt, in welchem der Einzelne sich entwickelt. Auch jede Familie ist ein Wesen, das man gemeinsam zur Welt bringt und in sie entlässt, kleine Familien, kleine Sorgen, große Familien, große Sorgen. Jede hinterlässt eine Spur: die komplizierte, die zerrissene, die gescheiterte, die erträumte, die perfekte.

Weihnachten ist das Fest der Menschenkonstellationen. Im Evangelium heißt es an einer Stelle: Lasset die Kindlein zu mir kommen. Die Schühchen meiner Tochter im Hausflur ließen mich am Ende des Tages denken, dass Christus, vielleicht mit einem Lächeln, auch sagte: Und lasst die Eltern zu sich selber kommen. ■

Foto: Ideenkoch/fotolia.com

Von Andreas Laudert sind jüngst seine feinsinnigen Erkundungen der «Wege zu einer anderen Selbstlosigkeit» erschienen: **«Und ist ein Verbindungswort, das Du ist es auch»** (ISBN 978-3-7725-2544-5).

Natürliche Zeit – technische Zeit

von Michael Gerasch

Durch Tag und Jahr erleben wir ganz unmittelbar, was «Zeit» ist.

Den Tag erleben wir stärker in den eigenen Zuständlichkeiten von Wachen und Schlafen, Ermüdung und Erfrischung: Morgen – Mittag – Abend – Nacht. Das Jahr hingegen im Blick auf die Welt um uns, in den Veränderungen der Natur in Pflanzen- und Tierwelt, in Wachstum, Reife, Ernte und Winterruhe: Frühling – Sommer – Herbst – Winter. Der geschulte Blick sagte dem Kundigen, dem mit der Natur Verbundenen (und das war in vormoderner Zeit noch die überwiegende Mehrheit der Menschen), wann es Zeit war zur Aussaat und Ernte. Die Tageszeiten las man am Sonnenstand ab, eine Uhr in jedem Hause oder gar an jedem Arm gab es in früheren Zeiten nicht – sie war nicht notwendig. Nur die Stunde des sonntäglichen Gottesdienstes sowie die Tage der großen Feste im Jahr waren nicht aus der Natur ablesbar und wurden durch Kirchturmuhr und Kirchenglocke angezeigt.

Jahr und Tag als die Grundrhythmen unseres Zeiterlebens erweitern sich ins Große, wenn wir den Lebenslauf und seine Gesetze ins Auge fassen: Kindheit – Jugend – Lebensmitte – Alter. Und ins Kleine in den Qualitäten der Stunden und ihrer Teile bis hinunter zum eigenen Atemzug und Herzschlag. **Zwischen Herzschlag und Menschenleben ist alles eingeschlossen, was uns als Erleben der Zeit unmittelbar zugänglich ist.**

Wir können diese Art von Zeit «natürliche Zeit» nennen. Sie ist gekennzeichnet durch einen überaus feinen rhythmischen Atem. So ist beispielsweise die genaue Tageslänge, genommen von einem Sonnenhöchststand im Süden zum nächsten, im Verlauf des Jahres durchaus nicht immer gleich: Vielmehr gibt es eine leise Verzögerung um die Sonnenwendzeiten im Sommer und im Winter und ein leises Rascherwerden zur Zeit der Tagundnachtgleichen. Zudem tritt der wahre Mittag früher oder später ein, je nachdem, ob ein Ort weiter östlich oder westlich liegt. Jeder Ort hat also seine

eigene «wahre Ortszeit». Die Zeitspanne zwischen Sonnenauf- und -untergang, also die natürliche Tageslänge, ist hingegen im Sommer umso größer, im Winter umso kleiner, je weiter nördlich ein Ort liegt (Letzteres gilt für die gemäßigten Breiten auf der Nordhalbkugel der Erde) – sodass also wirklich jeder Ort auf der Erde seine eigene Zeit hat.

Es ist nicht verwunderlich, dass mit der zunehmenden Möglichkeit der Menschen, sich schnell über größere Entfernungen hinwegzubewegen, Schwierigkeiten auftauchten. Bekanntlich gab der aufkommende Eisenbahnverkehr den Anstoß, mit dem Zeitwesen anders umzugehen: Uhren regelten nun den Fahrplan, aber die Uhren im Zug mussten an jedem Bahnhof korrigiert werden, und zwar waren sie bei Reisen in West-Ost-Richtung alle 18 km um eine Minute vor-, in Ost-West-Richtung entsprechend zurückzustellen. Das scheint nicht viel zu sein, aber innerhalb Deutschlands, etwa zwischen Görlitz und Aachen, beträgt der Zeitunterschied bereits 36 Minuten. Dieses «Zeit-Chaos im Bahnwesen» führte dazu, dass man von der gleitenden Zeitverschiebung, die eine Folge des Sonnenlaufs ist, abging und größere Zeitzonen einführte, innerhalb derer alle Uhren die gleiche Zeit anzeigten. Am Übergang von einer Zeitzone zur nächsten beträgt der Zeitsprung dann jeweils eine ganze Stunde. Dadurch war der Beginn einer Entwicklung gegeben, die sich von der natürlichen Zeit immer mehr entfernte und zu dem führte, was unser Leben heute von Grund auf bestimmt und was man «technische Zeit» nennen kann.

Die technische Zeit kennt keinen lebendigen Rhythmus. Ihr Ideal ist die fortlaufende Aufeinanderfolge stets genau gleicher Vorgänge. Sie ist ihrem Wesen nach Takt und damit dem Zeitalter der Maschine vollkommen angemessen. Eine zeitliche Schwankung in den Abläufen – wie beim wahren Sonntag im Jahreslauf – ist bei jeder Maschine das Anzeichen eines Defektes, der schließlich zum



Foto: PK-Photos

Ausfall bzw. zu ihrer Zerstörung führt. In der Wirklichkeit aber, d.h. in den Konstellationen von Erde und Sonne, aber auch von Mond und allen Planeten, kommen niemals exakte Wiederholungen vor. Denn die Umlaufzeiten lassen sich in keinem Fall in ganzzahligen Verhältnissen angeben.

Ein Bereich unserer Zeitenordnung aber hat überraschenderweise dem Bestreben zur Vereinfachung bis heute widerstanden: der Kalender mit seinen unterschiedlichen Monatslängen, mit der von Monat zu Monat und von Jahr zu Jahr wechselnden Anzahl arbeitsfreier Tage und weiteren «unlogischen» Unregelmäßigkeiten. Eine besondere Aufmerksamkeit hat in diesem Zusammenhang der Bestimmung des Osterdatums zu gelten, die nach einer im 4. Jahrhundert festgesetzten und bis heute gültigen Regel aus der Konstellation von Sonne, Mond und Erde erfolgt: Ostern wird an dem Sonntag gefeiert, der auf den ersten Vollmond nach der Frühlings-Tagundnachtgleiche folgt. Dieses Datum wird nach einem zyklischen Verfahren ermittelt, stimmt aber in fast allen Jahren mit den tatsächlichen astronomischen Verhältnissen überein. Das Datum des Osterfestes – und damit auch das der nachfolgenden Feste Himmelfahrt und Pfingsten – kann durch diese «am Himmel abgelesenen» Tatsachen in einem beträchtlichen Zeitraum von 35 Tagen schwanken. Beinahe zwangsläufig führten diese für das praktische Leben zweifellos unbequemen Verhältnisse in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts zum Ruf nach einer Kalenderreform mit folgendem Plan: Vier gleichlangen, jeweils mit einem Sonntag beginnenden Quartalen mit Monatslängen von 31-30-30 Tagen sollte ein «Worldholiday» ohne Wochentagsnamen folgen (in Schaltjahren ein weiterer in der Jahresmitte). Ferner sollte Ostern ein für alle Mal am 8. April sein. Dadurch wäre zum einen der Rhythmus der Siebentagewoche zum ersten Mal seit Jahrtausenden unterbrochen, zum andern würde das Osterfest von seinem kosmischen Bezug abgetrennt.

Wäre denn das alles so schlimm? Nun haben wohl die meisten Menschen nichts dagegen, dass ihr Geburtstag immer wieder auf einen anderen Wochentag fällt, finden es sogar schön und abwechslungsreich. Auch dass an Ostern manchmal noch Schnee liegt und dann wieder alles schon in voller Blüte steht, wird als lebendig empfunden. Auf die Dauer wird aber ein solches gefühlsmäßiges Einverständnis mit dem geltenden Kalender nicht genügen. Bisher hat zwar die Uneinigkeit von Völkern und Religionen die Kalenderreform verhindert, aber es wird mit Sicherheit einen neuen Anlauf geben. Dann wird es darauf ankommen, dass es genügend Menschen gibt, denen diese Fragen nicht gleichgültig sind. Zeiten und Rhythmen haben ihren Ursprung im Kosmos, und sie gliedern gleichzeitig das Leben der Menschen auf Erden. Diesen Zusammenhang bewusst als etwas unserem Leben Heilsames zu pflegen und nicht aus «praktischen», d.h. wirtschaftlichen Erwägungen zu zerstören, bleibt Aufgabe des heutigen Zeitgenossen. ■

Michael Gerasch wurde 1947 geboren, ist Pfarrer der Christengemeinschaft in Darmstadt und Herausgeber des Taschenkalenders im Verlag Urachhaus (ISBN 978-3-8251-7861-1)

Das ist unsere Welt:

Wir denken und handeln ökologisch, sozial, authentisch, wegweisend.

„Die größte Herausforderung der nächsten Jahrzehnte ist die Versöhnung ökonomischer und ökologischer Anforderungen unserer modernen Gesellschaft.“

Heinz Hess, 1996, Gründer hessnatur.



Vom Anbau der textilen Fasern über die Garnerzeugung, die Wollproduktion bis zur Herstellung der Kleidungsstücke: Der gesamte Produktionsprozess ist bei uns transparent und nachvollziehbar. Artgerechtes Leben für die Tiere, würdige Arbeitsbedingungen für die Menschen, höchste ökologische Standards für unsere Produkte – das sind seit der Gründung von hessnatur im Jahr 1976 unsere ethischen Prinzipien.



Katalog bestellen, einkaufen und informieren unter:

hessnatur.com ☎ 0800/911 3000

Dezember

TRAUM

Es ist immer derselbe Traum:

Ein rotblühender

Kastanienbaum,

Ein Garten, voll von

Sommerflor,

Einsam ein altes Haus davor.

Dort, wo der stille Garten liegt,
Hat meine Mutter mich gewiegt;
Vielleicht – es ist so lange her –
Steht Garten, Haus und Baum
nicht mehr.

Vielleicht geht jetzt ein
Wiesenweg
Und Pflug und Egge
drüber weg,
Von Heimat, Garten, Haus
und Baum
Ist nichts geblieben
als mein Traum.

Hermann Hesse

* 2. Juli 1877 in Calw

† 8. August 1962 in Montagnola/Tessin

Stufen

Ausgewählte Gedichte

Bibliothek Suhrkamp 342

Frankfurt am Main 1972

SO 01

36. Woche nach Ostern

☾ ☾ 10^h, ☾ ☾ 24^h

1813 Ann Preston *, amerik. Ärztin, Pionierin des

Frauenmedizinstudiums († 18.04.1872)

☉ 08:05 / 16:07

In Rumänien Nationalfeiertag

☾ 05:53 / 15:23

1. Adventssonntag

SO 08

37. Woche nach Ostern

1813 Adolph Kolping *, kath. Priester und Gründer des
Kolpingwerkes († 04.12.1865).

2. Adventssonntag

Mariä Empfängnis,

☉ 08:13 / 16:14

in Österreich, Italien, Spanien und

☾ 11:53 / 23:20

Portugal ges. Feiertag

MO 02

KW 49

MO 09

KW 50

● Erstes Viertel

DI 03

● Neumond 01:22

DI 10

☾ ☾ 17^h

MI 04

MI 11

DO 05

☾ ☾ 14^h, ☾ ☾ 23^h

Chanuka, 8. Tag

Do 12

1863 Edvard Munch *, norweg. Maler († 23.01.1944)

FR 06

Sankt Nikolaustag

In Finnland ges. Feiertag (1917 unabhängig)

FR 13

1863 Friedrich Hebbel †, Dichter (* 18.03.1813)

SA 07

SA 14

☾ ☾ 9^h

DER RUF DES GARTENS

«Doch wenn wir auch noch so sehr abgelenkt, umnebelt und verführt werden, wird der Ruf des Gartens nicht gleich verstummen, denn er weist uns den Weg zu einem notwendigen Korrektiv und Ausgleich für ein Bewusstsein, das uns immer weiter von der Realität wegführen will. Und so mag uns eine innere Stimme bedeuten, dem Ruf nicht nur um der Natur, sondern auch um unserer selbst willen zu folgen, denn wahrhaft Mensch können wir nur sein, wenn wir in dieser Welt stehen und die Gegenwart eines heilig Geistigen erfahren.»

Jeremy Naydler: Der Garten als spiritueller Ort.

Eine kleine Kulturgeschichte. Aus dem Englischen von Brigitte Elbe. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2013

SO 15

38. Woche nach Ostern

☉ 08:20 / 16:14
☾ 15:15 / 06:11

3. Adventssonntag

MO 16

KW 51
☾ ☿ ♃ 19^a

DI 17

☾ Vollmond 10:28

MI 18

1913 Louise Blanchard Bethune †, erste amerik. Architektin (* 21.07.1856)
1913 Willy Brandt * in Lübeck, sozialdemokr. Politiker und von 1969 bis 1974 vierter Bundeskanzler der BRD († 08.10.1992).
♈ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Schütze.

DO 19

☾ ☿ ♃ 7^b

FR 20

☾ ☿ ♃ 6^a

SA 21

Wintersonnenwende

♋ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Steinbock. Beginne mit der Monatstugend:
«Mut – wird zu Erlösekraft.»

Thomas, einer der 12 Jünger Jesu

SO 22

39. Woche nach Ostern

☉ 08:25 / 16:16
☾ 21:46 / 10:44

4. Adventssonntag

MO 23

KW 52

DI 24

1863 William Makepeace Thackeray † in London, engl. Schriftsteller (* 18.07.1811 in Kalkutta).

Adam und Eva-Tag
Heiligabend

MI 25

☾ Letztes Viertel

1. Weihnachtstag

DO 26

☾ ☿ ☽ 0^b

Stephanus, erster christl. Märtyrer
2. Weihnachtstag

FR 27

Johannes, der Jünger, «den der Herr lieb hatte», und Evangelist

SA 28

SO 29

40. Woche nach Ostern
☾ ☿ ♃ 2^a, ☿ ober ☾ ☾ 7^b

☉ 08:27 / 16:22
☾ 04:39 / 13:56

MO 30

KW 01

David, Hirte, König, Psalmendichter

DI 31

Silvester

MI 01

Januar 2014

Neujahrstag

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.



Pierre Bonnard

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

Salle à Manger à la Campagne

Blick ins Esszimmer auf dem Land
1913, Öl auf Leinwand, 164,5 x 205,7 cm
The Minneapolis Institute of Arts
© VG Bild-Kunst, Bonn

Der Neue muss weg!



Einfühlsam greift Hilde Vandermeeren in ihrem Kinderbuch das Thema Patchworkfamilie auf und erzählt mit köstlichen Humor eine Geschichte über Missverständnisse, Abschiednehmen und das Finden des Glücks.



Nicht schon wieder! Leonores Mutter hat einen neuen Freund – und natürlich ist es diesmal «der Richtige». Nur hat sie das bei den beiden letzten auch schon gedacht, und die waren einfach nicht zum Aushalten! Schon bevor Leo diesen Bernie zum ersten Mal trifft, nimmt sie ein Schulheft und plant sorgfältig, wie sie den Störenfried wieder loswird, und zwar so schnell wie möglich: Die Aktion Bernie raus kann beginnen! Hilde Vandermeeren und die 8-jährige Leo kommen auf die verrücktesten Ideen, Bernie rauszuekeln ...

Hilde Vandermeeren: **Aktion Bernie raus** | Aus dem Niederländischen von Eva Schweikart | Mit zahlreichen Illustrationen von Benjamin König | 96 Seiten, gebunden | ab 8 Jahren | € 11,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7856-7 | www.urachhaus.de

Leseprobe!



Urachhaus

In Resonanz zum Himmel

von Wolfgang Held

Es ist ein stiller Anblick – und doch das Mächtigste, was das Planetensystem in seinen wechselnden Positionen zu bieten hat: Nach der Oppositionsstellung von Jupiter und Saturn im Jahr 2010 erreichen die beiden Planetenriesen nun die erste Etappe auf dem Weg ihrer erneuten Begegnung im Jahr 2020. Jetzt, im Dezember, stehen sie im Trigon zueinander, das heißt, sie spannen einen Winkel von 120 Grad auf. In den nächsten sieben Jahren werden sie sich jährlich um 20 Grad annähern. Je näher sie beieinanderstehen, umso deutlicher ist die Verschiedenheit ihres Lichtes, ihres Ausdrucks zu beobachten. Schaut man in der frühen Morgendämmerung, beispielsweise um 7 Uhr, an den Himmel, so hat man links Saturn im Blick, der sich über den südöstlichen Horizont erhebt, und ähnlich tief über der westlichen Landschaft zeigt sich Jupiter. Zwar muss man vom einen zum anderen schauen, um den Unterschied ihrer Erscheinung zu erfassen, aber dann ist es nicht zu übersehen: Saturn leuchtet mild in gelblich-mattem Schein, während Jupiter in weißem Licht erstrahlt. Fast ist es so, als würde Saturn hineinleuchten und Jupiter hinausstrahlen.

«**Kenne ich mein Verhältnis zu mir selbst und zur Außenwelt, so heiß ich's Wahrheit.**» So beschreibt Goethe in den *Maximen und Reflexionen* überraschend, was Wahrheit sei: ein Bewusstsein sich selbst *und* der Welt gegenüber.

Doch es geht dabei nicht nur um ein Wissen, sondern zweifellos auch darum, diese beiden seelischen Intervalle – zum Selbst und zur Welt – in eine Übereinstimmung zu bringen. In der Konstellation am Morgenhimmel wird diese Balance von innen und außen, von der Goethe spricht, zum Bild. Denn Saturn, der «Mystiker unter den Planeten», erinnert in seinem langsamen Gang, seinem milden Glanz und seiner feierlichen Größe, die wohl jeden ergreift, der sich ihm mit dem Teleskop nähert, an all das, was das Innere der Seele ausmacht. Wenn man den Saturnring



betrachtet, mit seinen unzähligen einzelnen Bändern, seiner Größe von einer Million Kilometer und zugleich seiner «Dünne» von wenigen Metern, dann meint man, ein Bild der Seele zu haben, wie es Heraklit zeichnete: **«Die Grenzen der Seele wirst du nicht finden, auch wenn du alle Wege durchwanderst. So tiefen Grund hat sie.»** Mit gutem Grund gaben die Griechen im Altertum ihm einen Namen der Urgötter, der Titanen.

Jupiter dagegen – mit dem Namen eines «heutigen» Gottes – strahlt in seinem weißen Licht, den geordneten 16 Monden und differenzierten Wolkenbändern auf seiner Oberfläche Weltlichkeit aus.

Diese Spanne zwischen saturnischem Mythos und der rationalen Herrlichkeit von Jupiter ist in der Adventszeit aufgespannt. Und zudem stellt sich ein dritter Planet in diese weite Spanne von Innen- und Außenwelt: Mars. Während am südöstlichen Horizont Saturn leuchtet und über der westlichen Landschaft Jupiter steht, findet man in der Mitte zwischen beiden hoch im Süden den roten Planeten Mars. Der rote Planet erinnert daran, dass es häufig eine Frage des Mutes, der Überwindung ist, die Übereinstimmung von innerer und äußerer Welt zu erreichen. Mal geht es um die Zivilcourage, um das, was man fühlt, was im Gewissen beheimatet ist, auch im äußeren Leben zu vertreten. Mal braucht es den umgekehrten Mut, dass man das, was die Welt durch Schicksal und menschliche Begegnungen zeigt, tatsächlich auf die eigene Seele zu beziehen.

Sich in diesem Sinne von der äußeren Welt etwas für die eigene Entwicklung sagen zu lassen und zugleich das, was im Innern lebt, in die Welt zu stellen, könnte die menschliche Resonanz auf die Konstellation sein, die sich in der Adventszeit am Morgenhimmel abspielt. ■

Foto: dabjola/iStock



Wie der «Zauberstoff» Farbe in die Welt brachte und Atmung ermöglichte

von Markus Sommer

Obwohl uns Sauerstoff ständig umgibt, ist er unsichtbar und blieb lange unerkant. Ein Fünftel der Luft, die mit jedem Atemzug in uns einströmt, besteht aus ihm, und doch empfinden wir ihn nicht selbst, sondern nur die Erfrischung, die er uns bringt.

Auch manches andere Element ist erst nach großen Mühen entdeckt worden, aber schließlich lag es dann dem «Scheidekünstler», wie die Metallurgen und Chemiker in alten Zeiten genannt wurden, vor Augen, und zwar meist als glänzendes Metall. Wenn man die Metalle nicht wie Gold, Silber oder manchmal Kupfer in der Erde selbst schon rein findet, so waren sie in Form von Erzen meist dadurch verborgen, dass sie sich mit Schwefel oder Sauerstoff verbunden hatten. Es war dann die Aufgabe des Scheidekünstlers, die Verbindung wieder zu lösen, um zum reinen Element zu gelangen. Beim Sauerstoff ist es gewissermaßen umgekehrt, er umgibt uns ungesehen als Element, und der Weg zu seiner Entdeckung setzte zunächst einmal voraus, dass er sich mit einem Metall verbindet. Das geschieht überall dort von allein, wo ein Metall verwittert, oxidiert, so wie wir es bei rostendem Eisen kennen. Wie beim Eisen alle möglichen Sauerstoffverbindungen entstehen, die in der Malerei als «Ocker» bezeichnet werden und in den Farben von strahlendem Gelb über viele Rot- bis zu tiefen Brauntönen reichen, sind auch viele andere Metalloxide farbig. Ja, es gäbe in der mineralischen Welt kaum Farben, wenn nicht durch Sauerstoff Metalloxide gebildet würden. Aus einem solchen Metalloxid – schon in der Bezeichnung steckt der Sauerstoff, der auch «Oxygen» genannt wird – kann dann wieder Metall und Sauerstoff rein geschieden werden. Zum ersten Mal gelang das 1774 in bewusster Form dem Engländer Joseph Priestley. Durch monatelanges Erhitzen von Quecksilber in einer Porzellanschale war schon früher erreicht worden, dass das Metall sich schließlich mit einer (leuchtend roten) Oxidschicht überzog. Da der Inhalt der Schale anschließend schwerer war als das ur-

sprüngliche Metall, musste etwas dazugekommen sein. In einem weiteren Schritt erhitze Priestley nun in einem geschlossenen Kolben das Quecksilberoxid stark und gewann das Metall in Form glänzender Tropfen zurück, während gleichzeitig ein Gas frei wurde, das er geschickt auffing. Obwohl Priestley zu den größten chemischen Entdeckern seiner Zeit gehörte, war er nicht wirklich «vom Fach», sondern hauptberuflich Pfarrer, der nach Amerika auswandern musste, weil er für Glaubensfreiheit und Trennung geistlicher und weltlicher Ämter eintrat. Als ihm eine Professur für Chemie angeboten wurde, lehnte er diese ab, weil es ihm wichtiger war, als Priester tätig zu sein.

Für unser Auge sieht der von Priestley gewonnene Sauerstoff nicht anders aus als die übrige Luft, aber er hat eine Reihe erstaunlicher Eigenschaften. So entflammt ein Holzspan, der nur an einer kleinen Stelle ein wenig glimmt, hell, wenn man ihn in ein Gefäß hält, das mit dem Gas gefüllt ist. Ja, sogar ein Eisendraht kann darin mit heller Flamme verbrennen, der das an normaler Luft nie tun würde. Was zurückbleibt, sieht ähnlich aus wie der rotbraune Rost, der entsteht, wenn Eisen sich allmählich und ohne Flamme mit Sauerstoff zu seinem Oxid, zu «Eisenasche» verbindet.

Noch mehr Aufmerksamkeit erregte die Beobachtung, dass eine Maus in einem mit Sauerstoff gefüllten Gefäß fünfmal länger lebt als in einem gleich großen, mit Luft gefüllten Behälter, in dem das arme Tier erstickt, wenn nicht frische Luft nachströmt. Diese Beobachtung erweckte schnell die Erwartung, dass mit dem Gas eine Art «Lebenselixier» entdeckt sein könnte, das den alten Traum wahr machen würde, dem Leben eine gute «Spanne hinzufügen» zu können, wie es die Bibel ausdrückt (wobei es dort allerdings heißt, dass man es nicht könne). Tatsächlich wurden die Hoffnungen, die Lebensspanne durch Sauerstoff vielleicht verfünffachen zu können, bald enttäuscht. Er erwies sich nur dort als hilfreich, wo der Zustand



Die Farbigkeit der Erde – hier roter Ocker – entsteht durch Sauerstoff, der von Pflanzen gebildet wurde.

Foto: Anne Sommer-Solheim

einer drohenden Erstickung überwunden werden muss. Das ist allerdings auch schon eine ungeheure Chance. Seit langem wird Sauerstoff eingesetzt, wo jemand um Atem ringt, weil seine Lunge nicht in der Lage ist, genug Sauerstoff aufzunehmen, oder wo aus anderen Gründen nicht genug Sauerstoff alle seine inneren Organe erreicht. Oft erlebt man nach Sauerstoffgabe, dass sich die ängstlichen Gesichtszüge des Kranken entspannen, sein Atem ruhig wird und die bläulich verfärbte Haut einen gesunden rosa-farbenen Ton annimmt. In solchen Momenten meint man, dass das kleine Mädchen recht hat, das den Namen dieses Gases nicht richtig verstanden hatte und fasziniert meinte, dass es «Zauberstoff» zu atmen bekomme, der nun zu einer solchen Erleichterung führt. Zweifellos ist in vielen Fällen Sauerstoff wirklich eines der großen Zaubermittel der Medizin – gleichwohl kann auch dieses seine Schattenseiten haben: Wird zu lange oder unter zu hohem Druck Sauerstoff eingeatmet (was nicht nur bei Kranken, sondern früher auch bei Tauchern und Raumfahrern vorkam), so verändert sich die Lunge, sie wird steifer und immer schlechter fähig, Sauerstoff aufzunehmen. Was die Atmung erleichtern sollte, erschwert sie dann schließlich. Das ist noch heute ein Problem bei Frühgeborenen, deren Lunge noch so unreif ist, dass sie mit der «normalen» Luft nicht ausreichend versorgt werden können, die deshalb mit Sauerstoff angereichert werden muss. Manche tragen dadurch lebenslange Atemprobleme davon. Aber auch andere Organe wie die Augen oder das Gehirn können auf Dauer von zu viel Sauerstoff geschädigt werden.

Wir erinnern uns an den glimmenden Span, der in der Sauerstoffatmosphäre entflammt und verbrennt. Der Sauerstoff hat zu beeindruckender Flamme geführt, aber die Glut hätte wohl viel länger anhalten können als die helle Flamme. Mit dem zusätzlichen Sauerstoff hat sich alles schneller in Asche verwandelt. Viel Sauerstoff kann einen (Lebens)funkeln entfachen, aber auch dazu führen, dass schnell alles «ausbrennt». Ähnliches kann mit lebendigen Organen geschehen, die sich immer auch vor zu starken Wirkungen sogenannter «Sauerstoffradikale» schützen müssen. Die Fähigkeit unseres Körpers, diese zu entgiften, um nicht zu schnell zu «verbrennen», darf nie überfordert werden, wenn er gesund bleiben soll. Schon Priestley hat entdeckt, dass die Pflanzen ganz ohne Flamme und Labor die besten «Scheidekünstler» sind und im Licht Sauerstoff freisetzen, der unser aller Leben erhält. Erst in unseren Tagen haben wir gelernt, dass sie gerade deshalb besondere Fähigkeiten zur Entgiftung von Sauerstoffradikalen haben und uns Pflanzensubstanzen oft dabei helfen können, wenn unsere eigenen Möglichkeiten diesbezüglich zu erschöpfen drohen. Dass die Pflanzen es waren, die unsere Atmosphäre, die in längst vergangenen Zeiten kaum Sauerstoff enthielt, so mit diesem Element angereichert haben, dass wir in ihr leben können, aber auch unsere mineralische Umwelt Farbe angenommen hat, die nun im Sonnenlicht erstrahlt, kann uns nur staunen und vielleicht auch etwas andächtig werden lassen. ■

Markus Sommer ist niedergelassener Arzt mit klinischer Erfahrung im Bereich Innere Medizin, Kinderheilkunde, Geriatrie, Neurologie und in der praktischen Anwendung von Homöopathie und Anthroposophischer Medizin.



Endlich wieder frei durchatmen!

Atemwegserkrankungen werden vielfach bagatellisiert und nicht oder nicht früh genug diagnostiziert. Dr. med. Christof Schnürer hat sich intensiv mit den Erkrankungen der Atemwege und insbesondere mit dem Asthmaleiden beschäftigt und bietet mit seinem Ratgeber Betroffenen die Möglichkeit, sich umfassend über einzelne Therapieformen zu informieren und die für den jeweiligen Patienten individuell richtige zu finden.

Asthma bronchiale, Allergien, COPD und Rhino-Sinusitis | Wege zu einer individuellen Therapie | Therapeutische Alternativen zur Schulmedizin | Kortison, das zweischneidige Schwert | Gebrauch und Missbrauch von Antibiotika u.a.

Christof Schnürer
Mehr Luft
Atemwegserkrankungen
verstehen und überwinden
216 Seiten, mit zahlr. Abb., kartoniert
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5038-6
www.urachhaus.de



Foto by Photo:Engstrom

Cecilia Samartin

Ein Leben voller Geschichten

Es ist noch gar nicht so lange her, da sah mein Leben völlig anders aus als heute. Damals arbeitete ich als psychologische Beraterin für aus Kuba und anderen Ländern stammende Migranten, die sich nur schwer an das Leben in den USA gewöhnen konnten. Da ich als junges Mädchen diesen Schritt selbst gegangen bin, kannte ich viele der geschilderten Probleme und konnte meinen Gesprächspartnern nicht zuletzt aufgrund meiner eigenen Erfahrungen helfen. Wenn ich darauf angesprochen werde, wie man den Beruf einer Psychologin gegen den einer Romanautorin tauschen kann, erkläre ich immer, dass der Schritt gar nicht so groß ist. In beiden Fällen habe ich es mit Geschichten zu tun, und der Vorgang, die zum Teil atemberaubenden Schicksale, von denen mir erzählt wurde, in Fiktion umzuwandeln und in meine Romane zu integrieren, bedeutet für mich selbst so etwas wie eine Therapie. In *Mofongo* zum Beispiel spielt das weibliche Oberhaupt einer großen Familie eine besondere Rolle – eine Frau mit einem so großen Herzen, dass es ihr gegen alle anfänglichen Widerstände gelingt, die Mitglieder ihrer Familie sprichwörtlich wieder an einen Tisch zu führen und ihnen zu verdeutlichen, dass viele vermeintlich unlösbare Spannungen letztlich kein Grund für eine vollkommene Entzweiung sind.

So habe ich immer die Hoffnung, dass meine Bücher für die Leser nicht nur unterhaltend, sondern auch ermutigend sein können. Und tatsächlich erhalte ich nicht selten Zuschriften, in denen Menschen mir mitteilen, dass sie sich nach der Lektüre meiner Bücher besser gefühlt, dass sie neue Dinge über sich selbst und ihre Beziehungen zu anderen Menschen gelernt haben.

Apropos «Beziehungen»: Ich bin vollkommen begeistert von den sogenannten neuen Medien. Mittlerweile stehe ich mit vielen Leserinnen und Lesern in einem sehr lebendigen Kontakt, weil es interkontinental so unkompliziert geworden ist. Mit jeder Lesereise

vergrößert sich der Kreis derer, mit denen ich über Skype, Facebook oder die klassische Email in Verbindung bleibe.

Etwas hat sich übrigens aus der alten Zeit meines früheren Berufs erhalten: Ich bin nach wie vor eine Frühaufsteherin und brauche die Frische des unverbrauchten Tages zum Schreiben. Zu dieser Tageszeit finden bei mir die eigentlich kreativen Prozesse statt. Später dann, am Nachmittag und Abend, überarbeite ich meine Texte, streiche Passagen oder füge Notizen hinzu. Wenn ich begonnen habe, mich wirklich intensiv mit einem Roman zu beschäftigen, verabschiede ich mich vor dem Schlafengehen regelrecht von meinen Charakteren, denn ich erlebe sie den ganzen Tag über als Begleiter, die nie von meiner Seite weichen.

Ich kann ohne Übertreibung sagen, dass dies das Leben ist, nach dem ich mich immer gesehnt habe. Ich war immer ein disziplinierter und ehrgeiziger Mensch, was als Autorin auch unbedingt notwendig ist. Meine Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass harte Arbeit und Hingabe für den Erfolg als Schriftstellerin mindestens so wichtig sind wie Talent. Ich habe erlebt, dass die Fähigkeit, sich diesem Beruf ganz hinzugeben, deutlich seltener zu finden ist als bloßes Talent.

Ein anderer wichtiger Aspekt ist die Beweglichkeit. Sollte der Eindruck entstanden sein, ich würde meinen ganzen Tag am Schreibtisch verbringen, und das sieben Tage in der Woche, muss ich dies korrigieren. Auch das Loslassen, das Ausatmen ist elementarer Bestandteil meines Lebens. In diesem Winter habe ich etwas ganz Besonderes geplant: Mit meinem Mann und einigen Freunden werde ich mich auf den Jakobsweg nach Santiago de Compostela begeben – und ich kann es kaum noch erwarten, dort neue Geschichten von faszinierenden Menschen zu hören ... ■

Aus dem Englischen von Michael Stehle

Schiffbruch am Weihnachtsabend

von Dan Lindholm

Im Inselmeer vor der schwedischen Westküste liegt eine kleine Insel, «Kohlkopf» genannt. Der Name rührt von der runden Kuppe, die sich aus dem Meer erhebt. Unten, dicht am Wasser, liegt das alte Wohnhaus. Heute dient es nur als Ferienhaus, doch im vorigen Jahrhundert lebte hier eine Fischerfamilie, Mann und Frau mit einer großen Kinderschar. Und hier trug sich an einem Weihnachtsabend ein Geschehnis zu, so unglaublich, dass es bis zum heutigen Tag nicht in Vergessenheit geraten ist. Am Vormittag – dem Adam-und-Eva-Tag, wie er genannt wurde – war der Hausvater in der Stadt gewesen, um ein wenig für das anstehende Fest einzukaufen. Als er heimwärts segelte, hatte er den Wind gegen sich. Die Wolkendecke hing tief herab über die See. In der Luft lag etwas, das er nur allzu gut kannte – als ob sich eine geballte Faust hinter den Wolken verbarg. Der Fischer kannte jedoch jedes Riff unter Wasser, jeden verborgenen Felsen, und so hatte er keine Schwierigkeit, sich durch das tückische Gewässer hindurchzumanövrieren.

Nach und nach hatte sich der Wind zu einer steifen Kühle gesteigert. Und während die Leute auf «Kohlkopf» alles für den Heiligen Abend vorbereiteten, wurde es ein richtiger Sturm.

«Gott behüte alle, die heute Nacht auf hoher See sind», sagte die Hausfrau. Bei Weststurm und flutender See gingen die Wellen bis an die Grundmauer des Hauses. Vielleicht war nicht einmal der Sturm das Schlimmste, sondern der Schnee, der immer dichter trieb. Bei schlechtem Wetter pflegten sie eine primitive Laterne oben auf der runden Kuppe anzubringen. Doch in dieser Nacht würde das wenig nützen, denn bei dem Schneegestöber verlor sich das Licht schon auf wenige Schiffslängen.

Viele Worte wurden nicht gesprochen. Vom kleinsten Kind bis zum Hausvater waren sie alle im großen Bottich gewesen. Jetzt saßen sie hübsch gewaschen um den gedeckten Tisch. Brot war aufgeschnitten, auf dem Herd stand der dampfende Kessel. Draußen aber

rüttelte der Sturm an Wänden und Dach, während die Wogen bis an die Grundmauer des Hauses schlugen. Vor dem Hausvater lag die Heilige Schrift aufgeschlagen. Soeben war das Gebet gesprochen – da geschah es! Mit einem ohrenbetäubenden Krach schlug das Bugspriet eines Schiffes durch das Fenster!

Im Nu war der Raum in ein Durcheinander von umgeworfenen Stühlen und erschrockenen Menschen verwandelt. Nur der Hausvater verstand sofort, was geschehen war: hinaus in den Sturm mit Laternen und Bootshaken, er und die ältesten Söhne! Schreie und abgebrochene Kommandoworte waren durch das Getöse der Brandung zu hören. Es krachten der Kiel und die Spanten, das Schiff gab nach und krängte. Ein Seil kam durch die Luft geflogen, wurde von einem der Jungen aufgefangen. Schweres Tau folgte und wurde befestigt. Einer nach dem andern konnten die Seeleute sich retten, während das Schiff an den Felsen zerschlug. Der Steuermann war angebunden gewesen, damit er wegen des starken Seeganges das Steuer nicht verrückte, den musste man erst losschneiden. Als Letzter kam der Kapitän, damit waren alle geborgen.

Es war ein englisches Schiff, und Englisch verstand niemand auf der kleinen Insel «Kohlkopf». Noch weniger verstanden die Schiffbrüchigen Schwedisch. Doch eine Sprache verstanden sie, die der Dankbarkeit. Das Fenster wurde, soweit möglich, dicht gemacht. Und in dem bescheidenen kleinen Haus wurde ein unvergessliches Weihnachtsfest begangen. Wieder einmal bewahrheitete sich das alte Wort: **Wo es offene Herzen gibt, da gibt es auch ein offenes Haus.** Sogar zu essen gab es für alle genügend. Das sei allerdings auch ein Wunder gewesen, meinte die Hausfrau, wenn sie später die Geschichte erzählte. Und während draußen der Sturm und das Meer tobten, wurden drinnen schwedische und englische Weihnachtslieder gesungen. Hoch über den Wolken aber hatte sich die geballte Faust gelöst. Über die Erde breiteten sich segnende Hände. ■



Foto: zianlobb/stock

Alles begann an einem kalten Wintertag.



Der Wolf saß in seinem gemütlichen kleinen Haus am Feuer

und las alle seine Bücher, in denen es um Wölfe ging.



Wer glaubt schon einem Wolf ...?

Der Wolf ist empört! In all seinen Büchern ist immer nur vom «bösen Wolf» die Rede. Also schreibt er die Geschichte vom «lieben Wolf», der sich vornimmt, der Welt zu beweisen, dass er verkannt wird. Aber ist es wirklich so leicht, aus seiner Haut herauszukommen? Mit augenzwinkerndem Humor und einer ebenso charmanten wie eindrücklichen Bildsprache erzählt Mei Matsuoka die Geschichte von einem Wolf, der auszog, der Welt das Fürchten abzugewöhnen. Ob's ihm wohl gelingen wird ...?



MEI MATSUOKA

Vom Wolf, der lieb sein wollte

Aus dem Englischen von Michael Stehle

32 Seiten, gebunden

14,90 EURO

Verlag Urachhaus

ISBN 978-3-8251-7869-7



Der QR-Code führt zum Wolf in bewegten Bildern!



Besondere Stärken – besondere Schwächen

von Henning Kullak-Ublick

Mitten auf der riesigen Bühne sitzt ganz allein ein Mädchen, neun Jahre alt. Fünfhundert Mitschüler schnattern durcheinander, bis es von einem Augenblick zum anderen mucksmäuschenstill im Saal wird: Das Mädchen hat eine Flöte aufgehoben und beginnt zu spielen. Jenny hält ihre Panflöte mit den Füßen, weil sie ohne Arme auf die Welt gekommen ist. Sie spielt eine wunderschöne Melodie und bekommt donnernden Applaus. Nicht weniger virtuos kann Jenny mit ihren Füßen schreiben und zeichnen, einige Jahre später auch eine Computertastatur bedienen und übrigens auch Fußball spielen. Kurz vor ihrem Abitur macht sie den Führerschein.

Von Anusha, die nur 10 Prozent der als normal geltenden Sehkraft hat, habe ich hier schon einmal geschrieben. Anusha lässt sich bei allem, was sie tut, Zeit. Alle Eindrücke gehen immer erst durch ihr Herz, und so erlaucht sie oft Dinge, die anderen entgehen. Im Lauf der Jahre entwickelte sie aus dieser innerlich durchdrungenen Langsamkeit eine soziale Intelligenz, mit der sie die ganze Klassengemeinschaft nachhaltig prägte.

Und dann ist da Orhan, der sich schon in der ersten Rechenepoche seiner Schulkarriere die Zeit damit vertrieb, alle gestellten Rechenaufgaben erst zu addieren, später miteinander zu multiplizieren – eine Leistung, die seine Klassenkameradin Tanja noch im zehnten Schuljahr zur Verzweiflung gebracht hätte. Schreiben und Lesen lernte er im Vorbeigehen. Wenn Orhan allerdings eine Form, etwa einen Kreis, laufen oder zeichnen sollte, trieb ihm das Tränen in die Augen, denn seine Füße und Hände machten etwas ganz anderes, als er es sich vorgestellt hatte.

Jenny, Anusha und Orhan: alle drei haben besondere Stärken und besondere Schwächen – wie jedes Kind und jeder Mensch. Vor gar nicht langer Zeit wären die beiden Erstgenannten, vermutlich auch Tanja, zwangsweise aus der Gemeinschaft der Kinder ausgegrenzt und in besonderen Einrichtungen unterrichtet worden. Jennys

Eltern mussten hart darum kämpfen, dass sie eine Begleiterin bekam, die ihr bei der Bewältigung des Alltags helfen konnte, und es dauerte viele Jahre, bis Anushas Eltern die Kosten für die elektronischen Lesehilfen auch beim Besuch unserer nichtstaatlichen Schule erstattet wurden.

2009 ratifizierte Deutschland die «UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen». Seitdem ist viel passiert, um ihnen ein barrierefreies Leben zu ermöglichen. Aus der Präambel der Konvention geht allerdings hervor, dass es um viel mehr als um rollstuhlgerechte Busse und blindentaugliche Ampeln geht, so wichtig diese sind. Unter e) heißt es dort: «... in der Erkenntnis, dass das Verständnis von Behinderung sich ständig weiterentwickelt und dass Behinderung aus der Wechselwirkung zwischen Menschen mit Beeinträchtigungen und einstellungs- und umweltbedingten Barrieren entsteht, die sie an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern ...» Mit anderen Worten: Behinderung ist nichts, was einem Menschen einfach anhaftet, sondern sie entsteht erst in den Augen der Mitmenschen und in der Art und Weise, wie wir miteinander umgehen. **Können wir uns also auch gegenseitig «ent-hindern»**, indem wir die Perspektive wechseln? – Genau das ist die Idee der Inklusion, die Menschen mit Behinderungen nicht einfach integrieren will (dazu müssten sie zunächst ausgegrenzt sein), sondern alle Menschen auf Augenhöhe am gesellschaftlichen Leben teilhaben lassen will.

Was für die ganze Gesellschaft gilt, fängt im Kindergarten und in der Schule an. Deshalb machen sich viele Pädagogen Gedanken darüber, wie das denn praktisch gehen kann. Das gilt auch für die Waldorfschulen, von denen einige schon seit vielen Jahren (etwa die Windrather Talschule in Velbert, die Integrative Waldorfschule in Emmendingen oder die Kreuzberger Waldorfschule in Berlin) zeigen, dass Inklusion tatsächlich funktioniert.



WELEDA



Innere Stärke gewinnen. Tag für Tag.



Natürliche Wirksamkeit bei Stress & Erschöpfung

- Stärkt die Nerven
- Gibt innere Ruhe
- Körperlich und seelisch stabilisierend

weleda.de | facebook.com/weleda

Im Einklang mit Mensch und Natur
Seit 1921

Neurodoron® Tabletten, **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

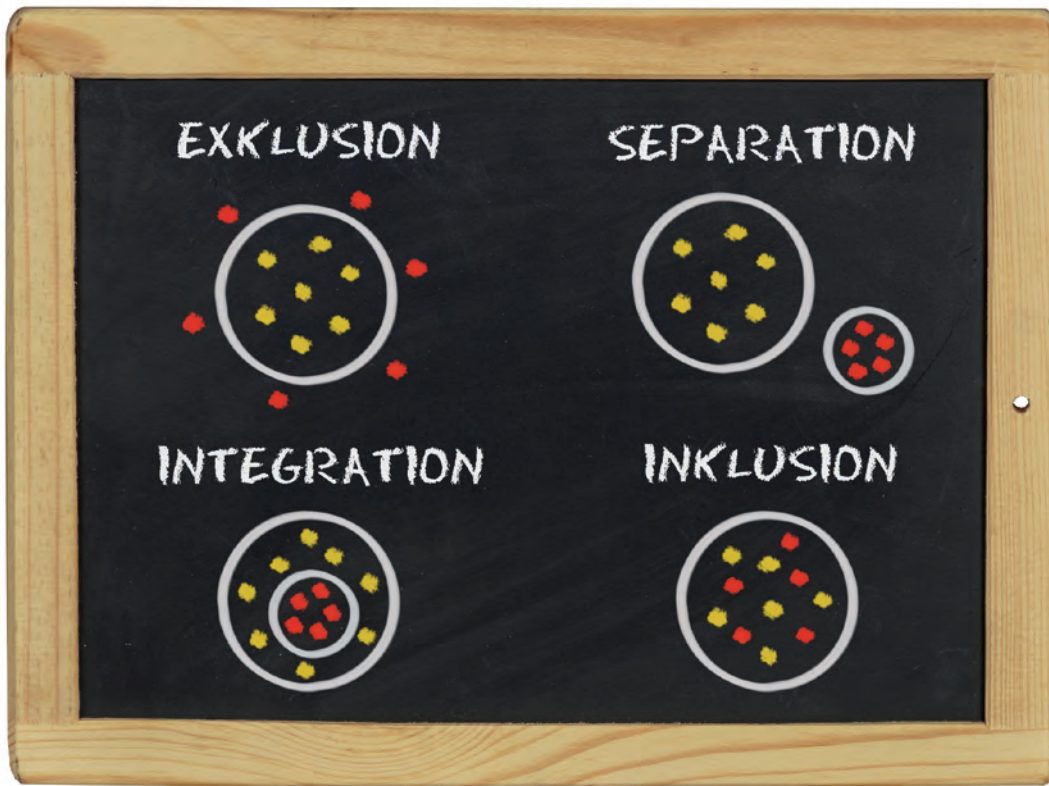


Foto: © Zenhor - Fotolia.com

Die Idee des gemeinschaftlichen Unterrichts von Kindern mit ganz unterschiedlichen Begabungen stand allerdings schon an der Wiege der ersten Waldorfschule und ist bis heute ein hohes Ideal. Ihr ist zu verdanken, dass Waldorfschüler nicht sitzenbleiben können, dass es an vielen Schulen ein umfangreiches therapeutisches Angebot, oft einen Schularzt und neue Formen der Leistungsüberprüfung gibt.

Die Vielfalt der Begabungen macht das Schulleben überhaupt erst interessant, weil sich die Schüler gegenseitig – und übrigens auch die Lehrer – immer wieder überraschen und anregen. Individuelle Leistungen werden wichtiger als Standards, Hindernisse beim Lernen nicht als Mängel, sondern als Übungsfelder erlebt. Das haben auch Jenny, Anusha und Orhan erfahren. Für ihre Klassenkameraden war es von Anfang an völlig selbstverständlich, dass sie das eine konnten, das andere nicht. Die Kinder kamen gar nicht auf die Idee, dass einer von ihnen nicht dazugehören könnte – es ging zusammen los, und dabei blieb es. Auch ihre Klassenkameraden nahmen individuelle Förderangebote in Anspruch, die von der Sprachgestaltung, Heileurythmie und Maltherapie bis zu Einzelunterricht, der Arbeit in kleinen Lerngruppen oder zu Projekten für Begabungen reichten, die im regulären Unterricht nicht hinreichend gefördert werden können. Immer mehr Kinder sind auf eine besondere Zuwendung, Wahrnehmung und Förderung angewiesen. Deshalb arbeiten in den jüngeren Klassen oft Klassenhelfer/innen mit, die da sind, wenn ein Kind sie braucht. Zusammen mit den Helfern für die Kinder mit Assistenzbedarf entstehen kleine Teams, die für eine Klasse da sind.

Wegen der geänderten Bedingungen, unter denen Kinder heute unterrichtet werden, schließen sich an den ersten Schulen alle Lehrerinnen und Lehrer, die in einer Klasse unterrichten, zu einem fächerübergreifenden Team zusammen. Mit Blick auf die Kinder tarieren sie immer wieder neu aus, wo die Schwerpunkte für die nächsten Wochen oder Monate liegen sollen. Weil Inklusion sich dem klassischen 45-Minuten-Takt widersetzt, kann sie zum Katalysator für neue Lernformen werden, von denen alle profitieren – wenn sie gelingt, wenn die Möglichkeiten da sind. Viele Waldorfschulen haben schon heute eigene Förderzweige oder arbeiten eng mit heilpädagogischen Schulen zusammen. Inklusion kann man nicht einfach verordnen. Sie ist zuerst eine Frage an das Menschenbild jedes Einzelnen, aus dem sich im Lauf der Zeit vielfältige Formen des Zusammenarbeitens entwickeln werden. Deshalb gibt es auch nicht den *einen* Weg dorthin. Sicher ist nur, dass sie kein Sparmodell für die Länderhaushalte sein kann, sondern uns etwas wert sein muss.

In Tanjas Klasse gab es nicht nur den Mathe-Crack Orhan, sondern eine ganze Reihe kognitiv sehr begabter Mitschüler, unter denen sich auch ein hochbegabter Musiker fand. Trotzdem fühlte sich Tanja in dieser Gemeinschaft geborgen. Wahrscheinlich waren alle zusammen erst ein gesunder Mensch. ■

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 tätig und als Herausgeber und Kolumnist der Zeitschrift «erziehungskunst. Waldorfschule heute». Am 5. März 2014 erscheint sein Buch «Jedes Kind ein Könnler. Fragen und Antworten zur Waldorfpädagogik» (ISBN 978-3-7725-2725-8).



MONIKA SPECK
Frau Babette
und das große Tohuwabohu

Mit Bildern der Autorin
128 Seiten, gebunden
12,90 EURO

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7858-1

ab 5 Jahren

Frau Babette und das große Tohuwabohu

gelesen von Simone Lambert

In Drunter und Drüber, so der Name des Städtchens, von dem diese Geschichte handelt, herrscht Chaos. Ein Chaos, mit dem die Bürger des Örtchens zwar recht gut leben, das sie aber auch in Atem hält. Drunter und Drüber ist ein Hort der Unbildung. Das Schulhaus steht seit Jahren leer. Niemand hier kann richtig schreiben oder lesen oder gar rechnen. Keiner hier kann die Uhr lesen oder einen Kalender benutzen. Weder kennen die Bewohner Regeln noch können sie sich organisieren. – Die Folgen der Unbildung sind, dass niemand sein Handwerk richtig beherrscht. Der Bäcker nicht, weil er die Rezepte nicht lesen und nicht richtig abwägen kann, der Schneider weiß nicht richtig Maß zu nehmen; die eigenwilligen Kreationen aus seiner Werkstatt machten seine Kunden zu Hampelmännern – wenn nicht alle so aussehen würden und den Anblick gewohnt wären. Und wenn der Kaufmann wieder einmal über seiner Buchhaltung verzweifelt, geht er in die Gaststätte, um sich zu betrinken. Dagegen ist die Waschfrau Jaskulke mit ihrem Sprachproblem harmlos: Sie vertauscht Silben und Worte zu einem unverständlichen Slang.

In der Folge ihres Unvermögens fehlt es den Bewohnern an Ordnung und Übersicht. Ausgemachte Dummheiten erinnern an die Streiche der Schildbürger, wenn etwa ein Rezept «bestraft» und ins Gefängnis gesteckt werden soll. Katzen und Mäuse sind eine Plage in Drunter und Drüber; sie können einen harmlosen Pastetenwettbewerb in ein den Festsaal verwüstendes Durcheinander mit anschließender Prügelei verwandeln. Die Katzen werden als furchterregende Wesen der Nacht, ja, als Vertreter des Teufels beschrieben. Auch der unfreiwillige öffentliche Ritt des Pfarrers auf der ausgebüxten Sau hat als Bild Höllencharakter. Und Bürgermeister Plumm mit zerrissener Hose ist alles andere als

eine Respektsperson. Über all dies machen sich die Kinder, von den Erwachsenen vernachlässigt, ihr eigenes Bild – und ihre Spottverse. Und dann rettet eine unscheinbare, adrette, kluge ältere Dame die Bewohner von Drunter und Drüber vor der Verdammnis: Frau Babette zieht in die Stadt – und die Tatsache, dass sie in einem behaglichen Heim wohnt und Bücher liest, ist verdächtig. Doch sie gewinnt das Vertrauen, als sie die Spottverse der Kinder zu erwidern weiß und «das große Tohuwabohu» vertreibt – jenes gefährliche Ungeheuer, das die einfältigen Bewohner dazu bringt, im wieder instand gesetzten Schulhaus die Methoden zu lernen, es künftig fernzuhalten. Der Unterricht von Frau Babette weckt den Wissensdurst und die Kreativität ihrer erwachsenen und jugendlichen Schüler, und das wiederum verändert das Städtchen vollständig ...

Monika Speck fasst das dramatische Thema der Dummheit und Unbildung mit Heiterkeit an. Was ist eigentlich, wenn wir nicht der Konvention folgen und regelmäßig zur Schule gehen? Muss man all das wirklich lernen, was da unterrichtet wird? Warum machen wir uns nicht einfach ein schönes Leben? Die Autorin hat aus dieser Taugenichts-Fantasie eine Schildbürgergeschichte gemacht, ein PISA-Fanal, ein pädagogisches Märchen und zugleich eine Grotteske über das Trauma der Anarchie. Am Ende sind es Menschenliebe und Verantwortungsbewusstsein, die die kindlichen Bewohner von Drunter und Drüber aus ihrer Unwissenheit befreien. Bis dahin werden nicht nur Kinder ihren Spaß haben! ■

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.

Dieses kleine Buch ist eine Taugenichts-Fantasie und zugleich eine Schildbürgergeschichte, ein pädagogisches Märchen und eine Grotteske über die Anarchie – vor allem aber ein Buch, das nicht nur Kindern Freude macht.

Hallo Kinder!

In der Vorweihnachtszeit gibt es einige Festtage, die uns daran erinnern wollen, dass das Licht die dunkle Erde wieder erleuchten wird. Bereits an Sankt Martin tragen wir unsere Laterne in die Dunkelheit, am 13. Dezember wird das Lucia-Fest vor allen Dingen in Skandinavien das Lichterfest gefeiert – und dann haben wir die Adventssonntage, an denen wir nach und nach die Kerzen auf unserem Adventskranz zum Leuchten bringen.

*Ich wünsche euch eine lichterfüllte und frohe Weihnachtszeit,
eure*

SUSANNE

An einen weiteren Festtag möchte ich euch heute erinnern, und zwar den Barbaratag, der am 4. Dezember gefeiert wird. Der Legende nach wurde Barbara von ihrem Vater getötet, weil sie sich weigerte, ihren christlichen Glauben und ihre Hingabe an Gott aufzugeben.

Sie gilt als Symbol für Standhaftigkeit in Notsituationen und wird daher bei vielen Gefahren angerufen. Da die Heilige – der Legende nach – von einem Felsen geschützt wurde, der sich öffnete und sie verbarg, wählten die Bergleute sie zu ihrer Patronin. In vielen Bergwerken wurden Schreine eingerichtet, in denen die Heilige Barbara dargestellt ist.

Nach einer alten Tradition werden am Barbaratag Zweige von

einem Obstbaum (meist von einem Kirsch- oder Apfelbaum) oder einer Forsythie geschnitten und ins Wasser gestellt. Diese Barbarazweige, in den Alpen Barbarabaum genannt, sollen bis zum Heiligen Abend blühen und in der kalten und düsteren Winterzeit ein wenig Licht in die Wohnung bringen. – Also: denkt dran, am 4. Dezember raus in den Garten oder in die Natur zu gehen und einen Zweig zu schneiden, ihn in lauwarmes Wasser zu stellen und zu beobachten, wie die Knospen nach und nach erblühen ...



Und hier mein neues Rätsel:

Heiße, Juchee!

Der erste Schnee!

Nun hält mich gar nichts mehr im Haus,

In den Garten will ich raus.

Pullover, Mütze und auch Schal,

Denn kälter geworden ist's allemal.

Raus zur Türe eile ich,

Rutsche und dann fliege ich –

Und zu meinem großen Entzücken

Liege ich sofort auf dem Rücken.

Besser gesagt auf meinem Steiß –

Daran schuld ist wohl das ...

Schickt eure Antwort(en) bis zum 20. Dezember 2013 an: a tempo Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Exemplare des Buches *Pole Poppenspärer* von von Theodor Strom mit den schönen Bildern von Maren Briswalter.

Und denkt dran, unbedingt eure vollständige Adresse anzugeben!

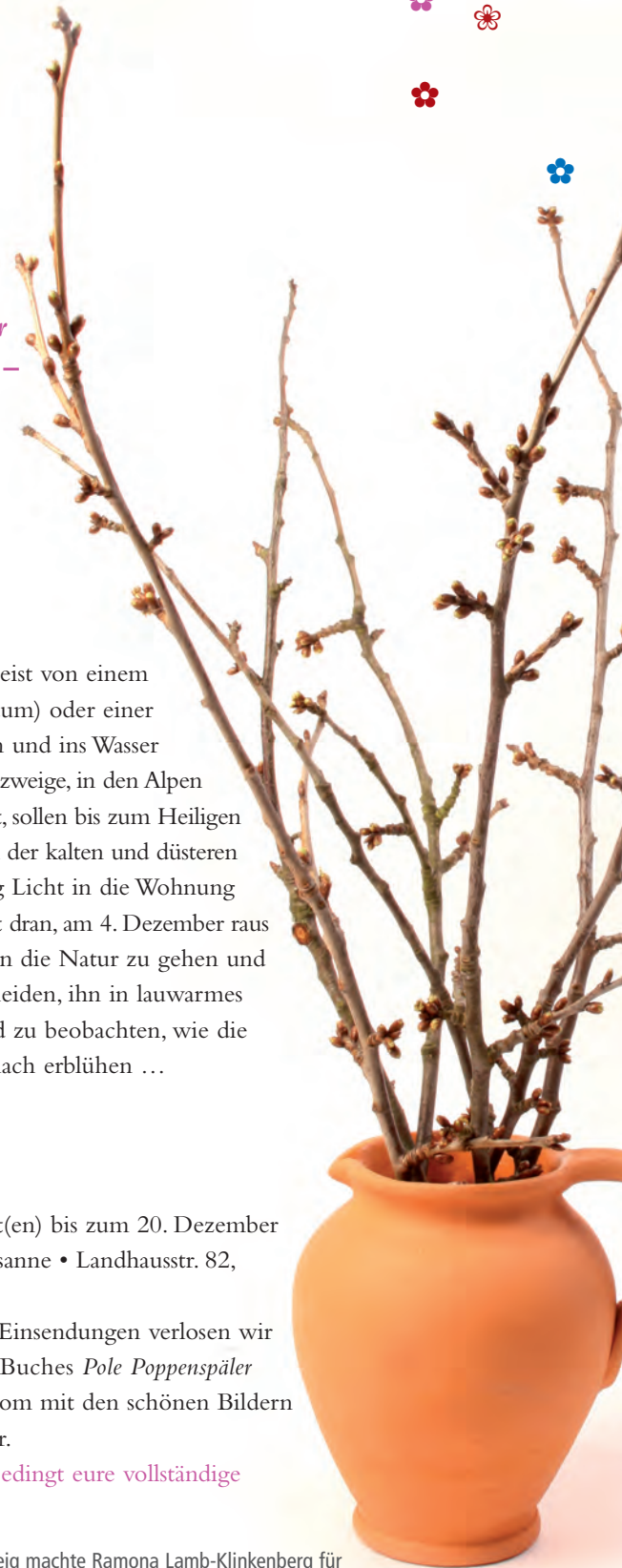


Das Foto vom Barbarazweig machte Ramona Lamb-Klinkenberg für das Buch von Christel Dhom, «Unser Advents- und Weihnachtsbuch.

Ideen für die schönste Zeit des Jahres», in dem ihr für jeden Tag eine tolle Idee findet (ISBN 978-3-7725-2537-7)!

Die Lösung unseres Oktoberrätsels war die **Flaute**. Unter all den Zuschriften sind diesmal die **Gewinnerinnen** und **Gewinner**:

• Jonas Steinbach aus Tangstedt • Mia Klostermann aus Hamburg • Joshua Borck aus Hamburg • Ruth Weber aus Stuttgart • Johanna Kramer aus Ammersbeck • Laura-Marie aus Ammersbeck • Anouk Schäfer-Elmayer aus Heidelberg • Jakob Bachmann aus Velbert • Ole Schnürer aus Badenweiler • Bruno Bachmann aus Velbert



DAS a tempo PREISRÄTSEL

Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust, pilgern kann man nicht nur nach Santiago de Compostela – das wissen wir nicht erst seit dem Gespräch mit Thomas Knubben, der auf den Spuren Friedrich Hölderlins 1.470 Kilometer ging, um sich dem Dichter und dessen Lebensrätsel zu nähern. Unser Rätsel in diesem Monat sucht den Schutzpatron der Wanderer und Pilger, der kein Geringerer als einer der zwölf Apostel war. Wie sein Bruder Johannes soll er ein temperamentvolles, ein ungestümes Wesen gehabt haben, was beiden den aramäischen Beinamen «Boanerges» – «Donnersöhne, Donnerkinder» – einbrachte. Dass der Gesuchte sich auch noch ums Wetter «kümmert», leuchtet nicht nur all jenen ein, die schon einmal bei Wind und Regen wandernd das Ziel noch in weiter Ferne wussten. Dem Lösungsziel, dem gesuchten Namen, können Sie leicht nahe kommen, wenn Sie die hervorgehobenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen. Dann aber heißt es: Glück haben, um eines der zehn verlostten Bücher von Mario Betti, *Zwölf Wege, die Welt zu verstehen*, zu gewinnen – da hilft vermutlich kein Schutzpatron und keine Schutzpatronin weiter, auch wenn sich die Heilige Korona um alle Geldangelegenheiten, den Aberglauben und das Glücksspiel sorgen soll ... ■ (mak)

1 Welches winzige Getier sorgt fürs «Wattgeflüster»?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

2 Welche «Einheiten» gelten als größere Grundrhythmen für unser Zeiterleben?

_ _ und _ _ _

3 Welche nicht unwesentliche gesellschaftliche Fähigkeit ist im Gewissen beheimatet?

_ _ _ _ _ _ _ _ _

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:

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

Einsendeschluss ist der **20. Dezember 2013** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der November-Ausgabe lautet **LAURENTIUS**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

数独

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. ■

EINSAME HUNDE EXTRA 3

Level 3

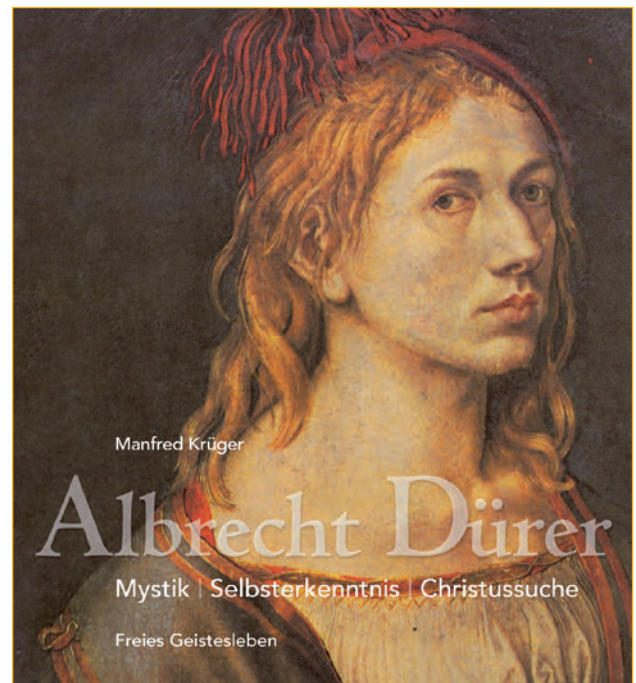
	7		5		4		1	
4				3				2
						7		
5					8			9
	2						3	
3			6					8
		8						
9				8				6
	5		7		2		8	

100 weitere schöne, schwere bis sehr schwere Sudokus der japanischen Meisterkomponisten – in neun Schwierigkeitsgrade von Level 2 bis 10 eingeteilt – finden Sie im Band «Einsame Hunde – extrem 3» (ISBN 978-3-7725-2059-4). Ebenfalls von Jean-Claude Lin herausgegeben ist der Band «Square Magic» (ISBN 978-3-7725-2081-5) mit 9 x 9 hinter-sinnigen Sudokus von JC.

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

Lösung: Einsame Hunde extra 2, Level 2, 11|2013





Albrecht Dürer – sich selbst durchforschen

von Manfred Krüger

In der Literatur über Albrecht Dürer (1471 – 1528) wird immer wieder betont und gut begründet: Dürer verkehrte in humanistischen Kreisen; demzufolge ist sein Werk vom Humanismus geprägt und im Zusammenhang mit der Renaissance zu verstehen. Und Dürers Humanismus gründet in der christlichen Mystik. Das wird vor allem in der Betrachtung seiner Selbstbildnisse deutlich. Für Albrecht Dürer – wie für keinen anderen Maler und Zeichner vor Rembrandt – gilt das Wort von Heraklit: «Ich durchforsche mich selbst.»

Den Weg seiner Selbsterkenntnis erlebte er als Christussuche. Es ist ein Weg christlicher Mystik, die ihre Wurzeln im Johannes-Evangelium und in den Paulusbriefen hat, aber auch durch den «Heiden» Plotin kräftig gefördert wurde und in Meister Eckhart und Cusanus ihre beiden Höhepunkte erreicht hatte.

Das Wort Mystik kommt vom griechischen *myein* – Augen, Ohren, Mund schließen –, meint also «Rückzug aus der Welt der Sinne». Und das Gegenteil sieht man in der Kunst Dürers: Dort lebt vielmehr eine besondere Genauigkeit in der Beobachtung der Sinneswelt. In dieser Spannung liegt das Geheimnis seiner Kunst. Die Mystik war für Dürer ein Weg zu tieferer Erkenntnis in dem Sinne, wie es später Schiller formulierte: **«Willst du dich selber erkennen, so sieh, wie die Andern es treiben. Willst du die Andern verstehn, blick' in dein eigenes Herz.»**

Humanismus und Renaissance finden in der Kunst Dürers ihren schönsten Ausdruck. Er war ein gelehrter Künstler. Viel hat er gelernt von seinem engsten und lebenslangen Freund Willibald Pirckheimer (1470 – 1530), aber auch von Philipp Melanchthon (1497 – 1560), Konrad Peutinger (1465 – 1547) und anderen Humanisten, die ihn nicht nur als Künstler schätzten – denn er war ja nicht nur Handwerker, sondern auch Theoretiker: der erste

deutsche Kunsttheoretiker. Zwar hatte er nicht an einer Universität studiert, beherrschte aber mindestens zwei «Freie Künste» (Geometrie und Arithmetik) so gut, dass er gegen Ende seines Lebens drei Bücher aus diesem Bereich veröffentlichen konnte: *Undenvey-sung der messung* (1525), *Befestigungslehre* (1527) und *Proportionslehre* (1528). Das lebenslange Lernen und Lehren ist für Dürer religiös begründet: «Dorum thut der auch wol», schreibt er 1513, «der do ander Leut lernt und unterweist, das er gelernt hat. Dann er braucht sich des gottlichen Willens, der uns all unser Künnen mittheilt.»

Und Dürer war ein Forscher. Er erforschte die Welt und seine eigene Seele. Im Selbstporträt und in der Genauigkeit der Naturbeobachtung übertraf er alle seine Vorgänger. Die Landschaft, aber auch einzelne Gesteine, Blumen und Tiere gewinnen in seinem Werk einen jeweils eigenen Wert. Dies entspricht seiner Kunstauffassung, die er in dem Satz resümiert: **«Wahrhaftig steckt die Kunst in der Natur, wer sie heraus kann reysen, der hat sie.»** – «Reysen» bedeutet für Dürer so viel wie «zeichnen», ist also keine einfache Wiedergabe von Vorhandenem, sondern immer mit Gestaltung verbunden. In diesem Sinne sah auch später Goethe im Kunstsönen die «Manifestation geheimer Naturgesetze». Der liebevolle Blick in die Natur gab beiden Sicherheit auf dem Weg nach innen. Von Bernhard von Clairvaux, dem großen Mystiker des 12. Jahrhunderts, ist der Satz überliefert, er habe über Gott mehr in den Wäldern als in den Büchern erfahren. In diesem Sinne versenkte sich Dürer in die Natur, weil er auch in ihr Gott suchte; und er praktizierte dabei, was Novalis später so formulierte: Wer «zur Erkenntnis der Natur gelangen will, übe seinen sittlichen Sinn, handle und bilde dem edlen Kerne seines Innern gemäß, und wie von selbst wird die Natur sich vor ihm öffnen». ■

Mehr über und zu Albrecht Dürer können Sie lesend und betrachtend im Buch von Manfred Krüger, **«Albrecht Dürer. Mystik – Selbsterkenntnis – Christussuche»** (402 Seiten, mit über 300 Abbildungen und Zeichnungen, durchgehend farbig, 49,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2375-5) erfahren, dem dieser Text gekürzt entnommen ist. Und sehend, staunend und erkennend können Sie die große Dürer-Ausstellung im Städel in Frankfurt noch bis zum 2. Februar 2014 besuchen und genießen. Infos unter: www.duerer-in-frankfurt.de

GÜNTHER
DELLBRÜGGER
EIN SCHLÜSSEL
ZUR INNEREN
BIOGRAFIE
URACHHAUS



Unterwegs zu mir selbst

Zwei von drei Befragten äußern am Ende ihres Lebens: «Ich bedauere am meisten, dass ich diesen Erlebnissen, in denen ich mir selbst begegnete, nicht treu geblieben bin.»

Günther Dellbrügger beschreibt, was eine solche *Selbstbegegnung* wirklich ausmacht. Anhand anschaulicher Beispiele aus unterschiedlichen Lebensläufen und aus der Literatur zeigt er, wie man aufmerksamer für diese bedeutenden Momente werden und sie für die eigene Biografie nutzen kann.

«In diesem Buch geht es um die Frage: Wie finde ich mein Eigenes, Unverwechselbares, meine eigentliche Bestimmung?»

Günther Dellbrügger

Günther Dellbrügger
Ein Schlüssel zur inneren Biografie
160 Seiten, gebunden mit SU
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7852-9
Jetzt neu im Buchhandel!
www.urachhaus.de

Kleinanzeigen

Neue Initiative Mehrgenerationenhaus! Wer macht mit? Baugrundstück (ca. 3000 m²) in Owingen. Info: R. Jacob, 0 75 51/6 08 15, jacob-rolf@t-online.de

Baubiol. san. Hofreite, 1693/2000, im Herzen der Hofheimer Altstadt, vielseitig nutzbar: Gewerbe, Wohnen, Gastro, Kultur, 400qm Nutzfl. 275 qm Grdst, 1,25 Mio € bioladen @posteo.de

Überwintern in Sizilien! 2-Zi.-Whg mit Garten in Giardini, i. d. Nähe v. Taormina zu vermieten. 300,- Eur + Nk i. Monat. Whg mit Waschmaschine u. Heizung. U.Munzel@web.de / Tel. 0 40/8 32 08 92

Ferienhäuschen im Südschwarzwald zu verm. Küche, Bad/ Dusche, Holzofen, Fußbodenheizung, gr. Balkon. Ideal für 2 Pers. HS 60,- NS 50,- € Mobil: 01 77/2 53 55 76

Wandern & Skifahren 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

Exklusive Ferienwohnung. In Wintermonaten Pauschalpreis www.duenentraum-amrum.de

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

Wohn-/Ferienhaus (150 qm) in der Rhön (Fladungen) zu verkaufen (99.000,- €). Tel. 09 11/ 33 58 11 11 www.ferienhaus-sands.de

Altes Lotsenhaus Tönning – das familienfreundliche Ferienhaus an der Nordsee (Weltnaturerbe), Ruhige Lage am hist. Hafen, Garten, Meernah. Fon: 01 77/6 44 05 99 www.altes-lotsenhaus.de

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

Natürl., prakt. Anthroposophin, 49, NR, sucht entsprechende 1 – 2 Zi. Mietwhg., spät. zum Mai 2014, Stgt./Umgebung, Mithilfe in/ums Haus ggf. mögl. Tel. 07 11/68 29 93

www.seminar-fuer-kunsttherapie.de
in Freiburg Tel. 07 61/2 17 75 31

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

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

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!)

Kunst und Kunsttherapie in der Kunstakademie Bremen – Herzlich Willkommen! Die «Kunstakademie Bremen», in Achim bei Bremen, wurde 2013 gegründet von der Dipl. Kunsttherapeutin Margaretha Küwen und Prof. Michael Kohr. Ab April 2014 beginnt ein 2-jähriges Studium der Kunst/ Kunsttherapie. Das Studium ist aufgebaut als Orientierungsstudium für Interessierte in Kunst und Kunsttherapie. Ebenso ist es ein Vertiefungsstudium in Fort- und Weiterbildung für bereits Berufstätige. Besuchen Sie uns: www.kunstakademie-bremen.de

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

Das Opfer von K. Hauser ist ungenügend. Das Band zur Geistwelt wird reißen: Ohne Interesse am Mitmenschen. Ohne das Mysterium der Begegnung www.lazarebinich.de lazarebinich@web.de

Ein Coach für alle Lebenslagen
Andreas Baumann, Tel: 07 11/63 34 71 94

„Mit meinen Freunden durch das Jahr“
Jahreskalender von Kindern mit Behinderung
Jetzt kostenlos reservieren:
Tel.: 06294 4281-70
E-Mail: kalender@bsk-ev.org
www.bsk-ev.org
Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.
BSK

Centro de Terapia Antroposófica
Das Therapie- Kultur- und Urlaubszentrum auf der sonnigen Vulkaninsel LANZAROTE

Angebot für Schnellbucher:
14 = 10
14 Tage buchen und nur 10 Tage bezahlen!
Das Angebot gilt für den Zeitraum vom 01.05. bis 30.09.14 für alle Wohneinheiten im Centro. Verbindliche Reservierung bis zum 14.02.14

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

Luxus der Weite
Namibia
29.08. - 13.09.2014



Studienreise

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



Namibia – Faszination hautnah:

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

Afrikareisen buchen unter:

www.aventerra.de · 0711 470 42 15



**Ausbildung in der
Gesundheits- und Krankenpflege**

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

- Fächerintegrativer Unterricht
- Künstlerischer Unterricht
- Projekte
- Individuelle Ausbildungsbegleitung

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

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

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

Der nächste Kurs beginnt am 01.04.2014
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

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



Stellenausschreibung

Die Akademie für Waldorfpädagogik in Mannheim qualifiziert Lehrerinnen und Lehrer für Waldorfschulen und heilpädagogische Einrichtungen sowie Schulen, die auf waldorfpädagogischer Grundlage arbeiten.

Wir suchen ab sofort oder spätestens zum 01.09.2014 eine/einen

**Dozentin/Dozenten für
Fremdsprachen (Englisch)**

Aufgabenbereich:

- Methodik-Didaktik der Fremdsprachenlehrerausbildung (Englisch)
- Leitung, Planung, Koordination der Fremdsprachenbereiche Englisch, Französisch, Deutsch als Fremdsprache
- Mitarbeit in der Selbstverwaltung

Stellenanforderungen:

- Abgeschlossenes, staatlich anerkanntes Studium
- Pädagogische Fähigkeiten in der Erwachsenenbildung
- Unterrichtserfahrungen an Waldorfschulen sind erwünscht
- Engagement und selbstständiges Arbeiten

Wir bieten

- eigenverantwortliches Arbeiten, Gestaltungsspielräume in der Weiterentwicklung der Studiengänge
- Lehrauftrag, der Stellenumfang beträgt 100 %
- kollegiale Zusammenarbeit

Bitte schicken Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen, gerne auch per E-Mail, bis zum 15.01.2014

Akademie für Waldorfpädagogik
z. Hd. Martina Oberli
info@akademie-waldorf.de
Zielstr. 28, 68169 Mannheim



www.akademie-waldorf.de



VOLLRATH - AUGENOPTIK

WIR BEFLÜGELN IHRE AUGEN

WWW.AUGENOPTIK-VOLLRATH.DE
TELEFON: (+49)07842 - 8222



**Prachtvolle Formen
und Farben**

Farbige Seidenpapierkunstwerke in strahlenden Farben und ornamentalen Mustern entstehen nach den Anleitungen dieses neuen Buches von Frédérique Guéret mit der lebendigen, von der Autorin eigens entwickelten Faltechnik. Die exakten Schritt-für-Schritt-Anleitungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden für Anfänger und Fortgeschrittene garantieren viele gelungene, leuchtende Stern- und Blütenkreationen für alle Jahreszeiten.

«Fenstertransparente aus Seidenpapier sind zart und poetisch, dekorativ und wirkungsvoll. Schon das einfachste Falten des feinen, durchlässigen Papiers ist angenehm belebend und bereichernd.»

Frédérique Guéret

Frédérique Guéret
Funkelnde Fenstersterne aus Seidenpapier
135 Seiten, mit zahlreichen Fotos, durchgehend farbig, gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2637-4
Jetzt neu im Buchhandel!
www.geistesleben.com

Die nächste Ausgabe Januar 2014 erscheint am 20. Dezember 2013

zufälle

Schlüsselerlebnis

augenblicke

Lettische Lieder

Die europäische Kulturhauptstadt Riga singt nicht nur im Jahr 2014

im gespräch

Robert Menasse – Europa, unser logisches Zukunftsprojekt!



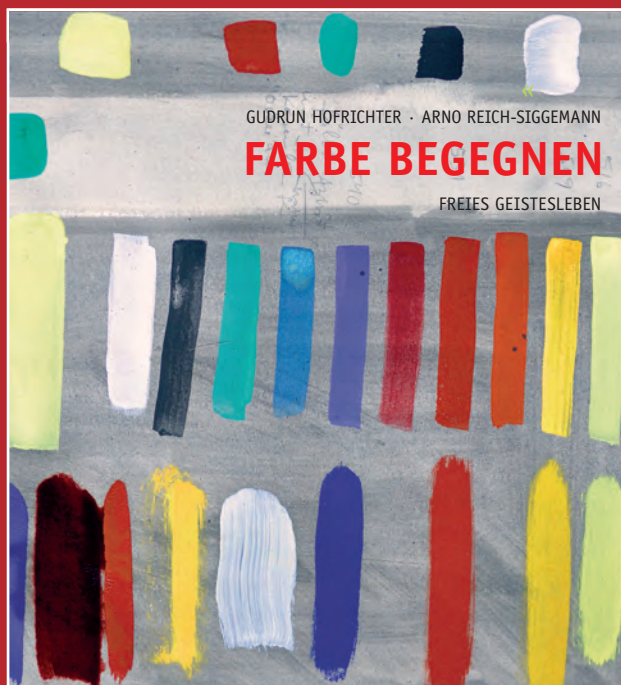
Selbstverständlich reisen wir im Urlaub in benachbarte Länder, fast jedes Unternehmen profitiert von europa- und weltweiten Geschäften. Wer weiß, wie es vor 60 Jahren war, kann nur über die Vielfalt der freien Möglichkeiten staunen. Europa ist heute unser Alltag – aber die Europäische Union scheint manchen problematisch, wird mit Bürokratie und unsinnigen Vorschriften verbunden. Was ist Vorurteil, was Realität? Diese Frage bewegte und bewegt auch den österreichischen Schriftsteller Robert Menasse – und er hat klare Antworten gefunden.

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 | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Blackede:** 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 | Schimer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rubezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothan | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnetrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhard | **Freudenstadt:** Buchhandlung Dewitz | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Brentano Buchhandlung | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | 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:** Herdecke Buchhandlung | **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 Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köfelsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Gößel) | **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 | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Mille Fleurs | Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wälischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neuberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederrischbach:** 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 | **Schopheim:** Regio Buch | Grünkem | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebäume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausednschön | **Tettngang:** Lemwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Tutzingen:** Buchhandlung Gebhard Held | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Völklingen:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Bücherecke | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil der Stadt:** Buch & Musik | **Weilheim:** Zauberberg Buchhandlung & Naturkost | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörmer | Eulenspiegel | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hoffladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlössilladen | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dachl | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Erster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery



Von Farbe *umgeben* – vom Erleben zur Gestaltung



Wir sind von Farben umgeben. – Anhand von exemplarischen Bildern der Kunstgeschichte entwickeln die Autoren ein breit angelegtes Spektrum von Betrachtungsweisen des Phänomens Farbe. Mit zahlreichen Vorschlägen zu eigenen Projekten und Übungen regen sie zudem dazu an, das Farberleben und den bewussten Umgang mit Farbe zu intensivieren und das Interesse am eigenen Forschen zu fördern.

Diese Schule des Sehens ist für alle, die sich für Farben interessieren, gedacht. Die erfahrenen Autoren, selbst als freischaffende Künstler und Farbgestalter tätig, geben dem Buch in diesem Sinne eine ausgeprägte visuelle Ausrichtung: es «erklärt» Farben nicht nur, sondern führt das sinnliche Erleben von Farbe anschaulich vor.

Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst

Der Isenheimer Altar und seine offenbaren *Geheimnisse*



Michael Schubert

Der Isenheimer Altar

Geschichte – Deutung – Hintergründe

Urachhaus

Der Isenheimer Altar von Matthias Grünewald gehört zu den bedeutendsten und monumentalsten Werken der christlichen Kunst. Noch heute, fünfhundert Jahre nach der Fertigstellung, gibt er seinen Betrachtern viele Rätsel auf – nicht nur hinsichtlich seiner Entstehung und seines Schöpfers, sondern auch in Bezug auf sein theologisches und esoterisches Programm.

Michael Schubert gibt eine fundierte und systematische Einführung in Geschichte, Deutung und Hintergründe des Altars. Dabei werden auch zahlreiche Neuinterpretationen vorgelegt, die bisherige Positionen teils erweitern, teils grundlegend korrigieren.

Mit 234 hochwertigen Farbabbildungen und ausführlichen Bildbeschreibungen.

Urachhaus | www.urachhaus.de