

E 51125  
nr. 169

zum mitnehmen januar | 2014

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

**Robert Menasse**  
Europa, unser logisches  
Zukunftsprojekt!

**Lettische Lieder**  
Riga 2014





# Fantasie und *Kreativität* fördern



Christiane Kutiks Darstellung weckt das Verständnis für das freie Spielen und zeigt, wie es gelingt, Spielfreude in den Alltag zu holen. Denn im Spiel gewinnt das Kind bleibende Erfahrungen, Einsichten und Fertigkeiten. Es lernt dabei – absichtslos – mehr als durch Programme und frühen Unterricht. Spielen macht Kinder stark und glücklich. Doch haben sie dafür heute noch genügend Freiräume? Und können sie noch richtig spielen? Wie können wir das selbstständige Spiel ermöglichen?

Auf solche Fragen gibt die erfahrene Elternberaterin überzeugende und weiterführende Antworten. Sie behandelt alle zentralen Themen rund ums Spiel und bietet viele Spielanregungen für Kinder in den verschiedenen Lebensphasen.

*Ein wichtiger Ratgeber zum freien Spiel des Kindes für alle Eltern und Erzieher.*

**Freies Geistesleben : *Kinder wahr nehmen***

## ■ Wie wir werden, was wir sind

In England geboren und aufgewachsen, freute ich mich darüber, eine französische Mutter und einen chinesischen Vater zu haben – auch wenn er nicht mehr bei uns lebte. In den Ferien fuhren mein jüngerer Bruder und ich zu den Großeltern nach Paris und von dort in die Cevennen. Es waren herrliche Wochen und Monate. Und wenn ich hier oder dort gefragt wurde, wo ich denn herkomme, antwortete der kleine Knirps, der ich war, ich sei halb Franzose, halb Chinese und halb Engländer!

Das Freiheitsgefühl, nicht bloß Franzose oder Chinese oder Engländer zu sein, führte wohl ein wenig zum Größenwahnsinn – zumindest wirkte das manchmal so auf Menschen, die keinen solchen Hintergrund hatten. So hielt ich mich auf alle Fälle für einen Europäer, mit etwas mehr *on top*.

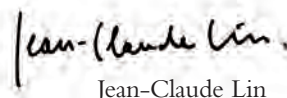
Nun lebe ich inzwischen seit über dreißig Jahren in Deutschland. Für Franzosen oder Engländer bin ich im Denken und Habitus längst Deutscher geworden. Also: noch mehr Europäer!? Ja – und nein.

Als ich im Hinblick auf unser Gespräch mit dem österreichischen Schriftsteller Robert Menasse sein Buch *Der europäische Landbote* in die Hand nahm und las, musste ich feststellen, dass viele der Vorurteile gegenüber der Europäischen Union und deren Kommission und Beamten, die er schildert und entlarvt, genauso auch in mir leben. Das empfinde ich als äußerst peinlich. **Zum Glück besitzt Robert Menasse so viel Sinn für Kunst und Humor, dass ich ihm für diese Offenbarung meiner eigenen ungeprüften Vorurteile dankbar bin.** Sie zeigen mir, dass es ein noch weiterer Weg ist, das zu werden, was ich eigentlich schon bin.

Von einigen solchen Wegen ist in dieser Ausgabe noch die Rede. Sie mögen auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Anregung, Offenbarung und – ja, auch Unterhaltung im neuen Jahr werden!

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

Von Herzen, Ihr

  
Jean-Claude Lin



06 im gespräch  
**Robert Menasse**  
Europa, unser logisches Zukunftsprojekt!

Europa ist heute unser grenzbefreiter Alltag – aber die Europäische Union scheint manchen problematisch: Brüssel (mit der Europäischen Kommission) wird mit Bürokratie und unsinnigen Vorschriften verbunden. Was ist Vorurteil, was Realität? Diese Frage bewegte und bewegt auch den österreichischen Schriftsteller Robert Menasse. Für ihn gilt: «Vieles ist zu kritisieren, aber in einer globalisierten Welt ist die EU das logische Zukunftsprojekt.»



10 augenblicke  
**Lettische Lieder**

2014 wird in Riga und im nordschwedischen Umeå gefeiert – sind sie doch die europäischen Kulturhauptstädte des neuen Jahres. Lettlands Hauptstadt hatte zuvor schon Gründe zum Feiern – und Gründe zum Leiden. Dass Ersteres jetzt überwiegt, gehört zu den kleinen Wundern der jüngeren Geschichte, deren historische Narben in dieser so vielfältigen Stadt zwar immer noch spürbar sind, aber nicht mehr unüberwindbar scheinen.



16 einsichten aus der philosophenschmiede  
**Ist Liebe eine Krankheit?**  
Platons «Phaidros»

17 zufälle  
**Elvis, Bismarck und Brahms**

18 thema  
**Ringeln um die innere Freiheit**

23 freundschaft  
**Mitten unter euch**

24 kindersprechstunde  
**Was tun bei Ohrenschmerzen**

27 weiterkommen  
**de profundis**

**Die Seiten der Zeit**

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | einsichten 16 | zufälle 17 | thema 18 | kalendarium 20 | freundschaft 23 | kindersprechstunde 24 | begegnung auf der insel 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: der mensch in bewegung 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](http://www.geistesleben.com)  
[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

**Herausgeber**

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

**Redaktion**

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

**Redaktionsanschrift**

*a tempo*  
Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart  
Telefon: 07 11 | 2 85 32 20  
Telefax: 07 11 | 2 85 32 10  
e-mail: [redaktion@a-tempo.de](mailto:redaktion@a-tempo.de)  
internet: [www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)  
[www.facebook.com/atempo.magazin](https://www.facebook.com/atempo.magazin)

**Anzeigenservice**

Christiane Woltmann  
Tel. 07 11 | 2 85 32 34  
Fax 0711 | 2 85 32 11  
[woltmann@geistesleben.com](mailto:woltmann@geistesleben.com)

**Ansprechpartner Buchhandel**

Simone Patyna  
07 11 | 2 85 32 32

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

**Abonnements**

Antje Breyer  
07 11 | 2 85 32 00

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

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

© 2014 Verlag Freies Geistesleben  
& Urachhaus GmbH

**Druck:**

Körner Druck / Sindelfingen

# Ein falsches Wort kann den *Tod* bedeuten



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

Deutschlandfunk

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

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

Leseprobe!



Urachhaus



# Europa, unser logisches Zukunftsprojekt!

**Robert Menasse** im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

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 (EU) scheint manchen problematisch: Brüssel (mit der Europäischen Kommission) wird mit Bürokratie und unsinnigen Vorschriften verbunden; Deutschland brauche die EU eigentlich nicht. Was ist Vorurteil, was Realität? Diese Frage bewegte auch den österreichischen Schriftsteller Robert Menasse, der u.a. die mehrfach preisgekrönten Romane «Selige Zeiten, brüchige Welt», «Die Vertreibung aus der Hölle» oder «Don Juan de la Mancha» veröffentlichte. Um für ein Romanprojekt Material über einen Beamten der EU zu sammeln, schaute er sich in Brüssel um. Daraus entstand zunächst sein Essay-Band «Der Europäische Landbote. Die Wut der Bürger und der Friede Europas» (Wien 2012). Jenseits einfacher Schwarz-Weiß-Bilder führt er darin anschaulich und kenntnisreich durch das Heute, Gestern und mögliche Morgen Europas.

**Doris Kleinau-Metzler** | Herr Menasse, welche Verbindung haben Sie persönlich zu «Europa»?

**Robert Menasse** | Seltsame Frage. Ich bin Europäer. Durch Geburt, Sozialisation und Erfahrung.

**DKM** | Ist Europa nicht zu vielfältig und zu widersprüchlich, um für alle auf diesem Kontinent eine gemeinsame Grundlage zu stiften?

**RM** | Europäisches Bewusstsein bedeutet heute genau das nicht: eine radikal kollektive Identität zu haben: gemeinsame Sprache, Ethnie, Religion, und der Glaube daran, Teil einer Schicksalsgemeinschaft zu sein, die sich gegen andere behaupten müsse. Europäisches Leben und europäische Entwicklung ist vielmehr die Befreiung von diesen letztlich vormodernen Selbstdefinitionen, die im Grunde ein Wir-Gefühl herstellen, das andere ausgrenzt und jederzeit aggressiv werden kann: Ich bin Christ, kein Jude und kein Moslem. Oder: Ich bin Deutscher und kein Franzose oder Grieche. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass just diese Definition von Identität zu den brutalsten Kriegen und zu den größten Menschheitsverbrechen geführt hat. Das Europa, das aus dieser Erfahrung heraus entsteht, ist ein Angebot an die Menschen, Unterschiede und Vielfalt als Reichtum anzuerkennen und als Vermehrung von Lebenschancen zu erleben, auf der Basis von Gemeinsamkeiten, auf die sie sich wirklich alle vernünftigerweise einigen können: Anerkennung der Menschenrechte, Demokratie, Rechtszustand, Chancengleichheit und soziale Gerechtigkeit.

So abstrakt das klingt, es hat doch sehr konkrete Auswirkungen auf das Leben jedes Einzelnen. Allerdings haben Sie recht: Ein Deutscher

fühlt sich als Deutscher und nicht als Grieche. Andererseits kann mir kein Deutscher erklären, welche Erwartungen, Ansprüche und Hoffnungen in Hinblick auf ein geglücktes Leben er als Deutscher haben kann, die sich gänzlich von denen eines Menschen vom Peloponnes oder aus dem Alentejo unterscheiden – so, dass er sagen kann: Das will ich vom Leben, und das kann ein Grieche oder ein Portugiese nicht verstehen. Lebenschancen? Sicherheit? Rechtszustand? Politische Partizipationsmöglichkeiten? **Wir können alle menschlichen Ansprüche durchgehen, wir werden kein nationales Spezifikum finden**, das eine deutsche Sonderverfassung legitimieren würde. Sprache? Nimmt ihm ja keiner. Kultur? Mentalität? Wird ihm ja nicht verboten. Er will Anerkennung, Würde, Wohlstand? Mache es mit deiner Mentalität! Aber akzeptiere, dass Menschen mit anderer Sprache, anderer Mentalität genau dasselbe wollen. Diese Anerkennung ist heute die europäische Idee! Darauf kann man sich doch ohne alle Ressentiments einigen! Das wiederum klingt so simpel, aber genau das ist in einer Welt der aggressiven Nationalstaaten heute die europäische Revolution.

**DKM** | Ist das eine Utopie?

**RM** | **Utopie heißt Nirgendwo. Aber das Europäische Projekt entwickelt sich**, wenn auch in kleinen Schritten und gegen mannigfache Widerstände und mit vielen Fehlern, ganz real seit über sechzig Jahren an einem konkreten Ort, nämlich auf unserem Kontinent. Und diese Entwicklung macht etwas mit uns, mit jedem Einzelnen. Die Generation, die mit den offenen Grenzen des Schengen-Raums aufwächst, mit dem Binnenmarkt und dem ▶



► Euro, tickt anders als die Generationen davor. Es ist, wie gesagt, ein Prozess, aber er ist konkret. Ich selbst habe erst durch meinen längeren Aufenthalt in Brüssel, als ich für mein Buch recherchiert habe und in die europäischen Institutionen hineingegangen bin, begriffen, wie die EU funktioniert, oder warum so vieles nicht funktioniert, und weshalb man heftige Kritik üben muss, und ich habe begriffen, dass ich das Grundsätzliche aber doch glücklich anerkennen kann. Andererseits die Gefühlsebene: Wissen Sie, was seltsam ist? Ich habe mich als Europäer zu fühlen begonnen, als ich für längere Zeit Europa verlassen hatte. Ich habe fast ein Jahrzehnt in Brasilien gelebt, an der Universität von São Paulo gearbeitet. Wenn ich gefragt wurde: «Woher kommst du?», habe ich gesagt: «Aus Österreich!», damit konnte niemand etwas anfangen. Ich habe erklärt, dann hieß es: «Ach so, du kommst aus Europa!». Irgendwann habe ich dann selbst gleich auf diese Frage geantwortet: «Ich komme aus Europa!» Und mit der Zeit habe ich gedacht: Ja, ich komme aus Europa. Ich bin Europäer! Dann war ich an der New York University, habe die USA auch bereist. In den USA wurde ich definitiv zum Europäer. Ich fand Amerika so unglaublich rückständig. Fortschritt definiert sich ja nicht nur über technologische Entwicklungen, sondern wesentlich über den Fortschritt im Geist der Freiheit. Freiheit ist in den USA eine schöne Ideologie, aber sie ist einbetoniert in Nationalismus, religiöse Bigotterie und formal freundliche Ignoranz gegenüber einer Welt, über die Hegemonie beansprucht wird. Dort ist mir auch aufgefallen: **Europa ist der einzige selbstkritische Kontinent.**

**DKM** | Und andere Staaten auf anderen Kontinenten?

**RM** | Wenn irgendwo in Europa diskutiert wird, europäische Belange, europäische Interessen, dann kommt immer wieder sehr

schnell der Einwand: Ist das nicht zu eurozentristisch gedacht? Diese Selbstgeißelung, in Europa ja nicht eurozentristisch zu denken, kommt immer wieder wie das Amen im Gebet. Das gibt es in den USA nicht, amerikazentristisch oder USA-zentristisch – der Begriff ist völlig unbekannt. Auch asienzentristisch oder afrozentristisch – haben Sie das jemals gehört? Diese Selbstkritik, die immer wieder einfordert, über den eigenen Tellerrand zu blicken, gibt es nur in Europa.

**DKM** | Aus der Entfernung sieht man oft besser auf das Ganze. Auch wenn es uns meist nicht bewusst ist, sind wir in Europa auf Schritt und Tritt mit unserer jahrhundertelangen Geschichte verbunden, die überall sichtbar ist – von den alten Kernen der Dörfer und Städte, der Besiedelungsgliederung der Landschaft, der Geschichte der Kriege und Bevölkerungswanderungen bis hin zu Kultur und sozialer Ordnung. Ganz anders neue Länder wie Neuseeland, Südamerika, die USA mit ihrer Eroberungsgeschichte.

**RM** | Ja, und zu unserer Geschichte, die auf die ganze Welt ausgestrahlt hat, gehören eben die größten Verbrechen und Kriege, aber andererseits auch die Aufklärung, die Idee der universalen Menschenrechte, die Demokratiegeschichte. Die EU ist die Konsequenz, die aus den Kriegen und Verbrechen gezogen wurde, zugleich der Anspruch, das Uneingelöste der Aufklärung endlich einzulösen. **Europäer verarbeiten Geschichte. Das gehört zur europäischen Identität.** Europäer müssen ja nicht stolz darauf sein. Kollektiver Stolz hat doch etwas Gespenstisches. Menschen neigen dazu, auf jene Dinge am meisten stolz zu sein, für die sie absolut nichts können: auf ihre Nation, ihre Religion, ihre Muttersprache. Es ist doch gut, wenn Europa solche Angebote, die nur die Verblendung bedienen, nicht mehr macht.



# Robert Menasse

**DKM** | Bald sind die Europawahlen. Überall in Europa entstehen antieuropäische Listen und Parteien.

**RM** | Wir erleben ein Anwachsen des Nationalismus. Eine Sehnsucht nach Abschottung und Schutz und Stärke im souveränen Nationalstaat. Die Menschen, die das wollen, haben begriffen: Das europäische Projekt, die EU, will den Nationalismus überwinden. Sie können das nicht akzeptieren. Sie wehren sich dagegen. Sie haben das Entscheidende nicht begriffen: was der historische Vernunftgrund dieses Anspruchs ist. Dass der Nationalismus ein Verbrechen, Nation eine Fiktion, nationale Identität ein Betrug ist, ein Missbrauch von Heimatliebe. Die Gründergeneration des Europäischen Einigungsprojekts, das vorläufig zur heutigen EU geführt hat, hat in seiner Lebenszeit vier Kriege erlebt. Alle diese Kriege waren nationalistische Einigungs- und Aggressionskriege. All diesen Kriegen sind Friedensverträge vorangegangen. Die historische Lehre war: Wenn wir nachhaltigen Frieden auf diesem kriegsverwüsteten Kontinent schaffen wollen, dann nützen Friedensverträge nichts. Wir müssen den Nationalismus überwinden. Wie machen wir das? Wir bringen die Nationen dazu, nationale Souveränitätsrechte nach und nach an supranationale Institutionen abzugeben, bis die Nationen irgendwann einmal absterben. Das ist eine kühne, radikal aufgeklärte Idee. Das und nichts anderes ist die Idee der EU. Man kann und muss vieles kritisieren. Aber der Idee muss man als denkendes Gemüt doch zustimmen! Und jetzt schauen wir uns die Realität an: Was als Lehre aus der Geschichte hier entstanden ist, ist nicht nur sinnig im Licht der Geschichte, sondern heute auch die beste Reaktion auf die globalen Anforderungen: Alles, aber wirklich alles, was heute unser Leben bestimmt, geschieht transnational: die Wertschöpfung, die Finanzströme, die Kommunikation, die Kultur, die Ökologie als Problem und als Wirtschaftsfaktor, alles. Das heißt: **Europa garantiert heute nicht nur Frieden zwischen ehemals verfeindeten Nationen, Europa hat auch nach sechzigjähriger Erfahrung mit transnationaler Entwicklung einen globalen Wettbewerbsvorteil gegenüber allen Nationalstaaten**, auch wenn diese sogenannte Weltmächte sind. Das muss man endlich einmal begreifen.

**DKM** | Ein Europa ohne Nationen. Für viele Menschen ist das nicht vorstellbar.

**RM** | Die mit Blut und Tränen hergestellte deutsche Nation hat aus vierzig Kleinstaaten einen größeren Binnenmarkt gemacht. Glauben Sie im Ernst, dass dies das Ende der Geschichte ist? Bezweifeln Sie im Ernst, dass der auf der Basis der Freiwilligkeit, ohne Blutvergießen hergestellte europäische Binnenmarkt ein Fortschritt ist? Nationen sind ein historisches Phänomen: Sie entstanden, sie gehen unter. Vielleicht tue ich mir als «Österreicher» leichter, dies zu denken. Mentalitätsgeschichtlich wirkt bis heute in Österreich die Habsburger-Monarchie nach: ein multiethnisches, vielsprachiges Gebilde ohne Nationsidee. Und wenn heute Österreich Selbstdarstellung betreibt, dann immer über die Schiene «Alpenrepublik», Österreicher als Bergbewohner mit Lederhosen und Dirndl. Aber ich bin Wiener, und in Wien gibt es keine Berge. Österreichische Nation ist für mich kein Identifikationsangebot. Ich bin Wiener, ich bin Europäer, und ich lebe mit Ihnen auf den Massengräbern des Nationalismus. ■



## Zwischen Grauen und Hoffnung

Der Ausbruch des Ersten Weltkriegs verändert das Leben des jungen Johnny grundlegend. Sein Vater legt den ungeschminkten Feldpostbriefen selbstgeschnittene Soldaten bei, die seine jeweilige Stimmungslage widerspiegeln. Johnny spielt damit das Kriegsgeschehen nach und glaubt gar, magische Gewalt darüber zu bekommen. Selten hat ein Autor so meisterhaft und atmosphärisch dicht den bedrückenden Kriegsalltag erleben lassen.

*«Das Buch verdient einen Preis, einen Jugendbuchpreis so dick und groß wie Johnnys rosenzweiggestopfte Guy-Fawkes-Puppe.»*

Franziska Augstein, Süddeutsche Zeitung

Iain Lawrence

**Der Herr der Nussknacker**

Aus dem Englischen von Christoph Renfer  
224 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
**Sonderangebot! € 10,- (D)** | (ab 11 Jahren)  
ISBN 978-3-7725-2246-8  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



# Lettische Lieder

von Maria A. Kafitz (Text) & Sebastian Hoch (Fotos)

**Das Ankommen in einer Stadt ist kein unentscheidender Moment. Das Wie-Hinkommen manchmal auch ein entscheidender.** Mal schwebt man im Flugzeug vom Himmel. Mal rattert man mit der Bahn heran oder staut sich im Auto hinein. Und manchmal nimmt man einen jener Busse, die sich auch auf deutschen Straßen – ob sinnig oder unsinnig – den Weg zurückerobern haben, und konnte damit kein besseres Verkehrsmittel zum Hin- und Ankommen wählen!

Meine erste Reise vor einem Jahr nach Riga ließ mich aus dem Mangel an Alternativen einen dieser Überlandbusse nehmen, da ich von Estland aus nach Lettland fuhr – mit der Bahn ein immer noch sehr zeitintensives Unterfangen, das laut Auskunft im Grenzstädtchen Valga unter Umständen zum Anschlusszug auch noch einen kleinen spätabendlichen Fußmarsch beinhaltet hätte. Abenteuerlust hin oder her – ich wollte keine überlange Anreisezeit, ich wollte Zeit für diese Stadt, die 2014 zusammen mit dem nordschwedischen Umeå europäische Kulturhauptstadt ist. Dass ich dennoch zumindest etwas Abenteuerlust und zudem Vertrauen und Geduld brauchen würde, zeigte sich schon am übervollen Busbahnhof von Tallinn. In einer Zeitung las ich einmal, dass beim öffentlichen Verkehr Japaner nach weniger als einer Minute, Schweizer «erst» ab zwei Minuten, Deutsche ab rund fünf

Minuten und Italiener nach mindestens zwanzig Minuten von einer «Verspätung» sprechen. Dieser Artikel kam mir wieder in den Sinn, als ich zwischen all den Taschen, Tüten, Koffern, Kartons, Boxen und dem Allerlei stand, das sich in einem Bus so transportieren lässt, und die Esten, Letten und Russen die um fast drei Stunden verzögerte Abfahrtszeit nicht wirklich beunruhigend fanden. Zumindest kam unter ihnen keine Unruhe auf. Man aß und trank, rauchte und redete und wartete – unbeweglich, unbeeindruckt. Nur ein paar Touristen, die ständig im Wechsel auf die Uhr und ihr Gepäck und wieder auf die Uhr schauten, rannten mehrfach zum Ticketschalter in der grauen Blechbaracke, um dort zwar ein «Lächeln», aber keine wirkliche Auskunft zu erhalten.

Ob der Bus, der dann kam und uns in Windeseile oder vielmehr ruppigem Eilkommandotempo alle aufnahm, ein Ersatzbus war, werde ich nie erfahren. Es ist auch gleich, denn er und seine «Stewardess» – ja, so heißen auch die Damen, die für Wohl und Wehe während der Busreise zuständig sind – schenkten mir ein kostenloses baltisches Schauspiel: Auf kleinen Bildschirmen lief ein Sicherheits- und Werbefilm in estnischer, lettischer, russischer und englischähnlicher Sprache. Eine hübsche Blondine in hochhackigen Schuhen und kurzem Röckchen, deren Gepäck sorgfältig verstaut und sie an ihren Platz gebracht wurde, räkelte sich bequem auf dem ▶



◀ Die «Allegorie der Freiheit», im Volksmund «Milda» genannt, ist das zentrale Symbol für die nationale Souveränität Lettlands im Herzen Rigas. In ihren Händen trägt und schützt sie die drei historischen Regionen: «Kurzeme» (Kurland), «Vidzeme» (Livland) und «Latgale» (Lettgallen).



► Sitz, stellte ihn in die gewünschte Position ein, legte den Sicherheitsgurt an, blätterte die Menükarte durch und klingelte nach der Stewardess. Warme Getränke und ein kleiner Snack wurden serviert, auf die technische Versorgung mit Strom für den Laptop und auf die saubere Toilette für die «kleinen Bedürfnisse» während der Fahrt verwiesen. Fast war ich bereit, all dies zu glauben. Beim Verstauen des Gepäcks (nach keinem erkennbarem System flog es in den Laderaum, was da nicht mehr hinpasste, musste eben um den Sitzplatz gestapelt werden) und beim Ton der Stewardess (mürrischer Blick und zwei Worte: «Ticket? Passport!») hatte ich jedoch erste «Abweichungen» bemerkt. Dass es nur an manchen Sitzen überhaupt Gurte gab, nahm ich mit «ungefesselter» Gelassenheit, dass sich der Sitz überhaupt nicht bewegen ließ, auch. Als ein japanischer Mitreisender verzweifelt versuchte, Strom für seinen Laptop zu bekommen und auf die ängstliche Nachfrage als Antwort nur ein unmissverständliches «broken» erhielt, war klar: Getränke und Snacks – «no». Toilette – «broken». Die Durchsage bei den Zwischenstopps: «No out. Sit!», ließ mich kurz zusammensucken. Die andere Durchsage: «No alcohol!», wiederum beruhigt aus dem Fenster auf die vorbeiziehenden, schier endlos wirkenden Birkenwälder blicken. In den fast viereinhalb Stunden Fahrzeit herrschte im Bus jene Stimmung, die schon an der Station spürbar war:

Die kratzbürstige Schroffheit der russischen Stewardess wurde mit Gleichmut entschärft, das Fehlen jeglicher «Luxuszusätze» unverwundert hinwegimprovisiert, denn fast jeder hatte Verköstigungen aller Art dabei. Auch reichlich Alkohol, aber der floss erst nach der Ankunft, als die Koffer und Kisten wieder den Bauch des Busses verließen und im Gedränge irgendwie ihren Besitzer wiederfanden. Wer schon einmal in Asien oder Afrika mit dem Bus unterwegs war, wird milde und gelassen über all das schmunzeln. Wer es nicht war, konnte es nun lernen und bekam zudem eine Lektion über den Alltag und die jüngere Geschichte des Baltikums gratis zum günstigen Fahrpreis von umgerechnet 11,- Euro dazu.

Nach ohnehin bewegter Geschichte, an der auch mal wieder Deutschland seinen prägenden, selten unschuldigen Anteil hatte, wurden Estland, Lettland und Litauen von 1944 bis 1990 von der damaligen Sowjetunion okkupiert, größtenteils gegen den Willen der Bevölkerung in das restriktive sowjetische System integriert und durch eine exzessiv betriebene Ansiedlungspolitik zur ausgegrenzten Minderheit im eigenen Land – gesellschaftlich, kulturell und wirtschaftlich. Dass sie sich nach fast fünfzig Jahren Unfreiheit befreien konnten und nun selbstbewusste Mitglieder der Europäischen Union sind, gehört zu den «kleinen Wundern» der jüngeren Geschichte, von denen auch Deutschland ein freudiges Lied

anstimmen kann. **Der Beginn der wiedererlangten baltischen Freiheit wird meist auf den 23. August 1989 datiert**, als zwei Millionen Menschen die «Baltische Kette» über eine Länge von 600 Kilometer von Tallinn über Riga nach Vilnius bildeten, um für die Unabhängigkeit ihrer Staaten zu demonstrieren. Der Weg dahin war kein einfacher, aber er ist gelungen. Nicht ohne Wunden. Leider auch nicht ohne «Wiederholungsschwächen»: Nun sind die Russen jene meist ausgegrenzte Minderheit (sie stellen noch rund 30 Prozent der Bevölkerung) – gesellschaftlich, kulturell und wirtschaftlich.

Bei der Einfahrt nach Riga kommt beim Anblick der ewig gleichen, monoton starrenden Betonblöcke wieder einmal eine meiner Warum-Fragen auf: Warum wollte die «sozialistische Architektur» (und heute malträtiert uns viele völlig unpolitische Architekten immer noch damit) durch zweckmäßige Hässlichkeit statt durch durchdachte Schönheit glänzen? Etwas erschlagen von so viel «Platte» übersehe ich beinahe die eigentlich unübersehbaren Bögen der Markthallen, die dem trostlosen Busbahnhof gegenüber liegen, und wäre so fast um ein herrliches und zugleich köstliches Erlebnis ärmer geblieben. In der ehemals weltgrößten Zeppelin-Werft der kaiserlich deutschen Armee eröffnete am 2. November 1930 ein wahres Schlaraffenland, das 1998 in die Liste des UNESCO Weltkulturerbes aufgenommen wurde. Kein musealer Einkaufstempel, keine Schickinicki-Genießermeile erwartet einen dort, sondern alltägliches, vielfältiges, pralles Lebensmittelleben. Und dieser Ort, an dem nicht nur Essen, sondern irgendwie alles, was man zum Leben und Überleben braucht, feilgeboten wird, ist zudem eine der wenigen «Oasen», in denen der russische Bevölkerungsteil neben den lettischen Auszeichnungen auch noch sein kyrillisches Pendant wiederfindet. Wie es einem wohl selbst erginge, wenn plötzlich die lesbaren Zeichen verschwinden? Wenn nicht nur die Sprache, sondern auch die Schrift fremd ist? In Lettland haben im Wechsel beide Seiten damit ihre Erfahrungen gemacht. Daran gelitten. Ich stehe fragend da, stehe vor doppelt fremden Zeichen und staune.

Ein anderes Staunen überkommt mich nur wenige Gehminuten entfernt vom Großmarkt, den sie «den Bauch der Stadt» nennen, in Rigas Altstadt: restaurierte, mittelalterliche, hanseatische Pracht. Vom Fluss Daugava auf der einen, von den Befestigungsanlagen des ehemaligen Schlosses (*heute Präsidensitz und Heimat dreier Museen*) und den sich anschließenden Parks auf der anderen Seite begrenzt, geht man über abertausende Kopfsteinpflastersteinchen wie durch ein Freilichtmuseum ohne Eintrittskarte und Berührungsverbot. Denn herausgeputzt haben sie ihre Altstadt – lebendig und altersübergreifend bevölkert ist sie trotzdem geblieben. Dass sich um den Domplatz (*der Backsteindom selbst ist die größte Kirche des Baltikums, die meist kostenlosen Orgelkonzerte ein klinglicher Hochgenuss*), das rundumverzierte Schwarzhäupterhaus (*ursprünglich Treffpunkt und Feierstätte der lettischen Kaufmannszunft – nur Unverheiratete bekamen Zutritt!*) oder die Petrikerche (*heute Ausstellungsort für zeitgenössische Kunst und Aussichtsplattform mit Rundblick über die Altstadt*) die Touristen manchmal auf die Füße treten und im Weg stehen statt hinzusehen, kann man bejammern oder als Zusatzchance für diese Stadt sehen. Als wirtschaftliche Möglichkeit, die sie sinnvoll nutzen und hoffentlich nicht ausnutzen.



## Wege zu einer anderen Selbstlosigkeit

Kann man sich vornehmen, uneigennützig zu sein, fragt Andreas Laudert. Handelt es sich noch um echte Selbstlosigkeit, wenn sie eingefordert wird? Wie viel Eigenes muss vorhanden sein, damit wir «selbstlos» sein können? Andreas Laudert lotet die feine Grenze zwischen Ich und Du aus, an der alle Entwicklung des Menschen sich bildet.

«Will man mit dem Computer das Wort <und> schreiben und die allzu schnell tippenden Finger vergessen das <n>, macht das Schreibprogramm sofort <du> daraus. Ein ärgerliches oder ein geniales Missverständnis? ... Das Und ist ein Verbindungswort, das Du ist es auch.» Andreas Laudert

Andreas Laudert  
**Und ist ein Verbindungswort, das Du ist es auch**  
 Wege zu einer anderen Selbstlosigkeit  
 falter 44 | 169 Seiten, Leinen mit SU  
 € 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2544-5  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



► Meine Augen waren irgendwann fast blind von all den sehenswerten Fassaden, den herrschaftlichen Fronten, meine Beine müde vom Kopfsteinpflasterholpergang durch all die kleinen Gassen. Sehpause. Kaffeepause. Hierfür ist der altstadtzentrale Livenplatz ein idealer Ort, besonders dann, wenn man nicht die nebeneinander aufgereihten Kaffees und Kneipen besucht, sondern den kleinen, fast unscheinbaren Pavillon, in dem sich die *Konditoreja Kardamons* befindet. Wer hier einen Sitzplatz ergattert, wird zudem gleich mehrfach beschenkt: kulinarisch, optisch und klanglich. So klein ihr Äußeres ist, so gehaltvoll und köstlich ist das, was dort herausgetragen und serviert wird. Dahinter, bei günstiger Platzwahl einseh- und beobachtbar, befindet sich eine kleine Freilichtgalerie entlang einer Mauer, die weniger durch ihre Kunstwerke als ihre Verkäufer besticht. Scheinbar desinteressiert auf einer Liege schlummernd, werden die meist überlässig aussehenden Gesellen zu wortreichen Überredungskünstlern, wenn ein Passant den Schritt vor einem der Bilder verlangsamt. Bleibt er gar stehen, ist es meist um ihn geschehen.

Maßlosigkeit ist manchmal (m)ein Glück, denn beim dritten köstlichen Kaffee werde ich hellhörig: jemand musiziert, jemand singt in der Nähe. Schon im Bus war mir dieses Singen begegnet, als zwei Mitreisende kurz nach der lettischen Grenze ein Lied anstimmten. Was ich als weitere Kauzigkeit der Anreise abtat, wovon ich noch die Ohren verschloss, kehrte nun auf Rigas Straßen als vielstimmiger Kanon, als klingendes Echo überall wieder. «Es gibt mehr Volkslieder als es Letten gibt», das wusste schon Johann Gottfried Herder, der von 1764 bis 1769 in Riga lebte und einige dieser «Dainas» genann-

ten Lieder sammelte. Das wirklich Wunderbare aber ist, dass sie keine bloße nostalgische Erinnerung, sondern gelebte, generationsübergreifende Klanggegenwart sind. Es muss ein Traum sein, wenn beim großen Sänger- und Tanzfest, das alle fünf Jahre gefeiert wird, rund 30.000 Menschen singend ihre Stimmen erheben.

Mein architektonischer Traum beginnt jenseits der schmucken Altstadt rund um die *Alberta* und *Elisabetes iela*, jener Prunkstraßen, in denen sich im ausgehenden 19. Jahrhundert die Jugendstilarchitektur auf besonders extravagante Weise entfaltete. Eine Formsinfonie origineller Ornamente, mythologischer Figurenarrangements, dramatischer Säulenfenster und den Himmel erstürmender Tierensembles ziehen sich entlang der Straßen und dabei den Blick in die Höhe. Viele Häuserzüge, heute meist wieder kunstvoll restauriert, wurden vom Architekten Michail Eisenstein geplant, der aufgrund seines dekorativen Stils auch der «verrückte Konditor» genannt wurde. Diese Art sich immer wieder neu erfindender Verrücktheit aber hat Riga nicht nur architektonisch berühmt gemacht. Gäbe man sie wieder dem Vergessen, dem Verfall preis – auch das ist in den Nebenstraßen immer noch schmerzlich wahrnehmbare Ruinenrealität und Lebenswirklichkeit vieler Bevölkerungsteile –, dann müssten Trauergesänge angestimmt werden.

«Ich könnte manchmal vor Glück eine ganze Allee von Purzelbäumen schlagen» – diesem Satz des Komikers und Dichters Heinz Ehrhard möchte ich beim Besuch seiner Heimatstadt Riga fast Taten folgen lassen. Ich habe aber Respekt vor den körperlichen Folgen und summe lieber leise und wünsche, eines der lettischen Lieder zu können ... ■

Das **Kulturhauptstadtjahr** beginnt am Auftaktwochenende, dem 17. bis 19. Januar 2014, in Riga übrigens wieder mit einer Menschenkette – allerdings werden es dann Bücher sein, die von Hand zu Hand von der alten Lettischen Nationalbibliothek auf die andere Flussseite zum neuen Bibliotheksgebäude, dem «Palast des Lichtes», getragen werden. Und bei den «World Choir Games», einem internationalen Chorwettbewerb, werden sich im Juli Stimmen aus 70 Ländern begegnen. Alle anderen Ereignisse finden Sie unter: [www.riga2014.org](http://www.riga2014.org) oder [www.liveriga.com](http://www.liveriga.com)



- 9.00 -18.00
- 9.00 -17.00
- 9.00 -17.00
- 9.00 -17.00
- 9.00 -16.00

● ●  
MAZĀ PILS IF

← IEEJA BRĪVA / FR... SSION

«O lieber Pan und ihr Götter, die ihr sonst hier zugegen seid, verleiht mir, schön zu werden im Innern, und dass, was ich Äußeres habe, dem Inneren befreundet sei.»\*

# Ist Liebe eine Krankheit?

## Platons «Phaidros»

**Mit der Liebe ist es so eine Sache:** Erst erfasst sie den Verliebten mit aller Gewalt, und er schwört ewige Treue; dann aber wendet er sich doch treulos wieder ab. Genau genommen ist die Liebe eine Krankheit, die jeden vernünftigen Menschen unvernünftig werden lässt. Deshalb lässt man besser von allen Verliebten die Finger und hält sich an zuverlässige Freunde. – So etwa hat Lysias in einer kunstvoll ausgearbeiteten Rede zu dem schönen Phaidros gesprochen und damit um seine Freundschaft geworben. Phaidros ist begeistert. Etwas später liest er Sokrates die Rede vor. Unter mancherlei Neckereien wandern beide am Illisobach entlang und lagern schließlich auf weichem Gras im Schatten eines alten Baumes. Vom Genius des Ortes inspiriert und von Phaidros bedrängt, hält nun auch Sokrates eine Rede. In dieser gibt er dem Lysias zu, dass ein Liebender ein Wahnkranker sei und der Nichtverliebte gewiss der bessere Freund. Aber dieses Zugeständnis macht Sokrates mit verhülltem Haupt. Und dann bricht er vorzeitig ab, denn etwas stimmt nicht. Ja, Sokrates schämt sich, denn er hat an dem Gott Eros gefrevelt. Und er beginnt noch einmal:

Um die Liebe wirklich zu begreifen, gilt es nicht nur klar und vernünftig zu reden, sondern zuvor das Wesen der Seele ins Auge zu fassen: Alle Seelen sind unsterblich. Durch ihr «Seelengefieder» der Schwere enthoben, folgen sie den Göttern auf deren himmlischen Wegen. Auf denen besuchen sie immer wieder einen «überhimmlischen» Ort. Dort ruhen sie in der Schau der Urbilder allen Lebens. Auch die Seelen in ihrem Gefolge drängen sich zu dieser Schau, denn der überhimmlische Glanz ernährt ihr Gefieder. Aber sie haben es schwer, einen längeren Blick zu erhaschen. Denn es verhält sich mit ihnen wie mit einem Wagen, vor den zwei sehr verschiedene Pferde gespannt sind. Eines der Pferde ist ungebärdig und eigensinnig,

von Jörg Ewertowski

das andere kultiviert und folgsam. Das schafft Spannungen, und deshalb ist das Gefährt schwer zu lenken. Es kommt zu Zusammenstößen. Dabei verlieren die Seelen ihr Gefieder und stürzen in die Tiefe. Sie suchen nach Halt, und das Irdische, an dem sie sich schließlich festhalten, das sind ihre Leiber.

Doch bei aller Gefahr, die die Seele läuft, erfährt sie jetzt doch auch etwas Außerordentliches. Die Begeisterung und Ergriffenheit des Liebenden, von der Lysias so abfällig sprach, rührt nämlich daher, dass er in der Schönheit des Geliebten einen Reflex aus der Welt der Urbilder auffängt. Das hat zur Folge, dass das verlorengegangene Gefieder seiner Seele neu zu keimen beginnt, woraus sich dann so manch unangepasstes Verhalten ergibt. Und natürlich sorgen die beiden Pferde auch im Irdischen für mancherlei Verwirrung. Der Wagenlenker muss sie zügeln. Aber dann beginnt auch beim Geliebten das Seelengefieder zu sprießen. So ist die wahre Liebe ein «heilsamer Wahnsinn», der in der Seele die Kraft erzeugt, sich wieder in den Himmel zu erheben.

Platons Dialog ist mehr als nur eine «Lehre». Das Kunstwerk *Phaidros* ist auch eine Erzählung, die von menschlichen Beziehungen handelt. Zwischen Sokrates und Phaidros geschieht etwas. Und das, was hier geschieht, ist der unverzichtbare Gegenpol zur überhimmlischen Ferne der Urbilder, von der dabei die Rede ist. Der Mensch ist mehr als nur der Abglanz eines Urbildes. Wenn wir Platons Dialog so lesen, dann weitert sich unser Bewusstsein über die Distanz zwischen einem irdisch Nahen und einem »überhimmlisch« Fernen, und wir sind dann weder auf das eine noch auf das andere beschränkt. ■

\* Aus dem Schlussgebet des Sokrates in Platons *Phaidros*, in der Übersetzung von Friedrich Schleiermacher



# Elvis, Bismarck und Brahms

von Brigitte Werner



Was kann einer Schriftstellerin besseres passieren, als eingeschneit zu sein, einen gut gefüllten Kühlschrank zu haben und den Kopf voll mit Ideen, dazu ein Stipendium, das einem eine gnadenvoll, vierwöchige Schreibfreiheit garantiert!? Ich spreche jeden Morgen ein Dankesgebet. Papier ist genügend da, der PC und der Drucker sind arbeitswillig, der Bollerofen glüht, draußen rieselt der Schnee, und die Schlei hüllt sich in ein zartes, weißes Gewand.

Und ich? Ich schreibe unaufhörlich. Keine Störung. Kein Geräusch. Ab und zu das Knacken der Holzscheite, das Rascheln des Papiers, das Rauschen der Gedanken in meinem Kopf. Mein Jonas-Opa Leo-Buch wächst, meine Helden sitzen mit mir am Küchentisch und wir reden, wir beraten, wir verwerfen. Opa Leo will durchaus nicht so sterben, wie ich es mir für ihn erdacht habe, er hat seinen eigenen Kopf, aber das Sterben findet er okay. Der Enkel Jonas will sich erst nicht verlieben, dann doch. Wo kommen plötzlich Elvis, Bismarck und die kleine Dame Frau Krümel und all die anderen Heimbewohner her? Keine Ahnung, sie sind da. Ich rede mit ihnen, ich träume von ihnen, ich wache mit ihnen auf und schlafe mit ihnen ein. Ich rieche die Küchengerüche dieses Altenheims, ich bin erstaunt über den Zivi, der dort hilft und nicht geplant war, ich schreibe und schreibe, der Ofen glüht, mein Kopf glüht, der Stift glüht. Die Heimbewohner wollen ein Fest. Das ist okay. Das sollen sie haben. Ich höre plötzlich Zarah Leander, Elvis, den skurrilen Heimbewohner mit seiner E-Gitarre, ich höre plötzlich Brahms. Der fünfte ungarische Tanz tobt in meinem Kopf, Elvis und Opa Leo nicken sich zu, umarmen sich und beginnen zu tanzen. Ich liebe diese Musik, ich habe sie früher oft gehört, die Schallplatte ist längst verkratzt und zu Hause im Ruhrpott. Ich beschließe, mir eine CD mit den ungarischen Tänzen zu besorgen. Irgendwann in einer Welt ohne Schnee. Jetzt, nach dieser Überraschung mit dem Fest, brauche ich erst mal eine Pause. Ich mache mir ein paar Brote und

will für einen Moment aussteigen aus meiner Schreibfamilie, ich will reale Stimmen hören, ich schalte den Fernseher an. Ich stehe wartend mit meinem Teller in der Hand vor dem Apparat, das Bild ist schlecht, der Schnee stört den Empfang, es brizzelt und knackt, dann wird das Bild scharf, ein schwarz gekleideter Mann mit wilder Mähne schaut mich eindringlich an, ich starre gebannt zurück, er sieht teuflisch gut aus, aber er dreht sich um. Er hebt einen Stock, und – ich bin so verdattert, dass die Brote vom Teller rutschen. Ich sehe ein ganzes Orchester, das mich und diesen schwarzen, wilden Kerl anblickt. Und loslegt. Der fünfte ungarische Tanz erklingt, und ich stehe vor diesem winzigen Fernseher, vergesse die Brote, vergesse, mich hinzusetzen, vergesse zu denken. Ich höre. Ich sehe Opa Leo und Elvis zu dieser wunderbaren Musik tanzen, ich spüre ihre Lebensfreude, ihre Begeisterung. Und als es zu Ende ist, greift meine Hand mechanisch zur Fernbedienung und schaltet den Fernseher aus. Mehr will ich nicht haben. Mehr wäre zu viel. Meine Schreibfamilie kichert. Opa Leo und Elvis verbeugen sich. Bismarck klatscht und Jonas ist vor Verwunderung ganz stumm. Die kleine Dame Frau Krümel schaut verliebt an Elvis hoch und errötet. Da grinst Opa Leo sein berühmtes Opa-Leo-Lächeln, das von einem Ohr zum anderen reicht, und seine verschmutzten Augen funkeln. *Tja*, sagt er. ***Tja, der Zufall! Er macht, was er will. Und manchmal fällt er einfach ins Haus.*** Und ich bekomme gerade so eine Ahnung von kosmischen Zusammenhängen, von den Synchronizitäten, die C.G. Jung uns erklärt hat, die uns begleiten, die wir aber meistens nicht mitkriegen.

Und als ich ein paar Tage später das Auto frei bekomme, auf die Landstraße ins Dorf zum Kaufmann biege, tucker ich hinter einem Laster her, der trägt in Riesenlettern die Aufschrift: LEO. Und bekomme große Augen und beschließe, es sofort, wenn ich zurück bin, meiner Romanfamilie zu erzählen. Aber die weiß das schon. ■

**Brigitte Werner** ([www.brigittewerner.de](http://www.brigittewerner.de)) lebt und arbeitet im Ruhrgebiet und an der Schlei, hat zehn Jahre Grundschulkinder unterrichtet und ist von ihnen belehrt worden, hat diese Chance genutzt und ist ausgestiegen, um umzusteigen in das prächtige Leben der Kreativität – und schreibt nun Bücher für Kinder (und für Erwachsene). Für ihr Buch «Ich, Jonas, genannt Pille, und die Sache mit der Liebe» (ISBN 978-3-7725-2470-7) erhielt sie 2013 den Generationenbuchpreis Prix Chronos.

# Ringen um die innere Freiheit

Johann Gottlieb Fichte, dem Philosophen des Ich,  
zum 200. Todestag am 29. Januar 2014

von Günther Dellbrügger

**Am 2. März 1998 wurde Natascha Kampusch als 10-jähriges Mädchen entführt.** Sie hatte sich vorgenommen, dass dieser Tag der erste Tag eines neuen Lebens sein sollte. Auf dem Weg zur Schule wird sie von einem Mann in einem weißen Lieferwagen geraubt. In einem Verlies unter einem gewöhnlichen Einfamilienhaus hält er sie achteinhalb Jahre gefangen.

Wie hat dieses Mädchen das ausgehalten, ohne zu zerbrechen? Wie hat sie den Täter in Schach gehalten, der zugleich über acht Jahre lang ihre einzige Bezugsperson war? Wie hat sie es geschafft, an ihrem Plan: «Mit 18 will ich frei sein!» festzuhalten und ihn gegen alle Widerstände zu realisieren? Ihr ungebrochenes Überleben ist umso bewundernswerter, als sie sich selber als unsicheres Mädchen schildert, das eine schwierige Kindheit hatte, im Wechselbad von Aufmerksamkeit und Vernachlässigung. Ihr starker Kern zeigt sich aber schon früh in dem Willen, zu lernen, Schwierigkeiten allein zu meistern.

Einige Wochen vor ihrer Entführung hatte sie durchgesetzt, allein zur Schule gehen zu dürfen. Sie wollte das, um ihre Angst selbst zu besiegen, von innen heraus stark zu werden. Die Entführungssituation zeigt dieses Ringen: Als sie den weißen Lieferwagen sieht, schrillen in ihr die Alarmglocken. Hat sie auf irgendeine Weise gewusst, was sie erwartet? Sie entschließt sich, nicht auf die andere Straßenseite zu wechseln, sondern an dem Unbekannten vorbeizugehen – als Mutprobe. Als sie ihm näherkommt, schwindet ihre Angst! Er strahlt etwas Schutzbedürftiges aus, verloren und sehr zerbrechlich ... In dieser Erstbegegnung blickt sie tief in die Psyche des kranken Täters. Er wirkt schutzbedürftig, verloren, schwach. Hier zeigen sich bei Natascha Kampusch schon zwei dem menschlichen Ich zugehörige Stärken: Mut und Empathie.

In ihrem Gefängnis angekommen, fragt sie offen: «Werde ich jetzt missbraucht?», und erhält die Antwort: «Dazu bist du viel zu jung,

das würde ich nie tun.» Der Missbrauch durch den Täter ist subtiler. Er ist auf die Wahnidee verfallen, sich mit absoluter Macht die Nähe eines Menschen zu erzwingen, sich eine Sklavin heranzuziehen.

Auf dem kalten, nackten Boden ihres Verlieses findet sich Natascha Kampusch in absoluter Dunkelheit. Als der Täter mit einer Glühbirne zurückkommt, geschieht in ihr etwas, ohne das sie wohl nicht überlebt hätte: «Ich akzeptierte, was passiert war.» Ihre Panik weicht einem gewissen Pragmatismus. Sie fügt sich, passt sich äußerlich an. Sie hat diese Form der Anpassung an die gegebenen Verhältnisse später eine Regression in ihre Kindheit genannt, durch die sie sich geschützt habe. Dadurch bewahrte sie sich einen inneren Raum, in dem Widerstands- und Durchhaltekraft wachsen konnten.

Der Täter übt einen sublimen Terror aus. Auf der einen Seite erfüllt er ihr nach und nach viele äußere Wünsche, andererseits foltert er sie durch quälende Helligkeit in den Nächten, Reizentzug zu anderen Zeiten, Hungerfolter, Beschallung.

Anstatt Hass zu entwickeln, erwachen in ihr der Wille und die Kraft, zu verzeihen. Sie versucht, den Täter als Menschen zu sehen, der nicht von Grund auf böse ist, sondern es erst im Laufe seines Lebens wird. Dies ist keine Relativierung oder gar Entschuldigung des Täters, aber es hilft ihr, ihm zu verzeihen und dadurch sich selber immer wieder von den Misshandlungen zu befreien.

«Ich habe ihm die Entführung verziehen und jedes einzelne Mal, wenn er mich schlug und misshandelte. Dieser Akt des Verzeihens gab mir Macht über das Erlebte zurück und ermöglichte mir, damit zu leben», schreibt sie in ihrem Buch *3096 Tage*.

Instinktiv spürt sie, dass sie sonst zugrunde gegangen wäre. «Ich wäre auf eine Weise ausgelöscht worden, die viel schwerer gewogen hätte als die Aufgabe meiner alten Identität, meiner Vergangenheit.» Durch das Verzeihen – nicht durch den Hass – kann sie sich



innerlich befreien; das Böse, das ihr zugefügt wird, kann sie nicht mehr erniedrigen und zerstören. Sie hat nicht sympathisiert und kooperiert, sie hat aus innerer Stärke hinter der Fassade der Unterdrückung und des Terrors *den Menschen* gesucht.

«**Stärker sein. / Nicht aufgeben. / Niemals, niemals aufgeben.**»

Wo ist die Quelle dieser inneren Stärke? Wir stehen vor einem großen Rätsel, ja vor einem Geheimnis, das Natascha Kampusch nur an wenigen Stellen andeutet: Sie lebt in einem inneren Dialog mit dem, was sie ihr «zweites Ich» nennt.

Eines Morgens bleibt ihr aus der Nacht ein vages Gefühl, dem sie erstaunt nachsinnt. Aus dem Schlaf bringt sie *tiefe Entschlossenheit* mit. Sie ist inzwischen 18 Jahre alt, fühlt sich stark und selbstbewusst. «Ich war nun erwachsen, mein zweites Ich hielt mich fest in der Hand.»

Aber es kommen neue Krisen, Phasen der Verzweiflung, verpasste Gelegenheiten ... Die Beziehung zum Täter spitzt sich zu. Er spürt, dass sie sich ihm mehr und mehr entzieht. In einem letzten Versuch, seine absolute Macht zu beweisen, befiehlt er ihr, einen schwarzen Farbeimer rot zu nennen. Als sie sich weigert, wird sie fast bewusstlos geschlagen.

Es ist sein letzter verzweifelter Versuch einer absoluten Machtergreifung. Er will nicht nur ihren Bewegungsraum, ihre Zeit, ihr Essverhalten, er will zuletzt ihr Bewusstsein kontrollieren und beherrschen. Wahrheit soll nicht sein, was sie durch Wahrnehmung und Denken schafft, sondern allein, was er ihr vorgibt. Schließlich konfrontiert sie ihn: Er solle sie umbringen oder freilassen. Er spürt, dass er mit seinen Plänen gescheitert ist. Dann gelingt ihr doch noch die Befreiung! Bei der Gartenarbeit klingelt sein Handy, er lässt sich ablenken, zum ersten Mal seit dem Beginn der Gefangenschaft lässt er sie aus den Augen. In einem «übermenschlichen Gewaltakt», angefeuert durch die Stimme ihres zweiten Ich, gelingt ihr die Flucht.

Im Älterwerden findet Natascha Kampusch eine Religion. Sie findet eine Religion im Ich. Sie erlebt die innere Spannung zwischen einem gewöhnlichen Ich und einem höheren, zweiten Ich. Entscheidend dabei ist die lebendige, treue Beziehung zu diesem Wesen und der Mut, sich dieser Beziehung immer wieder neu zuzuwenden, sooft sie auch verloren scheint; sie lebt eine *Religion im Ich*. Sie offenbart sich als starke Persönlichkeit. Ihr Überlebenswille mündet in die Kraft, die Jahre ihrer Gefangenschaft als zu ihr gehörig anzunehmen. Sie lehnt nach ihrer Befreiung einen neuen Namen ab. Sie ist und bleibt Natascha Kampusch. «Ich bin Natascha Kampusch, ich wurde am 02.03.1998 entführt, und ich habe mich am 26.08.2006 selbst befreit.» ■

Foto: kylerholmes/iStock

**Dr. phil. Günther Dellbrügger** studierte Slavistik, Philosophie, Geschichte und Theologie. Diese Ausführungen sind ein gekürzter Auszug aus seinem im Verlag Urachhaus erschienenen Buch «**Ein Schlüssel zur inneren Biografie**».

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

# Januar

DI 31

Dezember 2013

Silvester

MO 01

2014

● Neumond 12:14

Neujahrstag

DO 02

☾ ♀ 12<sup>h</sup>

1914 Edmond Kaiser \*, Gründer von Terre des Hommes  
(† 04.03.2000)

Melchior

FR 03

♄ ♃ 8<sup>h</sup>

Kaspar

SA 04

Die Erde ☉ im kleinsten Abstand von der Sonne ☉

Balthasar

SO 05

41. Woche nach Ostern

☉ 08:26 / 16:29

☾ 10:23 / 22:17

MO 06

KW 02

Vor 33 Jahren (1981) starb der schottische Schriftsteller  
Archibald J. Cronin (\* 19.07.1896).

Epiphania / Dreikönigstag

In Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt wie  
auch in Österreich ges. Feiertag

DI 07

☾ ♀ 23<sup>h</sup>, ♄ ♀ 23<sup>h</sup>

MI 08

● Erstes Viertel

DO 09

FR 10

☾ ♃ 20<sup>h</sup>

SA 11

SO 12

42. Woche nach Ostern

☉ 08:22 / 16:38

☾ 13:57 / 05:02

MO 13

KW 03

DI 14

1814 im Frieden von Kiel fällt Norwegen von Dänemark  
an Schweden.

MI 15

☾ ♃ 6<sup>h</sup>, ☾ ♀ 16<sup>h</sup>

Do 16

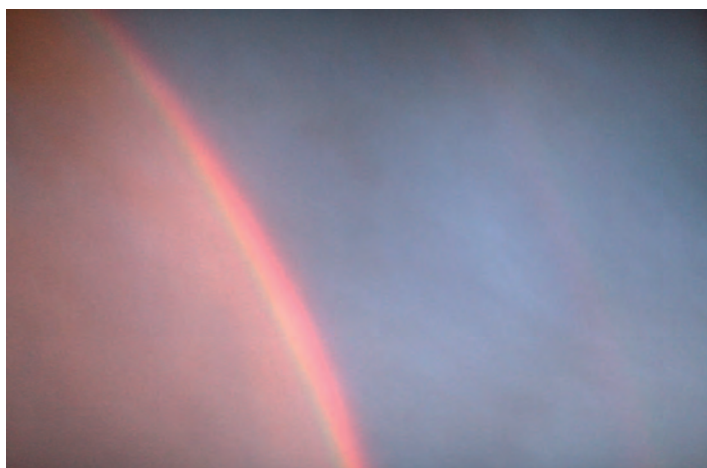
○ Vollmond 05:52

FR 17

☾ ♄ 8<sup>h</sup>

SA 18

1914 Arno Schmidt \* in Hamburg, dt. Schriftsteller  
(† 03.06.1979 in Celle), radikaler Avantgardist, eigenwilliger  
Erzähler, Essayist und Übersetzer, 1957 erschien sein Roman  
«Die Gelehrtenrepublik».



Zwölf zumeist schmale Bände hat Christian Morgenstern zu Lebzeiten mit einigen, bei weitem nicht allen, seiner Gedichten gefüllt und veröffentlicht, die uns im Jahr seines 100. Todestages (31. März 2014) begleiten werden. Aus dem Entstehungsjahr 1894 seines ersten Bandes «In Phantas Schloß», der 1895 im Berliner Verlag von Richard Taendler erschien, stammt ein Aphorismus, der ziemlich genau den ersten «Zyklus humoristisch-phantastischer Dichtungen» Christian Morgensterns wie auch sonst seine Art zu dichten auf den Punkt bringt: «Humoristisches Werk im tiefsten Sinne. Gewaltiger Kampf zwischen dem Tiefsten Leid des Lebens und dem Jasagen zum Leben. So recht ein Dokument einer großen, aufsteigenden Periode. Ein durch den unendlichsten Schmerz jubelndes Jasagen zu dieser Welt.»

Foto: Charlotte Fischer

SO 19

43. Woche nach Ostern

☉ 08:17 / 16:49  
☾ 20:41 / 09:13

MO 20

KW 04  
☼ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Steinbock.  
♊ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Wassermann. Beginne mit der Monatstugend: «Diskretion – wird zu Meditationskraft.»  
Nach Bauernregel Wachstumsbeginn

DI 21

MI 22

Am 22. Januar 1914 schreibt Christian Morgenstern an eine junge Frau: «Gewiss, ich bin seit zwanzig Jahren leidend, ... aber ... es sträubt sich alles in mir, von irgend jemandem als – krank empfunden zu werden.»

DO 23

♌♍♎♏ 5<sup>h</sup>  
Vor 33 Jahren (1981) starb der amerikanische Komponist Samuel Barber (\* 09.03.1910).

FR 24

● Letztes Viertel

SA 25

♌♍♎♏ 15<sup>h</sup>  
Gedenktag für das Christus-Erlebnis des Paulus vor den Toren von Damaskus

SO 26

44. Woche nach Ostern

☉ 08:08 / 17:01  
☾ 03:28 / 12:33

MO 27

KW 05  
Gedenktag für die Opfer des Nationalsozialismus

DI 28

814 Karl der Große †, fränkischer König und römischer Kaiser (\* 02.04.742).  
Am 28. Januar 1909 hört Christian Morgenstern zum ersten Mal einen Vortrag Rudolf Steiners in Berlin über Tolstoi und Carnegie. Da wusste er: «Hier ist mein Land, und hier wollen wir unsre Hütte bauen.»

MI 29

♌♍♎♏ 2<sup>h</sup>  
1814 Johann Gottlieb Fichte † in Berlin, dt. Philosoph (\* 19.05.1762 in Rammenau in der Oberlausitz). Begründer des deutschen Idealismus.

DO 30

● Neumond 22:39  
Vor 66 Jahren (1948) wurde der indische Friedenspolitiker Mahatma Gandhi ermordet (\* 02.10.1869).

FR 31

☾ größte östl. Elongation

SA 01

Februar 2014  
♌♍♎♏ 6<sup>h</sup>  
1864 Beginn des Dt.-Dänischen Krieges.  
Gedenktag für Brigida von Kildare

Februar 2014

Gedenktag für Brigida von Kildare

Redaktion: Lin

DIE WEIDE AM BACH

Weißt du noch, Phanta,  
wie wir jüngst  
eine Nyade,  
eine der tausend  
Göttinnen der Nacht,  
bei ihrem Abendwerk  
belauschten?

Einer Weide  
half sie, sorglich  
wie eine Mutter,  
ins Nachthemd,  
das sie zuvor  
aus dem Nebel-Linnen des Bachs  
kunstvoll gefertigt.  
Ungeschickt  
streckte der Baum die Arme aus,  
hineinzukriechen  
ins Schlafgewand.  
Da warf es die Nymphe  
lächelnd ihm über den Kopf,  
zog es herab,  
strich es ihm glatt an den Leib,  
knöpfte an Hals und Händen  
es ordentlich zu  
und eilte weiter.

Die Weide aber,  
in ihrem Nachtkleid,  
sah ganz stolz  
empor zu Luna.  
Und Luna lächelte,  
und der Bach murmelte,  
und wir beide,  
wir fanden wieder einmal  
die Welt sehr lustig.

Christian Morgenstern  
\* 6. Mai 1871 in München  
† 31. März 1914 in Meran

Sämtliche Gedichte  
Sonderausgabe zum 100. Todestag  
nach der Stuttgarter Ausgabe der Werke und Briefe  
Band 1: Lyrik 1887 – 1905, In Phantas Schloß  
Verlag Urachhaus, Stuttgart 2013

AN DER HECKE DES PARADIESES ...

Mir ist mein ganzes Leben zu Mut, als ginge mein Weg oft an der Hecke des Paradieses vorbei. Dann streift mich warmer Hauch, dann mein' ich, Rosen zu sehn und zu atmen, ein süßer Ton rührt mich zu Tränen, auf der Stirn liegt es mir wie eine liebe, friedegebende Hand – sekundenlang. So streife ich oft vorbei an der Hecke des Paradieses ...

Christian Morgenstern: Werke und Briefe Band V: Aphorismen  
In me ipsum, 1895 [19], Stuttgarter Ausgabe, Verlag Urachhaus, Stuttgart 1987.

# Säugetiere und Mensch – vielfältige Nähe



«Tier und Mensch sind nicht von Gott und nicht vom Stoff her abzuleiten, sondern jeweils aus sich selbst – alle Verständnishilfen lebt das Tier offen vor uns dar. Das ist der Ansatz der Gestaltbiologie.»  
Wolfgang Schad

«Auch der naturwissenschaftliche Laie kann den Ausführungen folgen und so einen neuen, verständnisvolleren Blick auf die Tierwelt gewinnen. Man wird mit zunehmender Ehrfurcht und vielfältiger schöpferischer Anregung durch die Lektüre beschenkt.»

Ute Hallaschka, Das Goetheanum

Mit dem Lebenswerk des Evolutionsbiologen Wolfgang Schad erschließt sich uns das vielfältige Reich der Säugetiere schon im Anblick jedes Tieres: in seiner Gestalt. In dieser lebendigen Darstellung zeigt sich zugleich die große und vielgestaltige Nähe aller Säugetiere zum Menschen. So gewinnen wir verstärkt den verständnisvollen Blick für die Tierwelt, den sie von uns benötigt.

*1.430 zumeist farbige Abbildungen machen anschaulich, warum es in beiden Bänden geht.*

**Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst**

Wolfgang Schad: **Säugetiere und Mensch**. Ihre Gestaltbiologie in Raum und Zeit | Unter Mitarbeit von Heinrich Brettschneider und Albrecht Schad. | Zwei Bände im Schuber. | 1256 Seiten, mit 1.430 Abbildungen, durchgehend farbig, gebunden | € 79,- (D) | ISBN 978-3-7725-1150-9 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



# Mitten unter euch

von Wolfgang Held

Die Jugendlichen waren zwischen 12 und 25 Jahren alt, die im Rahmen der 15. *Shell-Jugendstudie* gefragt wurden, was für sie im Leben denn zähle, welche Dinge ihnen wichtig seien. Die Antworten sagen dabei nicht nur etwas über die heranwachsende Generation aus, sondern sie werfen zugleich ein Licht auf das, was sich Menschen heute allgemein – unabhängig vom Alter – für die Zukunft wünschen. Anders als in den 90er Jahren, als der Traum vom Künstler, der in der Provence Schafe züchtet, beliebt war, Reichtum oft genannt wurde und Selbstverwirklichung das höchste Ideal war, sind es nun andere Lebensformen, die als Perspektive leuchten. Die drei Spitzenreiter in der Liste sind:

1. **Gute Freunde haben, die einen anerkennen.**
2. **Einen Partner haben, dem man vertrauen kann.**
3. **Ein gutes Familienleben führen.**

Dreimal handelt es sich in unterschiedlicher Färbung um das gleiche Ideal: die Freundschaft.

Der römische Denker und Staatsmann Cicero hat gesammelt, was man in der Antike über Freundschaft gedacht und gesagt hat. Zusammengefasst in dem Ausspruch: «Die Freundschaft aus dem Leben zu entfernen, heißt die Sonne aus der Welt zu entfernen.» Oder kürzer: «Freundschaft ist nicht alles, aber ohne Freundschaft ist alles nichts.»

Es überrascht wohl kaum, dass bei der Umfrage am unteren Ende der Skala genannt wird: «So sein wie alle» und «Sich an der Tradition orientieren». Positiv gewendet liegt darin die Sehnsucht, eigenständig aus sich selbst heraus seine Persönlichkeit zu bilden. Das Ende der Skala sind wie die zwei Seiten einer Medaille: Mit dem zunehmenden Individualismus wächst zugleich die Sehnsucht nach Freundschaft, nach menschlicher Beziehung. Wenn Individualisierung ein Schlüsselbegriff der Gegenwart ist, dann gilt das für Freundschaft ebenso. Freiheit

und Ungebundenheit können sich steigern zur Individualität. Wo man nicht nur äußerlich frei, sondern auch innerlich souverän geworden ist.

«Der längste Weg ist die Reise nach innen», so charakterisiert Dag Hammarskjöld diesen langen Prozess der Selbstfindung, in dem alle äußere Freiheit gipfelt. – Nicht anders ist es mit der Freundschaft.

Menschliche Beziehungen gibt es in allen Formen und Spielarten, aber die Freundschaft ist unter ihnen die wertvollste und wohl auch deshalb rätselhafteste. **Individualismus und Freundschaft sind somit die geistigen Formen von Selbstständigkeit und Beziehung.** Während man, um selbstständig zu werden, sich von den Bindungen an andere Menschen löst, gehört zum Individualismus, dass man den Mitmenschen wieder sucht, dass man erkennt, dass man erst mit und durch ihn zu sich selbst kommt. Dies gilt auch umgekehrt: Erst weil man sich selbst verstehen gelernt hat, vermag man den anderen Menschen zu erkennen.

In der zitierten *Shell-Jugendstudie* gab es auf die Frage, was im Leben wichtig ist, noch ein weiteres Schlusslicht: «Ein religiöses Leben führen». Das zu beklagen und in der Abkehr vom kirchlichen Leben, die Abkehr von einem Höheren zu sehen, ist zu einfach. Über die Freundschaft, über die Begegnung mit dem anderen Menschen werden Religion und Spiritualität unvermutet, wie durch die Hintertüre, wieder hereinkommen. Schon vor zweitausend Jahren wurde das ausgesprochen: «Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter euch.» Das heißt, was in den folgenden Artikeln dieser neuen Reihe über die Freundschaft zu zeigen sein wird, ist nichts anderes als: «Wo zwei oder drei in Freundschaft sind, da bin ich mitten unter euch.» ■

Foto: Charlotte Fischer

# Was tun bei Ohrenschmerzen?

von Dr. med. Genn Kameda

**Gerade im Winter ein echter Klassiker in der Kindersprechstunde: die oft gefürchteten Ohrenschmerzen!** Denn kaum etwas tut Kindern so weh, wie ein entzündetes Ohr – was sie dann auch lautstark kundtun. Leider vor allem abends oder nachts, wenn der Kinderarzt nicht erreichbar ist und die Eltern auf sich allein gestellt sind.

Dabei gibt es gerade bei Ohrenschmerzen einige Hausmittel, die sich leicht anwenden lassen und schnelle Linderung schaffen – zumindest bis die Kinderarztpraxis am nächsten Morgen wieder geöffnet ist. Grund für die Ohrenschmerzen ist meist eine Mittelohrentzündung, die im Kindesalter sehr häufig vorkommt, vor allem zwischen dem 6. und 30. Lebensmonat. Was viele Eltern nicht wissen: Ohrenschmerzen können auch im Rahmen einer normalen Erkältung auftreten, also ohne Mittelohrentzündung, deren Diagnose generell zu häufig gestellt wird.

**Wunderwerk Ohr** Warum ist das Ohr in den ersten drei Lebensjahren so empfindlich? Beantworten lässt sich diese Frage vielleicht besser, wenn man sich das Wunderwerk Ohr einmal genauer anschaut: Das Innenohr, das übrigens bei der Geburt bereits seine endgültige Größe erreicht hat, besteht aus feinsten Nerven- und Sinneszellen. Demgegenüber steht das Außenohr (Ohrmuschel), das bis ins Alter wachsen kann (wer kennt nicht die beeindruckend großen Ohren der Großväter?). Zwischen diesen beiden steht vermittelnd das Mittelohr, das die Geräusche von außen nach innen über die Gehörknöchelchen weiterleitet. Das Mittelohr ist durch den Belüftungskanal (Eustachische Röhre) mit dem Rachenraum verbunden.

Dieser Teil des Ohres verändert sich in den ersten Lebensjahren (bis zur Pubertät) noch stark, da das Mittelohr erst nach der Geburt durch einen Kanal (Eustachische Röhre) allmählich belüftet wird.

Schwillt die Schleimhaut des Belüftungskanal während einer Erkältung an, verschließt sich dieser Kanal und das Mittelohr füllt sich mit Sekret, das nicht abfließen kann, so dass eine Stauung, ein sogenannter «Paukenerguss», entsteht. Der Erguss bietet Bakterien oder Viren eine ideale Umgebung, so dass es leicht zu einer Entzündung kommen kann. Schwillt der entzündliche Paukenerguss weiter an, nimmt der Druck auf das Trommelfell zu, bis es schließlich reißt (Perforation). Das Sekret läuft ab, die Schmerzen verschwinden schlagartig. Der Riss im Trommelfell verschließt sich anschließend von selbst. Kommt es nicht zur Perforation, kann es manchmal Wochen bis Monate dauern, bis sich der Erguss zurückbildet.

**Beschwerden lindern** Damit es nicht soweit kommt, kann man jedoch viel tun. Bei einer akuten Mittelohrentzündung treten plötzlich heftige, stechende Schmerzen auf. Allerdings empfinden nicht alle Kinder die Schmerzen als stark. Kleinkinder fiebern dabei häufig, Sekret kann aus den Ohren laufen. Aber Achtung: Gerade bei Säuglingen kann man Tränen- oder Speichelflüssigkeit, die ins Ohr gelaufen sind, irrtümlich für einen solchen Ausfluss halten! Bei einem Verdacht auf Mittelohrentzündung sollten Eltern ihr Kind (vor allem einen Säugling) zum Arzt bringen, insbesondere wenn Erbrechen oder Rötungen bzw. Schwellungen hinter dem Ohr dazukommen. Säuglinge können bei einer solchen Entzündung übrigens auch ganz uncharakteristische Beschwerden wie Fieber, Trinkunlust, Bauchschmerzen oder Durchfall haben.

Hat der Arzt die Diagnose gestellt, gibt es verschiedene Therapieoptionen. Früher wurde eine Mittelohrentzündung fast standardmäßig mit einem Antibiotikum behandelt. Inzwischen liegen jedoch zahlreiche Studien vor, die empfehlen, je nach Alter und Gesamtzustand des Kindes (und unter ärztlicher Beobachtung!)





erst einmal zwei bis drei Tage abzuwarten. Zumal die Ohrenschmerzen, die man dem Kind natürlich gerne ersparen würde, nicht primär durch ein Antibiotikum, sondern durch schmerzstillende Maßnahmen gelindert werden. Dennoch sollte immer bedacht werden, dass es Komplikationen geben kann: Die Entzündung könnte im seltenen Fall auf den Knochen oder auf die Hirnhäute übergreifen. Um solche Komplikationen zu vermeiden, wurde in der Vergangenheit bereits frühzeitig mit Antibiotika behandelt. Heute wissen wir, dass eine initiale antibiotische Therapie ein solches Übergreifen auch nicht verhindern würde.

**Ganzheitlich ansetzen** Eine ganzheitlich ansetzende Therapie setzt auch bei einer Mittelohrentzündung darauf, den kindlichen Organismus in seiner Eigenaktivität zu unterstützen – konkret bedeutet das, den physiologischen Prozess der Belüftung des Mittelohres (siehe oben) zu fördern, wobei sich die Arzneimittel der Anthroposophischen Medizin sehr bewährt haben. Häufig wird zum Beispiel die Wurzel des Liebstöckels (*Levisticum officinale*) eingesetzt, gerne auch in Kombination mit Apis (Biene). Schmerzstillend kann man Ohrentropfen (hosentaschenwarm!) mehrfach täglich in das betroffene Ohr träufeln und Nasenspray oder Nasenbalsam nutzen.

Gegen die Schmerzen hilft natürlich auch das gute alte Zwiebelsäckchen: manchmal belächelt, trotzdem aber immer noch das beste Mittel, um über die erste heftige Schmerzphase hinwegzukommen. Wichtig ist dabei, die kleingehackte Zwiebel zu erwärmen (über Wasserdampf) und das Ganze (zum Beispiel in einer alten Socke) mit einem Tuch direkt auf dem Ohr zu fixieren. Eine andere Variante ist die Zwiebelwatte, bei der ausgedrückter Zwiebelsud auf Watte geträufelt wird. Generell hilft Wärme, zum Beispiel als Wärmflasche oder Rotlicht. Und noch ein Tipp, der vielleicht exotisch klingt, sich in der Praxis aber sehr bewährt hat: Geben Sie frisch geriebenen Knoblauch in die gegenüberliegende Ellenbeuge des Kindes. Sie werden sehen: Die Schmerzen gehen zurück. Achten Sie in diesen kalten Wintertagen also darauf, dass Sie immer genügend frische Zwiebeln und Knoblauch im Haus haben. Damit lässt sich bei Ohrenschmerzen die Zeit bis zum nächsten Arztbesuch gut überbrücken ...

Außerdem gelten bei Ohrenschmerzen die gleichen Regeln wie bei einem «normalen» Infekt: Achten Sie auf den Wärmeorganismus (erkrankte Kinder sollten immer warme Füße haben) und auf eine gesunde Ernährung mit viel Flüssigkeit. Reduzieren Sie den Medienkonsum (denn dabei verflacht sich die Atmung) – und geben Sie Ihrem Kind viel Zuwendung! Und noch ein Tipp: **Sprechen und singen Sie viel mit Ihrem Kind, denn davon profitieren auch die Ohren, da der gesamte Mittelgesichtsbereich gestärkt wird.** ■

Foto: TatyanaGI/iStock

**Dr. med. Genn Kameda** ist Kinderarzt und Onkologe. Von 2007 bis 2012 war er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig. Seit 2013 ist er als Kinderarzt mit eigener Praxis in Düsseldorf ([www.kinderarztpraxis-kameda.de](http://www.kinderarztpraxis-kameda.de)) niedergelassen.



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

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

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



# Der Mann mit der Mütze

von Jeremias Lin

**Amerika. Das hatte ich im Kopf, als ich mich dazu entschloss, mein «International Baccalaureate» in Florida zu machen.** Aufgeregt und voller Neugierde saß ich dann schon ziemlich bald im Flieger nach Miami.

Nach einem ersten Gespräch in der Schule musste ich für kurze Zeit nach Kanada, um mein Visum zu bekommen. Ich kam bei Darlene, einer Freundin meiner amerikanischen Gastfamilie, unter, die auf Gabriola Island wohnt – einer wunderschönen Insel, die zu den Gulf Islands gehört.

Man fühlt sich frei, und alles ist so schlicht und wild dort. Darlenes Haus hat Ausblick auf den Hafen von Nanaimo, und ab und zu schaut ein Reh oder ein wilder Pfau auf Futtersuche vorbei. Nach ein paar Tagen stellte mir Darlene in ihrem Büro kurz ihren besten Freund vor: Iain Lawrence. Auf dem Rückweg beschäftigte mich der Name, weil er mir bekannt vorkam, ich ihn aber nicht zuordnen konnte. Darlene erzählte mir, dass er Schriftsteller sei. Zu Hause zeigte sie mir einige seiner Bücher, und ich traute meinen Augen nicht: Auf Deutsch sind sie in dem Stuttgarter Verlag erschienen, den mein Vater leitet!

Darlene, höchst erfreut über diesen Zufall, rief Iain sofort an. So erfuhr bald die ganze Insel von dieser kleinen Sensation. Am Tag darauf kam Iain Lawrence zu einer Tasse Tee und wir unterhielten uns.

Zu seinem typischen Erscheinungsbild gehören eine Mütze, eine Arbeitshose und (meistens) ein kariertes Hemd. Sein Hund ist sein treuester Begleiter. Er hatte gerade sein Buch *The Skeleton Tree* beendet. Als ich ihn fragte, woran er sich gern erinnert in seiner Kindheit, sagte er: ans Autofahren. Er sei mit seinen Eltern öfters umgezogen oder verreist, und dieses Erlebnis, aus dem Fenster auf die vorbeirauschende Landschaft zu schauen, dabei im Hintergrund die Eltern leise reden zu hören und zu warten, bis

man an einen neuen oder geliebten Ort kommt, war für ihn das Größte. Als Schüler wollte er immer Anwalt werden, obwohl er schon sehr früh Talent zum Erzählen hatte und für seinen jüngeren Bruder Geschichten schrieb. Nach anfänglichem Jurastudium studierte er dann Journalismus.

Iain Lawrence wohnt mit seiner Frau und seinem Hund auf Gabriola. Hier findet er die nötige Ruhe zum Schreiben. Er steht morgens früh auf und macht sich erst mal eine Tasse Tee. Mit dem Tee setzt er sich an den Computer, spielt eine Partie Solitaire oder Schach, und erst wenn er gewonnen hat, fängt er an zu schreiben. Dann legt er sich eine CD auf, meistens *Die Vier Jahreszeiten*, *Die Planeten* oder *Carmina Burana*. Er hört eine CD pro Buch, so lange, bis es fertig geschrieben ist. Bei seinem Roman *Winter Pony* war es Vivaldi.

Ich wollte wissen, warum einige seiner Bücher tragisch, melancholisch und sehr traurig sind. Auf diese Frage lachte er – das verstehe er auch nicht. Er weiß den Anfang und das Ende der Geschichten, die er schreiben will, möchte aber den Teil dazwischen immer frei laufen lassen. Bei *Winter Pony* hatte er eigentlich an eine leichte Abenteuergeschichte gedacht. Doch dann entwickelte sie sich so traurig, dass er sie vor Tränen fast nicht zu Ende schreiben konnte. Es sei viel einfacher, Leute traurig zu stimmen als fröhlich, meinte er.

Ich merkte, während er erzählte, dass er es aus diesem Grund liebt, Jugendromane zu schreiben, da er für eine gewisse Zeit Kind sein kann. Für eine gewisse Zeit einfach Kind sein und schreiben, was er vielleicht alles hätte machen wollen als Jugendlicher, und weil er es einfach liebt, Kind zu sein. In Zukunft würde er auch gerne Bilderbücher schreiben und hat den Kopf voller Ideen, die er nur noch umzusetzen braucht. Ich dafür erlebte, dass manches im Leben wie ein Märchen ist. ■

Von Iain Lawrence sind im Verlag Freies Geistesleben die Romane «Der Geist», «Der Herr der Nussknacker», «Die Tochter des Leuchtturmwärters» sowie die Tom Tin-Trilogie erschienen: [www.geistesleben.de/urheber/iain-lawrence](http://www.geistesleben.de/urheber/iain-lawrence)



# de profundis\*

## Aus dem Nachlass von Georg Kühlewind

### Lieber Freund,

in der immer mehr drängenden Finsternis reift in mir schon lange eine Frage: Kann man denn nichts tun?

Zu jeder Zeit waren es Weise, Gerechte, Eingeweihte, Meister, die den Gang der Welt in positiver Richtung gehalten oder gesteuert haben, dadurch, dass sie mit der Welt der Intuitionen in Kommunion waren. Ob sie zehn in einer Stadt waren oder sein sollten wie in Sodoma, ob sie sechsunddreißig oder zwölf oder viermal zwölf auf Erden sein müssten, mag dahin gestellt sein. Ich weiß nicht, ob diese Meister heute auf Erden ihre Wirksamkeit entfalten. Vielleicht wäre die Finsternis noch größer ohne ihre Arbeit. Aber es könnte auch sein, dass sie nicht da sind.

Wenn sie nicht da sind, die Großen, müssen es die Nicht-Großen tun. Wenn sie da sind, wird es auch nicht schaden. Ich bin kein Meister, kein Gerechter. Aber ich schlage vor, dass wir es tun, das Einzige, was man tun kann, um Zukunftskeime zu setzen: das Meditieren für die Zukunft, für die essentielle – nicht nur zeitliche – Zukunft. Oder wenigstens: dass wir es versuchen, in unserer Schwachheit.

Es mag dies überflüssig sein oder auch unwirksam: schaden wird es nicht, wenn es getan wird in der Bewusstheit,

dass aus diesem Tun dem Tuenden nichts Gutes, eher Last und vielleicht «ungünstiges» irdisches Schicksal zukommt;

dass es nicht aus Überheblichkeit, sondern aus Bedrängnis geschieht, aus Traurigkeit;

dass es keiner Organisation bedarf, keiner «geheimen» Gesellschaft; dass es nicht wichtig ist für die, die es tun, einander kennenzulernen, an einem Zeichen etwa; sie werden sich erkennen, wenn ihr Tun Wirklichkeit wird;

dass dieses Tun keine vorausgenommene «Wichtigkeit» hat, dass jeder Gedanke an solche Wichtigkeit das Tun verunmöglicht;

dass alles im tiefsten Sinne ungewiss ist; dass dies ein Versuch ist, nur die Richtung zum Untergang zu wenden: ein schwacher Versuch.

Man kann lange gegen eine solche Unternehmung argumentieren: ich verzichte auf Gegenargumente. Ich habe keine andere Beruflichkeit zu diesem Vorschlag, als dass es mir in den Sinn gekommen ist, dass ich ihn mache, und dass ich sicher bin: schaden wird es nicht. Die Unternehmung ist nicht verrätbar, weil sie kein Geheimnis ist. Als Thema der Meditation schlage ich die zwei letzten Kapitel, 21. und 22., der Apokalypse Johanni vor, weil diese essentiell die Zukunft der Erde beschwören. Ich «verstehe» diese Kapitel keineswegs ganz; das Verstehen aber kann durch die wiederholte Meditation reifen. Man nehme Tag für Tag einige Verse, später vielleicht ein ganzes Kapitel. Der Zeitpunkt der Meditation soll von dem Meditierenden gewählt werden: das Verbindende ist nicht die irdische Zeit, sondern die reine Absicht.

Wenn Du jemanden kennst, den Du für solches Tun geeignet denkst, gib ihm diesen Brief weiter. Wenn jemand dieses Tun als gerechtfertigt findet, aber nicht meditieren kann, der bemühe sich, das Meditieren zu erlernen: er wird die Mittel finden, wenn er sie sucht. Der Brief soll von Mensch zu Mensch weitergereicht werden. Dieses Tun kann eine Arbeit der Diener des Logos genannt werden. Nach außen soll davon nichts bemerkbar sein. Vergiss nicht die Macht, die im Zusammenklang des worthaften menschlichen Tuns liegt: «Wenn zwei von euch auf Erden in allem ihrem Tun zusammenklingen, was sie auch bitten, es wird ihnen von meinem Vater im Himmel.» (Mt 18, 19).

Göttingen, Ende 1979

G. Kühlewind ■

\* de profundis clamavi ad te Domine (aus der Tiefe rufe ich, HERR, zu dir). Anfang des 130. Psalms.



Es war an einem kalten Nachmittag, in einer kalten kleinen Stadt – überall war es entweder weiß vom Schnee oder schwarz vom Ruß der Schornsteine, da fand Annabelle eine kleine Truhe voll mit Wollgarn in allen Farben.



Sie ging nach Hause und strickte sich einen Pullover.

Und als Annabelle fertig war, hatte sie noch Garn übrig.



Also strickte sie auch einen Pullover für Mars.



Aber es war immer noch Garn da.



# Stricken kann glücklich machen ...

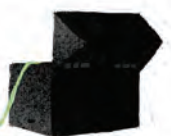
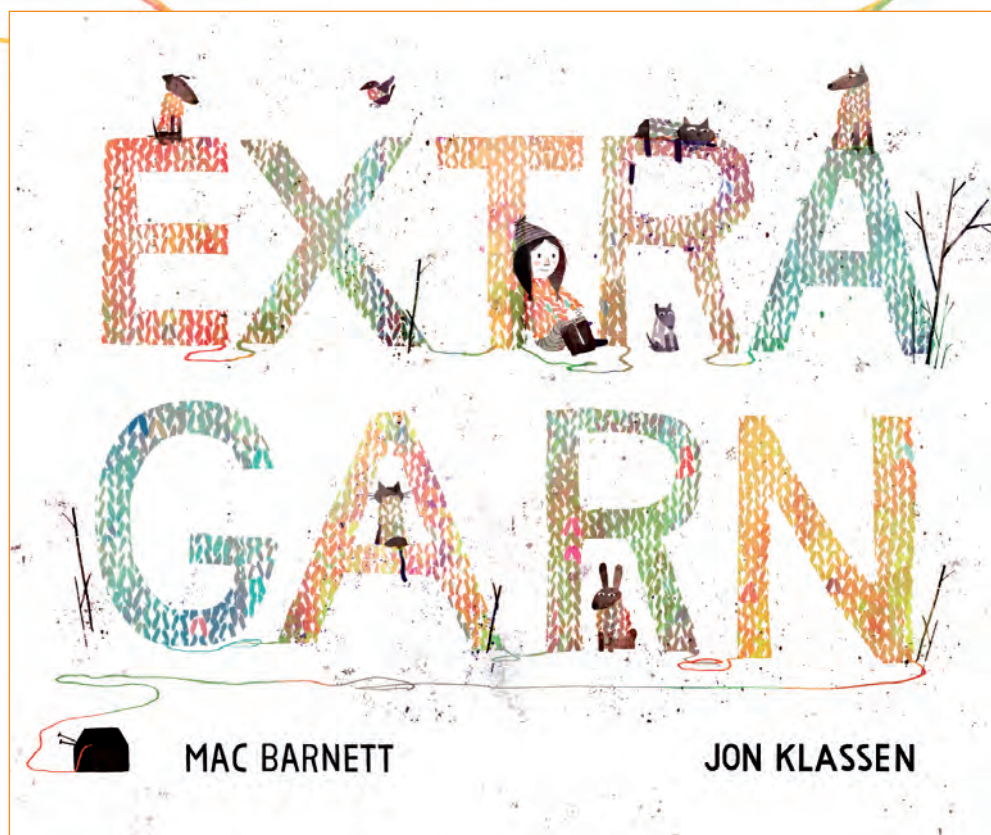
Was ist nur los im kleinen Dorf von Annabelle? Alles ist grau und trist und trübe. Bis zu jenem Tag, an dem sie eine kleinen Truhe findet, die nicht nur ihr Leben bunter und fröhlicher macht. Nicht enden wollendes Garn enthält die geheimnisvolle Truhe in allen nur erdenklichen Farben. Und so beginnt Annabelle strickend sich selbst, ihren Hund, die Dorfbewohner, die Häuser – einfach alles mit buntem Glück zu umgarnen.

Das Leben fängt an, seine farbenfrohe Seite zu zeigen.

Bis zu jenem Tag, an dem ein mürrischer Herzog sich der Kiste bemächtigt. Doch nicht nur er erfährt:

Man findet nichts, wenn man nicht mit dem Herzen sucht ...

Mac Barnett (Text) & Jon Klassen (Illustration): Extra Garn  
Aus dem Englischen von Susanne Lin, 40 Seiten, gebunden, 15,90 Euro  
Verlag Freies Geistesleben | ISBN 978-3-7725-2688-6



# Bewegung im Mutterleib

von Sabine Braun

**Ein Wintermorgen. Ich sitze in meiner Küche und bewege das Thema dieses Artikels.** Draußen sehe ich Menschen auf dem Weg: Mancher Jogger nutzt den klaren kalten Morgen für sportliches Laufen, aber auch die ersten Spaziergänger sind unterwegs. Einigen sieht man bei jedem Schritt den Genuss an der äußeren Bewegung an: Es tut gut, auf dem Weg zu sein. Andere schlendern mehr, sind ins Gespräch vertieft und richten ihre Aufmerksamkeit ganz auf die innere Bewegung des Gesprächsfadens. Und auch ich hier drinnen sitze nicht nur still und schreibe, sondern erlebe ein permanentes Wechselspiel zwischen äußerer Ruhe mit fokussierter Aufmerksamkeit auf meine Aufgabe und einem geschäftigen Hin- und Hergehen, das genauso wesentlich zum Entstehen dieses Artikels beiträgt. Es ist wie ein Abstand-Nehmen und Wieder-Annähern an die Gedanken – ich bewege mich. Ganz im Kleinen, um mich herum: Unser Leben ist voller Bewegung. Öffne ich meinen Blick weiter, wo immer ich auch hinschaue: Unser Leben ist Bewegung. Ist in Bewegung. Ist aus Bewegung. Und braucht Bewegung – zur Entwicklung, zum Leben.

**Vorgeburtliche Gesten der Bewegung** Der Mensch, wie er vor uns steht, ist eine fertige Form. Diese fertige Form ist aus Bewegung hervorgegangen, aus sich bildenden und ablösenden Urformen. «Nicht das Bewegte geht aus dem Ruhenden, das Ruhende geht ursprünglich aus dem Bewegten hervor», sagt Rudolf Steiner (in *Eurythmie als sichtbare Sprache*). Er fasst hier die Entwicklungsgeste der Leibesentwicklung zusammen, die wir heute im Detail wissenschaftlich erforscht und bestätigt sehen: Die Organe unseres Leibes entwickeln sich an ihrer Funktion; die Tätigkeit bzw. Bewegung eines Organprozesses entwickelt das zugehörige Organ. Demzufolge ist die gesamte Entwicklung im Mutterleib strukturierende Bewegung, die zu Form und Gestalt führt.

**Die Kindsbewegungen – Kompetenz des Ungeborenen** Es ist ein ganz besonderer Moment für jede werdende Mutter, die ersten Bewegungen ihres Kindes zu spüren. Nach der ausschließlich innerlichen Begegnung – im Ahnen, Träumen, inneren Wissen – bringen die spürbaren Bewegungen des Kindes eine erste äußerliche Qualität in die Begegnung mit dem Ungeborenen. Eigenständigkeit, Persönlichkeit, Temperament werden fühlbar. Eine Frau, die bereits mehrere Kinder geboren hat, kennt die unterschiedlichen Bewegungsqualitäten ihrer Kinder als deren ganz individuellen Ausdruck.

Auch Kommunikation entsteht über Bewegung. Als Hebamme erlebe ich in der ersten Kontaktaufnahme mit einem Kind, beim Abtasten des Bauches der Mutter, oft zuerst eine abwartende Stille des Kindes. Das Kind erfährt ein fremdes Bewegen über meine Berührung und es ist frei darin, mir zu «antworten». Es ist ein Geschenk, wenn ich spüre, wie das Kind mit mir «ins Gespräch kommt». Frauen erzählen oft davon, wie sie lebhaftige Kindsbewegungen gern den Geschwisterkindern oder dem Partner zeigen wollen, die Kinder dann aber plötzlich ganz still werden. Kommunikation findet immer in Beziehung und im Moment des Miteinanders statt. Geschwister und Partner können je ganz eigen mit dem Ungeborenen kommunizieren.

Auf Freude, Schmerz, eine bestimmte Ruheposition hin, auf Musik, sportliches Bewegen, auf Schreck, Aufregung, Stress oder auf Untersuchungen mit Ultraschallverfahren reagieren Kinder im Mutterleib mit vielfältigen Bewegungen. Wir interpretieren diese Bewegungen schnell als Gefallen oder Nicht-Gefallen. Aber sichtbar wird vor allem: Das Ungeborene lebt innig mit jeder inneren und äußeren Bewegung der Mutter und ihres Umfeldes mit, kann durch die eigene Bewegung darauf reagieren und vermittelt dadurch der Mutter Impulse zum Dialog.



Foto: Hennis94/Stock

**Orientierung und Entwicklung** Kindsbewegungen sind gleichfalls Orientierungsbewegungen. Das Kind orientiert sich über das Bewegen in der Gebärmutter und an deren steter Begrenzung. Verlässt das Kind bei der Geburt diese begrenzende und Sicherheit vermittelnde Hülle, bedeutet das eine enorm große Veränderung. Orientierung findet deshalb nach der Geburt über das «Bonding» statt, also über den Körperkontakt von Haut zu Haut zur Mutter und zu den nächsten Beziehungspersonen. In diesem Körperkontakt orientiert sich oft auch die Mutter neu, wenn sie die Bewegungen ihres Kindes spontan «wiedererkennt». – Auch mit Entwicklung haben Kindsbewegungen im Mutterleib viel zu tun. So kennen wir Hebammen den Begriff «Entwicklungsbewegungen», die einerseits formend sind und andererseits auf die Geburt vorbereiten und das Kind in bestimmten Geburtsbewegungen aktiv durch die Geburt gehen lassen. In den letzten Wochen vor der Geburt erzählen Frauen oft von veränderten Bewegungen – ein Hinweis auf die nahende Geburt. Dazu gehören Bewegungen, die gleichzeitig nach oben und unten gerichtet sind, also sich nach unten abstoßendes Bewegungen oder Drehbewegungen des Köpfchens, mit denen das Kind sich in das Becken senkt.

**Bewegung, Begegnung und Beziehung** Neben aller inneren Bewegung, die das «In-anderen-Umständen-Sein» mit sich bringt, ist auch die äußere Bewegung wesentlich für die Gesundheit von Mutter und Kind in der Schwangerschaft. Gesundes Bewegen fördert Atmung, Durchblutung und Stoffwechsel. Die werdende Mutter bleibt über die Bewegung mit der Leichtigkeit verbunden und kann das zunehmende Gewicht ihres Leibes besser kompensieren und beweglich halten. Die Bewegung der Mutter ist Anregung, Berührung und Bewegung für das Ungeborene. Auch über diese körperliche Präsenz der Mutter und das gegenseitige Spüren der wachsenden Begrenzung begleiten Mutter und Kind die Veränderung ihrer Beziehung hin zur Geburt.

Die Kindsbewegungen stellen einen Übergang aus dem ahnenden Wahrnehmen des Ungeborenen hin zum physischen Erleben nach der Geburt dar. So ermöglichen die Bewegungen einen Kontakt zum Ungeborenen, obwohl es noch im Unsichtbaren liegt. Wenn wir überlegen, in welchen Momenten im Leben wir die Augen schließen, um einen anderen, vertieften Zugang zu unserem Gegenüber zu bekommen, können wir erspüren, welche innigliche Hinwendung in die Beziehung zu dem noch ungeborenen Kind über das «Miteinander-in-Bewegung-Sein» möglich ist. ■

**Sabine Braun** ist seit 1992 als Hebamme (Geburtshilfe) an der Filderklinik (Filderstadt) und freiberuflich (Schwangerschaft und Wochenbett) tätig. [www.hebamme-braun.de](http://www.hebamme-braun.de)

# 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](http://hessnatur.com) ☎ 0800/911 3000



Lauren St John  
One Dollar Horse

Aus dem Englischen von Christoph Renfer

318 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
und pinkfarbenem Farbschnitt  
17,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben  
ISBN 978-3-7725-2691-6

ab 14 Jahren

# One Dollar Horse

gelesen von Simone Lambert

**Casey Blues Träume sind weltfremd in den Augen von Mrs. Ridgeley, der Leiterin der Hope Lane Riding School, in der die knapp Sechzehnjährige neben der Schule Stalldienst leistet. Statt Hilfsreitlehrerin zu werden, wünscht sich das Mädchen, «auf dem Rücken eines Pferdes wie von Flügeln getragen über ver-rückte Hindernisse zu springen und gegen die besten Reiter der Welt anzutreten». Ist das wirklich eine der Illusionen von einer wundersam verwandelten Zukunft, wie sie die Castingshows nähren?**

Als Casey und ihr Vater eines Tages mit einem gefundenen Dollar ein heruntergekommenes Pferd vor dem Abdecker retten, ändert sich alles. *Storm Warning*, wie sie das edle Tier nennt, erholt sich unter Caseys Pflege schnell. Die knapp Sechzehnjährige, unterstützt von ihrem Vater und ihrer älteren Freundin Mrs Smith, fasst einen kühnen Entschluss: sie will in zwei Jahren die Badminton Horse Trials gewinnen. Doch Casey Blue hat ein Handicap: ihre soziale Herkunft. mit ihrem alleinerziehenden Vater, der nach einer Haftstraße wegen Einbruchdiebstahls arbeitslos ist, lebt sie in einem abgerissenen Ostlondoner Viertel. Ein Mädchen aus der Unterschicht im von der britischen Klassengesellschaft gezeichneten Pferdesport, ist das möglich?

Eine intensive Zeit beginnt, bestimmt von hartem Training, Geldsorgen und Konflikten, bis ein anonymen Sponsor hilft. Mit ihrer kleinen exzentrischen Truppe zieht Casey als Außenseiterin von Turnier zu Turnier und erfährt die Dramatik des Hochleistungssports ebenso wie die Rivalitäten neben der Rennbahn: Anna Sparks, die Starreiterin, ist ebenso schön wie selbstüchtig und intrigant. Aber Casey lernt auch Peter Rhys kennen, den Sohn des Wanderschmieds ...

Dieser mitreißende Abenteuerroman dürfte auch Leser(innen) in

den Bann ziehen, die keine Pferdenarren sind. Lauren St John erzählt Caseys und Storms Geschichte als innige Beziehung zwischen zwei eigensinnigen Wesen, deren Kraft und Intelligenz sich erst dem zweiten Blick eröffnen. In fesselnden, emotionalen Passagen erscheint *Storm Warning* als einer der stärksten Charaktere in diesem Buch.

Im ersten Band ihres als Trilogie angelegten Pferderomans modernisiert die Autorin einige klassische Motive des Genres. So übernimmt Peter in der sich anbahnenden Romanze gewissermaßen die Rolle des heimlich verliebten Mädchens. Im Gegensatz zu Casey, für die allein das Reiten zählt, erkennt Peter Caseys Wesen sofort, behält aber verunsichert seine Gefühle für sich. Ungewöhnlich ist auch Caseys Beziehung zu ihrem verwitweten Vater. Sie hängt sehr an ihm, der glaubhaft einen Neustart versucht: als Schneiderlehrling mit Freude kreativer Arbeit zeigt auch er weiche Züge. Als er aber heimlich ihr Pferd verkauft, ist Casey kurz davor, ihn fallenzulassen. Doch in *One Dollar Horse* hat die patriarchalische Gesellschaft abgedankt; ein schwacher, beeinflussbarer Vater, ein Trunkenbold von Pferdebesitzer und ein betrügerischer, insolventer Geschäftsmann können es nicht verhindern, dass Casey sich durchsetzt.

Beeindruckend schließlich schildert die Autorin die englische Landschaft, in die das Training schließlich verlegt wird. Das archaisch begangene Weihnachten ist eine winterliche Hommage an die Schönheit von Kent, die einen geradezu magischen Kontrast zu den rauen Londoner Szenen bildet – Lauren St John schöpft gekonnt aus dem Vollen. ■

**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.

**Ein mitreißender Abenteuerroman mit starken Charakteren, der auch Leser in den Bann zieht, die keine Pferdenarren sind.**



# Hallo Kinder!



von Jonah



von Mimi

*Wir begrüßen ein neues Jahr – schon ist wieder also eines zu Ende gegangen. Wir nutzen diesen Moment «zwischen den Jahren» gern für ein Innehalten, um zu schauen, was schön und was vielleicht weniger gut war im vergangenen Jahr – und auch, was man im neuen vielleicht ändern könnte. Und dazu wünschen wir uns Glück und schenken uns lauter Glückssymbole: Glücksklee, Hufeisen, (Marzipan-) Schweinchen, Schornsteinfeger und was es sonst noch alles gibt. Ich habe entschieden, dass beim Wechsel von 2013 auf 2014 die Gans als Glücksbringer dazukommt. Ihr habt solch zauberhafte Gänse gemalt, dass ich wenigstens einen Teil hier aufmarschieren lassen möchte, auf dass sie uns im neuen Jahr «gans» viel Glück und Segen bringen!*

Liebe Grüße von eurer

SUSANNE



von Ella



von Mia

In unserer Familie ist es ein lieb gewordener Brauch geworden, sich mit Freunden zum Neujahrsbrunch zu treffen. Euch fallen sicher im Lauf des Jahres noch andere «Termine» ein, oder ihr denkt euch einen ganz neuen aus und macht eine «Tradition» in eurer Familie daraus!

Zum «Brunch», einer Mischung aus spätem Frühstück und leichtem Mittagessen, ist der Tisch festlich gedeckt (an Neujahr prangt in der Mitte bei uns eine Neujahrsbrezel, die man aus einem leicht süßen Hefeteig auch selber machen kann). Ansonsten bringt jeder was Feines mit: Salat, Rohkost, angemachten Frischkäse mit Lachs oder Kräutern – oder, was ich gerne mag: Senfeier.

Dazu kocht ihr (je nach Gästeanzahl) Eier hart, lasst sie auskühlen, pellt sie und schneidet sie der Länge nach auf.

Dann wird aus den Eiern das Eigelb entnommen und in einer Schüssel mit Sauerrahm, etwas Crème fraîche, Senf, Pfeffer und Salz gut vermischt und mit etwas Zitronensaft abgeschmeckt. Diese Masse wird nun wieder in die Eier gefüllt und schon ist's fertig. Lecker!

Einen gemütlichen Brunch – und vor allem ein gesundes und glückliches neues Jahr euch allen!

## Und hier das neue Rätsel:

Raketen und Böller fliegen hin und her  
Und tauchen den Himmel in ein Farbenmeer.  
Wie Goldregen Fontänen zur Erde fallen,  
Derweil am Boden die Kracher knallen.  
Ein «Oh» und «Ah» und «Schau wie schön»!  
So bunt wie dies Jahr war's nie zu sehen.  
Ich aber denke mir im Herzen:  
Es geht nichts über das Funkensprühen der ...

Schickt eure Antwort(en) bis zum 21. Januar 2014

an: a tempo Kinderseite

Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Exemplare des zaubernden Buches *Seidenraupenträume* von Åsa Gan Schweder.

Und denkt dran, unbedingt eure vollständige Adresse anzugeben!



von Anabelle

Und hier die Gewinnerinnen und Gewinner des Novemberrätsels (Gans / Martinsgans), zu dem ihr so schöne Bilder gemalt habt:

- Mimi Scholz aus Ravensburg • Finn Bönnon aus Herzogenrath • Ella Schinkel aus Hamburg • Annika Schmidt aus Hamburg
- Rosalie Loser aus Märwil in der Schweiz • Anabelle Warner aus Großhansdorf • Jonah Grofer aus Ahrensburg • Ole Schmidtgen aus Ammersbek • Mia Klostermann aus Hamburg • Mathilda Makarski aus Würselen



## Das a tempo Preisrätsel

In diesem Jahr laden wir mit den Rätseln unserer Autorin Erika Belte zum «Denk-Knobeln» ein – zum Querdenken und Um-die-Ecke-Denken, zum Hinterfragen und Hinhören, zum Wort- und Sinnspiel. Lesen Sie also genau! Lassen sie sich nicht auf die falsche Fährte führen, sondern aufmerksam zum fröhlichen Rätseln verfolgen ... ■ (mak)

Wir sehn ihn häufig,  
doch nicht jederzeit.  
Wenn wir ihn sehn,  
dann ist er himmelweit.

Sein Anhang ist  
– und wär' es auch fatal –  
in jedem Falle  
völlig uns egal.

Von Ganzer aber  
sind wir stets entzückt:  
Man staunt verduzt  
und schon ist sie entrückt.

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zum märchenhaften Beginn des neuen Jahres fünf Exemplare des Buches *Der geheime Garten* von Frances Hodgson Burnett mit den zauberhaften Illustrationen von Inga Moore. **Viel Glück!**



Lösungswort:

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Das Lösungswort einsenden an:

a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart  
oder an: [raetsel@a-tempo.de](mailto:raetsel@a-tempo.de)

Einsendeschluss ist der **21. Januar 2014** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Dezember-Ausgabe lautet **JAKOBUS**. 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. ■

SQUARE MAGIC 101

Grand Central Station

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

JC's irresistible hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 01 | 2014

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

Lösung: Einsame Hunde extra 3, Level 3, 12|2013

# Mahnung und Versöhnung

von Thomas Neuerer

2014 jährt sich zum hundertsten Mal der Beginn des I. Weltkriegs. Anlass auf ein musikalisches Werk der Mahnung und Versöhnung hinzuweisen: *War Requiem*. Geschrieben vom englischen Komponisten Benjamin Britten, 1913 geboren, zur Eröffnung der neuen Kathedrale von Coventry. Der mittelalterliche Vorgängerbau wurde 1940, im II. Weltkrieg, durch einen deutschen Luftangriff zerstört. Nicht zu unterschätzen ist im Umfeld der Entstehung von Brittens Werk die angespannte Weltlage Anfang der 1960er Jahre – es bestand durchaus die Gefahr, dass aus dem «kalten» ein «heißer Krieg» würde. Und Britten war ein Komponist mit wachem politischem Bewusstsein. – Für die Uraufführung von Brittens *War Requiem* hatte das zur Konsequenz, dass die von ihm favorisierte russische Solistin seinerzeit Ausreiseverbot erhielt.

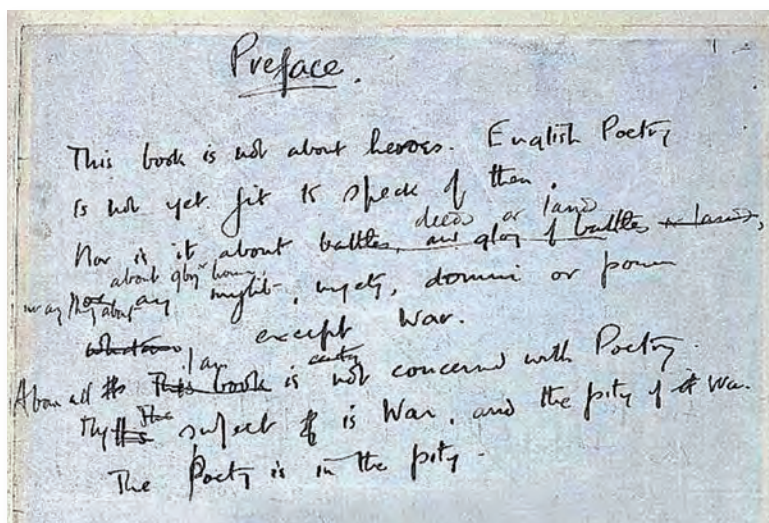
Benjamin Britten kontrastiert im *War Requiem* den Text der lateinischen Totenmesse mit Gedichten Wilfred Owens, der Grauen und Sinnlosigkeit des Krieges in anrührende Verse fasste.

Wilfred Owen schrieb aus eigenem Erleben als englischer Soldat während des I. Weltkriegs. Den Krieg überlebte er nicht, er fiel 1918, eine Woche vor Waffenstillstand, im Alter von 25 Jahren. (Eine kurze, eindrucksvolle Lebensbeschreibung ist bei Wikipedia zu lesen.)

Musikalisch klingen bei Britten Elemente mittelalterlicher Choralkunst, Anspielungen auf Verdis *Messa da Requiem*, bis hin zu Passagen freier Tonalität an. Britten bedient sich dabei in der Kombination von Musik und Text u.a. einer Montagetechnik; eine Stelle aus dem Offertorium sei hierzu angeführt:

Dem lateinischen Text «... Quam olim Abrahæ promisisti et semini ejus» stellt Britten folgende Verse Owens gegenüber: «When lo! an angel called him (...), Lay not thy hand upon the lad, neither do anything to him. (...) But the old man would not so, but slew his son, – and half the seed of Europe, one by one.»

\* «Mein Thema ist Krieg, und der Jammer des Krieges. Die Poesie liegt im Mitleid.» – Die Worte von Wilfred Owen verwendete Benjamin Britten als Motto seines *War Requiem*. Wilfred Owen: *The Complete Poems and fragments*, hrsg. von Jon Stallworthy, Chatto & Windus (Random House) 1983.



Faksimile © The British Library / The Wilfred Owen Literary Estate

«My subject is war, and the pity of war.  
The Poetry is in the pity» Wilfred Owen\*

Britten lässt die Schlussphrase des Gedichts immer wieder abrupt abbrechen und den lateinische Opfergesang des Knabenchors leise erklingt – mit erschütternder Wirkung.

An diesem kleinen Beispiel mag auch deutlich werden, dass Britten unter den Komponisten im Großbritannien dieser Zeit eine Sonderstellung einnimmt: **Er ist quasi ein Modernist in konservativem Umfeld.** Brittens Modernität ist dabei aber nicht an der Avantgarde des Kontinents zu messen. Seine Musiksprache bleibt zugänglich und bedient sich moderner stilistischer Mittel nie um ihrer selbst willen.

Anlässlich des 100. Geburtstags von Benjamin Britten wurde bei DECCA die höchst empfehlenswerte Aufnahme des *War Requiem* anhand der alten Bänder neu abgemischt, die Britten 1963 selbst – in seiner Wunschbesetzung – leitete. Die Aufnahme ist künstlerisch wie technisch ein Markstein der Tonträgergeschichte (DECCA war Pionier der Stereophonie). Dem wird Nachdruck verliehen durch die enorme Breite des stereophonen Spektrums samt räumlicher Tiefe (der Knabenchor erklingt von fern wie Engelstimmen).

Die Expressivität dieser Interpretation ist bis heute unerreicht, was dem akribischen Gestaltungswillen des dirigierenden Komponisten, aber auch den außerordentlichen Leistungen der Interpreten zu verdanken ist. Als Solisten sind zu hören: Galina Wischnewskaja (Sopran), Peter Pears (Tenor) und Dietrich Fischer-Dieskau (Bariton), den gemischten Chor bilden der *Bach Choir* sowie der Chor des *London Symphony Orchestra*, es singen die Knaben des *Highgate School Choir*, Organist ist Simon Preston, es spielt das *London Symphony Orchestra*. ■

DECCA Bestell-Nr. 47854533 (2 CDs + BlueRay-Audio-Disc)





## Wandlungskräfte der Seele

I. Mut wird zu Erlöserkraft |  
 II. Diskretion wird zu Meditationskraft | III. Großmut wird zu Liebe |  
 IV. Devotion wird zu Opferkraft |  
 V. Inneres Gleichgewicht wird zu Fortschritt | VI. Ausdauer wird zu Treue | VII. Selbstlosigkeit wird zu Katharsis | VIII. Mitleid wird zu Freiheit | IX. Höflichkeit wird zu Herzenstakt | X. Zufriedenheit wird zu Gelassenheit | XI. Geduld wird zu Einsicht | XII. Gedankenkontrolle wird zu Wahrheitsempfinden.

*In zwölf Betrachtungen werden die Monatstugenden und die sich aus ihnen ergebenden höheren Fähigkeiten des Menschen entwickelt und beleuchtet. Es sind Anregungen zur eigenen meditativen Arbeit durch das Jahr.*

**Die Monatstugenden**  
 Zwölf Meditationen

Herausgegeben von Jean-Claude Lin.  
 falter 25 | 141 Seiten, gebunden mit SU  
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1425-8  
 www.geistesleben.com

### Kleinanzeigen

**Ursprüngliches Griechenland:** Sonne! Traumhaus am Meer! Natur pur: Strand, Berge, Kräuterduft, Sternschnuppen, Reiten! Ganzjahresziel Mani/Südpel., 2 FeWo, 2 – 8 Pers., 01 77/3 02 14 76

**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

**Sylt / Westerland / Südwäldchen.** Schöne FeWo, 2 Zi. von priv. e-mail:lindelambrecht@hotmail.com, Tel. 0 40/6 47 18 19

**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 m<sup>2</sup>) 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](http://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

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

[www.seminar-fuer-kunsttherapie.de](http://www.seminar-fuer-kunsttherapie.de)  
 in Freiburg Tel. 07 61/2 17 75 31

**Loheland-Gymnastik aktuell «die menschliche Gestalt»** Zeichnen und Bewegen. Loheland bei Fulda 7. – 9.3.2014, Info u. Anmeldung: 06 61/3 92 74 0.  
[www.loheland.de/weiterbildung](http://www.loheland.de/weiterbildung)

[www.bildhauer-kunststudium.com](http://www.bildhauer-kunststudium.com)  
 Tel. 0 76 64/48 03

**Berufsbegleitendes Kunststudium,** Intensivstudium f. Bildhauerei u. Malerei, Fortbildung Kunstpäd./-therapie, Kursprogramm: [www.freieschule.com](http://www.freieschule.com)

**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](http://www.kunstakademie-bremen.de)

**Ich schreibe Ihre Biografie:** 0 71 64/9 15 25 85  
[www.claudia-stursberg.de](http://www.claudia-stursberg.de)

**Klima retten mit 4 % – 9 % Rendite!**  
 Ab 33,- € monatlich je ein Tropenbaum aufforsten:  
[www.BaumSparVertrag.de](http://www.BaumSparVertrag.de)

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



**Unser Tipp zur kalten Jahreszeit:** Servieren Sie Ihren Liebsten und sich echt englische Köstlichkeiten!

*Ob Tee im Salon, im Garten, am Kamin oder im Kinderzimmer – Carolyn und Chris Caldicott haben Rezepte zur Teatime zusammengestellt und lassen uns schon beim genüsslichen Betrachten der Fotos ganz nostalgisch werden.*

Carolyn und Chris Caldicott: Vintage Tea Party | Mit Fotos von Chris Caldicott | 128 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 18,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2529-2 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

## Orpheus-Schule für Musiktherapie

### Ausbildungsbeginn September 2014

#### Berufsbegleitendes, 4-jähriges Studium

Die ersten beiden Ausbildungsjahre können auch von Menschen besucht werden, die zur Vertiefung des eigenen Weges oder der beruflichen Tätigkeit an den Inhalten interessiert sind.

#### Informationen und Unterlagen bei:

Orpheus-Schule für Musiktherapie  
Anna-Barbara Hess  
Lindacherweg 9  
CH-5503 Schafisheim  
Tel. +41 (0)62 891 36 81

[www.orpheus-schule.org](http://www.orpheus-schule.org)  
[info@orpheus-schule.org](mailto:info@orpheus-schule.org)

### 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](mailto:kontakt@fks-filderklinik.de)  
[www.fks-filderklinik.de](http://www.fks-filderklinik.de)

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

(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)  
Unsere Mediadaten finden Sie zudem unter:  
[www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)

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

### Luxus der Weite Namibia

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](http://www.aventerra.de) - 0711 470 42 15

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

2014

## Das Buch für Zeitgenossen

- Format: 15,5 cm x 10 cm, 160 Seiten
- eine Doppelseite pro Woche, Sonntag Wochenbeginn
- täglicher Sonnen- und Mond-Auf- und Untergang und die wichtigsten Planetenkonstellationen
- bewegliche Feste und gesetzliche Feiertage
- Gedenktage
- Hinweise auf geschichtliche Rhythmen
- zahlreiche Übersichten (Ferien, Zeit-zonen, Welttelefon, Währungen ...)
- Sonderkalendarien (Vormerkkalender 2014 / 2015, Dauerkalender, Ostertafel)

*Das besondere Anliegen dieses Kalenders ist es, die vielfältigen kleinen und größeren Rhythmen, die unser Leben gliedern und ordnen, bewusst zu machen.*

#### Taschenkalender 2014

Herausgegeben von Michael Gerasch  
Roter Kunststoffeinband  
€ 13,- (D)\* | ISBN 978-3-8251-7861-1  
\*empf. Ladenpreis | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

## Die nächste Ausgabe Februar erscheint am 21. Januar 2014

einsichten | aus der philosophenschmiede  
Was verbindet den Menschen mit der Welt?

## im gespräch

## Friedrich Kautz

## Moderne Zeiten – dichten und rappen



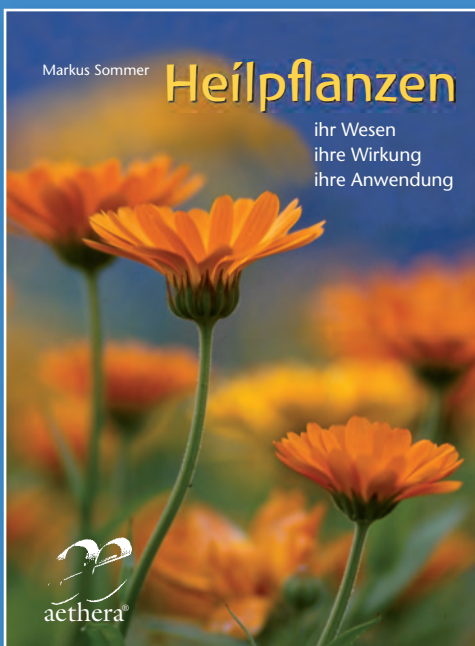
Mancher ältere Literat oder Liedermacher würde heute vielleicht nicht über sich und seine Zeit dichten, sondern rappen – fit in der Arbeit mit Elektrobeats, zu Hause im Internet. Heinrich Heine oder Bob Dylan als Rapper? So wie Friedrich Kautz, Jahrgang 1979. Viele zwischen 15 und 35 kennen zumindest seinen Künstlernamen, *Prinz Pi*, und wissen, dass er Hip-Hop macht. Sein schneller Sprechgesang mit hartem Beat und gesampelter, teilweise aus anderen Songs zusammengesetzter Musik ist kein Gangsta-Rap mit gewaltverherrlichenden Texten, sondern vielschichtig und tiefgründig – wie der junge Doktorand selbst.

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 | Kaesebiereische 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:** Bücherecke Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Cell:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothel | **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 Burkhardt | **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 | Wieblinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwang:** 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 | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem andere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center Bio-Laden | | **Letzlingen:** Gottschalk | **Liengen:** Teuto-Apothek | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Mille Fleurs | Paradies-Gärten | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | 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 | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdrön & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirnasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettngau:** Lernwerkstatt 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 | **Osnabrück:** 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 Ripieping | 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 | **Lin:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ermer | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery



# Top-Talente aus der Natur



Dieses Standardwerk über die Heilpflanzen vereint die beliebten Artikel aus dem Lebensmagazin *a tempo*. In einfühlsamen Pflanzenporträts erkundet Markus Sommer – spannend und unterhaltsam – die tiefen Beziehungen zwischen dem Wesen der Heilpflanzen und den Erkrankungen, die sie heilen oder lindern können. Praktische Anwendungshinweise ermöglichen den Umgang mit ihnen, auch in Küche und Garten.

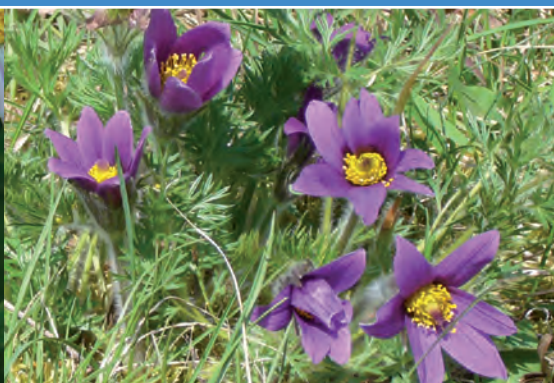


*Für alle, die den Geheimnissen der Pflanzenwelt nachspüren wollen – jetzt auch als Hörbuch erhältlich, gelesen vom Autor.*

aethera® im Verlag Urachhaus | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

Markus Sommer: **Heilpflanzen**. Ihr Wesen – ihre Wirkung – ihre Anwendung | Erweiterte Neuauflage mit 40 Pflanzenporträts | 432 Seiten, gebunden | € 28,90 (D) | ISBN 978-3-8251-8001-0

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





# Crazy Dogs

**Brigitte Werners  
Liebeserklärung  
an das Leben**

*Ein großartiger  
Entwicklungsroman*

*Ein Kosmos der  
Gefühle*

**Roman**



Leseprobe!

Brigitte Werner: **Crazy Dogs**. Roman |  
480 Seiten, geb. mit SU und Farbschnitt |  
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2648-0  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)