

E 51125
nr. 175

zum mitnehmen juli | 2014

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

Little Johnny –
walisische Exzentriker

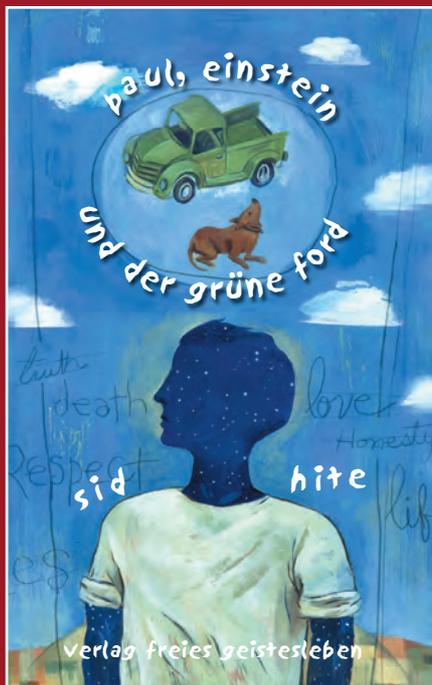
Die kosmische Dimension
der Intelligenz

im gespräch

Harald Welzer
Anfangen, selbst
zu denken!



Von einem, der fehlt



Etwas seltsam sind sie alle auf der großen Farm, die irgendwo in den Hügeln von Virginia liegt: die Vallenports, ihr Sohn, die alte Grandma und zwei Farmarbeiter. Und so sieht der fünfzehnjährige Paul die schlimmsten Wochen seines Lebens auf sich zukommen, als er in den Ferien von seinen Eltern in diese Einöde verbannt wird. Doch die Ereignisse, die ihren Lauf nehmen, nachdem er sich mit dem verdrießlichen Hund, der schönen Rebecca und dem Geist des verstorbenen Farmarbeiters Hennley angefreundet hat, lassen den Sommer und seine Menschen schon bald unvergesslich werden.

«Eine faszinierende Geschichte über das Wesen der Freundschaft und über die Bedeutung von Wahrheit. Sehr empfehlenswert.»

AG Jugendliteratur und Medien

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

■ Erzählen für eine bessere Welt

Als Eintrag für den 15. Juli, den Geburtstag des Literaturhistorikers und Philosophen Walter Benjamin, steht im *Jüdischen Kalender* des Ölbaum Verlages für das Jahr Fünftausendsiebenhundertvierundsiebzig, vom 5. September 2013 bis 24. September 2014, folgender kostbarer Fund aus Benjamins *Berliner Kindheit um 1900*:

«Erzählen ist ja nicht nur eine Kunst, es ist vielmehr noch eine Würde, wenn nicht wie im Orient ein Amt. Es mündet in eine Weisheit, wie umgekehrt Weisheit oft als Erzählung sich beweist. Der Erzähler ist also immer auch einer, der Rat weiß. Und um den zu bekommen, muss man selber ihm erzählen. Wir aber wissen von unseren Sorgen nur zu stöhnen, zu jammern, nicht zu erzählen.»

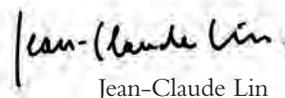
Womöglich ohne Kenntnis dieses Zitats, jedoch in der Sache in logischer Übereinstimmung damit, haben der heutige Aufforderer zum Selbstdenken, der Sozialwissenschaftler Harald Welzer, und sein Kollege Stephan Rammler in ihrem *Futurzwei-Zukunftsalmanach* «Geschichten vom guten Umgang mit der Welt» gesammelt. **Denn eine Geschichte mag uns zuweilen nachhaltiger zu einer Änderung unserer Anschauungen über die Welt und was ihr nottut anregen als ein bloßes Argument.**

Ein Land, in dem die Kunst des Erzählens von jeher gepflegt und gewürdigt wurde, ist Wales. Und wie unsere Gegenwart mit den mythologischen Bildern und Ereignissen der Vergangenheit unzertrennlich verwoben ist, hat Alan Garner in seinem walisischen Roman *Eulenzauber* auf magisch-unheimliche Weise erzählt.

Mögen wir zuhörend wie lesend für die wichtigen Geschichten einer für Vergangenheit und Zukunft durchlässigen Zeit in der Gegenwart immerzu empfänglich bleiben!

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Von Herzen grüßt Sie, Ihr


Jean-Claude Lin



06 im gespräch
Harald Welzer – Anfangen, selbst zu denken!

Können wir als Einzelne eigentlich etwas verändern? Ja, wenn wir selbst denken und entsprechend unseren Möglichkeiten handeln – das sagt Prof. Dr. Harald Welzer, Sozialwissenschaftler und Mitbegründer der Stiftung *Futurzwei*, die Beispiele sammelt, wie Menschen ihre Spielräume nutzen, um ihr Leben und Arbeiten nachhaltig zu gestalten.



10 augenblicke
Little Johnny – walisische Exzentriker

Wales ist voller Schafe – ja, dieses Vorurteil stimmt durchaus. Zum Glück, denn man kann wunderbare Erlebnisse mit ihnen haben, wenn sie einem quasi überall begegnen. Manchmal begegnen einem in diesem schönen Flecken Erde auch andere Gesellen, die mal gefiedert, mal geistig flatterhaft ihre Umgebung verzaubern und durch ihren Mut etwas in Bewegung bringen.



16 einsichten aus der philosophenschmiede
Das Bild des Bewusstseins
Johann Gottlieb Fichtes «Bestimmung des Menschen»

17 zufälle
Ein Rudel Ungeheuer

18 thema
Die kosmische Dimension der Intelligenz

23 freundschaft
Blühende Freundschaft

24 kinderprechstunde
Sommerzeit – ab nach draußen!

27 weiterkommen
Magie und Poesie in der Begegnung mit Kindern

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 | am schreibetisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: der mensch in bewegung 30 | literatur für junge leser 32 | spielplatz 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Das Lebensmagazin der
Verlage Freies Geistesleben
und Urachhaus

www.geistesleben.com
www.urachhaus.de

Herausgeber

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

Redaktion

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

Redaktionsanschrift

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

Anzeigenservice

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

Ansprechpartner Buchhandel

Simone Patyna
07 11 | 2 85 32 32

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

Abonnements

Antje Breyer
07 11 | 2 85 32 00

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

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

© 2014 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Druck / Sindelfingen

Ein fröhlicher Tag mit ...

... Pippa & Pelle!

Daniela Drescher



Auf Zwergenfüßen stapfen Pippa und Pelle durch die Welt. Schnecke, Schmetterling und Käfer – alles will entdeckt werden. Lustige Reime weisen auf manches hin, was krabbelt und blüht. Anderes können die Kinder in den liebevoll gestalteten Bildern selbst entdecken.

Daniela Drescher hat mit Pippa und Pelle zwei hinreißende Gestalten geschaffen, die vor behaglicher Zufriedenheit und vergnügter Entdeckerfreude strotzen. Ein herrliches Pappbilderbuch für die Allerkleinsten!

Daniela Drescher: **Pippa und Pelle** | Format 14 x 16 cm | 12 Seiten, unzerreißbare Hartpappe | € 7,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7903-8 | ab 2 Jahren | **Jetzt neu im Buchhandel!**

Urachhaus



Anfangen, selbst zu denken!

Harald Welzer im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Können Sie sich vorstellen, dass Sie Tag für Tag so viel essen wie möglich (das eigene Sättigungsgefühl ignorierend) – und immer schlank bleiben? Wohl eher nicht. Aber was bei uns nicht geht, soll der Organismus Erde verkraften? Unendliches Wachstum ohne Folgen – trotz begrenzter Rohstoffe und bedrohlicher Veränderung des Weltklimas? Wo soll die neue Erde eigentlich herkommen? Na ja, wir haben uns irgendwie an den Gedanken gewöhnt, irgendwie geht es schon ... Eher nicht. Aber kann ich als Einzelner etwas daran verändern? Ja, wenn ich selbst denke und entsprechend meinen Möglichkeiten handle, sagt Prof. Dr. Harald Welzer, Sozialwissenschaftler und Mitbegründer der Stiftung «Futurzwei». «Selbst denken» (so der Titel seines Buches), statt im Gewohnten zu verharren, ist der Anfang. «Futurzwei» sammelt Beispiele, wie Menschen ihre Spielräume nutzen, um ihr Leben und Arbeiten nachhaltig zu gestalten. Im «Futurzwei-Zukunftsalmanach» (beide Bücher sind im S. Fischer Verlag erschienen) sind viele dieser «Geschichten vom guten Umgang mit der Welt» nacherzählt.

Doris Kleinau-Metzler | Herr Welzer, der Untertitel Ihres Buches *Selbst denken* lautet: *Eine Anleitung zum Widerstand*. Wogegen?

Harald Welzer | Dagegen, dass unsere Lebens- und Überlebensgrundlagen mit immer noch wachsender Geschwindigkeit zerstört werden. Und dagegen, dass man selbst Teil dieser Zerstörung ist. Faktisch gibt es kaum Widerstand, weshalb jedes Jahr ein neues Weltrekordjahr im Material- und Energieverbrauch und in den Emissionen ist. Aber es gibt viele Fürsprecher der weiteren Zerstörung der Welt – wie zum Beispiel alle, die Aktien von Mineralölunternehmen haben. Wir haben eine Wirtschaft und eine daran gekoppelte Gesellschaft, die in keiner Hinsicht nachhaltig ist, weil sie prinzipiell darauf basiert, dass man aus immer mehr Ressourcen immer mehr herausholt, damit noch mehr Konsum möglich ist. Der neue Kühlschrank mit A+++ muss größer sein als der alte, der aber noch ganz prima lief. Den Leuten wird systematisch nicht erzählt, dass die Aufwendungen, diesen neuen Energiespar-Kühlschrank zu produzieren, weitaus höher sind als das, was wir jemals durch den Neukauf an Energie einsparen können. **Widerstand dagegen heißt selbst denken, erkennen, was jenseits der gewohnten Verlautbarungen Tatsache ist – und handeln.**

DKM | «Selbst denkend» sind Sie aus einer sicheren beruflichen Position im wissenschaftlichen Bereich ausgestiegen, haben damit eine gewisse Unsicherheit akzeptiert – und *Futurzwei* mitbegründet, engagieren sich vielfältig. War es denn kein guter Job vorher?

HW | Ich würde es andersherum sagen: Wenn man etwas 20 Jahre gemacht hat, weiß man, wie es geht, überschaut die Möglichkeiten

in diesem Bereich. Wenn man aber denkt, man könne mehr mit seinen Möglichkeiten machen, und tut es nicht, dann ist das verschwendet.

DKM | Nach 20 Jahren in einem Beruf haben wahrscheinlich auch andere Menschen Lust, etwas Neues oder Sinnvolleres zu machen – aber Angst vor der Ungewissheit.

HW | Ja, ich will niemandem in Abrede stellen, dass das Beharren sehr gute Gründe hat. Soziale Absicherung ist ein hohes Gut und für die meisten Menschen sehr wichtig. So ein Entschluss wie meiner lässt sich sicher nicht verallgemeinern, mein Risiko kann ich gut überschauen. Die Angst, der soziale Druck, nicht abzusteigen, sind für die meisten Menschen enorm, das sollte man nicht unterschätzen; jeder, der durch die Maschen des sozialen Netzes fällt, sieht sich ja dann so, wie er vorher die gesehen hat, die bereits in dieser Situation waren. Allerdings sollte man solche Risiken eingehen, wenn man denkt, man könne mehr aus seinen Möglichkeiten machen. Auf jeden Fall muss einen das nicht abhalten zu überlegen: **Will ich eigentlich so leben, wie ich jetzt gerade lebe – und wie alle denken, dass ich leben soll?**

DKM | Dann kommt schnell das große ABER – die Umstände hindern mich, die Angehörigen ...

HW | Über den Punkt muss man hinweg. Für meine Wünsche und Träume sind die anderen nicht zuständig! Ich denke, Menschen sollten ihre Tagträume viel ernster nehmen – nicht im Sinne von sich-irgendwo-ideal-hinträumen, sondern in dem Sinne, dass sie sich diese Träume als etwas Erreichbares vorstellen. Das ist ja genau ►



Harald
Welzer

- der Antrieb, um auszuprobieren, wie weit man kommt. Wir haben berechnete Wünsche – zum Beispiel, dass das Leben schön ist. Oder dass ich nicht mein Leben lang frühmorgens aufstehen muss. Wenn man seine Wünsche ernst nimmt, ist das ein schönes Motiv, um aus dem Träumen zum Handeln, zum Ausprobieren zu kommen. Es gibt so viele Beispiele, an denen deutlich wird, wie Menschen Dinge bewegen können, von denen sie geträumt haben – und andere nicht, die sich in genau der gleichen Situation befinden. Der Grünraum-Planer von Andernach hat einen Job wie tausend andere, aber er kam auf die Idee, die Stadtbegrünung anders als nur zum Anschauen zu nutzen, nämlich zur Bepflanzung mit Obst und Gemüse. Damit änderte sich auch das soziale Klima seiner Stadt. Und diese Idee greifen nun andere Städte auf, wie aktuell Mainz. Dabei hatte der Stadtplaner die gleichen Bedingungen wie seine Kollegen, aber er hatte eine Vision davon, wie es anders sein könnte, und hat dann seinen Handlungsspielraum genutzt.

DKM | Wenn ich jetzt so etwas in unserer Stadt anrege, befürchte ich, dass ich ziemlich frustriert werde ...

HW | Klar, die Kräfte des Beharrens, des Haben-wir-immer-schon-so-und-nicht-anders-gemacht, sind viel größer als die Kräfte der Veränderung. Da muss man lernen, mit Frustrationen und Rückschlägen umzugehen, jeder auf seine Art – und schauen, was die eigenen Möglichkeiten vor Ort sind. Aber wir sehen immer wieder bei unserer Sammlung von Geschichten für *Futurzwei*, dass es

Menschen gelingt, enorm viel zu bewegen. Und das Coole dabei ist, finde ich, dass sie nicht nur etwas bewegen, sondern dabei etwas mit ihnen selbst passiert, nämlich in ihrem Selbstgefühl – weil es einfach Spaß macht, sich als jemand zu erleben, der wirksam wird, gemeinsam mit anderen. Psychologen nennen das «Selbstwirksamkeit». Wir leben ja in einer Fremdversorgungsgesellschaft, die einem alles Notwendige für das tägliche Leben abzunehmen scheint, sofern man geregelt arbeitet, gut verdient und konsumiert. Für alles ist gesorgt, von der Wiege bis zur Bahre kümmert sich jemand: das Auto denkt für dich beim Einparken, das Handy bei den Terminen, die Politik so und so – alle denken angeblich für dich. Die zentrale Erfahrung ist heute, nicht wirksam zu sein, sondern bewirkt zu werden. Das ist eigentlich ein unangenehmes, negatives Gefühl. Aber **das Gefühl, selbst etwas beizutragen, wirksam werden zu können und damit zu einer Veränderung beizutragen, ist eine extrem positive Erfahrung!** Dabei geht es nicht um Effizienz wie in der Wirtschaft, sondern um eigene Erfahrung, um Einflussnehmen auf meine Welt, in der ich jetzt lebe. Ob ich im Grünstreifen etwas anpflanze oder eine Familie mit einem behinderten Kind ehrenamtlich unterstütze – entscheidend ist nicht das messbare Ergebnis, sondern das soziale und psychologische. Wer sagt: «Das bringt doch nichts ...», der sagt auch: «Ich will nur am Bestehenden festhalten. Ich glaube nicht an Veränderungen, nicht an meine Bedürfnisse, Träume und mein Glück.»

DKM | Aber kann ich allein denn etwas verändern?

HW | Wer soll die Welt denn sonst verändern? Irgendeine Bewegung, irgendjemand aus der Politik, ein Unternehmer, die Weltregierung ... auf alle Fälle wohl jemand anderes? Die Antwort darauf ist: Nein! **Niemand kann die Welt verändern außer: Sie und ich.** Es gibt niemand anderen, der dafür zuständig wäre! Das ist der entscheidende Punkt. Und wenn man das verstanden hat, fängt man an, nach Gelegenheiten zu suchen, wie man seine eigenen Möglichkeiten nutzen und ganz konkret handeln kann.

DKM | Man liest und sieht in den Medien viel zum Umweltschutz, kauft vielleicht Bioprodukte. Und eigentlich denkt man doch schon den ganzen Tag ...

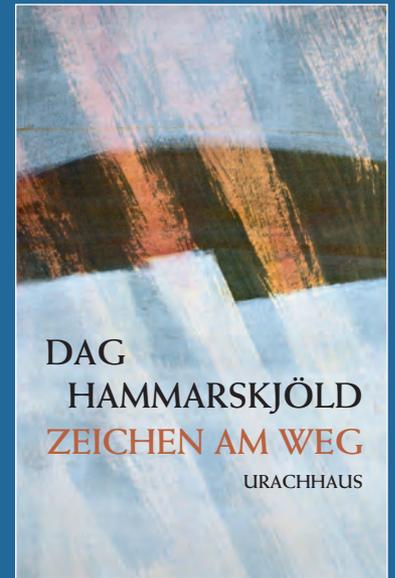
HW | Als Konsument reagieren wir nur, werden als Biokonsumenten eingeplant in den Absatzmarkt – wir gestalten oder handeln aber nicht selbst, sind nicht selbst aktiv beteiligt an einer Veränderung. Auch da werden wir vielmehr gedacht, als dass wir denken: Das heißt wir überlegen nicht ständig, was wir als Nächstes tun, zur Arbeit fahren oder nicht, das oder jenes kaufen – es sind Gewohnheiten, Ansichten. Das tun wir nicht nur aus Bequemlichkeit, sondern natürlich ist es auch eine Entlastung, wenn man nicht permanent wieder über alles neu nachdenkt, was man vorfindet oder was sich entwickelt hat. Es ist nun mal bequemer und einfacher, Bestehendes zu übernehmen – und andere denken zu lassen. Selbst-Denken ist dagegen eher wie eine anstrengende Übung. Und es ist nicht so einfach, wie man meint, tatsächlich selbst zu denken. Das bedeutet ja auszutreten aus dem Kreis der Übereinstimmenden, Vertrautes infrage zu stellen, sich auf ungewissem Gebiet zu bewegen – indem ich zum Beispiel wie aus der Vogelperspektive über den Alltag hinausschaue und mir überlege: Was passiert hier eigentlich, von dem ich Teil bin? Finde ich das alles gut, auch wie ich lebe? «Selbst denken» ist eine Aufforderung! Man kann es auch als Erwachsen-Werden bezeichnen, denn Erwachsen-Sein bedeutet, dass ich nicht alles mitmachen muss, mir nicht alles Mögliche einreden lasse – sondern unterscheiden kann zwischen dem, was wichtig und was unwichtig ist.

DKM | Kommt nicht jeder zu anderen Denkergebnissen?

HW | Je nach seinen Lebensumständen und Möglichkeiten. Aber jedes achtjährige Kind kann denken und kommt mühelos darauf, dass eine endliche Welt keine unendlichen Rohstoffe bereithält. Die meisten Politiker sind mit diesem einfachen Gedanken komplett überfordert. Warum ziehen sie keine Konsequenzen aus diesem Sachverhalt? Unsere Gesellschaft heute kreist zu fast hundert Prozent um «Sinnerfüllung durch Konsum». Wir haben keine Vorstellung davon, wie man einen Sozialstaat finanziert ohne Wachstum, worin Leben noch bestehen kann außer in mehr Arbeit, mehr Konsum. Den Leuten wird eingeredet, dass das neue xy-Produkt ein Glück ist, aber das Glücksversprechen wird gleich wieder gebrochen, weil drei Monate später ja schon das Nachfolgeprodukt auf dem Markt ist, das sagt: Kauf mich, dann wirst du glücklicher als mit dem alten Produkt.

Wenn man sich seine Träume und Visionen als etwas Erreichbares vorstellt, dann kann man dieser Fantasiosigkeit, dem Verschwinden von Sinn aus dem lebendigen Leben der Gesellschaft, etwas entgegenzusetzen, gemeinsam mit anderen handeln. **Unser Problem ist nicht, dass wir nicht genug wissen, sondern dass wir nicht selbst denken – und handeln.** Handeln ist etwas sehr Greifbares, und es kann beispielhaft für andere Menschen sein. «Das kenne ich doch schon, das bringt nichts ...» versperrt den offenen Blick auf meinen eigenen Spielraum, meine Möglichkeiten. ■

Weiter Informationen sind zu finden unter: www.futurzwei.org



DAG
HAMMARSKJÖLD
ZEICHEN AM WEG
URACHHAUS

Notizen eines modernen Mystikers

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

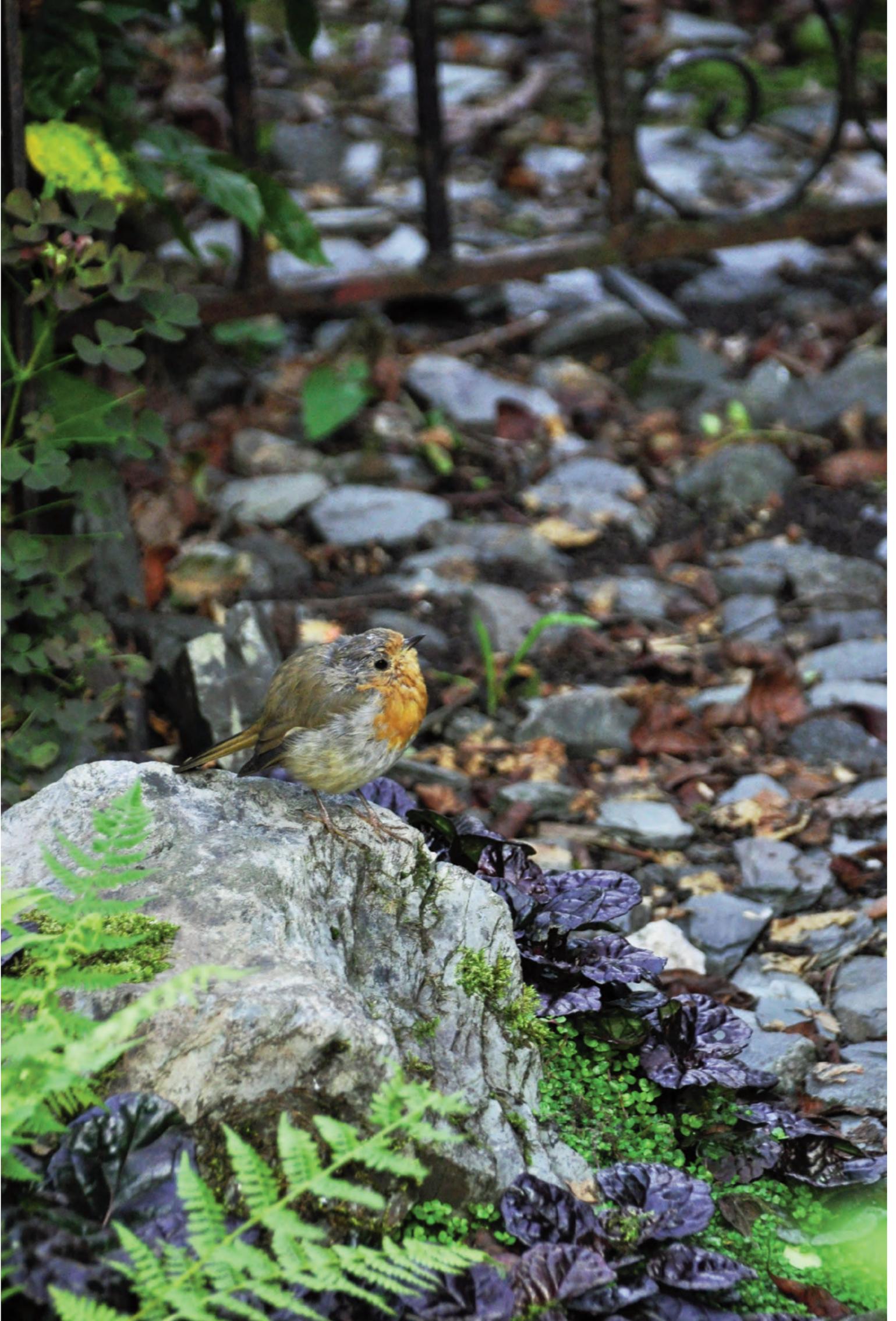
Wenn Morgenfrische der Mittagsmüdigkeit weicht, wenn die Beinmuskeln vor Anspannung beben, wenn der Weg unendlich scheint und plötzlich nichts mehr gehen will, wie du wünschst – gerade dann darfst du NICHT zaudern.»

Dag Hammarskjöld, 1956

Dag Hammarskjöld

Zeichen am Weg

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



Little Johnny – walisische Exzentriker

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



«A, B, C, D, E, F, G – little Johnny Redbreast is sitting on a tree.» Mit diesem Reim verbinde ich meine ersten erinnerten Begegnungen mit der englischen Sprache. Mit little Johnny werde ich künftig noch mehr verbinden – auch meine ersten Tage in Wales. Anfangs hatte ich ihn nur nebenbei bemerkt und mal innerlich leise, mal fröhlich laut «A, B, C, D ...» gemurmelt. Dann aber begann er zu fehlen, waren die Tage seltsam leer, an denen ich ihm oder einem seiner Doppelgänger nicht begegnete. Ich hege Zweifel, dass es nur ein little Johnny gewesen ist, der mir an den unterschiedlichsten Orten in Wales singend seine rote Brust entgegenstreckte, auch wenn dieser Gedanke überaus verführerisch ist.

An einem Ort, den fast jeder Walesbesucher gesehen oder doch zumindest von ihm gehört hat, war er nicht dabei: in Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwlllantysiliogogoch. In bitte was? Ja, wer noch nichts von ihm hörte, diesem 58-Buchstaben-Ort* im Süden der Insel Anglesey im Nordwesten von Wales, wird sich jetzt verwundert die Augen reiben, während

er seine Zunge wieder auseinanderzuknoten versucht. Herrlich: Walisisch in seiner exzentrischsten Form.

Es waren übrigens keine knorrigen Druiden, die vor Urzeiten hier mystische Klangfolgen aneinanderraunten, sondern ein findiger Schuhmacher im 19. Jahrhundert mit einem überaus guten Gespür für das, was heute wohl gelungene «Marketingstrategie» genannt werden würde. Ob ihm die Idee ganz ohne Meeting mit Brainstorming zum Creative Briefing und zur Brand Extension (Himmel, was sich nicht alles erdacht wird!) kam oder eher nebenbei beim Guinness mit Freunden im Pub, bleibt so unbekannt wie sein eigener Name. Und doch sorgte er dafür, dass sein kleiner Ort am Rand der Handelswelt berühmt und vor allem mit einer Bahnstation auf der Hauptstrecke London–Manchester–Holyhead bedacht wurde. Dass in dem heute rund 3.000 Einwohner zählenden Örtchen – die dort Lebenden mögen's mir verzeihen – nicht viel mehr als der restaurierte viktorianische Bahnhof mit dem imposanten Namen zu finden ist, macht die geglückte Geschichte nicht geringer. ►

* Das ist europäischer Rekord, nur ein Ortsname in Bangkok hat noch mehr zu bieten, und zwar ganze 110 Buchstaben mehr, allerdings nicht in einem Wort, sondern in 21: Krung Thep Mahanakhon Amon Rattanakosin Mahinthara Ayuthaya Mahadilok Phop Noppharat Ratchathani Burirom Udomratchaniwet Mahasathan Amon Piman Awatan Sathit Sakkathattiya Witsanukam Prasit. Das heißt so viel wie «Stadt der Engel» – nun ja, sie müssen Zeit haben, auch die Engel ;-)

Der walisische Ort heißt übertragen: Marienkirche (*Llanfair*) in einer Mulde (*pwll*) weißer Haseln (*gwyn gyll*) in der Nähe (*ger*) eines schnellen Wirbels (*chwyrn drobwll*) und der Thysiliokirche (*llantysilio*) bei der roten Höhle (*ogo goch*). Einheimische nennen ihn meist «einfach» *Llanfairpwll* oder nur *Llanfair*.



- Was in Llanfairpwll... an spielerischer Sprachfindigkeit ins Extrem gesteigert wurde, ist in Wales an vielen Stellen auch anders gegenwärtig: **Waliser, besonders im Norden, lieben ihre Sprache, den so eigenen Klang, den besonderen Rhythmus.** Und sie haben (wieder) begonnen, sie nicht nur als dekorativen nostalgischen Zusatz zum Englischen auf Schildern und Hinweistafeln zu begreifen (was für Nichtmuttersprachler allerdings schon ein Buchstabenfest ist!). Seit 2000 ist Walisisch fester Bestandteil im Schulunterricht, und 2010 wurde es neben Englisch zur offiziellen Amtssprache erhoben. Stolz werden Sprachschulen eröffnet und fast überall Kurse angeboten.

Eine dieser Sprachschulen samt kleinem kulturhistorischem Museum liegt an einem fast unwirklich schönen Ort nahe Llithfaen im Norden der Llŷn Peninsula, zu dem man allerdings nur mit einem Übermaß an Vertrauen in die Bremsen des Mietwagens gelangt. «Steil» ist ein viel zu schwaches Wort für das Gefälle der winzigen Straße, an deren Ende das Nant Gwrtheyrn *Welsh Language and Heritage Centre* liegt. Hier, die wilde irische See und die bizarre Schatten werfenden Steilklippen vor mir und die weitläufigen, mit ungezählten Schafen übersäten grün-weiß gesprenkelten Hügel hinter mir, wurde meine romantische Idee, dass sich England und Irland einst liebten und dabei Wales entstand, sehbar, spürbar, lebendig. Wildes lehnt sich an Mildes, Schroffes schmiegt sich an Sanftes, Aufgewühltes beruhigt sich durch Gleichmut. Als dann ein farbverschwenderischer Sonnenuntergang über dem Meer die Szenerie fast kitschig werden ließ, setzte little Johnny – ja, er war da – mir noch eine Portion extra Herzschmerz oben auf. Ich entdeckte ihn nämlich trällernd bei

einer Tafel über einem Baumstamm mit den Silhouetten von Rhys und Meinir, den ich zuvor gar nicht beachtet hatte. Ach, diese tragische Liebesgeschichte fehlte mir gerade noch ...

Rhys und Meinir wuchsen miteinander auf. Aus Freunden wurden Liebende. Alles war gut und leicht und heiter in ihrem Leben. Der Hochzeitstag kam, und nach altem Brauch und Sitte musste sich die Braut verstecken, durfte sich erst wieder zeigen und zur Frau werden, wenn sie vom Bräutigam oder seinen Freunden gefunden wurde. Meinir wählte als Versteck jenen Ort, an dem sie mit ihrem Liebsten schon in Kindertagen so gerne ausgelassen gespielt hatte: eine alte knorrige Eiche. Hätte Rhys sich nur daran erinnert! Hätte er nur früher daran gedacht! Denn Stunden und Tage suchten seine Freunde und er. Suchten verzweifelt überall. Fast überall. Als Rhys schließlich an einem stürmischen Tag ermattet und verzweifelt Schutz vor einem Gewitter unter jenem Baum suchte und sich endlich erinnerte, schlug ein Blitz ein. Der gewaltige Baumriese brach entzwei, und Rhys fand sie – Meinir, seine tote Braut. Ein letztes Mal schrie sein Herz auf, schrie lauter als der tobende Donner und schwieg dann für immer mit ihrem.

Nach so viel Sentimentalität wird es Zeit, das Herz (!) nun jenen Walisern zu schenken, die durch ihre ausgelebte Schrulligkeit ganz spezielle Spuren in diesem Land der tausend störrischen Schafe* hinterlassen haben. Einer von ihnen war Sir Bertram Clough Williams-Ellis (1883 – 1978), der mit Portmeirion einen Ort surrealen Zaubers schuf (ursprünglich hieß die einst verwilderte

* Herrlich eigensinnige Exemplare trifft man übrigens überall, die einen Zaun als Grenze geflissentlich ignorieren und gerne als Dreiergespann ausbüchsen.



Halbinsel im Nordwesten, die er für gerade mal 5000 Pfund erwarb, *Aber ía*, «eisige Mündung» – wahrlich kein Name für einen Traumort von Schönheit und Eleganz). Williams-Ellis, der sein Architekturstudium nach drei Monaten abbrach, weil er zu sehr darunter litt, dass nicht der Ästhetik, sondern der Funktion, dem Praktischen und Zweckmäßigen eines Bauwerks Bedeutung geschenkt wurde, entwarf und realisierte einen, nein: seinen Gegenentwurf. Baute einen verspielten Fantasieort im italienischen Stil mit antiken Figurenensembles, bunten Hausfassaden, weitläufigen Arkadengängen und üppigen Brunnen, umgeben von tropischer Vegetation, die auch little Johnny zu gefallen schien. **Für Williams-Ellis war «Schönheit eine seltsame Lebensnotwendigkeit» – nicht mehr, aber eben auch nicht weniger.** Und sie musste immer wieder neu gefunden und erschaffen werden. Das muss sie auch heute noch in den Augen seiner Nachkommen, die seinen Realität gewordenen Traum weiterträumen. So ist es auch konsequent, dass in Portmeirion niemand lebt – zumindest nicht auf Dauer. Das würde Alltag zulassen und den Ort entzaubern, der die vom «Zweckmäßigen und Hässlichen in der Welt erschöpften Gäste», die hier Zimmer und Häuser mieten können, tagelang und wochenweise ins «Reich der Schönheit entführen soll».

Was Williams-Ellis sein architektonisches Refugium war, ist einem anderen Exzentriker die Welt der Bücher. Das nenne ich noch klügeren walisischen Wahnsinn! Der 1938 geborene Richard George William Pitt Booth machte aus seinem verschlafenen, unbekanntem, wirtschaftlich abgeschlagenen Geburtsort Hay-on-Wye die «Welthauptstadt der Bücher» und ernannte sich, nachdem er mit seinem Antiquariat erste Gewinne erzielt und die verlassene normannische Burg im Zentrum bezogen hatte, zu ihrem König. Am Tag seiner Selbstkrönung, dem 1. April 1977, ritt er auf seinem Pferd namens «Prime Minister» in eine Hermelinrobe gekleidet und mit Reichsapfel und goldener Krone geschmückt in sein Königreich ein. Die Presse sprang darauf an, alle berichteten darüber, und Hay-on-Wye, direkt hinter der «Grenze» zu England gelegen, war in aller Munde.

Wieder glückte ein «Marketing-Gag» – und mehr noch: wieder wurde ein als unreal abgetaner Traum Realität. Heute kommen auf rund 1.800 Bewohner über zehn Millionen Bücher, und zwar Bücher aus aller Welt. Denn auch das war und ist ein «Edikt des Königs»: Reisende sollen neben englischsprachigen Titeln auch Bücher in ihrer Sprache finden, um sich lesend in der Fremde heimisch fühlen zu können. «Ja und nochmals ja!», rufe ich begeistert Ihre Gnaden zu. Doch auch ohne ►



In den Fängen mythischer Vergangenheit

Alison, ihr Stiefbruder Roger und ein walisischer Freund haben sich für ein paar Ferientage in ein abgelegenes Tal von Wales zurückgezogen. Da ergreift die Magie des Ortes von ihnen Besitz. Scharrend, klopfend, unabweisbar fordert vom Dachboden des Landhauses her eine unheimliche Macht Einlass in ihr Dasein. Ein tragischer Mythos lebt zwischen ihnen auf, dem an diesem Ort keiner entrinnen kann ...

«Alan Garner ist ein Altmeister des Magischen und der atemberaubenden Handlung, aber in Eulenzauber vervollkommenet er sich noch als Romancier.»

The Guardian

Alan Garner
Eulenzauber
Aus dem Englischen von Frederik Hetmann.
204 Seiten, gebunden mit SU
€ 14,90 (D) | (ab 14 Jahren)
ISBN 978-3-7725-2260-4
www.geistesleben.com



- Bücher in deutscher Sprache zu suchen, stellt sich hier rasch ein heimeliges Gefühl ein, denn Hay-on-Wye ist rund um die unzähligen Buchhandlungen und Antiquariate für alle Genres auch noch idyllisch schön mit seinen verwinkelten Gassen und blühenden Vorgärten.

Wenn etwas gelingt, dann gesellt sich manchmal auch noch das Glück, dieser überaus scheue Geselle, dazu. So war es 1988, als der Schauspieler und Kulturmanager Norman Florence sehr viel Geld beim Pokern gewann und mit seinem Sohn Peter beschloss, es nicht in ein sinnlos großes Auto und Aktien, sondern in ein jährliches «Fest des Buches» zu investieren. Wo? Na klar: in der walisischen «Welthauptstadt der Bücher»! Das *Hay Festival* war geboren, auf dem sich von Mitte Mai bis Anfang Juni auch heute noch die Größen der Literatur die Buchdeckel in die Hand geben und neue Autoren entdeckt werden, vor allem aber das geschriebene Wort gefeiert wird – ausgelassen und ausgiebig. Der frühere US-amerikanische Präsident Bill Clinton bezeichnete das Festival nach einem Besuch als das «Woodstock des Geistes» – ja, Bücher können überaus berauschend sein.

Freude löst bekanntlich auch einen leichten Rausch aus. Einen solchen genoss ich an einem der letzten Tage auf der Insel – nicht mehr im wundersamen Wales, sondern mitten im lebendigen London. Nach der ländlichen Idylle waren die Reize der Großstadt fast eine Überforderung für die Sinne, doch London hat neben seinen lohnenden Sehenswürdigkeiten zudem eine Besonderheit, die es in all dem Weltstadtrubel «gemütlich» macht: Stadtparks. Und einer dieser Parks schenkte mir diesen kleinen Moment berauscher Freude. Als ich an den *Gwendwr Gardens* vorbeikam, einem kleinen walisischen (!) Park in West Kensington, konnte ich gar nicht anders, als ihn zu meinem Ort der Ruhe zu machen. Auf einer Bank erholten sich die Füße vom stundenlangen Gehen auf Asphalt, gingen die Gedanken dafür wieder auf die Reise. Zogen Erinnerungen an die Eindrücke und Erlebnisse der vergangenen Tage in Wales durch Hirn und Herz. Und dann, plötzlich und unerwartet, hörte ich auf der Bank gegenüber nicht mehr die Stimmen anderer Parkbesucher, sondern das liebevoll gewonnene Ziepen von ihm: little Johnny. Ob mich die anderen für sonderbar hielten, als ich lautstark und lachend «A, B, C, D ...» rezitierte – es kümmerte mich nicht. ■

Zum Hay-Festival gibt es unter www.hayfestival.com viel Wissenswertes zu finden.

Die Idee des «Bücherdorfs» hat Richard Booth übrigens derweil über die Grenzen von Wales hinausgetragen: www.buchdorf.com (hier sind unter der Rubrik «Das Buchdorf» alle deutschen und internationalen Leseoasen verzeichnet).

Für alle, die Wales zu Fuß erkunden wollen, ist dies auf dem seit Frühjahr 2014 vollendeten «Wales Coast Path» möglich, der sich entlang der gesamten Küstenlinie erstreckt. Der Weg verläuft von Queensferry in Nordwales bis nach Chepstow weit im Südosten. Würde man die gesamte Strecke, rund 1.400 km, von einem Ende zum anderen gehen, wäre man gute 70 Tage unterwegs. 70 Tage, die sich sicher lohnen würden, wurde der Wanderweg doch vom alternativen Reiseführer «Lonely Planet» zum schönsten der Erde ernannt!

Wer nicht so viel Zeit oder Kondition hat, kann sich natürlich auch kleinere Etappen vornehmen: www.ccw.gov.uk



Das Bild des Bewusstseins

Johann Gottlieb Fichtes «Bestimmung des Menschen»

von Johannes Nilo

Was ist Sinn und Zweck des menschlichen Daseins? Oder anders gefragt: Was ist die Bestimmung des Menschen? Bin ich bloß ein Produkt blinder Naturkräfte? Oder folge ich einer weisheitsvoll eingerichteten göttlichen Weltenlenkung? Seit den Anfängen der Philosophie bis in die Gegenwart hinein findet diese doch recht überschaubare Frage immer wieder neue Formulierungsversuche und Lösungsansätze. Bezeichnen wir sie ruhig als die Grundfrage der Philosophie überhaupt, aus der sich alle menschlichen und philosophischen Spezialprobleme ableiten lassen.

Das erste Buch von Johann Gottlieb Fichtes populärphilosophischer Schrift *Die Bestimmung des Menschen* (1800) geht von dem natürlichen Bewusstsein eines jeden Menschen aus. Unbelastet von philosophischer Vorbildung denkt es, dass die Dinge so bestimmt sind, wie wir sie wahrnehmen. Das Verhältnis zur Welt ist ungebrochen und klar. Und die Phänomene lassen sich gedanklich konsequent erklären, wie es die Wissenschaften tun, wenn sie Gesetze wie die Schwerkraft entdecken oder Atommodelle entwickeln. Zwischen allem scheint ein notwendiger Zusammenhang zu bestehen. Auch der Mensch selbst ist Teil der Natur und ihrer Gesetzmäßigkeiten. Daraus folgt, dass auch er determiniert ist. Von Selbstbestimmung kann keine Rede sein. Doch eine tiefere Kraft im Menschen gibt sich damit nicht zufrieden. Sie will frei sein. Für Fichte heißt das, «ich selbst will mich machen, zu dem, was ich sein werde». Ein kühnes und risikoreiches Unterfangen. Wie soll das gehen? Wo findet sich ein anderer Grund für das Ich als in die Natur?

Das Erwachen aus der naiven Weltauffassung führt das menschliche Bewusstsein in eine Krise. Zwischen Naturnotwendigkeit und einer noch bloß gewünschten Freiheit sucht es nach einer neuen Grundlage. Dies ist das Thema des zweiten Buches. Was heißt es, etwas zu wissen? Solange wir glauben, dass alles so ist, wie wir es wahrnehmen, tun wir so, als ob es uns nicht gäbe. Glauben wir aber andererseits, dass wir die ganze Realität im Erkennen selber geschaffen haben, dann isolieren wir uns in uns selbst und verlieren die Welt. Fichte denkt sich den Erkenntnisvorgang nun folgendermaßen: Wenn ich weiß, dass ich eine Zitrone auf einem dunklen Holztisch wahrnehme, so ist dieses Wissen ein Bild von Zitrone und Tisch, nicht die Dinge selbst. Was ist damit gewonnen? Das Wissen ist deutlich unterschieden

von der Realität. Es ist Bild – wohlgerne nicht ein passives Abbild, sondern ein vom Bewusstsein selbst hervorgebrachtes Bild. Unser Wissen oder – mit einem für uns heute geläufigeren Wort – unsere Vorstellungen sind vielmehr eine Präsentation als eine Repräsentation der Außenwelt. Wir empfangen die Vorstellungen nicht passiv, sondern bringen sie im Erkenntnisvorgang aktiv hervor. Dem liegt eine bilderzeugende Kraft zugrunde, die Fichte «Einbildungskraft» nennt. Wird dieser produktive Anteil im Erkennen verschlafen, dann glauben wir, dass sich das Bild mit der Außenwelt überlappt.

«Zweifel» betitelt Fichte das erste Buch, in dem uns das naive Bewusstsein genommen wird; «Wissen» nennt er im zweiten Buch die Eroberung der Freiheit. Ich bin es, «der da denkt», und ich kann «bedenken, was ich bedenken will». «Meine ganze Denkweise, und die Bildung, welche mein Verstand erhält, sowohl, als die Gegenstände, auf welche ich ihn richte, hängt ganz von mir ab.» Im dritten und abschließendem Buch, «Glauben», kommt es zu einer Steigerung, und zwar in einer für Fichte so typisch radikalen Form – die Realität bin ich, nicht als wissendes, sondern als handelndes Ich. In allem, wo ich tätig dabei bin, im Wahrnehmen einer Pflanze, im Aufstellen eines Gesetzes, im Durchdenken eines Problems, ist Realität. Nicht weil ich weiß, was ich sehe, aufstelle oder durchdenke, sondern weil ich daran glaube, ist die Pflanze, bin ich Teil einer Gesellschaft mit ihren Gesetzen und hat das Problem eine Relevanz für die Welt. Dies ist wahrlich eine Herausforderung, gehen wir doch in der Regel davon aus, dass es die Welt gibt – und von dem, was sie ist, bestimmen wir, was sie sein soll. Fichte dagegen behauptet, dass die Welt nur ist, wenn wir sie wollen – oder wie es im vorletzten Satz des Buches heißt: **Mein Glaube erwartet immer mehr als ich hier auf der Erde fassen kann.** ■

Johannes Nilo, geboren 1973, studierte Malerei, Slavistik, Deutsch, Religionsgeschichte und Philosophie in Stockholm und Heidelberg. In den Jahren 2003 bis 2006 arbeitete er als freier Mitarbeiter am Hardenberg Institut für Kulturwissenschaften in Heidelberg und ist seit 2011 Leiter der Dokumentation am Goetheanum (Bibliothek, Archiv, Kunstsammlung) in Dornach, Schweiz.

Ein Rudel Ungeheuer

von Brigitte Werner



Meine Stimme hätte ganze Regale mit Glas zerspringen lassen können. Sie war hoch, sie war tief, sie kochte und brodelte, sie schrillte so laut, dass sie sich nach diesem Anfall für eine Zeit verabschiedete. Mein Zorn war so gewaltig, dass ich begann, mich davor selber zu fürchten. Ich schrie, ich tobte, ich rammte immer wieder eine Faust auf mein Lenkrad, und mein kleines Auto füllte sich mit den unflätigsten Wörtern, die ich je gehört, gelesen, gesagt habe und jetzt zu erfinden begann ...

Das Verrückte ist, dass ich heute nicht einmal mehr weiß, was der Auslöser war. Ich vermute, dass es eine tiefe Kränkung gewesen ist, die mich zum ersten Mal mit dieser Wucht meiner stets unter Kontrolle gehaltenen Zorn-Aggressions-Schmerz-Attacke konfrontierte. Wut war in meiner Familie nur meiner Mutter erlaubt.

Ich war ein kleines, ängstliches Kind gewesen, das man mit einer lauten Stimme auf der Stelle zusammenfallen konnte auf die Größe eines Reiskorns. Man erzählte sich bei Familientreffen, dass dieses kleine, artige, bezopfte Mädchen tatsächlich mal in die Küchentischkante gebissen habe. Die Zahnabdrücke in dem Linoleumbelag wurden als Beweis gezeigt, und ich musste in die Ecke und mich schämen. Was ich gründlich und heftig tat. Aber ich bin heute ganz sicher, dass ich damals schon eine tiefe Wut ausdrücken wollte, die anders kein Ventil gefunden hatte. Auch hier habe ich keine Ahnung mehr, was der Anlass gewesen war.

Später, so mit zehn, schrie ich im dunklen, unheimlichen Keller zaghaft alle Wörter, die ich niemals (NIE!) benutzen durfte. Und so schlich ich angepasst und wutlos durchs Leben. Immer freundlich, immer zu feige, auszudrücken, was die schnaubenden Ungeheuer in mir zum Wüten brachte. Natürlich habe ich während meines Pädagogikstudiums viel über Aggressionen, unterdrückte Gefühle und ihre fatalen Auswirkungen auf unser Leben gelernt. Theoretisch war ich gut, praktisch eine unschlagbare Niete.

Die ersten gewagten kleinen «Ausrutscher» kamen aber irgendwann vor, meine Wut reckte ihre Nase aus tiefstem Schnee wie die ersten vorsichtigen Schneeglöckchentriebe. Das war immer dann, wenn man meine Arbeit angriff. Wenn man sie nicht wertschätzte. Meine Arbeit war eigentlich die einzige Wertschätzung, die ich mir selbst entgegenbrachte. Meine Arbeit war mir immer heilig. Sie war ein Kraftquell, mein Reichtum.

Der Wutanfall im Auto war befreiend, er war der erste Schritt für meine Heilung. Er hatte etwas elementar Wahrhaftiges, meine Ungeheuer wollten angeschaut und gestreichelt werden, ich hatte ganze Rudel davon. Ich begann zögernd zu lernen, mich auch mit diesen Wutattacken zu mögen, auch wenn ich sie zuerst nur mit mir selbst ausmachte. Das mit einem Gegenüber auszutragen war immer noch so eine Art «Vorhölle». Denn Geschrei, ein genervtes, zorniges Gesicht, schlimme Beschuldigungen und Wörter taten mir immer noch quälend weh, dann schrumpfte ich auf Ameisengröße.

Damals im Auto hatte ich das Radio auf volle Lautstärke gestellt, der Krach tobte wunderbar synchron mit meiner Wut. Ab und zu brauchte ich eine Atempause. Ein Song hämmerte sich da gerade in mich rein, und irgendwann nahm ich wahr, wie der Sänger stakkatohaft wiederholte: *Thank you – for let me be myself*. Die Wut schlug um in Begeisterung. Ich schrie mit mindestens 100 Dezibel den Refrain mit. Er wurde meine Hymne. Ist er immer noch.

Thank you, sage ich hin und wieder zu mir selber, wenn ich es schaffe, zu meiner Wut zu stehen.

Ein paar Tage später im Bus sagte ein kleines fünfjähriges Mädchen, blass und dünn wie ich damals, zu einer oberfreundlichen Oma, als diese fragte: «Na, Kleine, was willst du denn mal werden, wenn du groß bist?» – «Dann werde ich Zwerg!» Und es schaute trotzig in das Gesicht der alten Dame. – *Be yourself*, dachte ich. Und: Gratulation. ■

Foto: kallejpp / photocase.de

Brigitte Werner (www.brigittewerner.de) lebt und arbeitet als Autorin im Ruhrgebiet und an der Schlei. In ihrem Buch «Kotzmotz der Zauberer» (ISBN 978-3-7725-2070-9), das auch als Hörbuch – von ihr selbst gelesen! – erschienen ist (Doppel-CD, ISBN 978-3-7725-2681-7), erzählt sie auf sprachspielerische Weise auch über intensive, elementare Gefühle von Angst, Wut, Einsamkeit, Zutrauen, Zärtlichkeit – und Freundschaft. Ein Kinderbuch, das nicht nur Kinder berührt und erfreut!

Die kosmische Dimension der Intelligenz

von Mario Betti

Was meinten eigentlich Albert Einstein und Max Planck, als sie von einer Vernunft der Weltgesetzlichkeit sprachen? Und was weiß ein Kind davon?

Als ich Kind war, verbrachten wir einen Teil der langen Sommerferien am Meer. Meine Heimatstadt Lucca, am nordwestlichen Rand der Toskana gelegen, ist nur 25 Kilometer vom Tyrrhenischen Meer entfernt. Viareggio oder Forte dei Marmi, heute berühmte Ferienzele, waren während des ganzen Winters und Frühlings *die* Traumorte in der Fantasie eines nur im Lernstoff «schwimmenden» Grundschülers gewesen. Aber im Sommer, am Meer, da war es anders: Wenn der letzte Schultag vorbei war, wenn der Zug bestiegen wurde – in der Nachkriegszeit gab es nur wenige Autos – und die unsagbar schöne Meeresfläche mit ihrer makellosen blauen Kuppel sichtbar wurde, war das Glück vollkommen. Der Himmel und das Wasser nahmen mich einfach auf. Das Leben hatte mich wieder.

Aber auch tiefe Erlebnisse waren am Strand möglich. Fragen und Erlebnisse, die einen ein Leben lang begleiten und mitwachsen konnten – ja, die in späteren Jahren und Jahrzehnten ein Suchen und Forschen auslösten, das berufsbestimmend werden sollte. So sah ich eines Morgens zum ersten Mal einen vom nächtlichen Meer ans Ufer gespülten, einfachen Seestern. Die Überraschung, das Staunen und die Freude über diesen Fund sind mir heute noch in lebendiger Erinnerung. War damit doch meine erste elementare Begegnung mit der «überlegenen» und «allmächtigen Vernunft» aller Naturgesetzlichkeit geschehen, worüber Albert Einstein, Max Planck und andere Zeitgenossen sprachen. Denn was wusste ich damals schon über die geheime Mathematik und über die gewaltige Intelligenz, die in der gesamten Schöpfung anzutreffen ist? Ich wusste auch noch nicht, dass millimeterkleine Skelette von Strahlentierchen – sogenannte «Radiolarien» – in

den Tiefen des Meeres oft ähnliche Formen haben wie vom Himmel fallende Schneeflocken. **Und ich wusste auch noch nicht, dass Platon gesagt hatte, dass Gott in seiner Schöpfung fortwährend geometrisiert**, ja, dass viele Weisen der Vergangenheit in der funktionellen Harmonie aller Prozesse in Natur und Weltall eine sich am Werk befindende Weltvernunft sahen. Und ich wusste noch nicht, dass es das gleiche Gesetz ist, nach dem im Wald ganze Anemonenfamilien wachsen und nach dem der Bussard mit seinen symmetrisch ausgespannten Flügeln seine Kreise in der Höhe zieht.

Ich las später, dass man im Mittelalter von den geistigen Planetensphären und von der Sonne als bewohnt von «Intelligenzen», sprach – ein Wissen, das nach und nach im Zuge reduktionistisch-materialistischer Weltdeutung verloren ging. Und ich wusste auch noch nicht, dass, wenn ich, als mit Intelligenz begabtes Wesen, «ich» zu mir sagte, auch diese Weltintelligenz «ich» zu sich sagen konnte.

Und doch *weiß* es ein Kind – alle Kinder wissen es. Sie wissen es nicht in ihrem Kopf, aber mit ihrem ganzen Sein, eingebettet wie es ist in Erde, Wasser, Luft, Wärme, Licht, Sonne und Mond. Aber wir vergessen es im Lauf des Lebens.

Später – ich war Soldat in Rom – entdeckte ich in einem Buch, das mir zufällig in die Hände fiel, dass auch der Natur- und Geisteswissenschaftler Rudolf Steiner bereits von einer Weltvernunft gesprochen hatte, die er «kosmische Weisheit» oder auch «kosmische Intelligenz» nannte, die im Menschen eine individuelle Existenz führt und die schöpferisch in Natur und All nicht nur mathematisiert, sondern auch architektonisch gestaltet, malt und plastiziert. Ja, dass sie im Menschen auch Gedanke, Wort, Gesang, Bewegung und Tat wird.

Damit wird die von Einstein, Planck und anderen anvisierte



Foto: adiz1/istockphoto

«Weltvernunft» gleichsam individualisiert und vertieft. Nicht nur IQ-Maßstäbe besitzt danach der Mensch, sondern auch soziale Gestaltungskraft, medizinisches, unternehmerisches oder sonstiges *Know-how*. Damit eröffnet sich ein Forschungsfeld, aus dem unter anderen der Intelligenzforscher Howard Gardner heute immer wieder neue Aspekte ans Tageslicht fördert. Ja, er spricht von einer multiplen Intelligenz, die im Wesentlichen mit geisteswissenschaftlichen Forschungsergebnissen im Einklang ist. Nur die kosmische Seite der Intelligenz ist noch wenig erforscht.

Wenn aber der Intelligenz die schöpferische Herzenswärme fehlt, dann werden alle Intelligenzformen schattenhaft. Sie führen dann eine von Menschenwärme unabhängige Existenz in sogenannten Denkfabriken, Laboratorien und Forschungsanstalten und werden gefährlich oder zerstörerisch. Unsere Gegenwart bietet genug Anschauungsmaterial dazu. Hier ergeben sich viele Aufgaben im Rahmen von Pädagogik, Erwachsenenbildung und wissenschaftlicher Forschung.

Am Ausgang des Mittelalters begann im großen Stile die Vermessung der Erde. Unser Planet wurde umsegelt, neue Kontinente tauchten im Bewusstsein einer staunenden und sich vom alten Aberglauben befreienden Menschheit auf; Körper und Seele von Mensch und Tier wurden zunehmend erforscht. Heute, angesichts der brennenden Probleme unserer Gegenwart in Politik, Bildung, Forschung, Kunst und sozialem Leben, möchte man zu einer Entdeckungsfahrt in die kosmischen Bezüge der Intelligenz aufrufen. Deren Ergebnisse dürften dann mehr und mehr unsere Augen für das Irdische schärfen und unsere Anschauung der spirituellen Seite der Intelligenz vertiefen, damit unsere Zivilisation mehr und mehr die wahre Sonnenseite des Lebens entdeckt. ■

Mario Betti wurde 1942 in Lucca, Italien, geboren. Nach Studien- und Arbeitsjahren in Italien, Deutschland, Spanien, der Schweiz und England folgten das Studium der Waldorfpädagogik und eine langjährige Tätigkeit als Lehrer für Englisch, Geschichte, Kunstgeschichte und freien christlichen Religionsunterricht. Von 1985 bis 2001 war er Dozent für pädagogische Anthropologie, Kunstgeschichte und Anthroposophie an der Alanus Hochschule in Alfter bei Bonn und von 2001 bis 2005 Dozent am Seminar für Waldorfpädagogik in Stuttgart; er ist heute als Autor tätig.



Erkennen und Handeln

Was ist Intelligenz? Mario Betti zeigt, dass der Mensch in seinem Erkennen und Handeln eine unterschiedlich ausgeprägte Siebenheit zum Ausdruck bringt, wie auch am Sternenhimmel Sonne, Mond und Planeten. Für die Zukunft von Erde und Mensch ist es nicht unerheblich, auch den kosmischen Bezug der menschlichen Intelligenz zu erkennen.

Aus dem Inhalt: Die zwölf Weltanschauungen und die sieben Seelenstimmungen | Die sieben Intelligenzen | Planetenintelligenz und Sonnenweisheit | Der Erzengel Michael und die Intelligenz | Vier Wege des Denkens als Stufen der Sonnenintelligenz u.a.

Mario Betti
Erkenntnis und Tat
Auf dem Weg der sieben Intelligenzen.
187 Seiten, gebunden mit
Schutzumschlag
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-7725-2607-7
Jetzt neu im Buchhandel!
www.geistesleben.com

Juli

DER RABE RALF

Der Rabe Ralf
 will will hu hu
 dem niemand half
 still still du du
 half sich allein
 am Rabenstein
 will will still still
 hu hu

Die Nebelfrau
 will will hu hu
 nimmt's nicht genau
 still still du du
 sie sagt nimm nimm
 's ist nicht so schlimm
 will will still still
 hu hu

Doch als ein Jahr
 will will hu hu
 vergangen war
 still still du du
 da lag im Rot
 der Rabe tot
 will will still still
 du du

Faherüggh dem Unselm gewidmet

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 3: Humoristische Lyrik
 Verlag Urachhaus, Stuttgart 2013

Galgenlieder, Berlin 1905

SO 29

11. Woche nach Ostern
Ⓜ Ⓞ 4 2^h

Ⓞ 04:09 / 20:42
Ⓜ 06:30 / 21:31

Ramadan 1. Tag
Petrus und Paulus

MO 30

KW 27

Juni

DI 01

1914 Orli (Aurelia) Wald * in Bourell bei Maubeuge,
Widerstandskämpferin und Kommunistin, «Engel von
Auschwitz» († 01.01.1962 in Ilten bei Hannover)

MI 02

1714 Christoph Willibald Gluck, Komponist († 15.11.1787).
1778 Jean-Jacques Rousseau † in Ermenonville bei Paris,
Philosoph (* 28.06.1712 in Genf), einer der führenden Köpfe
der Aufklärung und Vordenker der französischen Revolution.
1761 erschien sein Roman «Julie ou la Nouvelle Héloïse»,
1762 seine Abhandlung «Du contrat social».

DO 03

FR 04

In USA ges. Feiertag (Independence Day)

SA 05

● Erstes Viertel

In Tschechien ges. Feiertag.
Kyrillos und Methodus, Slawenapostel im 9. Jh.

SO 06

12. Woche nach Ostern
Ⓜ Ⓞ 3 3^h

Ⓞ 04:14 / 20:39
Ⓜ 13:55 / –

In Tschechien ges. Feiertag
(1415 Jan Hus auf dem Scheiterhaufen
als Ketzer hingerichtet)

MO 07

KW 28

1973 Max Horkheimer † in Nürnberg, Sozialphilosoph
(* 14.02.1895 in Zuffenhausen/Stuttgart). Er war führender
Kopf der «Frankfurter Schule» und schrieb zusammen mit
Theodor W. Adorno das einflussreiche Werk «Dialektik der
Aufklärung» (1947).

DI 08

Ⓜ Ⓞ 3 3^h

MI 09

DO 10

Ⓜ Ⓞ 13^h

Vor achtzig Jahren (1934) wurde der Schriftsteller Erich
Mühsam im KZ Oranienburg von den Nationalsozialisten
ermordet.

FR 11

Ⓜ Ⓞ 1^h

SA 12

○ Vollmond 12:25, ♀ größte westl. Elong.

«Ein sonderbarer Kult vereinte sie», schreibt Jeremias Müller, alias Christian Morgenstern, in dem «Versuch einer Einleitung» zur Veröffentlichung der Galgenlieder über die acht jungen Männer, die sich zum Bund der Galgenbrüder zwischen April 1895 und Januar 1896 zusammengeschlossen hatten. «Zuvörderst wird das Licht verdreht, ein schwarzes Tuch dann aus dem Korb und überm Tisch gezogen, mit Schauderzeichen reich phosphoresziert, und bleich ein einzig Wachs inmitten der Idee des Galgenbergs entnommener freudig-schrecklicher Symbole. Dazu heißt der Erste Schuhu [Julius Hirschfeld]: der hängt zuhöchst und gibt den Klang zum Hauch des Rabenaas [Christian Morgenstern], der das Mysterium verwest; der Dritte heißt Verreckerle [Georg Hirschfeld]: der reicht das Henkersmahl; der Vierte Veitstanz [Franz Schäfer], zubenannt der Glöckner: der zieht den Armesünderstrang; der Fünfte Gurgeljochem [Friedrich Kayssler]: der schert den Lebensfaden durch; der Sechste Spinna [Paul Körner], das Gespenst: der schlägt zwölf; der Siebente Stummer Hannes [Fritz Beblo], zubenannt der Büchner; der singt Fisches Nachtgesang, und der Achte

SO 13

13. Woche nach Ostern
☾ ☿ ♃ 3^h

🕒 04:21 / 20:34 Endspiel der Fußballweltmeisterschaft
☾ 20:50 / 05:47 der Männer in Rio de Janeiro / Brasilien.

MO 14

KW 29

In Frankreich Nationalfeiertag
(1789 Sturm auf die Bastille)

DI 15

1892 Walter Benjamin * in Charlottenburg. Philosoph u. Literaturhistoriker († 26.09.1940 in Portbou auf der Flucht vor der Gestapo).

MI 16

1664 Andreas Gryphius † in Glogau/Schlesien, dt. Dichter (* 02.10.1616 in Glogau).

DO 17

FR 18

1864 Ricarda Huch * in Braunschweig, Schriftstellerin und Historikerin († 17.11.1947 in Schönberg/Taunus). Von 1912 bis 1914 erschien ihr großes Werk über den Dreißigjährigen Krieg: «Der große Krieg in Deutschland», 1926 ihre Erzählung «Der wiederkehrende Christus».

SA 19

🕒 Letztes Viertel, ☾ ☿ ☿ 3^h

Faherügghh [Robert Wernicke], mit dem Beinamen der Unselm: der kann das Simmaleins und spricht das große Lalulä. Und es wird das Knochenklavier geschaffen und der Gelächtertrab und die Elementarsymphonie und der Huckepackdalbert und der Eulenviertanz und der Galgenschenkerer und Sophie die Henkersmaid als Symbild von der Weisheit unverweslichem Begriff. Ein modulationsfähiger Keim.» – In der Tat: bis zu seinem Tode, 19 Jahre später, hat Christian Morgenstern diesen Keim der Galgenpoesie weiter entfaltet.

SO 20

14. Woche nach Ostern
☾ ☿ ♃ 16^h

🕒 04:29 / 20:27
☾ – / 14:40

Elias

MO 21

KW 30

☾ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Krebs.

In Belgien ges. Feiertag
(1831 Verfassungseid des Königs)

DI 22

☾ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Löwe. Beginne mit der Monatstugend «Mitleid – wird zu Freiheit.»

Maria Magdalena, Schwester des Lazarus

MI 23

Vor sieben Jahren (2007) starb der 1914 in Budapest geborene «Spielmacher» George Tabori in Berlin.

DO 24

☾ ☿ ♀ 19^h, ☾ ☿ ♃ 22^h
1864 Frank Wedekind * in Hannover, Schriftsteller († 09.03.1918 in München). 1891 erschien sein Theaterstück «Frühlingserwachen».

FR 25

☾ ☿ ♃ 15^h

Jakobus d. Ältere
In Spanien ges. Feiertag (Santiago)

SA 26

● Neumond 23:42, ☾ ☿ ♃ 21^h

Joachim und Anna

AUF SICH WARTEN

«Ich muss sagen, dass mir dieses Versemachen auf die Dauer nicht genügt. Ich weiss nicht, woran es liegt, dass die Flügel sozusagen nicht durchbrechen wollen. Vielleicht sind sie gar nicht da. Vielleicht sind es äussere Verhältnisse. Am wahrscheinlichsten sind sie zu gebrechlich, um für die Realität zu taugen. **Jedenfalls warte ich noch auf mich, erkenne mein Jetzt noch als kein Ziel an.**» *

SO 27

15. Woche nach Ostern

🕒 04:39 / 20:17
☾ 05:23 / 20:02

MO 28

KW 31

DI 29

1979 Herbert Marcuse † in Starnberg, dt.-amerik. Philosoph (* 19.07.1888 in Berlin). 1964 erschien sein Hauptwerk «Der eindimensionale Mensch». Vor vierzig Jahren (1974) starb Erich Kästner in München (* 23.02.1899 in Dresden).

Martha, Schwester von Lazarus

MI 30

DO 31

1900 Wladimir Solowjow †, russ. Philosoph (* 16.01.1853). Vor siebzig Jahren (1944) flog der Verfasser des «Kleinen Prinzen», Antoine de Saint-Exupéry, in die Nähe der Île de Riou bei Marseille und kehrte nicht mehr zurück.

Redaktion: Lin



* Aus einem Brief Christian Morgensterns vom 11.VII.05 von dem Nordseeseeanatorium auf der Insel Föhr an Luise Dernburg.

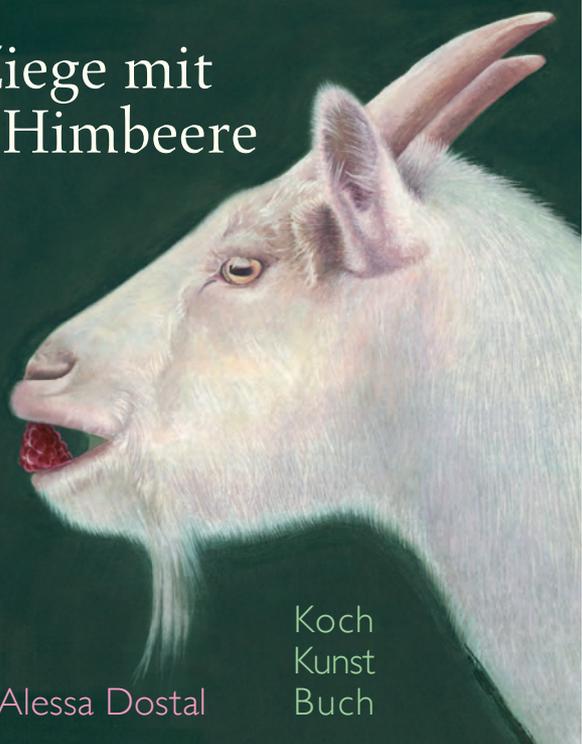
Christian Morgenstern, Werke und Briefe,
Band VIII: Briefwechsel 1904 – 1908
Verlag Urachhaus, Stuttgart 2011

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen
Zeiten eine Stunde hinzuzufügen. Foto: Charlotte Fischer

Kunst kocht *köstlich!*



Ziege mit Himbeere



Alessa Dostal

Koch
Kunst
Buch

Der Geschmack unserer Kindheit begleitet uns ein Leben lang. Die Künstlerin Alessa Dostal hat ihre Lieblingsrezepte vom heimischen Herd ins Atelier und auf die Leinwand gebracht und so Kochen mit Kunst, Genießen mit Gestalten auf außergewöhnliche Weise verbunden.

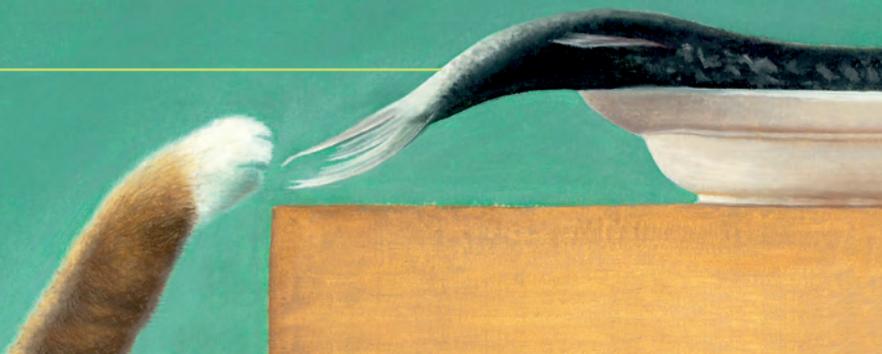
Die in Geschmacksrichtungen gegliederten Rezepte, die klassisch als Text und zudem als Piktogramme zubereitet sind, verführen dazu, selbst kreativ zu kochen, statt bloß nachzukochen.

Freies Geistesleben : *Ideen für eine kreatives Leben*

Alessa Dostal: **Ziege mit Himbeere** Kochkunstbuch
135 Seiten, durchg. farbig, gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2652-7



Leseprobe!



Blühende Freundschaft

von Wolfgang Held

Sie gehörte zu den engsten Freundschaften der Literaturgeschichte: die Freundschaft zwischen dem Philosophen und Schriftsteller Michel de Montaigne und dem früh verstorbenen jüngeren Étienne de la Boétie. **«Wenn man mich fragt, warum ich ihn liebte, meinen Freund, dann kann ich nur antworten: Weil er er war; weil ich ich war.»** Einfacher kann man den Grund einer Freundschaft nicht fassen, denn das ist es, was die Freundschaft ausmacht: der andere Mensch, wie er ist, wie nur er ist.

Wenn es noch andere Gründe für die Freundschaft gibt, dann legen diese weiteren Gründe einen Schatten auf die Freundschaft, dann verliert sie das Attribut, eine echte Freundschaft zu sein. Diese Unterscheidung trifft schon Aristoteles, wenn er die drei Formen des Befreundetseins unterscheidet: Da ist die Freundschaft, die einen Nutzen bringt. Aus einer menschlichen Nähe wird das «Vitamin B», zieht man beruflich oder privat einen Vorteil. Aristoteles nennt sie die «Nutzfrenschaft», die sich auflöst, sobald der Nutzen nicht mehr besteht. Sie ist so wenig eine echte Freundschaft wie die «Lustfreundschaft». Hier ist der gemeinsame Spaß, die geteilte Freude der Grund der Freundschaft – auch bei ihr erlischt die Zuneigung, wenn ihr Motor, der gemeinsame Sport, das gemeinsame Hobby nicht mehr zusammenschweißt. Doch es gibt eben eine «Freundschaft des Charakters», in der kein Zweck, keine Absicht besteht – Aristoteles nennt es die eigentliche, die einzige wahre Freundschaft. Es ist wie der Unterschied zwischen Auto und Kuh, zwischen Telefon und Schlüsselblume. Ein Auto ist nur sinnvoll, wenn es Menschen gibt, die es fahren können und wollen, ebenso wie das Telefon erst dadurch zum Telefon wird, dass man es benutzt, dass an beiden Enden der Leitung jemand ist. Anders bei den Tieren: So nützlich eine Kuh auch sein mag, in diesem Nutzen wird sich das Tier nie erschöpfen. Es gibt die Kuh nicht deshalb, damit es Käse geben kann. Während jeder technische



Gegenstand immer einen Zweck hat und ohne diesen Zweck nichts ist, gehört es zum Leben, dass der Zweck in ihm selbst liegt. Der Sinn der Kuh ist die Kuh selbst. So ist es auch mit der Kunst. Natürlich freut man sich an einem Gemälde – und manche Bilder haben therapeutische Wirkung – und doch liegt der Sinn der Malerei nicht nur darin, zu heilen oder zu erfreuen, sondern allein durch ihre Existenz die Welt reicher zu machen.

Zum Zauber der Freundschaft gehört gleichfalls, dass sie keinen Zweck hat, dass es nichts außerhalb ihrer selbst gibt, das sie begründet. Je absichtloser das Miteinander ist, desto sicherer kann man sich sein, dass man es mit einer wahren Freundschaft zu tun hat. Eines der schönsten Liebesgedichte in deutscher Sprache ist ein Hymnus auf diese Absichtslosigkeit. Goethe hat es zum 25. Jahrestag der ersten Begegnung mit seiner Frau Christiane Vulpius gedichtet. «Ich ging im Walde / So für mich hin, / Und nichts zu suchen, / Das war mein Sinn.» Mit dieser Absichtslosigkeit eröffnet er die Freundschaft zu einer Blume. Aber dann überkommt es ihn, er will die Blume besitzen, will den Nutzen, den Gewinn. Doch er ist wach genug, die Blume zu hören, wie sie klagt: «Soll ich zum Welken / Gebrochen sein?»

Das Gedicht *Gefunden* habe ich lange als schöne romantische Verse verstanden, aber es ist viel mehr – es ist eine Anweisung, wie die zuvor beschriebene Charakterfreundschaft gelingen kann, denn so lauten die nächsten Verse: «Ich grub's mit allen / Den Würzlein aus, / Zum Garten trug ich's / Am hübschen Haus.»

Neben Goethes Worten klingt das Folgende zwar trockener – und doch lohnt es sich, die Säulen der Freundschaft zu benennen: Freundschaft blüht, wenn man ohne Absicht ist und bereit ist zum Dialog. Freundschaft blüht, wenn man den anderen «mit all seinen Wurzeln» nimmt und für den Freund eine fruchtbare Umgebung schafft, die ihn blühen lässt. ■

Sommerzeit – ab nach draußen!

von Dr. med. Genn Kameda

Der Sommer ist da, schöne Erinnerungen an die Kindheit

kommen hoch: den ganzen Tag draußen sein, am Bach, auf dem Feld, im Wald spielen ... Und wenn man in den Sommerferien nicht an die See fuhr, war man den ganzen Tag im Freibad. Und heute? Zieht es uns im Sommer immer noch mit aller Macht ins Freie, vor allem Familien mit Kindern?

Die Sommermonate sind oft eine Zeit, in der wir gegebene Räume verlassen können und neue entdecken – die hochgewachsene Wiese am Feld, den feinen Sandstrand an der Ostsee, die monumentalen Nationalparks in Arizona oder die Nächte im Zelt in freier Natur. Die Freiheit und Unbeschwertheit, die wir dabei erleben, hat viel mit Wärme und Sonne zu tun. Jeder, der schon mal einen verregneten Urlaub erlebt hat, wird das bestätigen können ... Wir Menschen brauchen es einfach, draußen zu sein – und uns in Licht und Wärme zu bewegen.

Ohne Sonne kein Vitamin D Warum sind wir von der Sonne so abhängig? Sie ist seit jeher das Zentralgestirn, um das alles Leben kreist. Sie spendet Wärme, Licht und Orientierung. Doch inzwischen sind viele Eltern verunsichert, weil mit Sonnenlicht heute vor allem Gefahren wie Hautkrebs in Verbindung gebracht werden.

Sicherlich ist die Ozonschicht über Mitteleuropa dünner geworden. Allerdings blieb dieser Rückgang in den letzten Jahren – obwohl anders prognostiziert – stabil. Das bedeutet nicht unbedingt Entwarnung. Aber es ist trotzdem sinnvoll, darüber nachzudenken, was es bedeutet, die direkte Sonneneinstrahlung zu meiden. Inzwischen leiden viele Menschen – vor allem Kinder und Jugendliche – unter einem unbemerkten Vitamin-D-Mangel. Das ist nicht unproblematisch, da ein solcher Mangel zu einer höheren Infektanfälligkeit führt und das Krebsrisiko erhöhen kann. Auch

die seelischen Auswirkungen des Sonnenlichts sollten nicht unterschätzt werden: Wer sich wenig im direkten Sonnenlicht aufhält, hat ein höheres Risiko, depressiv zu werden.

Das lebenswichtige Vitamin D wird nur gebildet, wenn die Haut der Sonne ausgesetzt ist. In einem Land wie Deutschland ist die Intensität der Sonneneinstrahlung im Winter allerdings zu schwach, um Vitamin D zu bilden. Dazu kommt, dass der heutige Lebensstil von Kindern und Jugendlichen, die sehr viel drinnen sind, in Bezug auf die Bildung von Vitamin D kontraproduktiv ist. Etwas zugespitzt, könnte man sagen: Wir erstarren in Räumen. Natürlich nicht nur Kinder und Jugendliche – wir Erwachsenen machen es vor. Der Mensch sitzt und sitzt und sitzt. Und dann soll es der Sommer richten. Nachdem man das ganze Jahr im Büro saß, geht es in den Süden, mit Sonnenbädern von morgens bis abends. Ein wenig mehr Ausgewogenheit – sowohl im Alltag als auch in den Ferien – täte uns gut.

Von südlichen Ländern lernen Wer mit seinen Kindern im Sommer in die Sonne fährt, kommt am Thema Sonnenschutz nicht vorbei. Das Angebot an Sonnencremes ist riesig, immer höhere Schutzfaktoren kommen auf den Markt. Wer braucht welchen Schutz? Wie oft? Viele Eltern sind ratlos. Außerdem enthalten einige Produkte Substanzen, die Allergien hervorrufen können oder hormonaktiv sind. Seit Kurzem wird über Sonnenschutzmittel diskutiert, die Nanoteilchen enthalten. Greenpeace warnt davor. Aus kinderärztlicher Perspektive lässt sich immerhin so viel sagen: Ja, Sonnenschutz ist wichtig, weil gerade die Haut von Kindern deutlich sensibler ist. Deshalb sollte die Kinderhaut vor Sonnenbrand geschützt werden. Das muss aber nicht unbedingt ein chemisches Sonnenschutzmittel sein. Gerade bei Säuglingen und Kindern unter einem Jahr empfehlen wir



Foto: Fotoline / photocase.de

Kinderärzte, auf chemische Sonnenschutzmittel zu verzichten. Aber welche anderen Optionen gibt es? Vielleicht kommt es eher auf unsere Einstellung an: Statt von einem Extrem (das ganze Jahr über drinnen) ins andere (dann in den Süden und rund um die Uhr in der prallen Sonne) zu fallen, können wir uns an den Gewohnheiten von Menschen in sonnenreichen Ländern orientieren. In südlichen Ländern ist zum Beispiel die Siesta gang und gäbe, sodass die Menschen über Mittag oft zu Hause und nicht am Strand sind. Auch im Hinblick auf die Bekleidung lässt sich einiges lernen. Dort, wo es wirklich heiß ist, sind (für uns sehr ungewohnt) meist Arme und Beine bedeckt. So sollten Kinder am Strand oder beim Radfahren in praller Sonne UV-sichere Kleidung tragen. Kurzum: Sinnvoller Sonnenschutz heißt nicht nur, chemische Filter einzusetzen, sondern sich auch angemessen zu verhalten bzw. anzuziehen.

Sonne ermöglicht Leben Vor allem wäre es schön, wenn wir das Sonnenlicht nicht ständig als mögliche Gefahrenquelle wahrnehmen. Viele Eltern haben heute eine regelrechte Panik, wenn sich ihre Kinder in der Sonne aufhalten. Da tut es gut, einmal die Perspektive zu ändern: Ohne Sonne gibt es kein Leben. Das Sonnenlicht ermöglicht es dem Menschen, Vitamin D zu bilden. Damit wird der Organismus in der Knochenbildung und das Immunsystem gestärkt. So zeigt sich auch beim Knochenaufbau, dass der Mensch – der sich ja bewegen will – die Sonne unbedingt braucht. Und gerade Kinder brauchen das Sonnenlicht. Sie können sich den Lichtbedingungen in ihrer Umgebung bis zu einem gewissen Grad gut anpassen.

Aber damit es keine Missverständnisse gibt: Sonnenschutz ist wichtig! Es kommt eben – wie so oft und letztlich immer – auf die richtige Balance an: Eltern sollten ihre Kinder das ganze Jahr über konsequent nach draußen schicken, sodass sich der kindliche Organismus an die Sonneneinstrahlung gewöhnen kann und auf wärmere Temperaturen im Sommer «vorbereitet» ist.

Und noch ein anderer Gedanke könnte die jetzige Diskussion beleben: Was bedeutet uns die Sonne als Naturerscheinung? Wie arm wäre unser Leben ohne sie? Statt die Sonne zu meiden, sollten wir unsere Räume bewusst nach draußen erweitern. Denn der Mensch strebt zum Licht und zur Sonne. Ansonsten würde man uns einen wesentlichen Lebensmotor entreißen, so wie in einigen Science-Fiction-Filmen bereits geschehen. Vielleicht wird es ja zukünftig unsere Aufgabe sein, ein neues «inneres» Sonnenlicht zu bilden? Bis dahin freuen wir uns allerdings daran, dass die Sonne jeden Morgen aufgeht und uns Licht und Wärme schenkt. ■

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) niedergelassen.



Ab dem
Säuglingsalter



Combudoron® Gel Bei Sonnen- brand und Insektenstichen.

- Wirkt kühlend und schmerzlindernd
- Lindert den Juckreiz

Im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Combudoron® Gel Warnhinweis: Enthält 18 Vol.-% Alkohol.
Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen 1. und 2. Grades (Rötung, Schwellungen, Brandblasen), Sonnenbrand und akute Strahlenschäden der Haut; Insektenstiche. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



Alessa Dostal

Die Stille in meinen Bildern

«Könnt ihr mal bitte ruhig sein? Ich höre doch gerade den Schnecken beim Kauen zu!»

Ja – ich war ein merkwürdiges Kind. Ich war unglaublich still und lebte gern in meiner eigenen Welt. Am glücklichsten war ich, wenn ich einfach in Ruhe beobachten konnte. Am meisten faszinierten mich dabei Dinge, die wohl für die meisten Menschen viel zu klein, zu unscheinbar waren, um sie zu beachten.

Ich würde jetzt gern sagen, dass ich aus diesem Grund, wie viele meiner Künstlerkollegen, schon immer, überall und zu jeder Gelegenheit gezeichnet habe, aber so war es leider nicht. Neben meiner äußerst stillen und geduldigen Art war ich nämlich auch noch äußerst faul.

Zu meinem großen Glück meldete mich meine Mutter, als ich etwa sieben war, bei einer Porträtmalerin in unserer Straße zum Malkurs an. Ich liebte die Stille, die ich in diesem lichtdurchfluteten, nach Farben duftenden Atelier fand. Ich glaube, dass diese Stille für mich sehr bedeutend war, um meine Liebe zur Kunst zu entdecken. Hier konnte ich ganz bei mir sein, einfach beobachten und malen.

Die Atmosphäre dieses Ateliers ist bis heute fest in meiner Erinnerung gespeichert und das Alleinsein, das ich dort so genossen habe, suche ich auch heute zum Malen und Zeichnen. Ich muss innerlich zur Ruhe kommen und meine Gedanken zum Schweigen bringen. Dabei hilft mir meistens ein Hörbuch oder Musik, aber es kommt auch vor, dass ich mich so in ein Bild versenke, dass ich gar nichts mehr um mich herum wahrnehme. Tatsächlich habe ich aber diese Atmosphäre erst mit dem Beginn meiner Arbeit an *Ziege mit Himbeere** in meinem kleinen Atelier, das ich mir dafür zu Hause eingerichtet habe, wiedergefunden.

Die ersten fertigen Bilder habe ich auf einer Jahresausstellung meiner Hochschule ausgestellt. Als ich den Menschen dabei zusah, wie sie meine Bilder betrachteten, war es plötzlich, als würden mir

diese fremden Leute ganz direkt in die Augen sehen. Mir wurde in dem Moment bewusst, wie viel von meinem Wesen unbemerkt in diese Bilder geflossen war, während ich meine Aufmerksamkeit im Studium lange Zeit vordergründig auf das Handwerk des Malens gerichtet hatte. Vor einigen Jahren war es mir noch unangenehm gewesen, wenn meine Mutter davon erzählt hat, wie ich den Schnecken beim Kauen zugehört habe. Genauso unangenehm war es mir zuerst, als ich nun feststellte, wie viel meine Bilder über mich verrieten. Schließlich wurde mir aber klar, dass mich jedes Bild so widerspiegelte, wie ich war, während ich es gemalt habe – wenn ich in meinem Atelier ganz ich selbst sein konnte.

Ob es also der Büffel ist, dessen Nasenspitze schon fast vom herabfallenden Basilikumblatt berührt wird, oder das Crème Brûlée-Schälchen, in das gerade ein paar Lavendelblütenblätter rieseln, oder aber eine einfache deutsche Kartoffel – ihnen allen habe ich bei ihrer Entstehung die gleiche Aufmerksamkeit geschenkt und in ihnen allen kann ich mich sehen. Aus diesem Grund werde ich es jetzt auch meinen Bildern überlassen, Ihnen den Rest von mir zu erzählen und lade Sie zu einem tiefen Blick in meine Augen ein. ■



* Das KochKunstBuch «Ziege mit Himbeere» von Alessa Dostal ist im März erschienen (siehe auch Seite 22 in dieser Ausgabe). Hierin hat sie ihre Lieblingsrezepte vom heimischen Herd ins Atelier und auf Leinwand gebracht und dabei Kochen mit Kunst in außergewöhnlicher Weise verbunden (ISBN 978-3-7725-2652-7).



Foto: Lou Bertalan

Magie und Poesie in der Begegnung mit Kindern

von Hedwig Sautter

Über zwanzig Jahre lang arbeitete Hedwig Sautter im Janusz-Korczak-Institut, bis eine schwere Krankheit sie an den Rollstuhl fesselte und ihren Aktionsradius wie auch ihre körperlichen Kräfte stark einschränkte. Nicht nur als Kinder- und Jugendtherapeutin und Elternberaterin war sie eine zentrale Figur in unserem Team, sondern auch als Dozentin im Rahmen der Fortbildungen, die wir seit 1999 für Ausübende pädagogischer, therapeutischer und sozialpflegerischer Berufe anbieten.

Zu ihren großen Stärken gehörten ausführliche diagnostische Berichte, die sich stark unterschieden von dem, was heute gemeinhin auf diesem Gebiet fabriziert wird; Berichte, die durch sprachliche Sorgfalt und «Andacht zum Kleinen» (Rudolf Steiner) bestachen und an denen man lernen konnte, was der Unterschied zwischen einer respektvollen Charakterisierung und einem anmaßenden Werturteil ist; zwischen «Schatzsuche» und «Fehlerfahndung» (Eckhard Schiffer); zwischen dem würdigenden und dem auf Unzulänglichkeiten fixierten Blick.

In Hunderten sogenannter Fallbesprechungen erlebten wir, dass Hedwig ein großes Talent hat, den Bedeutungsgehalt des unmittelbar Anschaulichen zu erfassen. Sie findet aber Bedeutung nicht durch Deutung, sondern hält sich an Goethes Satz: «Man suche nur nichts hinter den Phänomenen, sie sind selbst die Lehre.» James Hillman hat einmal gesagt, die heutige Psychologie habe den Sinn für Schönheit verloren. Für Hedwig – sie ist Diplompsychologin – gilt das nicht. Ohne je in die Falle des Beschönigens zu tappen, vermag sie noch in den unscheinbarsten Lebensäußerungen der Kinder das Schöne zu entdecken – auch und gerade dann, wenn es irritierende, «regelwidrige» Lebensäußerungen sind. Auf die Magie und Poesie echter Begegnungsmomente kommt es ihr an.

Aus dem Vorwort von Henning Köhler

Sophie mit dem Hut

Sophie mit dem Hut
ist wie klein Irmchen,
wie klein Irmchen mit dem Schirmchen,
mit dem Schirmchen,
mit dem sie um die Ecke läuft
und ein Stückchen Sonne kauft.

Nur:

Sophie kriegt kein Stückchen Sonnenschein
und keinen gelben Honig,
sorgsam in Papier gewickelt.
Und dem Kaufmann streckt Sophie die Zunge raus.
Und der Kaufmann sagt,
Sophie sei ein ungezogenes Kind.
Und die Mutter seufzt.

Sophie mit dem Hut
sitzt da mit ihren Kellerfalten auf der Stirn
und knurrt.

Ohne Sonnenschein ist Sophie ein Hund,
der knurrt und beißt.
Die Leute glauben nur, es sei Sophie,
die ungezogene Sophie.

Sophie mit dem Hut steht da und gießt den Steinboden im
Treppenhaus
und die Fliesen in der Küche.
Ohne Sonnenschein
kann Sophie nichts wachsen lassen,
auch in der Küche nicht.
Und Sophie knurrt
und streckt die Zunge raus
und verschüttet Milch
und Honig.
Und alle seufzen. ■



Übungen:

Durch die Natur oder den Garten gehen mit der Frage: «Welche Farben ziehen mich an, welche Farben übersehe ich, welche nehme ich erst bei genauerer Betrachtung wahr? Hat das mit persönlichen Vorlieben zu tun?»

Über längere Zeit einen Vorgang in der Natur (Blüte – Blatt – Rinde, Blick in einen Teich, Blick aus dem Fenster) beobachten.

Unter bestimmten Aspekten, die sich aus der Anschauung ergeben (Werden und Vergehen, Licht und Schatten), die Veränderungen und den Wechsel der Farbklänge wahrnehmen und malerisch festhalten.

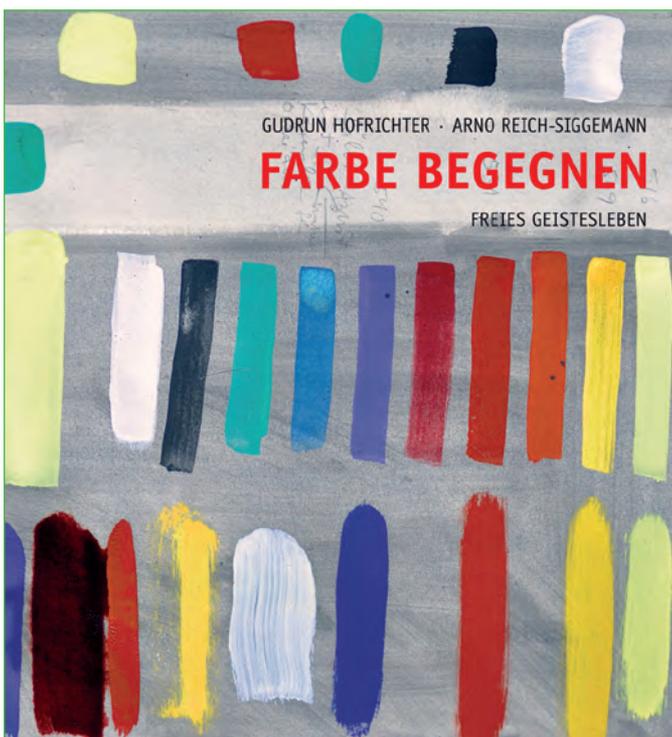
Auf Reisen nach speziellen Farbmilieus Ausschau halten, die sich von der Alltagserfahrung unterscheiden; Beziehungen zwischen Natur und Kulturlandschaft aufspüren.

Das Leben ist farbstark

Für alle, die Farben lieben – ob Pädagogen, Dozenten, Künstler, Grafiker, Architekten oder interessierte Laien –, ist das Buch von Gudrun Hofrichter und Arno Reich-Siggemann ein Fundgrube an Ideen und Übungen.

Das erfahrene Autorenteam, selbst als freischaffende Künstler tätig, erklärt Farbe nicht nur, sondern führt das sinnliche Erleben von Farbe anhand von exemplarischen Bildern der Kunstgeschichte und Fotografien anschaulich vor. Mit zahlreichen Vorschlägen zu eigenen Projekten und Übungen regen sie zudem dazu an, das Farberleben und den bewussten Umgang mit Farbe zu intensivieren und fördern das Interesse am eigenen Forschen. Gudrun Hofrichter und Arno Reich-Siggemann ist so eine «farbige Schule des Sehens» gelungen.

Aus dem Inhalt: Materie – das Bild als Gegenstand | Peter Paul Rubens | Hinweise zu Rubens' Maltechnik | Lovis Corinth | Vergleich Rubens – Corinth | Farbordnungen, Modelle | Farbe in der Umgebung | Das geheime Leben der Farben im Menschen: Nachbilder | Projekt Bildvergleiche | Farbe erleben | Die emotionale Wirkung von Farben | Projekt Farbtagebuch | Unmittelbare Betroffenheit – das Inkarnat | Edvard Munch | Farbe und Stimmung in der Natur | Karl Schmidt-Rottluff | Projekt Landschaft erleben | Marc Rothko | Die Farbe Rot | Farbe in der Anwendung | Projekt Stilleben | Anregung zum Selbststudium | Farbe in der Architektur | Projekt Stadtspaziergang



Gudrun Hofrichter und Arno Reich-Siggemann

Farbe begegnen

Vom Erleben zur Gestaltung

304 Seiten, gebunden, mit zahlreichen Abbildungen,
durchgehend farbig

39,- Euro

Verlag Freies Geistesleben

ISBN 978-3-7725-2649-7



Schauen Sie hier ins Buch!

Die Magie der rhythmischen Bewegung

Bewegungs- und Sprachspiele als wertvolle Begleiter der Kindheit

von Ingrid Weidenfeld

Heute ist es schwül, die Hitze ist fast unerträglich, und das vorhergesagte Gewitter lässt auf sich warten. Bei dieser Witterung ist die Stimmung im Kindergarten angespannt. Zwischen den Kindern gibt es wegen jeder Kleinigkeit Streit, ständig weint jemand, dann kommen Kinder, die nicht wissen, was sie tun sollen, und sich gelangweilt immer um die Erzieherin herumdrücken – kurz gesagt, eine Situation, die die Nerven aller Beteiligten strapaziert.

Da hat eine Erzieherin die rettende Idee: Sie setzt sich für möglichst alle Kinder gut sichtbar in den Raum und beginnt ohne vorherige Ansage mit kräftiger Stimme und großen Armbewegungen folgendes Bewegungs-Sprach-Spiel vorzuspielen:

Bum und Batsch und / Wum und Watsch und / Bab und Baa und / Hier und da und / Trallalalalalala! / Und Huh und Muh – / und Auf und Zu! – Ja!

Es dauert nicht lange, bis sich einige Kinder dazusetzen und das heitere Spiel mitvollziehen. Nach zwei- bis dreimaliger Wiederholung sind dann alle Kinder ins Spiel eingestiegen, und aller Streit ist vergessen. Die Erzieherin spielt noch ein letztes Mal das «Bum und batsch», dieses Mal mit kleinen Bewegungen und ganz leise, dabei kann sie erleben, wie das Spiel durch den gemeinsamen Sprachfluss, den Sprachrhythmus, die klaren, gut nachahmbaren Bewegungen, durch die gesamte Struktur und die Formkraft bei den Kindern eine ordnende und harmonisierende Wirkung hat. Die Gruppe ist nach dem Spiel durchatmet, vom rhythmischen Geschehen erfrischt und nun bereit für weitere gemeinsame Tätigkeiten.

Spiele dieser Art wurden früher generell «Fingerspiel» benannt, heute unterscheidet man zwischen Finger-, Handgesten- und Gebärdenspielen. Welche Kategorie auch immer, sie sind in jedem Fall sehr nützliche Begleiter für alle Menschen, in deren Leben

kleine Kinder eine große Rolle spielen. Egal ob man als Eltern, Großeltern, Paten oder Erzieher, Ergotherapeuten oder Logopäden Bewegungs-Sprach-Spiele den Kindern vormacht, fast immer werden die Kinder lustvoll mitspielen. Durch die Kraft der Nachahmung, die im Kleinkindalter glücklicherweise immer noch bei vielen Kindern in hohem Maße vorhanden ist, erweitern die Kinder ihr Bewegungsrepertoire. Hier sind die Bewegungen weitestgehend zweckfrei. Es wird aber versucht, die Gesten und Bewegungen mit größtmöglicher Genauigkeit dem darzustellenden Phänomen anzugleichen.

Bis um die Mitte des 20. Jahrhunderts gehörten «Fingerspiele» zum Kindergarten- und Familienalltag dazu. In den darauf folgenden Jahrzehnten wurde das Fingerspiel zurückgedrängt und zwischenzeitlich nahezu vergessen. Erst mit den jüngeren Ergebnissen der Hirnforschung, die explizit auf den Zusammenhang zwischen der Fingerbewegung und dem motorischen Sprachzentrum hinweisen, wurde es wieder aktuell. Gerade bei Kindern mit Migrationshintergrund und Kindern mit Unregelmäßigkeiten beim Spracherwerb oder einer verzögerten Sprachentwicklung hat das Fingerspiel als Sprachanregung an Bedeutung gewonnen.

Was die Hände erzählen

Zunächst ein klassisches Fingerspiel als Beispiel:

Das ist der Daumen, / der schüttelt die Pflaumen, / der liest sie alle auf, / der trägt sie alle nach Haus, / und der Kleine isst sie alle auf!

Wenn Eltern mit ihrem Kind dieses Spiel machen, so halten sie eine Hand des Kindes mit einer ihrer Hände am Handgelenk fest und berühren während der Textzeile *Das ist der Daumen* mit den Fingern ihrer anderen Hand den Daumen des Kindes. Bei der nächsten



Foto: Charlotte Fischer

Zeile berühren sie den Zeigefinger des Kindes, so geht es zeilenweise weiter bis zum kleinen Finger. Solcherart Fingerspiele gab es im Volksgut früher unzählige. Heute gibt es Sammlungen, in denen einige der alten Spiele enthalten sind, und zusätzlich nach dem gleichen Spielmuster neu erfundene. Bei dieser Art Spiel werden die Finger benannt und mit einem Namen, einer Eigenschaft oder einer Tätigkeit belegt. Je nach Ausgangsstellung werden die Finger beim Nennen des ihnen zugewiesenen Namens hochgestellt oder abgewinkelt oder einfach tupfend berührt. Wenn es ein Spiel für nur eine Hand ist (wie das oben beschriebene), kann ein Kind das Spiel auch an sich selbst spielen, indem es zum Beispiel mit den rechten Fingern die linken berührt.

Des Weiteren werden Spiele als Fingerspiele bezeichnet, wenn zum Beispiel die Daumen zwei Gestalten sind (Zwerge, Bären, Feen ...), die im Verlauf einer kleinen Geschichte etwas miteinander tun. Im Spiel von «Pitz und Potz» von Wilma Ellersiek sind die beiden Zeigefinger die miteinander spielenden Gestalten. Charakteristisch für das Fingerspiel mit zwei Fingern ist, dass beide Finger fast immer zeitgleich die gleichen Bewegungen (meistens spielgebildlich) ausführen.

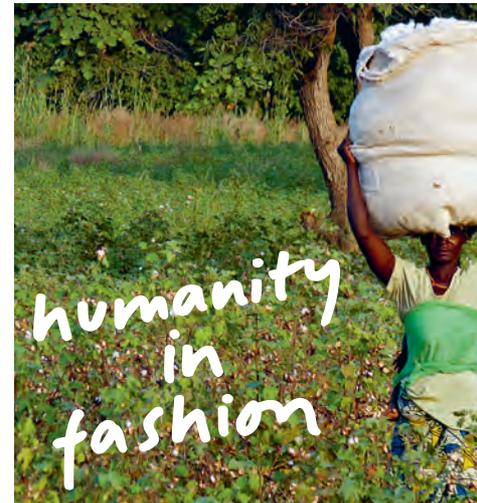
Pitz und Potz Ich erzähle euch etwas: / Pitz und Potz, die machen Spaß! / Machen Spaß! – Machen Spaß! // Sie bücken sich und drücken sich, / drücken sich. / Zieh'n sich hin und her – hin und her – / Ooooooh! – Uuuuuuh! – / Uff! / Es geht nicht mehr! – Es geht nicht mehr! / Hu! – – Wuwups! --- / Sie sitzen auf dem Pops! --- / Haaa! – Duuuu --- / dummer Tropf, dummer Tropf! --- / Du dummer Tropf! // Sie bauen eine Brücke! / Und ich guck durch die Lücke!

Die eigentliche Handgeste hat viel mehr Ausdruckskraft und Bildcharakter, als das im Fingerspiel bei den einzelnen Fingern der Fall ist. Beim Handgestenspiel hat die Hand Symbolfunktion, denn sie versucht, vom jeweiligen Objekt ein ganz charakteristisches Merkmal darzustellen. Dazu ist notwendig, dass sich der Spieler zunächst beobachtend, gedanklich-betrachtend in das Darzustellende vertieft. Betrachtet er zum Beispiel einen Vogel, kann er feststellen, dass die Flügel, wenn der Vogel auf einem Ast sitzt, für die darstellende Bewegung eine untergeordnete Rolle spielen. Dafür fällt der runde Körper mit dem spitzen Schnabel auf. Fliegt der Vogel, wird der Schnabel zweitrangig, und die Flügel werden zum Wichtigsten. Je nachdem, was die Geschichte erfordert, wird die Handgeste den Vogel unterschiedlich zeigen. Grundsätzlich sollen die Handgesten so treffend und wahrhaftig wie möglich das Typische der Gestalt zum Ausdruck bringen. Die Hände bergen eine fast uner schöpfliche Fülle an Möglichkeiten der Darstellung. ■

Ingrid Weidenfeld studierte Rhythmik und Geige an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Stuttgart und erhielt bei Frau Prof. Wilma Ellersiek eine Spezialausbildung im Bereich «Rhythmik für das Vorschulkind». Sie ist u.a. Herausgeberin der Bücher von Wilma Ellersiek. Siehe auch www.handgestenspiele.de

hessnatur

Lebensstil.
Lebensfreude.
Verantwortung.



Unsere Haltung, modischen Anspruch mit ökologischer und sozialer Verantwortung zu verbinden – das wird in Zukunft kein Gegensatz mehr sein, sondern ganz selbstverständlich.

Erleben Sie wegweisend Neues, Modisches und Bequemes in unserer aktuellen HERBSTKOLLEKTION aus Rhönwolle, Bio-MerinoWolle, Yak, Mohair mit Seide oder feinstem Kaschmir.

Fühlen Sie sich gut in hessnatur.

Die neue Herbstkollektion jetzt online unter:

hessnatur.com/atempo

Oder gratis Katalog anfordern unter:

☎ 0800/911 3000





Brigitte Werner
Crazy Dogs

480 Seiten, geb. mit SU
und Farbschnitt
19,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2648-0

ab 14 Jahren

Crazy Dogs gelesen von Simone Lambert

«Mirjams gesammelte Augenblicke», das sind die Notizen, die diesem jugendlichen Rückblick aus der Perspektive von Mirjam zugrunde liegen. Es ist ihre Lebenszeit vom dreizehnten bis zum siebzehnten Lebensjahr, die Mirjam im Ruhrgebiet der achtziger Jahre erlebt.

Crazy Dogs erzählt, wie das sensible und schüchterne Mädchen sich selbst entdeckt, ihre Talente findet und ihr Leben beginnt. Dabei stehen ihr zuverlässig vier erwachsene Bezugspersonen zur Seite: Ihre Eltern, der lebenslustige Pom und die schweigsame Lena, ihre Tante Greta, eine weitgereiste Frau mit Geheimnissen, elegant und klug, und Ötte, der Budeninhaber, mit seinem bissigen Hund Masseltov.

Brigitte Werner hat diese *coming of age*-Geschichte in einer Epoche angesiedelt, in der all die technischen Gadgets und Social Medias fehlen, die heute den Jugendalltag prägen und normieren. Das sind für heutige Leser ungewöhnliche Frei-Räume, sowohl als Lebenserfahrung als auch als Lektüre. Mirjams Identitätsfindung aber kommt ohne fantastisches Spektakel aus und unterhält dennoch über fast 500 Seiten.

Lena und Pom, die Eltern, sind Mirjams Anker, ihr Hafen. Sie verfolgt genau die Wellen von Streit und Wiederannäherung zwischen den beiden und ist – wie jedes Kind – abhängig von ihrem Wohlbefinden. Zum Teil greift sie entschieden ein, wenn die väterlichen Eskapaden zu belastend werden. Ihre Künstler-Eltern entscheiden und lenken mit Vertrauen in ihre Tochter und in die Zukunft.

Mirjam erfährt stets Begeisterung und Ermutigung bei all ihren Ausdrucksversuchen. Das erste Gedicht schreibt die Dreizehnjährige über Rotkohl (!) und die Lehrerin ist berührt. Mit ihrem neuen Haarschnitt, der die Vierzehnjährige mit den «Hunnen-

augen» zum «Chinesenmädchen» macht, zum Typ, verliebt Mirjam sich zum ersten Mal. Mirjam musiziert mit Ötte und entdeckt ihre Vorliebe für den Blues. Ausdauernd entwickelt sie ihren Gesang und tritt mit 16 sogar auf. Ihre Fotografien stellt die nach einer Lebenskrise gereifte siebzehnjährige Mirjam schließlich erfolgreich aus.

All das sind Stationen einer Ich-Findung, die ebenso nostalgisch wie zeitlos anmutet. Und die nicht ohne Schmerzen verläuft: Als Mirjam in ihrem Mitschüler David einen Freund fürs Leben trifft, geht auch seine belastete Geschichte sie etwas an. Mit Unterstützung erwachsener Freundinnen rächt sie sich mit 16 für einen sexuellen Übergriff. Mit 17 bricht ihre bisherige Welt zusammen und Mirjam verbringt einige Monate in der Psychiatrie.

Am Ende des Romans hat Mirjam ihre Beziehungen neu geordnet und steht selbständig und selbstbewusst im Leben. Ihre ganz individuelle Reifung in der Pubertät hat aus ihr eine stabile Erwachsene gemacht.

Dies ist eine opulente Entwicklungsgeschichte mit einer enthusiastischen, überbordenden Sprache, reich an Bildern und Emotionen. Mirjams lange Erzählung lebt weniger von Handlungsreichtum und durch Unsicherheiten erzeugte Spannung, als vielmehr von dieser intensiven Sprache, die ihre sich wandelnden Gefühle und ihren Erkenntnisprozess unvergleichlich abbildet. Fulminant. ■

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.

Eine opulente Entwicklungsgeschichte mit einer enthusiastischen, überbordenden Sprache, reich an Bildern und Emotionen.



Liebe Kinder!

Das Meer

Foto: siamals / photocase.de

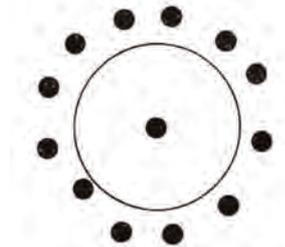
Der Sommer ist da – und mit ihm die Ferienzeit! Die meisten von euch werden im Juli frei haben und verreisen. Manche haben bereits die Ferientage genossen oder freuen sich noch darauf. Vielleicht werdet ihr ja in die Berge fahren, zu Oma und Opa aufs Land reisen oder im Meer schwimmen?! Auch wenn ihr Urlaub zu Hause macht, die freien Tage laden zum Spielen ein. Wir haben für euch etwas ausgesucht, das ihr überall mit Freunden spielen könnt, denn das «Meer» kann auch in eurem Garten oder im Hinterhof liegen ...

Wir wünschen viel Freude und einen schönen Juli!



Weitere Ideen wie diese findet ihr im Buch von Rudolf Kischnick, *Dreh dich nicht um ... 300 Bewegungsspiele für Kinder und Jugendliche* (340 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7725-2135-5).

Auf den Boden wird ein Kreis («das Meer») gezeichnet oder mit Steinen, Muscheln o.Ä. gelegt. Er sollte so groß sein, dass alle Mitspieler bequem außen herum (ein Schritt Abstand) stehen können. In der Kreismitte steht ein Spieler («der Rufer») und geht summend im Kreis umher. Ruft er nach einer gewissen Zeit «ins Meer», müssen alle schnell in den Kreis springen, ruft er «ans Ufer», springen sie schnell wieder hinaus. Doch aufgepasst – «der Rufer» kann auch falsche Befehle geben («ins Ufer», «unters Meer» ...), dann dürfen die Spieler sich nicht bewegen, auch dann nicht, wenn der Rufer selbst sie durch (falsche) Bewegungen dazu verleiten will. Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Das Spiel endet, wenn nur noch zwei Spieler übrig sind.



Wenn ihr schon andere Sprachen könnt, dann probiert es doch mal in Englisch, Französisch, Russisch oder Türkisch ... Oder ihr denkt euch eine neue Sprache für dieses Spiel aus, in der es «Begriffe» gibt, bei denen man in den Kreis springen muss, und solche, bei denen man sich nicht bewegen darf! Dabei helfen sicher auch eure Eltern gerne mit!

Das a tempo Preisrätsel

In Wales war es «little Johnny», der als Begleiter immer wieder auftauchte und dieser ohnehin schon schönen Region noch ein besonderes «rotes Extra» schenkte. Und so können wir gar nicht anders, als in der Juli-Ausgabe nach einem anderen gefiederten Freund zu suchen ... Wem dann das Glück zugetan ist, der kann lesend und hörend in die Welt der Vögel vordringen, denn wir verlosen fünf Exemplare des Buch *Magie der Vogelstimmen. Die Sprache der Natur verstehen lernen* von Walther Streffer.



Wir wünschen viel Freude beim Quer- und Um-die-Ecke-Denken mit dem Rätsel von Erika Beltle.* Lesen Sie genau und lassen Sie sich nicht auf die falsche Fährte führen, sondern aufmerksam zum fröhlichen Rätseln verführen ... ■ (mak)

Lösungswort:

□ □ □ □ □ □ □ □ □

Er rührt sich nicht von seinem Ort und läuft der Grenze doch entlang.

Der andre ist – mit einem Wort – der Höchste, der dem Volk entsprang.

Vereinigt ist er klein und braun und laut, doch selten anzuschauen.

Das Lösungswort einsenden an:

a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart

oder an: **raetsel@a-tempo.de**

Einsendeschluss ist der **20. Juli 2014** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Lösungsworte der Juni-Ausgabe lauten **RUCKSACK**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

* In diesem Monat stammt das Rätsel aus ihrem Band *Die halbe Mutter geht voraus. 95 Rätsel für philosophische Querdenker* (ISBN 978-3-7725-2075-4).



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 107

Feiner Sand

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

Mehr «Square Magic» finden Sie im gleichnamigen Band mit 9 x 9 **hintersinnigen Sudokus**, herausgegeben von Jean-Claude Lin (ISBN 978-3-7725-2081-5, 9,90 Euro)

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

Wo man sich im Sauerland Gott nahe fühlen kann

von Michael Stehle



Foto: Rainer Dahm

Das Sauerland als Region im südlichen Westfalen hatte es noch nie wirklich leicht. In diesem mit Gaben der Natur vermeintlich stiefkindlich bedachten Teil Nordrhein-Westfalens sucht man vergeblich nach dem Wein des Rheinlands oder der Braunkohle des Ruhrgebietes. Aus dieser Not haben die Sauerländer schon immer eine Tugend gemacht: **«Machen wir das Beste aus dem, das wir haben!»**

Ein besonderes Beispiel für diese Tugend ist seit einigen Jahren das beschauliche Städtchen Hemer. Man denke sich einen Ort, der seit den späten 80er-Jahren nicht mehr ans Schienennetz angeschlossen ist und seit den frühen 90er-Jahren kein Kino mehr hat. Stattdessen verfügt die Stadt über zwei Besonderheiten, um die manche Nachbargemeinde die Hemeraner beneidet: die beeindruckende *Heinrichshöhle* (eine Tropfsteinhöhle mit Höhlenbären-Skelett) sowie das *Felsenmeer*, die nördlichste Karstlandschaft Deutschlands.

In unmittelbarer Nähe dieser beiden außergewöhnlichen Naturschönheiten, nur einen Steinwurf entfernt, befand sich jahrzehntelang eine Kaserne. Und was hätte, als 2007 die letzten Panzer das Gelände verließen, näherliegen können, als das Gelände wieder in einem Zusammenhang mit der natürlich gegebenen Pracht der Natur zu stellen! So bewarb man sich erfolgreich als Standort für die Landesgartenschau im Jahr 2010.

Die Schau erhielt das Motto «Zauber der Verwandlung», und als Logo ersann man dazu passend einen Schmetterling, dessen dreifarbige Flügel Körper, Geist und Seele repräsentieren.

Was mit dem 32 Hektar großen Gelände seither geschieht, ist wohl beispiellos für die Geschichte der kleinen Stadt. Getragen vom Einsatz Hunderter Freiwilliger, die nicht nur ehrenamtlich die Anlage pflegen, sondern sich auch immer wieder zusammenfinden, um neue Projekte zu ersinnen, ist der *Sauerlandpark Hemer*

inzwischen zu einem beliebten und überregional bekannten Naherholungsgebiet geworden.

Der Park ist in drei Bereiche geteilt: das *Kulturquartier*, in dem regelmäßig Großveranstaltungen wie Konzerte, Märkte und Sportveranstaltungen stattfinden, den *Felsenpark* mit einem Waldspielplatz, einem Skulpturenweg und dem 23,5 Meter hohen *Jüberg-Turm* (dem geheimen Wahrzeichen der Stadt, wie die Hemeraner sagen) und dem *Park der Sinne* mit einem Hecken-Irrgarten, dem «Garten der inneren Balance», dem «Garten des Gleichgewichtssinns», dem «Garten des Lichts».

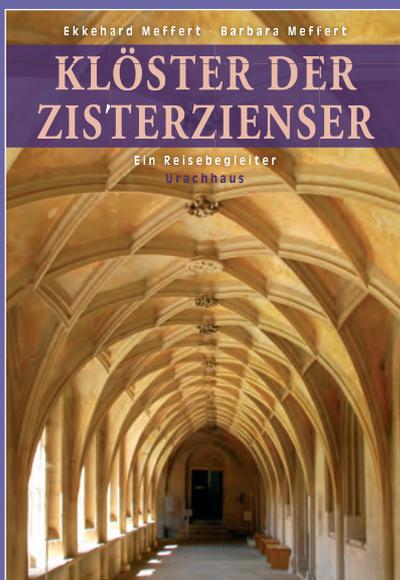
Neben den zauberhaft angelegten Beeten und gelungen-abenteuerlichen Spielplätzen gibt es auch eine Skater-Bahn – am meisten bekommt man den Aspekt des «Körperlichen» aus dem Logo allerdings zu spüren, wenn man vom Eingang des Parks aus über die «Himmelstreppe» oder den barrierefreien «Zick-Zack-Weg» die Besteigung des *Jüberg-Turms* auf sich nimmt!

Als jüngste Attraktion wurde erst kürzlich ein *Englischer Garten* mit dem klingenden Namen «Englisches Gartenzimmer» eingeweiht. Dort befindet sich unter anderem eine von noblen Spendern aus England stammende Sonnenuhr, auf der eine Tafel mit den schönen Zeilen der englischen Dichterin Dorothy Frances Gurney prangt:

*One is nearer God's heart in a garden
Than anywhere else on earth.*

*Nirgends auf der Welt ist man dem
Herzen Gottes näher als in einem Garten.*

Wer dies bewiesen haben möchte, sollte den Sommer nutzen, um dem Sauerlandpark Hemer einen Besuch abzustatten. ■



Ein Reisebegleiter

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

Maulbronn, Altenberg, Eberbach, Bebenhausen, Loccum, Himmerod, Marienstatt, Heiligenkreuz, Haute-riive, Cîteaux, Fontenay, Pontigny, Le Thoronet, Sénanque, Noirlac, Rievaulx, Fountains, Byland, Fossanova, Morimondo, San Galgano, Santes Creus u.v.a.m.!

Barbara und Ekkehard Meffert
Klöster der Zisterzienser
 Ein Reisebegleiter
 358 Seiten, mit zahlr. Farbfotos
 und Plänen, gebunden
 € 34,- (D) | ISBN 978-3-8251-7818-5
 www.urachhaus.de

Kleinanzeigen

2 Zimmerwohnung zu vermieten, ebenerdig, ca. 50 m², mit Stellplatz in exponierter Lage in 79540 Lörrach an ruhige Einzelperson, Nichtraucher, ab Juli zu vermieten. Zuschriften per E-Mail an: redaktion@a-tempo.de (Betreff: Chiffre CK07) oder per Post an: Verlag Freies Geistesleben / a tempo, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart (Chiffre CK07)

Wir suchen Mit-BauherrInnen u. Familien für innovatives Holzhaus/Wohnprojekt im schönen Schwäbsich Hall. Infos unter: Tel. 01 60/97 30 03 79, www.wohnprojekt-katzenkopf.de

Schloss Hamborn: Begleitete Auszeit
 Künstlerische Biografie-Arbeit / Kunsttherapie / Musiktherapie / Heileurythmie / Massage / Arbeit am Tonfeld / T. 0 52 51/38 92 58 / E-Mail: rainer.schnurre@gmx.de
www.begleitete-auszeit.de

(S) Schwedens Sonneninsel Öland, teilw. neue Ökohäuser, Wasch/Spül., Natur pur, Sandstrand, ab €350,00 je Woche inkl. Nebenkosten. Tel.: 0 23 04/ 9 40 90 34 www.ferienhaeuser-oeland.com

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

Direkt am Luganersee: 3 Zi Fewo zu vermieten. www.luganersee.wordpress.com

Patmos, Insel der Apokalypse, Seminar- u. Bade-reise im Sept., künstl. Übungen. Low budget. Infos: walhuh@web.de

Insel Wolin (PL) bei Usedom – Ferienwohnung ab 40,- € Tel. 07754/9258845, www.villa-lui.de

(S) Schwedens Sonneninsel Öland, teilw. neu Ökohäuser, Wasch/Spül., Natur pur/Sandstrand, ab €350,00 je Woche inkl. Nebenkosten. Tel.: 0 23 04/ 9 40 90 34, www.ferienhaeuser-oeland.com

Kunstreise Georgien: 9.–22.8.2014, 1100 €+ Flug, Flyer: burkart.w@gmail.com

Urlaub in Zeil: www.fewo-zeil.de

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

Ferien zwischen dem Langoudoc-Roussillon und dem Minervois: www.schwanenvilla-paraza.com

www.fastenzentrale.de Tel/F. 06 31/4 74 72

Berufsbegleitendes Kunststudium Bildhauerei: Ton, Holz, Gips, Wachs, Stein, Freie Material., Installationen, Land-Art: Kursbeginn 19.9.14 in Freiburg, www.bildhauer-kunststudium.com

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

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

Berufsbegleitendes Kunststudium, Intensivstudium f. Bildhauerei u. Malerei, Fortbildung Kunstpäd./-therapie, Kursprogramm: www.freieschule.com

Schulgründungsinitiative im Ruhrgebiet. Suche Mitstreiter/-innen für Gründung einer Ersatzschule im mittleren Ruhrgebiet. Kontakt: veilo@web.de

Vielseit./erfahr. Geschäftsf./Heiml. sucht neues Arbeitsfeld (Teilzeit) mit Schwerpunkt Kommunikation nach «innen und außen», z.B. soz. Einrichtung, anthr./ökol. Betrieb oder als pers. Referent. E-Mail: ukienitz@gmx.de, T.: 0 75 51/30 14 69

Schöne, handgefertigte Babysachen aus Wolle:
www.dawanda.com/shop/babyblau

Organisch gestaltete Vollholzmöbel. Wohnen mit natürlichen Materialien und lebendigen Formen! Tel.: 0 75 52/26 01 31, www.hermannsberg.de

Blumenmärchen – neu – für alle Blumen- und Märchenliebhaber! www.mutaborverlag.ch

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

(Anzeigenschluss ist der Erste Vormonats)

Lesen in allen Varianten:

Die Verlage

Freies Geistesleben
und
Urachhaus

bieten ausgewählte Titel
ihres Verlagsprogramms
auch als

 eBooks an!

Die eBooks erhalten Sie in
den bekannten eBookshops.



Kunst Beruf Anthroposophie
...ein Jahr am Jugendseminar
Orientierung



Freies Jugendseminar
Stuttgart

**Jahre Jugendseminar!
Großes Jubiläumsfest**
Sa 26. bis So 27. Juli 2014

Ameisenbergstrasse 44
D 70188 Stuttgart
Tel +49 (0)711 - 26 19 56
Info@jugendseminar.de
www.jugendseminar.de



Nächster Einstieg · 21. Sep 2014 · Hospitation möglich



CASA Di SALUTE RAPHAE

Trentino

Erleben Sie völliges **Wohlbefinden im Einklang mit Körper, Geist und Seele** in der Casa Di Salute Raphael (Roncegno/Trentino). Das Kurzentrum vereint **Anthroposophische Medizin, Homöopathie, klassische Medizin u. Reha.** Ein deutschsprachiges Ärzte- u. Therapeutenteam betreut Sie bei: **Stress, Burn-out, Allergien, Rheumatischer Erkrankung, Tumor-Behandlung und neu: Hyperthermie.** Stimulieren Sie bei Termal-Bädern Ihre **Vitalkräfte durch das eisenhaltigen Levico-Wasser.**

Die Küche bietet Ihnen eine **italienisch-mediterrane Kost aus biologisch-dynamischem Anbau. Vergünstigte Angebote für Mitarbeiter in anthroposophischen Einrichtungen.**

Kurbetrieb vom 16. 03. bis zum 9. 12. 2014

mail.info@casaraphael.com

www.casaraphael.com

Fon: 0039 0461 77 20 00

Fax: 0039 0461 76 45 00




WALDORF-KINDERGARTEN
BIETIGHEIM-BISSINGEN E.V.

Wir suchen ab **1.9.2014** eine
Gruppenleitung
in unserem zweigruppigen Kindergarten mit angeschlossener Krippe.

Weitere Infos unter:
www.waldorfkindergarten-bietigheim.info (aktuelles)



BB babyblau
wollig weiche wohlfühlmaschen

www.dawanda.com/shop/babyblau

Centro de Terapia Antroposófica

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



Atempause

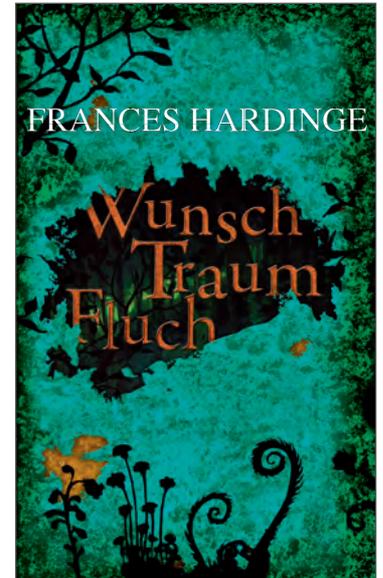
Das **Familien-Angebot** ist buchbar im Zeitraum 01.05. - 30.09.14; Anmeldeschluss 30.06.14; Angebot inkl.: 7x Übernachtung 2-Zi.-Apartment, Halbpension; 2x Massagen; Therapiebad

2 Personen € 767,- / je Woche
bis zu 2 Kinder unter 5 Jahren im Preis inkl.

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

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

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



Entfesselte Kräfte

«Magwhite ist tabu.» Ein Grund für Josh, Ryan und Chelle, um in den Ferien heimlich dorthin zu fahren. Und ganz nach Joshs Geschmack, der ihr bewunderter Anführer ist. Er ist es auch, der aus dem Wunschbrunnen von Magwhite Münzen heraufholt und damit die Macht der Wasserfrau entfesselt. Josh, Ryan und Chelle entdecken nach und nach an sich selbst besondere magische Kräfte. Das ist faszinierend, wird dann aber immer unheimlicher. Wie kommen sie aus dem Bann der Wasserfrau wieder frei? Ein absolut ungewöhnlicher Fantasy-Roman mit Spannung und Tiefe.

«Wenn wir eine Kupfermünze in einen Wunschbrunnen werfen, denken wir dann auch nur eine Sekunde darüber nach, wem wir gerade ein Opfer dargebracht haben?» Frances Hardinge

Frances Hardinge
Wunsch Traum Fluch
Aus dem Engl. von Alexandra Ernst.
372 Seiten, gebunden mit SU
ab 12 Jahren | € 17,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2771-5
www.geistesleben.com

Die nächste Ausgabe August erscheint am 22. Juli 2014

thema

Ein Leben für die Kunst und die Liebe

Tove Jansson zum 100. Geburtstag am 9. August

augenblicke

Sarajevo 2014!

im gespräch

Rolf Bauerdick – Licht- und Schattenseiten. Zigeuner, Sinti, Roma ...



Nicht, dass wir etwas nicht wissen, ist oft ein Problem, sondern dass wir uns darüber nicht im Klaren sind. Was sind Tatsachen, was Meinungen, was Vorurteile? Seit über 20 Jahren beschäftigen diese Fragen den Journalisten und Fotografen Rolf Bauerdick in Bezug auf die Gruppe, die bei uns in den Medien «Sinti und Roma» genannt wird. In ihren Herkunftsländern werden sie (wie bei uns lange umgangssprachlich und nicht immer freundlich gemeint) mit dem Überbegriff «Zigeuner» bezeichnet. In seinem kontrovers diskutierten Buch *Zigeuner. Begegnungen mit einem ungeliebten Volk* liefert Bauerdick ein vielschichtiges Porträt und hält sich dabei an kein einfaches Gut-schlecht-, Links-rechts-, Opfer-Täter-Schema.

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

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwarz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübzahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's laube Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Büchermiesche | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Arkadenbuchhandlung | Buchhandlung Dewitz | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelhausen:** 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 | Wiebinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hildesheim:** Bioladen im Klostergut Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hoffheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Hornburg:** 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 | **Kempton:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Cosmas & Damian | Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Liemen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Mille Fleurs | Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Buch | Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecke | **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, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefem-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Buch & Café Vividus | Kornblume Bio-Laden | **Tutzingen:** Buchhandlung Gebhard Held | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Uisingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil der Stadt:** Buch & Musik | **Weilheim:** Zauberberg Buchhandlung & Naturkost | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erlesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlössiladen | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslitor Bücher | **Thuisis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co. Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Büchereinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea Alnatura | Ars Libri | Erster | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekkerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekkerij | **Amsterdam:** Zailing Boekkerij

Wirksame Hilfe bei *Magen-Darm-Problemen*

Andreas Goyert



MAGEN-DARM SPRECHSTUNDE



**Funktionelle Erkrankungen
natürlich behandeln**

- ▶ tiefergehende Ursachen
- ▶ erweiterte Therapiemöglichkeiten
- ▶ dauerhaftes Wohlbefinden durch gesunde Verdauung



Urachhaus

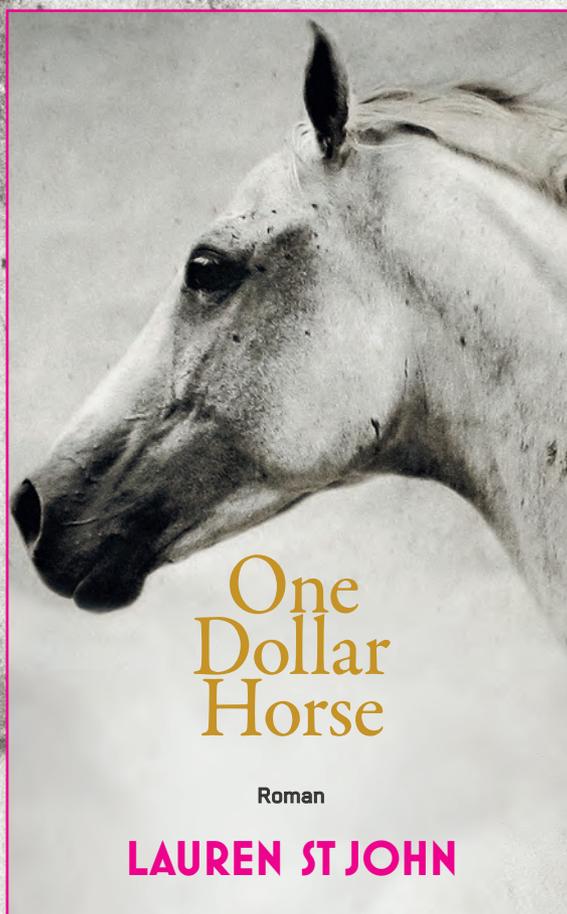
Wenn Magen-Darm-Beschwerden auftreten, obwohl die Organe eigentlich «gesund» sind, ist mit herkömmlichen Medikamenten oft kaum eine Besserung zu erzielen. Viele Patienten fühlen sich nach erfolglosen Behandlungsversuchen mit ihren Problemen allein gelassen oder in die «Psychoecke» gedrängt. Eine erweiterte Medizin kann aber oft helfen.

Welche Untersuchungen sind sinnvoll? | Wie kann ich meine Probleme durch die Ernährung positiv beeinflussen, ohne allzu viele Lebensmittel meiden zu müssen? | Welche tieferen Ursachen liegen funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen häufig zugrunde? | Wirksame Therapiemöglichkeiten aus einer anthroposophisch erweiterten Medizin

Urachhaus | www.urachhaus.de

Andreas Goyert: **Magen-Darm-Sprechstunde**. Funktionelle Erkrankungen natürlich behandeln | 336 Seiten, mit zahlreichen Tabellen und Abbildungen, gebunden | € 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-7866-6 | *Jetzt neu im Buchhandel!*

Großes Glück mit Hindernissen



Leseprobe!

Casey Blue lebt in einem der schäbigsten Wohnblocks von London. Sie hilft als Pferdepflegerin in einer kleinen Reitschule aus. Aber sie hat einen Traum: das weltgrößte Turnier im Vielseitigkeitsreiten zu gewinnen. Als sie ein fast verhungertes und misshandeltes edles Pferd vor dem Tod rettet, verspricht das Unwahrscheinliche wahr zu werden. Und Casey wird alles dazu tun! Aber sie hat nicht damit gerechnet, welche Folgen die Straftat ihres geliebten Vaters für sie haben kann. Und auch nicht damit, dem schmelzenden Blick eines Jungen zu begegnen.

«Lauren St John schreibt ihren Roman mit viel Begeisterung für die Träume junger Reiterinnen und viel Kritik gegen einen die Pferde nur als Sportmaschinen betrachtenden Reitbetrieb. Gerade Letzteres führt den Roman über die gängigen Klischees anderer Pferdebücher hinaus.»

Bettina Haubold, www.pferdemaerchen.de

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen