

E 51125
nr. 198

zum mitnehmen

juni | 2016

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

Einfach machen! Willkommen in Bremen

im gespräch

Ben Redelings Fußball zwischen Dichtung und Wahrheit



Den eigenen *Lebensweg* lenken

Foto: © Mopic (shutterstock)



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? Was kann mir in meiner Situation helfen?

Die erfahrene Biografieberaterin Monika Kiel-Hinrichsen gibt einen Überblick über die einzelnen Abschnitte der Biografie und die Fähigkeiten, die in ihnen jeweils erlernt werden wollen. Beispielhafte Schilderungen verschiedener Lebenssituationen helfen dem Leser zu erkennen, wo er gerade selbst in seiner Entwicklung steht.

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 gewährt Einblicke in die «Grundkräfte» des Lebens und bietet Checklisten zu Fragen und Aufgaben der einzelnen Lebensphasen.

Verlag Urachhaus | www.urachhaus.com

Wenn du wissen willst, wer ich bin ...

Ich habe es gut gehabt. Als ich in die zweite Klasse der Waldorfschule The New School in Kings Langley nördlich von London kam, hatte ich für die folgenden sieben Jahre einen lebenspraktischen, robusten Klassenlehrer: John Wells. Bevor er die Anthroposophie Rudolf Steiners kennengelernt und sich für den Beruf des Lehrers entschieden hatte, war er als Gemüseanbauer tätig gewesen. – In den elf Jahren, die ich bis zur Hochschulreife in der zwölften Klasse auf dieser «Steiner School» verbrachte, hatte ich überhaupt mit vielen Lehrern zu tun, die zuvor einen anderen Beruf ausgeübt und somit viel vom Leben außerhalb der Schule erfahren hatten.

Ab der dritten oder vierten Klasse nun bot mein Klassenlehrer an, an den schulfreien Samstagvormittagen klassenübergreifend Fußball zu spielen. Und so spielten wir Jungs in wechselnder Besetzung bei Wind, Regen, Frost oder Sonnenschein jeden Samstag leidenschaftlich Fußball – und Mr. Wells war unser Schiedsrichter. Das Fußballspielen war für mich als Kind, das muss ich schon zugeben, meine liebste Art der Bewegung. In den damals noch großzügigen Pausen spielten wir auf dem Schulhof sogar mit einem Tennisball Fußball. Und nach der Schule traf ich mich oft mit meinen Klassenkameraden im benachbarten Park, um Fußball zu spielen. Noch heute spüre ich, wenn ich an einer Wiese oder einem Spielfeld vorbeigehe oder -fahre, auf dem eine Schar Kinder oder Männer ohne besondere Montur Fußball spielt, dass ich am liebsten sofort mitspielen möchte.

Diese Mischung aus individueller Geschicklichkeit und Mannschaftsgeist, Taktik und Athletik, wenn mit den Füßen oder dem Kopf der Ball gespielt wird, während die Hände und Arme die Balance schaffen, ist eine besonders intensive Art, Freiheit und Frieden im Wettkampf zu erleben. Natürlich gibt es auch andere Formen von Bewegung, mit denen sich ein Mensch vielleicht noch beseelter und geistiger mit seinem Leib einig fühlen kann: beim Tanz zum Beispiel. Und neulich, als ich anlässlich der international wichtigsten Kinderbuchmesse in Bologna war, konnte ich erleben, wie schön auch der Tanz Menschen in Bewegung bringen und eine Stimmung von Glück und Frieden erschaffen kann. Auf der Piazza Maggiore, dem größten Platz mitten in der Stadt, hatten sich spät abends viele junge Menschen unterschiedlichster Herkunft versammelt und tanzten zu freien Klezmer- oder Volksmusikmelodien und -Rhythmen abwechselnd zu zweit oder im großen gemeinsamen Reigen. Auch da kann ich, wie die Flüchtlinge in unserer Reportage aus Bremen, sagen: «Wenn du wissen willst, wer ich bin / **dann schreib dich in meinen Rhythmus ein.**»

Wie schön ist es, ob im Tanz, beim Fußball oder auch sonst im Leben, einen Menschen zu finden, mit dem man den eigenen Rhythmus teilen kann!

Auf dass wir dieses Glück immer wieder erleben dürfen, grüßt von Herzen
in den Wochen der Fußball-Europameisterschaft, Ihr

Jean-Claude Lin.

Jean-Claude Lin

**Liebe Leserin,
lieber Leser!**





06 im gespräch | Fußball zwischen Dichtung und Wahrheit

Ben Redelings im Gespräch mit Ralf Lilienthal

10 augenblicke | Einfach machen! Willkommen in Bremen

von Annette Wagner (Text) & Christina Kuhaupt (Fotos)

16 rätsel der kunst ... | Dem Rätsel ins Gesicht blicken

von Christa Ludwig

17 willis welt | Wie man's falsch macht

von Birte Müller

18 thema | Gemeinsam einsam

von Astrid Frank

23 mensch & kosmos | Die Kraft der Ruhe

von Wolfgang Held

24 sprechstunde | Die Lunge – Ein Baum in unserer Brust, der uns mit der Welt verbindet

von Markus Sommer

28 serie: beziehungsweise | Schattenboxen im Ring der Partnerschaft

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.

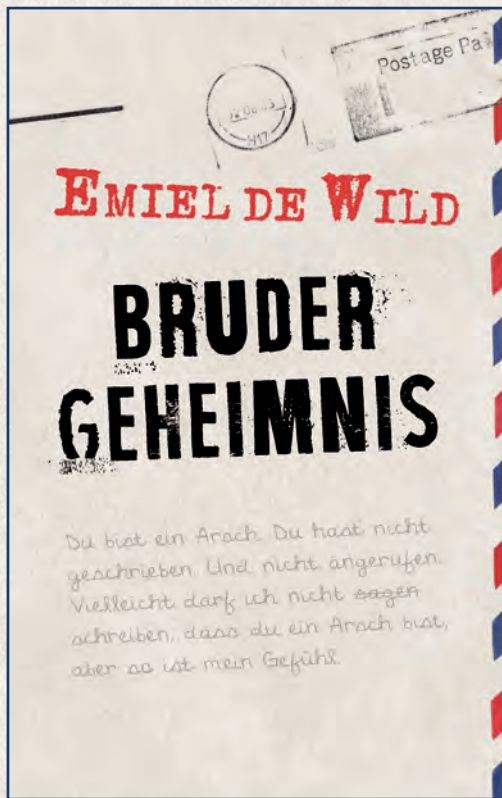
Abonnements:
Antje Breyer | Tel.: 07 11 / 2 85 32 28
E-Mail: antje.breyer@geistesleben.com

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

Kann man aufhören, den eigenen Bruder zu lieben?



«Ich habe einen Bruder, aber meine Eltern haben nur ein Kind.» – Was würdest du tun, wenn dein Bruder plötzlich nicht mehr da wäre und niemand dir sagte, was los ist?

Schweigen. Ausweichen. Umziehen. Das ist die Reaktion seiner Eltern. Aber Juri kann und will es nicht akzeptieren, dass sein Bruder aus ihrer Familie verschwunden sein soll. Was ist der Grund? Wo lebt Stefan jetzt? Warum darf er ihn weder sehen noch sprechen? Juris Briefe an den verschwundenen Bruder sind ein ergreifendes Dokument seiner unbeirrten Suche nach der vertrauten Nähe. Und sie erzählen die Geschichte einer schwierigen Entdeckung.

In den Niederlanden wurde der beeindruckende Roman von Emiel de Wild mit dem *Silbernen Griffel* und dem *Debütpreis der Jugendjury* ausgezeichnet.

«Der Briefroman *Brudergeheimnis* des Niederländers Emiel de Wild führt die jugendlichen Leser ganz dicht an die Familie von Stefan und Juri heran. Nach und nach kommen verschiedene Informationen ans Licht, doch erst zum Schluss wird überraschend und erschütternd eine Idee davon vermittelt, warum die Eltern geschwiegen haben, ja einfach nicht reden konnten. Juris Ohnmacht, Wut und Sehnsucht sind durch seine Briefe gut nachvollziehbar, fast als wären es die eigenen Gefühle der Leser ... Damit hat de Wild ein Jugendbuch geschrieben, das gekonnt den Weg freimacht fürs Weiterdenken: Wie hätte ich mich verhalten? Was hätte ich zu meinen Eltern gesagt? Und: Könnte ich so jemanden weiterlieben?»

MDR Figaro



Fußball zwischen Dichtung und Wahrheit

Ben Redelings im Gespräch mit Ralf Lilienthal | Fotos: Wolfgang Schmidt

Unter dem Namen «Scudetto» (www.scudettoblog.de) veranstaltet Ben Redelings seit mehr als fünfzehn Jahren fußballkulturelle Abende. Außerdem ist er regelmäßiger Fußball-Kolumnist (u.a. für n-tv-online, «11 Freunde» und «Reviersport») sowie vielfacher (und sehr erfolgreicher!) Fußball- und Kinderbuchautor. Wir hatten das Vergnügen mit dem «ungekrönten Meister im Aufspüren kurioser Fußballgeschichten» zu sprechen.

Ralf Lilienthal | Herr Redelings, im Juni beginnt ja die Fußball-EM. Angesichts der schrecklichen Ereignisse im vergangenen November am Tag des Länderspiels Frankreich-Deutschland im *Stade de France* erwartet sicherlich niemand eine ungetrübte «Sommermärchen»-Atmosphäre. Dennoch die Frage: Was bedeuten die großen internationalen Fußballturniere für Sie?

Ben Redelings | Das war tatsächlich ein großer Schock: Ein Fußballspiel im Fokus eines Terroranschlags – noch dazu im Land des EM-Gastgebers! Trotz allem dürfen wir uns davon nicht vereinnahmen lassen, auch wenn die latente Terrorismus-Gefahr wie ein Schatten über dem Fußballfest liegen wird. Die Vorfreude ist aber heutzutage ohnehin wesentlich geringer als früher. Auch wenn eine WM oder EM jedem Fußballbegeisterten noch immer über die Sommerpause hinweghilft. Selbst 2006 war die Stimmung anfangs eher verhalten, obwohl sich die Werbebranche alle Mühe gab, uns total heiß zu machen. Wenn es dann aber «läuft», ist man doch gefangen und kann sich dem Geschehen kaum entziehen.

RL | Was macht den Reiz dieser Fußballgroßereignisse aus?

BR | Unsere Wahrnehmungen intensivieren sich. Selbst die Erinnerungen wirken wie durch ein Vergrößerungsglas betrachtet: Ich weiß noch genau, dass wir 1986 zum WM-Finale die Vorhänge schließen mussten, weil das Spiel in Mexiko am frühen Abend übertragen wurde und die Sonne direkt auf den Fernseher fiel. Ich erinnere mich an das verlorene EM-Halbfinalspiel 1988 gegen die Niederlande. Mein Bruder und mein Vater waren nicht zu Hause, meine Mutter korrigierte Schulhefte und ich fühlte mich furchtbar einsam. Aber natürlich sind es vor allem die Spiele selbst, die uns fesseln. Und die Spieler. Wer wird der

Star dieser vier Wochen? Wer zeigt sich, den man bisher noch nicht kannte? Und schließlich sind die großen Turniere immer Gemeinschaftsereignisse. Womit ich nicht so sehr das «Public Viewing» meine, sondern die unzähligen privaten Fußball-Erlebnisse im kleinen und kleinsten Kreis.

RL | Durch Ihre Worte hindurch wird der fußballbegeisterte Junge Ben sichtbar. Welche glückliche Konstellation hat Sie aus der Wohnzimmer-Zuschauerrolle zum – ich zitiere den Radiosender 1LIVE – «ersten Fußball-Kulturschaffenden in Vollzeit» geführt?

BR | Eigentlich musste ich nur die beiden großen Leidenschaften meiner Kindheit miteinander verbinden. Ich komme aus einem klassischen Lehrerberuf. Bei uns gehörten Bücher ganz selbstverständlich zur Grundausstattung des Lebens. Sooft ich mich zurückerinnere, sehe ich mich auf dem Boden liegen und lesen. Oder Fußball spielen! Wir haben auf der Straße «gepleckt», mit imaginären Toren zwischen Bordsteinkante und Gullideckel. Und der Weg zum Fußballfan des VfL Bochum war auch nicht weit, denn wir wohnten kaum eine Viertelstunde Fußweg vom Ort meiner Sehnsucht entfernt – und ich bin schon als kleiner Junge an der Hand meines Vaters zum ersten Mal ins Stadion gegangen.

RL | Ihren Beruf haben Sie dann später regelrecht erfunden!

BR | Ich habe gerade ein Buch über die sogenannten «Zufälle des Lebens» gelesen. Als die Zeit reif war, meinten diese Zufälle es ziemlich gut mit mir. Am Ende meines Studiums – Deutsch und Sozialwissenschaften – war ich Teilnehmer des allerersten «Fußball-Universitätsseminars», das je in Deutschland durchgeführt wurde. Wir hatten eine Menge Spaß und haben uns am ▶





► Ende mit einer selbst inszenierten Bühnenveranstaltung verabschiedet. Als Gäste eingeladen hatten wir den VfL-Profi Thomas Stickroth und den Radio-Fußballkommentator Holger Pfandt. Wir haben uns aus dem wenigen bedient, was es an Fußballliteratur gab (Nick Hornby natürlich, aber auch andere Autoren), und ein Programm präsentiert, dass die Leute – einschließlich uns selbst – total begeistert hat. Das war im gleichen Jahr, in dem das Magazin für Fußballkultur *11 Freunde* entstand, auch wenn wir noch nichts davon mitbekommen hatten, weil die Jungs ihre Hefte damals noch vor dem Berliner Olympiastadion aus dem Rucksack verkauft haben.

RL | Wie war dann der Schritt vom gelungenen einmaligen Fußballunterhaltungsabend zu den regelmäßigen Auftritten des Solointerpreten Ben Redelings?

BR | Nach weiteren Kulturabenden (ohne Fußball!) und nach der vorübergehenden Gründung einer Dreimann-Künstleragentur, hatte ich wahnwitzigerweise die Idee, einen abendfüllenden Film zu drehen: *Wer braucht schon ein Sekstfrühstück bei Real Madrid?* Eine Dokumentation über die Fans des VfL Bochum. Komplette selbst gedreht, handwerklich grauenhaft und der pure Größenwahn. Aber finanziell und in der Publikumsmeinung tatsächlich erfolgreich. In dem Moment meldete sich irgendwo in mir der Gedanke: Wenn das funktioniert, dann könnte es auch weiter funktionieren ...

RL | ... unter anderem mit Ihren Fußballabenden, die in der Zwischenzeit zur Institution geworden waren. Wie lief und läuft ein solcher Abend ab?

BR | Ich habe mich anfangs gefragt: Welche Formen von Fußballunterhaltung würden mich selbst interessieren? 2000 waren wir da schon sehr nah dran. Eine Mischung aus Autorenlesung und Fußballpromi-Entertainment – das funktioniert, vor allem wenn du solche Granaten wie Willi «Ente» Lippens auf der Bühne hast, die mitspielen und wissen, was das Publikum hören will. An den Abenden mit Promi-Beteiligung ist einiges sehr spontan und man weiß nie, wohin die Reise geht – wichtig ist nur, dass die jeweilige «Geschichte» stimmt. Die Soloabende dagegen sind durchchoreographiert und enthalten viel Wiederkehrendes. Das sind dann regelrechte Stand-Up-Programme, in denen ich nicht lese, sondern Anderthalbstunden aus dem Nähkästchen plaudere und auf das zurückgreife, was ich über die Protagonisten zu erzählen habe, vermischt mit tagebuchartigen Sequenzen. Dichtung und Wahrheit – Geschichten, die so passiert sind oder sein könnten.

RL | «Protagonisten-Wissen» – was Sie gerade im Nebensatz nur gestreift haben, muss jeden, der Ihre Bücher auch nur überfliegt, völlig verblüffen: Wie um alles in der Welt hat sich ein einzelner journalistischer Akteur diese ungezählten Fußball-Fakten bloß «draufgeschafft»?

BR | Das hat mit einem Phänomen der Selbstausbeutung zu tun, das auch andere Selbstständige kennen. Niemand sagt dir, wann genug ist – außer vielleicht dein Körper! Für das Buch *50 Jahre Bundesliga* habe ich zweieinhalb Jahre bis zu 14 Stunden täglich in alten Zeitungsjahrgängen recherchiert – bis ich buchstäblich vor lauter Schmerzen nicht mehr sitzen konnte. Allerdings war diese Arbeit von wirklich «göttlichen Momenten» begleitet, vor allem wenn du etwas ausgräbst, das es nirgendwo sonst in die Überlieferung geschafft hat. Ich habe allerdings lange gebraucht, um zu begreifen, dass ich da einen Schatz habe, mit dem ich wuchern kann – ganz gleich ob in meinen Programmen oder für meine Artikel und Kolumnen bei *n-tv-online*, *11 Freunde* oder *Reviersport*.

RL | Sie haben vor einem Jahr im Mai einen Monat Fußballfasten eingelegt und diesen Selbstversuch in einem Buch beschrieben – warum?

BR | Zum einen war ich wirklich neugierig, was passieren würde, wenn ich mich gegen jede noch so unbedeutende Fußballnachricht abschotten würde. Aber es steckte noch mehr dahinter. Ich ging auf die Vierzig zu und habe mich gefragt: Bin ich beruflich in einem Bereich unterwegs, der mir in den nächsten Jahrzehnten immer noch Freude machen wird? Dabei ist der Fußball selbst nicht das Problem, sondern das Drumherum: Die schmutzigen Geschäfte der FIFA. Der ganze aufgeblähte Hype des Profigeschäfts, der mit dem Privatfernsehen begann und bis heute immer banalere Themen künstlich hochpusht. Da konnte und kann ich gut drauf verzichten! Ganz anders sah die Sache für mich als Fußballfan aus. Denn wenn du alle zwei Wochen zu einem Heimspiel gehst, bist du mehr als ein bloßer Zuschauer. Du triffst deine Stehplatzkollegen und zusammen schafft man für diese zwei Stunden

eine ganz eigene Welt, in die man wunderbar entspannt abtauchen kann – und eine Gemeinschaft, bei der alle trennenden sozialen Besonderheiten völlig unwichtig sind.

RL | Eine Gemeinsamkeit auch über Vereinsgrenzen hinaus?

BR | Natürlich! Fußballfans sind eine sehr homogene Gruppe. «**In den Farben getrennt, in der Sache vereint**», ist ein sehr treffendes Motto und ein Ansatz, den man gerne häufiger sehen möchte, wenn es um andere «soziale Projekte» geht. Natürlich gibt es in den Stadien die Unverbesserlichen – gewaltbereite Hooligans oder Pyro-Werfer –, aber wo sonst kommen Woche für Woche 400.000 Leute zusammen und es passiert fast nichts? Und über die großartige gesellschaftliche Arbeit in den unteren Ligen brauchen wir schon gar nicht sprechen. Es ist wirklich so: Das Thema Fußball verbindet – weltumspannend!

RL | Wer Ihre Bücher liest, bemerkt das Vergnügen, das Sie insbesondere an den Protagonisten vergangener Jahrzehnte haben – was unterscheidet die Tage eines Maradona vom heutigen Fußball?

BR | Sportlich hat sich einiges verändert. Das Spiel ist schneller geworden – da gibt es keine zwei Meinungen. Die Spieler sind heute viel austrainierter. Auf den Mannschaftspostern der 80er-Jahre sieht man häufig noch ein kleines Bäumlein. Sympathischer sind uns die Spieler dadurch nicht geworden. Selbst wenn einer mal richtig «nett» ist, fragst du dich gleich, ist das ein Imageprodukt oder ist der wirklich so? Heute sind außerdem alle im «Fußballbusiness» so furchtbar politisch korrekt und «anekdotenfrei». Mit dem Fußball, den ich kennen und lieben gelernt habe, hat das nicht mehr viel zu tun – aber letztlich ist auch das nur ein Spiegel unserer Gesellschaft. ■



Fußballspiel in neuem Stil

Jona und sein älterer Bruder Mathis spielen Fußball – in der Mannschaft der Kükenkicker. Natürlich kommt auch Jonas beste Freundin Cecilia mit ihrem besten Freund, dem Hund Bingo, zum Samstagsspiel der Kükenkicker gegen die Kikerikicker. Zum Glück. Wer außer ihnen könnte die Situation retten? Und wenn Jona nicht noch dazu diese fantastische Idee hätte ...

Ein Hund mit Pfiff ist der erste Band der Erstlesereihe *Jonas Weg ins Lesen* von Christa Ludwig mit Illustrationen von Katja Gehrmann.

«Eine kleine, feine Serie kündigt sich an, sorgfältiger gemacht als vieles aus den großen Reihen.»

Hans ten Dornkaat, NZZ am Sonntag

Christa Ludwig
Jonas Weg ins Lesen: 1. Etappe
Ein Hund mit Pfiff
 Mit Bildern von Katja Gehrmann.
 56 Seiten, durchg. illustriert, gebunden
 € 12,- (D) | ab 6 Jahren
 ISBN 978-3-7725-2601-5
 www.geistesleben.com



Einfach machen! Willkommen in Bremen

von Annette Wagner (Text) & Christina Kuhaupt (Fotos)

Andernorts legt man Flüchtlingen Benimmregeln unters Kopfkissen. In Bremen stellte die Sozialsenatorin als Erste eine Gesundheitskarte aus – und Bürger denken sich Kulturprojekte zur Beheimatung ihrer neuen Nachbarn aus.

Zum bundesweiten Vorlesetag bringt Mohamed (12) seine anmutig klingende Sprache in die Bibliothek mit – und eine ur-Bremer Geschichte. Der syrische Flüchtlingsjunge liest das Grimm'sche Märchen *Die Bremer Stadtmusikanten* auf arabisch: Esel, Hund, Katze und Hahn müssen aus ihrer Heimat fliehen. Unterwegs tun sie sich zusammen. Gemeinsam beschließen sie: «Komm, lass uns nach Bremen gehen! Etwas Besseres als den Tod findest du überall!»

Kurze Zeit zuvor war Mohameds Familie nach monatelanger Flucht in Bremen gelandet. Mit 120 anderen Menschen aus Syrien, dem Irak, Albanien und Afghanistan wohnt er jetzt in der Sporthalle des Bremer Polizeipräsidiums. Ein Massenlager ohne Trennwände, das kaum Schlaf erlaubt und keine Privatsphäre bietet – für die zutiefst erschöpfte Familie ein Alpträum.

Öffentliche Bibliotheken als gastlicher Ort mit multimedialem Angebot zur Bildung und Unterhaltung gibt es in den meisten arabischen Ländern nicht. Ein fremder Kosmos mit komplizierten Begriffen wie «Buchungsstation» und «Rückgabefrist». In der Eingangshalle der Bremer Stadtbibliothek wartet eine schmale Frau geduldig, bis die nächste Flüchtlingsgruppe für die Hausführung komplett ist. «Can somebody translate English or Arab language to Farsi for the Afghan people in the group?», fragt Britta Schmedemann freundlich. «Nobody? Dann schaffen wir das auch so.» Spürbar, dass sie es liebt, Neubremern den Zugang zur deutschen Sprache und zum Glück des Lesens zu eröffnen.

Der erste Ausweis, den Bremer Flüchtlinge im Sommer 2015 sofort und kostenlos erhalten, ist nicht die begehrte Aufenthaltserlaubnis – aber die Karte für die Stadtbibliothek. In den Notunterkünften hat sich schnell herumgesprochen, dass die Bücherei ein «guter Ort» ist: Nicht nur, weil man dort kostenlos Sprachkurs-CDs und deutsch-arabische Bücher ausleihen, freies WiFi nutzen und in Ruhe lesen kann. Wer eintritt, hat das Gefühl, ein willkommener Gast zu sein. Das geht den Flüchtlingen nicht überall so.

Die «Zielgruppenbeauftragte» Britta Schmedemann hat ein bundesweit wegweisendes Konzept entwickelt, um Flüchtlingen und Asylbewerbern die Schwellenangst zu nehmen. Dass das Personal an den Infotheken trotz großem Ansturm und babylonischem Sprachengewirr stets freundlich bleibt, ist professioneller Ausbildung zu verdanken. Die Mitarbeiter der neun Büchereien und der Bücherbusse wurden nicht nur interkulturell sensibilisiert und sprachlich geschult. Sie lernten in Rollenspielen, wie man sich fühlt, wenn man kein Wort versteht.

Berührende Bewegung

Es ist «kurz nach Köln» als vier angehende Theaterpädagoginnen in einem bunten Bremer Szene-Viertel ihr Performance-Projekt mit Flüchtlingen und Zugewanderten starten.

Während bundesweit das Klima nach den sexuellen Übergriffen rund um den Kölner Hauptbahnhof an Silvester gerade von sprachlos zu hysterisch kippt, stehen im Bremer *Tanzwerk* vier attraktive junge Frauen einem Dutzend afrikanischer und arabischer Männer gegenüber: Auge in Auge, angstfrei, ohne Vorurteile. Einfach machen! Eine weitere Bremer Spezialität. ►



- Die Studentinnen haben einen Förderpreis bekommen, um gemeinsam mit Flüchtlingen «den Wohnort Bremen unter die Lupe zu nehmen und persönliche Erfahrungen künstlerisch umzusetzen.» Eine Jury, zu der auch die engagierte Bremer Sozialsenatorin Anja Stahmann gehört, hat das *Mavala*-Team ausgewählt. Die Hansestadt Bremen war nicht nur die erste Stadt, die Flüchtlingen eine Gesundheitskarte für Arztbesuche gab. Sie unterstützt auch kleine Kreativprojekte zu deren Beheimatung.

Die jungen Flüchtlinge aus Guinea, Eritrea, Syrien oder Afghanistan blicken scheu auf die fröhlich lachenden jungen Frauen. Eine gemeinsame Sprache, die alle Menschen in dem kargweißen Tanzstudio sprechen können, gibt es nicht. So weit, so fremd. Zunächst üben die Frauen und Männer, einander fest in die Augen zu schauen. Jeder begrüßt den anderen mit ihm vertrau-

ten Worten: «Salam aleikum!» – «Ngala!» – «Moin!» – «Ola!» – «Good morning!» – «Nastrowje!» Ihr Arbeitsmotto ist von der Dichterin Hilde Domin geliehen: Lasst uns den Fuß in die Luft setzen ...Vielleicht trägt sie ja, die multikulturelle Bremer Atmosphäre?

In der Hafenstadt sind schon immer Menschen aus aller Welt angelandet. Als Zugereister fühlt man sich nicht ganz so fremd wie anderswo. So empfindet es jedenfalls Daniel aus Ostdeutschland, der auch mittanzen möchte im Performance-Projekt. Dass die Tanztrainerinnen alles andere als typisch deutsch sind, ermutigt die jungen Flüchtlinge, sich zu öffnen: eine kommt aus London; eine ist Deutsch-Russin, aber in China aufgewachsen. Die einzige gebürtige Bremerin hat italienische Wurzeln. Von Begegnung auf Augenhöhe wird in Willkommens-Projekten für Flüchtlinge dieser Tage viel gesprochen. Hier passiert sie.



Bretter, die Geschichten erzählen

Am Weserufer sitzt ein bierfröhlicher Mann und schaut jungen Flüchtlingen beim Longboardtraining zu. «In Städten, durch die ein Fluss fließt, seien die Menschen toleranter als anderswo», erklärt er. Den Strom zu betrachten mache den Kopf weiter. Hinzu komme in Bremen der Tidenhub: Das tägliche Sinken und Ansteigen des Weserpegels um drei bis vier Meter durch die Gezeiten der nahen Nordsee – und leider auch der häufige Regen – machten doch klar, dass man nicht alles im Leben selbst bestimmen könne. Auch deshalb nähmen die Bremer die Dinge so, wie sie kommen.

Samba aus dem Senegal, Nima aus Afghanistan, Alpha aus Guinea waren unbegleitete minderjährige Flüchtlinge, als sie einen Ferien-Workshop mit dem südafrikanischen Longboard-Fahrer Kent Lingevelt machen

durften. Lingevelt weiß, was Armut und Ausgrenzung bedeuten: Durch Skaten kam er raus aus den Slums von Kapstadt. Seine Downhill-Races vom Tafelberg und seine individuell designten ALPHA-Longboards sind Kult.

Eine junge Lehrerin für Deutsch-Vorkurse, Susanne Weber, war überzeugt: So einer wie Kent Lingevelt könnte in Bremen gestrandete minderjährige Flüchtlinge stark machen. Sie startete das Crowdfunding-Projekt *Skate, Create, Life!* – und erreichte die Zielsumme für 20 Board-Rohlinge und ein Flugticket aus Kapstadt. Kent inspirierte die elternlosen Jugendlichen, darauf zu sprühen und zu malen, wer sie sind: woher sie kommen; woran sie glauben. Er lehrte sie auch: «Nothing can stop you from falling. But you have to get up again!»

Gute Nachbarschaft will gelernt sein

Einfach machen! Das kann auch mal schiefgehen: Als Studierende der *Hochschule der Künste* in der Überseestadt *Meet your neighbours* eröffneten, einen Treffpunkt für Flüchtlinge aus zwei benachbarten Notunterkünften, endete die zweite Veranstaltung in einer wüsten Schlägerei. Der Auslöser war schlicht: Ein Iraner und ein Syrer stritten um das nächste Spiel am Tischkicker. Dann ging alles sehr schnell. Aufgestauter Frust über die ►



- ▶ Wohnbedingungen im kalten Zelt und alter Hass zwischen den beiden Nationen entluden sich ausgerechnet dort, wo im öden Niemandsland zwischen Zeltstadt, Großmarkt und Lagerhallen ein gastlicher Ort für Flüchtlinge eröffnet wurde.

Andernorts wäre dieser Gewaltausbruch das Ende des Begegnungsformats gewesen. Doch in Bremen erschrickt man nicht gleich, wenn's mal kantig wird. Das Veranstalterteam suchte das Gespräch mit den Auslösern der Schlägerei. Machte ihnen klar, dass mehr auf dem Spiel stand als kostenlose Konzerte und Filmabende; dass jede Polizeimeldung über Schlägereien zwischen Flüchtlingen die Angst und die Vorurteile der Bevölkerung vergrößere. Die Kontrahenten entschuldigten sich beim Hochschul-Rektor, baten um Fortsetzung der Reihe. Man machte weiter: vorerst halböffentlich, mit Voranmeldung per E-Mail – und ohne Tischkicker. Beim dritten *Meet your neighbours*-Treff brachte Charlie Chaplin als heimatloser Tramp in *Lichter der Großstadt 200* eingeborene und zugereiste Zuschauer zum Lachen und zum Weinen.



Bremer Streitkultur: Man geht aufeinander zu. Man lernt voneinander. Die *Mavala*-Truppe fand einen stimmigen Tanzabstand zwischen Männern und Frauen. Acht Flüchtlinge überraschten mit einer berührenden Performance und selbst geschriebenen poetischen Texten: **«Was hast du gedacht, als du mich gesehen hast? / Ich bin neu hier. / Das weiß ich sehr wohl. / Wenn du wissen willst, wer ich bin, / dann schreib dich in meinen Rhythmus ein.»**

In der Stadtbibliothek steht mit der Signatur «Willkommen in Deutschland» ein neues Doppelregal mit Büchern für ehrenamtliche Flüchtlingshelferinnen und -helfer. Es wird rege genutzt. Britta Schmedemann packt gerade 31 mobile Medienboxen für Flüchtlinge: Je 50 zweisprachige Bücher, Sprachkurse, Stadtführer wird sie direkt in die Notunterkünfte bringen.

«Viel zu früh!», protestiert die Heimleitung der Notunterkunft, als eine Ehrenamtliche die Einladung der Stadtbibliothek zum Vorlesetag mitbringt. Was, wenn die wilde Kinderhorde sich dort daneben benimmt? Doch Mohamed will zeigen, dass er das kann. Die jungen Männer, die außer ihren Smartphones kaum etwas wahrnehmen, sind stolz, «dass unser Kleiner sich traut». Ein Flüchtling hat eine arabische Kurzfassung der Stadtmusikanten erstellt. Die wird Mohamed lesen. Die Kinderbetreuerin übernimmt den deutschen Text.

Erst klingt Mohameds Stimme verzagt, dann laut und klar. Zehn Erwachsene aus der Sporthalle, zur Ermutigung mitgekommen, schweigen verblüfft. Die Kinder im Publikum jubeln und klatschen nach jeder Passage. Sie verstehen kein Wort, doch es klingt so schön – und Mohameds Ernst und Eifer berühren jeden im Raum. Eine Zeitungsreporterin interviewt Mohameds Mutter. Plötzlich ist sie mehr als «eine Flüchtlingsfrau aus Syrien». Fröhlich erzählt sie, dass ihr Sohn schon immer gerne gelesen hat. Noch haben sie keine Wohnung, keine Ausweise. Doch etwas heimatlicher fühlt die neue Stadt sich jetzt an. Am Weserufer flitzen zwischen anderen Bremer Jungs Samba, Fahid und Nima entlang. Es sei denn, es regnet grade. ■



Um alles zu versauen muss man ein Genie sein

Oz ist immer für einen Lacher zu haben. Es ist wirklich nicht seine Schuld, dass manche Leute so humorlos sind. Doch bei einem seiner Scherze geht der Schuss nach hinten los, und er setzt eine Kette von Ereignissen in Gang, die in ein einziges Durcheinander münden. Auch seine größere Schwester Meg zieht Oz nicht aus dem Schlamassel. Und dann bekommt sie selbst ein Problem. Eines, das von Tag zu Tag größer wird ...

Bestes Lesefutter für Teenager, amüsant und ernsthaft zugleich, mit typisch britischem Humor erzählt – voller Witz und Situationskomik.

Dave Cousins
Warten auf Gonzo
Aus dem Englischen von Anne Brauner.
304 Seiten, gebunden mit SU | ab 14 Jahren
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2779-1
@ auch als eBook erhältlich
www.geistesleben.com

Dem Rätsel ins Gesicht blicken

von Christa Ludwig

Seit sieben mal sieben Jahren suche ich nach seinem Namen, seinem Vornamen. In fast jede Scheune muss ich hineinschauen, es könnte ja eine *glockenscheune* sein, freilich weiß ich immer noch nicht, was eine Glockenscheune ist. Heu gibt es dann oft genug in den Scheunen, doch *heufische* habe ich bislang keine gesehen und darum weiß ich auch nicht, wie sie aussehen. Aber *klappern* kenne ich. Und ich lausche, ich werde ganz horchendes Ohr, denn *die heufische klappern herzerreissend vor/ leid in den glockenscheunen wenn man seinen vor/namen ausspricht*. Doch den habe ich ebenso wenig gehört wie das Klappern, so kenne ich nur seinen *familiennamen kaspar kaspar kaspar* und muss leben mit dem Rätsel dieser Ungewissheit und der einzigen schrecklichen Gewissheit: *weh weh weh unser guter kaspar ist tot: hei-/liger bimbam kaspar ist tot*.

Dieses Gedicht von Hans Arp (am 16. September 1886 geboren und vor 50 Jahren am 7. Juni gestorben) wird dem Dadaismus zugeordnet; es ist aber auf das Jahr 1912 datiert, entstand also mindestens vier Jahre, bevor sich die Dadaisten in Zürich formierten. – Vielleicht sollte man hier Zuordnungen unterlassen, obwohl ich mich selbst, als ich siebzehnjährig für die Schülerzeitung zum ersten Mal über dieses Gedicht schrieb, im Labyrinth der Rätsel nur mit Zuordnungen durch die Zeilen retten konnte. Wie eine brave Fantasy-Leserin (aber so etwas gab es damals noch nicht) habe ich Teile des Textes unterstrichen (die hielt ich für die Bösen) und Teile unterschlingelt (die Guten, ja, die Guten) – alles eingeteilt in kaspars Freunde und Widersacher: *wer verbirgt nun die brennende fahne im/ wolkenzopf und schlägt täglich ein schwarzes schnippchen*.

Aber natürlich musste ich mit diesem Ordnungsversuch scheitern, es wurde niemals klar, wer Freund und Feind war, und eben das faszinierte mich an diesem Gedicht, als ich dem

Lesealter, in dem man glaubt, was sich in Schwarz und Weiß aufteilt, «kann man getrost nach Hause tragen», entwachsen war.

Dabei ist einiges durchaus leicht zugänglich: *in welche ge-/stalt ist deine schöne grosse seele gewandert. bist du ein stern geworden*. Solche Bilder sind uns längst vertraut. Auch unter *wer erklärt uns nun die monogramme in / den stern* können wir uns sofort etwas vorstellen. Eindeutig Entsetzliches geschieht seit kaspars Tod: *jetzt vertrocknen unsere scheidel und sohlen/ und die feen liegen halb verkohlt auf den scheiter-/haufen*. Ist er so lange schon fort? Seit wie vielen Jahrhunderten werden die Falschen verbrannt? Und welcher Gedanke drängt sich auf, wenn man in einem auf 1912 datierten Text liest: *jetzt donnert hinter der sonne die schwarze/kegelbahn?* Was hat er gewusst, was hat er geahnt, der junge Hans Arp, als er, höchstens 25 Jahre alt, diese Zeilen schrieb? Doch nicht wegen dieser Bilder zählt das Gedicht noch heute zu meinen liebsten. Es sind die anderen: ... *eine kette aus wasser an/ einem heissen wirbelwind oder ein euter aus schwar-/zem licht oder ein durchsichtiger ziegel an der stöh-/nenden trommel des felsigen wesens*.

Das ist Lesen, das ist Leben: sich hier den Assoziationen überlassen, nicht auflösen wollen in Deutungen eins zu eins, dem Rätsel ins Gesicht blicken und die sprachlose Weisheit finden auf der Netzhaut hinter dem Auge der Sphinx, wo als einziges Wort die Hieroglyphe von kaspars Vornamen steht, den außer den *heufischen* niemand jemals gehört hat, den wir dennoch alle kennen, den ich gewiss schon einmal vergeben habe. Einem meiner Söhne? Einem meiner Tiere? Einer Person aus einem Buch? Wenn ich nur wüsste, welches es ist.

Aber wir werden ihn wiederfinden, wir müssen nur lauschen und schauen und erkennen: *wer lockt nun das idyllische reh aus der ver-/steinerten tüte*.* ■

* Das Gedicht *kaspar ist tot* von Hans Arp ist zitiert nach der Ausgabe *Deutsche Gedichte. Von den Anfängen bis zur Gegenwart*, hrsg. von Benno von Wiese, 1967.



Wie man's falsch macht von Birte Müller

Immer mal wieder werde ich gefragt, wie man sich denn gegenüber einer Familie mit einem behinderten Kind richtig verhält. Ein allgemeines «Richtig» gibt es natürlich nicht, weil ja jeder Mensch ganz anders ist. Allerdings habe ich festgestellt, dass es sehr wohl einige Dinge gibt, die definitiv IMMER falsch sind, ich notiere sie auf einer meiner Listen.

Ein Vater eines Kindes mit Down-Syndrom hat aus seiner Liste sogar mal ein «Bullshit-Bingo» gemacht. Eine Bingo-Karte mit den blödesten Sprüchen, die er dann gemeinsam mit seiner Frau im Geiste abhaken konnte, wenn sie einen Gesprächspartner hatten, bei dem sie sich für die Existenz ihres Kindes rechtfertigen mussten. Ganz oben stand natürlich «Habt ihr das denn nicht testen lassen?» (was auch bei mir oben steht); und weiter unten sogar «So etwas muss heute doch nicht mehr sein» (was mir persönlich aber noch nie jemand gesagt hat). Dass es unverantwortlich sei, so ein Kind zu bekommen, habe ich allerdings schon öfter gehört. Auch den Kostenfaktor bekam ich mehrmals vorgeworfen. Natürlich bekommt man in einem solchen «Bullshit-Bingo» nie die Karte bei einem einzelnen Gespräch voll – jedoch wüsste ich genau, was es bedeutet, wenn mein Mann in einer Unterhaltung «Bingo!» sagen würde. Wir könnten uns anschauen und gemeinsam lächelnd aufstehen und den Raum verlassen: Hauptgewinn! Tatsächlich finde ich aber allein das Wort «Bullshit-Bingo» schon so furchtbar, dass wir keines haben. Das ist ja der Inbegriff für negative Erwartungen.

Irgendetwas ist in uns Menschen, dass man sich oft mehr am Negativen aufhält als am Schönen. So viele liebevolle Dinge hat man mir schon über meine Kinder gesagt. Warum führe ich darüber keine Liste? Wann immer ich ein Interview gebe, werde ich ausgiebig nach Diskriminierung und blöden Kommentaren befragt. Die Leute empören sich einfach gerne – es ist ja auch einfach zu unterhaltsam!

Eine Mutter wurde einmal von der Polizei angehalten, weil sie falsch abgebogen war. Sie hatte hinten im Auto zwei Kleinkinder, von denen das eine das Down-Syndrom hatte und das andere gerade wie am Spieß schrie. Der Polizist schaute in den Wagen und sagte dann mitleidig: «Ach, fahren Sie mal weiter, Sie sind ja schon genug bestraft.» Wie unter Schock fuhr sie tatsächlich weiter und hätte den Beamten später aber am liebsten wegen Diskriminierung angezeigt, so beleidigt war sie. Heute lachen wir darüber.

Die echten Verletzungen passieren meist im persönlichen Umfeld. Im Krankenhaus erzählte mir eine Mutter, dass sie die Freundschaft zu ihrer besten Freundin wegen eines einzigen Satzes aufkündigt hatte. Ihr herzkrankes und schwer behindertes Baby schwebte seit Wochen zwischen Leben und Tod. Die Freundin rief zufällig an, als die Kleine gerade in der neunten Stunde der ersten von drei Herz-OPs war, und hatte nichts Besseres zu fragen als: «Aber sonst alles OK bei euch?»

Einmal wurde ich im Supermarkt schlimm von einem älteren Mann angestarrt. Willi saß damals noch im Kinderwagen, und ich hatte das Gefühl, der Mann würde uns geradezu verfolgen. Ich hatte einen schlechten Tag und war kurz davor zu heulen oder den Mann anzuschmauen, ob er wohl noch nie ein behindertes Kind gesehen hätte. Als er meinen Blick bemerkte, kam er zu mir, entschuldigte sich und erzählte mit Tränen in den Augen, er habe selbst ein Kind mit Down-Syndrom gehabt, das leider viel zu früh gestorben sei. Er wünschte uns alles Gute und sagte, ich werde noch viel, sehr viel Freude mit diesem Kind haben ... Und damit hat er auf jeden Fall das Richtige gesagt! ■

Mehr über die Autorin und Illustratorin Birte Müller, die u.a. das Buch «Willis Welt» geschrieben hat, finden Sie unter: www.illuland.de

Gemeinsam einsam

von Astrid Frank

Stellen Sie sich vor, Sie wollen einen Raum voller Menschen betreten. Sie öffnen die Tür und alle Gesichter, vielleicht zwei Dutzend, wenden sich Ihnen zu. Fragend. Neugierig. Offen. Freundlich. Lächelnd. Die Blicke laden Sie ein, näherzutreten, teilzunehmen an der Gemeinschaft. Wie fühlen Sie sich? Willkommen? Angenommen? Gesehen? Respektiert? Wahrgenommen? Geschätzt?

Und jetzt spulen wir noch einmal zurück auf Anfang: Stellen Sie sich vor, Sie wollen einen Raum voller Menschen betreten. Sie öffnen die Tür und alle Gesichter, vielleicht zwei Dutzend, wenden sich Ihnen zu. Stirnrunzelnd. Desinteressiert. Verschlussen. Abweisend. Angewidert. Missbilligend. Wie fühlen Sie sich jetzt? Niemand hat Ihnen ein Leid zugefügt. Nicht einmal ein böses Wort wurde an Sie gerichtet. Und dennoch reichen wohlmeinende oder ablehnende Blicke aus, um ein positives oder negatives Gefühl in uns hervorzurufen.

Überall dort, wo Menschen zusammenkommen, findet Interaktion statt. Verbale oder non-verbale Kommunikation. Selbst fehlende Interaktion kann eine Form des Austauschs von Meinungen und Gefühlen sein. Als sozial denkende und fühlende Lebewesen brauchen wir die Gesellschaft anderer, um uns durch sie wahrnehmen, spüren, erleben zu können. Unser Selbstbild wird gespeist durch das, was uns andere über unsere Wirkung auf sie widerspiegeln. Werden wir angenommen oder zurückgewiesen? Und was geschieht mit uns, wenn unser Selbstbild durch die Ablehnung anderer geprägt wird? Können wir uns dann selbst noch als liebenswert wahrnehmen?

Und nun ein weiteres Mal zurück auf Anfang: Im ersten angenommenen Fall entschließen Sie sich, den Raum zu betreten. Ebenfalls lächelnd und allen Anwesenden freundlich zunickend – ein Teil von ihnen, ein Teil dieser Gemeinschaft.

Im zweiten angenommenen Fall werden Sie sich – wenn Sie die Wahl haben! – vielleicht dafür entscheiden, die Tür lieber wieder zu schließen. Und zwar von außen. Denn warum sollten Sie sich freiwillig unter Menschen begeben, die Ihnen offensichtlich nicht wohlgesonnen sind, die nicht wünschen, dass Sie einen Teil ihrer Gemeinschaft darstellen?

Was aber geschieht, wenn Sie nicht frei entscheiden können, ob Sie den Raum betreten wollen, in dem zwei Dutzend Menschen Sie feindselig mustern? Was, wenn Sie den Raum betreten müssen? Dann tun Sie es vermutlich mit gesenktem Blick. Sie werden sich davor scheuen, anderen in die Augen zu sehen, aus denen Ihnen so viel Ablehnung entgegenströmt. Sie versuchen möglichst unauffällig zu sein. Sie setzen sich still auf einen Platz in der hintersten Ecke. Sie versuchen, das Augenverdrehen der anderen zu ignorieren und die geflüsterten Bemerkungen über Ihr Aussehen zu überhören, während Sie hoffen, so schnell wie möglich von hier verschwinden zu können. Vielleicht zittern Ihre Hände sogar ein wenig. Oder Ihr Herz schlägt schneller, Sie fangen an zu schwitzen und verspüren Übelkeit. Sie mustern verstohlen die Reaktionen der anderen. Galt das Aufstöhnen des Mannes in der ersten Reihe Ihnen? Lacht die Frau dahinter über Sie? Warum rümpft der Mensch unmittelbar vor Ihnen die Nase, als würde es plötzlich unangenehm riechen? Ihre Wahrnehmung verengt sich. Alle Eindrücke werden daraufhin geprüft, ob sie etwas mit Ihnen zu tun haben, ob es sich um einen Angriff auf Ihre menschliche Würde und Integrität handelt. Und Sie atmen erleichtert auf, wenn Sie diesen Raum endlich wieder verlassen können. Für heute. Denn morgen früh werden Sie sich wieder in diesen Raum begeben müssen. Und übermorgen. Und überübermorgen.

Für 500.000 Schülerinnen und Schüler in Deutschland bedeutet das geschilderte Szenario Alltag. Jeden Morgen stehen

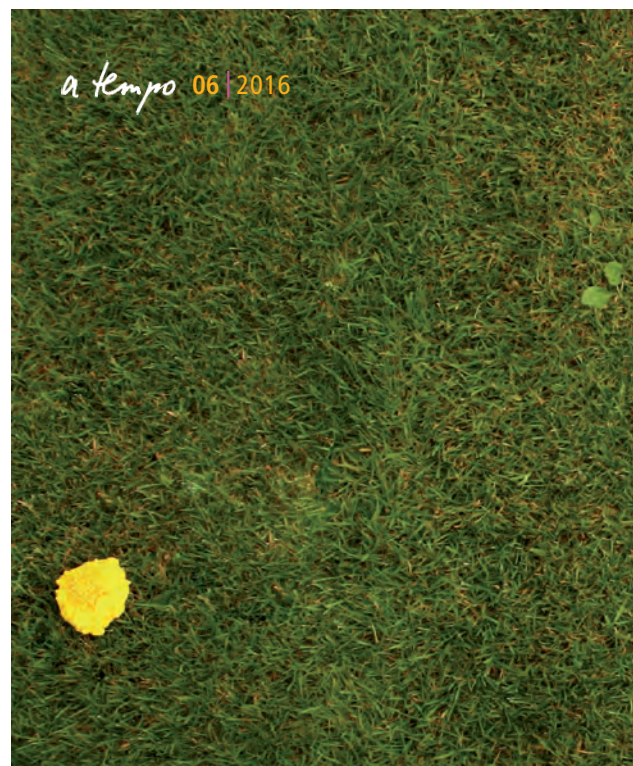




Foto: jaypi / photocase.de

sie vor der Tür eines Klassenzimmers, das sie aufgrund bestehender Schulpflicht betreten müssen, obwohl sie es eigentlich nicht wollen. Denn sobald sie die Tür öffnen, prallt ihnen geballte Ablehnung entgegen. Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat – manchmal über Jahre hinweg. Gewalt ist hier nicht im Spiel. Oder doch? Denn wo beginnt «Gewalt»? Bei einem Schlag? Bei einem bösen Wort? Oder ist es auch eine Form von Gewalt, von Machtmissbrauch, wenn wir jemanden systematisch aus unserer Gesellschaft ausschließen? In einigen Kulturen Afrikas zum Beispiel gilt der Ausschluss aus der Familie als Bestrafung. Der Ausgestoßene hat keinerlei Rechte mehr. Nicht einmal das Recht auf Beerdigung. Verhängt wird diese Strafe für ein schwerwiegendes Vergehen, das den Werten und Regeln der Gesellschaft nicht entspricht.

«Was habe ich getan, dass ich eine solche Behandlung verdiene?», ist daher auch die Frage, die sich von Mobbing betroffene Kinder und Jugendliche in Deutschland stellen.

«Ich bin nicht liebens- und nicht lebenswert», sagte mein damals vierjähriger Sohn zu mir, nachdem er über einen Zeitraum von zwei Jahren kontinuierlich von den Jungen und Mädchen in seiner Kindergartengruppe ausgegrenzt worden war. Und seine Schlussfolgerung war: «Es wäre besser gewesen, wenn du mich

nie geboren hättest.» – Was für ein schmerzvoller Satz für ihn. Für mich.

Was das tagtägliche Gefühl des Nicht-dazugehörens mit unserem Selbstwertgefühl macht, ist leicht vorstellbar. Mein Sohn etwa dachte, er wäre der Kleinste in seiner Gruppe. In Wahrheit war (und ist) er der Größte. Bis heute, fünf Jahre später, sind Dinge, die ihm gelingen, «babyleicht». «Kann doch jeder!» Scheitert er hingegen an einer Aufgabe, ist er dafür «einfach zu blöd».

Und jetzt stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Raum voller Menschen. Jemand öffnet die Tür und alle Gesichter, vielleicht zwei Dutzend, wenden sich dem Neuankömmling zu. Auch das Ihre! Was tun Sie?

Mobbing ist keine Angelegenheit zwischen Opfer und Täter. Es beginnt auch nicht beim Opfer, sondern beim Täter und bei dessen Bedürfnis nach mehr Anerkennung und Macht innerhalb der Gruppe. Ermöglicht aber wird es erst durch das Verhalten der Gruppe! Und die Gruppe? – Das sind wir!

Also lesen Sie in Ruhe zu Ende, klappen Sie das Magazin zu, machen Sie einen wunderbaren Spaziergang und ... lächeln Sie. Laden Sie Ihre Mitmenschen mit einem stummen Willkommen im Blick ein, Teil Ihrer Gesellschaft zu sein! Mehr bedarf es manchmal nicht für eine etwas bessere Welt. ■



... und RAUS bist DU!

Anna ist hübsch, klug, fröhlich und in ihrer Klasse sehr beliebt. Zu ihrem 13. Geburtstag bekommt sie ein Tagebuch geschenkt: «Für deine Geheimnisse», sagt ihr Vater. Doch Anna hat gar keine – bis ihre beste Freundin sie wiederholt hängen lässt und in der Schule eine skrupellose Mobbingspirale einsetzt. 19 Monate später ist Anna tot ...

«Unsichtbare Wunden ... ist das Eindrücklichste, was ich zum Thema Mobbing gelesen habe. Die Geschichte ist hervorragend konstruiert, die Sprache einfühlsam und authentisch ... Wenn man wirklich verstehen will, was läuft, dann muss man Unsichtbare Wunden lesen.»

Petra Ostermann, Papeterie Petersen

Astrid Frank: **Unsichtbare Wunden**
288 Seiten, gebunden | (ab 13 Jahren)
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7966-3
© auch als eBook erhältlich
www.urachhaus.com

Astrid Frank (www.astridfrank.de) studierte Biologie, Germanistik und Pädagogik. Seit 1999 schreibt sie Romane für Kinder und Jugendliche. Im Frühjahr erschien ihr bewegender Roman über Mobbing, «Unsichtbare Wunden» (www.unsichtbare-wunden.de), im Verlag Urachhaus.

Juni

... ihr Liebesmatadore!

Bedenkt, was ihr zu Anfang alles schwurt:
Zu fasten, zu studieren, keine Frau zu sehn –
Am König Jugend glatter Hochverrat.
Sagt, könnt ihr fasten? Abstinenz macht krank;
Und jungen Mägen schlägt sie auf den Magen.
O Lords, wir schwuren alle zu studieren,
Und schworn im Schwur den wahren

Büchern ab:

Denn wann hättest du, Fürst, oder du und du
Durch bleierne Betrachtung Feuer-Verse
So glühnd erdacht wie schöner Lehrerinnen
Souffliernde Augen aus euch lodern ließen?
Sonst bleiben Studien zäh im Hirn verhaftet,
Und weil sie einzig trockne Diener finden
Erwächst aus schwerem Ackern wenig Korn;
Doch Liebe, die man lernt aus Frauenaugen,
Lebt nicht allein im Hirn nur eingemauert,
Nein, mit der Energie der Elemente
Strömt sie gedankenschnell in alle Kräfte,
Und schenkt den Kräften doppelt Lebenskraft,
Weit über deren Zweck und Amt hinaus.
Reichere Sehkraft leiht sie jedem Auge:
Verliebter Augenglanz glänzt Adler blind.
Das Ohr des Liebenden hört stillsten Ton,
Wo selbst im wachsten Diebesohr nichts klingt.
Der Liebe Tastsinn fühlt viel sanfter, zarter,
Als weicher Schnecken feinstes Fühlhorn je;

...

Aus Frauenaugen zieh ich diese Lehre.
Sie glühn noch immer im Prometheus-Feuer;
Sie sind die Bücher, Künste, die Akademien,
Die unsre Welt enthalten, nähren und zeigen.
Und ohne sie ist jeder nur ein Nichts.
Drum wart ihr Narrn, den Frauen abzuschwören,

...

Lasst uns den Schwur zerstörn, uns selbst
zu finden,
Eh wir uns selbst zerstörn, den Schwur
zu wahrn.

So meineidig zu sein ist Gottesdienst,
Denn wer den Nächsten liebt, folgt dem Gebot,
Und was trennt Liebe schon von Nächstenliebe?*

SO 29

☾ ☿ ♃ 23^h

10. Woche nach Ostern

☉ 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

Mai

MI 01

1966 Inge Müller †, dt. Schriftstellerin (* 13.03.1925).

Vor 33 Jahren (1983) starb die Schriftstellerin und Autorin des
Romans «Das siebte Kreuz» Anna Seghers (* 19.11.1900).

Nikodemus

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 Italien ges. Feiertag (1946 Republik).

FR 03

☉ ☿ ♃ 8^h, ☾ ☿ ♃ 11^h

SA 04

☾ ☿ ☽ 0^h, ☿ ☿ ♃ 2^h

SO 05

11. Woche nach Ostern

● Neumond 4:00, ☾ ☿ ♃ 1^h, ☾ ☿ ☽ 3^h, ☿ gr. westl. Elongation
1916 Herbert Kitchener †, brit. Feldmarschall (* 24.06.1850)

☉ 04:08 / 20:33

☾ 04:52 / 20:40

In Dänemark ges. Feiertag (Grundsetz)

MO 06

KW 23

1816 Christiane Vulpius †, Ehefrau von Goethe (* 01.06.1765).
1944 D-Day: Landung der Alliierten in der Normandie.
Vor 70 Jahren (1946) starb der schlesische Schriftsteller
Gerhart Hauptmann in Agnetendorf/Schlesien (* 15.11.1862).

In Schweden Nationalfeiertag (Flaggentag)

DI 07

1966 Hans Arp †, dt.-franz. Bildhauer und Dichter
(* 16.09.1886).

Ramadan 1. Tag

MI 08

DO 09

☿ ☿ ☽ 18^h

1916 Jurij Brezan *, sorb. Schriftsteller († 12.03.2006)

FR 10

Vor 20 Jahren (1996) starb die japanische Schriftstellerin und
Modedesignerin Chiyo Uno (* 28.11.1897).

In Portugal Nationalfeiertag

(Todesstag des Dichters Luis de Camões 1579).

Eröffnungsspiel der Fußball-Europameisterschaft in Frankreich.

SA 11

☾ ☿ ♃ 19^h

From women's eyes this doctrine I derive:

They sparkle still the right Promethean fire;

They are the books, the arts, the academes,

That show, contain, and nourish all the world; ...*

* BEROWNE, im Dienste des Königs Ferdinand von Navarra, in:

William Shakespeare, *Verlorene Liebesmüh*,
Vierter Akt, 3. Szene
Übersetzt von Frank Günther, dtv, München 2000

SO 12 12. Woche nach Ostern

☉ Erstes Viertel
 1916 Anna Pröll, geb. Nolan *. Sie gehörte dem «Augsburger Widerstand» an († 28.05.2006 in Augsburg).
 ☉ 04:06 / 20:38 Schawuot, 1. Tag
 ☽ 12:18 / 00:38 In Russland Tag der Staatssouveränität

MO 13 KW 24

Schawuot, 2. Tag

DI 14

Vor 50 Jahren hebt der Vatikan den «Index», die Liste der verbotenen Bücher, auf.

MI 15

DO 16

FR 17

☽♌♌ 15^h
 1953 Volksaufstand in der DDR.
 Bis zur Wiedervereinigung gilt der 17. Juni in der BRD als «Tag der deutschen Einheit» und als Feiertag.
 In Island Nationalfeiertag (1944 Ausrufung der Republik).

SA 18

☽♌♌ 20^h
 1916 Helmuth von Moltke d. J. †, preuß. Generalstabschef (* 25.05.1848).
 Vor 5 Jahren (2011) starb die russische Ärztin, Dissidentin und Menschenrechtlerin Jelena Bonner in Boston (* 15.02.1923).

SO 19 13. Woche nach Ostern

☽♌♌ 2^h
 1964 Gleichstellung aller Farbiger in den USA
 ☉ 04:05 / 20:42
 ☽ 19:28 / 03:46

MO 20 KW 25

○ Vollmond 12:02, ☽♌♌ 16^h, ☾♍♍ 20^h
 Sommersonnenwende 23:34 h
 ☽ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Krebs.
 Beginne mit der Monatstugend: «Selbstlosigkeit wird zu Katharsis.»

DI 21

♊ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Zwillinge.

MI 22

DO 23

In Luxemburg ges. Feiertag (für den Großherzog)

FR 24

Johanni

SA 25

In Slowenien Nationalfeiertag
 In Schweden und Finnland Mittsommertag

SO 26 14. Woche nach Ostern / ☾♍♍ 9^h

1916 Wilhelm-Ernst Barkhoff, Rechtsanwalt, Anthroposoph und Impuls- und Ideengeber eines reformierten Bankwesens, Mitbegründer der GLS Gemeinschaftsbank († 30.09.1994).
 ☉ 04:07 / 20:42
 ☾ 23:58 / 10:51

MO 27 KW 26

☉ Letztes Viertel
 Siebenschläfer

DI 28

MI 29

Petrus und Paulus, Apostel

DO 30

Vor 10 Jahren starb der in Reval geb. Schriftsteller Robert Gernhardt in Frankfurt am Main (* 13.12.1937).

FR 01 Juli

☾♍♍ 1^h
 1916 Olivia Mary de Havilland * in Tokyo, amerik. Filmschauspielerin, Schwester der Schauspielerin Joan Fontaine und Filmlegende der «Goldenen Ära Hollywoods».

SA 02

☾♍♍ 7^h
 1566 Nostradamus †, franz. Astrologe (* 14.12.1503).
 1966 Jan Brzechwa †, poln.-jüd. Dichter und Übersetzer (* 15.08.1898).

Redaktion: Lin

In der Erstaussage der, wie es heißt, «angenehm entworfenen Komödie» (PLEASANT Conceited Comedie) namens «Verlorene Liebesmüh» (CALLED Loues labors lost) aus dem Jahr 1598 wird auch auf der Titelseite erwähnt, dass das Stück so erscheine, wie es auch «letzte Weihnacht vor ihrer Hoheit aufgeführt wurde». Was mag die 65 Jahre alte Königin Elisabeth I. von England von dieser an artistischem Sprachwitz, höfischen Maskeraden und derben Anzüglichkeiten strotzenden Komödie, die nicht mal mit dem gewohnten Happy End endet, gehalten haben? Der junge König Ferdinand von Navarra mit drei seiner Edelleute schwört, sich drei Jahre lang dem Studium zu widmen und keinen Umgang mit Frauen zu unterhalten. Wenn dann die junge Prinzessin von Frankreich mit ihren drei Hofdamen erscheint, ist die Verwirrung groß und der Schwur bald Schnee von gestern. Doch viele Engländer empfanden, wie der am 10. April 1778 geborene und als Essayist ruhmreicher William Hazlitt, dass man gerade auf diese Komödie von Shakespeare ruhig verzichten könne. 200 Jahre lang wurde sie auch nicht gespielt. Doch nach und nach haben sich immer mehr Menschen an diesem «great feast of language», diesem gebotenen Festgelage der Sprache, und wärmen sich an dem «prometheischen Feuer» in den Augen der Frauen und den überfallartigen Liebeserkundungen.

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen Zeitangaben eine Stunde hinzuzufügen.



Dem *Stein der Weisen* auf der Spur



Alle dreizehn Jahre, wenn sich Jupiter und Saturn am Himmel treffen, geschehen merkwürdige Dinge auf der Ruine des Herzogs von Wüstenwolf. Die Ruine verwandelt sich in eine prächtige Burg mit rauschenden Festen. Doch tief unter der Burg wartet der Herzog seit Jahrhunderten sehnsüchtig auf die Ankunft des einzigen Menschen, der ihn von dem Fluch des Wüstenwolfs erlösen kann.

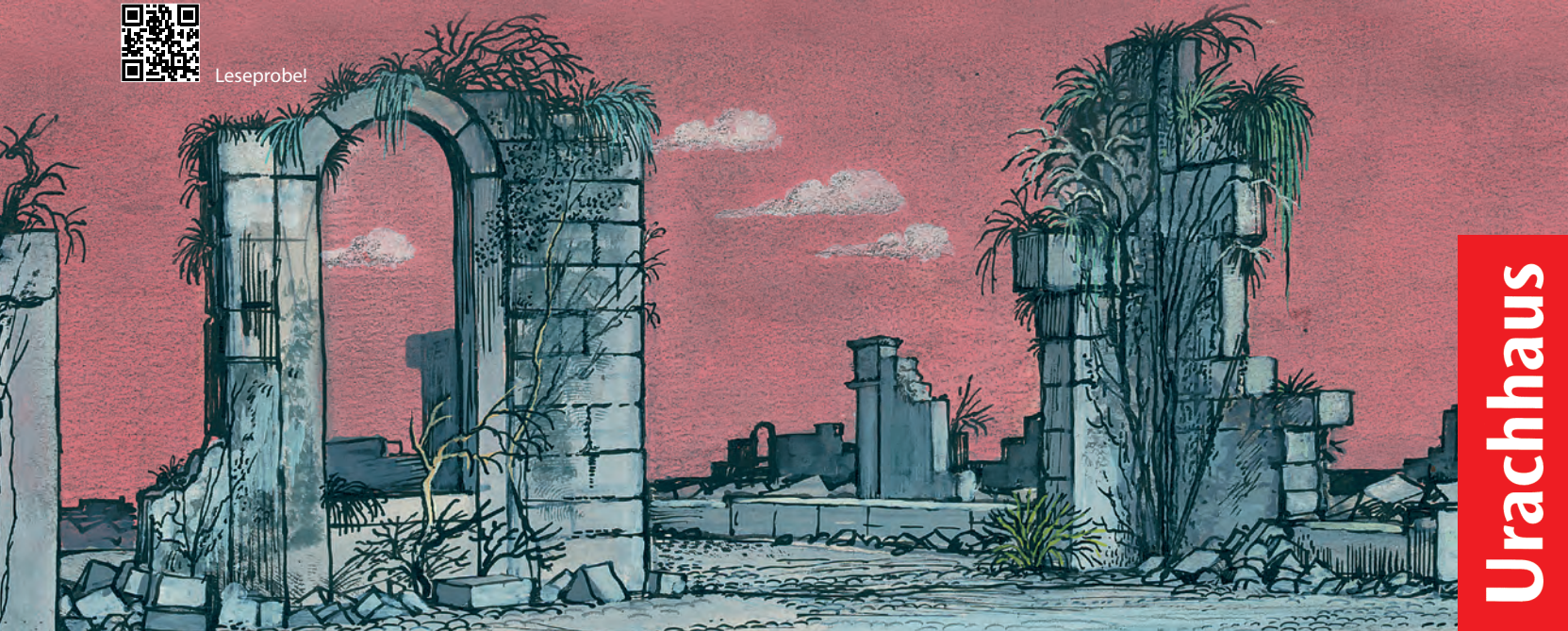
Als der sagenhafte Dr. Kroch eines Tages einen merkwürdigen Hilferuf erhält, macht er sich auf den Weg, um den Herzog von seiner Krankheit zu heilen: vom Goldfieber.

Abenteuer-, Räuber-, Liebes- und Spukgeschichte – eines der originellsten Bücher von Paul Biegel.

Paul Biegel: **Der Fluch des Wüstenwolfs** | Mit farb. Illustrationen von Carl Hollander
Aus dem Niederl. von Eva Schweikart | 189 Seiten, Halbleinen
€ 16,90 (D) | ab 10 Jahren | ISBN 978-3-8251-7965-6 | www.urachhaus.com



Leseprobe!



Urachhaus

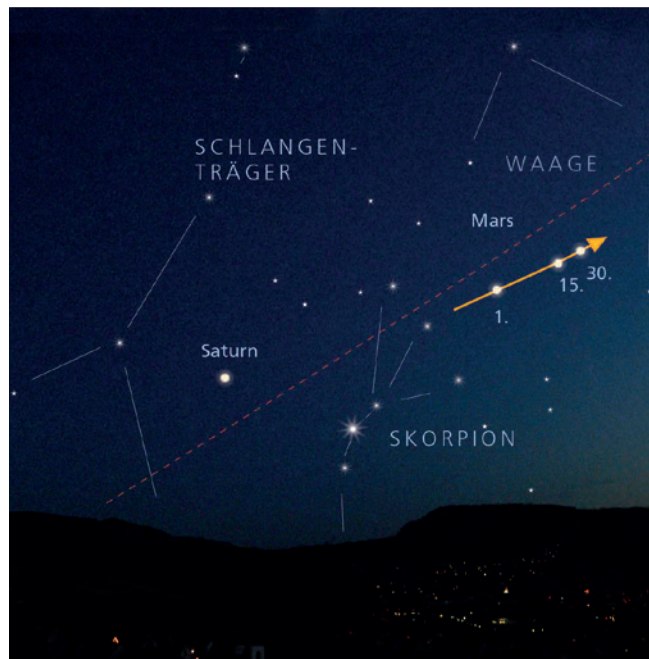
Die Kraft der Ruhe

von Wolfgang Held

Es war an einem nasskalten Morgen. Mit einem Lehrer ins Gespräch vertieft ging ich als Zivildienstleistender auf unsere Schule für Kinder mit Behinderungen zu. Da fiel unser Blick auf Arndt, einen kräftigen 16-jährigen Schüler. Er stand in der offenen Fensterbrüstung im dritten Stock, hielt sich am Rahmen fest und grüßte uns Herannahende mit großer Gebärde. Ich wollte sogleich rufen und ihn so vom Fenster wegtreiben, aber der Lehrer an meiner Seite flüsterte mir rasch zu: «Still! Sei still.» Er nahm meine Hand und bremste so meinen und unseren Lauf. Arndt sah uns überrascht zu. Er hatte mit unserem Ärger, unseren Rufen gerechnet, aber wohl nicht damit, dass wir Schritt für Schritt langsamer wurden. Schließlich kamen wir beide sogar zum Stehen. Und das war wohl auch der Moment, in dem ich verstand, was ich tun sollte. Denn jetzt ließ der Lehrer, der wegen Heiserkeit kaum sprechen konnte, meine Hand los. Jetzt, wo wir standen, konnte ich mich ohne Gebrüll und Zetern an den Schüler im Fenster wenden: «Arndt, weg vom Fenster!» Ich spürte sofort, dass der Schwung unseres zügigen Laufs jetzt in diesen Worten lag. Es war nicht die Lautstärke oder Heftigkeit in der Sprache, sondern vielmehr eine selbstverständliche Überzeugungskraft. Zuvor war sie in unserem Schritt, jetzt gab sie den Worten Flügel. Aus äußerer Bewegung wurde seelische Bewegung.

Beim Elektroauto wird beim Bremsen die Bewegungsenergie mitgenutzt, um die Akkus zu laden. «Rekuperation» heißt die Verwandlung der Bewegungsenergie in Ladungsenergie. Solche Rekuperation lässt sich alltäglich beobachten: Eine äußere Bewegung wird gestaut, aber die Bewegung ist damit nicht verloren, sondern kann als seelische Energie in die Sprache fließen und plötzlich gewinnt die Sprache an Überzeugungskraft.

Es überrascht deshalb nicht, dass Mars, der Planet der Sprache unter den Wandelsternen, die deutlichste und dyna-



mischste Stauung innerhalb seiner Bewegung zeigt. Jetzt ist dieses dynamische Innehalten zu beobachten. Anfang Mai zieht der rote Planet noch recht zügig vom Skorpion in die Waage, um dann in der zweiten Monatshälfte seine Bewegung immer mehr zurückzunehmen. Der Tierkreishintergrund spiegelt diesen Gestus, denn es ist, als würde mit Mars alle Energie und Dynamik des Skorpion sich wandeln, wenn der Planet immer langsamer und langsamer in die Waage tritt. Hier ist keine dynamische Sternenkurve wie in der Gestalt des Skorpions zu sehen, sondern die ruhige, gehaltene quadratische Sternformation der Waage.

Vielleicht vermag dieses Bremsmanöver von Mars in der Waage dazu anregen, dieses Innehalten, diese Wandlung von der Skorpion-Bewegung in die Ruhe einer Waage selbst zu vollziehen. Mars zeigt am Himmel, dass im Innehalten nicht ein Schwung verloren geht, sondern vielmehr dieser Schwung sich in eine höhere Ebene transformieren kann. In diesem Phänomen mag auch das Geheimnis der Pause liegen. Eine Melodie kommt zum Ende, und dann, bevor die Musik weiterspielt, hat der kunstreiche Komponist eine Pause eingefügt. Mit einem Mal vermag man zu «hören», wie in dieser Pause die Musik nun als innere Bewegung weiterklingt.

So ist es wohl auch mit Mars. Für das Auge scheint er seine Bewegung zu verlieren, wenn er nun in die Waage tritt. Aber innerlich zieht er weiter, setzt den Weg vom Skorpion in die Waage, das Bild von Ruhe und Ausgleich, fort. ■

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**».

Die Lunge

Ein Baum in unserer Brust, der uns mit der Welt verbindet

von Markus Sommer

Alles Leben ist auf Austausch mit der Umgebung angewiesen. Wir alle brauchen zu essen, zu trinken, Licht, Wärme – und wir müssen atmen. Auf vieles können wir eine ganze Weile verzichten, auf das Atmen aber keine 10 Minuten. Keine Entbehrung ist stärker als der Hunger nach Luft. Tag und Nacht müssen wir Sauerstoff (O₂) aufnehmen, und ständig finden in uns Stoffverwandlungen statt, durch die Kohlenstoff sich durch Verbindung mit Sauerstoff in Kohlendioxid (CO₂) verwandelt, ein Gas, das wir ausatmen. Feste Substanz wird dadurch «flugfähig» wie ein kleines Päckchen, das an einen Ballon gebunden wird. Nur solange wir solche Verwandlungen vollziehen, leben wir.

Um O₂ aufzunehmen und CO₂ abzugeben, braucht man keine Lunge. Jeder Fisch beweist das, eine Kaulquappe braucht sie nicht und solange wir selbst fast schwerelos in der Fruchtblase im Mutterleib schwimmen, ist es ohne Bedeutung, ob der Fetus eine Lunge entwickelt hat oder nicht. Lungen braucht man erst an Land, und sobald die Kaulquappe sich darauf vorbereitet, dieses zu betreten und Extremitäten ausbildet, reift auch die Lunge des künftigen Frosches heran. Sofort nach unserer Geburt muss die Lunge in Aktion treten, und der erste Schrei ist Zeichen ihrer Funktion (so wie auch später alles Sprechen nur durch den Atemstrom möglich ist, den die Lunge hervorbringt).^{*} Es überrascht zunächst, wenn Rudolf Steiner die Lunge wiederholt mit der Erde in Beziehung setzt – wenn man darüber nachdenkt, trifft das aber vollkommen zu.

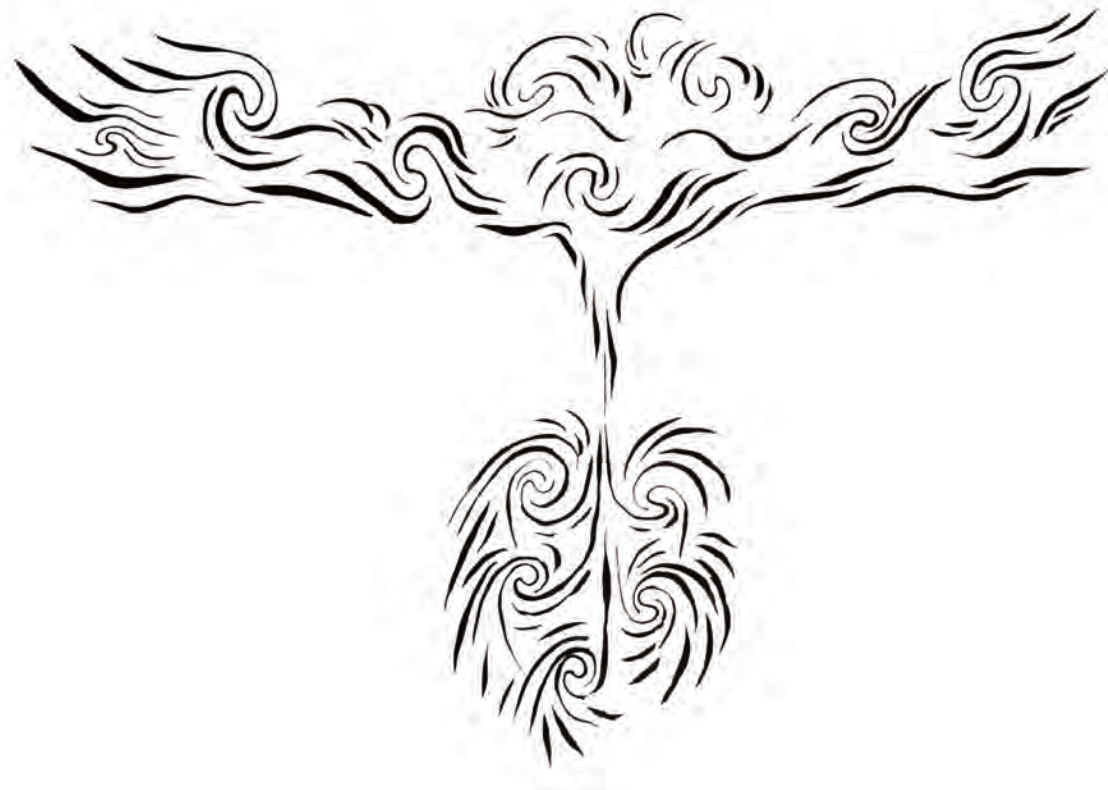
Wasserwesen atmen kontinuierlich. Ständig tauschen sie Gase über Kiemen, Haut oder gar (wie die Schwanzlurche) über den Schwanz aus. Jede dieser Atemformen läuft an der Oberfläche ab. Wir dagegen haben unsere Lungen und damit «ein Stück

Leichte» tief in uns hinein genommen. Schon in der Antike wusste man, dass die Lunge unser einziges Organ ist, das auf dem Wasser schwimmt. Und das Wort «Lunge» kommt tatsächlich von der indogermanischen Wurzel *lenguh* = «leicht».

Im Gegensatz zur Daueratmung im Wasser geschieht unsere Atmung durch rhythmische Bewegung. Ein Leben lang, tags wie nachts, müssen sich Ein- und Ausatmung abwechseln. Ohne Bewegung gäbe es für uns kein Leben. So ist es kein Wunder, dass der Atem in allen Kulturen große Aufmerksamkeit gefunden hat. Im Yoga wird er seit jeher beachtet, das chinesische *Qi* ist mit ihm verbunden und in der indischen Philosophie entspricht die höchste Gottheit Brahman, die hinter allem steht, dem *Atman* (wörtlich «Lebenshauch», «Atem»), dem individuellen Selbst, dem unzerstörbaren Wesenskern des Menschen. Im Letzten ist der Menscheng Geist nicht vom Gottesgeist zu trennen. Genau von diesem Wort *Atman* kommt aber auch unser Wort für Atem. Und wenn ein luftgefüllter Reifen *Pneu* genannt wird und die Lungenheilkunde *Pneumologie*, so steckt dahinter das griechische Wort *Pneuma*, das ebenso «Luft» und «Hauch» wie auch «Geist» bedeutet. Dieselbe Verbindung von Luft, Geist und Leben finden wir auch in der hebräischen Bibel, wenn der Schöpfer den Menschen lebendig werden lässt, indem er ihm seinen Atem einhaucht. Von nun an atmet der Mensch selbst ein und aus – und gerade in diesem rhythmischen Wechsel liegt das Geheimnis seines Lebens. Ein- wie Ausatmung sind notwendig, nur ihre Abwechslung gleicht Einseitigkeiten aus und erhält gesund.

Johann Wolfgang von Goethe hat aus seiner Beschäftigung mit dem Islam heraus dieses allgemeine Menschheitswissen in seinem *West-östlichen Divan* in Gedichtform gebracht:

^{*} Dass mit den Walen ausnahmsweise auch Wassertiere Lungen brauchen, spricht nicht gegen die Regel, da deren Vorfahren Landwesen waren.



*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden,
Die Luft einziehn, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
Und danke ihm, wenn er dich wieder entlässt.*

Allerdings erreicht normalerweise die Luft unsere Lunge gar nicht durch Pressen, sondern durch Saugen. Um einzuatmen, weitet sich unser Brustkorb und dem Sog folgend strömt die Luft ganz von allein in die Tiefe unseres Brustraumes. Durch Nase, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre strömt sie, dann teilt sich der Atemstrom an der Abzweigung zu linkem und rechtem Hauptbronchus, um beide Hälften des Brustkorbes zu füllen. Wegen der Linkslage des Herzens weist die linke Lunge nur zwei Lappen auf, die rechte dagegen drei.

Embryonal werden Bronchien und Lunge aus dem Vorderbereich des Darmes gebildet, und in vielfältiger Weise erleben wir, dass auch später die Gesundheit von Lunge und Darm miteinander verknüpft bleiben (so ergab modernste Forschung kürzlich, dass Bitteres, das doch dem Bauch so gut tut, auch die Bronchien weitet und die Atemwege gegen Infekte stärkt). – Wie bei einem Baum aus dem Stamm immer schmalere Äste abzweigen, dann Zweige und Zweiglein, zuletzt dann nur noch schmale Stiele zu den Blättern führen, so zweigt sich auch unser Bronchialbaum immer feiner auf. Allerdings wächst er nach unten in uns hinein

zur Erde hinunter und nicht nach oben zum Himmel. Am Ende der Zweiglein stehen Blätter, am Ende des Bronchialbaumes kleine (Lungen-)Bläschen, die Alveolen. Sie sind von einem feinen Geflecht winziger Blutgefäße umgeben. Bläulich dunkel strömt Blut aus dem Körper zu ihnen, entlässt in sie das CO₂, nimmt O₂ auf und wandelt dadurch seine Farbe in frisches, helles Rot.

Wenn ich während meiner klinischen Ausbildung bei Lungenoperationen assistierte, liebte ich einen Moment am Ende der Operation ganz besonders. Um beispielsweise einen Tumor operieren zu können, stellt man die betroffene Lungenhälfte ruhig – und nur noch die andere Seite wird rhythmisch vom Atemstrom, den nun das Narkosegerät erzeugen muss, bewegt. Die operierte Lunge dagegen schrumpft zu einem kleinen, weichen, violetten Gebilde zusammen, sobald der Brustkorb geöffnet wird. Wenn dann die Arbeit getan und alle Wundflächen vernäht sind, bläht der Narkosearzt die zusammengefallene Lunge wieder auf. An der Oberfläche des traurigen, violettfarbenen Lappens entstehen helle Bläschen, die Farbe schlägt um und schließlich füllt die ganze Lunge den Brustraum wieder aus wie ein rosafarbener, sich rhythmisch hebender und senkender Schaum. Ich glaube, dass keiner im Operationssaal sich dem Zauber dieses Momentes entziehen kann und einen Augenblick lang ganz vom Gefühl erfüllt ist: «Jetzt kann alles gut werden.» ■

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.



Für unterwegs



Visiodoron Malva® Augentropfen

Frische Feuchtigkeit für trockene Augen

- Natriumhyaluronat und natürlicher Malvenextrakt
- Stabilisiert den Tränenfilm

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Medizinprodukt

Tove Jansson

Wohin wir reisen

von Michael Stehle

Reisen und immer wieder von Neuem begonnene Pläne künftiger Lebensabschnitte waren für die finnland-schwedische Schriftstellerin und Malerin Tove Jansson (1914–2001) zwei Aspekte, die in ihrem Leben eine große Rolle spielten. Oft träumte sie davon, in fremde Länder auszuwandern, eine Künstlerkolonie zu gründen. Dann geschah es, dass sie alles bereits deutlich vor sich sah: Sie schickte ihren Freunden Zeichnungen, in denen sie darstellte, wie dieses Haus, jener Turm oder ein Garten aussehen würden, wenn man erst im Kreise Gleichgesinnter Künstler in Marokko, Spanien oder auf den südpazifischen Tonga-Inseln leben würde. Vor allem in den Jahren des Zweiten Weltkriegs ließ sie ihren Träumen freien Lauf und plante, Helsinki und Finnland zu verlassen. «Sie hoffte, dass der Aufbruch und die Niederlassung an einem unbekanntem Ort ihr helfen würden, ein neues, anderes Leben, Glück und Kreativität zu finden», schreibt ihre Biografin Tuula Karjalainen.

Und wie beschreibt sie es selbst? «Nicht aus Spaß, sondern aus der unbedingten Notwendigkeit heraus. Ich bin in meiner Fantasie um die Welt gereist, und meine Reise endete in Marokko. Wärme und Farben! Dort würden [wir] die Kolonie für Künstler und schreibende Leute gründen ...», schrieb sie 1944 an eine Freundin. So gab es mehrere Phasen in ihrem Leben, in denen sie die Hoffnung auf eine bessere Zukunft mit einem neuen Ort verband. Wenn ihre Träume sich letztlich doch nicht verwirklichen ließen, lebte sie sie nicht selten in Gemälden aus, mit denen sie das darstellte, wonach sie sich so sehr sehnte.

Letztlich blieb Tove Jansson in Finnland, was für sie bedeutete: ihre Geburtsstadt Helsinki und die Insel Klovharu, auf der sie mit ihrer Lebensgefährtin Tuulikki Pietilä fast 30 Jahre lang jeden Sommer verbrachte. Wenn auch aus den Auswanderungsplänen nichts wurde – das Reisen an fremde Orte war für sie lebenswichtig, und viele Erlebnisse haben Eingang

in ihre Romane und Erzählungen gefunden. Immer wieder begegnet man in ihrem literarischen Werk Menschen aus Janssons Biografie – und natürlich ihr selbst. In ihrem Erzählungsband *Reisen mit leichtem Gepäck* präsentiert sie uns zahlreiche Charaktere, die sich auf Reisen begeben, um das hinter sich zu lassen, was ihnen das Leben schwer macht. Seien es vermeintlich zu vertraute Umstände und Lebenssituationen, aus denen man ausbrechen muss, seien es Menschen, deren Nähe man zumindest für einen gewissen Zeitraum entbehren möchte ... Nicht zuletzt ist es aber eben die Hoffnung, die Tove Jansson selbst lange Zeit mit ihren Auswanderungsplänen verband: etwas Neues beginnen, alles hinter sich lassen.

«Der Himmel war hellblau, die kleinen Wolken kamen mir launisch und angenehm planlos vor. Alles war verschwunden, vorbei, bedeutungslos. Nichts und niemand war mehr wichtig. Kein Telefon, keine Briefe, keine Türklingel ... Es interessiert Sie vielleicht, was ich eingepackt habe? Nur das Allernotwendigste! Es war immer schon mein Traum, mit leichtem Gepäck zu reisen, eine kleine Reisetasche, lässig getragen, mit der man raschen, aber nicht eiligen Schrittes beispielsweise eine Flughalle durchquert ...»

Tove Janssons Leben war eine immerwährende Reise, nicht nur unterwegs zwischen Helsinki und ihrer Schäreninsel (siehe Foto). Viele Jahre lang befand sie sich gewissermaßen auch auf einer Reise von Mensch zu Mensch – bis sie schließlich die Person traf, mit der sie bis zum Ende ihres Lebens zusammenbleiben wollte. Und konnte. ■

Tove Janssons literarisches Werk erscheint im Verlag Urachhaus, so auch die Erzählungen «**Reisen mit leichtem Gepäck**» (aus dem Schwedischen von Birgitta Kicherer, 188 Seiten, gebunden, 19,90 Euro, ISBN 978-3-8251-7958-8).





«Es ist der Geist, der sich den Körper baut»

von Josef Ulrich

Gibt es Selbstheilungskräfte in uns? Ja klar, jeder hat schon gesehen, dass eine Wunde oder ein Knochenbruch heilen kann. Aber wie sieht es «dazwischen» aus, zwischen der Haut und unserem Mark und Bein, in jeder Zelle? Gibt es da auch Selbstheilungskräfte? Ja, die gibt es, denn ohne die andauernde Heilskraft in jeder Zelle könnte sich kein Leben aufrechterhalten.

Wie können wir dieses Potenzial der ständigen Heilung in uns unterstützen? Klar ist: Der Wille zum Leben, der Glaube an Heilung, die liebevolle Verbundenheit mit dem Leben sind hierbei von existenzieller Bedeutung.

Meine Arbeit als Kunsttherapeut und Psychoonkologe führt mich immer wieder mit Menschen zusammen, die eine lebensbedrohliche Erkrankung erlitten haben, die dann einen erstaunlichen Krankheitsverlauf nahm. Diese Menschen haben im Zuge ihrer Erkrankung oftmals beeindruckende kreative Kräfte entwickelt. Das hat mich zur Frage geführt: Könnte es sein, dass zwischen der Entfaltung des Kreativitätspotenzials eines Menschen und der Lebensenergie seines Körpers eine Beziehung besteht? Könnte es sein, dass ein selbstbestimmt geführtes Leben Krankheiten vorbeugen oder ihre Heilung unterstützen kann, indem es den Menschen zu seinen ureigenen Lebensimpulsen führt? Meine Erfahrung antwortet darauf mit einem eindeutigen, klaren Ja.

Menschen in Grenzsituationen berichten, dass es die Verfassung ihres Geistes war, die ihnen das Überleben ermöglicht hat. Nelson Mandela hat sich trotz 27-jähriger Gefangenschaft nie von Hass einnehmen lassen. Er hat die Zeit genutzt, um an dem Ziel eines friedvollen Miteinanders zu arbeiten. Über viele Jahre hat er das Gedicht *Invictus* von William Ernest Henley in seiner Seele bewegt. Die letzten Verse lauten: «Ich bin der Herr meines Schicksals, ich bin der Kapitän meiner Seele.»

Als Friedrich Schillers sterbliche Überreste obduziert wurden, konnten sich die Ärzte nicht erklären, wie ein Mensch

mit einer derartigen Verfassung der Organe überhaupt lebensfähig sein konnte. Schillers Wallenstein sagt: «Es ist der Geist, der sich den Körper baut.»

Könnte es sein, dass die geistige Kreativität eine Urquelle der Heilkräfte im Menschen ist, die ihn zu einem authentischen Menschen werden lässt, der sagt, was er denkt, und tut, was er sagt, und der sein Denken, Fühlen und Handeln mit einer inneren Kraft durchdringt, sodass er wirklich «Herr im eigenen Hause» ist?

Mit dem *Kreativitätspotenzial* in jedem Menschen meine ich schlicht, dass jeder ein Gestaltender sein kann. In den Worten von Albert Steffen: «Künstler in diesem Sinne ist jeder Mensch in jeder Lebenslage, wenn er aus eigener Initiative den Impuls der Wandlung ergreift. Es braucht nicht nur äußerer Stoff zu sein, den er zum Kunstwerk gestaltet, es kann auch eine Freundschaft, ein Arbeitsverhältnis, eine Krankheit, ein Unglück oder ein Schicksal sein. Alles kann man als Künstler anfassen. Und vor allem sich selbst. Künstler werden heißt demnach im höchsten Sinne Mensch-Werdung.»

Schöpferische Kräfte muss man nicht auf Papier entfalten. Wir alle malen ständig – im Kopf, auf unserer inneren Leinwand, malen wir uns mit unseren Vorstellungen und Gedanken die Sorgen und Ängste ebenso wie unsere Zuversicht und unser Vertrauen aus. Damit sind wir an der Wirklichkeit miterschaffend tätig. Was wir denken, wie wir uns verhalten und was wir tun, hat einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung unseres Lebens – und oft auch auf den Verlauf einer Krankheit. Wir sind nicht Opfer, sondern Mitgestalter. ■

Josef Ulrich ist Kunsttherapeut und Psychoonkologe an der Klinik Öschelbronn bei Pforzheim. Im April erschien sein erstes Buch: **«Selbstheilungskräfte – Quellen der Gesundheit und Lebensqualität»** (254 Seiten, kart., mit zahlr. Abb., 22,90 Euro, ISBN 978-3-8251-8008-9).

Schattenboxen im Ring der Partnerschaft

von Monika Kiel-Hinrichsen

Caroline und Pablo leben seit vier Jahren zusammen.

Beide sind freiheitsliebende Menschen – deshalb haben sie in ihrer Dreizimmerwohnung auch jeweils ein eigenes Zimmer und einen gemeinsamen Wohnraum. Mal schlafen sie allein, mal beim anderen. Doch leider herrscht nicht immer Konsens darüber, wer wann bei wem nächtigt – oder wann Zeit fürs Alleinsein ist.

Pablo kommt spätabends nach Hause. Er freut sich auf Caro und klopft erwartungsvoll an ihre geschlossene Tür. Keine Antwort. «Schläfst du schon?» Caro richtet sich wütend auf: «Was willst du? Klopf ich nachts an deine Tür und stör dich?» Pablo riecht die dicke Luft förmlich. Jetzt kommt das Thema wieder, denkt er – und denkt sich doch im Moment nichts Wichtiges dabei. Caro fühlt sich von Pablo meist leicht zurückgewiesen, wenn er mal seine Ruhe haben und alleine schlafen möchte, und zieht sich dann beleidigt zurück. Sie hat ganz im Gegensatz zu ihrem Freiheitsdrang gleichzeitig ein großes Nähebedürfnis, von dem sich Pablo schnell eingeengt fühlt. Seine Abgrenzung löst bei ihr Misstrauen und Verlustangst aus. Heute Nacht hat sie genug von «seiner Freiheit». Wo kommt er überhaupt so spät her? Wieso akzeptiert er ihre geschlossene Tür nicht? Sie ist so richtig in Fahrt und macht fast hasserfüllt einen Rundumschlag von Anschuldigungen, die an diesem Abend bei Pablo auf Härte und Abwehr stoßen. Er geht wütend in sein Zimmer und schließt die Tür hinter sich. Beide liegen hellwach und seelisch weit entfernt voneinander in ihren Betten. Von Schlaf kann in dieser Nacht nicht die Rede sein.

Tom und Lena leben seit zwei Jahren gemeinsam mit Lenas fünfjähriger Tochter Tilly in einer Hausgemeinschaft am Stadtrand. Lena ist eine selbstbewusste Mittdreißigerin, Tom ist gerade Anfang dreißig und kinderlos. Er hat lange mit sich gerungen, ob er sich auf eine Beziehung mit einer älteren Frau mit Kind einlassen soll. Doch die Liebe hat den Verstand «besiegt».

Lena hat etwas an sich, das ihn vom ersten Augenblick an angezogen hat: Sie weiß so genau, was sie will. Ist direkt, entscheidungsfreudig und eindeutig die Führende in ihrer Beziehung. Doch zunehmend stört ihn genau DAS! Wieso entscheidet sie eigentlich immer, was sie unternehmen, wie die Wohnung eingerichtet und wann er auf Tilly aufpassen soll? Es gibt Momente, da wird er fast schon aggressiv und benimmt sich – für ihn vollkommen unverständlich – wie ein Pubertierender. Tom fühlt sich in solchen Momenten ohnmächtig und Lena total unterlegen, was ihn nur noch wütender werden lässt. Er denkt dann ernsthaft an Trennung und verliert den Blick für ihre Vorzüge völlig. Sie wiederum fühlt sich von diesen Machtkämpfen erschöpft und wird immer häufiger pampig und scharfzüngig, was Tom noch mehr auf Abstand gehen lässt.

In der Partnerschaft geht es manchmal ähnlich wie in einem Boxring zu. Zwei sich liebende Menschen ringen miteinander als ginge es um einen Wettkampf, in dem es einen Sieger und einen Verlierer geben muss. Erklingt zu Beginn des Boxkampfes der Gong, der die erste Runde einläutet, sind es in der Beziehung kleine unbewusste Signale, die Anlass für einen Konflikt bieten. Selten ist dieser auch gleichzeitig Ursache und Quelle des Konflikts. Stattdessen werden über längere Zeit Unzufriedenheiten verdrängt und wie Rabattmarken ins innere Beziehungsbuch geklebt. Ist es dann endlich voll, wird es eingelöst – nur leider nicht, wie man es heute kennt, um im Supermarkt einen Koffer oder Kochtopf dafür zu erhalten, sondern um genügend Beweismaterial für die Schwächen des anderen zu haben.

Caro hat sich des Öfteren von Pablo zurückgesetzt gefühlt und sich dadurch schwächer als er empfunden. Er, der seine Grenzen so gut ziehen kann, konfrontiert sie mit ihrem Bedürfnis, einerseits ebenso freiheitsliebend wie er sein zu wollen, aber



Foto: Francesca Schellhaas / photocase.de

gleichzeitig mehr Nähe zu benötigen. In der besagten Nacht wird die zweite Kampfrunde im Ring der Partnerschaft eröffnet: Die Rabattmarken werden eingelöst! Es kommt zu Gehässigkeiten, Angriffen und Verletzungen, die unter die Gürtellinie gehen. Strategien, die im Boxkampf eindeutig verboten sind. Sie führen ins Aus oder zum Kampfabbruch durch den Ringrichter!

Doch wer kämpft hier eigentlich mit wem? Es sind die Schattenaspekte der jeweiligen Personen, die im Ring sichtbar werden. Genährt werden sie von eigenen Unzulänglichkeiten und unbewussten Gefühlen wie Neid, Konkurrenz oder Angst. Alles, was wir an uns nicht akzeptieren können, kommt oft von außen auf uns zu.

Nach Zeiten der Verschmelzungen mit dem Partner tritt unweigerlich eine Abgrenzung in Form von Projektionen zu Tage. Der altbekannte Satz «Was ich bei mir nicht sehen oder fühlen kann, das hänge ich einem anderen an» belegt diese Tatsache sehr treffend. Caro entdeckt, dass sie eigentlich ein stärkeres Bedürfnis nach Abgrenzung und Bei-sich-selbst-Sein hat. Genau das kann sie von Pablo lernen.

Oftmals holt sich einer der Beteiligten ein «blaues Auge» oder im schlimmsten Fall endet eine Runde im Knockout. Pablo und Caro lagen beide angezählt im Bett und brauchten einen Schiedsrichter in Form einer Paarberatung, um zu erkennen, dass aus dem «Schatten-

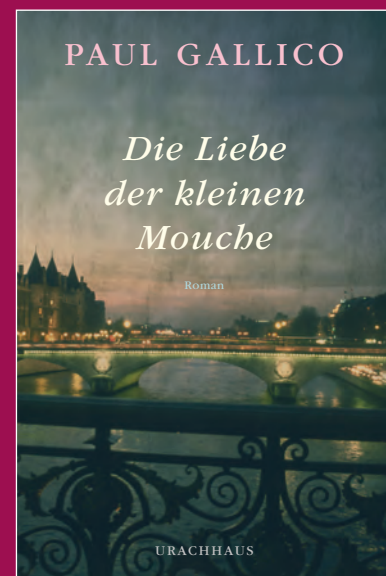
boxen» eine «Schattensensibilität» im Sinne einer Selbsterkenntnis erwachsen kann – und der eine Partner dem anderen mit seinen Fähigkeiten, den noch unentdeckten Potenzialen, zur Leitbildspiegelung werden kann. So konnte Caro im Lauf der Zeit Pablos Abgrenzungsfähigkeit zunehmend mehr integrieren, wodurch Pablo lernen konnte, sich mehr auf Caro einzulassen.

Bei Tom und Lena ist es etwas anders: Lena hat in Tom etwas zum Klingeln gebracht, wodurch er sie besonders anziehend fand. Lenas Selbstsicherheit, aber auch ihre Ich-Bezogenheit und Art und Weise, sich zu geben, lösten in Tom zudem Gefühle aus, die ihm alt – ja, altbekannt erschienen. In der biografischen Paararbeit wurde Tom klar, dass Lena ihn an seine Mutter erinnert, die ihn, als er dreizehn Jahre war, und seine ältere Schwester verlassen hatte. Die starken Gefühle der Ohnmacht und Aggression ließen ihn wie blind für seine Liebe zu Lena und ihre wunderbaren Qualitäten werden, die er erst wieder zu sehen begann, als er die Mutter in ihr nicht mehr sah.

Eine unbewusste Verwechslung, eine Übertragung von Zeit und Person in Beziehungen sorgen oft für überdimensionale Schatten, die in den Boxring eingetreten sind. Dort kommt es dann zu entsetzlichen Kämpfen, die meist nur mit einem dafür geschulten Dritten bearbeitet werden können. ■

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

www.kiel-hinrichsen.de



Liebe mit Hindernissen

Die junge Mouche sieht ihr Leben als gescheitert an – und hat nur noch ein Ziel: die Seine. Glücklicherweise führt ihr Weg an einem Jahrmarkt vorbei, wo ein paar Handpuppen sie aus ihrer Bude heraus ansprechen – und noch am selben Abend gehört Mouche der Truppe an. Die Liebe, die sie von den Handpuppen erfährt und ihnen schenkt, gibt ihr wieder neue Kraft zu leben. Warum aber ist der Puppenspieler, der doch alle seine Figuren führt, selbst nicht in der Lage, ihr gegenüber seine Gefühle zu zeigen?

«Kaum eines meiner Bücher hat so viele Eselohren wie dieses ... Mouche liebt den Puppenspieler auf ihre ganz eigene Weise, die in wunderbaren Worten zu Papier gebracht ist.»

Monika Souren, schmitzkatze

Paul Gallico: Die Liebe der kleinen Mouche
123 Seiten, gebunden mit SU
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7888-8
☒ auch als eBook erhältlich | www.urachhaus.com

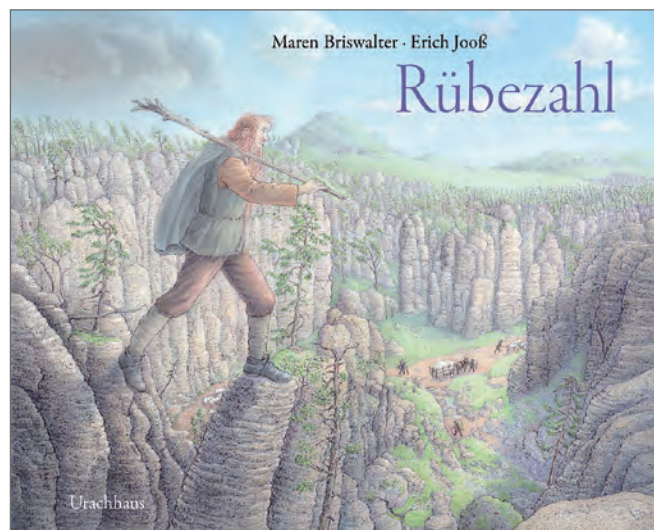
Rübezahl

gelesen von Simone Lambert

Rübezahl ist ein Begriff, auch wenn nicht jeder die umfangreichen Legenden um den Geist des Riesengebirges kennt. Erich Jooß erzählt Episoden daraus und Maren Briswalter hat die Geschichten mit weichem Strich und Liebe zur Landschaft illustriert.

Rübezahl ist ein rothaariger Riese, ein Gnom, Dämon, Schrat – und Herr des Riesengebirges. Der widersprüchliche Charakter, Herr über Wetter und Stürme, ist launisch, listig, hilfsbereit und mitunter überraschend mitfühlend. Er ist Schatzhüter, Zauberer und Verwandlungskünstler, und Schutzpatron der Heilpflanzensammler: Er würde Kräuter mit besonderer Heilkraft versehen.

Rübezahl treibt manchen Schabernack mit den Bewohnern und Wanderern im Riesengebirge, führt sie in die Irre oder narrt sie, indem er sich verwandelt. Zugleich ist er gütig gegen menschliche Einfalt und Dummheit – so macht er den goldsuchenden Korbmacher reich. Rübezahls Gelächter schallt durch den Wald und erschreckt die Menschen. Sie zollen ihm furchtsam Respekt. Zugleich verspotten sie ihn mit diesem hässlichen Namen. Rübezahl rächt sich, wenn er es hört. Doch immer wieder sucht er die Nähe der Menschen, denn sie interessieren ihn. Er, als der Mächtigere, scheut sich nicht, unerkannt niedere Dienste als Knecht zu leisten und zu studieren, wie Menschen so sind: gierig, eingebildet, geizig, aber auch tüchtig, bescheiden und dankbar. Er betreibt eine Menschenkunde, weil ihn Menschen und ihre Leistungen faszinieren, aber er wird auch von ihnen verprellt und abgestoßen. Dem Doktor Klapperbein, dem er als Holzknecht getarnt bei Streifzügen durchs Gebirge Heilpflanzen zeigt, der sich aber hoch-



mütig und ignorant verhält, erteilt er eine Lektion. Ein reicher Wirt geizt mit der Bezahlung, als Brennholz gehackt werden soll, so dass nur ein altes, rothaariges Männlein bereit ist, diese Arbeit zu verrichten. Mit einer List nimmt Rübezahl (der das Holz mit seinem eigenen Bein hackt – ein gruseliges Bild, das den Schrecken symbolisiert, der von dieser mächtigen Gestalt ausgeht) dem Wirt alles Holz ab, das dieser besitzt, und schenkt es einem armen Weber, dessen Familie nun im Winter nicht frieren muss.

Rübezahl weiß, was zählt. Ihm geht es nicht um die Reichtümer, die er besitzt. Mitunter verschenkt er sie geradezu verschwenderisch. Rübezahl ist albern und verspielt, aber hat ein starkes Gerechtigkeitsempfinden und zwingt Menschen durch sein Handeln und durch seine überlegene Kraft dazu, ehrlich zu sein. Eines Tages verschwindet er im Berg, wütend und resigniert darüber, was die Menschen mit seinen Wäldern anrichten. Dort hütet er die unterirdischen Schätze ebenso wie das Feuer im Erdinneren.

Unter Maren Briswalters Hand entstanden romantische Landschaftsbilder und Szenen, die genau beobachten und die mystischen, geheimnisvollen und dramatischen Momente zu fassen wissen. Die transparenten Aquarelltöne stehen im Kontrast zu der ungeschlachten Gestalt des Rübezahl, aber sie vermitteln auch den Zauber, der diese Sagengestalt umweht. Briswalters Zeichnungen zeigen die weite, rauhe Schönheit des Riesengebirges; meisterhaft gibt sie Wetter, Luft – und die Atmosphäre wieder. Selbst derbe Szenen werden durch die heiter-melancholische Stimmung abgemildert: Menschen machen Fehler, und Riesen sind unerwartet zarte Kreaturen. **Ein schönes Buch über ein rätselhaftes Wesen. ■**

Erich Jooß (Text) & Maren Briswalter (Illustration): **Rübezahl. Der Herr des Riesengebirges**

32 Seiten, gebunden, Format: 29 x 23,5 cm, 15,90 Euro, Verlag Urachhaus, ISBN 978-3-8251-7812-3, (ab 4 Jahren)





Liebe Kinder!

Mein «Sommeratelier» auf der Terasse unseres Hauses ist wieder eröffnet und ich male hier die Blüten, Käfer, Schmetterlinge und Bienen, die ihr später in meinen Büchern oder auf dieser Seite finden könnt.

In unserem Garten ist Erdbeerzeit! Ein paar sind für die Schnirkelschnecken und andere Gartenbewohner, der Rest aber ist für uns.

Frisch vom Beet (oder vom Feld) sind Erdbeeren natürlich ganz besonders lecker, aber ich verrate euch noch ein Lieblingsrezept, das ihr ganz leicht selbst zubereiten könnt: Erdbeerleckerschmecker.

Ich wünsche euch gutes Gelingen und grüße euch herzlich aus meinem «Freiluftatelier», eure **Daniela Drescher**



Für den **Erdbeerleckerschmecker** braucht ihr:

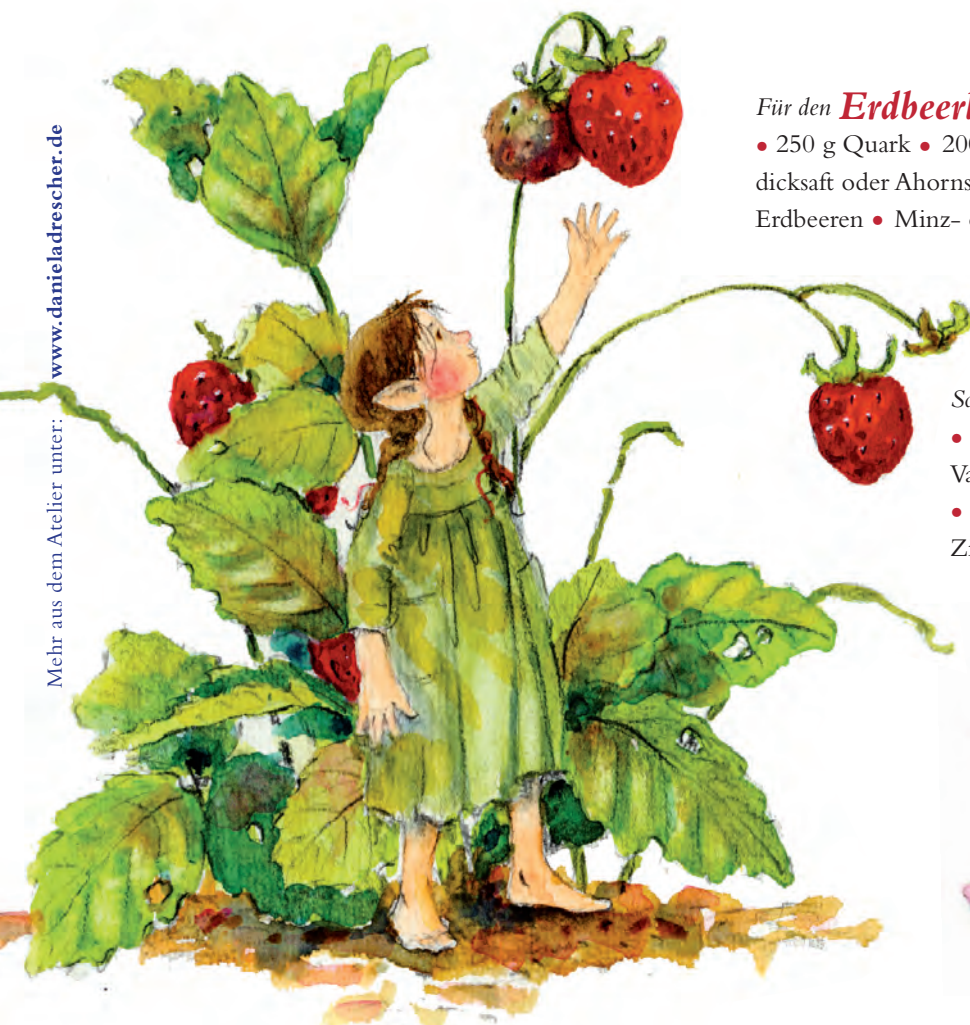
- 250 g Quark
- 200 g Crème fraîche
- 4 EL Sahne
- 3 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250 g geviertelte Erdbeeren
- Minz- oder Zitronenmelisseblätter zum Verziern



So wird's gemacht:

- Quark, Crème fraîche, Sahne, Sirup und Vanillezucker zu einer sämigen Masse verrühren
- Früchte unterrühren und mit frischen Minz- und Zitronenmelissenblättern verziern.

Hmmmm, lecker!





Kindern Naturschutz nahebringen

Die *Natur-Kinder-Garten-Werkstatt* gibt vielfältige Anregungen zu einer naturnahen Erziehung in Kindergarten, Grund- und Sonderschule. In einzelnen Werkstattepochen werden die Kinder mit jeweils anderen Naturvorgängen bekannt gemacht. Dabei wird das kindliche Interesse auf ursprüngliche Weise wieder wachgerufen, und die einseitig belasteten Sinne werden ganzheitlich angesprochen. Die Kinder sind begeistert bei der Sache und erfahren im Tätigsein elementare handwerkliche Prozesse und Grundlagen des Lebens mit der Natur.

Der «Sommer»-Band beinhaltet die Themen «Kräuter anbauen und verarbeiten», «Schmetterlinge züchten», «Kennenlernen der vier Elemente» sowie «Vom Korn zum Brot». Alle Anregungen entstammen unmittelbar der Alltagspraxis und sind mit Kindern vielfach erprobt worden.

Irmgard Kutsch | Brigitte Walden: **Natur-Kinder-Garten-Werkstatt: Sommer.** Vom Wiederentdecken des Ursprünglichen | 3. Aufl. | 104 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2572-4 | www.geistesleben.com



Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben

Vitalität und Gesundheit

von Christiane Hagemann, Michael Werner und Annette Bopp


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? Können Sie sich nur schwer auf neue Situationen einlassen? Treibt Sie Ihr selbst auferlegter Perfektionismus immer wieder zu Höchstleistungen an, die Sie langfristig erschöpfen? In diesen und vielen anderen Fällen kann Ihnen *Vitaleurythmie* helfen, zu sich selbst zu finden und belastenden Situationen gewachsen zu sein. Doch was steckt eigentlich hinter dem Begriff «Vitalität»?

Lebenskraft – Vitalität – ist gekennzeichnet durch eine Fülle von Fähigkeiten und Eigenschaften: Freude, Schwung, Kraft, Belastbarkeit, Standfestigkeit, Intensität im Empfinden, Humor, Gesundheit, innere Ruhe, Gelassenheit, Elastizität, Optimismus, Positivität, Souveränität, Spannkraft, Wachheit, Präsenz ... Vital sein bedeutet aber auch, mit Stress adäquat umgehen und sich regenerieren zu können, langfristig leistungsfähig und emotional stabil zu sein, Energie spüren und ausstrahlen zu können. Vitalität zeigt sich auf drei Ebenen: auf der mentalen Ebene, auf der emotionalen Ebene und auf der physischen Ebene.

- Auf der *mentalen Ebene* bedeutet Vitalität: Ich kann in dem, was ich tue und wie ich lebe, einen Sinn sehen. Ich bin Kapitän auf meinem Lebensschiff und kann den Kurs halten, auch wenn mal Sturm aufkommt. Ich bin in der Lage, mich auf verschiedene Lebenssituationen einzustellen und das Beste daraus zu machen (Flexibilität und Akzeptanz). Ich bin phantasievoll und kreativ. Ich habe einen Bezug zu Spiritualität und Kunst. Ich verstehe Widerstände als Herausforderung und kann an ihnen wachsen. Ich bin bereit, mich zu verändern. Ich bemühe mich selbst aktiv um Lösungsmöglichkeiten und schiebe nicht anderen die Schuld zu. Ich übernehme Verantwortung. Ich habe Freunde, bin sozial gut vernetzt und habe das Gefühl einer Zugehörigkeit.

- Auf der *emotionalen Ebene* zeigt sich Vitalität darin, dass ich liebes- und hingabefähig bin, mich mit einem anderen Menschen oder einer Sache verbinden kann. Ich bin fähig, meine Sinne bewusst einzusetzen und die Flügel meiner Seele weit auszuspannen. Ich kann Gefühle wahrnehmen, zulassen und zum Ausdruck bringen. Ich nehme mich so an, wie ich bin. Ich kann den Augenblick genießen. Ich habe Freude am Lachen. Ich bin seelisch widerstandsfähig und kann meine innere Ausgeglichenheit auch in schwierigen Situationen bewahren. Diese Fähigkeit wird auch als «Resilienz» beschrieben, als «Immunsystem der Seele». Dazu gehört, dass die mentale und emotionale Ebene ineinandergreifen und miteinander im Gespräch sind.

- *Physisch vital* bin ich, wenn ich körperlich beweglich und belastbar bin und mich gut regenerieren kann. Mein Immunsystem ist stark und widerstandsfähig. Ich verfüge über eine gute Wundheilung. Mein Körper hat nur unbedeutende oder keine Beschwerden, ich fühle mich wohl in meiner Haut.

Vitalität zeigt sich jedoch auch im Sozialen – im Betrieb, im Team, in der Schule, in Institutionen, innerhalb der Gesellschaft. Hier äußert sich Vitalität darin, dass eine Gemeinschaft sich aufeinander einlassen kann, tolerant ist, sich gegenseitig respektiert und akzeptiert, dass sie flexibel und anpassungsfähig ist, Verhaltensweisen und Bedingungen erkennen und verändern kann. Eine vitale Gemeinschaft kann Impulse aufgreifen, Krisen erfassen und meistern. Individuelle und soziale Vitalität zusammen beschreiben Gesundheit bzw. die Quellen für Gesundheit (Salutogenese). Das Leben ist sinnhaft, verstehbar und handhabbar. Denken, Fühlen und Wollen bilden eine Einheit. 

Um diese Bereiche zu stärken, haben Christiane Hagemann, Michael Werner und Annette Bopp das Buch *Vitaleurythmie. Das Anti-Stress-Programm für den Alltag* geschrieben, in dem neben theoretischen Überlegungen vor allem viele praktische Übungen (als Text- und via Videoclip-Anleitung) zu finden sind. ■ (mak)



Christiane Hagemann,
Michael Werner, Annette Bopp
Vitaleurythmie
Das Anti-Stress-Programm
für den Alltag

152 Seiten, karton., mit zahlr. Farbfotos
17,90 Euro | ISBN 978-3-8251-8009-6
Verlag Urachhaus



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

Das a tempo Preisrätsel

Manche werden ihn noch aus der Kindheit kennen – zumindest als Hauptfigur eines Kindermagazins, das man zusammen mit neuen Schuhen fröhlich nach Hause getragen hat. Den Gesuchten des Juni-Rätsels in der Natur zu erleben, ist den Wenigsten vergönnt. Und die Chancen werden immer seltener, wenn weiterhin nicht nur Flüsse, sondern auch Bäche begradigt und kleine Gewässer trockengelegt werden. Denn dieses feuchte Element braucht er – und er braucht Laubmischwälder. Sein Leben findet zwischen den Elementen statt – zwischen Land und Wasser: Die Paarung erfolgt an Land, die noch mit Kiemen ausgestatteten Larven werden jedoch ins Wasser abgesetzt, in dem sie sich entwickeln und bis zu 20 Zentimeter groß werden können. Die Metamorphose vom kiemenatmenden Wasserbewohner zum lungenatmenden Landtier dauert drei bis sechs Monate. In dieser Zeit bildet sich auch ein weiteres Charakteristikum aus: die sehr auffälligen Ohrdrüsen, aus denen – zusammen mit weiteren Drüsen am Rücken – zur Abwehr von Feinden ein weißliches, giftiges Sekret abgesondert werden kann. Unter starkem Stress stehende Tiere sind sogar in der Lage, das Gift in dünnen Strahlen bis über einen Meter weit auszustoßen.

Vor allem nachts ist der Gesuchte aktiv und führt tagsüber ein verborgenes Dasein in Nischen von Höhlen, unter flachen Steinen, abgestorbenem Holz und Baumwurzeln. Nebst der

Dunkelheit mag er hohe Luftfeuchtigkeit und scheint zudem Regenwetter zu genießen, da er dann sogar tagsüber aus seinem Versteck kommt. Allzu viele Regentage werden im Juni dennoch hoffentlich nicht die Frühsommerfreuden unterbrechen, auch wenn das Gelb unserer Monatsfarbe ein weiteres auffälliges Merkmal des gesuchten Juni-Rätsel-Tieres ist.



Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir 10 Exemplare des Buches *Fülle der Nacht. Vom Geheimnis unseres Schlafs* von Olaf Koob – so können Sie erfahren, was im Schlaf geschieht, während andernorts die Aktivität erwacht. ■ (mak)

Lösungswort: –

Das Lösungswort einsenden an:

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

Einsendeschluss ist der **20.06.2016** (Datum des Poststempels / der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Das Lösungswort der Mai-Ausgabe lautet *Spatz*. 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 118

Thema ...

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

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

Lösung: Square magic 117

Natürlich und allumfassend. Für DM

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).

Geträumte Vielfalt

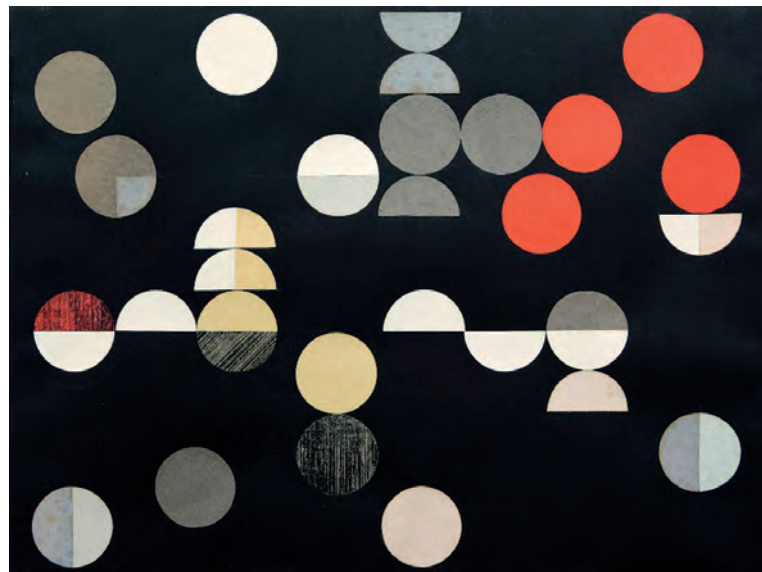
von Maria A. Kafitz

An einem Februarabend vor 100 Jahren veränderte in der Spiegelgasse 1 in Zürich das *Cabaret Voltaire* den Blick auf das, was Kunst ist – sein kann und will. Dada war da. Bis zum dritten Julinachmittag 100 Jahre später kann in der Hauptstraße 60–64 in Bietigheim-Bissingen die Ausstellung *ZweiKlang* besucht werden, in der man der Kunst und den kunstvollen Texten von Sophie Taeuber und Hans Arp begegnen kann.

Von den Konventionen der Gesellschaft und den Regeln der Kunst wollte sich die Dada-Bewegung befreien. Von der traditionellen Formsprache und den gängigen Materialien wollten sich auch der Maler, Bildhauer und Lyriker Hans Arp und die Innenarchitektin, Malerin und Textilgestalterin Sophie Taeuber befreien, die zu den klugen und wortreichen Stimmen der ersten Dada-Stunden in Zürich zählten.

Das ist der äußere Anlass für diese Ausstellung. Den inneren begreift man sogleich, wenn man die kleine Städtische Galerie betritt, in der Astrid von Asten, Kuratorin des *Arp Museums Bahnhof Rolandseck*, mit Sorgfalt und einem treffsicheren Gespür für die Raumstimmung des kleinen, betonverwinkelten und doch nirgends engen Gebäudes die 120 Skulpturen, Gemälde, Collagen, Papier- und Textilarbeiten des Künstlerpaares arrangiert hat. Überall begegnet man dem Gemeinsamen, das ohne ein Trennendes jedoch nicht erlebbar wäre.

Wie sehr das vorerst endgültig Trennende, der Tod, einen Künstler auch in seiner Formsprache zu erschüttern vermag, sieht man gleich zu Beginn der Schau: Im milden Lichtkegel steht die Bronzeskulptur *Vogelskelett*, die Hans Arp 1947 nach mehrjähriger Schaffenskrise fertigte – für seine Sophie, die 1943 unerwartet an einer Kohlenmonoxidvergiftung gestorben war. Waren seine Skulpturen zuvor amorphe, meist geschlossene Objekte, so hat diese Durchbrüche und sich ausdehnende «Dornen», die orientierungslos in alle Richtungen auf der Suche nach etwas scheinen.



Sophie Taeuber-Arp, «Komposition mit Kreisen und Halbkreisen», 1938, Arp Museum Bahnhof Rolandseck, VG Bild-Kunst, Bonn 2016, Foto: Mick Vinenz

Sophie liebte die Harmonie, das göttliche kugelförmige Wesen. Sie ließ Punkte schamhaft erröten. Hans Arp

Die gemeinsame Suche in der Kunst und im Leben begann für Sophie Taeuber (19. Januar 1889 – 13. Januar 1943) und Hans Arp (16. September 1886 – 7. Juni 1966) rund um die Dada-Gründungsjahre, die sie im Kreis von Hugo Ball, Tristan Tzara, Emmy Hennings, Richard Huelsenbeck und Marcel Janco diskussionsreich feierten. Und während sich Hans Arp gerne der Zufallsmethode bediente und eine Vorliebe für fließende Umrisse hatte, arbeitete Sophie Taeuber sehr gezielt mit klaren, geometrischen Formen. Wer an den klassischen Zuordnungen von – angeblich – weiblich-weichen und männlich-methodischen Denkmustern haftet, lernt bei diesem Künstlerpaar dieses Vorurteil in Bewegung zu bringen. Und ganz gleich, ob organisch und fließend oder geometrisch und streng – beide strebten, mal an einem Thema gemeinsam gestaltend, mal jeder für sich allein arbeitend, nach der Darstellung einer potenziell endlosen Vielfalt, die durch das variable Anordnen formal gleicher Elemente erreicht werden kann. Auch das ist in der thematisch gegliederten Ausstellung beim vergleichenden Betrachten der Exponate dieser zwei so innig miteinander verwobenen Kunstmenschen erlebbar.

«Das Bilden des Künstlers sollte Träumen genannt werden, statt arbeiten», befand Hans Arp. Und sein Träumen endete nicht in einer Form, sondern erweiterte sich in deren Beschreibung. «Wenn er sich hätte entscheiden müssen, ob er lieber Künstler oder Dichter sein wolle, hätte er sich für die Dichtung entschieden», vermutet Astrid von Asten. «Darum hat er auch seine Objekte, Collagen und Zeichnungen gern betitelt und ihnen oft auch noch komplette Gedichte mit auf den Weg gegeben.» Viele seiner Texte sind auch in der Ausstellung *ZweiKlang* – so nannte Arp selbst die Beziehung von sich und Sophie Taeuber – zu lesen und schenken ein besonderes Zusatzglück beim Betrachten der Bilder und Skulpturen im Vielklang der ergänzenden Worte. ■



Lieder für das ganze Jahr

Zu den Jahres- und Festzeiten, den Tageszeiten und den vielfältigen Lebenssituationen hat Peter-Michael Riehm insgesamt 300 Lieder vom 12. Jahrhundert bis zur Gegenwart zusammengestellt. Die Schwerpunkte liegen dabei auf dem Liedgut der frühen Neuzeit und des 20. Jahrhunderts. Fast 100 der enthaltenen zwei- bis vierstimmigen Liedsätze wurden vom Herausgeber eigens für dieses Liederbuch geschrieben und knüpfen behutsam an die Entwicklungen der zeitgenössischen Musik an.

Das große Liederbuch für Freizeit und Schule fördert eine lebendige Singkultur und bietet wertvolle musikpädagogische Anregungen.

Hör ich von fern Musik
Liederbuch für die Waldorfschule.
Hrsg. von Peter-Michael Riehm.
Neuausgabe (3. Auflage)
Mit Texten und Noten (ein- bis vierstimmig)
344 Seiten, gebunden
€ 29,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2685-5
www.geistesleben.com

Kleinanzeigen

Mitarbeiter des Verlages Freies Geistesleben, alleinstehend mit Hund, sucht zum 1.8. (oder später) Wohnung (80-100 qm; 700–1100 €) im Stuttgarter Osten (PLZ 70182-7190). Kontaktaufnahme gerne per E-Mail: thomasneurer@arcor.de

Kunststudienreise Chartes 6.–13.8.216. Kathedralführung Dr. Nebeling u. tgl. künstler. Kurse incl. Unterkunft. E-Mail: christiane-ebner@hotmail.de Tel. 0 75 51/9 49 51 67

Musik ist mehr als Töne ... // Komponist sucht experimentierfreudiges Ensemble für Neue Musik und Hörbuchverlage für individuell komponierte Produktionen: www.sebastian-hoch.de

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

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

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

Italien direkt am Luganersee schöne FEWO
www.luganersee-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

www.gemeinschaften.de | Tel. 07 7 64/93 39 99 Ökodorf
www.fastenzentrale.de Tel/F. 06 31/4 74 72

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

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

NABU
Giftfrei Gärtnern tut gut ...
... Ihnen und der Natur.
→ Weitere Infos unter www.NABU.de/giftfrei

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

Selbstständigkeit wagen!

Eine Ausbildung in französischer Sprache
Oktober 2016 – Juni 2017

Die Impulse der assoziativen Wirtschaft kennenlernen

Seine eigenen Kräfte entdecken

Sich engagieren und Verantwortung übernehmen

Seinem Lebensprojekt näherkommen

Kurse auf anthroposophischer Basis:

Der Mensch und seine Entwicklung
Die assoziative Wirtschaft
Die biodynamische Landwirtschaft

Ateliers:

Pferde, Theater, Eurhythmie,
Plastizieren...

Praktische Mitarbeit:

In Restaurant, Hotel
und Bauernhof



Kontakt und Informationen:

L'AUBIER
CH-2037 Montezillon
formation@aubier.ch

L'AUBIER
www.aubier.ch

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



Camphill Werkstätten
Hermannsberg

Wunsch-teppich

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

WWF

5 EURO HOLEN SIE AUS DER SCHUSSLINIE.

Wilderei hat die Bonobos fast ausgerottet.
Mit Ihrer Spende können wir sie noch retten.

Jetzt spenden
wwf.de/bonobo

Künstlerisches Orientierungsjahr



FREIE SCHULE
FÜR
KÜNSTLERISCHES GESTALTEN E.V.

Für Jugendliche und junge Erwachsene!

Stipendium möglich.

Weitere Informationen unter:

www.freieschule.com



Michael-Haus · Heilpädagogische Tagesstätte

Wir suchen ab September 2016 einen
Gruppenpädagogen (m/w)

· Erzieher, Heil- oder Sozialpädagoge ·
und einen **pädagogisch qualifizierten**
Mitarbeiter (m/w) auf 450-Euro-Basis.

Wir sind ein aufgeschlossenes, engagiertes Team, bieten vielfältige Gestaltungsspielräume und sehr gute Arbeitsbedingungen. Wir wünschen uns Freude und Erfahrung in der Arbeit mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren sowie Verbundenheit mit der Waldorfpädagogik.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Herrn Engl
Mo. – Fr. von 12:15 – 13:00 Uhr · Tel.: 0 89/3 504 33-22
Verein für Heilende Erziehung e.V.
Ackermannstraße 81 – 83, 80797 München
www.heilende-erziehung.de

Die nächste Ausgabe Juli 2016 erscheint am 24. Juni 2016



im gespräch | Safiye Can – Lest Gedichte!

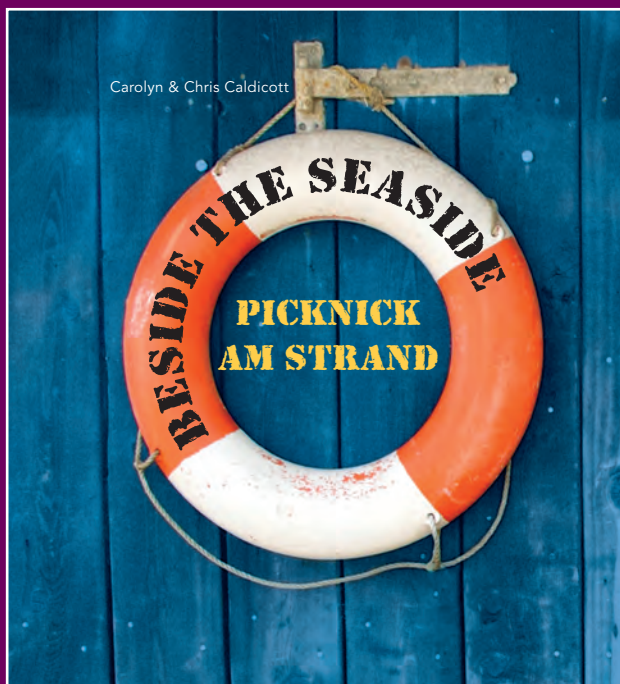
augenblicke | Der Junge und das Meer

kindersprechstunde | Mitte der Kindheit

beziehungsweise | Funkstörung: Sexualität auf dem Abstellgleis

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:** Hoehsche 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:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Esslingen:** Buch & Café Vividus | **Fellbach:** Rapp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** 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 Botfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hildesheim:** Bioladen im Klostergut Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delff | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kinderglück | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köselche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Kögenger Bücherstube | **Konstanz:** Buchkultur Opitz | **Krefeld:** Cosmas & Damian | Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonsberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Mitte / Buckau / Westemplan | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** 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, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kinderglück | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** drehpunkt | **Pfullendorf:** Lintgau-Buchhandlung | **Pirnasens:** Jung & Buchheit | **Pöing:** 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 Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Salem:** Lintgau-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:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stockach:** Bücher am Markt | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettmang:** Lemwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Buch & Café Vividus | Kornblume Bio-Laden | **Tutzingen:** Buchhandlung Gebhard Held | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Uisingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil der Stadt:** Buch & Musik | **Weilheim:** 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 | Hofladen | **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:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Goldach:** Bigler | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | **St. Gallen:** Rösslirot Bücher | **Thusis:** 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 | **Schiedlborg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dachl | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Ars Libri | Erster | Naturata Biobau Munsbach | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij



So schmeckt ein Urlaub am Meer

Sonne, Strand, Meer. Drei Worte nur – und doch lassen sie sofort Erinnerungen an schöne Urlaube und entspannte Stunden lebendig werden. Mit *Beside the Seaside* können Sie diese Erinnerungen auch schmecken, denn Carolyn und Chris Caldicott haben Rezepte für Fisch und Schalentiere, Picknicks und Lunchpakete, selbst gemachtes 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 doch ein Buch voll zahlreicher Geschmacksnuancen.

Liebhaberinnen und Liebhaber von Fisch und Meeresfrüchte werden an den einfachen Rezepten mit raffinierten Varianten ihre Freude haben. Urlaubsküche für zu Hause – ideal für ein Picknick oder ein Grillfest!

Carolyn Caldicott: **Beside the Seaside. Picknick am Strand** | Mit Fotos von Chris Caldicott | Aus dem Englischen von Gabriele und Sebastian Hoch | 144 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2658-9 | www.geistesleben.com

Leseprobe!



Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben

«So leicht wie *mein leichtsinniges Herz*»



Aus Alltagsstrukturen ausbrechen! Sich aus Verhaltensmustern, aus unliebsamen Verpflichtungen lösen, aus dem ganzen Sollen und Müssen! Doch kann man wirklich alle Ängste, Konflikte und Gewohnheiten so einfach hinter sich lassen? An den fremden, Freiheit versprechenden Orten toben sie sich gern umso unverhoffter und wilder aus. Manchmal sind es gar nicht Reisen, sondern Begegnungen mit Menschen, in deren Nonchalance man die Freiheit eines ganz anderen Lebens wittert. Und manchmal, wenn man es am wenigsten erwartet, verändert die Fremde einen wirklich – und man kommt bei sich selber an. Tove Jansson erfrischt in diesen kleinen literarischen Meisterwerken mit ihrem unverwechselbaren Blick und klaren Stil.

In 12 Erzählungen von Menschen auf Reisen, Menschen in neuen Umgebungen nimmt Tove Jansson den Leser mit in die Fremde. In leichtem Ton, präzise und schnörkellos präsentiert sie komplizierte Charaktere. Mit diskretem Humor erzählt sie die skurrilsten Geschichten vom Fortkommen, Zurückkommen oder Ankommen bei sich selbst – ein großer Gewinn im Gepäck jedes Lesers.

Tove Jansson: *Reisen mit leichtem Gepäck* | Aus dem Schwedischen von Birgitta Kicherer | 188 Seiten, gebunden mit SU | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7958-8 | @ auch als eBook erhältlich