

E 51125  
nr. 177

zum mitnehmen september | 2014

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

Christoph Meinecke  
Kinder und Eltern –  
ein Wachstumsprozess



augenblicke

Interesse am Menschen  
Der Chor «Alte Stimmen»

# Auf der Suche nach dem verlorenen Paradies



Mit der Sicherheit eines Traumwandlers gelangt Augustin Meaulnes auf einer Irrfahrt aus der dörflichen Enge auf ein geheimnisvolles Landgut. Er findet sein Paradies und ... verliert es wieder. Rastlos wird er nach diesem Ort suchen, wo er ein wunderschönes Mädchen kennenlernte. Unterstützt von seinem jüngeren Freund und Bewunderer François Seurel, der diese Geschichte erzählt. Die Landkarte verrät den Weg nicht. Und doch ...

1913, vor hundert Jahren, erschien Alain-Fourniers einziger vollendeter Roman zum erstenmal in fünf Fortsetzungsfolgen in der renommierten Nouvelle Revue Française. Er verfehlte den Prix Goncourt um nur eine Stimme, wurde aber bald zu einem Kultbuch und ist bis heute eines der meistgelesenen Bücher in Frankreich. Am 22. September 1914 fiel Alain-Fournier in den ersten Wochen des Ersten Weltkriegs.

**Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen**

«Bis heute ist *Der große Meaulnes* für mich das schönste Buch, das ich kenne. Ich entdeckte es im Sommer 1965 in einem Berliner Trödeladen. Ein leicht zerfleddertes Exemplar ... Vielleicht zog mich ganz einfach der magische erste Satz an: An einem Novembertag des Jahres 189... kam er zu uns.»

Rüdiger Safranski



# ■ MH 17

Es ist dreizehn Jahre her. Da wurden zwei Passagierflugzeuge in der Luft gekapert und in die zwei Türme des World Trade Centers in New York geflogen. Dass für diesen Akt des Terrors der 11. September gewählt wurde, kann kaum dem Zufall zugesprochen werden – zu mächtig ist die Symbolik der zwei hoch in den Himmel ragenden Türme, die wie zwei Einser das Tor und das Primat der Weltwirtschaft repräsentierten. Mir fällt es schwer, daran zu zweifeln, dass die Bildwirksamkeit dieses Verbrechens nicht genau bedacht und gewollt wurde.

In den Abendnachrichten vom 17. Juli erfuhren wir, dass eine Boeing 777 der *Malaysian Airlines* über der Ostukraine mutmaßlich von einer Luftabwehrrakete des Typs *Buk* der prorussischen Separatisten abgeschossen wurde. – Mir fällt es in diesem Fall schwer, daran zu glauben, dass die prorussischen Separatisten absichtlich ein Passagierflugzeug abschießen wollten. Sie mögen in ihrem nationalistischen Irrwahn geglaubt haben, es sei eine Militärmaschine der ukrainischen Luftwaffe gewesen. So kamen 298 am ukrainischen Konflikt unbeteiligte Menschen auf tragische Weise ums Leben. – Und doch frage ich mich, was das für eine Chiffre ist: dass es gerade der 17. Juli war, an dem Flug MH 17 aus heiterem Himmel abstürzte ...

Am 11. September des Jahres 1920 erwähnte Rudolf Steiner in einem Vortrag am Goetheanum in Dornach einen Zusammenhang, der sich immer stärker wie eine prophetische Signatur des 20. und insbesondere des 21. Jahrhunderts erweist:

«Jetzt ... beginnt die Zeit, wo der Mensch fühlen muss: In dir leben aus vorgeburtlichem Leben heraus Bilder, die musst du in dir während des Lebens lebendig machen. Das kannst du nicht mit dem bloßen Ich, das muss tiefer in dich hineinwirken ... Wenn heute die Welt revoltiert, da ist es der Himmel, der revoltiert, das heißt der Himmel, der zurückgehalten wird in den Seelen der Menschen, und der dann nicht in seiner eigenen Gestalt, sondern in seinem Gegenteil zum Vorschein kommt, statt in Imaginationen.»\*

Wir werden zunehmend als Menschheit von Ereignissen überwältigt, in denen tiefe, verbrüdernde Impulse der menschlichen Seele sich nicht in freier und freilassender Weise von Mensch zu Mensch haben entwickeln können.

Auf dass wir lernen, die schöpferischen, Leben fördernden, nicht zerstörerischen Bilder zu finden,  
grüßt Sie von Herzen, Ihr

*Jean-Claude Lin.*  
Jean-Claude Lin



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

\* Zitiert nach: Rudolf Steiner, *Weisheit und Liebe. Erfahrungen des Geistes Tag für Tag*, herausgegeben von Jean-Claude Lin, Futurum Verlag, Dornach 2011.

## 06 im gespräch

## Christoph Meinecke Kinder und Eltern – ein Wachstumsprozess

Wir kennen uns aus, schließlich waren wir mal Kind und hatten Eltern. Also alles klar, wenn wir selbst Eltern werden. Oder? Der Alltag in Familien ist aber selten klar und meist alles andere als einfach. Der Kinderarzt Christoph Meinecke kennt die Realität in den Familien und weiß: Kinder wollen – und müssen – lernen, wachsen. Wollen und Müssen allein funktioniert aber nicht, um auf dem Weg zum Erwachsenen zunehmend selbstständig zu werden.



## 10 augenblicke

## Das große Interesse am Menschen Der Experimentalchor «Alte Stimmen»

Was 2010 im Auftrag der *Addy-von-Holtzbrinck-Stiftung* begann, nämlich neue Konzepte für das Singen und Musizieren im Alter zu entwickeln, entwickelte sich klingend und summend innerhalb von drei Jahren weiter: Es entstanden neue Konzepte für das Musizieren in Altenheim und Hospiz und es fand sich ein Chor mit Sängerinnen und Sängern der Generation «70+»: *Alte Stimmen*. Hier trifft sich kein «Singkränzchen» zu Kaffee und Kuchen – hier entsteht Musik.



## 16 einsichten aus der philosophenschmiede

## Das permanente Gespräch G. W. F. Hegels «Glauben und Wissen»

## 17 zufälle

## Ganz schön alt

## 18 thema

## Plädoyer für ein artgerechtes Menschsein

## 23 freundschaft

## Das Organ der Freundschaft

## 24 kindersprechstunde

## Was und wie soll mein Kind essen?

## 27 weiterkommen

## Ein Fehler ins Glück

## 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 | in memoriam 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](http://www.geistesleben.com)  
[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

**Herausgeber**

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

**Redaktion**

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

**Redaktionsanschrift**

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

**Anzeigenservice**

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

**Ansprechpartner Buchhandel**

Simone Patyna  
07 11 | 2 85 32 32

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

**Abonnements**

Antje Breyer  
07 11 | 2 85 32 00

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

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

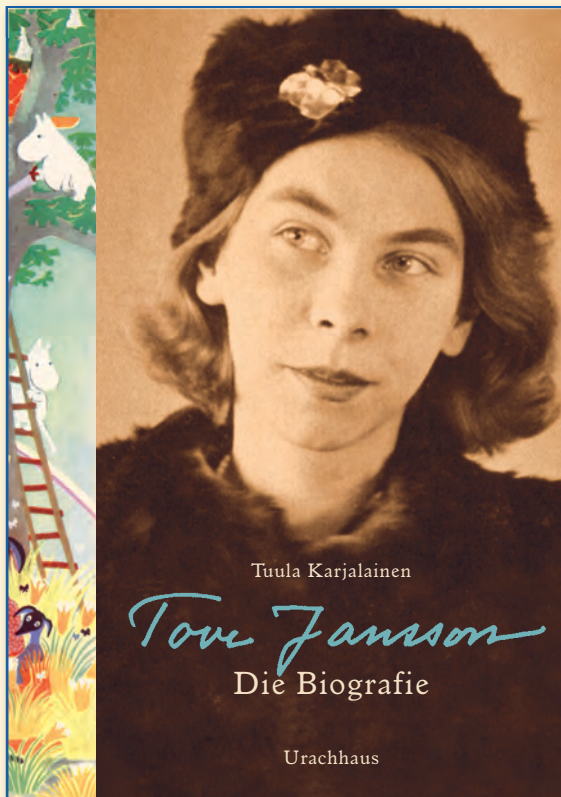
© 2014 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

**Druck:**

Körner Druck / Sindelfingen



# Ein Leben gegen alle Konventionen



Ein einziges Leben – viele Karrieren: Tove Jansson war Malerin, politische Karikaturistin, Schöpferin der Mumins, Kinderbuchautorin und Illustratorin, Grafikerin und Comic-Zeichnerin, Dramaturgin und Bühnenbildnerin, schließlich Verfasserin von Erzählungen und Romanen. Die Energie für ihr vielfältiges Schaffen schöpfte sie aus den Sommermonaten im finnischen Schärengarten. Über dreißig Sommer verbrachte sie mit ihrer Lebensgefährtin Tuulikki Pietilä in ihrer Hütte auf Klovharun, einer winzigen Felseninsel.

*Subversiv, ihrer Zeit voraus, sich allen Konventionen verweigernd. – In Tuula Karjalainens einfühlsamer und reich bebildeter Biografie tritt uns diese außergewöhnliche Künstlerin lebendig entgegen.*

**Urachhaus** | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

*«Sie liebte und hasste ihre Trolle: Tove Jansson, die am 9. August 1914 in Helsinki zur Welt kam, war eine furchtlose Kinderbuchkünstlerin. Jetzt ist ihr an Tragik nicht armes Leben in einer neuen Biografie zu entdecken.»*

Wieland Freund, Die Literarische Welt

Tuula Karjalainen: **Tove Jansson. Die Biografie** | Aus dem Finnischen von Anke Michler-Janhunen und Regine Pirschel. | 352 Seiten, mit 147 Abb., durchg. farbig, gebunden | € 36,- (D) | ISBN 978-3-8251-7900-7 | Jetzt neu im Buchhandel!

Leseprobe!





# Kinder und Eltern – ein Wachstumsprozess

**Dr. Christoph Meinecke** im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Wir kennen uns aus, schließlich waren wir mal Kind und hatten Eltern. Also alles klar, wenn wir selbst Eltern werden. Oder? Der Alltag in Familien ist selten klar – Kinder nerven und Eltern sind im Stress. Und lieben doch ihre Kinder, machen sich Sorgen um ihre Zukunft und ihre Gesundheit, wollen sie fördern. Der Berliner Kinderarzt Dr. med. Christoph Meinecke, Mitbegründer des Familienforums Havelhöhe, das u.a. Elterntraining und Erziehungshilfen anbietet ([www.familienforum-havelhoehe.de](http://www.familienforum-havelhoehe.de)), kennt diese Realität aus seiner Tätigkeit rund um Kinder und Familienberatung. Er weiß: Kinder wollen – und müssen – lernen, wachsen. Müssen und Sollen allein funktioniert aber nicht, um auf dem Weg zum Erwachsenen zunehmend selbstständig zu werden. Schieben hilft auch nicht, führt vielmehr zum Stolpern. Logisch ist deshalb, die eigenen Kräfte des Kindes zu stärken. Genau dies ist Thema des Kongresses «**Kindergesundheit heute**», der am 27. und 28. September 2014 in Stuttgart stattfindet: Mit der Frage «Was brauchen unsere Kinder heute?» wendet er sich an Ärzte, Pädagogen und Eltern. Informationen zum Kongress finden Sie unter [www.kindergesundheit-heute.de](http://www.kindergesundheit-heute.de).

**Doris Kleinau-Metzler** | Herr Meinecke, die Vorfreude auf ein Kind ist für werdende Eltern etwas ganz Besonderes. Sie ahnen: Ein Abenteuer steht ihnen bevor. Aber der Alltag in der Familie bringt schnell unerwartet viel Arbeit und Stress mit sich.

**Christoph Meinecke** | Ja, wir sind auf die Geburt eines Kindes vorbereitet wie auf ein Staatsexamen. Und dann? Es folgt ja die Geburt einer ganzen Familie. Jetzt muss man jeden Tag Entscheidungen treffen, muss handeln, ohne dass erst lange darüber diskutiert oder abgewartet werden kann. Das fängt damit an: Welche Windeln nehmen wir, wie soll die Ernährung sein, wie viele Spieluhren soll es haben, welche Impfungen sind sinnvoll? Aber auch: Welchen Rhythmus hat mein Kind, wie kann ich mich auf diesen einstellen? Wie schaffe ich es zudem, eigene Bedürfnisse nicht zu hundert Prozent zu unterdrücken und meinen Partner zu berücksichtigen? Bald entsteht die Gewissheit: So weitermachen wie vorher ohne Kind, das geht eigentlich nicht. Heute stehen außerdem viele Familien unter Druck, denn es gilt als modern und familienfreundlich, dass Eltern wenig verändern und Beruf und Freizeitinteressen weiter wie vorher laufen. Nach einer kurzen Auszeit nach der Geburt soll alles rund um den Familienalltag mit professioneller Unterstützung geregelt werden – weil dies den Arbeitszeiten der Eltern entspricht. Aber das hat alles mit der wissenschaftlich belegten Notwendigkeit dessen, was kleine Kinder brauchen, wenig zu tun.

**DKM** | Was meinen Sie genau mit dem, was kleine Kinder brauchen?

**CM** | Kindheit braucht Zeit, damit sich aus den mitgebrachten Kräften des Urvertrauens Selbstvertrauen entwickeln kann, damit sich Selbstregulation entfalten kann. Wissenschaftlicher Hintergrund ist: **Der Mensch ist ein Bindungswesen, ein soziales Wesen. Er braucht und sucht von Anfang an das menschliche Gegenüber, die Nähe zur Bezugsperson.** Entscheidend ist, dass das Kind Bindung und Sicherheit erfährt und dass seine Bedürfnisse prompt erfüllt werden – wobei «prompt» nicht unbedingt heißt «sofort», sondern mit der Frustrations- und Wartezeit, die das Kind entsprechend seiner Entwicklung lernt. Einem Zehnjährigen kann ich sagen: «Heute können wir nicht Fußball spielen, doch am Wochenende», aber beim Säugling weiß man, dass die Wartezeit, bis eine Reaktion erfolgen sollte, anfangs nur Sekunden beträgt. Wenn er dann auf Dauer erlebt, dass sein Signalruf nicht mit «ich habe dich gehört, bin da» beantwortet wird, entsteht eine Beeinträchtigung. Aber auch das heißt nicht, dass ich mich panisch bemühe, sein mögliches Bedürfnis sofort zu befriedigen. Oft ist ein Lächeln, wenn das Kind zu Füßen der Mutter spielt, ein liebevolles Hochnehmen, das nicht nur ein Ruhigstellen ausdrückt, ausreichend. Die offene, interessierte Haltung, die sich auch im Blickkontakt und kleinen Gesten rund ums Wickeln oder Füttern ausdrückt, ist prägend. ▶



- Ich erlebe in meiner Praxis manchmal typische Konfliktsituationen, zum Beispiel wenn das Kind spielt und die Eltern dann nach der Behandlung schnell nach Hause gehen wollen und sagen: «So, jetzt müssen wir aber aufhören.» Sie greifen ins Spiel ein und nehmen dem Kind das Spielzeug aus der Hand. Das heißt: Wir geben unser Erwachsenentempo und Ziel vor – und das Kind wird rebellisch. Die Situation spitzt sich zu, das Kind weint, und die Eltern sagen resigniert und ängstlich: «Der gibt das jetzt nie mehr her.» Aber jedes Kind hat ein Bewusstsein für eine gewisse Ordnung, den Bogen zwischen Anfang und Ende – das heißt, das Spielzeug soll an den Platz. Ich kann das, wenn ich in der Situation den Blickkontakt mit dem Kind habe, durch einen gelassenen Satz wie «Der Lastwagen muss noch an seinen Platz im Regal, ja?» unterstützen.

**DKM** | Elternsorgen drehen sich anfangs oft um Schlafenszeiten und Essensprobleme.

**CM** | Dieser Bogen zwischen Anfang und Ende lässt sich auf vieles übertragen, auch auf Schlafstörungen und Essverhalten von Kindern. Rituale und Regelmäßigkeit helfen entscheidend, dass das Kind sich in einen gewissen Rhythmus einpendeln kann. Dagegen ist der Versuch, ein «Muss» durchzusetzen, nicht sinnvoll. Diese Wirkung können Sie an sich selbst prüfen, wenn Sie schlafen gehen und sich sagen: Morgen musst du fit sein wegen dieser Prüfung – also du musst jetzt gut schlafen. Das ist das beste Mittel, nicht gut zu schlafen! So ist es mit dem Kind, wenn es heißt: Du musst jetzt schlafen, wir müssen morgen früh aufstehen! Aber ich kann auch sagen: Es ist Schlafenszeit! Das ist wie eine Einladung – ob du schläfst oder nicht, das ist deine Sache. Es gibt unseren Einschlafritus, aber ich werde nicht zwei Stunden bei dir sitzen, wenn du nicht schläfst. Man ist frei im eigenen Handeln – und gibt dem Kind dadurch auch den Freiraum.

Auch bei Ess- und Fütterstörungen ist es so: Das Essen ist eine Einladung: jetzt ist Essenszeit. Aber niemand wird zum Essen gezwungen. Wenn das Kind dann sagt: Schmeckt mir nicht und esse ich nicht, dann ist das Essen vorbei. Am Abend gibt es wieder Essen, dazwischen verhungert niemand. Aber man setzt das Kind auch



Christoph Meinecke

nicht moralisch unter Druck, wenn es später etwas will, mit «jetzt ist das Essen vorbei, hättest du mal vorher dran gedacht» – oder «siehst du, hättest du nicht so lange herumgequengelt, könnten wir noch die Geschichte lesen». Im Fußball nennt man es «nachtreten» (und meine Jungs beschwerten sich sofort, wenn es mir rausrutscht). Es ist immer wieder ein Übweg für uns Eltern – und auch ein Fehler, wenn man versucht, im Nachhinein zu argumentieren, warum man so gehandelt hat. Ich bin okay, wie ich bin, morgen machen wir es besser – Kind und Eltern.

**DKM** | Manchmal funktioniert es ganz gut, dann wieder quengelt das Kind so nervenzerrend, dass wir verzweifeln. Sollte ich das Kind mehr einbeziehen und fragen?

**CM** | Ein respektvoller Umgang heißt nicht, dass ich das Kind bei allem frage und an Entscheidungen mit beteilige, die es nicht überblicken kann. **Durch ständiges Fragen, Kommentieren und Bewerten sind heute viele Kinder eher verunsichert und überfordert.** Aber das Kind ist selbst zuständig und verantwortlich für das, was es fühlt, was ihm gefällt oder nicht gefällt – und für seinen Protest. Wir können doch nachvollziehen: Wenn





ich noch ein Eis will oder zwei Stunden fernsehen, dann bin ich traurig, wenn ich es nicht darf. Gefühle kann man nicht begründen oder hinterfragen, indem man sagt: «Du brauchst doch jetzt nicht traurig sein, weil ...» Der notwendige Respekt vor dem Kind umfasst den Respekt vor seinen Gefühls-äußerungen – das heißt aber nicht, dass ich immer nach dem Wunsch des Kindes handle. Wie in der Konfliktforschung gilt auch hier: **Wir müssen zwischen Verhalten und Person trennen – die Person wird angenommen, wie sie ist, auf das Verhalten reagieren wir gelassen und je nach Situation.**

**DKM** | Kinder können sich immer mehr in eine Abwehr hineinsteigern. Sie sind noch nicht so diszipliniert wie wir mit unseren Gefühlen.

**CM** | Sind wir das wirklich? Das erleben die Kinder nicht so, auch Eltern lassen zu Hause ihre Gefühle raus. Und Familie ist doch gerade der Ort, wo ich nicht perfekt sein muss; das Zusammengehörigkeitsgefühl ist da, ohne dass ich dafür eine Leistung erbringen muss. Diese voraussetzungslose Liebe macht gerade ein stabiles Familiensystem aus. Das weiß auch ein Kind. Wenn es nicht bei seinen Eltern den Frust rauslassen darf, wo dann?

**DKM** | Manche Kinder sind unkonzentrierter oder aufgedrehter als andere. Eltern, Pädagogen fragen sich, ob sie mehr Grenzen setzen sollten ...

**CM** | **Grenzen, die man nicht durchsetzen kann, sollte man nicht setzen.** Regeln, die ich nicht einhalten kann, sind keine vernünftigen Regeln – denn Regeln sollen immer der Lebensnotwendigkeit abgeschaut sein. Unser großer Fehler bei der Grenz- und Regelfrage ist oft, dass wir erwarten, dass das Kind es einseht. Doch das Kind muss nichts einsehen, es lernt das auch nicht aus Diskussionen, in denen es darum geht: Du sollst einsehen. Sicher ist, jedes Kind will primär kooperieren! Die Frage ist: Was liegt wirklich vor, wo hat das Kind seine Schwierigkeiten? Meist haben die Kinder selbst die wenigsten Probleme mit ihrem Verhalten, sondern die Hauptprobleme tauchen durch den Kontakt mit der Umwelt auf – zum Beispiel, weil es ihnen schwerfällt, ihre Impulse aufzuschieben (statt sofort etwas zu sagen, zu tun). Dann erfahren sie eine soziale Zurückweisung und ihr Selbstwertgefühl wird gestört. Dafür sind aber auch unsere Erwartungshaltung und das umgebende System, die Schule, verantwortlich. Die Grundlage unseres Schulsystems ist über 100 Jahre alt und baut auf Disziplinierung; das beschränkt den Bewegungsimpuls der Kinder. Schon mit einer Stunde Sport jeden Tag können sich Kinder besser konzentrieren, und es entstehen weniger soziale Probleme, wie Untersuchungen ergeben haben.

Auch unser unbedingter Wunsch, dass die Kinder sich optimal entwickeln und immer glücklich sind, verstärkt die hohen Erwartungen an die Kinder. Aber als Eltern müssen wir lernen, dass es auch im Leben der Kinder Phasen gibt, wo sie unglücklich sind, unzufrieden und leiden. Sie sind nicht unser Aushängeschild, wir können uns nicht im Erfolg unserer Kinder sonnen, denn viele Kinder leiden heute darunter, weil sie sich von ihren Eltern und deren Erwartungen emotional nicht frei machen können. ■



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

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

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



# Das große Interesse am Menschen

## Der Experimentalchor «Alte Stimmen»

von Ralf Lilienthal (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)



*Eine tönende, klingende Menschenmenge, eine Kakophonie unzusammenhängender Geräusche. Doch manchmal sind da zwei oder drei, die einander finden. Die – lauschend – im allgemeinen Tönen gerade jene Töne hören, die zu ihren eigenen passen und sich mit ihnen – harmonisch, melodisch, vielleicht aber auch in einer aufrüttelnden Dissonanz – verbinden.*

Warum nicht ein mythisches Bild bemühen, um einen Sachverhalt realistisch zu schildern? Ein Bild, das in Köln inspiriert wurde – im Stadtteil Mülheim, in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule *Mülheimer Freiheit*, keine fünfzig Meter vom deutschesten aller Flüsse entfernt – das Auge hat die erste Begegnung der *Wolfsklasse* mit dem *Experimentalchor Alte Stimmen* gesehen, das Ohr aber hat sie gehört.

**Die Konstellation ist spannend.** Auf der einen Seite eine Grundschulklasse neugieriger, für den Anfang noch etwas verhalten-skeptischer Kinder, deren bunte familiäre Wurzeln oft weit über die Grenzen von Stadt, Land und Fluss hinauszureichen scheinen. Auf der anderen Seite mehr als zwei Dutzend Übersiebziger mit offenen, brückenschlagenden Augen, herzlichem oder zurückhaltendem Lächeln – intelligente, lebenserfahrene Gesichter. Und schließlich die betreuenden Grundschullehrer und jene vier, ohne deren gestaltende Kraft die ganze Szenerie wohl irgendein kaum beachteter «Alltag» bleiben würde.

Dabei fängt auch diese Schulstunde ganz unspektakulär an. Die Jungen und die Alten werden aufgefordert, jeweils als Gruppe und im Wechsel ihre Namen zu sprechen: «Wolfsklasse» – «Alte Stimmen». «Wolfs/klas/se» – «Al/te Stim/men».

Und weil es unisono passiert, wird aus dem gewöhnlichen Sprechen schon mit der ersten Wiederholung eine rhythmische Satzstruktur, die immer lauter und kraftvoller wird – so lange, bis einer

der vier, wie ein Dirigent, mit dem Lauterundleiserwerden zu spielen beginnt. Uralte Rituale klingen hier an, willensbetonte Klangfolgen, die zwischen Sprache und Musik hin- und her-schwingen.

Schon jetzt – und mit jeder weiteren Anweisung und Übung immer mehr – verlieren sich die Vorbehalte der Grundschüler, werden nicht wediskutiert, sondern weggelacht, weggesungen, weggespielt. Und während der Beobachter zunächst ganz in den Bann der solcherart angeleiteten Akteure gezogen ist, ihr Begegnen und Interagieren neugierig verfolgt, weitet sich seine Aufmerksamkeit allmählich in Richtung der vier Anleiter selbst.

Zwei Frauen, zwei Männer, samt Klavier, Bassquerflöte, Trommel und Singstimme. Vier Musiker, die, mal alleine, mal einander in wechselnden Konjunktionen assistierend, die jungen und alten Choristen durch den musikalischen Vormittag geleiten. Vier Persönlichkeiten mit je eigenem Portefeuille und einer jeweils ganz unverwechselbar eigenen Art, auf das Geschehen einzuwirken. Denn jeder von ihnen stimmt einen anderen Ton an, zeigt den Choristen einen anderen Raum im Haus der Musik. Das klingt in einem Moment schwermütig, im anderen zaghaft tastend, dann wieder fröhlich und energisch oder kontemplativ und ist offensichtlich fein aufeinander abgestimmt. Der unvorbereitete Betrachter ahnt die Struktur einer Geschichte und eine kluge Choreographie. ▶



### ► Das Lied des Lebens

Wie kam es zu der Begegnung von Jung und Alt? Wer sind die Musikzauberer? Was ist der *Chor der Alten Stimmen*? Was hat ihn an die Grundschule im Stadtteil Mülheim geführt?

Eine Rückblende ins Jahr 2010: In der Kuratoriumsrunde der Stuttgarter *Addy-von-Holtzbrinck-Stiftung* stellt der Komponist Bernhard König seine Vorstellungen von musikalischer Kinder- und Jugendarbeit mit geistig Behinderten vor, um dann in einer zaghaften Coda das Interesse der Kuratoren für eine Arbeit mit Übersiebzijährigen anzufragen. Und tatsächlich – statt, wie zuvor oft, höfliche Ablehnung zu ernten, findet König offene Ohren, nachfassende Neugier und am Ende ein auf drei Jahre angelegtes Budget «mit hoher Gestaltungsfreiheit».

Der Vorschlag, zunächst in ein Hospiz zu gehen, kam vom Kuratorium selbst. Ein Komponist am Sterbebett und die gemeinsame Arbeit am «letzten Lied» – was für eine dramatische Konstellation! Doch wer den nahe Frankfurt gebürtigen, heute siebenundvierzigjährigen Musiker live (oder im Dokumentarfilm *Das Lied des Lebens*) beobachtet, weiß, dass die Hospizbewohner in gute Hände gegeben waren. «In einer solchen Situation ist es vollkommen uninteressant, was ich für Ideen und geschmackliche Vorlieben habe. Es geht um den anderen. Es ging immer an die Grenzen und **ich brauchte mein ganzes Handwerkszeug,**

**alles, was ich konnte, um es in dem Moment der Begegnung wieder vergessen zu können!»**

Auch die Arbeit im Stuttgarter Seniorenheim *Sonnenberg* ist intensiv und verlangt dem Komponisten und den von ihm dazu geladenen Musikern ein Höchstmaß an Fantasie und Einfühlungsvermögen ab. «Dabei kam mir die Exotik der Situation sehr zugute. Jemand, der ins Altenheim geht und sagt: Ich interessiere mich für deine Stimme! Das war so schräg und neu, dass auf einmal vieles möglich wurde!»

Während seine Arbeit mit einzelnen Bewohnern behutsam ist und gelegentlich die intimsten Bereiche berührt, verblüfft Bernhard König die *Sonnenberg*-Bewohner und Mitarbeiter insbesondere durch ein intensives und inspirierendes Gemeinschaftskonzert: «In einem solchen Haus werden die Bewohner versorgt und von außen bereichert. Plötzlich waren die gewohnten Verhältnisse umgekehrt: «So habe ich unsere Leute noch nie gesehen», hieß es immer wieder respektvoll und ehrlich verblüfft!»

Während die Begegnungen im Hospiz und im *Sonnenberg* sich im kleineren, institutionellen Rahmen bewegten, war, als drittes Element der musikalischen Arbeit mit älteren Menschen, die Gründung eines *Experimentalchors der Alten Stimmen* ein Schritt ins helle (Rampen-)Licht der Öffentlichkeit. Spätestens hier zeigte sich, wie gut geflochten Bernhard Königs Musiker-Netzwerk bereits zu diesem Zeitpunkt war. «Die *Alten Stimmen* waren von Anfang an als



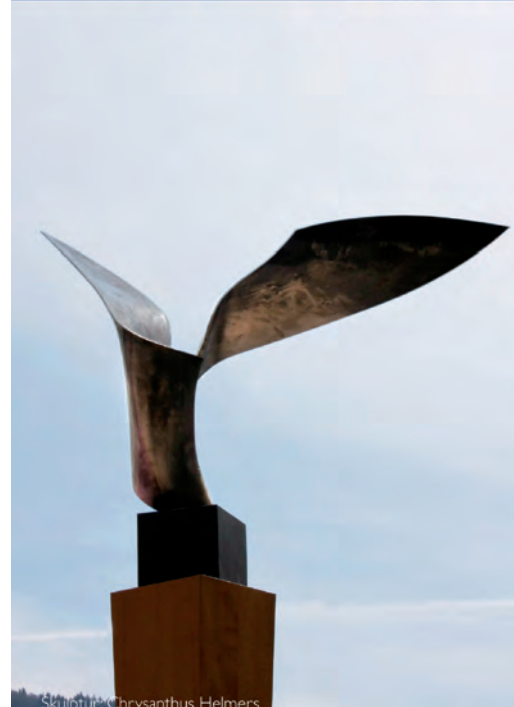
Teamwork konzipiert. Als wir Köln als Standort für den Chor ausgedacht hatten, hielten wir es für klug, uns mit Troisdorf als Alternative abzusichern.» Dort nämlich wirkte seit Jahren Brigitte Rauscher, eine mit sieben (!) Chören bedingungslos der Chormusik verschriebene Kantorin, die auf einen großen Pool neugieriger älterer Sänger zurückgreifen konnte, selber allem Neuen leidenschaftlich aufgeschlossen war und, als kooperierende *Alte Stimmen*-Chorleiterin, bis heute der gemeinsamen Arbeit verbunden blieb.

Und Köln? Würden überhaupt die im Minimum nötigen zwei Dutzend Übersiebziger dem Aufruf folgen und sich auf das Experiment einlassen? «Ich habe die kleine Anzeige im Stadtanzeiger morgens beim Frühstück gelesen und gewusst: Das ist es!» So und ähnlich haben an diesem Tag fast einhundertfünfzig Menschen gedacht, bevor sie zum Hörer griffen und sich für ein Projekt mit ungewissem Ausgang angemeldet haben. **Was für ein umwerfendes Echo!**

«Wir mussten die Teilnehmerzahl anfangs auf 100 begrenzen, mehr passten einfach nicht ins Foyer der *Kölner Philharmonie*. Und wir konnten, was die musikalischen Inhalte angeht, ohne Schonzeit kompromisslos starten.» Recht bald kristallisierte sich die bis heute etwa konstante Zahl von gut fünfzig Frauen und Männern heraus, die in dem Experimentalchor eine neue Heimat gefunden haben.

### Abenteuerreise

Wer da alles kam? «Sicher gibt es viele erfahrene Chorsänger unter uns, zum Teil aus den besten Chören! Aber eigentlich darf jeder mitkrächzen – und Noten lesen, das kann man lernen!» Zum Beispiel bei Ortrud Kegel, neben Bernhard König und der Jazzsängerin und Gesangspädagogin Alexandra Naumann eine der drei Gründungspersönlichkeiten aus den Kölner Anfangsjahren. An der Kölner Musikhochschule – dem biographischen Treff-Ort des Trios – klassisch ausgebildet als Flötistin, hat es die heute Vierundfünfzigjährige sehr früh zur Neuen Musik, zu Improvisation und Experiment



Skulptur Chrysanthus Helmers

### Herzlich willkommen!

- „Kunst im Herbst des Lebens“
- Kleines Kompaktstudium (29.9.– 4.12. 2014)
- Berufs- und lebensbegleitendes Kunststudium (Beginn: 17.10.2014)
- Begleitung von beruflichen Auszeiten
- Biographiekurs
- Kurbegleitende Kurse
- Schöpferische Kurse: Bildhauen, Malen, Zeichnen, Plastizieren
- Jeden 1. Montag im Monat kostenlose Probestunde: Bitte anmelden
- Stündliche Abrechnung möglich: 1 Std. 15€
- Kleine Gruppen
- Atmosphärische Räume
- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Eigene Zertifizierung



35 Jahre  
Freie Schule für  
künstlerisches Gestalten e.V.

Ernst-Scheffelt-Straße 22

79410 Badenweiler

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 9.00 – 13.00 Uhr • Mi. – Do. 15.00 – 16.30 Uhr

Abendkurs nach Anfrage Mi. 19.00 – 20.30 Uhr

Tel: 07632 1201 • 07635 9104 • 07632 82 89 508

E-Mail: kontakt@freieschule.com

Gesamtprogramm unter: www.freieschule.com



Saad Thamir (oben)

Bernhard König (rechts, Foto: Jane Dunker)

Ortrud Kegel (unten)



► gezogen. «Ich bin bei den *Alten Stimmen* vor allem für die Klangexperimente zuständig. Und für die Improvisationen. Allerdings: allzu durchgeplant darf man sich unsere Arbeit ohnehin nicht vorstellen. Anfangs hat der Chor immer wieder etwas beunruhigt gefragt: «Was machen wir denn damit?» – «Was wird am Ende daraus?» Das hat viel mit Vertrauen (*und Erfahrung!*) zu tun – den Raum zu öffnen, Intensität aufzubauen. Es kommt dann ganz sicher etwas Gutes dabei heraus!»

Nicht zuletzt deshalb, weil, wie die siebenundvierzigjährige Alexandra Naumann mit Nachdruck bemerkt, «es nicht egal ist, ob der Ton schief ist. Daran muss man arbeiten. Überhaupt ist uns allen wichtig, dass wir am Ende auf der Bühne stehen werden und dem

Ganzen diesen Rahmen geben.» So ist die in der deutschen Jazzszene bekannte Sängerin insbesondere für die Stimmbildung der Choristen zuständig. Doch sie weist darüber hinaus auf den anderen, ebenso wesentlichen Aspekt ihrer Arbeit hin: «Uns alle verbindet das große Interesse am Menschen. Wir haben sehr viel Respekt vor seiner Einzigartigkeit, seinen ungeheuren Ausdrucksmöglichkeiten. **In diesem Sinne ist jeder Mensch ein Werk für sich!**»

#### Und wie «klingt» die Zusammenarbeit?

«Die *Alten Stimmen* geben dir eine gigantische Energie. Sie haben so viel Lust und Kreativität!» – «Was unsere Chorleiter auszeichnet, ist Empathie und Achtsamkeit!» – «Sie haben die ungewöhnliche Fähigkeit, sich auf alles Neue einzulassen – als Saad zum ersten Mal die orientalischen Klänge seiner Heimat in den Chor brachte, dauerte es keine halbe Stunde, bis der Funke übergesprungen war!» Saad Thamir, vor einundvierzig Jahren im Irak geboren, als Komponist und Musiker geschult im Orient und Okzident und seit einem Jahr der Vierte im kreativen Bunde, bringt es so auf den Punkt: «Wenn die Musiker auf der Bühne begeistert sind von dem, was sie machen, wenn sie daran glauben, dann klingt es, egal ob man mit Profis oder Amateuren arbeitet!»

Der *Experimentalchor Alte Stimmen*: «Ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, die einander sonst nicht begegnet wären und die sich auf eine Abenteuerreise begeben, deren Route unbekannt ist!» ■

Weitere Informationen über den «**Experimentalchor Alte Stimmen**» sind zu finden unter: [www.alte-stimmen.de](http://www.alte-stimmen.de) Sehr zu empfehlen ist auch der Dokumentarfilm «**Das Lied des Lebens**», erschienen bei Absolut Medien (Alive AG), als DVD und Blu-ray erhältlich. Übrigens finanziert sich der Chor zurzeit von Projekt zu Projekt – eine dauerhafte Unterstützung wäre unbedingt wünschenswert und brächte Spendern und Förderern sicherlich eine hohe Kultur- und Sozialrendite!



«Die Philosophie ist in der Tat selbst Gottesdienst.»\*

# Das permanente Gespräch

G. W. F. Hegels «Glauben und Wissen» von Terje Sparby

**Gedanken entwickeln sich im Gespräch.** Dafür sind die Philosophen, die zur Goethezeit wirkten, ein gutes Beispiel. Und hier besonders Georg Wilhelm Friedrich Hegel, dessen Schrift *Glauben und Wissen* in direkter Auseinandersetzung mit seinen philosophischen Weggefährten entsteht. Sie wird 1802 im *Kritischen Journal der Philosophie* veröffentlicht. Diese Zeitschrift resultiert aus der Zusammenarbeit von Friedrich Wilhelm Joseph Schelling und Hegel. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung von *Glauben und Wissen* beginnt Hegel gerade erst, sich als Philosoph zu etablieren, während der fünf Jahre jüngere Schelling bereits als unabhängiger Denker bekannt ist, der eine Naturphilosophie in Anlehnung an Johann Gottlieb Fichtes *Wissenschaftslehre* formuliert. Diese drei, Fichte, Schelling, Hegel, sind die Hauptvertreter dessen, was wir heute «Deutschen Idealismus» oder «klassische deutsche Philosophie» nennen.

Da über hundert Seiten lang, kann Hegels Aufsatz eher als kleines Buch bezeichnet werden. Der vollständige Titel lautet: *Glauben und Wissen oder die Reflexionsphilosophie der Subjektivität in der Vollständigkeit ihrer Formen als Kantische, Jacobische und Fichtesche Philosophie*. Hegel meinte, dass die genannten Philosophen eigene Ideen zum Bewusstsein entfalten – aus der Innerlichkeit des Protestantismus und dem Rationalismus der Aufklärung. Immanuel Kant fokussiert dabei das objektive Verhältnis des Denkens zum Sein, während er Gefühle und Leidenschaften unterschätzt. Friedrich Heinrich Jacobi würdigt dieses Persönliche, verliert jedoch die Objektivität der Wahrheit aus den Augen. Fichte stellt mit seiner Lehre vom unendlichen Streben des endlichen Ich zur Vereinigung mit seinem Ursprung eine Synthese beider Ansichten dar. Doch Hegel will zeigen, dass alle drei ein Jenseits postulieren, das nur geglaubt werden kann – obwohl sie eigentlich auf dem Weg sind, ein höheres Wissen zu entwickeln, welches das Absolute – Gott – als etwas auffasst, das nicht jenseits von Endlichkeit und Vernunft liegt.

Jacobi sagt: «Gott ist und ist außer mir, ein lebendiges, für sich bestehendes Wesen, oder Ich bin Gott. Es gibt kein Drittes.»

Hegel kommentiert: «Es gibt ein Drittes, sagt dagegen die Philosophie, und es ist dadurch Philosophie, dass ein Drittes ist.»

Fichtes Philosophie ermöglicht tatsächlich ein Drittes: Die Gotteserkenntnis des Menschen ist zugleich Gottes Wissen von sich selbst im Menschen. Gott ist sowohl innerhalb als auch außerhalb des menschlichen Wesens. Für Fichte ist das ein Prozess, von dem wir mittels Reflexion wissen können.

Was Hegel zufolge in Fichtes Philosophie jedoch fehlt, ist das Dritte, das wirklich das Erste ist. **Hegel meint, dass wir erst durch ein gesteigertes, intuitives Denken eine Einheit von Denken und Sein, Glauben und Wissen, Gott und Mensch realisieren können.** Dann können wir auch das illusorische «Ding an sich» der Kantischen Philosophie sowie die Entwicklung von Natur und Geist verstehen.

Die Natur ist das Ich in einer äußeren, unentwickelten Form, das sich seiner selbst erst im Menschen gewahr wird. Die Innerlichkeit des Protestantismus – reine Subjektivität – vereint sich so mit der Kontemplation, die Hegel ausgehend von den Griechen allmählich durch Kant, Jacobi und Fichte wieder in die Philosophie einziehen sieht. Das könnte als «Hegels Mystizismus» bezeichnet werden: Hellenische Kontemplation verbunden mit der Subjektivität als Merkmal der Moderne. Es ist eine philosophische Mystik, die das Ich, Gott und das Absolute gleichermaßen in der Welt und im Menschen findet – im permanenten Gespräch. ■

*Aus dem Englischen von Philip Kovce.*

\* Hegel in seinen Vorlesungen über die *Philosophie der Religion*.





# Ganz schön alt

von Brigitte Werner

«Du bist schon alt, stimmt's?» – sagt jemand hinter mir und ich erschrecke. Ich packe gerade mein Buch und mein Lesematerial zusammen. Die Kinder haben Pause, die Lehrerin Aufsicht, ich bin allein. Dachte ich. Und so alt bin ich auch wieder nicht, denke ich noch trotzig. Aber nichts da – ich bin alt. Zwischen dreißig und neunzig ist alles möglich, wenn die Kinder schätzen dürften. Als ich mich umdrehe, steht der sehr blasse Junge mit dem sehr müden Gesicht vor mir, der mir beim Lesen und Erzählen schon aufgefallen war, weil er so aufmerksam zugehört hatte, dass mir die Metapher «an den Lippen hängen» sogar beim Vorlesen in den Sinn kam. Gesagt im anschließenden Gespräch hatte er nichts. Kein Wort.

«Bist du bald tot?», fragt er. Ich hole erst mal Luft. «Ich hoffe nicht», sage ich. «Weißt du, ich würde gerne noch ein paar Bücher schreiben.» Sein blasses Gesicht schaut sehr ernst in meines. Er nickt. «Aber wenn nicht?», fragt er. «Tja», überlege ich laut, «ich hoffe, ich bin dann woanders, wo ich vielleicht auch Bücher schreiben kann. Oder andere schöne Dinge machen darf.» – «Und wenn nicht?», fragt er hartnäckig. Ich stutze. «Meinst du, wenn man tot ist, ist das alles vorbei?» Er zuckt mit den Schultern. «Und wenn doch?», flüstert er. «Nein», sage ich nun mit Bestimmtheit und setze mich aufs Pult. **Es wird interessant. Da ist eine Spur, die zu leuchten beginnt. Ich will ihr folgen,** beschliesse ich.

Der Junge betrachtet mich da oben auf dem Pult und setzt sich auf einen der Schultische mir gegenüber. «Ich glaube, dass ein sehr schöner Ort irgendwo auf uns wartet», sage ich nun mit Nachdruck. Ein winziges, zaghaftes Flackern zittert in seinen Augen. «Weißt du», sage ich, «ich glaube nicht, dass irgendetwas auf unserer wunderbaren Erde einfach zu Ende ist. Alles kehrt doch wieder oder verändert sich.» – «Werden wir dann ein Baum oder sowas?», fragt er. Ja, tatsächlich, eine Zeit lang Baum sein zu dürfen zum Ausruhen und Stärken, das könnte mir gefallen.

Ich sage ihm das. Er nickt heftig. «Sie hat immer Bäume gemalt», murmelt er, und ich beuge mich zu ihm vor. Unsere Augen treffen sich und er kippt eine Tonne Kummer in meine. Ich fühle Schmerz und Sehnsucht und Alleinsein. Auch Verzweiflung. Kaum auszuhalten.

«Ist sie gestorben?», flüster ich. Er schaut nach unten und nickt. Er tritt heftig an den Tisch. «Du bist alt», sagt er. «Ja», nicke ich. «Ich kann nichts dafür. Ich bin's einfach geworden.» Er hebt den Kopf. «Du kannst plötzlich tot sein», meint er. Und sieht mich misstrauisch an. «Ja», sage ich. «Plötzlich ist gemein», murmelt er. Der Tisch bekommt einen weiteren Tritt. Mein Herz auch. «Immer musste sie hochschauen», sagt er leise. «In diese blöden Bäume! Sie ist einfach über die Straße, einfach so», sagt er. «Sie war doch noch klein.» Dann ist es still.

Ich weiß einen Moment nicht weiter. «Jetzt geht es ihr gut», sage ich nach einer Weile. «Ganz bestimmt. Ich weiß es gewiss.» Wir schauen uns lange an. «Du weißt das, weil du Bücher schreibst, stimmt's? Und weil du schon ganz schön alt bist.» – Hhm, was soll ich sagen?

Die Tür fliegt auf. «Verflixt noch mal, Lukas», schreit die Lehrerin. «Kannst du nicht wie jedes normale Kind in die Pause gehen, musst du dich immerzu im Haus rumdrücken?» Ich schlucke eimerweise an meiner Spucke. Ich springe vom Pult. Ich sehe plötzlich Angst in seinen Augen. «Wir haben noch etwas über mein Buch geredet», sage ich und zeige ihm mein gekonntes Verschwörerlächeln. Er versteht. «War okay», sagt er und verschwindet.

«Ein seltsames Kind», sagt die Lehrerin. «Ist seit einem Monat hier. Sagt nie was. Wir hätten noch Zeit für einen Kaffee ...»  
Nein, kein Kaffee. Und kein Lehrerzimmer. Im Auto übt mein Kopf immerfort Erklärungen und Trostsätze für diesen blassen Jungen. Und ich bin froh, alt zu sein. Ganz schön alt. Danke, Lukas. ■

Brigitte Werner ([www.brigittewerner.de](http://www.brigittewerner.de)) lebt und arbeitet als Autorin im Ruhrgebiet und an der Schlei. Für ihr Buch «Ich, Jonas, genannt Pille, und die Sache mit der Liebe» (ISBN 978-3-7725-2470-7), in dem es neben der Liebe auch ums Abschiednehmen und Altwerden geht, erhielt sie 2013 den Generationenbuchpreis «Prix Chronos».

# Plädoyer für ein artgerechtes Menschsein

von Christa Ludwig

«Popcorn» heißt der zum Thanksgiving-Fest 2013 von Präsident Obama persönlich begnadigte Truthahn. Denn es gehört zur Tradition des Festes, dass man Pute isst und dass von den zahllosen dafür geschlachteten Truthähnen einer vom Präsidenten begnadigt wird. Die Umkehrung des Opferritus? Es wird nicht einer geopfert, damit alle leben, sondern einer überlebt, damit all die anderen ... Was denn? Besser schmecken? Oder wird durch Popcorns Überleben das ganze Volk darauf aufmerksam gemacht, dass die anderen Puten eben sterben? Wie nah sind wir Europäer dieser Erkenntnis? Beim Skandal «Pferdefleisch in der Lasagne» brachte die *Frankfurter Allgemeine Zeitung* es treffend ironisch auf den Punkt und titelte: «Man hat uns Tier ins Fleisch gemischt!»

Warum die Empörung? Weil Pferd ein Lebewesen ist, das zu unserer Gemeinschaft gehört und Rind eines, das wir zu unseren Lebensmitteln zählen? Was rechtfertigt diese Unterscheidung? Wir wissen, dass die Erkenntnis «Schnitzel ist Schwein» für viele Kinder ein Schock ist. Scheinbar gelassen reagierte die fünfjährige Tochter einer Freundin. Beim Mittagessen sagte Mia (*Name geändert*): «Warum heißt das Huhn? Ein Huhn ist doch was ganz anderes!» Die Mutter gab eine ehrliche Auskunft, Mia aß nachdenklich weiter. Am Nachmittag beobachtete die Mutter die Kinder beim Spiel. Ein kleiner Junge knatterte mit seinem Traktor über den Hof. Mia warf ihm Äpfel vor die Räder, einer wurde dabei nur angequetscht, sie hob ihn auf und sagte: «Das ist noch nicht ganz tot. Da musst du noch mal drüber.» – «Was macht ihr da?», rief die Mutter entsetzt und erfuhr: Mia hatte ja gelernt, das man nicht wegwirft, was man essen kann. Also nahm sie an, dass ein vom Bauern versehentlich überfahrenes Huhn eben gegessen wird. Ach, kleine Mia, wie sehr du dich irrst: Die 628 Millionen Hühner, die letztes Jahr in Deutschland geschlachtet wurden, sind nicht verunfallt. Dafür gibt es Fabriken, riesige Tötungsfabriken, besonders

effiziente in Deutschland – Halt! Stopp! Nein! Ich habe nichts von Auschwitz gesagt. Niemals vergleiche ich auch nur irgendetwas mit Auschwitz. Aber ich darf einen zitieren, der es tat, dem man es nicht übel nimmt, weil er Jude war. Theodor W. Adorno hat gesagt: «Auschwitz fängt da an, wo einer auf dem Schlachthof steht und sagt: «Es sind ja nur Tiere.»» Ja, das hat er gesagt, und dabei hat er den Hühnerschlachthof im niedersächsischen Wietze mit einer Kapazität von 428.000 (nach der *Süddeutschen Zeitung*) geschlachteten Hühnern am Tag gar nicht gekannt.

In Frankreich wurde kürzlich ein Mann zu einem Jahr Gefängnis verurteilt, weil er eine Katze gequält hatte. Er hatte das Tier mehrmals hoch in die Luft geworfen. Als es auf den Boden fiel, brach es sich ein Bein. Dafür gibt es ein Jahr Gefängnis im Land der fetten Leber – *Foie Gras* wird aus einer stark verfetteten Leber hergestellt, den Gänsen wird in ihren letzten drei bis vier Wochen dreimal am Tag ein Rohr durch ihren langen Hals geführt und dadurch Zwangsbrei in ihre Mägen gequetscht. *Foie Gras* wurde zum «gastronomischen Kulturerbe» erklärt und darum vom Tierschutz ausgenommen.

Nun, der Katzenquäler wird im Gefängnis keine *Foie Gras* serviert bekommen, vielleicht aber Wurst von aus Deutschland importierten Schweinen, die auf Spaltenböden über ihrer eigenen Gülle leben. Schweine sind äußerst geruchsempfindlich. Der typische Schweinegeruch ist für sie unerträglich, den kennen sie nämlich nicht, der entsteht nur, wenn Kot und Urin sich mischen. Schweine legen darum getrennte Klos an. Das können sie aber nicht, wenn ihnen nach EU-Norm pro Schwein 0,75 m<sup>2</sup> zur Verfügung stehen. EU-Norm – also Gesetz.

Es gibt auch Gesetze, die Tiere schützen. Im Mai 2002 wurde in Deutschland das Tierschutzgesetz ins Grundgesetz aufgenommen. Aber für welche Tiere gilt es? Nicht für alle? Wird eine



lasagne-gerechte Trennlinie gezogen zwischen Pferd und Rind? Warum? Und gibt es da nicht noch eine andere Trennlinie?

Nach einer neuen Statistik werden weltweit 70 Prozent der Anbauflächen für Tierfutter genutzt. An die Tiere wird verfüttert, was Menschen essen könnten. Aus ungefähr 10 kg pflanzlicher Nahrung wird so 1 kg tierisches Lebensmittel hergestellt. Fleisch verbraucht viel Land. Und viel Wasser. Für 1 kg Rindfleisch werden nach Wikipedia 15.000 Liter Wasser gebraucht (*Gesamtbedarf, einschließlich des Wassers, das die Pflanzen benötigen, die das Rind frisst*). Auf der einen Seite werden Tiere überfüttert, sie leiden und sterben – auf der anderen Seite hungern Menschen, sie leiden und sterben. Wie rechtfertigen wir diese Trennlinie? Definiert sich nicht der Mensch als vernunftbegabtes, verantwortungsbewusstes, für die Zukunft planendes Wesen mit Fähigkeit zur Empathie? Gehört dies nicht zur Art des Menschen? Wie wäre es denn mal mit einer Forderung nach einem artgerechten Leben für den Menschen?

Viele Fragen! Ich werde hier nicht versuchen, Antworten zu geben. Um eine Basis zu erstellen, die zu angemessenen Antworten führen kann, braucht es eine fundierte philosophische Ethikdiskussion. Dazu gibt es Bücher – in diesem Jahr erschien von Hilal Sezgin *Artgerecht ist nur die Freiheit*. Dieses Buch blättert den gesamten philosophischen Hintergrund auf und ist sowohl für Laien als auch für Wissenschaftler eine bereichernde Lektüre. Auf dieser Grundlage kann man Antworten finden.

Ich habe hier doch noch ein, zwei, drei Fragen: Ob Popcorn wohl noch lebt? Er ist ja kein – hm – «natürliches Tier», sondern eine – hm – «Speisepute»? Fast ein Drittel von ihm ist Brustfleisch (eben Putenbrust), seine dünnen Knochen können das nicht tragen. Er hat Schmerzen – immer Schmerzen. Nun, man wird ihm *Aspirin* geben, das kriegen schließlich alle Puten, 85 Prozent des in Deutschland verbrauchten *Aspirin* geht in die Tiermast! Oder hat man ihn in eines der in den USA entstehenden Fitnesscenter für übergewichtige Haustiere eingewiesen? Oder wurde er inzwischen eingeschläfert? Hat man ihn doch gegessen? Oder begraben? Was ist weniger absurd? Gibt es in Amerika einen Friedhof für die jährlich begnadigten Puten?

Wenn Sie Antworten auf viele dieser Fragen nicht vorfinden, aber selbst finden wollen, habe ich einen Tipp: Nehmen Sie einen Stift und einen Skizzenblock, gehen Sie auf eine Weide und versuchen Sie, eine Kuh zu zeichnen. – Sie wissen, worauf ich damit anspiele? Ah, Sie haben das Buch von Hilal Sezgin *Artgerecht ist nur die Freiheit* schon gelesen! Sie wissen es nicht? Dann möchte ich Ihnen meinen Rat nahelegen: Erst zeichnen, dann dieses Buch lesen. Sie werden Antworten finden. ■

**Christa Ludwig** ist Schriftstellerin ([www.christaludwig.net](http://www.christaludwig.net)). Bereits 1997 veröffentlichte sie im Anrich Verlag einen Roman für Jugendliche zum Thema Massentierhaltung, der nun aktualisiert wieder vorliegt: «MassenHaft», Edition PROVIEH ([www.provieh.de](http://www.provieh.de)). Im Verlag Freies Geistesleben ist u.a. ihre Pferde-Foto-Geschichte «Himmelshuf und Mähnenmeer» (ISBN 978-3-725-2367-0) sowie ihre sechsbändige Pferdebuch-Reihe «Hufspuren» erschienen.

**€ 99,95**  
Tweedjacke  
aus reiner Schurwolle  
Best.-Nr. 36894 29

**10€**  
GUTSCHEIN\*  
& portofreie Lieferung  
Aktionscode:  
TWEED

## Tweedstrick. Natürlich.

Genießen Sie die warmen, wertvollen Naturmaterialien aus der neuen Kollektion und bestellen Sie jetzt Ihre Lieblingsstücke für einen schönen Herbst telefonisch oder unter [hessnatur.com/atempo](http://hessnatur.com/atempo).

**hessnatur**  
humanity in fashion

[hessnatur.com/atempo](http://hessnatur.com/atempo)  
0800/911 3000 (gebührenfrei)  
Hess Natur-Textilien GmbH,  
Marie-Curie-Straße 7, 35510 Butzbach

\* Dieses Angebot gilt für Ihre nächste Bestellung ab einem Mindestbestellwert von 49 € und nur in Verbindung mit Ihrem Gutscheincode. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Auszahlung möglich. Gültig bis 30.09.2014.

# September

## ÜBER DEN DINGEN

«Galgenberg. Der kleine Verein stand unter dem Zeichen des Spiritus asper, und sein Wahlspruch lautete:  
**per aspera ad astra**  
 oder in deutscher Übersetzung:  
**Der Hauch über den Dingen ist das Beste.»**

Spiritus = Hauch, Geist;  
 asper = rau, lateinisch.  
 per aspera ad astra:

Über rauhe Wege zu den Sternen.

Wie der Germanist und Herausgeber der Stuttgarter Ausgabe der Werke und Briefe Christian Morgensterns, Reinhardt Habel, zu diesem Aphorismus notiert, hatte Gerhart Hauptmann in seinem 1891 veröffentlichten Drama «Einsame Menschen» im 3. Akt geschrieben: «Über den Dingen liegt ein Duft, ein Hauch: das ist das Beste.»

**Christian Morgenstern, Werke und Briefe,**  
 Kommentierte Ausgabe, Band V: Aphorismen.  
 Herausgegeben von Reinhardt Habel,  
 Verlag Urachhaus, Stuttgart 1987  
**In me ipsum,** 1910 [212]

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

### SO 31

August

20. Woche nach Ostern, ☾♌♌ 20<sup>h</sup>  
 1864 Ferdinand Lassalle †, dt. Politiker (\* 11.04.1825).  
 1933 Theodor Lessing † in Marienbad von Nationalsozialisten erschossen, dt. Philosoph (\* 08.02.1872).  
 ☉ 05:33 / 19:11  
 ☾ 11:44 / 21:31

### MO 01

KW 36  
 ☾♌♌ 3<sup>h</sup>  
 1939 Überfall der dt. Wehrmacht auf Polen.  
 Beginn des Zweiten Weltkriegs.

### DI 02

● Erstes Viertel

### MI 03

Vor 66 Jahren (1948) starb der tschechoslowak. Politiker Edvard Beneš (\* 28.05.1884).

### DO 04

### FR 05

Nathanael, der «rechte Israelit»

### SA 06

☾♌♌ 19<sup>h</sup>

### SO 07

21. Woche nach Ostern

☉ 05:44 / 18:50  
 ☾ 17:48 / 03:28

### MO 08

KW 37  
 ☾♌♌ 6<sup>h</sup>

### DI 09

○ Vollmond 2:38  
 Am 9.9.9 besiegt Armin der Cherusker die röm. Legionen unter Varus im Teutoburger Wald.

### MI 10

### Do 11

1903 Theodor W. Adorno \*, eigentl. Theodor Ludwig Wiesengrund, in Frankfurt am Main, dt. Philosoph und Musiktheoretiker († 06.08.1969 in Visp/Schweiz). 1966 erschien seine «Negative Dialektik», die er als sein Hauptwerk betrachtete.  
 2001 Terroranschlag auf das World Trade Center.

### FR 12

1764 Jean-Philippe Rameau †, franz. Komponist (getauft 25.09.1683).

### SA 13

1872 Ludwig Feuerbach † auf dem Rechenberg bei Nürnberg, dt. Philosoph (\* 28.07.1804 in Landshtut). 1841 erschien seine Abhandlung über «Das Wesen des Christentums», 1843 seine «Grundsätze der Philosophie der Zukunft».

Nach der Veröffentlichung der ersten Galgenlieder im Jahr 1905 hatte Christian Morgenstern den Wunsch, einen zweiten Band unter dem Titel «Der Gingganz» zu publizieren. Diesen Wunsch zu erfüllen, sah sich sein Verleger Bruno Cassirer nicht in der Lage. Es erschien eine erweiterte Auflage der «Galgenlieder» und erst 1910 als neunter Gedichtband Morgensterns den als dritten gedachten Band von Galgenliedern: «Palmström». In einem Brief aus dem Jahr 1910 schrieb Christian Morgenstern an eine Freundin Margaretas: «Die eigentlichen Galgenlieder waren, wie ja auch die Vorrede durch alle Verschnörkelung hindurch erraten lässt, für einen kleinen Kreis jugendlich ausgelassener Freunde bestimmt, wo sie gemeinsam gesungen und mit einer Art von heiter-gruseligen Zeremonien mehr oder weniger dargestellt wurden. – Der zweite Teil: Der Gingganz breitet sich denn schon viel freier und unabhängiger von dem ursprünglich angeschlagenen Thema aus. – Und im Palmström ist jene Anfangsstimmung ganz verschwunden und die Bahn frei für jederlei Stoff und Absicht.»

Mariä Geburt

**SO 14**

22. Woche nach Ostern, ☾ ☿ 8<sup>h</sup>  
 1887 Friedrich Theodor Vischer †, dt. Philosoph (\* 30.06.1807).  
 1846 erschien seine 6-teilige «Ästhetik oder Wissenschaft  
 des Schönen».  
 ☉ 05:55 / 18:39  
 ☾ 21:40 / 12:24

**MO 15**

KW 38

**DI 16**

● Letztes Viertel

**MI 17**

☽ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Jungfrau.  
 Vor 66 Jahren (1948) starb der dt.-schweiz. Schriftsteller  
 Emil Ludwig (\* 25.01.1881).

**DO 18**

1814 Beginn des Wiener Kongresses.  
 1961 Dag Hammarskjöld †, schwed. Politiker, UN-  
 Generalsekretär und moderner Mystiker (\* 29.07.1905).

**FR 19**

**SA 20**

☾ ☿ 8<sup>h</sup>

**SO 21**

23. Woche nach Ostern, ☿ größte östl. Elongation  
 1860 Arthur Schopenhauer †, dt. Philosoph (\* 22.02.1788).  
 1819 erschien der erste Band seines Hauptwerkes «Die Welt  
 als Wille und Vorstellung», 1844 der zweite Band.  
 ☉ 06:06 / 18:23  
 ☾ 03:10 / 17:02 Matthäus, Evangelist

**MO 22**

Herbst-Tagundnachtgleiche 03:29

KW 39  
 1814 August Wilhelm Iffland †, dt. Dramatiker und  
 Theaterleiter (\* 19.04.1759).  
 1914 Alain-Fournier † gefallen bei Verdun im Kriege. Ein  
 Jahr zuvor erschien sein einziger Roman «Der große  
 Meaulnes» (\* 03.10.1886).

**DI 23**

☽ Sonne tritt in das astrologische Sternzeichen Waage.  
 Beginne mit der Monatstugend:  
 «Zufriedenheit – wird zu Gelassenheit.»

**MI 24**

● Neumond 07:14  
 Vor zehn Jahren (2004) starb die franz. Schriftstellerin  
 Françoise Sagan. 1959 erschien ihr Roman «Aimez-vous  
 Brahms», der 1961 unter dem Titel «Goodbye Again» ver-  
 filmt wurde mit Ingrid Bergman und Anthony Perkins in den  
 Hauptrollen.

**DO 25**

Rosch ha Schana. Jüdisches Neujahr 5775

**FR 26**

☽ ☿ 14<sup>h</sup>  
 1914 August Macke † gefallen im Kriege, dt. Maler  
 (\* 03.01.1887).

Rosch ha Schana 2. Tag

**SA 27**

Cosmas und Damian, Ärzte im 5. Jhd.

**SO 28**

24. Woche nach Ostern  
 ☽ ☿ 6<sup>h</sup>  
 Vor 90 Jahren (1924) hielt Rudolf Steiner seinen letzten,  
 Fragment gebliebenen Vortrag in Dornach.  
 ☉ 06:17 / 18:07  
 ☽ 10:41 / 20:11

**MO 29**

KW 40  
 ☽ ☿ 20<sup>h</sup>

Michaeli

**DI 30**

**MI 01**

Oktober

● Erstes Viertel  
 1968 Romano Guardini † in München, kath. Priester und  
 Religionsphilosoph. 1925 erschien «Der Gegensatz.  
 Versuch zu einer Philosophie des Lebendig-Konkreten»  
 (\* 17.02.1885 in Verona).

Redaktion: Lin



Foto: Charlotte Fischer

**ALS WIE EIN ZWEIG IM WIND**

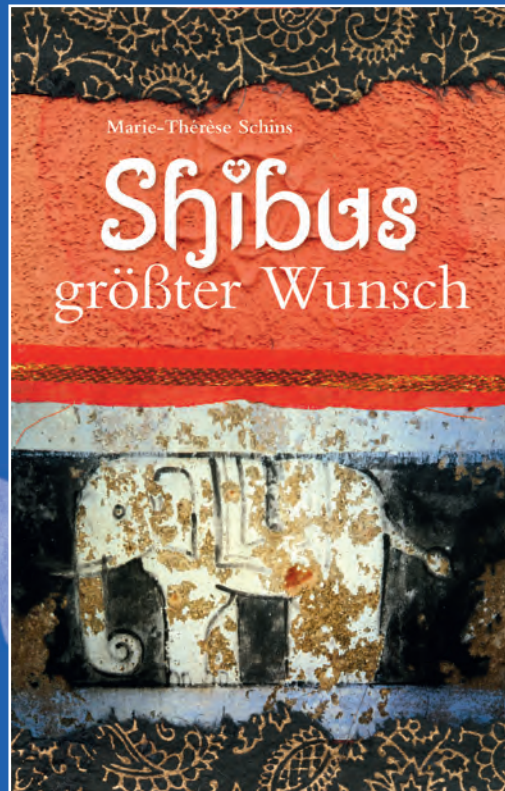
**Palmström schwankt als wie ein Zweig im Wind ...  
 Als ihn Korf befragt, warum er schwanke,  
 meint er: weil ein lieblicher Gedanke,  
 wie ein Vogel, zärtlich und geschwind,  
 auf ein kleines ihn belastet habe –  
 schwanke er als wie ein Zweig im Wind,  
 schwingend noch von der willkommenen Gabe.**

**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

Nachlese zur Galgenpoesie  
 Palmström und v. Korf

# Indien – *fremd und nah* – für Kinder erzählt



In Indien auf dem Land, wo Shibu lebt, ist eine ganze Mango ein großes Geschenk. Doch zu diesem Geburtstag bekommt er nicht das kleinste Stückchen einer Frucht. Im Gegenteil!

Seitdem Shibu neun Jahre ist, überschlagen sich die Ereignisse. Er muss sich von seiner Familie trennen, um in der fernen Stadt zur Schule zu gehen. Der Weg dorthin ist riesig aufregend und die Stadt eine völlig neue Welt für ihn. Er lernt ein liebes, schönes Mädchen kennen. Wenn er jetzt auch noch den heiligen Tempelelefanten berühren dürfte ...

*Eine intensive Geschichte, die das bunte Indien von innen zeigt und Mut macht – authentisch und sensibel erzählt.*



# Das Organ der Freundschaft

von Wolfgang Held

Es ist ein Moment, der in jedem Theaterstück und jedem Film den Höhepunkt ausmacht: Zwei Menschen schauen einander tief in die Augen ... Man kann sich mit vielen Sinnen begegnen – kann sich das Ohr schenken oder beim Handschlag die Wärme und Muskelspannung des anderen wahrnehmen. Diese Erfahrungen des Du sind aber nichts, verglichen mit dem, was der menschliche Blick offenbart. Nicht grundlos nennt man das, was die Gegenwart ausmacht, den Augenblick. Man schaut sich auf die Nase und auf den Mund, aber man schaut sich niemals auf die Augen, sondern *in* sie.

Eigentlich gilt der Sehsinn den Farben und Formen, den Oberflächen der Dinge und Wesen. Aber wendet sich der Blick auf den anderen Menschen und dessen Blick, dann wird aus dem «Oberflächensinn» mit einem Mal ein «Tiefensinn».

Eine Erklärung für dieses Phänomen führt an den Anfang der leiblichen Bildung, in die frühe Embryonalzeit. Sei es der Riechkolben in der Nase oder die Tast- und Wärmerezeptoren – alle Sinnesorgane kommen zustande, indem die Haut an bestimmten Stellen eine besondere Empfindlichkeit herausbildet. Später wachsen dann Nerven von diesen Sinnesregionen zum Gehirn. Beim Auge ist es anders. Hier steigert sich nicht die Peripherie, sondern hier wächst aus dem Innersten, dem Gehirn, etwas nach außen. Was sich als weiße Lederhaut um die Iris spannt, ist «umgewandelte Gehirnhaut».

Das Auge ist das einzige Sinnesorgan, bei dem sich das Innere nach außen stülpt. Diese physiologische Besonderheit des Auges gilt auch geistig. Indem man mit dem Auge schaut, kehrt man zugleich das Innere nach außen. Indem man schaut, wird man gesehen. **«Man kann nicht durch das Auge nehmen, ohne zugleich zu geben.»** So schreibt es der Philosoph und Soziologe Georg Simmel und setzt fort: «Der Blick in das Auge des andern dient nicht nur mir, um jenen zu erkennen, sondern auch ihm, um mich zu

erkennen; auf der Linie, die beide Augen verbindet, trägt er die eigne Persönlichkeit, die eigne Stimmung, den eigenen Impuls zu dem andern hin.»

Kleine Kinder halten die Hand vor die Augen oder schließen die Augen und meinen, man könne sie nicht sehen. Darüber schmunzeln wir, die wir keine Kinder mehr sind. Aus einer seelischen Perspektive haben die Kleinen allerdings Recht. Denn sobald man die Augen verschließt, ist man tatsächlich seelisch nicht mehr sichtbar. Kein anderes Sinnesorgan zeigt die verschlungene Doppelnatur des menschlichen Körpers von Materie und Geist so eindrucksvoll wie das Auge. Es ist mit den Gesetzen der Optik so großartig zu fassen und doch zugleich der stärkste Ausstrahlungsort der menschlichen Seele, sodass man nur den vielzitierten Augenblick lang ins Augenpaar eines anderen Menschen schauen kann, sonst wird aus der Begegnung, diesem Moment gegenseitigen Entdeckens, eine Attacke. – Aber es ist auch ein Angriff, wenn diese gemeinsame Achse, das Gespräch der Augen, verweigert wird. Ich war noch Schüler, als ich in einem schmalen Gang dem DDR-Grenzpolizisten in seinem Schaltherhäuschen gegenüberstand. Sein Blick schwenkte mechanisch vom Pass zu mir und wieder zum Pass. Nie habe ich deutlicher gespürt, was ein Staatsapparat sein kann, als in diesem eingeübten seelenlosen Blick. Und so ist es wohl: Wer einer Situation ihre Menschlichkeit nehmen will, der muss den Blick verbieten, denn mit dem Blick entsteht das Miteinander.\*

Während die Liebe auch dann eine Liebe ist, wenn sie nicht erwidert wird, wenn sie einseitig ist, gehört zur Freundschaft die Gegenseitigkeit. Liebe strömt vom einen zum anderen, deshalb gilt das Herz, das Organ des Strömens, als das Organ der Liebe. Freundschaft ist dagegen der gemeinsame Raum der Zuneigung – wie der menschliche Blick, der sich auch erst dann entfalten kann, wenn er erwidert wird. ■

\* Bevor ein Aufschrei erklingt: Nein, von Geburt an blinden Menschen oder jenen, die im Lauf ihres Lebens aus den unterschiedlichsten Gründen ihr Augenlicht verloren haben, wird mit diesen Ausführungen nichts an menschlicher und seelischer Qualität abgesprochen – sie haben anders zu schauen gelernt.

# Was und wie soll mein Kind essen?

von Prof. Dr. med. Alfred Längler

«Die Generation Pommes: Dicke Kinder haben's nicht leicht» – so oder ähnlich titeln heute viele Beiträge, die sich mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen beschäftigen. Ihre Zahl nimmt deutlich zu. Und obwohl es weltweit leider immer noch viele unterernährte Kinder gibt, ist die *Adipositas* (so der medizinische Name für Dickleibigkeit) in den reichen westlichen Ländern zu einem echten und (ge-)wichtigen Problem geworden. Als Kind dick zu sein, ist hart. Natürlich nicht nur in diesem sensiblen Alter, aber vor allem dann. Denn die sozialen Folgen können heftig sein: Ausgrenzung, Hänkeln, schließlich sozialer Rückzug. Zusätzlich kann es – und zwar schon immer früher – zu handfesten gesundheitlichen Problemen kommen: Zuckerkrankheit (Diabetes), Bluthochdruck oder Probleme mit dem Bewegungsapparat.

Diese Krankheiten möchte man seinem Kind natürlich ersparen.

**Übrigens ist die These, die man immer wieder zu hören bekommt, dass Adipositas angeboren oder vererbt sei, falsch.**

Es ist vielmehr der Lebensstil, der zu Übergewicht führen kann. Das bedeutet natürlich auch, dass Dicksein kein unabwendbares Schicksal ist, sondern sich durch Verhaltensänderungen vermeiden lässt. Der Weg dahin hat viel damit zu tun, was Eltern ihren Kindern in Bezug auf Ernährung und Bewegung vorleben.

**Risikofaktoren Übergewicht** Das größte Risiko, übergewichtig zu werden, haben Kinder, die sich zu wenig bewegen und/oder falsch ernähren (falsch ernährt werden!). Der Bewegungs-Killer schlechthin sind die digitalen Medien. TV, Computer und Playstation fesseln heute viele Kinder über Stunden – und verhindern damit Bewegung, Sport und Spiel. Noch problematischer wird es, wenn dabei ständig süße und fette Snacks gefuttert werden. Dabei müssen wir Erwachsenen uns

eingestehen, dass wir den Kindern dieses Verhalten vormachen. Gesunde Ernährung sieht anders aus. Und beginnt mit der Muttermilch: Ein voll gestillter Säugling hat ein minimales Risiko, in den ersten Lebensmonaten zu dick zu werden. Gestillte Kinder haben einen natürlichen Instinkt für ihr Hungergefühl. Es ist eine sehr schöne Entwicklung, dass heute fast alle Mütter stillen wollen. Wir sollten alles daran setzen, dass dieser Wunsch auch wirklich umgesetzt wird – gerade bei unerfahrenen Müttern ist eine gute Unterstützung und Anleitung das A und O (auch hier wäre es daher eine fatale Entwicklung, wenn die helfenden und anleitenden Hebammen fehlen würden!). Ist das Stillen trotz allem nicht möglich, sollte man sehr darauf achten, die künstliche Säuglingsnahrung sowohl in der Konzentration als auch in der Menge exakt zu dosieren.

**Früh ansetzen** Nicht alle Eltern wissen, dass die Weichen für Dickleibigkeit schon früh gestellt werden. Kinder, die mit einem hohen Geburtsgewicht zur Welt kommen und/oder deren Eltern schon übergewichtig sind, werden häufiger dick. Denn Eltern, die sich selbst wenig bewegen und ungesund ernähren, geben diese Verhaltensweisen an ihre Kinder weiter. Hierzulande geht man davon aus, dass ein Säugling möglichst schön «rund» und «proper» sein sollte. Viele Eltern kommen in großer Sorge zum Kinderarzt, weil ihr Baby nicht genügend an Gewicht zunimmt. Natürlich muss ärztlich abgeklärt werden, ob es gesundheitliche Probleme gibt. Trotzdem wäre es sinnvoll, wenn sich Eltern in dieser Frage weniger Stress machen würden – und ihnen auch von außen, zum Beispiel in der Entbindungsklinik, weniger Druck gemacht wird, dass ihr Kind genau nach Plan zunehmen muss.

Eltern sollten spätestens mit Beginn der Beikostfütterung (frühestens nach vier Monaten) beginnen, ihr Baby bewusst an eine gesunde





Ernährung heranzuführen. Ganz konkret: Meiden Sie Fertigprodukte, die viel Zucker oder andere Süßstoffe enthalten! Denn gerade in diesen ersten Monaten gewöhnt sich ein Säugling an die süße Nahrung – und verlangt dann auch lautstark danach. Besser ist es, dem Kind eindeutige, natürliche Geschmacksvarianten anzubieten, also lieber einen Brei aus einer Obstsorte, der nur die Süße enthält, die in der Frucht vorkommt. Dies gilt auch für Gemüse, Fleisch- und Fischgerichte, die im Idealfall frisch aus naturbelassenen Zutaten zubereitet sein sollten. Das verhindert im Übrigen nicht nur Fettleibigkeit, sondern beugt ganz allgemein Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und kann sogar dazu beitragen, das Risiko, später an Krebs zu erkranken, zu senken.

**Bio, frisch, regional** Neben der Art der Zubereitung (frisch) ist selbstverständlich auch die Auswahl der Zutaten entscheidend: Produkte aus naturnahem Anbau (Bio), saisonal (keine Erdbeeren an Weihnachten) und regional (vom Bauern um die Ecke) sind natürlich am besten. Wichtig ist auch eine gesunde Vielfalt: eine ausgewogene Mischung aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett ist ideal – mit möglichst wenig tierischen Fetten, dafür mehr pflanzlichen, wie z.B. Omega-3-Fettsäuren. Kinder (und Erwachsene!) sollten mediterrane Kost zu sich nehmen, mit viel frischem Obst und Gemüse, Olivenöl, Fisch, frischen Kräutern sowie Brot, Nudeln und Reis.

Und noch etwas: Versuchen Sie als Eltern, Ruhe und Rhythmus in die Ernährung zu bekommen. Viele Kinder bekommen im Alltag ständig eine Kleinigkeit zu essen (mal einen Riegel, mal Schokolade, mal ein paar Chips ...), sodass sie eigentlich gar kein Hungergefühl mehr kennen. Essen wird eher zur Freizeitbeschäftigung und zieht sich über den gesamten Tag. Gleichzeitig werden die gemeinsamen Mahlzeiten mit der ganzen Familie seltener. Hier wieder mehr Regelmäßigkeit und Struktur zu etablieren, ist ein wichtiger Schritt zu bewusster und guter Ernährung. Es macht übrigens Freude und ist sinnvoll, wenn Sie Ihre Kinder am Zubereiten des Essens teilhaben lassen, statt sie nur zu «füttern».

*In aller Kürze hier noch einmal die wichtigsten Tipps für einen sinnvollen Umgang mit dem Essen:* Seien Sie sich bewusst, dass Sie als Mutter und Vater die ersten und wichtigsten Vorbilder für Ihr Kind sind. Stillen Sie Ihren Säugling möglichst über mehrere Monate lang voll. Streichen Sie Fertigprodukte von Ihrem Einkaufszettel und setzen Sie stattdessen auf frisch zubereitetes, gutes Essen, das schmeckt. Halten Sie feste, gemeinsame Mahlzeiten ein. Und vermitteln Sie Ihrem Kind durch gemeinsames Spielen und viele Ausflüge den Spaß an Bewegung. Wer sich an diese Punkte hält, tut viel dafür, dass Kinder gesund und normalgewichtig aufwachsen – und das wiederum an ihre Kinder weitergeben werden. ■

**Prof. Dr. med. Alfred Längler** ist Kinderonkologe, Leitender Arzt der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sowie Professor an der Universität Witten. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher sowie Vorstandsmitglied beim Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD).



## Für kleine und große Schlecker-mäulchen

Die Pädagogin Christel Dhom regt dazu an, Kindern nicht nur gesundes und leckeres Essen zu servieren, sondern es mit ihnen zu kochen. Und damit der Genuss schon vor dem Essen beginnt, hat sie zudem kleine Geschichten geschrieben, die zu den vegetarischen Rezepten passen und als Appetitmacher vorgelesen werden können.

*Nur wer schon einmal zusammen mit Kindern gekocht hat, weiß, wie viel Freude das machen kann! Und beim Salatputzen oder Teigkneten sind auch jene guten Gespräche möglich, für die es sonst kaum Gelegenheit gibt.*

Christel Dhom

**An die Töpfe, fertig – lecker!**

Rezepte und Geschichten zum Kochen mit Kindern

Mit Vorworten von Götz E. Rehn (alnatura), Ulrike Höfken (Ministerin für Umwelt und Landwirtschaft in Rheinland-Pfalz) und Klaus Helbig (Bio-Koch)

247 Seiten, durchg. farbig, gebunden  
€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2526-1



## Liebe Susanne

**Seit einigen Wochen habe ich vor, an dieser Stelle über dich zu schreiben**, denn von der allerersten Ausgabe unseres Lebensmagazins *a tempo* im Januar 2000 an bis zum März dieses Jahres hast du Monat für Monat die «kinderseite» geschrieben. Das waren ganz genau 17 x 10 Seiten, die du mit deinen Betrachtungen und Anregungen für die Kinder und ihre Eltern fülltest! Vor allem deine in leichten, fröhlichen Versen verfassten Rätsel haben unzählige Kinder dazu animiert, dir die Lösung einzureichen, oft mit herrlichen Bildern versehen; und jeden Monat hast du allen zwölf bzw. zehn Gewinnerinnen und Gewinnern deines Preisrätsels persönlich geschrieben und gratuliert.

Am heutigen Sonntag – und wie stimmig fühltest du, dass der Tag deiner Geburt, der 19. August 1956, ein Sonntag gewesen ist! – wollte ich alle deine Rätsel nochmals lesen, bevor ich mich ans Schreiben für diese Seite setzte. Doch nun ist es Abend und ich bin erst beim vierten Jahr 2003 angekommen, so sehr musste ich immer wieder innehalten bei der lebendigen Gegenwart deiner Stimme, die in diesen einfachen, aber mit so viel Liebe für das kindliche Gemüt geschriebenen Versen zum Ausdruck kam. Da diese Seite bereits morgen in Druck gehen muss, habe ich die Lektüre abbrechen müssen und sitze nun, den eigenen überquellenden Schreibtisch fliehend, an unserem Lieblingsplatz: auf dem Balkon mit Blick gen Westen ins Grüne, an dem Ort, an dem wir noch viele laue Sommerabende zusammen verbringen wollten ... Ich muss dabei an unser erstes längeres Gespräch am 4. Januar 1979 zurückdenken – wir führten es nach der internationalen Jugendtagung an meiner alten Schule in Kings Langley über die Weihnachtstagung zur Neubegründung der Anthroposophischen Gesellschaft durch Rudolf Steiner im Jahr 1923. Wir trafen uns, da die Fähre euch unwetterbedingt nicht über den Ärmelkanal übersetzen konnte, bei

*Tuttos* in Covent Garden. Es war ein langes Gespräch, das auch lange nachhallte, denn wenige Tage danach, am 7. Januar, schrieb ich folgende Zeilen «Für Susanne Wege» nieder:

I search for words / Sensing we have a poem to perform / In the silence of the soul / In the unspoken dialogue of eyes / Shifting like the early summer breezes / In the trees / Upon the soul's more tender leaves.

My hands go out upon the dark / Still groping, still hoping / To pluck from the nocturnal strings of hearts / A song to voice our destiny.

Verliebt war ich noch nicht. Aber deine stille, zurückhaltende, ja scheue, aber sehr aufmerksame Art, alles um dich herum wahrzunehmen, löste offenbar in mir eine in die Zukunft lauschende Stimmung aus. Erst Ende August 1979, nach deinem Eurythmie-Abschluss am Goetheanum in Dornach, als ich mit deinem Bruder Peter und dir bei euch zu Hause in Langen eine neue internationale Jugendtagung über das Erleben des Ätherischen in der Kunst im schwedischen Järna vorbereiten wollte, da habe ich mich in dich verliebt. Das wurde mir zumindest bewusst, als ich mich von euch trennen musste, sodass ich auf der sehnsuchtsvollen Rückfahrt für dich die folgenden Verse schrieb:

Sanft umflossen liegen helle Tage – / Unverkannt die Wege, die sie deuten, / Schimmernd in die Herzen sich ergießend. / An des Himmels blauem Ufer / Neigen sich die Sterne zum Verband, / Nimmt deine Hand die meine ruhig heilend, / Erschließend neues Schicksalsland.

Bei der darauffolgenden Begegnung während der großen Michaeli-Konferenz Ende September am Goetheanum habe ich dich mit einer kleinen Nacherzählung von Shakespeares Komödie *Verlorene Liebesmühe* ein wenig überlistet – und wir waren verlobt. In Mannheim, in der Stadt deiner Geburt, auf dem Weg zu deiner Mutter in Langen, haben wir die Eheringe gekauft und sie in einer Telefonzelle getauscht. Und als wir am 5. Juli 1980 in der Christengemeinschaft in Darmstadt heirateten und das Lied «Bist du bei mir» von Bach gesungen wurde, da hast du gleich den Wunsch geäußert, dass es auch zu deiner Beerdigung gesungen werden sollte. – Das hat Peter dankenswerterweise auch für den 27. Juni nach deinem Tod an Fronleichnam organisieren können.

Liebe Susanne, du warst so gerne Mensch unter Menschen, Kind dieser Erde und Mutter unserer fünf Kinder. Noch suche ich die Worte, um das Gedicht weiterzuschreiben, das wir nach wie vor gemeinsam ausführen wollen ...

*Immer dein Jean-Claude.*

Sonntag, den 10. August 2014 ■

# Ein Fehler ins Glück

von Maria A. Kafitz



«Essen fürs Ich!» So lautete einmal ein Werbeslogan, der mich immer wieder ärgerte, wenn ich ihn irgendwo las oder hörte. Vor allem mein Herz widersprach heftig, weil es ans Du dachte, das Wir wollte.

Leicht zuckt es immer noch bei diesem Satz – und doch hat sich mein Blick auf ihn geändert, nachdem ich *Lunchbox* von Ritesh Batra gesehen habe. In seinem Spielfilmdebüt nämlich erzählt Batra eine Verwechslungs- und Liebesgeschichte, die nicht nur den etwas abgenutzten Satz, dass «Liebe durch den Magen geht», neu glänzen lässt. Er lässt uns Schauenden zudem miterleben, wie Saajan (von Irrfan Khan herrlich störrisch und wehmütig-zärtlich verkörpert), ein älterer, einsamer, ein nichts mehr suchender und hoffender Büroangestellter, Bissen für Bissen, Geschmacksnuance für Geschmacksnuance zu sich selbst zurückfindet. Ja, er isst für sein verloren gegangenes, lebensbejahendes Ich!

Doch was Saajan da aus der ins Büro gelieferten Lunchbox kostet, war anfangs gar nicht für ihn bestimmt. Denn eigentlich versucht Ila (von Nimrat Kaur wunderbar traurig-zart und trotzig-stark gespielt) durch ihre hingebungsvoll zubereiteten Köstlichkeiten ihren untreuen Ehemann Rajiv für sich zurückzuerobern. Sie kocht fürs Du. Sie zaubert fürs ersehnte Wir.

Was Ila in ihrer winzigen Küche an Verführungen kreierte, lässt den Magen schon beim bloßen Anblick knurren. Selten wollte ich Filmszenen riechen können – hier habe ich es mir gewünscht. Assistent – vielmehr verfeinernd angeleitet – wird Ila von ihrer Nachbarin Mrs. Deshpande, «Auntie» genannt, die man wegen ihrer lebenswürdigen Spitzfindigkeiten und kleinen bösen Nebenkommentare schnell ins Herz schließt und ins eigene Haus wünscht, auch wenn man im gesamten Film nur ihre Stimme beim Dialog durchs Küchenfenster kennenlernt.

Schon die Namen der Gerichte klingen nach Fernweh: «Aloo Amritsari», «Bharva Bhaingan», «Dahi Bhalle».

Der Weg aber, den sie in den Lunchboxen durch die indische Millionenstadt Mumbai, von den Einheimischen meist immer noch Bombay genannt, zurücklegen, ist Abenteuer und Wunder zugleich. Und Ritesh Batra lässt uns staunend daran teilhaben: Rund 5000 Essensboten, «Dabbawalas», denen Batra schon einen Dokumentarfilm gewidmet hatte, strömen via Rad und Zug jeden Tag aus, um aus privaten Wohnungen oder professionellen Küchen zwischen 175.000 und 200.000 Essen zu holen, diese an die Tische der Büroangestellten zu liefern und später wieder zurückzubringen. Ein ausgeklügeltes Code-System aus Buchstaben, Ziffern und Farben schließt trotz zahlreicher Übergaben auf dem Weg Fehler praktisch aus. Nur eine von 6.000.000 (ja, sechs Millionen!) Lieferungen soll ihr Ziel verfehlen, wie Studien belegen.

**Lunchbox erzählt von diesem einen «Fehler» und schenkt uns so eine Liebesgeschichte der stillen und dadurch starken Art.** Denn der Fehler ist nicht einmalig. Er wiederholt sich zum statistischen Trotz Tag für Tag. Und mit jeder Lunchbox, die ihr «richtiges» Ziel erreicht, trifft ein Brief ein. Und mit jedem Brief, jeder «stillen Post» zwischen Ila und Saajan, kommen sich zwei einsame Seelen näher ...

Wie nah? Kein Kommentar! Das muss man selbst herausfinden – die mir bekannten Meinungen gehen auseinander. Einig ist man sich hingegen, dass schon allein die Bilder und liebevollen Seitenstränge und Figuren (allen voran der von Nawazuddin Siddiqui gespielte nimmermüde Optimist Shaikh, den Saajan erst widerwillig als Nachfolger einarbeitet, um dann einen treuen Freund in ihm zu finden) jede Filmminute lohnen. ■

Film- und Kochfreudige können aktuell einer doppelten Verführung erliegen: «Lunchbox» von Ritesh Batra gibt es seit wenigen Monaten auf DVD & Blu-ray, und die beiden Weltreisenden und indienverliebten Gourmets Carolyn und Chris Caldicott haben gerade ihr Buch «Bombay Lunchbox» veröffentlicht, in dem sich alles rund um die Köstlichkeiten in jenen stapelbaren Boxen dreht, die zu Tausenden ihr hungriges Ziel finden – und manchmal auch einen anderen Hunger stillen können ...



## Mini-Samosas (Teigtaschen)

Samosas sind perfekte «Lückenfüller». Straßenstände und Cafés bieten sie immer frisch an. Man kann sie sich schlicht nicht ohne einen Masala-Tee vorstellen – denn beides zusammen ist eine im Himmel geschlossene Ehe.

Wenn Sie zu den frittierten Samosas gerne eine leichtere Alternative hätten, dann backen Sie sie auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 15 Minuten im Backofen bei 200 °C goldbraun.

(für ca. 18 Stück)

225 g fertiger Mürbeteig	3 grüne Chilischoten, fein gehackt
1 mittelgroße (ca. 250 g) Kartoffel, geschält und gewürfelt	1 TL Garam Masala
2 EL Sonnenblumenöl	½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kreuzkümmelsamen	50 g frische oder tiefgefrorene Erbsen
1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt	Salz
	Sonnenblumenöl zum Ausbraten

Kochen Sie die Kartoffeln in Salzwasser und zerdrücken Sie sie anschließend grob.

Erhitzen Sie das Öl in einer kleinen Pfanne und geben Sie die Kreuzkümmelsamen hinein. Sobald diese leicht angeröstet sind, fügen Sie die Zwiebeln und die Chilischoten dazu. Braten Sie alles, bis die Zwiebeln weich sind.

Fügen Sie nun das Garam Masala, die Kurkuma sowie die Erbsen hinzu und braten Sie alles unter stetem Rühren für wenige Minuten weiter, ehe Sie das Kartoffelpüree einrühren. Lassen Sie die Füllung nun abkühlen.

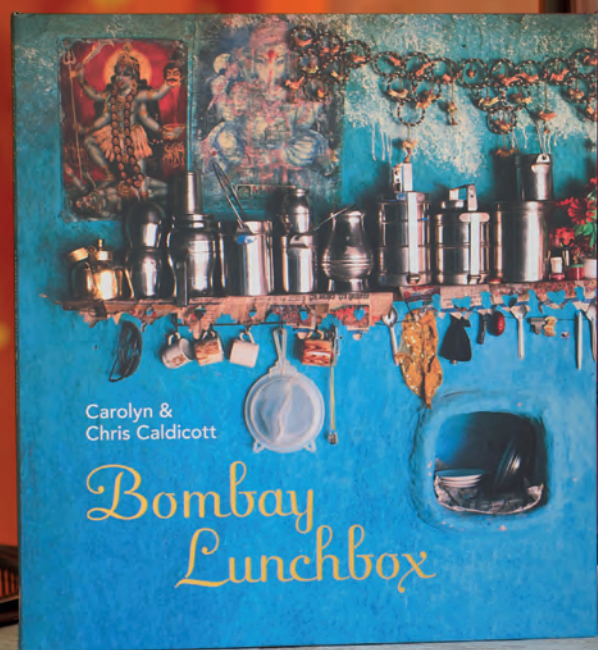
Rollen Sie den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ziemlich dünn, aber noch «bruch-sicher» aus. Stechen Sie Kreise von ca. 10 cm Durchmesser aus, die Sie dann halbieren. Befeuchten Sie bei jedem der Halbkreise den Rand mit etwas Wasser und rollen Sie ihn dann von der geraden Seite her so ein, dass eine Art Tüte entsteht. Drücken Sie den Rand gut an. Füllen Sie nun jeweils reichlich einen TL der vorbereiteten Kartoffelmasse in die Tüte und drücken Sie noch einmal alles gut fest.

Erhitzen Sie das Öl in einem Wok (oder einer Fritteuse) und braten Sie die Samosas goldbraun aus. Entfetten Sie sie vor dem Servieren kurz auf Küchenpapier.

# Indische Verführung

Indien ist nicht nur ein Land, Indien ist eine eigene Welt – und die dortige Küche so vielfältig und nuancenreich, dass man ihren Verführungskünsten schnell und gerne erliegt.

So ging es auch Carolyn und Chris Caldicott, die das Land mehrfach bereisten. Die mitgebrachten Rezepte, Geschichten und Fotos ihres Buches sind auch verführerisch und verraten zudem, welche Köstlichkeiten in den in Indien allgegenwärtigen Lunchboxen schlummern.



Carolyn & Chris Caldicott  
Bombay Lunchbox. Indische Leckerbissen

Übersetzt von Gabriele und Sebastian Hoch  
128 Seiten, gebunden, durchgehend farbig  
19,90– Euro | Verlag Freies Geistesleben | ISBN 978-3-7725-2656-5  
(neu im Buchhandel ab dem 28. August)

# Kindheit in Bewegung

von Marie-Luise Comperi

Kindheit knüpft sich auch an zwei charakteristische Eigenschaften: Zeit für Spiel und Zeit für Bewegung zu haben. Das Kind hat dadurch die Möglichkeit, für sich zu sein, und zugleich ausreichend Gelegenheit, die Zeit mit Freunden und Spielkameraden zu verbringen. Immer in Bewegung zu sein ist ein Charakteristikum für das kleine Kind, das Bewegung ergreift und sich zu eigen macht. Das ältere Kind ab dem dritten Lebensjahr hat sich dann schon gewisse grundlegende Bewegungssicherheiten erworben, und nun gilt es, sie auszubauen und zu differenzieren. Dies betrifft sowohl die großmotorische wie die feinmotorische Entwicklung des Kindes.

**In den letzten zwei Jahrzehnten hat die Zahl der vielen Bewegungsimpulse abgenommen**, die sich allein aus dem gemeinsamen Spiel mit Freunden ergeben haben. Die Gründe hierfür liegen meist darin, dass natürliche Bewegungs- und Spielräume verschwinden, die Anlass zu spontanen Spielen gaben. Ein vermehrtes Sicherheits- und Kontrollbedürfnis der Eltern führt zudem zu einer Überbehütung der Kinder. Es gibt zwar ein breites, sportlich orientiertes Angebot an Kinderturnen, Schwimmen, Ballett und vielem mehr, das die Bewegungsentwicklung positiv beeinflussen und der Bewegungsarmut der heutigen Zeit entgegenwirken soll, es führt häufig aber auch in einen programmierten und organisierten Tagesablauf der Kinder. Wo finden sich dagegen natürliche und kindgemäße Bewegungsmöglichkeiten und Angebote, die sich im Alltag des Kindes wie von selbst ergeben und aus Freude und Interesse ergriffen werden können?

Kinder und Heranwachsende haben das natürliche Bedürfnis, sich zu bewegen. Schon das Baby strampelt, krabbelt, robt, um sich seinen Bewegungsraum zu erobern. Das Springen, Hüpfen, Klettern, Toben des Kindes ist für den Erwachsenen oft nicht leicht auszuhalten, aber all diese Aktivitäten kommen dem kindlichen Bewegungsdrang entgegen. Wenn Kinder herumtollen, springen, balancieren, Ball spielen, hickeln, Gummitwist spielen, um die Wette rennen oder spannende Versteck- und Suchspiele machen, entspricht das ihrer Entwicklung. Das etwas ältere Kind sucht sich dann bereits Spielkameraden und spielt Verstecken, Fangen, Abklatschen, Räuber und Gendarm und vieles mehr. All diese Bewegungsspiele unterliegen festen Regeln und geben Strukturen für das soziale Miteinander vor. Später brauchen Kinder Bewegungsformen, die ihnen auch einen Wettbewerb ermöglichen, sodass sie sich im Team messen und ihre individuellen Kräfte einschätzen können.

Das heranwachsende Kind braucht eine tägliche Bewegungszeit von zwei bis drei Stunden. In dieser Zeit kann es sich verausgaben, ins Schwitzen kommen und sich in seiner Körperlichkeit erspüren. Diese körperliche Ausarbeitung dient dem Auf- und Ausbau seiner Organe. Für den Aufbau seiner Gesundheit braucht der Heranwachsende also mehr Bewegung als der Erwachsene zum Erhalt seiner Gesundheit. Um seine körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten, benötigt der Erwachsene nur noch eine zwei- bis dreimalige wöchentliche körperliche Ausarbeitung von etwa 60 Minuten.

Die Vielfalt der Bewegung im groß- und feinmotorischen Bereich fördert die sensomotorische Entwicklung des Kindes innerhalb der ersten sieben Jahre. Auf dieser Basis können sich dann intellektuelle Fähigkeiten leichter und besser entwickeln – und zwar erst nach diesem Alter, wenn die sensomotorischen Funktionen gut vorbereitet sind.

Das kindliche Gehirn ist innerhalb der ersten sieben Jahre gegenüber Wahrnehmungseinwirkungen am aufmerksamsten, und es hat die besten Voraussetzungen, sie zu gliedern. Der innere Antrieb des Kindes veranlasst es, regsam und aktiv zu sein. Es nimmt viel auf und lernt viel. Es lernt viel über seine eigenen Körperwahrnehmungen, verarbeitet sie und passt sich damit an äußere Gegebenheiten an. Beim Schaukeln, bei «Engelchen, flieg» und auf dem Karussell lernt das Kind, mit der Fliehkraft umzugehen. Beim Springen, beim Hüpfen und Klettern lernt es die Gesetzmäßigkeiten der Schwerkraft kennen. Und der Umgang mit Werkzeugen wie Faden, Schere, Nadel, Hammer, Handbohrer, Schraubenzieher, Reißverschlüssen, Knöpfen etc. dient auch der Verarbeitung der Wahrnehmungen, die das Kind in diesen Tätigkeiten erfährt, und sie fördern damit den Aus- und Aufbau des kindlichen Nervensystems und sinnbezogener Bewegungsabläufe.



Foto: emanoo / photocase.de

Die Folge der anhaltenden Bewegungsarmut in der frühen Kindheit spiegelt sich in Ergebnissen der Schuleintrittsuntersuchungen. So steigt etwa die Zahl der Bewegungsauffälligkeiten. Auf einem Balken zu balancieren, einen Ball zu fangen und weiterzugeben, auf einem Bein zu stehen, rückwärts zu gehen und Seil zu hüpfen sind Tätigkeiten, die vielen Kindern zu Beginn des Schuleintritts schwerfallen. Jedes zehnte Kind im Vorschulalter ist übergewichtig, und damit steigt auch die Gefahr, schon in der Kindheit eine chronische Erkrankung zu erwerben, die in der Regel typische Erkrankungen des älteren Erwachsenen sind, z.B. Stoffwechselkrankheiten, Rückenbeschwerden, Depressionen, Kopfschmerzen.

Bereits im Kindergarten zeigen sich beim Malen weitere Auffälligkeiten in den grafisch-motorischen Fähigkeiten. Viele Kinder haben Schwierigkeiten, eine Linie zu halten, sie übermalen häufig Ränder und haben keine Wahrnehmung, wie stark der Druck des Stiftes auf das Papier sein muss. Das hat einen zu zarten, zitterigen oder auch einen zu starken Druck zur Folge. Fertigkeiten, etwa eine Schleife zu binden, eine Kordel zu drehen oder auch zu flechten, sind «hand-werkliche» Tätigkeiten, die sich nicht mehr unmittelbar aus dem Alltag ergeben, da viele Schuhe mit Klettverschlüssen versehen sind und Kordeln und Flechtbänder auch käuflich zu erhalten sind.

Jean Piaget, der bekannte Kinderpsychologe und Forscher, stellte fest, dass Kinder nicht vor dem siebten bis achten Lebensjahr abstrakt denken können: «Sieben oder acht Jahre des Sichbewegens und Spielens sind notwendig, um einem Kind die sensomotorische Fähigkeit zu vermitteln, die als Grundlage für seine intellektuelle, soziale und persönliche Entwicklung dienen kann.»

Kindheit findet heute häufig nicht mehr nur zu Hause statt. Es gibt umfassende Betreuungsangebote – von der Krippe bis zum Hort. In vielen Familien sind beide Elternteile berufstätig und holen nach einem langen Arbeitstag müde und angestrengt ihre Kinder in der Einrichtung ab. Hier liegt eine wichtige Aufgabe in der Verantwortung der Einrichtungen: **Es gilt, neue Konzepte für ganztägige Betreuung zu entwickeln, die Kindern ausreichend Zeit, Anlässe und Anregungen für freie Bewegung und für freies Spiel geben.** Eine frei verfügbare Zeit ist erforderlich, die Kindern ermöglicht, sich die eigene Welt in Spiel und Bewegung zu erschließen und damit die Grundlage für ihre körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu veranlassen. ■

**Marie-Luise Compani**, geb. 1954, hat drei Kinder, wurde als Krankenschwester ausgebildet und war lange Jahre als Waldorferzieherin tätig, bevor sie als Dozentin an das Waldorfkindergartenseminar in Stuttgart berufen wurde. Im Verlag Freies Geistesleben hat sie zusammen mit Peter Lang das Buch «Waldorfkindergarten heute. Eine Einführung» herausgegeben (ISBN 978-3-7725-2472-1).



# Zurück zur inneren Stärke.

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

Im Einklang mit Mensch und Natur

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

**Neurodoron® Tabletten Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



Christel Mouchard  
Das Geheimnis der Jadedfigur

Übersetzt von Corinna Tramm  
272 Seiten, geb.  
16,90 EURO

Verlag Urachhaus  
ISBN 978-3-8251-7834-5

ab 13 Jahren  
(auch als eBook erhältlich)

# Das Geheimnis der Jadedfigur

gelesen von Simone Lambert

**Wenn Christel Mouchard in ihrem Jugendroman *Das Geheimnis der Jadedfigur* ihre junge Heldin Nina im Jahre 1912 in die französische Kolonie Indochina reisen lässt, wird daraus ein Abenteuerroman, aber auch der dezente Versuch, ein dunkles Kapitel der Geschichte Frankreichs aufzuarbeiten.**

Die fünfzehnjährige Halbweise Nina reist allein zu ihrem Vater, den sie seit drei Jahren nicht gesehen hat. Noch während der Überfahrt erreicht das Mädchen die Nachricht von seinem Tod. Sie steht an der Wand, als sie sich entscheidet, sich auf eigene Füße zu stellen und als junge, volljährige Frau und Erbin aufzutreten, um den Platz ihres Vaters einzunehmen. In Hué gerät sie dann in Ereignisse von politischer Tragweite ...

Nina fühlt sich in der Villa Henriette, dem bescheidenen Haus ihres Vaters auf dem Anwesen der reichen chinesischen Familie Teng, schnell zuhause. Die Menschen allerdings geben ihr noch Rätsel auf: da sind der attraktive junge Hausherr Teng Wenji, der sie charmant und respektvoll umwirbt, ohne dass sie sicher ist, ob sie ihm trauen kann. Und da ist auch die etwa gleichaltrige Tam, Tochter der Dienstboten ihres Vaters. Tam, Kind armer Eltern, ein Mädchen zudem und Vietnamesin, hat es dreifach schwer, ihren Traum von einem Chemiestudium zu verwirklichen. Mehr als einmal wird Tam, wütend über die soziale Ungerechtigkeit, in Versuchung kommen, sich unrechtmäßig zu bereichern – und dieser Versuchung jedes Mal widerstehen. Ninas Gönnerhaftigkeit, ihre Lässigkeit und Wichtigtuerei, vor allem ihre Lügen stehen Tams Ehrgeiz, Ernst, Pragmatismus und Temperament entgegen. In einer Schlüsselszene des Buches steht die genesende Nina am chinesischen Neujahrmorgen entblößt vor Tam: ein Sinnbild der Ehrlichkeit, Grundlage ihrer neuen Freundschaft.

Aufgrund der Vorzugsstellung ihres Vaters als Künstler wird Nina zum Neujahrsfest am kaiserlichen Hof eingeladen. Die Königin vertraut den Mädchen ihre Pläne an: sie verkauft Kunstschätze, um Geld für einen Aufstand gegen die Franzosen zu sammeln. Erstmals ist Nina mit Politik konfrontiert. Sie begreift, dass ihr Vater in den illegalen Kunsthandel verwickelt war und kann sich nun das Interesse des dubiosen Professor Morton an der Villa Henriette erklären: es muss etwas mit der unermesslich wertvollen Figur aus weißer Jade zu tun haben, die die Königin vermisst ...

Mouchard verknüpft Ninas Schicksal mit den Geschicken des Koloniallands auf eine tief symbolische Weise. Die Jadedfigur stellt *Kwan Yin* dar, Göttin des Mitgeföhls, deren Geste und Bedeutung jener der Jungfrau Maria ähnelt, von der Nina eine Figur besitzt. Diese figurale Ähnlichkeit verehrungswürdiger Frauengestalten so verschiedener Kulturkreise spielt auch auf Ninas Sehnsucht nach Mütterlichkeit und Heimat an. Doch die Königin, die *Kwan Yin* so gleicht – die «... mächtigste von allen ist eine getriebene Rebellin.» Wird Nina, die nach Verbundenheit und Freundschaft sucht, die neu gewonnene Heimat gleich wieder verlieren?

Spannend, humorvoll und exotisch erzählt dieser Adoleszenzroman, ohne aber die Verzweiflung des grausam regierten Landes nicht wenigstens anzudeuten. Nina hofft auf die Rückkehr des Medizinstudenten Wenji in vier Jahren, doch 1916 wird auch das Jahr sein, in dem das von den Franzosen als Kaiser inthronisierte Kind einen Aufstand gegen die Besatzer anführen wird ... ■

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

**Ein sympathischer, lesenswerter Roman über eine junge Rebellin, die ihre Schritte in die Welt wagt.**



# Liebe Kinder!

*Luftballons sind toll, findet ihr nicht auch? Und sie sind mittlerweile schon ganz schön alt. Bereits 1824 wurden die ersten Ballons von Michael Faraday, einem Naturforscher und Physiker, im Rahmen seiner Experimente in London hergestellt. Heute kennen wir Luftballons vor allem als farbenfrohe Dekoration auf Geburtstagen und als «Wunschballons», an denen kleine Zettel mit lieben Gedanken und Wünschen hängen, die an Taufen und Hochzeiten in die Luft steigen. Man kann mit ihnen aber auch spielen! Vier Ideen haben wir für euch ausgesucht – manches klingt leichter, als es ist ...*

**Drei Ballons gleichzeitig**  
Wer am längsten drei Ballons in der Luft halten kann, bekommt eine Belohnung.

**Blaseballon**  
Zwei Mannschaften müssen einen Luftballon nur durch kräftiges Blasen in der Luft halten.

**Wettlauf mit einem Ballon**  
Zwei oder mehr Spieler treiben den Ball in der Luft von der Start- zur Ziellinie vor sich her. Wer schafft es schneller?

**Staffellauf mit Ballon**  
Ein Luftballon wird zwischen die Beine geklemmt. So muss man einen vorher festgelegten Parcours ohne Hilfe der Hände überwinden und am Ende einem Mitspieler den Luftballon

für den Rückweg übergeben.  
Wer den Luftballon verliert, muss wieder von vorne beginnen.

## Das a tempo Preisrätsel

Die Sommermonate haben viele zum Reisen verführt – Erholung und Inspiration wurden dabei in der Nähe oder Ferne gesucht und entdeckt. Manche machen auf ihren Reisen auch gerne kulinarische Entdeckungen und erweitern den heimischen Speiseplan dann um die ein oder andere kleine neue Köstlichkeit. Das gesuchte Lösungswort in diesem Monat passt hierzu – und auch der verlorene Gewinn. Denn mit etwas Glück können drei Rätselrater bald den Film *Lunchbox* von Ritesh Batra schauen und den Heimkinoabend mit einer indischen Leckerei abrunden ... Wir wünschen erneut 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)

- Zuerst wird man ins Innere versetzt.
- Vor dem Nächsten nimmt man sich in Acht;
- unerwartet fühlt man sich verletzt,
- was oft große Schwierigkeiten macht.
- Doch den Ganzen wollen wir nicht rügen:
- Wer ihn einnimmt, dem macht er Vergnügen.



Mehr zu diesem Film finden Sie auch auf Seite 27 dieser Ausgabe.

### Lösungswort:

□ □ □ □ □ □

Das Lösungswort einsenden an:

a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart

oder an: [raetsel@a-tempo.de](mailto:raetsel@a-tempo.de)

Einsendeschluss ist der **20. September 2014** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Lösungsworte der August-Ausgabe lauten **STAMMTISCH**. 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).

# 数独

## Das a tempo Sudoku

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. ■

SQUARE MAGIC 109

Aus heiterem Himmel

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

JC's irresistible hand-crafted sudoku. Urdruck a tempo 09 | 2014

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)

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

Lösung: Square magic 108: 17 + 19

# Moderne Tradition

von Thomas Neuerer

Der polnische Komponist Krzysztof Penderecki konnte im vergangenen November seinen achtzigsten Geburtstag feiern. Im Vorfeld dieses Ereignisses, während der Jahre 2011 und 2012, ist sukzessiv eine Gesamtaufnahme seiner bis dato geschriebenen Symphonien unter eigenem Dirigat entstanden.

Penderecki stand dabei das 2007 gegründete Polnische Jugend-Sinfonieorchester zur Verfügung, das sich durch hörbare Spielreue und hohe Virtuosität auszeichnet. Die Aufnahmen des Sinfonie-Zyklus' geben die Werke höchst transparent, mit voller Dynamik und in natürlicher Räumlichkeit wieder.

Pendereckis, der ursprünglich Geigenvirtuose werden wollte, begann seine Komponisten-Laufbahn als Vertreter der Avantgarde mit dem Ausloten der Möglichkeiten des Orchesterklangs. Doch schon mit der 1. Symphonie zeigt sich eine Hinwendung zur spätromantischen Tradition, eine Entwicklung Pendereckis, die sich bis in unsere Gegenwart fortsetzt.

Diesen Stil etabliert der Komponist vollständig in seiner wohl bekanntesten, der 2., sogenannten *Weihnachts-Sinfonie* (aufgrund des Zitats aus «Stille Nacht»).

Pendereckis Musik wird damit weitaus zugänglicher als die anderer zeitgenössischer Komponisten, was ihm von manchem Vertreter der Avantgarde auch übel genommen wurde. Dabei ist es allerdings nicht so, dass Penderecki etwa von einer Musiksprache in eine andere gewechselt hätte; vielmehr erweiterte er seine Ausdrucksmittel. **Sein Schaffen ist darum in sich kohärent, es zieht sich ein roter Faden von den ersten Werken bis in die Gegenwart.** Neben spätromantischen Bezügen sind für Pendereckis Sinfonik

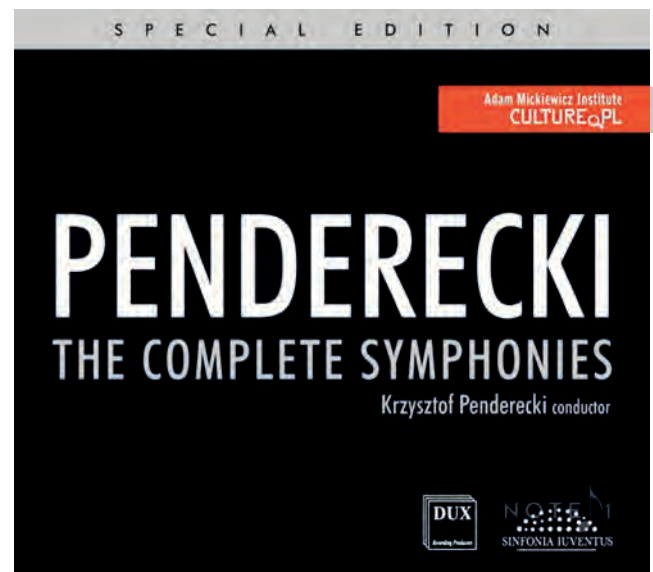
ostinate, sich wiederholende Figuren, Tonballungen («Cluster») und Glissandi charakteristisch, die bereits in den avantgardistischen Werken Pendereckis (gemeinhin als «Klangflächenkomposition» bezeichnet) vorherrschen.

Fast allen seinen Symphonien ist ein religiöser Bezug eigen, wobei Religion generell das Gesamtwerk des Komponisten prägt. Penderecki vertont dabei überwiegend Texte der lateinischen Messe sowie Psalmen. Die Herkunft aus einer religiösen Familie dürfte hierbei von Einfluss sein.

Kennzeichnend im sinfonischen Schaffen Pendereckis ist darüber hinaus eine vorwiegend melancholische Grundstimmung (u.a. bewirkt durch abfallende chromatische Skalen), der Gebrauch klassischer kompositorischer Grundmuster und Formen (Sonatenhauptsatz, Fugato usw.) sowie die Verwendung eines zumeist groß besetzten Orchesters (bei den Symphonien 7 und 8, in Mahler-Dimension, kommen Chöre und Gesangssolisten hinzu).

Als Kuriosum bleibt festzuhalten, dass Penderecki bislang keine 6. Sinfonie veröffentlichte – in der Zählung seiner Symphonien also diese Ziffer übersprungen hat.

Die Box mit seinen bis dato veröffentlichten Symphonien ist beim polnischen CD-Label *DUX* erschienen und wärmstens zu empfehlen. Konkurrenz zu diesen Aufnahmen besteht allein durch seinen Landsmann Antoni Wit, der als Dirigent für die Firma *Naxos* das Gesamtwerk Pendereckis mit verschiedenen Ensembles eingespielt hat. Auch die Interpretationen unter Antoni Wit werden Penderecki vollauf gerecht, erreichen aber aufnahmetechnisch nicht durchweg das ausgezeichnete Niveau, das bei *DUX* realisiert wurde. ■



Die Texte in der *DUX*-Edition sind nur auf Polnisch und Englisch – im Internet sind jedoch Hintergründe zu Penderecki und seinem Werk verfügbar.

Der Komponist hat auch eine eigene, polnisch- und englisch-sprachige Website: [www.krzysztofpenderecki.eu](http://www.krzysztofpenderecki.eu). Zudem findet man bei seinem Musikverlag,

Schott Music ([www.schott-musik.de](http://www.schott-musik.de)) Informationen.

Die Box mit 5 CDs, «Penderecki. Die Symphonien», mit dem «Polish Sinfonia Luventus Orchestra» ist erhältlich unter *DUX* Bestell-Nummer 0947.



## Bist du wirklich die, die du glaubst zu sein?

Pum ist lebhaft, fröhlich, aufgeschlossen und genauso flippig wie ihre Eltern. Yannick dagegen ist schüchtern, in sich gekehrt und kreativ. Die beiden kennen sich nicht, aber an ihrem 13. Geburtstag ändert sich ihr Leben für immer: Ihre Eltern teilen ihnen mit, dass sie bei der Geburt vertauscht worden sind.

Pum und Yannick lernen sich kennen und schmieden einen Plan: Nach einem Urlaub, den sie mit den jeweils «anderen Eltern» verbringen, wollen sie entscheiden, bei wem sie künftig leben wollen.

*Zwei Mädchen auf der Suche nach der eigenen Identität. – Ein Tagebuchroman, witzig und dramatisch.*

Fiona Rempt: **Vertauscht**  
Aus dem Niederl. von Eva Schweikart  
187 Seiten, gebunden  
€ 14,90 (D) | (ab 12 Jahren)  
ISBN 978-3-8251-7908-3 | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)  
Jetzt neu im Buchhandel  
© auch als eBook erhältlich

### Kleinanzeigen

**Warmherzige Kinderkrankenschwester u. Waldorferzieherin sucht neues Wirkungsfeld** im Raum Berlin-Brdbg. T.: 01 51/58 18 72 00, E-mail: [kathrin.bienert@web.de](mailto:kathrin.bienert@web.de)

**Rentner-Ehepaar:** in vielem versierter Handwerker mit Freude am Gärtnern u. Erzieherin suchen **Wohnen u. etw. Mitarbeit** in anthrop. Einrichtung, auch Christengemeinschaft o. demeter-Hof, längerfristig. Tel.: 0 60 51/6 70 15

**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](mailto:rainer.schnurre@gmx.de)  
[www.begleitete-auszeit.de](http://www.begleitete-auszeit.de)

**Verkauf von Liegenschaft A-Kärnten/Nähe Pörschach**, ca.14.000 m<sup>2</sup>, Seehöhe ca. 800 m, 3 Gebäude in gutem Zustand, für medizin./therapeutische Zwecke geeignet, Kosten ca. € 1,3 Mio., Tel. +43/(0)6 99/17 28 54 40

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

**Westerland, Südwälchen, 2 Zi. Fewo**, hell, strannah. Tel. 0 40/6 47 18 19, [lindelambrecht@hotmail.com](mailto:lindelambrecht@hotmail.com)

**Ferienhäuschen, Südschwarzwald zu vermieten.** Küche, Bad/Dusche, Holzofen, Fußbodenheizung, gr. Balkon. Ideal f. 2 Pers. NS 50,- €/ HS 60,- €/Tag. Tel. +49/(0)1 77/2 53 55 76

**DRESDEN gepflegte Gästewohnung**, 3 ZiKB, 56 qm, ab 40,- €/N, Info 0 61 51/5 11 16

**Sizilien, Taormina/Giardini** 2 Zim., Kü., Bad, Waschm., Klimaanlage, TV, Garten im Mehrfam.haus, auch längerfristig zu vermieten. 400,-€/Monat + 50,-€/NK. Tel. 0 40/8 32 08 92, [U.Munzel@web.de](mailto:U.Munzel@web.de)

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

[www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de) Tel/F. 06 31/4 74 72

**Berufsbegleitendes Kunststudium Bildhauerei** in Freiburg, [www.bildhauer-kunststudium.com](http://www.bildhauer-kunststudium.com)

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

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

**Ausbildung – Heilen & Energiecoaching:** umfassend, hochkarätig, berufsbegleitend. Entfaltet Ihre besten Potentiale u befähigt z Eröffn eig Praxis. Beginn 26. Sept. Fragen u Broschüre anfordern unter: Tel. 0 80 24/6 08 11 61

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

«Die Kinder des heilpädagogischen Kurses» eine **Spurensuche in Dornach/Arlesheim vom 14.-19.Okt.2014**. Poetenpfade und Lebensspuren-exkursionen, Vorschau für Winter 2014/2015. U.A. Goethe in Weimar, Genies in Wien, Kaspar Hauser. Info: [walhuh@web.de](mailto:walhuh@web.de), Tel.: 01 60/6 44 62 33

**Zentrum «The White Horse Coaching»:** Meditation, Seminare, Vorträge, Konzerte, begleitete Auszeit zwischen Hegau und Bodensee, in wunderschöner Lage. Tel. 0 77 74/9 39 79 37 [www.sabine-lupus.de](http://www.sabine-lupus.de)

**Junge Menschen sind auf der Suche nach zukunftsweisender Lebensorientierung.** Wir haben die Initiative, den Zukunftsforderungen entgegen zu arbeiten. Ihre Investition könnte Taten folgen lassen. [www.freies-orientierungsjahr-siebenbuergen.org](http://www.freies-orientierungsjahr-siebenbuergen.org)

**Schöne, handgefertigte Babysachen aus Wolle:**  
[www.dawanda.com/shop/babyblau](http://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](http://www.hermannsberg.de)

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

### WIR HÖREN NICHT AUF ZU HELFEN. HÖREN SIE NICHT AUF ZU SPENDEN.

Leben retten ist unser Dauerauftrag: 365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich, weltweit. Um in Kriegsgebieten oder nach Naturkatastrophen schnell und effektiv handeln zu können, brauchen wir Ihre Hilfe. Unterstützen Sie uns langfristig: Werden Sie Dauerspender.

[www.aerzte-ohne-grenzen.de/dauerspender](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/dauerspender)  
Spendenkonto • Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00 • BIC: BFSWDE33XXX



Südsudan +++ Flüchtlingslager Babil +++  
Gandhi Pant (uz) +++ Krankenpfleger aus  
Australien +++ 2. Mission +++ 300 Patienten  
pro Tag +++  
© Nichol eSabecki

## Leben braucht Pflege – vom Lebensbeginn bis zum Lebensende

### Generalistisch konzipierte Ausbildung in Gesundheits- und Krankenpflege

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

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

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

Der nächste Kurs beginnt am  
**01. April 2015**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!  
Freie Krankenpflegeschule an der Filderklinik e.V.  
Haberschlaide 1 · 70794 Filderstadt  
07 11/77 03 60 00 · kontakt@fks-filderklinik.de  
www.fks-filderklinik.de

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

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



## CASA Di SALUTE RAPHAEL 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](mailto:mail.info@casaraphael.com)  
[www.casaraphael.com](http://www.casaraphael.com)  
Fon: 0039 0461 77 20 00  
Fax: 0039 0461 76 45 00



Wolfgang Schad

## Der periphere Blick

Die Vervollständigung der Aufklärung

Erst mit der Ergänzung des zentrischen Blicks durch den peripheren Blick beginnen wir, die Fülle des Menschen und der Natur zu ahnen.

Freies Geistesleben

## Anthroposophie und Naturwissen- schaft in Ergänzung

Der Evolutionsbiologe und Anthroposoph Wolfgang Schad zeigt an offenen Fragen des Selbst- und Weltverständnisses, wie der «zentrisch» geführte Blick der mit der Neuzeit hervortretenden Naturwissenschaften erst mit dem «peripheren» Blick der Anthroposophie vervollständigt werden kann. Die Analyse braucht die Synthese.

*Die Anthroposophie kann nicht ohne die methodische Disziplin der empirischen Naturwissenschaft auskommen. Die Naturwissenschaften können nicht ohne die Empirie von Seele und Geist ihren Lebensbezug entfalten.*

Wolfgang Schad

Der periphere Blick

Die Vervollständigung der Aufklärung.

Anthroposophie und Naturwissenschaft 117

107 Seiten, kartoniert

€ 15,- (D)

ISBN 978-3-7725-1401-2

[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

## Zusatzausbildung in Biographie-Arbeit

Leitung: Joop Grün & Walter Seyffer

Beginn Februar 2015 bei Heidelberg  
11 Wochenenden · Kosten: 2.800,- Euro

Akademie für angewandte Biographie-Arbeit

Tel. +49 (0)621 - 43 735 039

[info@akademie-biographiearbeit.org](mailto:info@akademie-biographiearbeit.org)

[www.akademie-biographiearbeit.org](http://www.akademie-biographiearbeit.org)

Camphill  
Werkstätten  
Hermannsberg

# Wunsch- teppich

schadstofffrei  
individuell angefertigt  
sozialfair handgewebt in Deutschland  
100% Naturfasern Schafwolle · 130 €/qm  
[www.hermannsberg.de](http://www.hermannsberg.de) · 07552 260122

## Centro de Terapia Antroposófica

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



Ruhe, Erholung  
und anregende Begegnung in der  
offenen Atmosphäre unserer kleinen Oase

Im Centro ein vielfältiges Kultur- und Therapieangebot genießen. Die Insel erkunden, sich von Licht und den erfrischenden Passatwinden beleben lassen.

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

Die nächste Ausgabe Oktober erscheint am 23. September 2014

## thema

### Der Mensch als Autor, Erzähler und Held seines Lebens

## augenblicke

### Das Welt Dorf am Moor – 125 Jahre Künstlerkolonie Worpsswede

## im gespräch

### Rüdiger Safranski – Der Mensch als etwas Aufregendes



Manche Mitmenschen mögen wir, andere nicht. Manche scheinen uns bewundernswert, andere alltäglich. Aber da gibt es noch die Großen, die ein geschriebenes Werk hinterlassen haben, das wir teilweise gelesen haben oder auf das wir neugierig sind. Seit Jahrzehnten verbindet der Literaturwissenschaftler und Schriftsteller Rüdiger Safranski in seinen erfolgreichen Büchern die Werke großer Persönlichkeiten der Philosophie und Literatur mit ihrer Zeit, ihrem Werk, ihrem Leben – und lässt uns lesend teilhaben an seiner quellengestützten Auseinandersetzung mit ihnen.

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

**Aachen:** Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – 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:** Büchereiinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rubezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** 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:** Rapp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | FilderKlinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Bücheriesche | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Arkadenbuchhandlung | Buchhandlung Dewitz | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Brentano Buchhandlung | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wiebinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hildesheim:** Bioladen im Klostergut Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Homeburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delff | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kösele Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | 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 | **Lienen:** 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:** Wällschmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pfügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustädter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linsgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rehnsburg:** 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 | **Tettmang:** 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 | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viernsen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil der Stadt:** Buch & Musik | **Weilheim:** Zaubenberg Buchhandlung & Naturkost | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | ertlesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hoffladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovia | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlössilladen | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslitor Bücher | **Thuis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad.Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Büchereiinsel | **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 Alnature | Ars Libri | Erner | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

# Hans Georg Aenis – *Vital* und sensibel



**HANS GEORG AENIS**

**Farben – Formen – Leben**

Ein Porträt

Urachhaus

*«Ich versuche Bilder zu malen, die aus den Tiefen meiner Seele aufleuchten.»*

Hans-Georg Aenis

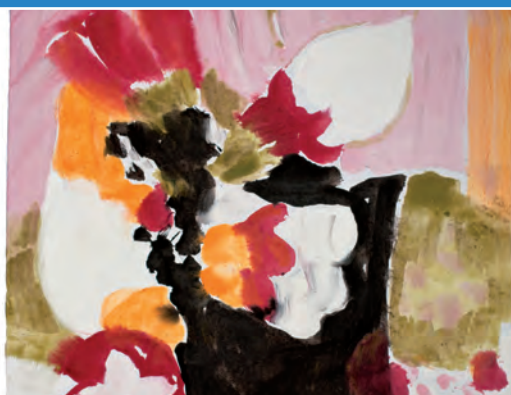
Der Künstler Hans Georg Aenis gehört zu den eigenwilligen und originellen Vertretern seiner Zunft. Seine markanten, vitalen Bilder beeindrucken und verzaubern immer wieder neu. Diese Monografie stellt den Maler erstmals anhand einer repräsentativen Auswahl aus seinem Werk vor und lässt den Betrachter an den Prozessen und Anregungen teilhaben, aus denen er seine unverwechselbare Kunst schöpft.

**Verlag Urachhaus** | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

*«Die besondere Leistung des Künstlers besteht in der Erzeugung der Spannung zwischen der Suche nach dem Abstrakten in den konkreten Formen der Natur und dem Lebendigen in der Abstraktion.»*

Elena Scricpenco

Hans Georg Aenis: **Farben – Formen – Leben. Ein Porträt** | Mit Beiträgen von Rudi Bind und Elena Scricpenco | Fotos von Thierry Bruder | 208 Seiten, gebunden | Format: 23,5 x 27 cm | € 39,- (D) | ISBN 978-3-8251-7817-8 | *Jetzt neu im Buchhandel!*





# Crazy Dogs

## Brigitte Werners Liebeserklärung an das Leben

«Brigitte Werner hat nicht nur eine hoch emotionale Geschichte geschrieben, sondern auch eine Liebeserklärung ans Ruhrgebiet und die achtziger Jahre, die Jugendzeit vieler Eltern heutiger Teenies ... Berührender Lese- und Erzählstoff für Mütter und Töchter.»

*Julia Süßbrich, Eselsohr*

**Roman**



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

Leseprobe!

[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com) | @ auch als eBook erhältlich