

E 51125
nr. 197

zum mitnehmen

mai | 2016

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin



im gespräch

Isabel Ment

Ich will mich nicht
verstellen

Verwandlung ist
ein magischer Prozess

Von der Kritikerjury *und* der Jugendjury nominiert zum Deutschen Jugendliteraturpreis!



Foto: Mark Sassen



Überzeugend und glaubwürdig

Der Kurzschluss in Boudewijns Kopf kommt verspätet – Jahre nach dem Tag des großen Schocks. Was soll das bringen, wenn er auf Anordnung seines Vaters jetzt jeden Abend das *Stabat Mater* von Pergolesi hört und Tagebuch führt?

«Die minimalistische Sprache spiegelt die dramatische Situation klar und einfach wider. Mal schreibt Bou fast nichts, verstummt, mal brechen seine ganze Wut und sein Leid aus ihm heraus. Die Geschichte erzählt von einer verzweifelten Situation, doch Erna Sassen beschreibt diese hoffnungsvoll, ihre Darstellungsweise ist überzeugend und glaubwürdig. Die Ausstattung des Buches erinnert an ein Notizbuch, die schlichte Gestaltung ermöglicht eine besondere Identifikation mit dem Protagonisten. Bou gelangt zu der Erkenntnis, dass Schreiben hilft. Dabei begleitet ihn der Leser und ist am Schluss genauso befreit wie Boudewijn.»

Aus der Begründung der Jugendjury

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen



Ist das nicht seltsam?

«Ich liebe nichts auf Erden so sehr wie Euch; ist das nicht seltsam?» So bekennt es der wortreiche, eitel erscheinende und sich unverbindlich gebende Benedikt der schlagfertigen, Witz und unnahbaren Charme versprühenden Beatrice in Shakespeares Komödie *Viel Getu um Nichts*, wie der am 6. Mai 1921 in Wien geborene Dichter Erich Fried die von Beginn an überaus populäre Komödie *Much Ado about Nothing* übersetzt.

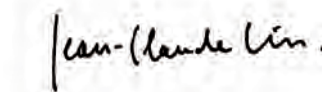
Welche Gründe gibt es für die tiefe Liebe zweier Menschen, die nicht bloß sexueller Natur ist? Beatrice ist wohl einmal, bevor das Stück beginnt, von Benedikt schwer enttäuscht worden. Nun führen sie einen Krieg der Worte und des Witzes, suchen des anderen nahe Gesellschaft, ohne ganz hingeeben sein zu wollen. Shakespeares Komödie, die auch dadurch ihre Substanz und Tiefe erhält, dass sie ebenso eine Tragödie hätte werden können, entfaltet ihren besonderen Reiz darin, dass diese Liebe zwischen Benedikt und Beatrice nicht bloß gegeben ist, sondern erst aufgedeckt, zu- und eingestanden werden muss.

Hierüber macht Nicholas Hytner eine sehr weittragende Bemerkung. Der 1956 geborene und 2003 zum Leiter des Londoner *National Theatre* berufene Regisseur, der 2007 das Stück mit Zoë Wanamaker und Simon Russell Beale als Beatrice und Benedikt im mittleren Alter inszenierte, fragte sich, woher Beatrice so sicher sein konnte, dass ihre Cousine Hero der beschuldigten Untreue nicht fähig war, und antwortet: «Sie kennt Hero. Wenn Benedikt sich mit Beatrice verbindet, geschieht dies nicht als Befriedung des Kampfes zwischen den Geschlechtern, sondern als Vereinigung zweier Menschen, die dadurch, dass sie sich gegenseitig wirklich tief kennen, die Fähigkeit sich errungen haben, auch die anderen Menschen um sich gut zu kennen.»

Die Liebe zu einem anderen Menschen ist die Frucht, aber auch gleichermaßen die Einladung zu einer immerwährenden Vertiefung der Selbsterkenntnis.

**Liebe Leserin,
lieber Leser!**

Von Herzen grüßt Sie in diesem Liebesmonat Mai,
Ihr



Jean-Claude Lin





Christiane Hübner

«Jeder Buchstabe hat ein eigenes Gesicht. Jedes Papier seine eigene Struktur. Die daraus entstehenden Kleinserien haben alle Unikatcharakter, denn jedes Blatt Papier, besonders wenn es bedruckt ist, ist einmalig.»

augenblicke ab Seite 10

06 im gespräch | «Ich will mich nicht verstellen»

Isabel Ment im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

10 augenblicke | Verwandlung ist ein magischer Prozess Im Atelier der Designerin Christiane Hübner

von Maria A. Kafitz (Text) & Charlotte Fischer (Fotos)

16 rätsel der kunst ... | Ein Bild als Lebensbegleiter

von Mario Betti

17 willis welt | Premiumkinder

von Birte Müller

18 thema | Wie das Herz gebildet werden kann

von Christiane Kutik

23 mensch & kosmos | Könige am Sternenhimmel

von Wolfgang Held

24 sprechstunde | Das Herz – Seelenorgan oder dummer Muskel?

von Markus Sommer

28 serie: beziehungsweise | Regenbogenbeziehungen

von Monika Kiel-Hinrichsen

die weiteren seiten der zeit

editorial 03 | kalendarium 20 | am schreibetisch 26 | weiterkommen 27 | literatur für junge leser 30 | mein buntes atelier 31 | eine seite lebenskunst 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

impressum

a tempo – Das Lebensmagazin
der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus
www.geistesleben.com | www.urachhaus.com

Herausgeber:
Jean-Claude Lin

Redaktion:
Jean-Claude Lin (verantwortlich)
Maria A. Kafitz (& Layout)

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

Anzeigenservice:
Christiane Woltmann | Tel.: 07 11 / 2 85 32 34
E-Mail: woltmann@geistesleben.com

Ansprechpartner Buchhandel:
Simone Patyna | Tel.: 07 11 / 2 85 32 32
E-Mail: simone.patyna@geistesleben.com

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 | Tel.: 07 11 / 2 85 32 28
E-Mail: antje.breyer@geistesleben.com

Druck: Körner Druck / Sindelfingen

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.

© 2016 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Innere Quellen der Gesundheit entdecken



Dass der Gesundheitszustand eines Menschen oder sein Krankheitsverlauf auch von seiner Lebenseinstellung und der seelischen Verfassung abhängt, wird in der Medizin mehr und mehr anerkannt. Wie aber lerne ich so zu denken, dass es sich positiv auf meine Gesundheit auswirkt und trotzdem authentisch ist? Wie lerne ich, der zu werden, der ich sein möchte?

Josef Ulrich nimmt den Leser mit auf einen Weg, der ihn in das Zentrum seiner ureigenen Impulse führt und es somit ermöglicht, wertvolle Heilungspotenziale des Organismus zu erschließen.

Krisen und Krankheiten stellen uns immer wieder vor die Frage, was wir selbst zur Heilung beitragen können. Doch wie soll man gerade dann neue Kräfte schöpfen, wenn diese völlig aufgebraucht zu sein scheinen?

Josef Ulrich vermittelt dem Leser mit seinem Buch Schritt für Schritt Einsichten in ein Denken, das ungeahnte Kräfte in uns weckt.

Eine leicht verständliche Anleitung zu einem «gesunden Denken» – für alle, die Krankheiten überwinden oder vorbeugen wollen.

Verlag Urachhaus | www.urachhaus.com



«Ich will

mich nicht verstellen» Musik, die berührt

Isabel Ment

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

Dass Musikerinnen und Musiker aus dem Pop-Bereich, die Millionen von CDs verkaufen oder Downloads verzeichnen, auch musikalischen Sachverstand und menschliche Qualitäten haben, ließ sich bei den TV-Sendungen «The Voice of Germany 2015» von ProSieben und SAT1 verfolgen. Stefanie Kloß, Sängerin der Band «Silbermond», Rea Garvey, irischstämmiger Sänger und Gitarrist (ehemals «Reamonn»), Andreas Bourani (Sänger und Komponist des WM-Hits «Auf uns») sowie Michi und Smudo von «Die Fantastischen Vier» engagierten sich als Coaches der ausgewählten Bewerber für diese Talent-Such-Sendung. Die 20-jährige Isabel Ment bescherte (im Duett mit Norman Strauss) dieser Voice-Staffel den «magischen Moment», wie Rea Garvey die Atmosphäre des Songs «Hero» beschreibt – und erreichte mit ihrer Gitarre und ihrem an Singer-Songwriter erinnernden Stil den vierten Platz (die Gewinnerin, Jamie-Lee Kriewitz, vertritt in diesem Jahr Deutschland beim «Eurovision Song Contest» am 14. Mai in Stockholm). Isabel Ment will weiterhin mit «aller Leidenschaft Musik machen». Dafür textet, komponiert und singt sie (auch ihren Song «In Reverse», gemeinsam mit Alexander Freund) – und hört auf ihr «Bauchgefühl».

Doris Kleinau-Metzler | Liebe Isabel Ment, wie begann für Sie die Geschichte mit *The Voice of Germany* und welche Erfahrungen verbinden Sie damit?

Isabel Ment | Seit einigen Jahren schreibe ich hobbymäßig viel Musik und spiele sehr viel Gitarre für mich selbst, ab und zu gab es dann auch kleinere Auftritte in Bars und Clubs in Berlin. Ich habe es genossen, dort vor Publikum zu spielen, aber ich hätte es mir nicht zugetraut, es zu meinem Beruf zu machen. Ich hatte zunächst andere Pläne, Richtung Tiermedizin. Ein Freund wies mich dann darauf hin, dass in einem Hotel um die Ecke gerade Castings für *The Voice of Germany* (VoG) liefen, und ich habe mich ohne konkrete Vorstellung, dort etwas zu erreichen, einfach mal beworben. Am letzten Tag der Castings ging ich zum Vorsingen – und kam dann über eine Auswahlrunde in die Blind Audition. Einerseits war es bei VoG oft lustig und wir «Talente» wurden mit viel Zuwendung und Respekt behandelt; es gab auch keine Hahnenkämpfe untereinander. Andererseits ist es ein einsames Leben in so einer großen Fernsehproduktion, weil man sich immer wieder beweisen muss. Man singt oft vor, wird ständig geprüft und interviewt, bekommt Feedback und wird kritisiert. Wir haben alle einen Crash-Kurs der Fernseh- und Musikwelt absolviert, darüber, was Entertainment bedeutet: Um Menschen zu unterhalten, wird oft versucht, etwas Typisches, das in einem Sänger oder in einer Geschichte steckt, herauszukitzeln und dann plakativ herauszustellen. In vielen Gesprächen mit den

Redakteuren wurde man gefragt: Wer bist du eigentlich? Wie siehst du dich selbst? Was sind deine Stärken, deine Schwächen? Fragen, die nicht nur für jemand, der 16 ist, total schwierig sind. Ich habe mich in dieser Fernschwelt auch oft fremd gefühlt – wie ein Paradiesvogel zwischen den vielen anderen Sängern. Viele wollten sich hier ihren Traum erfüllen, haben dafür ihren Job, ihr Studium geschmissen, ihre Familie zurückgelassen, setzten alles aufs Spiel für den großen Durchbruch als Sänger. Das hat mich sehr beeindruckt, aber auch ein bisschen erschreckt.

DKM | Warum hat es Sie erschreckt? Manche würden das zielgerichtet nennen.

IM | Einige Teilnehmer waren sehr jung, gerade mal 16, und sagten ganz fest: «Das ist es! Das ist mein Lebenstraum, ich ziehe das durch, egal wie, und werde es schaffen!» Manche hatten den Traum, Star zu werden, auf der Titelseite von Zeitschriften zu stehen, jemand zu sein, über den geredet und geschrieben wird. Ich dachte: Wow, interessant, was da für eine Leidenschaft dahintersteckt! Ich hatte das Gefühl, eine andere Motivation zu haben, sowohl musikalisch als auch menschlich. Ich konnte nur sagen, dass ich eine schöne Platte machen will. Und weil in solch einer Sendung versucht wird, einen bestimmten Typ aus dir zu machen, musste ich mich manchmal ein bisschen wehren und den Mut haben, zu sagen, was ich will – und den Mut haben, Nein zu sagen, wenn ich mich nicht richtig repräsentiert fühlte. ▶

- Natürlich gibt es auch äußere Faktoren durch den Sender, wo man sagen muss: Okay, dann müssen wir es so machen. Es gab aber Dinge, die ich nicht sagen oder tun wollte, Kleider, die ich nicht tragen wollte, Songs, die ich nicht singen wollte, oder so etwas wie eine Homestory in meiner Wohnung drehen. Mein Privatleben möchte ich privat halten. Fragen dazu sind irrelevant, haben nichts mit dem zu tun, was ich für andere anbiete: meine Musik, die ehrlich zeigt, mit was ich mich auseinandersetze, und die ich sehr gerne teile mit denen, die zuhören wollen. Und ich will mich nicht verstellen, sondern authentisch bleiben – auch wenn es vielleicht ein bisschen langweilig vor der Kamera aussieht. Was die Musik betrifft, so möchte ich tatsächlich nur die Musik spielen, die mich berührt, mit der mich etwas verbindet und nicht irgendeine, nur weil sie gut ankommt.

Ich fühle mich jetzt frei. Es war eine gute Zeit, um zu erkennen, dass es absolut möglich ist, das zu tun, was mich bewegt. Ich glaube, dass ich das vorher nicht so klar wahrgenommen habe, auch wenn ich sehr gerne und leidenschaftlich Musik gemacht habe. Aber ich hatte nicht das Gefühl, dass es groß genug war, um meine Leidenschaft zu sein, die trägt und mich weiterführt. Dieses Bedürfnis, gute Musik zu machen, etwas auszudrücken und damit Menschen zu berühren und mich zugleich ganz lebendig zu fühlen – das habe ich jetzt deutlicher kennengelernt. Die Erfahrungen und die positive Resonanz bei VoG sind für mich ein Symbol: Ich will und kann dem nachgehen! Aus der Aufmerksamkeit für meine Musik entsteht für mich auch Verantwortung, die ein Ansporn ist, etwas an andere weiterzugeben.

DKM | Sich leidenschaftlich mit seiner ganzen Person für etwas einzusetzen, dieses Potenzial scheinen wir im Lauf unseres Lebens oft zu verlieren – und suchen es dann vielleicht in Berühmtheiten und ihren Homestories. Sie sprachen nach Ihrem ersten öffentlichen Lied im TV, *We Built This City*, als Sie Stefanie Kloß als Coach auswählten, von einem «starken Bauchgefühl», das Ihnen oft hilft. Wie kann man sich das vorstellen?

IM | Dabei geht es darum, die eigene innere Stimme zu erkennen. Mein Bauchgefühl weist mich darauf hin, was für mich das Richtige ist. Es ist oft etwas zwischen Herz und Bauch, kann mit dem bewussten Nachdenken über etwas zu tun haben, taucht aber auch spontan auf. Manchmal fühlt sich etwas komisch an, und man merkt beim Hinspüren: Ach so, das ist es – so willst du dich doch eigentlich nicht verhalten! Dieses Gefühl für mich habe ich schon lange, es ist wie eine Art Körpererfahrung:



Das finde ich gut oder das ist nicht richtig. Es hat auch etwas mit dem zu tun, was in einer Zeile von *In Reserve* vorkommt: «... to keep my sanity». Dem vertraue ich. Und durch Sport und Dinge, die mir guttun (auf meine Ernährung achten, gut schlafen und mich entspannen), wird dieses Körpergefühl, mein Gefühl für mich, gestärkt. Auch Musik an sich ist eine Körpererfahrung. Und je mehr ich in meinem Körper bin, desto mehr kann ich auch spüren, was und wie ich künstlerisch arbeiten will, und merke, ob es stimmig für mich ist.

DKM | Auf die innere Stimme zu hören ist nicht selbstverständlich, wird oft vergessen. «Du singst, als ob die Musik für dich wie Porzellan ist», sagte Ihr Coach Stefanie Kloß zu Ihnen. Können Sie etwas damit anfangen?

IM | Ja, wenn man etwas Eigenes macht, Musik schreibt oder Musik aus einem entspringt, dann fühlt sich das manchmal an wie leicht zerbrechliches Porzellan, das man schützen will, damit es nicht kaputtgeht. Manchmal steckt auch ein bisschen Stolz und Eitelkeit dahinter, dass man seine Musik erst verstecken will – aber auch Unsicherheit, ob sie gut genug für andere ist. Das kann sowohl gut als auch schlecht sein, denn ich bin öfter zu perfektionistisch oder zu defensiv mit meiner Musik. Andere Male ist es gut, wenn es so rein, so pur bleibt. Die Selbstreflexion und Reflexion darüber, wie ich mit mir und meiner Kreativität umgehe, hören nie auf.



DKM | Welche Erfahrungen haben Sie geprägt, und wie schauen Sie auf die Zukunft?

IM | Ich habe mit der Familie ja im Alter von 15 bis 18 Jahren in den USA gelebt. Und auch wenn die Umstände alle gut waren, habe ich mich dort erst sehr fremd gefühlt.

An amerikanischen High-Schools gibt es starke soziale Strukturen mit festen Interessengruppen; ich wollte mich aber nicht gleich auf etwas festlegen, sondern als Individuum gesehen werden. Man registriert dann, dass man anders ist als andere, fragt sich nach dem Warum und ob irgendwas falsch an einem ist. Natürlich ist das nichts Tragisches, aber schmerzhaft. Mir einzugestehen: Mir geht es nicht gut hier – war ein großer Schritt für mich. Durch die Musik, den Chor und die Assistenz für die musikalische Leiterin der Schule habe ich aber sehr schönen Anschluss gefunden, Freunde gewonnen – und mich anerkannt gefühlt. Jetzt lebe ich in Berlin, dieser Stadt, die so viel Geschichte und Kultur hat, wo ich noch viel lernen kann, wo man den unterschiedlichsten Menschen begegnet. Material für viele Songs.

Durch meine Mutter, die Sopran singt, habe ich viel Musikerfahrung aus unterschiedlichen Bereichen mitbekommen. Meine Eltern stehen ganz hinter mir, damit ich das machen kann, was mich glücklich macht und motiviert. Sie machen sich aber auch Sorgen. Im Musikgeschäft ist die Zukunft nicht einfach, aber es ist auch nicht unmöglich. Ich weiß jetzt, was ich tun muss. Wenn ich mit meiner Art, Musik zu machen, nicht weiterkomme, würde ich auch einen Schritt zurückgehen und Plan B hervorholen, nebenher arbeiten oder studieren. Ich habe dabei nichts zu verlieren. Vor allem möchte ich noch viel mehr darüber lernen, wie Musik funktioniert, warum sie Menschen anspricht – und verstehen, welche Stilmittel es für mich gibt.

Im Moment kratze ich an der Oberfläche, und es gibt vieles, das ich ausprobieren möchte. Meine Musik dann mit anderen zu teilen ist in gewisser Weise mein Dialog mit der Welt. Und die Resonanz dafür spornt mich derzeit stark an, es weiter auszuprobieren, ob die Botschaft darin, das Gefühl darin tragen kann. ■



Auf der Suche nach dem Siena-Klavier

Als Avner Carmi zum ersten Mal vom faszinierenden Siena-Klavier hört, ist seine Lebensgeschichte vorgezeichnet. Der Sage nach soll es aus dem Holz des Tempels von König Salomon gebaut sein, sein Klang soll dem der Harfe Davids gleichen. Für Carmi steht fest: Er muss dieses Instrument finden! Zunächst lernt er Klavierbau und entwickelt eine eigene Methode des Stimmens. Nach einer unglaublichen Odyssee gelangt das Klavier zuletzt tatsächlich in seine Hände und tritt seine Reise um die Welt an ...

«Liszt hat auf diesem Trumm musiziert, Brahms und Saint-Saëns ebenfalls. Modernere Künstler wie Glenn Gould und Artur Schnabel haben die seltsame Truhe geliebt.»

Der Spiegel

Avner und Hannah Carmi: **Das unsterbliche Klavier**
Aus dem Englischen von Anna Maria Jokl
360 Seiten, gebunden mit SU
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7960-1
Jetzt neu im Buchhandel! | www.urachhaus.com



Verwandlung ist ein magischer Prozess

von Maria A. Kafitz (Text) & Charlotte Fischer (Fotos)





Im Westen von Wiesbaden hat die Designerin Christiane Hübner ihr neues Atelier bezogen. Hier gibt sie alten Dingen eine neue Bedeutung – schenkt ihnen einen neuen Wert. Stillstand ist für sie undenkbar, denn der kreative Prozess hört ja nicht auf, nur weil sie die Ateliertür hinter sich schließt. Für uns hat sie sie aufgeschlossen und einen Einblick in diesen Ort ständiger Verwandlung gewährt. ▶

- **«Sind Sie sicher, dass die Adresse stimmt?»** Als der Taxifahrer die Quittung ausstellt und ich aussteigen will, fragt er mich nochmals und mit ungläubigem Blick: «Hier soll eine Künstlerin sein? Schauen Sie besser nach, ich warte.» Er wartet tatsächlich und fährt erst davon, als ich ihm ein Zeichen gebe, dass ich hier durchaus richtig bin und gefunden habe, was ich suchte: Zwischen den Schildern privater Arbeitsvermittlungsagenturen, mehrerer Software-Anbieter, allerlei anderer Dienstleistungskonzepte und diverser Security-Firmen (zwei nicht gerade schmächtig wirkende Exemplare dieser Berufsgruppe genießen am Eingang just ihre Zigarettenpause) habe ich das einprägsame Logo und den klaren Schriftzug von *renna deluxe* recht schnell erblickt.

Beim Gang hinauf durchs Treppenhaus, das den wenig erwärmenden Charme von zweckorientierter Industriearchitektur verströmt, wird mir beim Gedanken an den kümmerigen Taxifahrer dennoch warm – und die Vorfreude auf die Begegnung mit Christiane Hübner, dem kreativen Kopf hinter dem Label *renna deluxe – Leidenschaften aus Stoff & Papier*, erhöht zudem die Gradzahl.*

Christiane Hübner lacht, als ich ihr vom Taxifahrerzweifel erzähle, um mir sogleich zu widersprechen: «Ich bin keine Künstlerin. Ich bin Gestalterin.» Der Fotografin Charlotte Fischer, die uns durch den Tag begleitet, fällt im Hintergrund bei dieser sehr klar gesetzten Aussage vor Freude fast die Kamera aus der Hand. Da spricht jemand ganz unverhohlen aus, was sie selbst über sich und ihr Tun denkt: Sie arbeitet künstlerisch – ist aber keine Künstlerin! Was denn den Unterschied ausmache, will ich von beiden wissen, und erhalte ohne Zögern eine Antwort von Christiane Hübner: «Kunst ist ein tiefes Bedürfnis, ein innerer Drang. Es ist die einzige Möglichkeit, mit Dingen umgehen zu können. In der Kunst steckt etwas Existenzielles. Ich bin gestalterisch tätig – immer und in allem, was ich mache. Ich gestalte Produkte, verwandle Dinge. Das ist zwar auch ein innerer Drang, aber der hat einen anderen Ursprung und Anspruch.»

Dass sie gestaltet, offenbart sich schon beim ersten kurzen Blick ins Atelier: Die Treppenhausstimmung ist im Nu verwandelt. Im Atelier wirkt alles leicht und klar, klar und kunstvoll. Das gilt nicht nur für den Raum, das gilt auch für die «Dinge», die sie entwirft und herstellt, die in ihrer Verschiedenheit und Vielfalt dennoch einen gemeinsamen Charakter haben: «Sie sollen poetisch sein, aber nicht im Kitsch versinken.» Diese Beschreibung trifft auf alles zu, was sich hier finden lässt. Auf fast alles. Ein winziger Plastikflamingo, der auf einem Stapel zu Reiseetuis



* Den Namen «Renna» erhielt Christiane Hübner in den 1980er Jahren von guten Freunden. Als sie einen Namen für ihr Label brauchte, musste sie daher nicht lange suchen.

** Diese Schriftart aus der Gruppe der gebrochenen Schriften war vom 16. bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts die meistbenutzte Druckschrift im deutschsprachigen Raum.



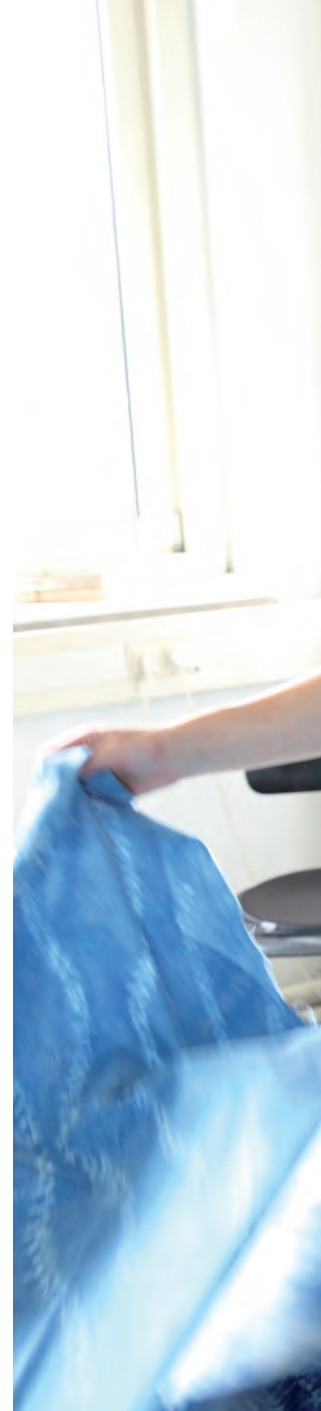
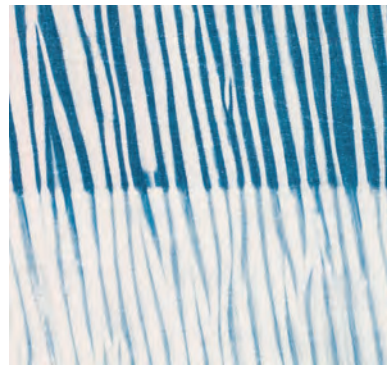


verarbeiteter alter Landkarten thront, bildet auf den ersten Blick die Ausnahme. Und er ist dennoch keine, da der kleine Kerl auf den Weltkarten der Szenerie ihre optisch poetische Note gibt. «Im Kölner Zoo haben die Flamingo-Pfleger sogar Federn für mich gesammelt», erzählt Christiane Hübner freudig und zeigt ihre Federsammlung. «Was aus ihnen wird, weiß ich noch nicht.»

Andere Federn, meist in gedruckter Form, haben ihren Weg schon in die Produktlinie der Designerin gefunden und zieren ihre Atelier- und zahlreiche Zimmerwände irgendwo in der Welt. Sie scheint eine Zuneigung zu Vögeln jeglicher Art zu haben, denn neben den Vogelhäuschen mit dem reizenden Namen *Kaffeeklatsch*, die sie aus altem Geschirr herstellt, gibt es eine weitere «Vogelserie», die viel über ihre Art zu arbeiten und zu gestalten verrät: Auf einem Ast sitzt eine Drossel. Nicht

als naturalistische Nachbildung, sondern als schlichte Silhouette. Ihr Federkleid besteht aus Worten in Fraktur.* Und diese Worte stammen nicht aus dem uns allen bekannten Lied zum Text von Hoffmann von Fallersleben, in dem Amsel, Drossel, Fink und Star die Wiederkehr des Frühlings verkünden, sondern aus einem Buch, das ganz anderes verkündet – nämlich dem BGB, dem *Bürgerlichen Gesetzbuch*. «Es ist ein so schönes Gefühl, wenn man das erste Mal morgens wach wird, weil die Drossel schlägt: Ah, endlich – der Frühling kommt! Dieses persönliche Glücksempfinden auszudrücken war mir aber zu niedlich, es musste ein Gegenpol her. Da ich mit alten Büchern arbeite, bin ich durch mein Archiv gegangen und fand das BGB. Am Anfang war es eine Ausgabe aus dem Jahr 1920, aktuell ist es eine von 1930. Damit bringe ich einen konzeptionellen Bruch hinein. Von Weitem ist es ein

poetisches Wandobjekt, von Nahem hat man den Kontrast mit dem sachlichen Text.» Konzeptionelle Brüche und gezielte Kontraste, zarte Poesie und bewusste Reduktion – diese Begriffe treffen auf alle Arbeiten der Designerin zu und entspringen doch einem eher überbordenden Impuls: der Neugierde. «Neugierde ist meine Basis. Und das ist mir eindeutig in die Wiege gelegt worden. Meine Mutter war freie Künstlerin, zum Schluss Bildhauerin, und es wurde bei uns immer kreativ gearbeitet. Es gab immer das Angebot, Dinge zu erlernen, zu üben, zu erfahren. Sie hatte eine große Werkstatt, in der sie alle Techniken ausprobierte, weil sie neugierig auf alles war, was es gab. Ich baue durchaus auf den Techniken meiner Mutter auf, die sie mir beigebracht hat. Vor allem auch auf der «Technik», wie man sich selbst, also autodidaktisch, etwas erarbeiten und erschließen kann.» ▶



- ▶ Dass Christiane Hübner für ihr Architektur- und Produktdesign-Studium Weimar und die Bauhaus-Universität wählte und nicht Stuttgart oder München, wundert beim Betrachten ihrer Kreationen wenig. Vielmehr scheint es so, als hätte dort ihre Leidenschaft für die Mixtur aus freiem Experimentieren und gezieltem Reduzieren aufs Wesentliche der Form das ergänzende theoretische Futter erhalten.

«1991 nach Weimar zu gehen, als die Hochschule für Architektur und Bauwesen, wie sie damals hieß, voll im Umbruch war und aus dem DDR-Regime in das demokratische System umgestellt wurde, war toll. Da war so viel Bewegung in allem drin. Dort zu arbeiten, wo Gropius gearbeitet hat oder in dem Raum Produktdesign zu studieren, der früher das Atelier von Marcel Breuer war, das war für uns alle unglaublich. Wir haben uns als Studenten unweigerlich mit dem Ort und den Ideen auseinandergesetzt. Das Bauhaus wurde ja nicht nur als Name großgeschrieben, sondern war auch in der Lehre noch gegenwärtig. Und dass es Produktdesign überhaupt gibt, also gute Gestaltung für jeden Verbraucher möglich zu machen, hat hier seine Wiege.»

Marcel Breuer, der Vater aller Stahlrohrmöbel, formulierte kurz und auf Punkt seine Maxime fürs Produktdesign folgendermaßen: «Wenn wir die Sachen so gestalten, dass sie richtig funktionieren und einander in ihrer Funktion nicht stören, sind sie fertig.» Der Anfang einer Produktidee, deren Ergebnis von nichts zu viel, aber auch nicht zu wenig hat, liegt für Christiane Hübner im Material, das sie ver- und bearbeitet. Und diesem Material ist eines gemeinsam: Es hat Geschichte. «Einfach nur hübsch funktioniert für mich nicht. Mich interessiert die Geschichte der Dinge. Bei allem, was ich mache, geht es eigentlich auch immer darum, Dingen, die nicht mehr angeschaut werden, wieder einen Wert zu geben.»

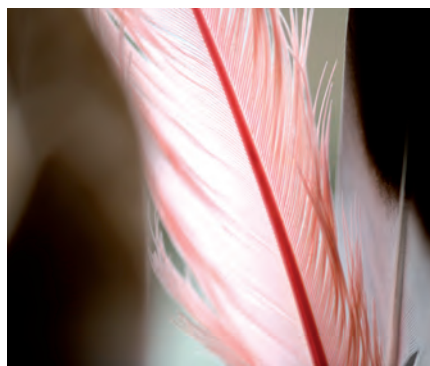
Upcycling heißt das neue Zauberwort dafür, und in ihrem Fall sind es vor allem alte Landkarten, Zeitungen, Notenpapiere, Bücher und Stempel, die als Inspirationsquelle dienen und durch den gestalterischen Prozess eine neue Bedeutung

erhalten. «Mich interessieren bei Buchseiten die Grauwerte, die beim Druck entstehen, die auf jeder Seite anders sind. Mich interessiert der Buchstabe als Charakter an sich. Jeder Buchstabe hat ein eigenes Gesicht. Jedes Papier seine eigene Struktur. Die daraus entstehenden Kleinserien haben alle Unikatcharakter, denn jedes Blatt Papier, besonders wenn es bedruckt ist, ist einmalig.»

Mit solchen Sätzen, mit diesem Blick auf Bücher und Schriften erobert Christiane Hübner natürlich sogleich das Herz aller Buchliebenden. Wenn man ihr dann noch – untermalt vom leisen, fast musikalischen Klicken der Fotokamera im Hintergrund – beim Arbeiten über die Schulter schaut, zusieht, wie sie schneidet und knickt, stantzt und faltet, stempelt und presst, bemerkt man ihre Freude und Hingabe, mit der sie sich den Materialien und Strukturen nähert. Bemerkte das Spielerische und Verspielte, das trotz der betonten Reduktion in ihren Produkten spürbar ist.



augenblicke 14 | 15



Unter www.renna-deluxe.de
finden Sie die Kreationen von Christiane Hübner.

* Die Produkte von Christiane Hübner werden alle von ihr selbst handgefertigt oder bei größeren Stückzahlen im Rahmen eines Resozialisierungsprojekts in der JVA Frankfurt genäht.

Das Herz der Kreativszene beginnt Christiane Hübner gerade auch mit ihren Arbeiten rund um die japanische Falt- und Färbekunst *Shibori* zu erobern, mit der sie sich seit einer längeren Japanreise besonders im vergangenen Jahr intensiv beschäftigt hat. Das Faszinierende an dieser sehr alten Technik der Stoffveredlung – die Anfänge gehen bis ins 6. Jahrhundert zurück – liegt für die Designerin darin, «dass man die traditionellen Muster gezielt reproduzieren und zugleich neue entwickeln kann. Ich mag es sehr, Tradition und Moderne zu verbinden. Außerdem gibt es beim Färben mit echtem Indigo, das klassischerweise dafür verwendet wird, einen überaus magischen Moment: Die Färbung ist ein Verwandlungsprozess. Das Farbwasser selbst ist gelb-grün – kommt der nasse Stoff aber an die Luft, beginnen die Pigmente mit dem Sauerstoff zu reagieren und sich in dunkles Blau zu verwandeln. Das Farbergebnis der Muster beim Öffnen des Stoffes wahrzunehmen ist wie ein weiteres Gestaltungsmoment.»

Voll Begeisterung nimmt sie einige der selbst gefärbten Stoffbahnen, die sie später zu Taschen, Tüchern, Wandbildern oder Kissen weiterverarbeitet,* aus dem Regal und breitet sie aus. Und während das Licht durch die großen Atelierfenster auf den Stoff fällt, durch die Linien und Streifen, Kreise und Quadrate hindurchleuchtet, scheinen auch die kunstvollen Muster in den Händen der Gestalterin sich nochmals zu verwandeln. ■



Formen und Farben – *falten und färben*

In diesem Buch trifft Tradition und Handwerk auf Design und Fantasie. Das japanische Verb *shiboru* bedeutet pressen, drehen, quetschen. Und was durch diese Behandlung des Stoffes im Zusammenspiel mit Farbe – bevorzugt mit Indigo – entsteht, ist eine faszinierende Welt aus Mustern und Formen. Dass sich aus den gefärbten Stoffen auch noch schöne Produkte herstellen lassen, dafür sorgt die Designerin Christiane Hübner, die neben den ausführlich erklärten Techniken in Wort und Bild zahlreiche Ideen liefert.

Anhand von Step by Step Anleitungen in Wort und Bild erklärt Christiane Hübner Falt- und Färbetechniken und macht mit konkreten Produktideen Lust aufs Nacharbeiten.

Christiane Hübner
Shibori. Traditionelles Färben neu interpretiert.
Mit Fotos von Jean-Marie Dütz.
144 Seiten, durchg. farbig, gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2743-2
www.geistesleben.com

Ein Bild als Lebensbegleiter

von Mario Betti

Es gibt ein Ziel, das bereits junge Menschen mehr oder weniger bewusst verfolgen, sofern es im Lauf des Lebens nicht vergessen wird. Es ist die Verwirklichung eines höheren Menschen im Menschen als wahre Sinnerfüllung unserer Existenz. – Besonders in der deutschen Klassik und Romantik finden wir diese Bestimmung klar formuliert. So schreibt beispielsweise Schiller im vierten seiner Briefe *Über die ästhetische Erziehung des Menschen*: «Jeder individuelle Mensch, kann man sagen, trägt der Anlage und Bestimmung nach einen reinen, idealischen Menschen in sich, mit dessen unveränderlicher Einheit in allen seinen Abwechslungen übereinzustimmen die große Aufgabe seines Daseins ist.»

In einem Bild von Rembrandt (1606 – 1669), das mich seit über fünfzig Jahren begleitet, kann man eine künstlerisch-symbolische Ausprägung dieses idealischen Menschen entdecken. Sein *Mann in Rüstung* (1655) hängt im schottischen Glasgow in der *Kelvingrove Art Gallery and Museum* und gehört zu ihren vielbewunderten Kostbarkeiten. Die Autorenschaft Rembrandts wird zwar auch hier manchmal in Zweifel gezogen, aber die meisterliche Komposition, die Aussage der Hell-Dunkel-Gegensätze und die motivische Tiefe dieses unermüdlichen Meisters des Porträts, nicht zuletzt des Selbstporträts, lassen wenig Zweifel, dass man hier vor einem besonderen Rembrandt-Bild steht. Ob er dabei an seinen eigenen «idealischen» Menschen gedacht hat – unabhängig davon, ob ihm jemand Modell gestanden hat oder nicht? Das wissen wir nicht. Das Bild hat sich mancherlei Deutung gefallen lassen müssen: Alexander der Große, der Kriegsgott Mars und andere sind dabei genannt worden. Das Gemälde selbst aber trägt eindeutig Züge eines zeitlosen menschlichen Ideals.

Wir sehen hier zunächst einen gepanzerten und behelmtten Mann mit Schild und Lanze (die Rüstung gehört nicht in die



Rembrandt: Harnmenszoon van Rijn, «Mann in Rüstung», 1655, 137,5 x 104,5 cm, Kelvingrove Art Gallery and Museum, Glasgow / Schottland

Zeit Rembrandts), der zum Teil eingehüllt ist ins kraftvolle Rot des Mantels. Der Raum, in dem er sich befindet, erinnert eher an eine Krypta als an einen Waffensaal.

Auffallend ist zunächst der kompositorische Gegensatz von Mantel und Schild – gleichsam nach innen schützend und einhüllend, während die Lanze, fest in der rechten Hand, nach außen weist. Die aufrechte Gestalt bildet die Mitte des Bildes und das leicht geneigte Antlitz lächelt fein, bar jeder Aggressivität, jedoch in souveräner, selbstsicherer Haltung.

Wenn wir jetzt an eine geistige Deutung des Bildes herangehen, sehen wir ein helles Licht auf dem Helm: in diesem Haupt werden helle, inspirierte Gedanken gedacht. Das Licht auf dem Herzen, dem lebendigen Ort unserer Gefühle, zeigt, dass dieses Herz vom gleichen Licht durchdrungen ist und dass sich hier Gemütswärme und Licht vermählen. Wärme und Licht sind die wahren Träger echter, weisheitsvoller Liebe. Diese besondere, inwendige Liebe kommt deutlich auch durch das Lichtkreuz auf dem Brustpanzer zum Ausdruck – als Zeichen zeitloser, todesüberwindender Opferkraft.

In jeder Schicksalslage, trotz aller Schiffbrüche, kann dieses Bild an den idealischen Menschen im Menschen erinnern und Mut machen, die eigenen Ideale nie aus den Augen zu verlieren. Denn dieser «Geistesritter» schaut immer nach vorne. Es ist ein Rätsel der Kunst Rembrandts, aber auch ein Wunder des Lebens. ■

Mario Betti wurde 1942 in Lucca, Italien, geboren. Nach Studien- und Arbeitsjahren in Italien, Deutschland, Spanien, der Schweiz und England folgte das Studium der Waldorfpädagogik und eine langjährige Tätigkeit als Lehrer und später als Dozent in der Lehrerbildung. Er ist Autor zahlreicher Bücher. Zuletzt erschien:

«Leben im Geiste der Anthroposophie – eine Autobiografie». Weitere Bücher sind zu finden unter: www.geistesleben.de/urheber/mario-betti

Premium- kinder

von Birte Müller

Neulich bekam ich einen Leserinnenbrief, der mich sehr beschäftigte. Ich sollte doch endlich damit aufhören, die ganze Nation vollzujammern. Frau S. schrieb: «Sie hatten ja die Wahl, das Down-Syndrom-Kind zu bekommen oder nicht.» Und dann hieß es im Text wörtlich: «Wenn ich noch jung und schwanger wäre, würde ich, wenn ich solche Dauerfrustberichte lese, auch an eine Abtreibung denken.»

Komischerweise habe ich gar nicht das Gefühl, immer nur zu jammern. Ich erzähle doch einfach von unserem Alltag. Aber vielleicht können andere sich gar nicht vorstellen, dass es für mich Normalität ist, dass mein Sohn nicht lesen oder schreiben kann und mit neun Jahren noch die Windeln vollmacht. Na ja, ehrlich gesagt, ist die Windel doch so eine Sache, über die ich wirklich öfter herumjammere, aber ich finde zu Recht. Aber da ich ja die Wahl hatte, darf ich mich wohl nicht beschweren.

Ich hatte die Wahl. Was bedeutet das? Bedeutet es, ich hätte somit auch die «moralische Pflicht» gehabt, mein ungeborenes Kind pränataldiagnostischen Untersuchungen zu unterziehen? Ob man bald, wenn man ein behindertes oder ungetestetes Kind erwartet, einen Zettel unterschreiben muss, in dem Sinne: Ich bekomme dieses Kind auf eigene Verantwortung, wenn es schwierig wird, werde ich nicht öffentlich herumjammern und alle Kosten selbst tragen ...?

Jammern nicht alle Eltern – und wissen wir nicht alle, dass das nicht bedeutet, wir hätten unsere Kinder lieber gar nicht bekommen, sondern nur, dass wir ziemliche Waschlappen bei der konsequenten Erziehung sind? Oder gilt es nur für ein behindertes Kind, dass man sich nicht beschweren darf? Muss ich wirklich, wenn ich von Willi schreibe, jedes Mal extra dazu sagen, wie sehr ich dieses Kind liebe? Dass ich noch keine Sekunde in meinem Leben bereut habe, dieses Kind zu be-



kommen (außer vielleicht ganz, ganz kurz vorletzten Freitag, als Willi versucht hat, mit dem Inhalt seiner Windel den Buchstaben «A» an die Wand zu schreiben)?

Ich glaube übrigens nicht, dass wir bei Kindern «die Wahl» haben. Sie sind, wie sie sind! Das Leben ist lebensgefährlich, es gibt kein Recht und keine Garantie auf ein nichtbehindertes oder gesundes Kind. Wer darauf besteht, sollte vielleicht besser keines bekommen. Aber am Ende ist es auch Quatsch, so etwas zu sagen, denn auch solche Eltern, die glauben, sich ein Designer-Kind basteln zu können, werden genau das Kind lieben, was zu ihnen kommt.

Ich bin unendlich glücklich, meine beiden Kinder zu haben, und zwar so, wie sie sind: echte Premiumkinder! Ich würde sie gegen nichts und niemanden eintauschen und werde trotzdem weiterquengeln ein bisschen lamentieren, wie anstrengend das Leben manchmal ist. Vielleicht muss ich lernen, mehr Rücksicht darauf zu nehmen, dass für andere Leute Menschen mit Behinderungen noch nicht zur Normalität gehören und für sie unser Glück deswegen schwer nachvollziehbar ist. Also werde ich bald mal wieder eine Hommage auf Willi schreiben, was für ein toller Mensch er ist und was man von ihm alles lernen kann.

Was ich allerdings mit dem Vorwurf von Frau S. machen soll, dass ich die Abtreibung ihres potenziellen Kindes (und Millionen anderer) zu verantworten hätte, weiß ich nicht. Diese Verantwortung muss schon jede und jeder selbst tragen. Aber eines weiß ich: Eine Gesellschaft, die uns spiegelt, wir hätten bei unserem Kind die Wahl und wären somit selbst schuld, wenn es eine «Besonderung» hat, nimmt Eltern den Mut, ihr Baby einfach so zu nehmen, wie es ist. Das drängt sie in die pränatale Diagnostik und dadurch zu furchtbaren Entscheidungen, die eigentlich kein Mensch treffen kann! ■

Wie das Herz gebildet werden kann

von Christiane Kutik

Ein Sechsjähriger sitzt mit seinem Papa in einer Eisdiele.

Auf einmal und ganz unvermittelt fragt er: «Du, Papa, gell, es gibt schon mehr gute Menschen als schlechte. Oder?» Der Vater schaut zunächst etwas ratlos und rückt seinen Stuhl zurecht. Schließlich antwortet er beherzt: «Ja! Und jeder kann jeden Tag etwas dazu beitragen.»

Und was ist es, was «jeder jeden Tag dazu beitragen» kann? Gute Ratschläge – wie etwa: «Lüg nicht!», «Iss nicht so unappetitlich!», «Sag keine schlimmen Ausdrücke!» etc. – werden es wohl nicht sein. Vielmehr können wir etwas dazu beitragen, wenn wir bei uns selbst anfangen. Selbst darauf achten, das zu sagen, was wahr ist. Selbst vormachen, wie man gepflegt isst. Selbst nicht zu fluchen. Denn Kinder nehmen sehr genau wahr, was wir Erwachsene vorleben. «Aber du machst es doch auch», ruft der Sohn, als seine Mutter, die von den Kindern keine Schimpfworte duldet, selbst eines von sich gibt. «Oh, das tut mir leid», sagt sie. «Da muss ich künftig wirklich mehr aufpassen.» – Mehr aufpassen, das sollten wir alle. Und Fehler zugeben. Denn auch das gehört zur Bildung des Herzens.

Wenn Kinder uns mit ihrer natürlichen Offenheit die eigene Nachlässigkeit spiegeln, dann müssen wir nicht gleich beleidigt reagieren, sondern lernfähig sein. Schon bei Goethe heißt es: «Ein Werdender wird immer dankbar sein!» (*Faust I*) Und Werdende sind wir auch als Eltern: Wir können viel lernen, wenn wir mehr darauf achten, was Kinder an Herzensimpulsen mit auf die Welt bringen.

Herzensimpulse der Kinder: Haben Sie schon einmal beobachtet, wie gerne kleine Kinder abgeben? Alle Kleinen haben zunächst diese wunderbare Eigenschaft, die jedoch oft von Erwachsenen ausgebremst wird. So wie bei diesem Kind im Kinderwagen: Papa gibt ihm ein Apfelstück. Das Kind nimmt es,

beißt ab und streckt es sogleich dem Papa entgegen. Er soll auch abbeißen. Doch der schüttelt den Kopf. Das Kind versucht es erneut. «Nein!», wehrt der Vater ab. «Ich will nichts. Das ist alles für dich!»

Erwachsene finden sich oft großzügig in ihrer Haltung «Alles Beste nur für dich» und merken nicht, wie dadurch die natürlichen Herzkräfte der Kinder zurückgedrängt werden. Vielleicht wird dieses Kind – und auch andere, die derartig abgewiesen werden – den Eltern noch ein paar Mal etwas anbieten, bis es gelernt hat: Meine Gaben sind gar nicht erwünscht.

Ähnlich ist es mit dem Belohnen. Kinder sind von sich aus motiviert zu helfen – solange es ihnen nicht abgewöhnt wird. Mittlerweile belegen «mehr als 100 Studien, dass Belohnung die Eigenmotivation schwächt» (*Süddeutsche Zeitung*, 17. Mai 2010). In einer dieser Studien mit zwei Gruppen von 20 Monate alten Kleinkindern sollte eine Versuchsleiterin ihren Schreibtisch aufräumen und dabei einen Bleistift fallen lassen. Den Kindern der ersten Gruppe gab sie für das Aufheben je einen Spielklotz. Die Kinder der zweiten Gruppe bekamen nichts. Die Forscher stellten fest: Bei den Kindern, die für ihre Hilfeleistungen belohnt wurden, ließ der innere Drang zu helfen nach.

Herzliche Zuwendung lässt Kinder aufblühen. Angefangen vom ersten Lächeln eines Babys, dem – etwa ab der 6. Lebenswoche – die «Lächeldialoge» folgen. Und nur folgen, wenn der Erwachsene es anlächelt. Dann entsteht dieses beglückende Anstrahlen: hin und her. Wie traurig ist es dagegen, nur so geradeaus «in die Welt» zu gucken! Kinder brauchen «Elternsonne». Die Eltern sind wichtig. Sie sollen gucken. Tun Sie es also und lächeln Sie Ihr Kind an, wo immer Sie mit ihm beisammen oder unterwegs sind. Und Sie können sich freuen, denn Lächeln ist ansteckend. Wem immer Sie es schenken – es kommt zurück.



Foto: no more lookism / photocase.de

Herzlichkeit schenken – gerade auch den Familienmitgliedern, die wir ja so gut kennen. Beim Beispiel mit dem Apfel bedeutet dies: Dann kosten wir eben ein klein wenig vom dargebotenen Apfel und sagen freundlich «Danke». Das Kind wird dies mit einem Strahlen quittieren und lernen: «Es ist gut, wenn ich abgebe.»

Bezüglich der Belohnungen ist wichtig zu wissen, dass – im Gegensatz zu materiellen Gaben – ein herzliches Dankeschön mit Augenkontakt ein Kind innerlich bestärkt und positiv sozialisiert.

Wie überhaupt jede Begegnung beglückt. Daher ist das Begrüßen so wichtig. Gleich am Morgen innig begrüßen. Mit Körperkontakt und mit Namen, statt den Morgenmuffel zu markieren. Spüren Sie, wie der Tag gleich ganz anders beginnt – auch für Sie selbst. Das gilt übrigens genauso für ein herzliches Verabschieden. Und es stärkt Kinder emotional, was besonders heute unerlässlich ist, wo das Thema Gewalt allgegenwärtig ist – in den Medien, der Werbung und sogar den angesagten Spielfiguren. Hier können Sie als Eltern ein «gutes Gewissen» haben, wenn Sie Ihrem Kind Dinge verweigern, die eindeutig das Negative betonen. Der Einwand «Aber dann ist mein Kind sauer» stimmt zwar, doch das ist völlig in Ordnung. Denn letztendlich lernt Ihr Kind, dass Ausflippen nicht belohnt wird und dass Papa und Mama eine klare Haltung haben – ohne

einzuknicken. Das erfordert Mut. Und Mut ist eine wichtige Herzenskraft, die hier vorgelebt wird.

Das Herz hüpf, wenn Kinder zeigen dürfen, was in ihnen steckt. So wie bei diesem Vierjährigen. Die Großeltern holen ihn vom Kindergarten ab. «Ich hab Bauchweh!», sagt der Kleine. «Oh, dann gehen wir am besten gleich heim, denn bei Bauchweh hilft am besten Apfelkompott», sagt die Großmutter und nimmt den Kleinen an die Hand. Zu Hause zieht sie sich eine Schürze an. Auch das Kind bekommt eine. Und schon geht's los: Die Großmutter schält und entkernt die Äpfel. Der Kleine steht auf einem Schemel neben ihr, hat ein Brettchen vor sich und ein Messer und darf nun die Apfelviertel klein schneiden und in den Topf geben. Er ist innig bei der Sache. «Gut machst du das!», bestätigt die Großmutter. «Hilfst du zu Hause auch so gut mit?» – «Nein. Die lassen mich nicht!», sagt der Kleine.

Unterschätzen Sie Ihre Kinder nicht, sondern nehmen Sie sie wahr – eine helle, echte Freude wird sich zeigen, wenn sie gesehen werden, wenn sie mitwirken dürfen und mit einem herzlichen Lächeln bestärkt werden. Einfach so mal zwischendurch.

Lächeln schafft die kürzeste Verbindung zwischen Menschen und erwärmt Herzen – und das braucht die Welt. ■

Christiane Kutik (www.christiane-kutik.de) ist Coach und Referentin für Eltern und pädagogische Fachkräfte und Autorin erfolgreicher Elternratgeber. Im April erschien ihr neues Buch «**Herzensbildung. Von der Kraft der Werte im Alltag mit Kindern**».



Werte der Kindheit

Kinder bekommen heute häufig jeden Wunsch erfüllt – doch oft nicht das, was sie wirklich brauchen. Und das sind Werte. Dabei sehnt sich jeder danach: Jeder freut sich, wenn er wertgeschätzt wird. Wie es gelingt, den Kindern Werte – und damit einen Leitfadens fürs Leben – mitzugeben, dafür gibt es in diesem Buch eine Fülle praktischer Anregungen.

Kinder orientieren sich unmittelbar am Handeln und an der Haltung der Erwachsenen; diese haben daher eine unangefochtene Vorbildfunktion. An konkreten Situationen mit Kindern zeigt dieser Ratgeber exemplarisch, wie eine gelungene Vermittlung fundamentaler Werte aussehen kann.

Christiane Kutik
Herzensbildung
Von der Kraft der Werte im Alltag mit Kindern.
158 Seiten, gebunden
€ 18,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2744-9
Jetzt neu im Buchhandel!
auch als eBook erhältlich
www.geistesleben.com

Mai

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen Zeitangaben eine Stunde hinzuzufügen.

BEATRICE: Ich wundere mich, was Sie immer reden, Signor Benedikt, kein Mensch hört Ihnen zu.

BENEDIKT: Was, Fräulein Zicke von Hochmut, Sie leben auch noch?

BEATRICE: Wie soll einem der Hochmut vergehen, wenn er mit solchen Verächtlichkeiten wie Signor Benedikt fettgefüttert wird? Sogar die Höflichkeit wird zu Hochmut, wenn Sie sich blicken lassen.

BENEDIKT: Dann ist die Höflichkeit ein Wechselbalg. Alle Damen lieben mich, Sie ausgenommen. Ich wollte, mein Herz würde mir sagen, dass ich nicht ganz herzlos bin, denn ich liebe keine.

BEATRICE: Ein Segen für die Frauen. Sie hätten es mit einem schlimmen Liebhaber zu tun bekommen. Ich danke Gott und meinem kalten Blut, dass wir insoweit übereinstimmen. Lieber höre ich meinen Hund nach einer Krähe bellen, als einen Mann um Liebe winseln.

BENEDIKT: Gott erhalte Ihnen diese Überzeugung! Das wird dem einen oder anderen Herren das Schicksal eines zerkratzten Gesichts ersparen.

BEATRICE: Ein paar Kratzer könnten nichts schlimmer machen an einem Gesicht wie Ihrem.

BENEDIKT: Ja nun, Sie hätten Sprachlehrerin an der Papageienschule werden sollen.

BEATRICE: Ein Vogel mit meiner Zunge ist besser als ein Pferd mit Ihrem Maul.

BENEDIKT: Wenn doch mein Pferd so schnell wäre wie Ihre Zunge, und so ausdauernd. Aber machen Sie ruhig weiter, in Gottes Namen, ich sage nichts mehr.

BEATRICE: Wenn's ernst wird, ziehen Sie den Schwanz ein und passen, das kenn ich schon von früher.

William Shakespeare, Viel Lärm um Nichts, Erster Akt, 1. Szene
Neu übersetzt von Frank Günther
Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 5. Auflage 2012

SO 01 6. Woche nach Ostern
1966 Karl König †, österr. Arzt, Heilpädagoge und Begründer der Camphill Gemeinschaften für das Leben mit Menschen mit und ohne Behinderung (* 25.09.1902 in Wien).
☉ 04:54 / 19:45 Maifeiertag
☾ 02:21 / 12:49 Orthodoxes Osterfest

MO 02 KW 18
☾ 04 14^h

In England ges. Bankfeiertag

DI 03

MI 04

DO 05

Christi Himmelfahrt
Jom ha Schoa, Holocaust-Gedenktage

FR 06
● Neumond 20:29, ☾ 09 6^h

SA 07
☾ 09 3^h
1966 Stanislaw Jerzy Lec † in Warschau, poln. Lyriker und Aphoristiker (* 06.03.1909 in Lemberg/Galizien).

SO 08 7. Woche nach Ostern
☾ 09 4^h, ☾ 09 18^h
1945 Ende des 2. Weltkrieges; bedingungslose Kapitulation Deutschlands. Jahrestag der Befreiung vom Nationalsozialismus.
☉ 04:42 / 19:56
☾ 06:17 / 21:55

MO 09 KW 19
☾ untere 09 16^h

DI 10
1933 Bücherverbrennung durch die Nationalsozialisten in Deutschland.

MI 11
1916 Max Reger †, dt. Komponist (* 19.03.1873).

Mamertus, Eisheiliger

DO 12
Jom haAtzmaut, Unabhängigkeitstag Israels
Pankratius, Eisheiliger

FR 13
☾ 09 20^h
1916 Scholem Alejchem † in New York. Neben Mendele Moicher Sforim und Jizchok Leib Perez gilt er als Klassiker der jiddischen Literatur (* 18.02.1859 in Perejaslaw bei Kiew).
Servatius, Eisheiliger

SA 14
☾ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Stier.
1316 Karl IV. Wenzel *, Kaiser, König, Humanist († 29.11.1378).

Bonifatius, Eisheiliger

Während Aristoteles in seiner «Poetik» die Einheit der Handlung für gutes Theater forderte, führt Shakespeare wie so oft in seiner Komödie «Viel Lärm um Nichts» zwei Handlungen durch. In der «Haupthandlung» soll Hero, die Tochter des Gouverneurs von Messina, mit Claudio, dem jungen Edelmann aus Florenz, vermählt werden. Doch aus Missgunst wird er hereingelegt – man macht ihn glauben, Hero habe in der Nacht vor der Hochzeit einen Liebhaber empfangen, und er verstößt sie am Traualter. In der «Nebenhandlung», die rasch alle Zuschaueraufmerksamkeit auf sich zieht, streiten Beatrice, die verwaiste Cousine von Hero, und Benedikt, ein Edelmann aus Padua, wortreich, boshaft und anzüglich miteinander, bis auch sie überlistet werden und sie sich ihre Liebe füreinander eingestehen können. Mittendrin kommt es zur Tragödie: Hero stirbt – zumindest vorübergehend – wegen des Vorwurfs der verlorenen Jungfräulichkeit. Der kluge Pater aber führt sie doch noch in die Arme ihres Verlobten. Aus diesen Verwicklungen macht Shakespeare 1598 eines seiner beliebtesten wie wohl auch stichelndsten Dramen.

SO 15

8. Woche nach Ostern

☾♌ 9h

☉ 04:30 / 20:07
☽ 13:27 / 02:08

Pfingstsonntag
Sophia, Eiseilige

MO 16

KW 20

Pfingstmontag

Brendan der Seefahrer, irischer Abt und
Klostergründer, Heiliger

DI 17

In Norwegen ges. Feiertag (1814 Grundgesetz)

MI 18

DO 19

FR 20

☽♌ 13h

☿ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Zwillinge.
Beginne mit der Monatstugend «Ausdauer – wird zu Treue.»

SA 21

☉ Vollmond 06:24, ☽♍ 13h, ☾♌ 0h

SO 22

9. Woche nach Ostern

☉♌ 12h, ☾♌ 23h

☉ 04:21 / 20:17
☽ 20:38 / 05:10

MO 23

KW 21

DI 24

MI 25

♀♌♌ 4h

DO 26

Fronleichnam

In Georgien Nationalfeiertag (1918 unabhängig)

FR 27

SA 28

SO 29

10. Woche nach Ostern

☾♌ 23h

☉ 04:14 / 20:26
☽ 00:56 / 11:48

In Kroatien Nationalfeiertag

MO 30

KW 22

1416 Hieronymus von Prag †, böhm. Gelehrter, Hussit
(* um 1379).

In England ges. Bankfeiertag.

DI 31

MI 01

Juni

Vor 33 Jahren (1983) starb die Schriftstellerin und Autorin
des Romans «Das siebte Kreuz», Anna Seghers, in Ost-Berlin
(* 19.11.1900 in Mainz).

DO 02

Vor 33 Jahren (1983) starb Gerhard Kienle in Herdecke, Arzt,
Ideegeber und Mitbegründer des auf Grundlage der Anthropo-
sophischen Medizin arbeitenden Gemeinschaftskrankenhauses
Herdecke sowie der Universität Witten/Herdecke (* 22.11.1923
in Madrid). In Italien ges. Feiertag (1946 Republik).

FR 03

☉♌ 8h, ☾♌ 11h

SA 04

☾♌ 0h, ♀♌ 2h

Redaktion: Lin

Ursula (apart, über Beatrice): Die ist geleimt, wir haben sie gefangen.

Hero (apart): Die Liebe kommt als Zufall zu uns allen.

Amor schießt Pfeile, machmal stellt er Fallen.

William Shakespeare, Viel Lärm um Nichts, Dritter Akt, 1. Szene

Neu übersetzt von Frank Günther



Von Liebe, Mut und Zauberkraft



*Den Hund an der Seite
Den Falken auf der Hand,
Ein wackeres Ross trug ihn übers Land
Und über ihm des Himmels Blau –*

So strebt der Königssohn von Irland seinen Abenteuern und Prüfungen entgegen, bei deren dritter allein Fedelma, die Tochter des Zauberers vom schwarzen Berge, ihm helfen kann. Doch bald werden die beiden Liebenden bedroht, ihre Wege getrennt. Denn da ist der König des Nebellandes, dem nur das Lichtschwert etwas anhaben kann.



«Ja, ich glaube, er hat dies seltsame Etwas, Genie» – heißt es über den jungen irischen Literaten Padraic Colum in dem Jahrhundertroman Ulysses von James Joyce.

Mit diesem zauberhaften Märchen voller einprägsamer Bilder verwebt der irische Erzähler die berührende Liebesgeschichte von Flann und Morag sowie eine Fülle weiterer Märchen. – Irische Erzählkunst, so einzigartig wie Irland selbst.

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen



Könige am Sternenhimmel

von Wolfgang Held

Das Herz entscheidet durch Nähe und der Kopf durch Distanz. Das macht es schwierig, beide Entscheidungsorgane in Übereinstimmung zu bringen. Aber von dieser Übereinstimmung hängt viel ab. Denn es ist allein das Gefühl, das Herz, das die Tiefe eines Gedankens ausloten, sein Gewicht bestimmen kann. Umgekehrt kann nur das Denken die Struktur, die verborgenen Zusammenhänge erfahren. Zur Empfindung des Glücks gehört, wenn beide Seelenorgane zusammenklingen, wenn «eins im anderen webt und lebt», wenn also wechselseitig das Gefühl die Gedanken durchglüht und die Gedanken dem Gefühl Klarheit schenken. Das hatte Goethe vermutlich im Blick, wenn er in seinen *Maximen und Reflexionen* die Frage beantwortet, was Wahrheit eigentlich sei: «Kenne ich mein Verhältnis zu mir selbst und zur Außenwelt, so heiß ich's Wahrheit.» Dieses Verhältnis zu sich selbst und zur Welt ist nichts anderes als das Gefühl. Es zu «kennen» ist dann allerdings gedankliche Tätigkeit.

Blickt man im Frühling zum Abendhimmel, ist diese Übereinstimmung der beiden Seelenorgane Herz und Kopf im astronomischen Bild zu sehen. Bald nach Sonnenuntergang sieht man im Süden das Tierkreisbild des Löwen stehen. Kein anderes Bild erscheint mit solcher Kraft, hat einen solch markanten Auftritt wie das Tierkreisbild Löwe. Es überrascht nicht, dass im Altertum in der Systematik des Viergetiers der Löwe dem Fühlen zugesprochen wurde. In der Natur ist alles großartig am Löwen; selbst dann, wenn er eine Gazelle reißt, verliert der König der Tiere nichts von seiner Erhabenheit. So wie das menschliche Empfinden eine äußere Atmosphäre steigern kann, so spiegelt sich in der gewaltigen Mähne das Steppengras und ist im bernsteinfarbenen Blick alle Glut der Sonne versammelt.

Die Anordnung der Sterne im Tierkreisbild spricht dieselbe Sprache. Das spitze Ende und die Vorderläufe zeigen Dynamik. Gleichzeitig gibt es im Bild eine Vielzahl von rechten Winkeln.

Wolfgang Held studierte Pädagogik und Mathematik und war viele Jahre Mitarbeiter der Mathematisch-Astronomischen Sektion am Goetheanum und ist nun dort im Bereich Öffentlichkeitsarbeit tätig. Im letzten Herbst erschien sein Buch **«Im Zeichen des Tierkreises. Leben mit den Sternen»**.



Sie sind es, die dieser Dynamik Stabilität verleihen. In diesem «Gefühlsfeld» wandert nun Jupiter, der Planet der Erkenntnis. Anders als beim Löwe ist bei Jupiter nichts dynamisch – im Gegenteil: Der langsame Gang des Planeten und die ruhige und doch starke Leuchtkraft zeigen ihn als Planet des Denkens.

Wenn somit der Planet des Erkennens durch das Sternfeld des Fühlens wandert, so ist das eine Gelegenheit, in der Sprache der Natur zu untersuchen, wie hier «eins im anderen webt und lebt». Wie wird ein Gefühl, das sich mit gedanklicher Klarheit durchdringt, und wie wird ein Denken, das seine Ergebnisse vom Gefühl bewerten und vertiefen lässt?

Diese Symbiose von Denken und Fühlen hat heute viele Namen: «Herzdenken», «empathisches Denken» oder «einfühlsames Erkennen». Hier hilft die Sprache, aber interessanterweise gegensätzlich: Beim Gefühl gelingt es besser, den Gedanken hineinzuwickeln, wenn man versucht, die eigenen Gefühle mitzuteilen und auszudrücken. Sobald man über die eigenen Gefühle spricht, gewinnt man Distanz zu ihnen – und schon kommen sich Denken und Fühlen näher. Beim Denken selbst ist es aber umgekehrt. Wenn man erst einmal eine Idee, ein Urteil bei sich behält und darüber schweigt, kann sich das eigene Gefühl der Idee zuwenden. Der sonst oft so kühle und spröde Gedanke wird durchwärmt, bekommt Gewicht und eine Aura.

Jupiter wandert noch Monate im Löwen, sodass sich noch viele Gelegenheiten ergeben, um sich vom Zusammenspiel von Denken und Fühlen am Nachthimmel inspirieren zu lassen. ■

Das Herz – Seelenorgan oder dummer Muskel?

von Markus Sommer

Vor einer Weile habe ich ein Interview mit einem berühmten Herzchirurgen gehört. Er wurde gefragt, welche Empfindungen in ihm aufsteigen, wenn er ein schlagendes Herz in der Hand hält. Ich war ziemlich verblüfft, als er antwortete, dass dies nichts Besonderes für ihn sei, zumal das Herz, wie er sagte, ein «ausgesprochen dummes Organ ist», nämlich nichts weiter als ein Muskel. – Ob es wirklich kluge und dumme Organe gibt? Ist das Gehirn klüger als die Leber? Bisher hatte ich gedacht, dass es kluge und dumme Menschen gibt, aber hinsichtlich der Organe war ich immer voller Bewunderung dafür, wie vollendet und komplex ihre Funktion ist – und zwar bei dummen Menschen nicht weniger als bei klugen.

Beim weiteren Nachdenken fiel mir auf, dass fast alle Adjektive, die sich aus Organbezeichnungen bilden lassen, die negativ getönte Einseitigkeit einer Seelenstimmung oder eines Sachverhaltes beschreiben können: «gallig», «knöchern», «haarig» ... Als einzige Ausnahme fällt mir «herzlich» ein. Was ist es, was «herzliche Grüße» so viel schöner wirken lässt als etwa «gallige»? Ich meine, dass sie «umfassender» wirken als es jene aus allen anderen Organen wären. Lässt sich dies aus der Funktion des Herzens begründen?

Zweifelloos ist das Herz aufs Engste mit dem Blut verbunden. Erst durch den Herzschlag strömt es pulsierend durch unseren Leib. Strömende, nicht pulsierende Flüssigkeitsbewegungen sind allerdings auch ohne Herz möglich. Jede Pflanze beweist das, in der Wasser von der Wurzel zum Blatt strömt und in deren Zellen unter dem Mikroskop eine Kreisbewegung sichtbar ist, ohne dass hier ein Herz schlägt. Ganz ähnlich kann man dies beim menschlichen Embryo finden, bevor sein Herz zu schlagen beginnt, und einen gewissen Flüssigkeitsstrom zum Herzen hin gibt es auch bei uns selbst dann, wenn das Herz nicht schlägt (die Herzspezialisten nennen diesen Strom «Vorlast»).

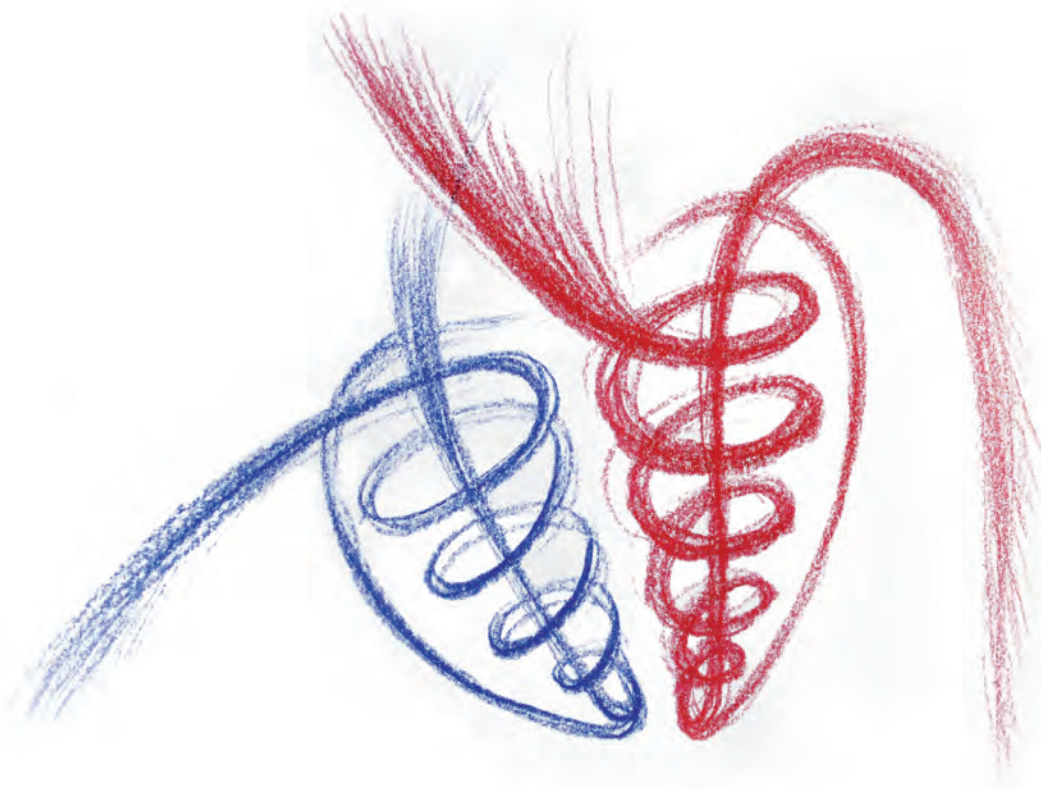
Unser Blut ist aber nicht überall gleich. Tatsächlich ist das Blut, das aus jedem Organ heraus in den Körper strömt, von ihm individuell geprägt. Blut aus der Schilddrüse enthält Hormone, aus dem Darm Nahrungssubstanzen, aus der Lunge besonders viel Sauerstoff usw. Erst im Herzen entsteht aus diesen «Spezialitäten» eine neue Einheit, in der alles enthalten ist und nichts heraussticht.

Das ist aber noch nicht alles. «Herzlich» ist mehr. In erster Näherung könnte man wohl auch «warm» sagen. Tatsächlich gibt es ohne Herz keine Wärme, jedenfalls keine von der Umgebung unabhängige und stabile. Genauer gesagt, ohne ein Herz, wie wir es haben. Bekanntlich gibt es warmblütige Lebewesen und Kaltblüter oder besser Wechselwarme (z.B. Amphibien oder Reptilien). Unser Herz hat eine stabile Scheidewand, die dafür sorgt, dass sauerstoffreiches, hellrotes Blut in den Körper hineinpulsiert. Dies ist eine Voraussetzung für die Bildung von so viel Wärme, dass wir immer warm sein können. Das Herz von Fröschen und Krokodilen kann nur ein Blut liefern, das zusätzlich von der Sonne gewärmt werden muss. Nur wenn die Sonne am Himmel steht, können sie aktiv sein.

William Harvey, der im 17. Jahrhundert grundlegende Aspekte der Anatomie und Funktion des Herzens erkannt hat, die bis heute jeder Medizinstudent lernt, hat sein berühmtes Werk über die *Bewegungen des Herzens und des Blutes* mit folgenden Worten eingeleitet: «Das Herz der Lebewesen ist der Grundstock ihres Lebens, (...) der kleinen Welt Sonne, von der alles Leben abhängt, alle Frische und Kraft ausstrahlt.»

Erst in uns ist das Herz wirklich eine eigene Sonne, die Tag und Nacht Wärmebildung ermöglicht – und tatsächlich gibt es kein Organ, das auch beim ruhenden Menschen mehr und gleichmäßiger Wärme bildet und dies dem Blut mitteilt, als es das Herz tut. «Herzliche Grüße» sind also auch «sonnige Grüße».

Wir ahnen jetzt schon, dass das Herz nicht einfach ein



«Motor» in uns ist und auch nicht nur eine «Pumpe», wie es manchmal gesagt wird. Rudolf Steiner bezeichnet es einmal als «Sinnesorgan». Das klingt sehr erstaunlich. Zumindest sind die meisten Sinnesorgane ziemlich unbewegt. Vielleicht mag ein Dichter oder ein Liebender zustimmen (immerhin wird mir warm ums Herz, wenn ich an meine Frau denke), aber ist diese Bezeichnung wirklich ernst gemeint?

Offenbar trifft sie doch sehr wörtlich zu: Die Physiologie kennt den «Frank-Starling»-Mechanismus, der einfach so formuliert werden kann: «Das Herz gibt, was es bekommt.» Wenn viel Blut ins Herz strömt und die Herzwände stark anspannt, zieht es sich gerade so stark zusammen, dass es eben dieses Volumen wieder auswirft. So passt sich das Herz ständig den gegenwärtigen Erfordernissen an und schlägt bei Anstrengung kräftiger als in Ruhe (rechte und linke Herzhälfte arbeiten immer gleich stark). Es geht aber noch viel weiter. Wenn ständig besonders viel Blut zum Herz strömt und es so stark dehnt, arbeitet das Herz nicht nur kräftiger, es produziert auch «Natriuretisches Peptid». Diese Substanz regt die Nieren dazu an, mehr Wasser auszuschcheiden, wodurch die Wassermenge im Körper und damit der «Füllungsdruck» des Herzens abnimmt. Das Herz «spürt» also, wenn zu viel Wasser im Organismus ist und regelt dessen Ausscheidung. Bei einer «Herzschwäche», einer «Herzinsuffizienz» kommt es zu Wassereinlagerungen, weshalb man als Arzt

dann Diuretika zur Anregung der Nierentätigkeit gibt. Eine andere medizinische Möglichkeit in so einem Fall besteht in der Gabe sogenannter «Herzglykoside», die beispielsweise im Fingerhut (*Digitalis*) enthalten sind oder als Strophanthin in einer Tropenpflanze.

Man weiß noch gar nicht so lange, dass unser Herz selbst genau die Substanzen bildet, die man ihm auch von außen zu seiner Behandlung zuführen kann. Bevor es diese freisetzt, muss es aber gewissermaßen die Flüssigkeitsverhältnisse und den Bedarf im ganzen Organismus «wahrnehmen», um darauf angemessen reagieren zu können.

Dass das Verbundensein des Herzens mit seiner Umgebung nicht an der Grenze der Haut aufhört, wundert einen vielleicht dann gar nicht mehr. Schon lange weiß man, dass die Heilungschancen nach einem Herzinfarkt am höchsten sind, wenn man in einer liebevollen Partnerschaft lebt. Experimente zeigen, dass positive oder negative Gefühle, die wir entwickeln, ja selbst solche, die andere uns gegenüber haben, sich auf unser Herz auswirken und es gesünder oder kränker machen können. Der Arzt Markus Peters berichtet von vielen dieser Tatsachen in seinem Buch mit dem bezeichnenden Titel: *Gesundmacher Herz. Der geniale Impulsgeber für Körper und Seele.* – Noch immer weiß ich nicht, ob es klügere und dümmere Organe gibt, aber ganz sicher weiß ich, dass im Herzen eine Weisheit wirkt, die ich nur bestaunen kann. ■



WELEDA
Seit 1921

Für unterwegs



Visiodoron Malva® Augentropfen

Frische Feuchtigkeit für
trockene Augen

- Natriumhyaluronat und natürlicher Malvenextrakt
- Stabilisiert den Tränenfilm

Zeichnung: Anne Sommer-Solheim

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

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Medizinprodukt

Padraic Colum

Eine irische Lebensmelodie

von Evelies Schmidt

«Eines Tages, im Irish Railway Clearing House, sagte man mir, dass ein Besucher für mich da sei. Und als ich hinausging, stand da Yeats an der Tür – Yeats! Dieser seltsame Mann, der sehr seltsam gewirkt haben muss, wie er die Kildare Street hinunter spazierte.» (So hat es Padraic Colum viel später seinem Biografen Zack Bowen berichtet.) William Butler Yeats war gekommen, um den jungen Dichter, der soeben in der Zeitschrift *United Irishman* ein Gedicht veröffentlicht hatte, unter seine Fittiche zu nehmen.

Es ist schon erstaunlich, wie schnell der vom Lande gekommene Padraic Colum, der seinen Unterhalt als Angestellter bei der Irischen Eisenbahn verdiente und abends Gedichte und Stücke schrieb, in der lebhaften literarischen Szene Dublins Anfang des 20. Jahrhunderts Fuß fassen konnte. Wie von selbst lernte er die maßgeblichen Dichter und Literaten der Zeit kennen.

Doch es liegt auch eine eigene Stimmigkeit darin, dass gerade er zu der Bewegung fand, die sich «Irish Literary Renaissance» nannte und die sich die Wiederbelebung der irischen Sprache und Volkskunst auf ihre Fahnen geschrieben hatte. Denn anders als die führenden Vertreter dieser Bewegung – Yeats, George Russell («AE»), Lady Gregory oder John Millington Synge –, kannte er das, worum es ging, von Kindheit auf. Er hatte nicht studiert, wie sie alle. Dafür stammte er aus einer alten katholischen Bauernfamilie, er kannte die Nöte der Bauern. Und er war in dem «Workhouse», einer staatlichen Einrichtung für Arme und Obdachlose, die sein Vater leitete und wo die große Familie Colum wohnte, den Kesselflickern, Balladensängern, Korbmachern, Pfeifern und Fiddlern begegnet und hatte ihnen zugehört. In seinem Stück *Thomas Muskerry* ebenso wie in vielen seiner Gedichte hat Colum diese Charaktere aufgegriffen.



Foto: Padraic Colum / about age twenty / Padraic Colum Collection; Covermotiv des Buches «Selected Poems of Padraic Colum», edited by Sanford Sternlich, Syracuse University Press 1989

Von seinem Onkel, einem Geflügelhändler, den er als Junge auf den Reisen von Markt zu Markt begleiten durfte, hatte er unzählige Balladen, Geschichten und Lieder gelernt. Von seiner Großmutter viele Märchen, die ihn beeindruckten. **Was Iren sich erzählen und, vor allem, wie sie es tun, das prägte sich seinem Ohr tief ein.** Wenn Padraic als Jugendlicher seinem Bruder Pakete austragen half, sammelte sich eine ganze Horde von Jungen hinter ihm. Er ging, den Paketkarren schiebend, voraus und rezitierte mit Begeisterung Gedichte, Balladen und Lieder.

Die Heilige Jungfrau schien ihm tatsächlich zu lächeln, wie es seine Mutter freudig prophezeit hatte, als ihr Ältester, Padraic, am 8. Dezember, dem katholischen Feiertag der Unbefleckten Empfängnis, im Jahr 1881, geboren worden war. Sie lächelte ihm auch in der Dubliner Zeit: Denn im Unterschied zu seinem Freund James Joyce gelang es ihm immer wieder, in Zeitschriften zu veröffentlichen oder ein Stück zur Aufführung zu bringen.

Seine Gabe zum mündlich geprägten Erzählen kam jedoch erst um einiges später zur Entfaltung – 1916, als er schon mit seiner Frau Mary nach Amerika gezogen war. Es war der Verlag Macmillan, der Colum den Impuls gab, Kinderbücher zu schreiben. Und als erstes erschien *The King of Ireland's Son* (deutsch: *Der Königssohn von Irland*, 1956).^{*} Manchem Leser werden sich der Titel des Buches und sein zauberhafter Inhalt stärker eingepägt haben als der Name seines zutiefst irischen Autors: Padraic Colum. Er starb am 11.1.1972 in Enfield (Connecticut) und wurde in der Nähe von Dublin begraben. ■

^{*}«Der Königssohn von Irland» von Padraic Colum ist in einer Neuausgabe im Verlag Freies Geistesleben erschienen (259 Seiten, 19,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2763-0).

Im Gleichgewicht

von Johannes W. Schneider

Schicksal wird oft geschildert als die Folgen meiner früheren Taten, die auf mich zurückschlagen. Schicksal aber will nicht Fehler, die ich früher begangen habe, bestrafen, sondern Schicksal hat mich im Blick. Es findet seine Erfüllung nicht in einem Ausgleich von Schuld, sondern in meiner Selbstfindung. Das Schicksal will *mich*: mich in einer gesunden Beziehung zu der Welt, in der ich lebe.

Ein Mann hatte während seiner Jugend in einer ausweglos scheinenden Situation ein Gespräch mit einem älteren Menschen, das ihm wieder Perspektive und Mut für das Leben gab. Dass das Gespräch dem Jugendlichen gut tat, hat er damals schon gespürt, aber erst später konnte er so recht würdigen, was dieses Gespräch für sein Leben bedeutete. Nun hätte er diesem älteren Menschen gerne gedankt, nicht nur mit Worten, sondern mit Taten. Aber der ist inzwischen gestorben. Der heute Erwachsene spürt, dass dadurch, dass er diesem älteren Menschen nicht mehr Gutes tun kann, das Gleichgewicht zwischen ihm und der Welt gestört ist. Unwiderruflich? Da begegnet er einmal einem Kind, das vernachlässigt ist und Hilfe braucht. Er mag dieses Kind sogleich und hilft gerne. Und spürt nach einiger Zeit, dass seine Beziehung zur Welt wieder «stimmt».

Hier wird das zentrale Motiv des Schicksals erkennbar. Es geht im Schicksal nicht um Belohnung oder Strafe für Handlungen, es geht nicht nur um die Beziehung zwischen diesen beiden Menschen, der Schicksalsausgleich kann auch in der Hilfe für einen anderen Menschen erfolgen, und dessen Situation kann ganz anders aussehen als die eigene Situation damals. Es geht zentral um das Gleichgewicht zwischen Empfangen und Geben. Ich verdanke der Welt, dass ich überhaupt bin und dass ich der bin, der ich heute bin. Gebe ich auch anderen in entsprechendem Maße die Möglichkeit zu werden, wer sie sein wollen?



Es gibt in der mittelalterlichen Kunst ein Bild Michaels: Der Erzengel erscheint beim Jüngsten Gericht mit der Waage in der Hand. In die eine Waagschale legt der Engel die guten Taten eines Menschen, in die andere Waagschale legen Dämonen, die gerne in der Mehrzahl auftreten, die bösen Handlungen. Und Michael wartet darauf, welche der Waagschalen nach unten sinkt, welche gewichtiger ist. Wenn es die Schale mit den bösen Handlungen ist, so dürfen die Teufel diese Seele mit sich nehmen in die Hölle. Ist es die Schale mit den guten Taten, so darf der Engel seinen Menschen in den Himmel geleiten. – Nun gibt es, wenn auch seltener, Bilder Michaels mit leeren Waagschalen, die im Gleichgewicht zueinander stehen. Und Dämonen versuchen, dieses Gleichgewicht zu stören, werden aber durch Michael zurückgewiesen. Der Mensch, der im Gleichgewicht ist, dessen Schicksalsbeziehung ausgeglichen ist, der ruht in der Hand Michaels. Das sehen wir in einem modernen Schicksalsverständnis ganz ähnlich.

Wenn heute eine «Reinkarnationstherapie» empfohlen wird, so wird oft einseitig darauf hingeschaut, dass frühere Fehler heute eine seelische oder auch eine leibliche Erkrankung hervorrufen und dass daher die Fehler von damals durch heutige Taten ausgeglichen werden können und sollen. Doch was ich damals getan habe, kann heute nicht ungeschehen gemacht werden. Und meine heutige Lebenssituation ist eine ganz andere als die von damals. Dass ich nicht im Gleichgewicht bin zur Welt, das ist geblieben und das kann angegangen werden. Dazu aber brauche ich nicht zu wissen, was früher war, da brauche ich nur ein klares Bild meiner heutigen Situation. Wenn ich mein heutiges Verhältnis zur Welt ordne, schaffe ich einen Ausgleich für die Schwächen in der Vergangenheit, eine Heilung im Schicksal, in der Begegnung mit denjenigen Menschen, mit denen ich es heute zu tun habe. ■

Weitere Gedanken übers Schicksal und zum Leben beschreibt Johannes W. Schneider in seinem Buch «**Unser Leben – unser Schicksal. Sich selber näher kommen**» (190 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, 15,90 Euro ISBN 978-3-7725-2541-4), das im Verlag Freies Geistesleben erschienen ist.

Regenbogenbeziehungen

von Monika Kiel-Hinrichsen

Tanja lebt seit einem halben Jahr von ihrer Partnerin getrennt. Sie hat sich seitdem ein wenig aus dem sozialen Leben zurückgezogen. Doch heute Abend will sie zur Geburtstagsparty ihrer Lieblingskollegin gehen. Urte ist 40 Jahre geworden und lebt seit zwei Jahren mit ihren beiden Kindern alleine. Auf seltsame Weise geraten Tanja und Urte an diesem Abend immer wieder zueinander. Als Tanja sie dann fast zärtlich auf die Tanzfläche zieht, ist Urte verwirrt und fühlt sich gleichzeitig von ihr angezogen. Dieser Abend wird der Anfang einer langjährigen lesbischen Beziehung sein.

Anna und Tim leben mit ihren beiden Kindern, 8 und 10 Jahre, auf einem Resthof. In den vergangenen Jahren stand immer mal wieder die Trennungsfrage im Raum, da sie sich als Paar auseinandergelebt haben. Beide hatten zwischendrin kurze «Außenbeziehungen», die sie auf den Mangel ihrer eigenen körperlichen Beziehung zueinander zurückführen. In der Paarberatung, für die sie sich entschieden haben, kommt es bei der Frage nach den sexuellen Wünschen und Sehnsüchten zu einem unerwarteten Coming-out: Tim verspürt seit längerer Zeit den Wunsch in sich, eine Frau zu sein. Anna ist geschockt und gleichzeitig erleichtert, denn nun lassen sich die Konflikte ganz anders erklären.

Maren und Julia, beide 35 Jahre alt, sind seit 15 Jahren ein lesbisches Paar. Seit fünf Jahren leben sie in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft zusammen mit ihrer Hündin Lucie in einer Wohnung am Stadtrand. Ein wirkliches Coming-out hat es vor zehn Jahren gegeben. Besonders für die Eltern von Julia war die Homosexualität ihrer Tochter damals eine Herausforderung, da sie das einzige Kind ist und sie sich ganz egoistisch die Frage nach Enkelkindern stellten. Heute leben Maren und Julia familiär und gesellschaftlich akzeptiert offen ihre lesbische Beziehung, die gerade seit dem letzten Jahr, dem «Pubertätsjahr in Beziehungen», auf dem Prüfstand steht. Maren hat sich auf einem Kongress in

Lisa, eine alleinerziehende Mutter, verliebt, was für Julia sehr schmerzvoll ist. Für sie stellt sich nun die Vertrauens- und somit auch die Zukunftsfrage in ihrer Partnerschaft. In der Beratung wird deutlich, dass Maren seit längerer Zeit einen Kinderwunsch in sich trägt. Dieser hat sich durch die Begegnung mit Lisa und deren 5-jähriger Tochter noch verstärkt. Maren scheint es, als ob sie Lisa begegnet sei, um sich und damit auch Julia diese biografische Frage konsequent zu stellen, denn schließlich haben sie bereits die Lebensmitte erreicht. Julia reagiert unerwartet offen auf die Frage der Familiengründung, wenngleich für sie dieses Thema bisher nicht aktuell war. Sie fühlt sich als selbständige Buchhändlerin beruflich ausgefüllt. Die letzten Monate aber haben schon sehr an ihr gezehrt und zu Unsicherheit geführt. Die beiden entscheiden sich im Lauf der Paarsitzungen für ihre Beziehung – und für die gemeinsame Familienplanung, was ganz neue Aspekte in ihre Partnerschaft bringt. Nach dem Ausschluss einer anonymen Samenspende entschließen Julia und Maren sich, ihre beiden schwulen Freunde Fred und Hans zu besuchen, um mit ihnen die Frage und Bereitschaft einer gemeinsamen Elternschaft zu bewegen. Auch Fred und Hans haben die Möglichkeit des Vaterwerdens schon des Öfteren erwogen und sind berührt von Maren und Julias Frage. Doch wer wird der Samenspender sein und wer trägt das Kind aus? Welche Verantwortung und Rolle haben dann die nichtleiblichen Partner?

Wie in heterosexuellen Beziehungen erleben natürlich auch Paare in Regenbogenbeziehungen Krisen und Konflikte. Aber es kommen zudem andere Fragestellungen hinzu, die etwas mit der Geschichte der Homosexualität und der damit verbundenen Homophobie zu tun haben. In Deutschland gibt es drei bis vier Millionen Lesben und Schwule. Die Hälfte davon lebt in festen Beziehungen. In jeder achten gleichgeschlechtlichen



Foto: TheGRischum-Rafael Peier / photocase.de

Lebensgemeinschaft wachsen Kinder auf. Ein Coming-out ist noch immer nicht belastungs- und angstfrei – und je nach Sozialisation gibt es große Unterschiede.

Wie bei Urte und Tim kann sich im Lauf des Lebens die sexuelle Orientierung auch ändern. In der Pubertät tritt bei vielen Jungen und Mädchen eine homosexuelle Erotik und Sehnsucht als vorübergehende Neigung auf, bevor sie sich dann in der Hetero- bzw. Homosexualität gründen. Aber auch heute noch sorgen strenge Sozialisationsbedingungen oft dafür, dass eine homosexuelle Neigung unterdrückt wird und sich dann erst in der Lebensmitte, wie bei Urte oder Tim, als geschlechtsspezifische Unsicherheit zeigen kann. Erst Tims Kontakt zur Transgender-Szene gab ihm den Mut, sich als transsexuell zu outen. In Annas und Tims Beziehung führte diese Veränderung zu einer großen Verunsicherung und mischte die Karten der klassischen Rollen «typisch Mann» und «typisch Frau» ganz neu! Anna möchte und kann unter den veränderten Geschlechtsbedingungen nicht mehr mit Tim als Paar zusammenleben. Aber als Eltern dürfen sie sich die bedeutungsvolle Frage nach ihrer Individualität und weniger nach ihrer Geschlechtsidentität stellen, denn als Eltern sind sie in erster Linie Mensch! Und als Menschen werden sie auch künftig mit Hingabe und Liebe für die beiden Kinder da sein.

Familienbildung ist für ein heterosexuelles Paar ganz einfach, wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen, und selbstverständlich ist das Elternsein an die klassischen Rollenzuschreibungen gebunden.

Anders ist es dagegen für homo- und bisexuelle Partner. Maren und Julia stellen sich für ihre Familienbildung verschiedenste Modelle vor und beginnen, sich erstmalig mit der rechtlichen Seite des Elternwerdens als homosexuelles Paar auseinanderzusetzen. Beide haben gemeinsam mit Fred und Hans beschlossen, eine «Queerfamilie» zu gründen: Ihr gemeinsames Kind soll zwei Mütter und zwei Väter haben. Sie haben sich für eine Insemination entschieden, in der die befruchtungsfähigen Samen von Hans in die Gebärmutter von Maren eingesetzt werden. Ein Jahr später ist es soweit: Maren bringt einen kleinen Max zur Welt.

Nach der gemeinsam erlebten Schwangerschaft beginnt nun die Prüfung für alle Beteiligten, ob sie es schaffen werden, die leiblichen Ansprüche an ihr Kind zu überwinden und für Julia und Fred den Weg in eine gleichberechtigte Co-Elternschaft zu bahnen. Aber es gibt ja noch die Möglichkeit einer weiteren Schwangerschaft durch Fred und Julia! Auf diese Weise kämen Julias Eltern doch noch in den Genuss, «leibliche Großeltern» zu werden. Der kleine Max aber ist schon jetzt eine große Freude für sie! ■

Monika Kiel-Hinrichsen ist Autorin zahlreicher Ratgeber und arbeitet neben ihrer Vortrags- und Seminartätigkeit in der Paar- und Familienberatung, Mediation, Supervision und Biografiearbeit in ihrer Praxis in Hersel / Bonn:

www.kiel-hinrichsen.de



Den eigenen Lebensweg lenken

Wohl jeder von uns kennt das: Man meint, das Leben gut im Griff zu haben. Und wenig später sieht man sich am Rand eines Abgrunds, den man nicht überwinden kann. Das Leben stellt uns eine Aufgabe, aber worin besteht sie konkret?

Monika Kiel-Hinrichsen gibt einen Überblick über die einzelnen Abschnitte der Biografie und die Fähigkeiten, die in ihnen jeweils erlernt werden wollen.

Immer wieder stellt uns das Leben vor neue Fragen und Aufgaben. Wer sie bewusst aufgreift, kann zum wirklichen Gestalter des eigenen Lebensweges werden und Keime der Selbstwerdung zur Entwicklung bringen, die später reiche Früchte tragen können.

Monika Kiel-Hinrichsen: **Wendepunkte**

Biografie bewusst gestalten

144 Seiten, mit s/w-Abb., gebunden mit SU
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7953-3

Jetzt neu im Buchhandel! | www.urachhaus.com

Schwarze Schiffe vor Troja

gelesen von Simone Lambert

Die Geschichte vom Fall Trojas ist die Geschichte eines Krieges. Also von etwas, dass sich zwar analysieren, aber nicht erklären lässt. Der Mythos vom Trojanischen Krieg ist, dank der Dichtungen Homers und Vergils, bis heute im kulturellen Gedächtnis verankert.

Rosemary Sutcliffs gut lesbare Nacherzählung *Schwarze Schiffe vor Troja* verdichtet und beschleunigt die Epen geschickt. Erzählt wird die Vorgeschichte des Krieges: vom Apfel des Paris, dem Raub der schönen Helena und vom Kriegszug der Griechen, um Helena zurückzuholen und die Troer zu strafen. Und dann vor allem das entscheidende zehnte Kriegsjahr nach der neunjährigen Belagerung Trojas. Die Griechen sind zermürbt, die Schiffe marode, die Soldaten haben Heimweh.

«Besinge o Muse den Zorn des Peliden Achill.» Mit diesem Vers beginnt die Ilias. Achill, der junge, nahezu unbesiegbare Kämpfer der Griechen, verweigert nach einer launischen Entscheidung Agamemnons, Großkönig der Griechen, voller Groll seine Kriegsdienste. Das ermutigt die Troer zu Angriffen. Es kommt zu grausamen Kämpfen, in deren Folge Achills bester Freund Patroklos stirbt und Achill in seinem Schmerz und Zorn Hektor, Sohn des trojanischen Königs Priamos, im Zweikampf tötet und dessen Leichnam zwölf Tage und Nächte um Patroklos' Grabhügel schleift, bis «die Götter ... sich einig [waren], dass der große Achilles sich selbst und die Erde in seinem Wahnsinn entehrte und dass die Sache ein Ende finden musste.» Die Ilias endet, als Achills Zorn zu Trauer gereift ist: Gemeinsam mit Priamos, der ihn um den Leichnam seines Sohnes bittet, weint er – der eine um seinen Sohn, der andere um seinen Freund.

Sutcliff folgt mit subtiler psychologischer Wahrnehmung aber auch den weiblichen Figuren des Dramas. So Helena, die bereut, Paris, dem charmanten und feigen Egozentriker, gefolgt zu sein: «Wären die Götter mir freundlicher gesinnt, so wäre ich



Rosemary Sutcliff
Schwarze Schiffe vor Troja
Die Geschichte der Ilias

Mit Illustrationen von Alan Lee
Übersetzt von Astrid
von dem Borne
128 Seiten, gebunden
19,90 EURO
Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-1661-03
(ab 11 Jahren)

nicht an jemanden gebunden, der von seiner Frau zum Kampf gedrängt werden muss.» Die Autorin interessiert auch Paris' Liebesbeziehung zur Nymphe Oenone, die er für Helena verlässt. Ihre Rache wird tödlich für ihn sein.

Der Ausgang des Krieges wirkt überraschend. Die Trojaner, allen voran Priamos und Hektor, sind weise, edle Männer von moralischer Überlegenheit. Ihnen eilen Verbündete zu Hilfe, bereit, für Priamos ihr Leben zu lassen. Dagegen ist das griechische Heer uneins, wird von einem wenig souveränen Großkönig geführt und hat einen Helden, der sich von seinen Emotionen beherrschen lässt. Aber die Griechen haben Odysseus. Er ist derjenige, der einschätzen und vorausdenken kann. Er hat die entscheidenden Ideen; dank der List des trojanischen Pferds erringen die Griechen den Sieg.

Der Mythos handelt von Krieg, von menschlichen Fehlern und der tief im Leben verankerten Nähe der griechischen Götter. **Mit einer meisterhaften Sprache, von Astrid von dem Borne kongenial ins Deutsche übersetzt, beweist Rosemary Sutcliff, dass das Jahrtausende alte Epos noch immer eine spannende und faszinierende Lektüre ist.** Während die brillanten Illustrationen Alan Lees (2004 für seine Szenenbilder der *Herr-der-Ringe*-Filmtrilogie mit dem Oscar ausgezeichnet) dem Buch eine märchenhafte und fantastische Note verleihen, bleibt ihre Fassung – die denen von Gustav Schwab, Walter Jens und Franz Fühmann in nichts nachsteht – den Menschen treu, den Motiven und Schicksalen der weltberühmten Protagonisten. ■

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

Liebe Kinder!

Seit diesem Jahr haben wir ein erstes Bienenvolk in unserem Garten!
Wusstet ihr, dass ...

- 🍯 Bienen mit den Füßen «schmecken»?
- 🍯 es Sommer- und Winterbienen gibt, und die Winterbienen einen richtigen «Pelz» haben?
- 🍯 es ohne das Bestäuben der Blüten durch die Honigbiene nicht genug Erdbeeren, Kirschen, Äpfel, Birnen, Aprikosen oder Pfirsichen für uns alle gäbe?
- 🍯 die Wildbiene im Gegensatz zur Honigbiene alleine lebt?
- 🍯 ein Bienenvolk für ein Glas Honig eine Strecke zurücklegt, die dreimal um die Erde reichen würde?

Natürlich brauchen die Bienen zum Nektarsammeln Millionen und Abermillionen

- Blüten – und hierbei könnt ihr unseren kleinen Freunden helfen!
Sät und pflanzt Blumen, wo immer ihr ein Plätzchen dafür findet:

- 🌸 in einer Kiste auf dem Balkon,
- 🌸 im Blumentopf auf der Fensterbank,
- 🌸 in einem Beet im Garten.

Eure Eltern werden euch sicher gerne dabei helfen!

Ach! Eine kleine Biene hat sich
in mein Atelier verirrt –
ich gehe sie mal eben schnell
«retten» ...

Seid ganz herzlich begrüßt
von eurer **Daniela Drescher**

*Gelassen und kraftvoll
durch den Alltag*



Fehlt Ihnen die Energie, um Ihr tägliches Pensum zu bewältigen?
Fällt es Ihnen schwer, sich im Alltag gegenüber Ihrer Umgebung abzugrenzen?
Können Sie nicht gut loslassen?
Haben Sie das Bedürfnis, sich zu entspannen – oder brauchen Sie vielleicht etwas, das Sie belebt?
Treibt Sie Ihr selbst auferlegter Perfektionismus immer wieder zu Höchstleistungen an, die Sie langfristig erschöpfen?

Vitaleurythmie stellt eine wichtige Möglichkeit dar, unter den gegebenen Lebens- und Arbeitsbedingungen gesund zu bleiben. Sie trägt dazu bei, in all der Hektik und Überforderung des Alltags Inseln der Ruhe zu finden. So können wir unsere Vitalität zurückgewinnen, Kraft schöpfen, Gelassenheit tanken und uns neu zentrieren. Vitaleurythmie bringt uns äußerlich und innerlich in Bewegung, indem sie unser Fühlen, Denken und Handeln aktiviert.

Ein Buch für alle, die auch in stressigen Zeiten Kraft und Gelassenheit bewahren möchten. Mit QR-Codes für Video-Clips zu den wichtigsten im Buch enthaltenen Vitaleurythmie-Übungen.



Video-Clip zur Übung »Gut in den Tag kommen« △

Verlag Urachhaus | www.urachhaus.com



So schmeckt ein Urlaub am Meer

ein Rezept von Carolyn Caldicott

Sonne, Strand, Meer. Drei Worte nur – und diese lassen sofort zahlreiche Erinnerungen an schöne Urlaube und entspannte Stunden lebendig werden. Mit *Beside the Seaside – Picknick am Strand*, dem neuen Buch von Carolyn und Chris Caldicott, lassen sich diese Erinnerungen auch schmecken, denn sie haben Rezepte für Fisch und Schalentiere, Picknicks und Lunchpakete, hausgemachtes Eis und mehr zusammengestellt, die beim nächsten Strandbesuch oder beim Grillfest zu Hause zubereitet und genossen werden können. – Sonne, Strand, Meer, Genuss. Vier Worte nur – und diese werden zu einem Buch voll zahlreicher Geschmacksnuancen. Und damit etwas von diesem Sommergenussgefühl sogleich probiert werden kann, gibt's hier das Rezept **Seebarsch mit Sauerampfer und Meerfenchel**.

Gegrillter Seebarsch auf Meerfenchel und zitronigen Sauerampferblättern ergibt eine schmackhafte Variante des klassischen Caesarsalats. Falls es gerade keinen Queller / Meerfenchel gibt, können Sie diesen gut durch blanchierte Spargelspitzen oder Prinzessbohnen ersetzen. Und statt Sauerampfer lassen sich auch Mizuna (japanisches Salatkraut), Brunnenkresse oder Endivienblätter verwenden. Das Rezept können Sie auch mit fast jeder anderen Art von Fischfilet zubereiten.

Für 2 Portionen

2 dicke Scheiben Ciabatta oder Sauerteigbrot, gewürfelt
Olivenöl
1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten
1 Romana-Salatherz, Blätter in dünne Streifen geschnitten
eine große Handvoll Sauerampferblätter
50 g Meerfenchel, blanchiert
Parmesankäse, gerieben, nach Geschmack

Für die Salatsoße

1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 mittelgroßes Eigelb
1 EL Zitronensaft
1 ordentlicher Spritzer Worcestersoße
3 EL Olivenöl
Salz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Braten Sie in einer Pfanne mit Olivenöl die Brotwürfel mit dem Knoblauch knusprig braun. Stellen Sie die Croutons zum Abkühlen zur Seite.

Schlagen Sie Knoblauch, Eigelb, Zitronensaft und Worcestersoße in einer Schüssel zu einer cremigen Masse auf. Geben Sie langsam, aber stetig, das Olivenöl dazu. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Mischen Sie die Salat- und Sauerampferblätter und richten Sie diese auf zwei Tellern an. Geben Sie den blanchierten Meerfenchel und die Croutons darüber.

Bepinseln Sie den Fisch mit Olivenöl und würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer. Erhitzen Sie eine Grillpfanne und braten Sie darin die Filets von beiden Seiten bei großer Hitze gar.

Beträufeln Sie den Salat mit der Soße, dann streuen Sie geriebenen Parmesan darüber und servieren den Salat mit je einem Fischfilet.



Carolyn Caldicott

Beside the Seaside – Picknick am Strand

Mit Fotos von Chris Caldicott

Aus dem Englischen von Gabriele und Sebastian Hoch

144 Seiten, gebunden, mit zahlr. Farbfotos

19,90 Euro | ISBN 978-3-7725-2658-9

Verlag Freies Geistesleben

Das a tempo Preisrätsel

Der Mai gilt ja als Monat der Liebe – zumindest als jener, dem das Wort «Wonne» gerne zur Seite gestellt wird. Dass das Ausleben von Wonne auch im Tierreich schon zur Zeit der Aufklärung als unsittlich beschrieben und sogar zur staatlichen Ausrottung einzelner Arten aufgerufen wurde, zeigt die wenig charmante Schilderung des französischen Naturforschers Georges-Louis Leclerc, Comte de Buffon (1707 – 1788), der den in unserem Mai-Rätsel gesuchten Vogel wie folgt charakterisiert: «... da sie eben so gefräßig als zahlreich sind, so thun sie mehr Schaden, als sie Nutzen stiften, ... ihre Zudringlichkeit ist beschwerlich, ihr unverschämter Muthwillen ist lästig, sie sind überhaupt Geschöpfe, die man überall antrifft, und von denen man nicht weiß, was man mit ihnen machen soll und die so viel Verdruß verursachen, dass sie in gewissen Gegenden in die Acht erklärt und ein Preis auf ihr Leben ausgesetzt ist.»

Dass im Jahr 2016 der hier so abschätzig beschriebene Haussperling (wir suchen den Namen, den man der Rede-wendung nach der Taube auf dem Dach vorziehen sollte) kaum noch in Mitteleuropa anzutreffen ist, ist kein «Verdienst» dieser Zeilen, sondern vielmehr die Folge von Pestiziden, die in der Landwirtschaft, aber auch im heimischen Garten eingesetzt werden, und sein Futter (Beeren, Körner, Samen) zum Giftcocktail machen. Und da zudem auch noch jene Orte, an denen die

Wonne genossen und gebrütet werden kann, wegfallen, weil Hausfassaden versiegelt und Sträucher gestutzt werden, flattert und zwitschert es von Jahr zu Jahr weniger. Seit einigen Jahren steht der Haussperling daher auf der Vorwarnliste der gefährdeten Brutvögel. Doch es gibt Ideen, was man für ihn tun kann, einige sind zu finden unter: www.deutschewildtierstiftung.de



Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir 10 Exemplare des Buches *Filzen von heimischen Tieren* von Rotraud Reinhard – so können Sie sich auch handwerklich-künstlerisch der heimischen Tierwelt zuwenden. ■ (mak)

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:

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

Einsendeschluss ist der **20.04.2016** (Datum des Poststempels / der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Das Lösungswort der April-Ausgabe lautet *Okapi*. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

数独

Das a tempo Sudoku

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

Square magic 117 **Natürlich und allumfassend. Für DM**

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

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

Lösung: Square magic 116

Wie die Rose im Kreuz

Weitere Sudokus von JC gibt es im Band «Square Magic. 9 x 9 hinter-sinnige Sudokus», hrsg. von Jean-Claude Lin (144 Seiten, in Leinen gebunden, 9,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2081-5 Verlag Freies Geistesleben).

Goethe im Medienzeitalter

von Maja Rehbein

Nach mehr als dreißig Jahren wieder ins Weimarer Goethe-Haus zu kommen – ein berührender Moment. Fünfzig Jahre lebte Goethe hier. Die neue Dauerausstellung *Lebensfluten – Tatensturm* gründet auf *Faust I* (Nacht, Erdgeist zu Faust): *In Lebensfluten, in Tatensturm / Wall ich auf und ab, / webe hin und her! ...* Ein kraftvoller Titel. Wird die Ausstellung dieses Versprechen halten? Doch zuerst in Goethes Wohnräume, flache Stufen wie zu einem Altar hinauf bis zum SALVE. Dahinter kleine, halbdunkle Räume; hier meint man, Goethes angeblich letzte Worte nach «mehr Licht» zu hören.

Insgesamt 18 Zimmer sind zugänglich. Von den Repräsentationsräumen zur Straße hin ist wohl das Junozimmer als Empfangs- und Musiksalon am bekanntesten. Zwei Übergänge führen in den hinteren, den privaten Bereich und zu Goethes Arbeitszimmer.

Gedämpftheit, Maß, Gemessenheit. Die alten Holzdielen knarren. Rechts Goethes Bibliothek, dann das Arbeitszimmer, nur zum Hineinschauen. Ich stelle mir vor: Am Tisch in der Mitte sitzt der Sekretär John und schaut aufmerksam zu Goethe auf, der den Tisch beim Diktieren umrundet. Hier entstand der *Faust*.

Direkt daneben sein karges Schlafkammerchen. Ein Fenster nach dem Hausgarten, wo Christiane Obst und Gemüse zog und Goethe botanische Versuche durchführte.

Der Rundgang führt zu Christianes Nähplatz am Hoffenster. Von dort konnte sie bequem das Hauswesen überwachen. Ein einfaches Leben – auf Wesentliches gestellt. Nach 200 Jahren hat sich kaum etwas verändert. Goethes Wohnräume wirken, als sei er nur kurz abwesend.

Die neue Ausstellung ist im Museumsanbau, der – außer den Handschriften – den gesamten Nachlass des Dichters beherbergt. Goethes Sammlungen werden aus den sieben Perspektiven Genie, Gewalt, Welt, Liebe, Kunst, Natur und Erinnerung betrachtet. Gedämpfte Farben und viel Schwarz herrschen vor, keine Fenster, alles wirkt diskret, fast steril.

Ein Medienguide begleitet den Besucher. Überhaupt ist das Medienzeitalter auffällig präsent: Einführungsfilm, Lese- und Hörkabinett und «Faustgalerie» (Stichworte aus Goethes *Faust* werden auf eine flächige Installation projiziert).



Eingangsbereich zu den Wohnräumen im Obergeschoss | © Klassik-Stiftung Weimar, Foto: Jens Hauspurg

Von den mehr als 500 Ausstellungsstücken berühren besonders stark Goethes Reisemantel und sein Schreibgerät. Der Mantel unterstreicht den «Tatensturm», das Schreibzeug die «Lebensfluten». Denn er schrieb, weil er erlebte. Beeindruckend auch das Modell der schönen Hand Charlotte von Steins, das Puppentheater von August und die Exponate zur Farbenlehre.

Die frühere Dauerausstellung habe ich als frischer und lebendiger in Erinnerung, den dazugehörigen, zeitlich gegliederten Katalog jedoch als schwer und voll mit Essays im DDR-Modus.

Der jetzige Katalog mit seinen sieben, den Leitbegriffen entsprechenden Kapiteln, folgt einem übergreifendem Ansatz. Handlich und in kräftigem Rot beschränkt er sich auf Wichtigstes. Zu den Essays (brillant: Michael Jaeger zu *Faust*) und Bildern kommen Statements moderner Autoren, darunter Rafik Schami und Durs Grünbein. Spannend, diese subjektiv verschiedenen Gedanken neben der Katalog-Objektivität!

Die Lebendigkeit, die der Ausstellungstitel verspricht, scheint eher im Katalog und in Goethes Wohnräumen nachvollziehbar als in der neuen Dauerausstellung. Oder? Die Ausstellung ist für Kenner interessant, aber auch für Neulinge. Jene sollten zuerst unbefangen Goethes Wohnräume und die Ausstellung ansehen, dann gründlich den Katalog, vielleicht auch einige Literaturempfehlungen lesen. Und dann nochmals ins Goethe-Haus, frei nach dem Dichter mit wissendem, daher sehendem Auge! ■

Informationen zum Goethe-Haus, der Dauerausstellung u.v.a.m. finden Sie unter: www.klassik-stiftung.de/einrichtungen

Das Begleitbuch von Wolfgang Holler, Gudrun Püschel und Bettina Werche, «*Lebensfluten – Tatensturm. Die Ausstellung im Goethe-Nationalmuseum*», (288 Seiten, geb., mit zahlreichen Abb., 14,90 Euro) ist bei Klassik-Stiftung Weimar erschienen.



Edmond Schoorel

WÄRME

und ihre Bedeutung
für das heranwachsende Kind

Urachhaus

Warm – wärmer – richtig!

Das Aufwachen in einer von Wärme geprägten Atmosphäre ist die beste Voraussetzung dafür, dass ein Kind später sich selbst und seinem Umfeld achtsam und voller Zuneigung und Offenheit begegnet. Entstanden aus der praktischen Arbeit, bietet dieser hilfreiche Ratgeber einen umfassenden Überblick darüber, was Eltern für eine gesunde Entwicklung ihrer Kinder tun können.

Wärme ist einer der wichtigsten Aspekte in der Erziehung – wenn nicht der wichtigste überhaupt. Der Kinderarzt Dr. Edmond Schoorel zeigt, wie Eltern, die ihr Kind mit Wärme, Achtsamkeit und Zuneigung erziehen, das Fundament für seine positive Entwicklung legen können.

Edmond Schoorel
Wärme und ihre Bedeutung
für das heranwachsende Kind
100 Seiten, mit zahlr. Abbildungen, kartoniert
€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7917-5
www.urachhaus.com

Kleinanzeigen

Leben und Wohnen in Gemeinschaft. Eine kleine Wohngenossenschaft sucht noch 6 bis 8 Mitbewohner für preiswertes, gemeinschaftliches Wohnen in einem romantisch historischen Gebäude ca. 25 km entfernt von Regensburg. Abgeschlossene Wohneinheiten, Gemeinschaftsräume, großer Garten, Einflussnahme auf Schnitt und Gestaltung der Wohnungen noch möglich. Bitte nur ernstgemeinte Zuschriften an: lebensraum.eg@gmx.de

Traditionelles Haus z.B. als FeWo in ital. Bergen über Lago Maggiore, Westufer, Nähe Schweiz. Sonnig, freistehend im Dorf, Wohnfl. 90 m², Garten 100 m², Rustico, renov. bed., VB 65.000, Tel. 0 86 21/64 89 45

Ökologische Siedlung mit Freier Schule in Lübeck in Planung. Interesse? kontakt@ökologie-siedlung-luebeck.de

Altes Lotsenhaus Tönning – Das familienfreundliche Ferienhaus an der Nordsee. Fon: 01 77/6 44 05 99. www.altes-lotsenhaus.de

Haus Mandorla Gästehaus | feiern · tagen · erholen www.haus-mandorla.de · Tel.: 0 75 64/94 92 94 · E-Mail: willkommen@haus-mandorla.de

Dresden gepflegte Gästewohnung, 3ZiKB 56 qm. City 4km, ab 40,- €/N, Tel. 0 61 51/5 11 16

Ferienhäuschen, Südschwarzwald zu vermieten. Küche, Bad/Dusche, Holzofen, Fußbodenheizung, gr. Balkon, Ideal f. 2 Pers. NS 50,- €/HS 60,- €/Tag, Tel. ++49 (0)177/25 355 76

Luganer See (I) auf ehem. Demeter-Bergbauernhof (Oliven, Kräuter) 100 m über dem See – vermiete ich i. meinem 2-Fam.-Hs. f. 2-4 Pers. gut ausgest. FeWo. Tel.: +39 0344 69144, E-mail: gudlan@yahoo.de

I – Ligurien. Kl. Fehaus nahe Cinque Terre u. Meer. Einf. u. preiswert. Infos Tel.: 0 76 73/93 21 80

Italien direkt am Luganersee schöne FEWO
www.luganensee-seeblick.de

Cevennen / Südfrankreich: FeWos in liebevoll renoviertem Natursteinrundhof, Gemüsegarten, Sauna, Fahrräder, WLAN-frei, kaum Handyempfang, Tel. 0033 466 65 10 45 www.droubies.eu

Insel Wolin (PL) bei Usedom, Ferienwohnung ab 40,- Euro. Tel.: 0 77 54/9 25 88 45, www.villalui.de

«Hin ... und Watt ...» Ruhe und Erholung zu jeder Jahreszeit an der Nordseeküste und der Elbmündung in gemütlichen Zimmern, bzw. der Ferienwhg. des Gästehaus der Christengemeinschaft in Cuxhaven. Näheres unter Tel. 0 47 21/5 33 89 (Fr. Parnow) oder unter: www.christengem.cuxhaven.de

Für Eltern mit individuellen Kindern und Jugendl.: Familienurlaub mit heilpäd. Betreuung auf Mallorca/ Zeit für euch! www.finca-son-rossinyol.jimdo.com

Expedition zum Wesentlichen. Segelreisen mit Weltumsegler Ben Hadamovsky. Ab Flensburg. www.hadamovsky.de/mitsegeln oder Bordtelefon: 0160-925 493 54

gemeinschaften.de | Tel. 07 7 64/93 39 99 Ökodorf

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

Patmos, Insel der Apokalypse, Seminar u. Bade-reise, künstlerische Übungen. 1–2 Wo. 2.–16. Sept. Infos: walhuh@web.de mobil: +49 (0)1 60/6 44 62 33

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

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

www.neuberger-biografie.de Tel. 0 73 71/18 47 84

Eurythmie und Erholung im «Stella Matutina» (Bildungszentrum), auf der Halbinsel Hertenstein, Vierwaldstättersee, vom Di. 2.8.16 – So. 7.8.16, morgens je 1 Std. Laut- und Toneythmie. Info und Anmeldung: R.-M. van Baarsen, Tel.: +41(0)61/4 11 98 40, E-Mail: r.vanbaarsen@gmx.ch

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

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

In Harmonie mit Körper, Geist und Seele

Das Kurzentrum in Roncesgno/Trentino, nur 60 km vom Gardasee entfernt, vereint anthroposophische und klassische Medizin. Ein deutschsprachiges Ärzte- und Therapeutenteam betreut Sie bei Stress, Allergien u.v.m. Stimulieren Sie Ihre Vitalkräfte durch das eisenhaltige Levico-Wasser. Exzellente, mediterrane und biologisch-dynamische Küche. Angebote für Mitarbeiter in anthroposophischen Einrichtungen.

Kurbetrieb: 13.3. – 13.11.2016

CASA DI SALUTE RAPHAEL



Kontakt: www.casaraphael.com
mail.info@casaraphael.com
Tel.: 0039 0461 77 20 00
casa@arztpraxis-andreadiehl.de
Tel.: +49 (0)681 96 03 110

Doppelte FREUDE schenken! Stoffpuppen von Indiofrauen aus einem sozialen Projekt in Peru.



Verkauf: Buchhandlung BEER
St. Peterhofstatt 10 | CH-8022 Zürich
Telefon ++41 (0)44 211 27 05
www.buch-beer.ch



Das Anthroposophische Buch in Zürich

Centro de Terapia Antroposófica

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



Sommer-Wellness

Den Alltag loslassen und die Heilkräfte
Lanzarotes auf sich wirken lassen.

Komplettangebot: Zeitraum 1.5.-30.9.16; buchbar
bis 30.5.16. Inklusive 7 ÜN in einem Zweizimmer-
Apartment und einem Therapiepaket bestehend
aus 4 Behandlungen. Preise je Woche:

1 Person € 461,00 2 Personen € 708,00

Weitere Informationen zu diesem und zu weiteren
Angeboten unter: www.centro-lanzarote.de
Telefon: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844
Email: info@centro-lanzarote.de



Giftfrei Gärtnern tut gut ...

... Ihnen und
der Natur.

→ Weitere Infos unter www.NABU.de/giftfrei

Camphill
Werkstätten
Hermannsberg

Wunsch- teppich

schadstofffrei
individuell angefertigt
sozialfair handgewebt in Deutschland
100% Naturfasern Schafwolle · 130 €/qm
www.hermannsberg.de · 07552 260122

Praxisübernahme

im idyllischen Vogelsberg

Wir suchen

eine anthroposophische Ärztin/ einen anthroposophischen Arzt

als NachfolgerIn für eine allgemeinmedizinische Hausarzt-Praxis in Herbstein-Stockhausen nahe der Barockstadt Fulda (Hessen). Die Stadt Herbstein zählt mit ihren eingemeindeten Ortsteilen rund 4.700 Einwohner. Der Ort Stockhausen ist geprägt von ländlicher Fachwerk-Idylle und dem malerischen Renaissance-Schloss mit einem weitläufigen Park, die zur anthroposophischen Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Altenschlirf gehören. Diese bietet Wohn- und Arbeitsraum für rund 340 Menschen mit und ohne Hilfebedarf, betreibt 13 Werkstätten, darunter biologisch-dynamische Landwirtschaft, Gemüsegärtnerei, Bäckerei sowie eine Käserei, und bereichert mit ihren zahlreichen kulturellen Angeboten das Leben vor Ort. In direkter Nachbarschaft befindet sich die Fachschule für Heilerziehungspflege „Campus am Park“. Eine Waldorfschule und Waldorfkindergärten liegen im Einzugsgebiet.

Wir wünschen uns eine Praxisnachfolge zum Sommer 2016, spätestens jedoch zum Jahresende, da der Kassensitz sonst abgegeben werden muss.

Wir freuen uns mit Ihnen ins Gespräch zu kommen! Bitte wenden Sie sich an:

Gemeinschaft Altenschlirf

Tobias Raedler

traedler@gemeinschaft-altenschlirf.de

www.gemeinschaft-altenschlirf.de



LUXUS DER WEITE

NAMIBIA

26.8.-10.9.2016



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

Besondere Orte wirklich erleben

Faszinierende Tierwelt. Gute Informationen
statt nackter Zahlen. Jenseits des Mainstream:
Das und mehr erwartet Sie auf unserer
Abenteuerreise nach Namibia.

+49 (0)711 470 42 15
info@aventerra.de
[facebook.com/aventerra](https://www.facebook.com/aventerra)

www.aventerra.de



Die nächste Ausgabe Juni 2016 erscheint am 23. Mai 2016



im gespräch | **Ben Redelings**
Fußball zwischen Dichtung und Wahrheit

augenblicke | **Einfach machen!**
Willkommen in Bremen

thema | **Gemeinsam einsam**

beziehungsweise | **Schattenboxen im Ring der Partnerschaft**

In diesen Buchhandlungen & 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 | **Augsburg:** bios / Haunstetten | **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 | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** BuchTipp | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Blackede:** Hohmann | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | (Weiterstadt) tegut ... | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dreieich:** Spremlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücherose | **Duisburg:** Roskothel | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Esslingen:** Buch & Café Vividus | **Fellbach:** Ramp | **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.:** Büchermiesche | 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 | **Großstheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wiebling Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecke Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hildesheim:** Bioladen im Klostergut Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delff | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köfelsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Cosmos & 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 Altmeißler | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wälischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdrön & Speckert | **Niederfischbach:** BuchE | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirnasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Ravensburg:** Anna Rahm mit Büchern unterwegs | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamilus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Salem:** Linzgau-Buchhandlung | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stockach:** Bücher am Markt | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Monfort 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 | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil der Stadt:** Buch & Musik | **Weilheim:** Zaubenberg Buchhandlung & Naturkost | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** RundUm | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hoffaden | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** Amriswil: Buchladen Häderli | **Arlsheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Christengemeinschaft | Paul Haupt | **Buchs:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Goldach:** Bigler | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thuis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Baden:** Concept Store «fünf!» | Buchhandlung Schütze | Buchhandlung Zweymüller | **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Ars Libri | Erster | Naturata Biobau Munsbach | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

Ein geheimnisvoller Sommer

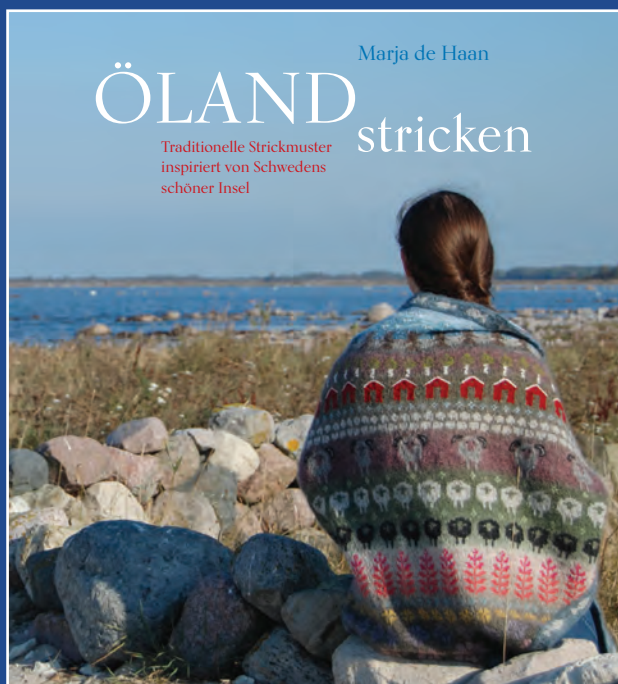
Sommerferien – und alles ist anders als erwartet. Sara ist ganz auf sich gestellt. Ihre große Schwester läuft heimlich davon, die beste Freundin ist verreist, die Eltern arbeiten.

Da taucht ein schwarzes Kätzchen mit goldenen Augen auf und führt Sara zu einer kleinen, verfallenen Pension am Meer. Die alte Amanda, die dort wohnt, und der geheimnisvolle Ort geben ihr Rätsel auf ...



Mit Leichtigkeit und Wärme macht Katarina Genar Saras Alltag und Amandas rätselhafte Vergangenheit lebendig. So gelingt ihr ein starkes und bewegendes Buch über Loyalität und Freundschaft – wie geschaffen für die Ferien!





Farbenpracht und *Strickkunst*

Die Schönheit der schwedischen Insel Öland ist legendär. Landschaft, Natur und Schafe waren Marja de Haans Ideengeber für malerische Strickentwürfe. Entstanden sind farbenfrohe und warmtönige Muster, die an die Stricktradition der Insel anknüpfen und jedem Strickstück einen unverwechselbaren Charakter verleihen. Die vom «Ullcentrum Öland» verwendete Wolle stammt von Inselfschafen, ist nachhaltig produziert und umspannt die reichhaltige Farbpalette der Insel.

Marja de Haan bietet in ihrem Buch Anleitungen für farbiges Musterstricken auf höchstem Niveau. Das typisch skandinavische Design ihrer Modelle wird alle Strickbegeisterte erfreuen.

Marja de Haan: **Öland stricken**. Traditionelle Strickmuster inspiriert von Schwedens schöner Insel. | Aus dem Niederländischen von Andrea Prins. | 112 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2749-4 | Jetzt neu im Buchhandel! | www.geistesleben.com



Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben