

E 51125
nr. 203

zum mitnehmen

november | 2016

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

Christof Schenck
Nichts ist statisch
in der Natur

**Die Zukunfts-
finderin**



Wer ist wirklich dein Freund?



Von diesem Tag an ändert sich alles für Joop: zu Hause, in der Schule, mit seinen Freunden. Deutsche Truppen sind in die Niederlande eingefallen. Aus einer Nachbarstraße werden alle jüdischen Familien abtransportiert. Joops Eltern verstecken Leute, die im Widerstand sind, in ihrem Haus. Aber es gibt auch die anderen, die ihre eigenen Landsleute an die Deutschen verraten. Hat Joops bester Freund Kees etwas mit denen zu tun?

«Mit seiner lässigen Art und Weise des Erzählens und seinen rhythmischen kurzen Sätzen kann *«Krieg und Freundschaft»* mühelos mit den besten Kinderbüchern konkurrieren. Tatsächlich schafft Verroen es, etwas zu dem großen Berg bereits vorhandener Kriegsbücher hinzuzufügen: *Authentizität.*»

De Volkskrant, Amsterdam

Sehr lebendig und direkt erzählt der große niederländische Autor Dolf Verroen von den Schrecken der Besatzung und der Atmosphäre des Misstrauens. Aber auch, und noch viel mehr, von der großen Hilfsbereitschaft der Niederländer untereinander.



Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

Dolf Verroen: **Krieg und Freundschaft** | Mit slw-Illustr. von Charlotte Dematons. | Aus dem Niederländischen von Rolf Erdorf. | 151 Seiten, gebunden | (ab 10 Jahren) | **Freundschaftspreis: € 10,- (D)** | ISBN 978-3-7725-1945-1 | www.geistesleben.com | Jetzt neu im Buchhandel!

Einsame Hunde

Wie habe ich innerlich gejubelt, als ich vor elf Jahren bemerkte, dass die chinesische Schriftzeichen, die die Japaner verwenden, um das Wort *doku* in *sudoku* zu schreiben, das Schriftzeichen für «Hund» enthält! *Doku* heißt so viel wie «einzel/Einzeln», «einsam/Einsamer»; und *su* heißt «mehrere» oder «einige» oder «eine Anzahl». Also konnte ich in dem Namen, den der 1951 geborene japanische Rätselkomponist und Verleger Maki Kaji für das unter seiner Federführung wiedergeborene Zahlenrätsel erfand, das wir heute als *Sudoku* kennen, eine verborgene Bedeutung lesen: «mehrere einsame Hunde».

Es ist gerade die Forderung, dass die Zahlen von 1 bis 9 in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der neun 3 x 3 Quadrate in dem 9 x 9 Kästchenraster nur ein einziges Mal vorkommen sollen, die es möglich macht, aus einigen wenigen wohlgesetzten Zahlen alle anderen nicht angegebenen Zahlen, die zum Sudoku gehören, bestimmen zu können. Maki Kaji und sein Team von Rätselkomponisten beim japanischen Nikoli Verlag fügten dem Zahlenrätsel aber nicht nur den Namen Sudoku hinzu, sondern gaben ihm durch die symmetrische Anordnung der Ausgangszahlen eine besonders «sinnliche» Erscheinungsform. So verhalfen sie dem bis dahin nur wenigen Rätselkennern bekannten Zahlenrätsel zur weltweiten Beachtung und bestätigten eine Einsicht des deutschen Dichters und Denkers Friedrich Schiller. Im 18. Brief seiner Erörterungen *Über die ästhetische Erziehung des Menschen* nämlich schreibt der tiefblickende Nacht- und Novembermensch:

«Durch die Schönheit wird der sinnliche Mensch zur Form und zum Denken geleitet; durch die Schönheit wird der geistige Mensch zur Materie zurückgeführt, und der Sinnenwelt wiedergegeben.»

Friedrich Schiller ist zuweilen in seinen dunkelsten, aber auch schöpferischsten Phasen seines Lebens ein «einsamer Hund» gewesen. Aber wie schön ist es, wenn solche einsamen Hunde mit anderen ebenso einsamen sich finden und zusammentun können! Auch das zeigt ein schön komponiertes Sudoku.

Bei Drucklegung dieser Ausgabe unseres Lebensmagazins sind die 200 Gewinnerinnen und Gewinner unseres Sudoku-Rätsels zur 200. Ausgabe von *a tempo* im August bereits gezogen und benachrichtigt worden. Bis zum Einsendeschluss am 9. September hatten 1809 Menschen teilgenommen: 1243 Frauen, 487 Männer und 79 weitere Menschen, die keinem Geschlecht zugeordnet werden konnten. Warum ausgerechnet die Frauen in der Überzahl sind? Fühlen sie sich dem Schillerschen Diktum so viel näher als die Männer? Oder sind sie eifriger in ihrem Streben nach geistiger Bildung? Wie dem auch sei – es war schön, dass so viele mitgemacht haben, darunter mindestens zwei 90-Jährige und einige, die zum ersten Mal ein Sudoku lösten. Mögen wir in diesem Sinne «einsame Hunde» schätzen und genießen, besonders wenn sie es schaffen, in schöner Anordnung zusammenzuwirken!

**Liebe Leserin,
lieber Leser!**

Von Herzen grüßt Sie Ihr

Jean-Claude Lin

Jean-Claude Lin





In Kalbe an der Milde werden Brücken zur Kunst geschlagen ...
augenblicke ab Seite 10

06 im gespräch | Nichts ist statisch in der Natur

Christof Schenck im Gespräch mit Maria A. Kafitz

10 augenblicke | Die Zukunftsfinderin

von Claus-Peter Lieckfeld (Text) & Christian Kaiser (Fotos)

16 rätsel der kunst ... | Bellinis Heilige Allegorie

von Jean-Claude Lin

17 willis welt | Willi mit dem Grilli

von Birte Müller

18 thema | Baumfreunde

von Brigitte Werner

23 mensch & kosmos | Vom inneren Wachstum

von Wolfgang Held

**24 sprechstunde | Die Milz – ein Ort von Todes-
und Lebenskräften**

von Markus Sommer

**28 serie: beziehungsweise | «Forever Young»
oder «Die Weisheit des Alters»**

von Monika Kiel-Hinrichsen

die weiteren seiten der zeit

editorial 03 | kalendarium 20 | am schreibtisch 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.

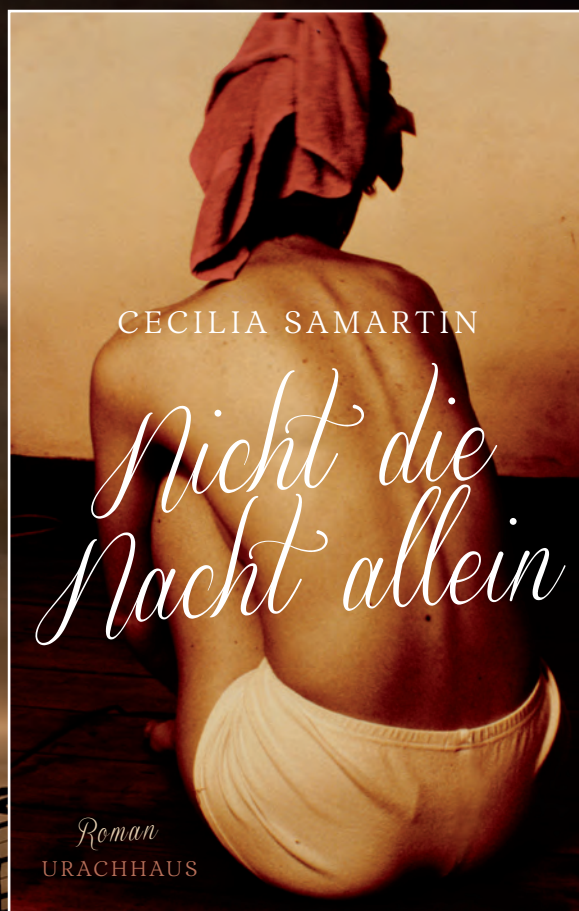
© 2016 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Die Nacht singt ihre Lieder

Still und zurückgezogen wollte Ana ihr Leben verbringen, weit weg von ihrer Heimat, um die schrecklichen Ereignisse ihrer Jugend im Bürgerkrieg von El Salvador zu vergessen. Dann aber führt das Schicksal sie als Kindermädchen in die wohlhabende Familie Trellis. Schon bald bemerkt sie, wie brüchig das vermeintliche Familienglück ist. Und doch wartet hier etwas auf sie, wonach sie ihr Leben lang gesucht hat, ohne es zu wissen ...

Cecilia Samartin hat mit der sanften, aber grenzenlos aufrichtigen Ana eine faszinierende Frauengestalt erschaffen.

Ein Roman über all das, was die wahre Stärke eines Menschen ausmacht – und über eine Liebe, die auch die tiefsten seelischen Wunden zu heilen vermag.



Cecilia Samartin: **Nicht die Nacht allein**
Aus dem Amerikanischen von Dieter Fuchs
414 Seiten, gebunden mit SU
€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7950-2
Jetzt neu im Buchhandel! | www.urachhaus.com
📖 auch als eBook erhältlich

Urachhaus. Bücher für die Glücksmomente des Lebens




FRANKFURT
ZOOLOGICAL
SOCIETY

Nichts ist statisch in der Natur

Christof Schenck

im Gespräch mit Maria A. Kafitz | Fotos: Wolfgang Schmidt

« Wir bewahren Wildtiere und ihre Lebensräume, und dies vor allem in Schutzgebieten und herausragenden Wildnisregionen. » So formuliert die « Zoologische Gesellschaft Frankfurt » (bereits seit 1858 für Natur- und Tierschutz aktiv!) ihre Ziele. Und sie lässt Taten folgen, die Erfolge zu verzeichnen haben für Umwelt, Tier und Mensch in einer Zeit, in der die Herausforderungen geradezu grenzenlos erscheinen: Noch nie gab es so viele Menschen, noch nie wurden die Lebensräume so grundlegend verändert. Und während die Prognosen zum Bevölkerungswachstum, zum Verlust artenreicher Ökosysteme und den Veränderungen des Weltklimas auf eine Verschärfung der Probleme hindeuten, versuchen engagierte Menschen durch kluge Strategie gangbare Wege durchs Labyrinth der Herausforderungen zu finden. Einer davon ist der Biologe und Geschäftsführer der « Zoologischen Gesellschaft Frankfurt », Dr. Christof Schenck, der schon als Kind wusste, dass sein Leben nur mit Tieren denkbar ist.

Maria A. Kafitz | Lieber Herr Schenck, Sie sind seit 2000 Geschäftsführer der *Zoologischen Gesellschaft Frankfurt* (ZGF), die sich seit vielen Jahrzehnten weltweit leidenschaftlich für den Naturschutz einsetzt. Wann begann denn diese Leidenschaft bei Ihnen?

Christof Schenck | Bei mir persönlich kann ich das sogar ziemlich genau auf das Jahr festlegen – mit zehn Jahren habe ich eigentlich schon gewusst: Ich will Biologe werden. Ich hatte zwar nur eine diffuse Vorstellung davon, was eigentlich ein Biologe ist, aber schon immer ein Faible für Tiere. Ich bin am Schwarzwaldrand aufgewachsen, und wir hatten stets Tiere zu Hause – Haustiere, aber auch Wildtiere, die wir gefunden und gepflegt haben. Von daher gab es von Anfang an einen Bezug zu diesem Thema.

MAK | Was Sie als Kind schon wussten, nämlich dass Naturschutz und Tiere wesentlich sind, ist für viele Kinder heute bedauerlicherweise kaum noch erlebbar. Wie schafft man es dennoch, junge Menschen dafür zu sensibilisieren?

CS | Das wird leider immer schwieriger. Viele Kinder, vor allem auch hier in Deutschland,

wachsen in urbanen Gebieten auf, wo es sehr wenig Tier- und Naturkontakt gibt, nicht einmal Kontakt zu unseren Nutztieren, wie das früher in den ländlichen Regionen üblich war. Sie erleben relativ wenige Haustiere, Wildtiere quasi gar nicht. Deswegen kann man eigentlich immer nur an die Eltern appellieren, an die Schulen, an die Bezugspersonen der Kinder: Nehmt sie mit hinaus! Geht mit ihnen raus, lasst sie Tiere beobachten – das können Insekten sein, Amphibien, Reptilien oder Vögel. Es gibt ja hier noch einiges zu sehen – auch in Deutschland. Ein Waldspaziergang ist zwar kein Wildnisabenteuer, aber eine tolle Möglichkeit, Natur selbst zu erleben. Das ist ganz, ganz wichtig.

MAK | Im Zug von Stuttgart nach Frankfurt habe ich mich beim Blick aus dem Fenster in die doch recht zugebaute, dicht besiedelte Landschaft gefragt, wie lange es wohl dauern würde, bis auf dieser Strecke wieder Wildnis entstünde, wenn der Mensch sich zurückzieht. Was glauben Sie?

CS | Das ist sehr unterschiedlich, es kommt auf die Ökosysteme an und darauf, wo wir uns auf diesem Planeten befinden. Hier in Mitteleuropa – also auch zwischen Stuttgart und Frankfurt – haben wir recht gute Voraussetzungen dafür, dass es schnell und auch vollständig geht, weil wir relativ wenige Arten komplett verloren haben. Es gibt natürlich welche, die bei uns nicht mehr präsent sind, die Braunbären zum Beispiel, aber die gibt es noch in anderen Teilen Europas. Sie könnten gut wieder einwandern, so wie es in manchen Gegenden die Wölfe auch gerade tun.

Lassen Sie es mich so erklären: Es sind immer Eiszeiten über Europa gegangen, und dadurch, dass wir diesen Ost-West-Riegel der Alpen hatten, sind viele Tiere und Pflanzen im Prinzip gefangen gewesen in diesem Klimawandel und dann ausgestorben. Das heißt, wir haben hier relativ wenige Arten, aber diese sind sehr robust. Ganz anders in der Tropenzone: Dort haben wir sehr, ▶

- ▶ sehr viele Arten. Anhand von Bäumen lässt sich das gut verdeutlichen: Ein naturnaher Wald in Mitteleuropa hat 20 bis 25 Arten; auf einem Hektar im Manú-Nationalpark in Peru finden wir dagegen 270 Baumarten – das ist eine ganz andere Dimension. Und wir wissen auch, dass solch komplexe Systeme wie Regenwälder oder Korallenriffe, wenn sie großflächig zerstört werden, unglaublich lange brauchen, um sich zu regenerieren. Da sprechen wir nicht nur über ein paar 10.000 oder 100.000 Jahre, sondern über Millionen. Das müssen wir uns klarmachen: Was wir mit dieser Erde tun, hat in großen Teilen Auswirkungen auf eine nicht absehbare Zukunft. Und auch wenn wir das in Mitteleuropa etwas relaxter sehen können, so bleibt auch hier die Umweltzerstörung nie folgenlos – auch nicht die, die wir fern von hier mitverantworten.

MAK | Die ZGF hat neben vielen Projekten in Afrika, Asien und Südamerika auch ein bemerkenswertes «Wildnis-Projekt» in Deutschland ins Leben gerufen. Was hat es damit auf sich?

CS | Ja, wir haben vor gut 20 Jahren begonnen, mit verschiedenen Partnern eine Stiftung aufzusetzen, die *Stiftung Naturlandschaften Brandenburg*, die ehemalige Übungsplätze der russischen Armee aufgekauft hat und diese Gebiete nun sich selbst entwickeln lässt. Echte Wildnis sozusagen. Es wird so wenig eingegriffen wie möglich, es gibt große Jagdruhezonen auf vielen Tausenden von Hektar. Die Stiftung hat jetzt über 13.000 ha im Eigenbesitz. Ich kann Ihnen sagen: superspannend, was da passiert! Es ist so anders als alles, was wir uns vorgestellt haben. Die Wälder sind viel dynamischer. Wir hatten schon Sorge, dass da sehr eintönige Kiefernwälder entstehen, aber es bilden sich durch das Zusammenspiel von Insekten, Bränden, Windwürfen etc. vielfältige Waldbilder! Was wir uns vor 20 Jahren gar nicht erträumt hatten, ist die Tatsache, dass die Wölfe wieder präsent sein werden. Das ging viel schneller, als wir gedacht haben. 20 Jahre sind ja nur ein Wimpernschlag in der biologischen Entwicklung! Wir sehen aber auch bei manchen Flächen, zum Beispiel den Offensandflächen, wo sehr viel Panzerbetrieb war und der Boden sehr verdichtet ist, dass es da ganz langsam geht. Dort wächst ein bisschen Silbergrasflur, aber sonst ist seither noch nicht viel passiert. Die Dynamik ist sehr unterschiedlich, und es ist überaus spannend, das mitzuverfolgen.

MAK | «Wildnis» verbinden wir sonst eher nicht mit Deutschland, sondern vielmehr mit dem fernen Regenwald, den noch kaum ein Touristenfuß betreten hat. Ist da eine Veränderung innerhalb des Naturschutzes zu bemerken?

CS | Absolut. Vor 20 Jahren war «Wildnis in Mitteleuropa» kein Thema. Naturschutz war Kulturlandschaftsschutz. Aber Wildnis, Ökosysteme wirklich selbst laufen zu lassen, das war kein Gedanke. Anders in Nordamerika, wo dieser Wildnisansatz herkommt. Mittlerweile wurde er jedoch sogar von der Bundesregierung aufgenommen; in der «nationalen Biodiversitätsstrategie» hat sie sich in ihr eigenes Stammbuch geschrieben, dass zwei

Was wir mit dieser Erde tun, hat in großen Teilen Auswirkungen auf eine nicht absehbare Zukunft.

Prozent der Landesflächen in Deutschland Wildnis sein sollen. Zwei Prozent – da sagt man: Ach, eines der reichsten Länder der Welt, das ist nicht so viel, aber wir wissen natürlich auch: Wir sind dicht besiedelt, wir haben nicht so viel Platz. Zwei Prozent ist in einem solchen Land schon relativ viel, vor allem, wenn man weiß, dass wir gerade bei vielleicht 0,6 Prozent sind, d.h. wir brauchen noch ein paar 100.000 Hektar Wildnis, wir brauchen noch ein paar neue Nationalparks. Das kriegen wir auch hin, aber wir müssen gemeinsam daran arbeiten.

MAK | Sie haben gerade ein Wort benutzt, das wir oft im Zusammenhang mit Naturschutz hören, aber das die wenigsten wirklich verstehen: «Biodiversität». Können Sie diesen Begriff für uns mit Leben füllen?

CS | Unbedingt, das ist mir ein starkes Anliegen. Es ist ein Kunstbegriff – selbst unsere Biologenkollegen verstehen darunter nicht immer das Gleiche. Mit «Biodiversität», auf Deutsch «biologische Vielfalt», will man das Leben auf dieser Erde in seiner Mannigfaltigkeit beschreiben. Hierbei unterscheiden wir drei Ebenen:



Die erste Ebene ist die Vielfalt der Gene. Wenn wir uns jetzt anschauen: Wir sind beide Homo sapiens, und trotzdem unterscheiden wir uns deutlich. Wenn ich nach unserem Gespräch den Flur entlanggehe, werde ich weitere Exemplare der Gattung Homo sapiens sehen, die wiederum anders sind. Also eine relativ hohe Vielfalt an Genen, d.h., es reicht nicht, wie Noah mit seiner Arche, ein Paar von einer Art zu nehmen, denn das wäre nur ein Bruchteil der genetischen Informationen.

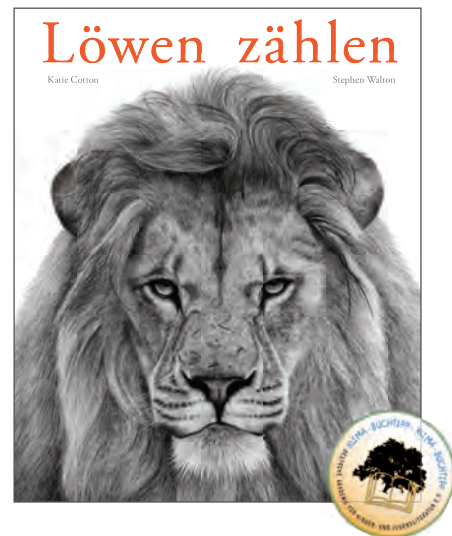
Die zweite Ebene ist die Vielfalt der Arten. Darunter kann sich jeder noch etwas vorstellen. Ich weiß, ein Zebra ist eine Art, eine Kastanie ist eine Art. Aber auch da haben wir große Wissensdefizite, wir kennen nämlich heute ungefähr zwei Millionen Arten, aber wir gehen davon aus, dass es vielleicht sechs, acht oder sogar zehn Millionen Arten gibt. Den großen Teil kennen wir also

noch gar nicht, und es sterben viele aus, bevor wir sie überhaupt gekannt haben.

Die dritte Ebene – da wird es dann richtig kompliziert – ist die Vielfalt der Ökosysteme, weil die Arten ja zusammen agieren und sich auch zusammen weiterentwickeln, denn nichts ist statisch in der Natur.

Diese drei Ebenen – Vielfalt der Gene, der Arten und der Ökosysteme –, das zusammen ist die «Biodiversität», die «biologische Vielfalt» oder einfach: das Leben auf dieser Erde. Und wir als Art, die diesen Planeten inzwischen sehr stark dominiert und auch mitgestaltet, tun einfach sehr gut daran, auf diese biologische Vielfalt zu achten und sie zu schützen, weil sie auch unsere Lebensgrundlage ist. Als *Zoologische Gesellschaft Frankfurt* bemühen wir uns genau darum, denn ohne biologische Vielfalt können wir alle nicht existieren, wir sind ein Teil davon. ■

Wir alle können mithelfen, die biologische Vielfalt auf dieser Erde zu schützen – und wir können die wichtige Arbeit der «Zoologischen Gesellschaft Frankfurt» unterstützen, die sich durch Spendengelder, Erbschaften und Projektmittel finanziert. Hinweise zu den Einsatzgebieten in Mittel- und Osteuropa, in Ostafrika, Südamerika und Südostasien, zu möglichen Patenschaften sowie ausführliche Hintergrundinformationen, auch zur Gründungsgeschichte der ZGF und zum «Vater des Naturschutzengagements», Bernhard Grzimek, sind zu finden unter: www.zgf.de



Wie wunderbar, dass es diese Tiere gibt

Wer hat schon einmal einen Löwen von so Nahem gesehen? Oder gar zwei Gorillas, fünf Elefanten, acht Schildkröten, zehn Zebras? In diesem Buch ist jedes Bild – spektakulär gezeichnet von Stephen Walton – ein Erlebnis, das uns zu Tieren der Wildnis wirklich in Beziehung bringt. Ihr Wesen und ihre Lebensweise vergegenwärtigt Katie Cotton in kurzen Texten.

«Dass unsere Welt geschützt werden muss, macht das Sachbilderbuch besonders deutlich. In faszinierenden Bildern werden Tiere der Wildnis präsentiert. Kleine poetische Porträts und sachliche Informationen ergänzen die Bilder und machen das Buch zu einem wichtigen Leseerlebnis.»

Von der Dt. Akademie für Kinder- und Jugendliteratur e.V. ausgewählt als Natur-Buchtipps September 2016

Stephen Walton (Illustr.) | Katie Cotton (Texte)
Löwen zählen. Tiere der Wildnis ganz nah.
32 Seiten, geb. | Großformat 28 x 34 cm
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2790-6
www.geistesleben.com



Die Zukunftsfinderin

Den Verfall einer Stadt kann man nur mit Geld und Arbeitsplätzen stoppen, heißt es. Oder vielleicht auch mit Kunst? Ein Besuch in Kalbe, der Künstlerstadt, und bei ihrer Gründerin.

«Stadt der 100 Brücken» nennt sich Kalbe an der Milde. Das 2800 Seelen-Städtchen in der Altmark, nördliches SachsenAnhalt, liegt eine halbe Autostunde von Stendal im Südosten und von Salzwedel im Nordwesten entfernt. Also im Abseits.

Und ehe man das mit den «100 Brücken» für die übliche Reiseführer-Lyrik hält – was nennt sich nicht alles «Venedig des Nordens»? –, sollte man nachzählen ... und dann eine kleine Weile verblüfft schweigen.

Exakt sind es 103 Brücken! Davon sind die meisten Stege. Sie verbinden das Umland mit dem historischen Stadtkern und dessen fast noch geschlossenen Straßenzügen im Stil der barocken Ackerbürgerhäuser des 18. Jahrhunderts. Etliche Stege sind nur «so breit, dass man gerade mal ein Rind hinter sich herziehen konnte, wenn man es aus den Sumpfwiesen in die schützenden Stadtmauern holen wollte», sagt Corinna Köbele.

Brücken faszinieren die 53-Jährige: als schwebende Baukörper, aber mehr noch als Metaphern – als «Sinnbilder fürs Überbrücken» all dessen, was als unüberwindbar gilt.

Unüberwindbar schien hier vor allem eines: der Verfall. Davon gibt es viel in der Kleinstadt, deren Fassaden meist trist-grau vor sich hin krümeln. ►





► Viele Bürger kehrten dem Ort nach der Wende den Rücken und sehr viele etwas später, als sich abzeichnete, dass die Geldströme des «Aufbaus Ost» hier nur vorbeiplätscherten.

Die kleine, zerbrechlich wirkende Frau (*Foto oben*) ist nicht die Lokalhistorikerin der über tausendjährigen Gemeinde – oder richtiger: sie ist es nur dort, wo sich das Alte als Ausgangspunkt für «Zukunftsfinder» eignet. Das nämlich – Zukunftsfinderin – ist die Diplom-Psychologin, Therapeutin und bildende Künstlerin, die seit zwanzig Jahren in Kalbe lebt. Eine, die zureiste und blieb.

Und das kam so: Vor vier Jahren, im August 2012, sagte sie sich: «Corinna, dieser Stadt schaust du nicht länger beim Sterben zu! Also weggehen, fort in eine Stadt mit hoher Künstlerdichte? Oder bleiben und womöglich

Künstler nach Kalbe holen?» Das war die Frage. «Kunst als soziale Bewegung ... da müsste doch was gehen.»

Wenn es stimmt, dass am Anfang das Wort war, dann war Köbeles innerer Quo-vadis-Monolog der Anfang der «Künstlerstadt Kalbe». Und es war ein mühseliges und anfangs auch ein einsames Beginnen. Gelingen konnte es überhaupt nur deshalb, erinnert sich Corinna Köbele, weil «ich als gestandene Irrenärztin nicht von vornherein für irre erklärt werden konnte an den Stamm- und Rattischen. Und weil ich den ungeheuren Luxus der Leere bemerkt hatte.»

Dieser Luxus – wahrlich keiner, der ins Auge sticht – bestand und besteht aus verlassenem Räumen. Von dieser Leere ist die Altstadt voll. Die Zimmer, Mansarden, Flure, Hallen mit Leben zu füllen war der Nucleus ihrer Idee.

Und die Idee ging auf: Es kamen Kunststudenten als Stipendiaten aus allen Weltgegenden, aus Russland, Korea, Lateinamerika und natürlich aus allen deutschen Kunstmetropolen. In Kalbe malten, bildhauerten, tanzten, musizierten sie und schlugen wunderbar über alle Stränge. Jetzt schon vier Sommer lang und zudem im Rahmen eines Winter-Campus.



Das eigentlich Verwunderliche daran ist, dass das Projekt Künstlerstadt – ganz im Sinne des Beuysschen Kunstbegriffs – über sich hinauswuchs: In Kalbe fand sich für jeden ausländischen Künstler ein ortsansässiger Kunstpate. Der ehemalige Lehrer Bernd Möller zum Beispiel half einem jungen chinesischen Fotokünstler, indem er Berührungsgängste Kalbenser Bürger sanft aus dem Weg redete; der Student konnte die «Eingeborenen» schließlich mit großer Plattenkamera bei der Arbeit ablichten. Die pensionierte Lehrerin Sigrid Fricke war, als es im Ort mit der Kunst losging, eigentlich nur zu der Gründungsversammlung des Vereins gekommen, um für die Räume Gardinen zu spendieren, damals noch nicht einmal entmodert und entrümpelt waren. «Ich fand mich als Kunst-Ermög-

licherin an allen Ecken und Enden der Stadt wieder», erinnert sie sich.

Einige Kalbenser Hausbesitzer boten kostenlose Nutzung leerstehender Räume und Häuser an. Wo modelliert wird, modert es nicht. Wo etwas entsteht, zerfällt nichts. Das alte Gerichtsgebäude, inwendig noch verklebt und vergraut von vier Jahrzehnten SED-Tristesse, wurde gelüftet und geliftet: Es sollte im Parterre ein Kunst-Café geben, und die Räume sollten zu Herzkammern der Künstlerstadt werden.

A propos Raum – es gibt kaum Leerraum in Kalbe, für den Corinna Köbele und die Mitstreiterinnen und Mitstreiter nicht auch künftig Entwicklungs- und Nutzungsperspektiven in petto hätten. Der Eiskeller einer stillgelegten Brauerei zum Beispiel böte einen fantastischen Klangraum. Corinna hat es ausprobiert. Aber ehe hier gesungen und musiziert werden kann, ist noch viel Klinkenputzen und «Money Talk» angesagt.

Etliche nackte Wände rufen laut nach Graffiti-Kunst. Auf die Rufe gab es schon hier und da ein buntes Echo. Und warum nicht demnächst einem Weltklasse-Sprayer ein Kalbe-Stipendium ermöglichen? Und wenn die Gäste bunt, schön und jung sind – und das sind sie –, umarmt man sie sogar. Die blauen Blumen-Arabesken, von Katrin Parotat an die Außenseite des Freibads drapiert, werden geliebt. Justyna Janetzeks kleine Marmortreppe, die eine alte Steintreppe zum Gerichtsgebäude hinaufläuft, wird beschmunzelt und bestaunt: Reisebusse hielten schon davor an: ein Treppenwitz erzählt Geschichte. Und der Kunstautomat gegenüber (für vier Euro kann man originale Kleinkunstwerke ziehen!) wird genutzt: für den kleinen Kulturhunger zwischendurch.



Ein Künstler überwindet seine Psychose

Im Alter von 21 Jahren wird bei Ton Hafkamp eine Psychose diagnostiziert. Mit 27 folgt die Einweisung in die Psychiatrie. Dennoch findet er die Kraft, ohne Medikamente zu leben und sich gegen den «Stempel Schizophrenie» zur Wehr zu setzen. Sein Antrieb dazu ist die Kunst, seine Malerei. Als er die Schriftstellerin Karin Anema kennenlernt, beschließen die beiden, seine Lebensgeschichte aufzuschreiben.

Heute kauf ich alle Farben ist ein bewegendes Zeugnis des Lebens eines Mannes im Kampf gegen seine Krankheit und die gesellschaftliche Stigmatisierung.

Eine Ausstellung der Bilder von Ton Hafkamp wird begleitend zum Erscheinen des Buches im Forum Café (Forum 3, Stuttgart) vom 28. Oktober bis 8. Dezember zu sehen sein.

Karin Anema: **Heute kauf ich alle Farben**
Ein Künstler überwindet seine Psychose
Aus dem Niederl. von Marianne Holberg
und Annette Löffelholz
320 Seiten, mit zahlr. Abb., geb.
€ 24,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7969-4
Jetzt neu im Buchhandel! | www.urachhaus.com



- Der Kalbenser als solcher hat keine Kunst-Schwellenangst mehr: Eine erste Galerie – da, wo die Gerichtsstraße zur Ernst-Thälmann-Straße abknickt – zeigte im Herbst 2015 Werke von Martin Binder, einem Jungkünstlers aus Einbek, der auf Birken-Sperrholz diverse Birken-Impressionen appliziert: *Bäume im Selbstporträt*. *Magie des Materials*. *Material für Magie*.

Freie Kunst hin oder her – Fakt bleibt, dass Kunst vor allem Arbeit ist beziehungsweise Arbeit voraussetzt. Corinna Köbeles Ehrenamt (häufig: Spenden- und Fördertöpfe finden, öffnen und pflegen) ist zum Vollzeitjob geworden. Auf ihrem Kühlschrank stehen Preise und Auszeichnungen in Reihe. Einen Ehrenplatz im öffentlichen Raum gibt es dafür noch nicht ...

- 11/2013: «Ausgezeichneter Ort im Land der Ideen 2013/14», verliehen vom Land der Ideen, eine Initiative der Bundesregierung und der Deutschen Wirtschaft
- 3/2014: Zukunftsdenkerpreis «Leuchtturm der Tourismuswirtschaft» des Ostdeutschen Sparkassenverbandes
- 7/2014: «Anstifter-Preis» der Altmärkischen Bürgerstiftung der Hansestadt Stendal
- 7/2014: «Unser Dorf hat Zukunft»-Sonderpreis
- 10/2014: «Demografie-Preis» des Landes Sachsen-Anhalt
- 9/2015: Ausgewähltes Projekt bei «Baukultur konkret» des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit
- 10/2015: «Anstifter-Preis» der Altmärkischen Bürgerstiftung der Hansestadt Stendal

Inzwischen ist auch die Kulturstiftung des Bundes auf die Künstlerstadt aufmerksam geworden und will sie im Rahmen der Förderung «Fonds Neuer Länder» preiskrönen.

Um diesen «Oscar unter den Kunstförderpreisen» (Köbele) gewinnen zu können, muss allerdings auch die Stadt etwas in den Hut werfen – so die Vorgabe der Kulturstiftung. Aber weil die Kommune bettelarm und fast ohne Gewerbesteuer-Einnahmen ist, könnte es in diesem Fall – so die Hoffnung – genügen, Räume der Stadt für eine künftige Kulturpädagogin bereitzustellen. Der hierfür notwendige Stadtratsbeschluss fiel mit 15 zu 2 Stimmen *für* die Künstlerstadt!

«Sagenhaft», sagt Corinna Köbele. Vom künftigen Arbeitsplatz der «ersten bezahlten Vollkraft» auf dem Gelände des Freibades ist es nur ein Katzensprung zum «Garten der Nationen», wo Flüchtlinge und andere Bürger von Kunst und Kultur ihrer Heimat erzählen können. Menschen aus inzwischen 17 Nationen leben, gärtnern und grillen hier zusammen.

Kultur der Heimat, das war in Kalbe bis 1989 meist das, was die SED als bekömmlich erachtete und als Einheitsgericht anrühren ließ. Dergleichen geschah häufig in einem riesigen ockerfarbenen Kasten, dem Kulturhaus, das heute eine Bibliothek und eine Einrichtung für Seniorenbetreuung beherbergt. Corinna Köbele hat Vorstellungen, wie man den 450-Sitze-Theatersaal – «mit einem Orchestergraben, in dem man ein komplettes Wagner-Orchester versenken kann» – zum Erklängen bringen könnte.

Könnte oder kann? Für eine positive Antwort auf diese Frage sieht Gemeinde-Bürgermeister Karsten Ruth kaum Chancen, denn das hieße, dass Kalbes größte Liegenschaft sich in absehbarer Zeit selbst tragen könnte. Aber, so räumt er mit einem lächelnden Seitenblick Richtung Corinna Köbele ein, fast alles, was die Initiative «Künstlerstadt Kalbe» bisher an Positivem in Bewegung gesetzt hat, hätte er zuvor für unmöglich gehalten. ■





Giovanni Bellini (1430/1435 – 1516), «Allegoria Sacra», ca. 1490, Holz, 73 x 119 cm, Florenz Uffizien

Bellinis Heilige Allegorie

von Jean-Claude Lin

Es ist 19 Jahre her, dass mich ein Artikel in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* vom 23. August 1997 des österreichischen Kunsthistorikers Werner Hofmann fesselte. Der Artikel trug den Titel «Es gibt viele Wahrheiten» und den Untertitel «Was Bellini lehrt über das Verhältnis von Kunst, Religion und Wirklichkeit» und handelte von einem auf Holz gemalten Bild des Malers Giovanni Bellini. Es übte selbst im schwarzweißen Abdruck eine schwer zu fassende Anziehung auf mich aus. Und die Ausführungen Werner Hofmanns machten es umso reizvoller, je öfter ich sie las und mich in das etwa um 1490 entstandene Gemälde des venezianischen Meisters vertiefte. Seither stehe ich Jahr für Jahr, im Anschluss an die Kinderbuchmesse in Bologna, im Saal 21 der Uffizien in Florenz in stiller, rätselvoller Bewunderung vor diesem Bild.

Werner Hofmann eröffnete seinen Artikel mit einem Zitat Picassos: «Wir wissen alle, dass Kunst nicht Wahrheit ist. Kunst ist eine Lüge, die uns die Wahrheit begreifen lehrt, wenigstens die Wahrheit, die wir als Menschen begreifen können. Der Künstler muss wissen, auf welche Art er die andern von der Wahrhaftigkeit seiner Lügen überzeugen kann.» Er ging dann auf den «vierfachen Schriftsinn» der mittelalterlichen Scholastiker, den *Wortsinn*, den *allegorischen Sinn*, den *moralischen Sinn* und den *anagogischen* (übersinnlichen) Sinn, ein und führte weiter aus, wie im 20. Jahrhundert der Kunsthistoriker Erwin Panofsky die vier mittelalterlichen «konzentrisch angelegten Sinnschichten» zu drei Stufen der Annäherung an ein Kunstwerk verdichtete: Mit dem *Phänomensinn* erfasst der Betrachter die einzelnen Elemente eines Bildes, mit dem *Bedeutungssinn* erfasst er das Sujet, aber erst mit der dritten Stufe, dem *Wesenssinn*, dringt er bis zur «widerspruchsfreien Deutungsganzheit» eines Kunstwerkes vor.

Nun stellte aber Werner Hofmann fest: «Wer dieses stimmige Modell auf die Mehrsinnigkeit der Moderne anwenden

will, bekommt sie nicht in den Griff, denn sie verweigert sich jeder unverrückbaren Bedeutungshierarchie. Sie kennt nur Optionen für verschiedene Sinngebungen.» Und er weist auf die *Allegoria sacra*, die *Heilige Allegorie* Giovanni Bellinis als ein «Manifestbild» für die Mehrdeutigkeit der Moderne hin, deren Schöpfungen nicht nur eine Wahrheit, sondern mehrere ausdrücken. «Diese Offenheit hat in Bellinis Gemälde eine unerschöpfliche Metapher», lautet das Fazit Werner Hofmanns. Das beeindruckte mich tief. Aber es befriedigte mich nicht.

Es gibt keine Vorbilder für dieses Gemälde Giovanni Bellinis, der vor 500 Jahren, am 29. November 1516, gestorben ist, und von dem Albrecht Dürer in einem Brief vom 7. Februar 1506 nach Deutschland schrieb, er sei zwar «sehr alt, aber noch immer der Beste in der Malerei».

Jeder Kunsthistoriker, der dieses Gemälde eingehender behandelt, findet eine andere Interpretation dessen, was es darstellt. Steht man mitten vor dem Bild, hat man das auf dem Kissen sitzende Kind mit Leibchen vor sich, sinnend über die Frucht des Baums des Lebens (oder ist es der Baum der Erkenntnis vom Guten und Bösen?) gebeugt. Das kunstvolle Muster des Marmorbodens zeigt schräg nach rechts. Von links flutet der warme Glanz des Lichtes hinein. Stellt man sich aber so vor das Bild, dass das Kreuzmuster unter der Schale des Baumes senkrecht zur Bildfläche verläuft, dann hat man unmittelbar das Kreuz im oberen rechten Drittel des Bildes vor sich. In ihm ist der Tod eines jeden Menschen angedeutet, aber auch die ganz Heilsgeschichte Christi.

Diese entdeckte Bewegung vor dem Bild – vom Christuskind zum Kreuz, von der Schräge zur Orthogonalität – berührt mich jedes Mal mehr. Das Gemälde ist mit seiner kunstvoll gestalteten Terrasse und der lichtdurchfluteten Landschaft eine immer wieder ins Staunen versetzende Meditation über die Inkarnation des Menschen und das Wunder des Lebens. ■

Jean-Claude Lin, geboren 1955 in London, studierte Sinologie (chinesische Sprache, Literatur und Philosophie) in London und Philosophie, Mathematik und Geschichte der Naturwissenschaften in Stuttgart. 1986 begann er im Lektorat des Verlages Freies Geistesleben, übernahm 1991 die Verlagsleitung und Geschäftsführung und ist zudem Herausgeber des Lebensmagazins a tempo.

Willi mit dem Grilli

von Birte Müller

Eigentlich mochte ich es immer sehr gerne, Kolumnen zu lesen. Aber seit ich selbst welche schreibe, mache ich das nur noch ungern. Oft hatte ich nämlich schon vor längerer Zeit dieselbe Idee, weiß jedoch, dass mein Text lange nicht so gut geworden wäre wie dieser andere ...

Schon lange wollte ich mal über sinnlose Beschriftungen schreiben, mit denen die Welt vollgepflastert ist. Ich habe mir das schon vor siebzehn Jahren vorgenommen, als ich auf der Waschmaschine meines damaligen Freundes die Worte las: «8 Jahre Ersatzteil-Garantie-Option». Diese Worte haben mich sehr inspiriert und in dieser Zeit zum Denken angeregt: Sind Garantie und Option nicht das genaue Gegenteil? Gerne stellten mein Freund und ich uns das Gespräch mit dem Waschmaschinenmann vor: «Nein, nein, es gibt gar keine Ersatzteile! Das haben Sie falsch verstanden. Sie haben nur die Wahlmöglichkeit für die Zusicherung eines Ersatzteils. Die Garantie gilt nur auf die Option ...»

Als ich feststellte, dass genau dieser Freund meine Leidenschaft für die Namensentgleisungen von Friseurläden teilte, heirateten wir! Er brachte *Hair Force One* mit in die Ehe und ich *Haar-a-kiri*. Statt Blumen schickt mein Mann mir auch heute noch von seinen Drehreisen immer mal wieder ein hübsches Foto, auf dem etwa *AtmosfHair* oder *KatHAARina* zu lesen ist. Zu schade, dass ich wohl nie einen Billigfriseurladen eröffnen werde, denn sonst könnte ich ihn *Haarz4* nennen.

Amüsiert stelle ich fest, dass sich seit einigen Jahren auch lokale Handwerksbetriebe sehr gerne im Wortspiel versuchen oder englischsprachige Floskeln auf ihre Wagen kleben. Den Schriftzug *Bad Design* musste ich deswegen gleich mehrmals lesen, bis ich begriffen hatte, dass es sich um einen Sanitärausstatter handelte und nicht um einen schlechten Designer.

Seit ich Kinder habe, betrachte ich den Beschriftungswust noch mal mit ganz anderen Augen: Warum um Himmels willen kann man kaum Kinderklamotten kaufen, ohne dass sinnentleerte Wörter draufstehen, die cool oder niedlich klingen sollen?

Das war eigentlich der endgültige Auslöser, mal über dieses Thema zu schreiben. Und dann bekomme ich doch tatsächlich von meinem Mann eine Karikatur des Cartoonisten *Perscheid* geschickt. In seiner unvergleichlichen Art hat er sich selbst gezeichnet – und zwar, wie er auf der Bühne vor Publikum seinen Sohn hoch hält und in der Sprechblase steht: «Motorcycle Ice Stadium No 80, Racing Ice Speedway Traction Control on Bikes without Brakes ...», und darunter: «Perscheid liest von den Pullovern seiner Söhne.»

Ich finde es eine Frechheit, wie der Mann mit nur einem Satz meinen ganzen Text überflüssig macht! ■



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

Baumfreunde

von Brigitte Werner

Immer schon waren es die Bäume gewesen, die mich getröstet haben. Man hat es mir noch nie geglaubt, aber ich kann mich erinnern, dass ich in einem Kinderwagen lag und geschoben wurde. Und ich schaute von unten in das Laub einer dichten Allee. Ich erinnere mich an die zitternden goldgrünen Flecken hoch über mir, an das Tanzen der Blätter mit ihren Lichträndern und ihrem Gefirre und das Wohlgefühl, welches ich empfand. Ich erinnere mich dermaßen intensiv, dass ich nicht glauben kann, wenn man mir einreden will, dass die Erinnerung so weit nicht zurückreicht.

Immer wieder sind es die Bäume, die mir in seelischen Notlagen helfen. Noch heute. Ich habe sie in meinem allerersten Meditationsversuch gesehen – mächtig, wiegend, lauschend und sprechend. In einer vor Trauer fast nicht zu bewältigenden Phase meines Lebens schlich ich mich sogar nachts in den Garten, den ersten Garten, den ich hatte, mit vielen wunderbaren alten Robinien, die verwunschene Schattenplätze in einem kochenden Sommer auf die verblichene Wiese warfen, die den Kummer kleiner wiegten und mir Geschichten erzählten in fremden, Wind-Regen-Wolken-Licht-Worten, die ich alle verstand. Aber nachts war es immer die alte Kastanie, der ich entgegenlief, ohne Angst in der verlassenem Gegend dieses Hauses ohne Zaun, ohne Schutz. Angst war nicht anwesend. Nur die eindringliche Präsenz des Schmerzes und die Präsenz der Bäume in der Dunkelheit. Ich drückte mich an die rauhe Rinde ihres Stammes, der hatte auch glatte, samtweiche Stellen. Und dort war diese magische Kühle. Ich hatte beim ersten Mal das sehr genaue Gefühl, dass mein Kopf, nein, meine Stirn, dort hingeführt wurde, sanft hineingedrückt – die Vertiefung war so passgenau, dass es mich hätte verwundern sollen.

Aber das tat es nicht. Bäume können so was. Sie wissen es einfach. So einfach ist das. Legte ich meine Arme um den



Stamm, sie kamen nicht ganz herum, und legte ich meine Stirn in die Mulde, die eine milde Kühle hatte, so geschah etwas Seltsames. Etwas sehr Erstaunliches, das mich aber nicht erstaunte. Sondern eher eine Art kostbare Erinnerung war. Ich fand ein Gefühl wieder, das ich verloren geglaubt hatte. Ein tiefer Frieden, eine wohltuende Leere, eine wissende Gelassenheit, dass alles stimmt – alles ist richtig, alles ist so, wie es sein soll, sogar ich bin richtig, was ich stets und immer bezweifle, aber jetzt nicht. Ich weiß, dass alles gut ist. Ja, auch ich. Auch mein Schmerz.

Ich bin jede Nacht, wenn der Kummer zu einem undurchdringlichen Dornengestrüpp hochwuchs oder ein tiefes, schwarzes Brunnenloch wurde, das mich hineinrief und verschlingen würde, zu dieser Kastanie gegangen, der Sommerregen rann manchmal an mir herunter, aber das Blätterdach hielt ihn lange zurück, bis ich wieder in diesen Frieden sinken konnte, der mein Herz kräftigte und heilte. – Ja, Heilung geschah. Ich spürte es in jeder Zelle.

Als Kind wuchs ich ohne Garten auf. Unser Hof, umrundet von den freudlosen Mietshäusern, hatte Wäschestangen auf einer sauber gemähten Rasenfläche mit ein paar staubigen Büschen drumherum. Aber keinen Baum. Wenn es tatsächlich

einmal vorkam, dass ich allein zu Hause war, schnappte ich meinen Roller, später mein Fahrrad, und fuhr los. Ich packte noch mein Lieblingsbuch ein, einen Apfel vielleicht und suchte auf dem Friedhof eine ganze Anzahl von Straßen weiter meinen Lieblingsort. Eine verwitterte Holzbank mit verschlungenen Mustern in ihrer Maserung, in der ich Bilder entdeckte und zu Geschichten zusammenfügte. Sie wurde beschirmt von einer mächtigen alten Linde, die ich liebte, die mir ihren Zauber schenkte, ihren Trost, ihren Duft und ihre Schönheit. Ich kletterte mühelos hoch in ihr Blattgewirr, sie streckte schon die Äste nach mir aus, die Platz machten für meinen grünen, geheimen Schutzort, der mich umhüllte und unsichtbar machte für alle Schrecken meiner Kindheit. Ich saß unten auf der Bank nah ihren knorrigen Wurzeln und wohnte gleichzeitig oben in ihren Armen.

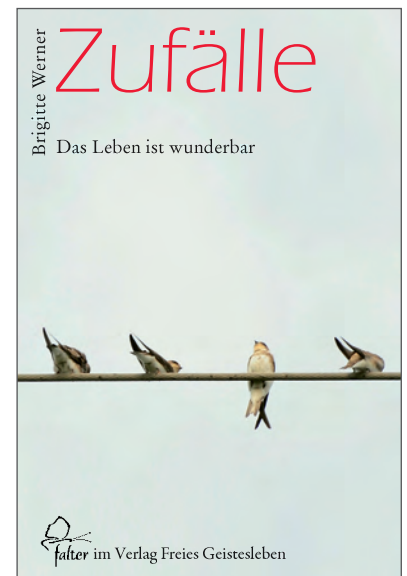
Am meisten verzauberte mich das Licht in meiner Baumwohnung. Und das Rauschen, das Flüstern, die schwankenden, wiegenden Bewegungen des Baumes, das Selbstverständnis seines Baumseins. Immer konnte ich dann auch das Selbstverständliche meines Ich-Seins spüren. Mein kleiner, magerer Körper war eine pralle, sonnenwarme Frucht, ein schläfriges, junges Tierchen, das gut behütet in einer versteckten Höhle zusammengerollt dem Leben vertraute, eine wandernde Wolke, die über einen weiten, blauen Himmel zog in der Gemeinschaft und im Gespräch mit ihren Schwester-Wolken.

Später, als ich begonnen hatte, Geschichten ganz bewusst zu erfinden, zu erträumen, sogar aufzuschreiben, waren immer Bäume die

wichtigsten Begleiter, ich erschuf die spektakulärsten Baumhäuser mit farbenprächtigen, üppigen Kissen und ganzen Büchertürmen, umschlungen von Zweigen mit Nestern und kleinen Vögeln, die darin wohnten und mir alles über die ferne weite Welt erzählten. Später hatte ich oft die Qual der Wahl zwischen einem Hausboot, natürlich an einem Ufer unter dem hohen Blätterdach exotischer Bäume ankernd, oder meinem Baumhaus, das ich inzwischen ohne Mühe nach dem Schließen der Augen in allen Einzelheiten sehen und empfinden, riechen und spüren konnte, selbst mitten in dem verhassten Unterricht der verhassten Lehrerin, selbst wenn ich wegen einer Unachtsamkeit zu Hause Schläge bekam.

Bäume und Vögel sind auch in meinen nächtlichen Träumen sehr starke Symbole. Tauchen sie im Traumgeschehen auf, weiß ich immer, dass mein unlösbares Problem dabei ist, sich zu entknoten. Denke ich über schwierige Situationen nach, fühle ich Kummer oder Angst oder quälende Selbstzweifel, so gehe ich an meine besonderen Baum-Orte – aber schon auf dem Weg dorthin kann es sein, dass mich ein Vogel begleitet, plötzlich anfängt zu singen, sogar nachts oder im Winter, und mich eine Weile umschwirrt.

Und nun habe ich endlich, endlich einen Baum gepflanzt. Ohne meinen Vermieter zu fragen. Ohne überhaupt jemanden zu fragen. Ich tat es einfach. Ich fand ihn im Gartencenter, und er wollte mit. Nun kann ich ihn vom Schreibtisch aus sehen. Im Wind zittern seine Blätter. Er winkt. Selbst durch das Fenster können wir uns hören, wenn wir es brauchen. Ich brauche es oft. ■



25 wahre Wunder

Brigitte Werner schildert 25 kleine Begebenheiten aus ihrem Leben – mit einem aufmerksamen, liebevollen Blick auf die scheinbar-unscheinbaren Ereignisse im Alltag, die sich aber bei näherem Hinsehen als denkwürdig und hintergründig erweisen können. So kann man auch selbst aufmerksam werden, wenn man die Augen aufmacht, sie blank reibt und sich voller Freude umdreht ... Brigitte Werner erzählt Episoden zum Staunen, zum Nachdenken oder Schmunzeln.

«Dieses Buch ist ein wahres Schatzkästlein. Es erzählt von hinreißenden Geschehnissen, die das Herz zerknittern und dann auch wieder glattstreichen. Schlag es auf, lies: weine, lache – es beglückt!»

Johanna Pirzkal

Brigitte Werner
Zufälle. Das Leben ist wunderbar.
falter 45 | 189 Seiten, Leinen mit SU
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2545-2
☞ auch als eBook erhältlich
www.geistesleben.com

Brigitte Werner lebt und arbeitet als Autorin im Ruhrgebiet und an der Schlei: www.brigittewerner.de

Zuletzt erschien ihr Essayband «Zufälle. Das Leben ist wunderbar» (ISBN 978-3-7725-2545-2) sowie ihr Kinderbuch über eine besondere Freundschaft: «Bommelböhrer und Schnauze» (ISBN 978-3-7725-2795-1).

November

HELENA:

Our remedies oft in ourselves do lie,
Which we ascribe to heaven.

The fated sky

Gives us free scope, only doth
backward pull

Our slow designs when we ourselves
are dull.

Oft ist's der eigene Geist,
der Rettung schafft,

Die wir beim Himmel suchen.

Unsrer Kraft

Verleiht er freien Raum, und nur
dem Trägen,

Dem Willenlosen stellt er sich

entgegen.

Mein Liebesmut die höchste Höh' ersteigt,
Doch naht mir nicht, was sich dem Auge
zeigt.

Des Glückes weitsten Raum vereint Natur,
Dass sich das Fernste küsst wie Gleiches nur.
Wer klügelnd abwägt und dem Ziel entsagt,
Weil er vor dem, was nie geschehn, verzagt,
Erreicht das Größte nie. Wann rang nach

Liebe

Ein volles Herz und fand nicht Gegenliebe?
Des Königs Krankheit – täuscht mich nicht,
Gedanken;

Ich halte fest und folg euch ohne Wanken.

William Shakespeare

All's Well That Ends Well

Ende gut, alles gut

1. Aufzug, 1. Szene.

In der Übersetzung von Wolf Heinrich Graf von Baudissin

SO 30

● Neumond 18:38
☾ 06:22, ☽ 06:23

☉ 07:12 / 16:58
☽ 06:33 / 17:18

32. Woche nach Ostern
Ende der Sommerzeit

MO 31 Oktober

KW 44

☽ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Waage.
1916 Tina Blau †, Landschaftsmalerin (* 15.11.1845).

Reformationstag. Ges. Feiertag in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

DI 01

Allerheiligen. In Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und im Saarland ges. Feiertag

MI 02

☽ 06:21
Vor 66 Jahren (1950) starb der irische Dramatiker George Bernard Shaw (* 26.07.1856).

Allerseelen

DO 03

☽ 06:07

FR 04

Vor 21 Jahren (1995) wurde Jitzschak Rabin, Ministerpräsident Israels, von einem jüdischen Fundamentalisten in Tel Aviv ermordet. Zusammen mit Schimon Peres und dem damaligen Chef der PLO, Jassir Arafat, erhielt er 1994 den Friedensnobelpreis.

SA 05

1816 Der Bundestag des Dt. Bundes wird in Frankfurt am Main eröffnet.

SO 06

☽ 06:11

☉ 07:24 / 16:46
☽ 12:50 / 22:11

33. Woche nach Ostern

In Schweden Gustav-Adolf-Tag

MO 07

KW 45

● Erstes Viertel
1866 Paul Lincke *, dt. Operettenkomponist († 03.09.1946).

In Russland Tag der Oktoberrevolution (1917)

DI 08

1916 Peter Weiss *, dt.-schwed. Schriftsteller, Grafiker und Maler († 10.05.1982). International bekannt wurde er insbes. mit seinem Theaterstück «Die Verfolgung und Ermordung Jean Paul Marats ...» Als Hauptwerk gilt sein dreiteiliger Roman «Die Ästhetik des Widerstands» (1975 – 1981).

MI 09

1918 Deutschland wird Republik.
1938 «Reichskristall» – die Nationalsozialisten verwüsten Synagogen und jüdische Geschäfte in Deutschland.
1989 Fall der Berliner Mauer.

DO 10

1066 Johannes Scotus †, Bischof und Märtyrer (* 990).

FR 11

Beginn der Schachweltmeisterschaft zwischen dem 25-jährigen norwegischen Titelverteidiger Magnus Carlsen und dem 26-jährigen russischen Herausforderer Sergei Karjakin in New York über 12 Partien.

Sankt Martin | In Polen nationaler Unabhängigkeitstag

SA 12

☽ 06:14

The web of our life is of a mingled yarn, good and ill together.

Das Gewebe unsres Lebens besteht aus gemischtem Garn, gut und schlecht durcheinander. Ein anonymes «Erster Edelmann» in der 3. Szene des 4. Aufzugs.

Man sagt, es geschehn keine Wunder mehr, und unsre Philosophen sind dazu da, die übernatürlichen und unergründlichen Dinge alltäglich und trivial zu machen.

Lafeu, ein Vasall des Königs von Frankreich, in der 3. Szene des 2. Aufzugs von «Ende gut, alles gut» von William Shakespeare.

SO 13

34. Woche nach Ostern

Vor einem Jahr wurden an fünf Orten im 10. und 11. Pariser Arrondissement Terroranschläge im Namen des «Islamischen Staats» verübt. 130 Menschen wurden getötet, 352 verletzt.

☉ 07:36 / 16:36

☾ 16:28 / 05:34

Volkstrauertag

MO 14

KW 46

☾ Vollmond 14:52

1716 Gottfried Wilhelm Leibniz † in Hannover, Universalgelehrter, Philosoph und Erfinder der Infinitesimalrechnung und des dualen Zahlensystems (* 21. Juni 1646, nach dem Julianischen Kalender, in Leipzig).

DI 15

1916 Henryk Sienkiewicz †, poln. Schriftsteller (* 05.05.1846). Der erste Band, «Mit Feuer und Schwert», seiner Trilogie zur polnischen Geschichte des 17. Jhdts. begründete seinen Ruhm in Polen. Sein Roman «Quo Vadis» machte ihn weltberühmt – 1905 erhielt er den Nobelpreis für Literatur.

MI 16

☾ ☿ ♃ 4^h

Buß- und Betttag
In Sachsen ges. Feiertag

DO 17

☾ ☿ ♀ 12^h

FR 18

In Lettland Nationalfeiertag

SA 19

☾ ☿ ♂ 18^h

Gedenktag für Elisabeth von Thüringen

Die wohl zuletzt verfasste Komödie «All's Well That Ends Well», «Ende gut, alles gut» – wenn man von den beiden uneigentlichen Spätkomödien «Der Sturm» und «Ein Wintermärchen» absieht, die die Komödien in der ersten Gesamtausgabe der Theaterstücke William Shakespeares aus dem Jahr 1623 ein- und ausleiten – ist eine der am seltensten gespielten und am wenigsten geliebten Komödien des Dichters, weshalb sie auch zuweilen (von J. L. Styan) als «Stück ohne Vergangenheit» bezeichnet wurde. Eine «Fehlgeburt» sei das vermeintlich «frühe» Werk Shakespeares, gänzlich «fehl bedacht» und «falsch benannt», wie ein Kritiker zu einer Aufführung in der «Sunday Times» vom 04.12.1921 schrieb: das Ende sei alles andere als gut, es sei erbärmlich; wer könnte je Befriedigung empfinden

SO 20

35. Woche nach Ostern

☉ 07:48 / 16:27

☾ 23:01 / 12:53

Totensonntag

MO 21

KW 47

☾ Letztes Viertel

☾ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Schütze. Beginne mit der Monatstugend «Gedankenkontrolle wird zu Wahrheitsempfinden».

1916 Franz Joseph I. †, österr. Kaiser (* 18.08.1830).

DI 22

1766 Charlotte von Lengefeld * in Rudolstadt. Am 22.02.1790 heiratet sie Friedrich Schiller († 09.07.1826 in Bonn).

1916 Jack London † in Glen Ellen, Kalifornien, Schriftsteller.

Bes. durch seine Abenteuerromane «Ruf der Wildnis», «Wolfsblut» und «Der Seewolf» bekannt (* 12.01.1876 in San Francisco).

MI 23

☾ ☿ ♃ 20^h

♆ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Skorpion.

DO 24

In den USA Thanksgiving

FR 25

☾ ☿ ♃ 4^h

SA 26

bei der Vereinigung der beiden so unwürdigen Hauptpersonen, Helena und Bertram!?

Doch meint der große Kenner und Herausgeber der Werkausgabe der «Royal Shakespeare Company», Jonathan Bate, ist das Stück eines von Shakespeares faszinierendsten und modernsten. Und Janette Dillon schließt ihre Einleitung zur Penguin Classics-Ausgabe mit den vielsagenden Worten ab: «Das Stück lehrt uns, wie man die große Kluft zwischen Kunst und Leben beachten soll, in dem es die formale Struktur des Stückes so zeigt, wie es ist: eine künstliche Umfassung einer schwierigen Welt voller auf-sässiger Menschen. Aber diese Struktur ist so beschaffen, dass wir darin begründet zu sehen meinen, weshalb es keine Wunder geben könne, während sie dennoch als möglich behauptet werden.»

SO 27

36. Woche nach Ostern

1916 Emile Verhaeren †, belg. Dichter. 1891 heiratete er die Malerin Marthe Massin. In drei Bänden besingt er seine Liebe für sie: «Les heures claires», «Les heures d'après-midi» und «Les heures du soir» (* 21.05.1855).

☉ 07:59 / 16:20 | ☾ 05:27 / 15:48

1. Adventssonntag

MO 28

KW 48

In Albanien Nationalfeiertag (1912 Unabhängigkeit)

DI 29

● Neumond 13:18

1516 Giovanni Bellini †, ital. Maler (* um 1430).

MI 30

☾ ☿ ♃ 9^h

Andreas Apostel

DO 01

Dezember

Vor 5 Jahren (2011) starb die dt. Schriftstellerin Christa Wolf in Berlin (* 18.03.1929 in Landsberg an der Warthe).

In Rumänien Nationalfeiertag

FR 02

1816 Johann Friedrich Städel † in Frankfurt am Main, Kaufmann, Bankier, Kunstsammler (* 01.11.1728 ebenfalls in Frankfurt am Main).

SA 03

☾ ☿ ♀ 11^h

Redaktion: Lin

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



Damian Hall
Ein Jahr in Laufschuhen
 365 Geschichten aus der Welt des Laufens.
 Mit 108 farbigen Illustrationen von Daniel Seex.
 Aus dem Englischen von Daniela Kletzke.
 319 Seiten, gebunden | € 25,- (D)
 ISBN 978-3-7725-2822-4 | Jetzt neu im Buchhandel!
 www.geistesleben.com

*Die Antwort finden Sie im Buch oder unter
<http://bit.ly/2bmNI3M>

Was geschah am 2. November?*

Vom ersten überlieferten Wettlauf bei den Olympischen Spielen bis zu den heutigen Ultramarathons auf die höchsten Gipfel dieser Welt – Menschen sind immer gelaufen und um die Wette gerannt. Zu jedem Tag des Jahres erzählt der Outdoor-Journalist Damian Hall eine der bemerkenswerten Geschichten aus der altherwürdigsten Disziplin des Sports: des Laufens. Der Künstler Daniel Seex ließ sich von ihnen zu seinen charaktervollen und aberwitzigen grafischen Kommentaren inspirieren.

Damian Hall erzählt von unglaublichen Begebenheiten rund um Rennen wie den Western States Ultramarathon und berichtet von außergewöhnlichen Fluchten und Expeditionen.



10. April 1953
 Michael Randall Hickmann, genannt Caballo Blanco, Box-Profi und Ultramarathonläufer, wird geboren.

9. März 2004
 Edit Bércecs stellt einen Weltrekord im 24-Stunden-Rennen auf dem Laufband auf.



29. September 1918
 Eine der ersten Marathonläuferinnen geht in die Geschichte des Laufsports ein.



6. November 1994
 German Silva biegt beim New York City Marathon falsch ab – und gewinnt das Rennen dennoch.



Vom inneren Wachstum

von Wolfgang Held

Hoffentlich kommen die Novembernebel etwas später, denn der Monat beginnt mit einer großartigen Konstellation am Abendhimmel: Saturn und Venus stehen nebeneinander, und darüber befindet sich scharf gezeichnet die Mondsichel.

Wer jetzt zum Himmel schaut, erinnert sich vielleicht an den Sommer – damals, Ende August, stand Mars bei Saturn. Nicht weniger eindrucksvoll als die beiden vereinten gelb-orangefarbenen Planeten des Sommers ist es nun, wenn Venus bei dem fernen Planeten steht. Es scheint, als würden in diesen Monaten Mars und Venus zwei Seiten des Planetenriesen beleuchten.

Doch was ist dieser ruhig ziehende Planet Saturn für ein Gestirn? Wenn Interessierte zum ersten Mal im Teleskop den Blick auf den Planeten mit seinem majestätischen Ringsystem werfen, wird ihnen zumeist feierlich zumute, als spürten sie den höheren Rang, den die alten Babylonier und Griechen dem Wandler gaben.

Die großen Zyklen der menschlichen Biografie werfen ein Licht auf Saturn: Saturn wandert in 30 Jahren durch den Tierkreis. Ein langes menschliches Leben dauert somit drei Saturnumläufe, drei Saturnjahre. Bis zum 30. Lebensjahr, dem ersten Saturnzyklus, dauert das menschliche Wachstum, der körperliche Aufbau, bis zu dieser Grenze ist der Hochleistungssport möglich. Bis zu dieser Grenze wird man täglich klüger und reifer – ob man will oder nicht. Dann endet das erste Saturnjahr, der biografische Rückenwind durch den körperlichen Aufbau kommt zur Ruhe, und man beginnt selbst, das Lebensschiff zu rudern.

Oft dauert es bis Mitte dreißig, bis man diesen Wechsel bemerkt, den das zweite Saturnjahr (von 30 bis 60) kennzeich-



net. So wie die ersten 30 Jahre von körperlich-seelischem Wachstum bestimmt sind, ist nun das seelisch-geistige Wachstum der Grundton. Doch was heißt das? Sich selbst zu ändern, inneres Wachstum zu erreichen bedeutet jetzt, die Dinge zu erkennen, die einem am Herzen liegen. Die Einsicht wird zum Motor des Wachstums. Wir können nur ändern, was wir auch verstehen können.

Ab 60 beginnt der dritte Saturnzyklus, und auch diese Spanne lässt sich als eine Art Wachstum fassen – als ein Wachstum, bei dem nun die geistige Entwicklung den körperlichen Zustand prägt. Es klingt fast zu simpel, um plausibel zu sein, aber wer ältere Menschen betrachtet, sieht den Geist. Nicht nur die Haare werden weiß, auch der Teint wird heller, das ganze Antlitz beginnt zu leuchten. Leuchtet in der Jugend das Leben, so ist es nun der Geist. Vom 60. bis 90. Lebensjahr, dem dritten Saturnzyklus, ist daher vom geistig-körperlichen Wachstum die Rede.

Zurück zur Konstellation Anfang November: Jetzt steht Venus beim Planeten des Wachstums. Welch schönes Vorspiel auf die Weihnachtszeit! Der Planet der Liebe ist beim Planeten des Wachstums! Die Konjunktion der beiden – verstärkt durch die Anwesenheit des Mondes – erinnert daran, dass so, wie das äußere Wachstum, das Wachstum aller Pflanzen, auf die Sonne angewiesen ist, das innere Wachstum, das Wachstum der Seele, der Liebe bedarf. ■

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.

Eines seiner Bücher, «**Vier Minuten Sternzeit. Leben mit den kleinen und großen Rhythmen der Zeit**», widmet sich den vielfältigen kleinen und großen Rhythmen, die unser Leben prägen.

Die Milz – ein Ort von Todes- und Lebenskräften

von Markus Sommer

Die Milz ist eines unserer geheimnisvollsten Organe. Seitlich des Magens liegt sie verborgen unter dem linken Rippenbogen. Solange sie gesund ist, spürt man nichts von ihr, und auch der tastenden Hand des Arztes begegnet sie erst, wenn sie sich bei einer Krankheit vergrößert.

Viele werden in den Zeiten, als sie noch den Anweisungen eines Sportlehrers Folge leisten mussten, beim Sprinten einmal einen stechenden Schmerz in der linken Seite gefühlt haben. Bis heute ist umstritten, woher dieses «Seitenstechen» kommt. Eine der Theorien besagt, dass die von Muskelzügen durch- und umwobene Milz den Schmerz verursacht, wenn sie sich bei plötzlichem, vermehrtem Blutbedarf zusammenzieht.

Bei vielen Tieren, die schnell hohe Geschwindigkeiten erreichen, ist die Milz ein mächtiges Organ (beim Pferd erreicht sie eine Ausdehnung von einem halben Meter), das nachweislich bei hoher Laufgeschwindigkeit in ihm gespeichertes Blut zur Verfügung stellt – bei uns dagegen ist die Milz mit etwa 10 cm Länge und weitaus geringerer Breite eher schwächlich ausgebildet. Allerdings hat man beobachtet, dass auch die menschliche Milz sich rhythmisch zusammenziehen und dadurch wie ein kleines Herz Blut in den (ansonsten aus dem Darm stammenden) Pfortaderkreislauf der Leber pumpen kann.

Andere Aufgaben der Milz sind deutlicher: Während wir im Mutterleib heranwachsen, hat die Milz eine Zeit lang das Blut gebildet und ihm ist sie weiter verbunden geblieben. Jetzt bildet sie es aber nicht mehr, sondern sie überwacht es. Während die Nieren die Blutflüssigkeit darauf prüfen, was aus ihnen ausgeschieden und was in den Körper zurückgenommen werden soll, widmet sich die Milz den Blutzellen. Die eisenhaltigen roten Blutkörperchen (*Erythrozyten*) leben etwa ein drittel Jahr lang und altern in dieser Zeit, was sich u.a. daran zeigt, dass sie weniger elastisch werden und sich weniger leicht durch feine Spalten

quetschen können. Genau das müssen sie aber in der Milz. Überall in unserem Körper fließt das Blut in Bahnen, aus denen die Zellen nicht herauskommen, nur in der Milz enden die feinen Gefäße so, wie das an anderen Orten nur dann der Fall ist, wenn wir uns verletzt haben. Man kann sagen, dass wir ständig in die Milz «hinein bluten».

Natürlich kann sich jedoch nicht ein immer größerer Bluterguss in unserem Bauch bilden und so muss das Blut, das in der Milz den Kreislauf verlassen hat, wieder in ihn zurückkehren. Dabei müssen sich die Blutkörperchen aber durch feine Spalten zwängen, die viel enger sind als der Durchmesser der Blutzellen. Sie müssen sich daher «ganz dünn machen» – und eben das können die zur Erstarrung neigenden alten Zellen nicht mehr. Wenn sie dann in den Reusen der Milz hängen bleiben, werden sie anschließend dort von sogenannten Fresszellen verspeist und aufgelöst.

Die Milz, die einst das Blut «geboren» hat, ist nun sein «Friedhof» geworden. Aber auch wenn hier in gewisser Weise altes Blut «stirbt», dient das nur seiner Verjüngung und Erneuerung. Das für den Organismus wertvolle Eisen der Erythrozyten wird in der Milz abgetrennt und zum «Recycling» ins Knochenmark geschleust, das nach der Geburt die Blutbildung übernommen hat. Der Rest des Blutfarbstoffs wird von der Milzvene in den Pfortaderkreislauf der Leber geleitet und färbt schließlich die Gallenflüssigkeit gelb-grünlich. So sind Milz, Leber und Galle in unserem Oberbauch eng miteinander verbunden.

Abtötung und Neugeburt sind in der Milz ein weiteres Mal repräsentiert. Neben den roten enthält das Blut auch weiße Zellen (*Leukozyten*), die fortlaufend erkennen, was in uns von außen (beispielsweise als Bakterien oder Viren) eingedrungen oder in uns selbst (z.B. als Krebszellen) fremd geworden ist. Alt gewordene Leukozyten erleiden in der Milz dasselbe Schicksal wie

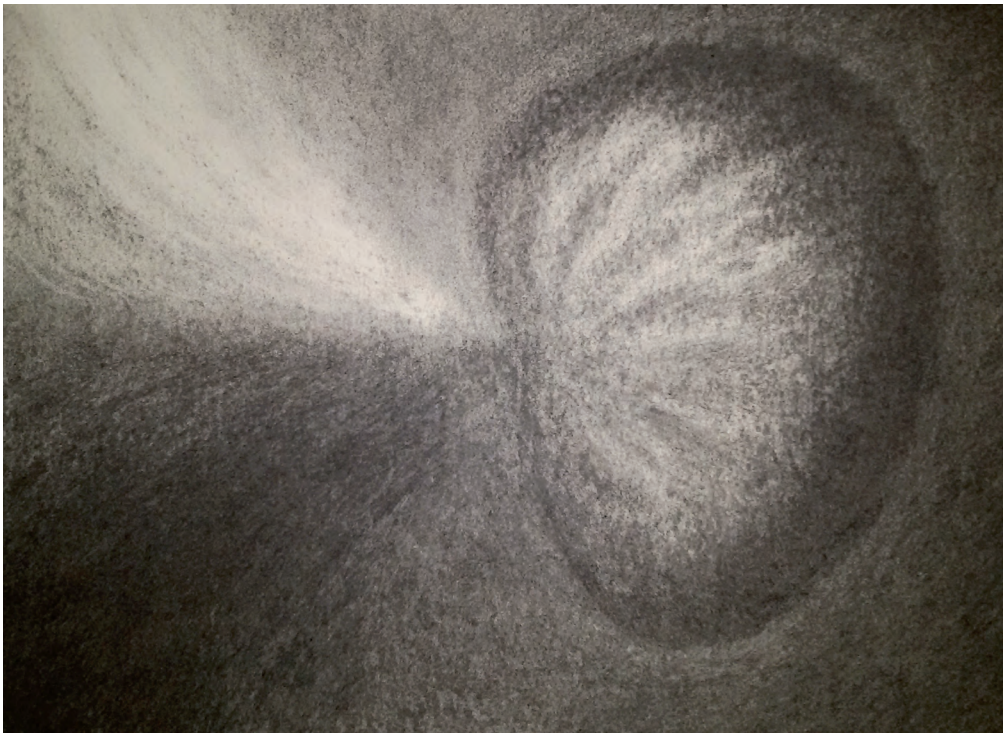


Bild: Anne Sommer-Solheim

Erythrozyten, bestimmte Leukozyten vermehren sich aber auch in den «Keimzentren» der Milzfollikel. Diese stecken in kleinen, hellen Knötchen der Milz, die man als «weiße Pulpa» bezeichnet, während die großen Blutseen «rote Pulpa» genannt werden. Durch eine raffinierte Architektur der Blut- und Lymphgefäße der Milz wird die Blutflüssigkeit mit in ihr eventuell gelöstem «Fremdem» den Zellen der weißen Pulpa «präsentiert» und eine Art «Schulung unseres Immunsystems» bewirkt. So entstehen Untersorten von Leukozyten, die im Blut gelöste spezialisierte Eiweissubstanzen bilden, sogenannte «Immunglobuline», die als Antikörper vielfältige Abwehraufgaben erfüllen. Auch sie dienen der «Abtötung» von Fremdem und dazu, dass in unserem Körper ein stabiler, von der Umgebung abgegrenzter Eigenraum besteht.

Schon in alten Zeiten hielt man die Milz für einen Ort, an dem die «Kräfte des Saturns» wirksam werden. In der antiken Mythologie war Saturn der Gott des Ursprunges, aber auch des Alters und des Todes, und er brachte es sogar fertig, seine eigenen Kinder aufzufressen. Für die Milz passt dieses Bild gut, hat sie doch ursprünglich einmal das Blut gebildet, das sie nun abtötet. Saturn war aber auch der äußerste Planet in der antiken Astronomie, der gegenüber den Weiten des Kosmos eine eigene Sphäre abgrenzte, innerhalb derer wir leben.

Wenn die Milz so viele grundlegende Funktionen ausübt, sollte man meinen, dass

wir ohne sie nicht leben können. Bei Unfällen (besonders oft bei solchen von Motorradfahrern), kann es vorkommen, dass die äußere Kapsel der Milz zerreißt. Dann besteht Lebensgefahr. Jetzt ergießt sich das Blut nicht mehr nur in die Milz selbst, sondern in den ganzen Bauchraum – und bald kann man an einer solchen Verletzung innerlich verbluten. Manchmal gelingt es dem Chirurgen dann nicht, den Riss zu schließen und er muss die ganze Milz entfernen, um den Verletzten zu retten. Zwar ist man ohne Milz nach einem solchen Eingriff anfälliger gegen manche Infektionskrankheiten, aber letztlich kann man auch ohne sie gut leben.

Das liegt einerseits daran, dass es oft an anderen Orten in unserem Leib noch «Nebmilzen» geben kann, aber auch daran, dass eine Reihe der Milzfunktionen von anderen Organen wie der Leber oder den Lymphknoten übernommen wird. Man kann aber auch Teile der entnommenen Milz zerkleinern und in den Bauch geben (oft ist das bei der unfallbedingten Verletzung ohnehin von allein geschehen) und aus ihnen können sich wieder kleine, funktionsfähige, milzartige Organe bilden.

Anders als beispielsweise die Eidechsen können wir zwar verlorene Extremitäten nicht regenerieren, ein Stück weit gelingt das aber mit der Milz. Todes- und Lebenskräfte sind geheimnisvoll mit ihr verbunden. ■

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.



Neurodoron®
Stärkt die Nerven und
gibt innere Kraft.

**Weleda – im Einklang mit
Mensch und Natur**

www.weleda.de

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

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



Dolf Verroen

Über Krieg und Freundschaft

Es ist seltsam, wenn man völlig unerwartet gebeten wird, das Geschenk für die Kinderbuchwoche in den Niederlanden zu schreiben. Ich fühlte mich wieder ganz so wie früher in der Schule: Du sollst für den Lehrer eine Geschichte oder einen Aufsatz schreiben und du weißt nichts. Du kaust auf deinem Stift herum, schaust aus dem Fenster, zappelst herum, schnauzt deinen Nachbarn an, bist genervt und weißt nichts. Was soll ich schreiben? Etwas Lustiges oder etwas Ernstes? Etwas Erfundenes oder etwas, das wirklich passiert ist?

Bei der letzten Frage wusste ich es: Ich wollte etwas schreiben über früher, über den Krieg und über etwas, das ich mich nie zu erzählen getraut habe.

Ich war elf, als der Krieg ausbrach. Am ersten Tag war es noch schön: Die feindlichen Flugzeuge flogen so tief, dass man die Gesichter der Piloten im Cockpit sehen konnte. An Stadtrand – ich wohnte in Delft – sah man Fallschirmspringer, die gewissermaßen aus dem Himmel auf die Erde herabgeschwebt kamen.

Später wurde es spannender und auch beängstigender. Dieselben Fallschirmspringer schossen um sich und versuchten, die Stadt zu besetzen.

Wir mussten erst einige Wochen später wieder zur Schule. In der Klasse wurde es langsam anders. In ihr gab es nicht nur jüdische Kinder, sondern auch Kinder von Widerstandskämpfern und Kinder von NSB-Eltern,* die von meinen Eltern als Landesverräter betrachtet wurden. Selbst unser Lehrer traute sich nicht mehr, alles zu sagen. Ein Wort gegen die Deutschen, und er konnte im Gefängnis landen.

Ich ging in die sechste Klasse. Viele Freunde hatte ich nicht. Ich trug (schon seit meinem dritten Lebensjahr) eine Brille und war dadurch unheimlich schlecht in Völkerball. Am liebsten las ich, und das macht einen nicht beliebt. Ich konnte allerdings gut schwimmen, und das machte es wieder ein wenig gut.

Eigentlich gab es nur einen Jungen in der Klasse, mit dem mich etwas verband. Ich weiß gar nicht mal mehr, ob er genau wie ich gern las oder Sport nicht ausstehen konnte. Es ist sehr schwierig zu wissen, woher dein Gefühl kommt. Aber so war es: Kees und ich hatten ein Gefühl füreinander. Es war, als würden wir uns auch ohne Worte ein wenig verstehen. Kees war genauso vorsichtig und zurückhaltend wie ich. Es dauerte eine Weile, bis wir uns verabredeten, miteinander in den Wald von Rijswijk zu gehen. Wir durften aber nicht hinein, weil die deutschen Soldaten dort übten.

Ich glaube, wir haben damals eine geschlagene Stunde auf einer Bank miteinander geplaudert – so wie zwei alte Männer, denke ich jetzt. Die Freundschaft war besiegelt.

Ich weiß sicher, dass Kees sich genauso gefreut hat wie ich.

Die Freundschaft dauerte, bis meine Mutter entdeckte, dass Kees' Eltern «verkehrt» waren. Seine Eltern waren NSB-ler. Und wir, wir hatten Untergetauchte im Haus. Leute, die von den Deutschen gesucht wurden.

Wie es mit mir und Kees weiterging, habe ich nie zu erzählen gewagt. Es steht zwar in *Krieg und Freundschaft*, aber wie autobiografisch es ist, kann ich schwer sagen. In diesem Buch ist alles wahr und doch zu einer Art neuen Wirklichkeit miteinander verwoben. Im Lauf der Jahre war mein Gefühl für unsere Freundschaft angewachsen zu einer Freundschaft zwischen echten Freunden, geharnischt im Lauf der Jahre. In Wirklichkeit war sie vielleicht sogar nicht mehr als ein Anlauf zu einer Freundschaft. Die Begegnung zweier einsamer Seelen, eine Freundschaft, die durch den Krieg zerbrochen wurde und nicht wachsen konnte, aber gerade dadurch nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken war. – Es bleibt sich übrigens gleich, wie lange oder kurz Freundschaften dauern. Sie bleiben, bis sie in einem selbst sterben. ■

* Die NSB, Nationaal-Socialistische Beweging, war die Nationalsozialistische Partei in den Niederlanden.

Bernard Lievegoed's Vermächtnis

von Jelle van der Meulen



Bernard Lievegoed rang mit der Frage, welchen positiven Beitrag er vor seinem Tod (am 12. Dezember 1992) noch liefern könnte. Im Juni 1992 rief er mich an und erklärte, dass es ihm schlecht gehe – und er fragte, ob ich bitte so bald wie möglich bei ihm vorbeikommen könne? Einige Tage später, am 30. Juni, suchte ich ihn auf. Jedes Detail dieses Besuchs steht deutlichst in meiner Erinnerung eingeschrieben.

Bernard Lievegoed informierte mich ausführlich über seinen Gesundheitszustand und berichtete von der Operation, die er hinter sich hatte. Seine Haltung machte einen starken Eindruck auf mich: Er empfand überhaupt kein Selbstmitleid und klagte nicht. Er beschrieb seine Verfassung in nüchternem Ton, offensichtlich wollte er, dass ich mir ein klares Bild machte. Geduldig ging er auf meine Laienfragen ein und sagte schließlich, mit einem jugendhaften Lächeln: «Das Verbleiben in einem physischen Leib kann auch seine weniger angenehmen Seiten haben!» Danach machten wir uns an die Arbeit. Er teilte mir mit, dass er eine Antwort auf seine drängenden Fragen gefunden habe.

«Nach meiner Operation», sagte er, «hat sich mir ein Vorhang geöffnet. Du musst mir helfen, ein Buch zu schreiben.» Und in der nächsten Stunde skizzierte er den geplanten Inhalt dieses Buches. Es handelte sich im Wesentlichen um Folgendes: Wenn die anthroposophische Bewegung in geistiger Hinsicht zu einer Einheit kommen will, so muss daran gearbeitet werden, dass ein Verständnis für die spezifischen geistigen Aufgaben der verschiedenen Tochterbewegungen, Institutionen und Persönlichkeiten entsteht. Die internen Reibungen würden erst dann ein Ende nehmen, wenn eine gegenseitige, ehrlich empfundene Bewunderung für die Arbeit der anderen aufkäme, wobei unterschiedliche Auffassungen keinen Anlass für Spannungen bilden, sondern vielmehr zu einer «sozialen Harmonie» führen sollten. Das wirkliche Verständnis für den Auftrag des anderen – das war es, was Lievegoed am Herzen lag.

Zuerst wollte Bernard Lievegoed den Inhalt des Buches auf Kassette sprechen und mir diese zusenden. Weil er selbst nicht mehr schreiben konnte, sollte ich dann einen lesbaren Text daraus machen. Doch während des Sommers schaffte er das, wegen seiner Krankheit, nicht. Er fand einfach nicht die Kraft, sich zu konzentrieren. Als sich sein Zustand im Oktober weiter ver-

schlechterte und er befürchten musste, dass das Ganze ein bloßer Plan bleiben würde, rief er mich wieder an und schlug eine andere Arbeitsweise vor: Ich sollte jeden Tag eine halbe Stunde an sein Krankenbett kommen. Durch meine Anwesenheit würde er die Kraft finden, die Arbeit durchzuführen.

Und so geschah es denn auch. In einer Periode von weniger als drei Wochen habe ich ihn insgesamt zehnmal besucht. Während der ersten Sitzungen wurde das Buch in seiner Gänze «erzählt». Immer, wenn ich sein Zimmer betrat, lag er völlig bereit in seinem Bett, den Hörapparat im Ohr, das Notizbuch aufgeschlagen auf der Bettdecke. Er wusste jedes Mal genau, was er vorhatte. – Es folgte eine Überraschung nach der anderen. Die wohl größte bestand darin, dass er den ersten Tag mit kurzen Charakterisierungen der Menschen beschloss, die nach seinem Empfinden einen Beitrag zu den Inhalten des Buches geleistet hatten. Er versammelte gleichsam seine Freunde um sich, bevor er anging: Ich glaube, er betrachtete sie in gewisser Weise als Mit-Autoren.

Die zweite Überraschung bestand darin, dass er über alle ihm bekannten Inkarnationen der drei Menschheitsführer sprach, von denen das Buch handelt.

Schließlich kam die Überraschung des letzten Kapitels, das die vielsagende Überschrift «Die Strategie der Gegenmächte» trägt. Strategie, Geisteskampf, Schlachtfeld, Gegenmächte – diese Begriffe bestimmen stark die Tonart des letzten Kapitels, ja eigentlich des ganzen Buches. Lievegoed war auch eine Kämpfernatur; er dachte in Begriffen wie Angriff und Gegenzug. Niemand werde ich das Paradoxe dieser Situation vergessen: Physisch war Lievegoed extrem geschwächt, doch geistig war er unantastbar geworden. Nichts konnte ihm mehr etwas anhaben. Und man möchte hoffen, dass etwas von dieser geistigen Unbeirrbarkeit auf dem Weg über sein Buch auch in die anthroposophische Bewegung einfließen wird. ■

«Forever Young» oder «Die Weisheit des Alters»

von Monika Kiel-Hinrichsen

Erika lässt die Henna-Packung einwirken, um die grauen Haare wieder in ein leuchtendes Rot zu verwandeln.

Sie sieht mit ihren 72 Jahren noch richtig fit aus – das sagte ihr auch gestern eine Boutiquebesitzerin. Das gefällt ihr gut! Wolf schaut sie missbilligend an; ihm sieht sie zu knallig aus. Er kommt sich wie ein «grauer Mäuserich» daneben vor. Aber Erika weiß auch dagegen Abhilfe. Sie sucht ihm begeistert farbig abgestimmte Kleidung aus. Heute trägt er eine knallrote Cordhose und dazu einen lindgrünen Pullover, was auch ihn – trotz seiner schlohweißen Haare – jünger aussehen lässt. Das ist zwar so gar nicht sein Stil, aber wenn er sich weigert, beginnen endlose Diskussionen. So denkt er sich innerlich seinen Teil dazu, aber zufriedenstellend ist das auf Dauer nicht. Gestern saßen sie im Rheincafé und er verfolgte vertieft den Schiffsverkehr, als Erika ihn plötzlich anfährt: «Du redest auch nur noch übers Fernsehprogramm! Mit Dir hier zu sitzen ist kein Vergnügen.» Das kam so unvermittelt, dass er gar nichts dazu sagen konnte, was sie nur noch gereizter werden ließ.

Sie ist ohnehin ständig unzufrieden mit ihm: er redet nicht genug, rasiert sich nicht ordentlich, trägt seine Hemden zu lange. Am schönsten waren die zwei Jahre, als Wolf, bedingt durch seinen früheren Ruhestand, den ganzen Tag für sich hatte. Das hat sich mit Erikas Pensionierung schlagartig geändert. Sie war als Filialeiterin tätig und hatte immer Mitarbeiter zu führen. Ja, und dann war sie plötzlich ohne Rudel! Seitdem ist Wolf ihrer «Führung» ausgeliefert. Er war noch nie das «Alpha-Tier» in der Beziehung, sodass er auch jetzt wenig dagegen zu setzen hat. Erika fühlt sich nicht ausgelastet und leidet unter dem Altwerden, was sie mit häufigem Shopping zu kompensieren versucht. Eigentlich ringt sie mit tiefen Sinnfragen, findet aber in Wolf keinen Gesprächspartner, denn er brütet alles für sich aus. Was ist bloß seit der Pensionierung aus ihnen geworden?

Rosa und Jürgen, 75 und 78 Jahre alt, sitzen in der Veranda und lesen sich gegenseitig aus dem Evangelium vor. Beide sind trotz ihres Alters noch in der Kirche aktiv. Zwar ist es Rosa, die an den Gemeindeabenden manchmal kleine Vorträge hält, aber eigentlich ist es die Frucht ihrer gemeinsamen Gespräche, sodass Jürgen sich daran beteiligt fühlt.

Rosa war mit Beginn ihres Ruhestandes endlich zu dem gekommen, wovon sie schon lange träumte: Sie filzt aus den schönsten farbigen Wollfleschen Taschen, Sitzkissen und Tiere, die besonders von ihren Enkelkindern geliebt werden. Jürgen hat ihr extra ein Filzzimmer eingerichtet. Er unterstützt diese Arbeit gerne und erfreut sich an Rosas Zufriedenheit, auch wenn ihr die beginnende Arthrose in den Händen zu schaffen macht. Manchmal beneidet Jürgen sie, denn er fühlt sich inzwischen körperlich sehr eingeschränkt. Durch seinen Gärtnerberuf, der von ihm starken körperlichen Einsatz abverlangte, hat er ein Rückenleiden, das ihm große Schmerzen bereitet. Dennoch lässt er sich nicht davon abhalten, täglich ein bisschen Hand im Garten anzulegen. Das gehört einfach zu seinen Gewohnheiten und tut ihm gut. Außerdem vertreibt die Natur schlechte Gedanken! Deshalb freuen sich Rosa und Jürgen auch jeden Abend auf ihre kleine «Abendrunde» – und wenn es nur zehn Minuten sind. Während Rosa mit dem Filzen beschäftigt ist, studiert Jürgen in seiner Enzyklopädie die schönsten Schmetterlingsarten. Das hält ihn gedanklich beweglich und lenkt ihn von seinen Schmerzen ab. Die beiden sind zufrieden und fühlen sich miteinander verbunden. Manchmal sprechen sie etwas bange über die Frage: Wie lange noch werden wir unseren Weg zusammen gehen können? Was wird dann kommen?

Erika und Wolf ringen seit Jahren als Paar mit den Konsequenzen ihres Altersruhestands, welcher gerne auch als «Un-Ruhe-



Foto: rowan / photocase.de

zustand» bezeichnet wird. Für die meisten Menschen hat das Berufsleben eine entscheidende Rolle gespielt. Durch den Beruf erfährt der Mensch einen Wechsel von Arbeit und Freizeit, Wochenende und Urlaub. Viele soziale Kontakte sind durch die Arbeit zustande gekommen. Und plötzlich gibt es nur noch «freie Zeit» und der Partner ist ständig zu Hause.

Mit dem Ruhestand muss das Leben bewusst rhythmisch gestaltet und Freundschaften müssen gepflegt werden. Waren während der Berufstätigkeit noch Kontakt und Abwesenheit in einer gewissen Ausgewogenheit, müssen Paare jetzt eine neue Alltagsgestaltung finden, die gegenseitige Frei-Räume einschließt. Innerlich und äußerlich kann dieser Übergang nach einer ersten Phase der Euphorie über die neu errungene Freiheit in eine tiefe Alterskrise münden: «Jetzt bin ich alt. Ich bin nicht mehr gefragt», sind oft Sätze von Menschen in dieser Lebenssituation.

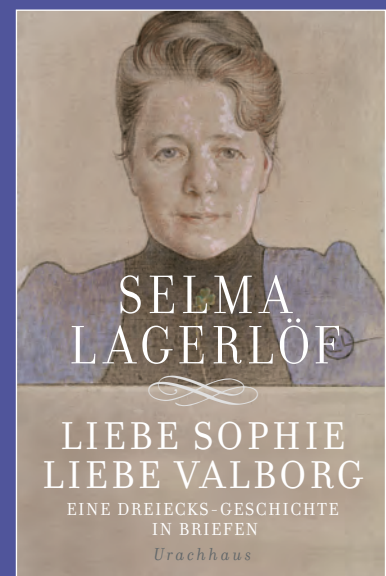
Nicht selten wird diesem Lebensgefühl eine neue «Jugendlichkeit» durch einen betont modernen Kleidungsstil entgegengesetzt, die das äußere Erscheinungsbild des älter werdenden Menschen verzerrt und Vitalität vortäuscht. Der Krise wird dann nur äußerlich begegnet.

Aber diese Lebensphase kann auch neue innere Türen öffnen. Erika ringt eigentlich mit der Frage ihrer Wertigkeit. Sie fühlt sich, auch wenn Wolf und sie gerne reisen, nicht ausgelastet. Erst als sie auf einer Kreuzfahrt Anni kennengelernt hat, die seit Jahren ehrenamtlich im Heim für Demenzkranke arbeitet, ist bei ihr der Knoten geplatzt. Sie entschließt sich, eine Fortbildung in der Begleitung demenzkranker Menschen zu machen. Auch bei Wolf hat ihre Veränderung eine unmittelbare Wirkung ausgelöst: Er ist interessiert an Erikas neuem Wissen – ist sie nicht da, liest er in ihren Fachbüchern, denn das ist ein Thema, das ihn wirklich interessiert, auch wenn es ihm ein wenig Angst macht. Aber für alle Fälle ist Erika dann ja ausgebildet!

Rosa und Jürgen haben schon lange ihren Rhythmus gefunden und sind beständig im Austausch miteinander. Dadurch konnten sie sich auch ihre Ängste vorm Alleinsein mitteilen und haben sich entschlossen, eine Patientenverfügung und ein Testament zu machen. Sie haben auch genau festgelegt, was sie sich im Fall schwerer Krankheit und des Todes vom anderen wünschen. Das gibt ihnen Sicherheit für den letzten Lebensabschnitt, dessen Ende hoffentlich noch lange auf sich warten lässt. ■

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



«... denn ich kann nicht ohne dich leben ...»

Sie hätten kaum gegensätzlicher sein können, Sophie Elkan und Valborg Olander, die beiden Frauen, denen Selma Lagerlöf in tiefer Freundschaft und Liebe verbunden war. 20 Jahre lang stand sie zwischen ihnen und wollte keine von ihnen verlieren. So begann ein aufreibendes Verschweigen, Zurechtbiegen und Beschwichtigen gegenüber den beiden rasend eifersüchtigen Frauen, das die gesamte Korrespondenz durchzieht.

So nahe kamen wir Selma Lagerlöf noch nie! Erstmals liegen Teile ihrer Korrespondenz in deutscher Übersetzung vor. Über 100 Briefe der Schriftstellerin an ihre beiden engsten Vertrauten gewähren dem Leser Einblick in ein reiches und intensives Leben.

Selma Lagerlöf: Liebe Sophie – Liebe Valborg
Eine Dreiecksgeschichte in Briefen
Hrsg. und kommentiert von Holger Wolandt
Aus dem Schwed. von Lotta Rüegger und Holger Wolandt | 365 Seiten, geb. mit SU | € 24,90 (D)
ISBN 978-3-8251-5106-5 | @ auch als eBook erhältlich
Jetzt neu im Buchhandel!

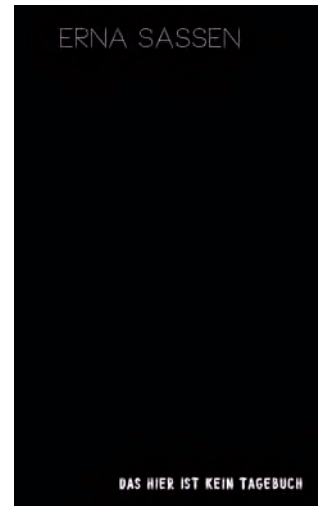
Das hier ist kein Tagebuch

Der schwarze Einband ist ein klares Statement. Es lautet: Verweigerung. Vor uns liegen die Aufzeichnungen des 16-jährigen Boudewijn. Bou geht nicht mehr zur Schule, er isst nicht, schläft nicht, redet nicht, geht nicht vor die Tür, will nichts, außer im Bett liegen. Der Vater zwingt ihn, Tagebuch zu schreiben und Musik zu hören, sonst würde er ihn in eine psychiatrische Klinik einweisen lassen. Er knallt ihm einen Stapel CDs vor die Füße: Arvo Pärt, Rachmaninow, Prokofieff, Pergolesi – Klänge, die Bous Gefühlen Raum verschaffen. Bous innerer Monolog erzählt uns die grausame Geschichte, die hinter ihm liegt, und seine eigene, die sich langsam entwickelt.

Mit fünfjähriger Verspätung trauert Bou um seine manisch-depressive Mutter, die Selbstmord beging. Noch immer erlebt er die Verunsicherung und Bedrohung, die ihre Krankheit begleitete. Wut und Hass, Angst und Scham bestimmen die Erinnerung an sie. Nach und nach erzählt er unkommentiert auch Dinge, die seine Liebe bezeugen: wie sie lachte, als sie seinen Schulaufsatz über die Harfenistin las, die sich beim Spiel die Schulter ausgekugelt hatte. Wie sie ihm durch die Schwierigkeiten seiner ersten Grundschulliebe half.

Mit seiner Offenheit nimmt Boudewijn für sich ein. Schlicht, lakonisch und intensiv berichtet er von seinen Gefühlen. Knapp und genau sind seine Worte und treffen den Leser mitten ins Herz. Und trotz seiner Trauer ist er zu Humor fähig – einem sarkastischen, selbstironischen und, in seiner Einsamkeit, etwas verlorenen Humor.

Anders als die Ausgangssituation vermuten lässt, hat Bou in seinem Vater einen verlässlichen Freund. Auch seine Oma und die Tante sind ein echter Rückhalt. Die wichtigste Person ist für ihn seine siebenjährige Schwester Dolores, genannt Fussel. Liebevoll, zugewandt, voller Bereitschaft, es anderen recht zu



Erna Sassen
Das hier ist kein Tagebuch

Übersetzt von Rolf Erdorf

183 Seiten, gebunden

17,90 Euro

Verlag Freies Geistesleben

ISBN 978-3-7725-2861-3

(ab 14 Jahren)

Auch als eBook erhältlich!

gelesen von Simone Lambert

machen: bei ihr setzt seine Angst aus. Für sie überwindet er sich. Und dann gesellt sich für ihn Pauline zu den vertrauenswürdigen Personen hinzu. In ihrer Gegenwart kommt er zur Ruhe «... und was ich am allerschönsten an ihr fand: Sie hatte nicht zu allem eine Meinung.» Mit ihr kann er sogar über seine Mutter sprechen, ohne Hass zu verspüren. Als Pauline ihm zu verstehen gibt, dass sie mit ihm schlafen möchte, gerät er in Panik und wird verletzt.

Der Leser wird Zeuge, wie Bou sich schrittweise aus seiner Depression herausbewegt. Seine erste Liebe ist verflochten mit dem Abschied von der Mutter und dieser mit dem *Stabat Mater Dolorosa* von Pergolesi. Der Prozess schließt mit seinem Wunsch, den Schmerz der Mutter, ihre Angst vor dem Leben und vor dem Tod nachzuvollziehen und auf sich zu nehmen: «Oh du Mutter, Brunn der Liebe, mich erfüllt mit gleichem Triebe, dass ich fühl die Schmerzen dein.» Kunstvoll sind Erzählzeit und erzählte Zeit ineinander verschränkt und werden eins, als Bou sich Pauline wieder annähert.

Es ist ein berührendes Buch, zu beweglich, zu überraschend, um ihm mit der Diagnose «Depression» einen Themenstempel aufzudrücken. Einen Platz in der Welt müsse er sich erobern, sagt der Vater zu Boudewijn – dieser tut er mit Hilfe des Tagebuchs. Das Schreiben schafft Raum, es heilt und führt in die Gegenwart.

Ein großartiges Buch, das zu Recht zweifach für den Deutschen Jugendliteraturpreis nominiert wurde. Unbedingt lesen! ■

Simone Lambert studierte am Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt Germanistik und ist als Rezensentin für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften tätig.



Liebe Kinder!

Es kommt immer wieder vor, dass Figuren aus meinen Büchern herausschlüpfen, um mir wichtige Neuigkeiten zu erzählen – oder aber auch einfach nur, um einen kleinen Schwatz zu halten.

Eben kamen Merlind und Igor heraus, um mich zu ihrer Halloween-Party einzuladen. Und sie haben mir ein Rezept dagelassen, damit ich etwas zur Party mitbringen kann!

Ich hoffe nur, dass Merlind einen passenden Zauberspruch weiß, um mich klein und vor allen Dingen dann auch wieder groß zu zaubern ...

*Bis hoffentlich bald,
eure Daniela Drescher*

Für **Igors Kürbissuppe** braucht ihr:

- 1 Zwiebel • etwas Öl • ¼ Hokkaido-Kürbis
- ½ Apfel (beide mit Schale) • ½ l Gemüsebrühe
- 100 g Schmand oder Frischkäse • Salz • Kurkuma

So wird's gemacht:

- Zwiebel, Kürbis und Apfel klein schneiden und in etwas Öl andünsten.
- Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 5–10 Minuten köcheln lassen.
- Dann den Schmand dazugeben und mit einem Pürierstab fein zerkleinern.
- Zum Schluss mit Salz und etwas Kurkuma abschmecken: **lecker!**



Daniela Drescher: **Adventskalender**
(Waldweihnacht) | Format 46 x 37 cm
€ 12,90 (D)* | GTIN 4260300470187
Jetzt neu im Buchhandel!

*empf. Ladenpreis



Daniela Drescher
Pippa und Pelle im Schnee
12 Seiten, unzerreißbare Hartpappe
Format: 14 x 16 cm | € 7,90 (D) | ab 2 J.
ISBN 978-3-8251-7936-6

*Winterfreuden mit
Pippa & Pelle, den Tieren
des Waldes und der
kleinen Elfe Flirr!*



Daniela Drescher
Die kleine Elfe feiert Weihnachten
6. Aufl., Format: 20,8 x 23 cm | € 12,90 (D)
ab 3 J. | ISBN 978-3-8251-7740-9





Wenn es draußen kalt wird

von Marja de Haan

Ihre Leidenschaft fürs Stricken entdeckte Marja de Haan bereits im Kindergarten. Auf der schwedischen Insel Öland schließlich fand sie neben wunderbarer Wolle auch noch eine Fülle an traditionellen Motiven und Mustern, die Inspirationsquelle für ein Buch wurden, das Strickbegeisterte nicht nur in der kalten Jahreszeit an die Nadeln lockt. (mak)

Als ich vor einigen Jahren in einem kleinen Wollladen namens *Trollenwol* anfang Wolle zu verkaufen, entdeckte ich bald das einzigartige Wollgarn vom *Ullcentrum Öland* (Wollzentrum Öland). Diese Wolle vom Typ «raue Schale, weicher Kern» eroberte mein Herz während des Strickens – nicht zuletzt auch dank ihrer umwerfend schönen Farben. Inzwischen ist *Trollenwol* nicht mehr ganz so klein, und als sich mir die Gelegenheit bot, Importeur des *Ullcentrums* zu werden, habe ich keinen Augenblick gezögert.

Nachdem ich zum ersten Mal auf der schwedischen Ostseeinsel Öland gewesen war, blieb mir keine andere Wahl, als all das Schöne, das ich dort gesehen habe, kreativ umzusetzen. Das war für mich eine wahre Freude. Zu fühlen, wie dieses Naturprodukt durch meine Hände gleitet, bereitet mir nach wie vor ein großes Vergnügen. Die Wolle inspirierte mich, eine Strickarbeit in Form der Insel anzufertigen, die schließlich zum «Ölandtuch» wurde.

Obwohl ich während des Strickens zu Hause in meinem urholländischen, sonnendurchfluteten Reihenhaus saß, fühlte ich in jeder Masche, die ich strickte, die Natur Ölands. Dabei wurde mir auch bewusst, welch großen Beitrag Ann Linderhjelm mit ihrem *Ullcentrum* zur Erhaltung der Natur, der Schafe und der Arbeit der Bauern auf Öland leistet. Dort, wo die Bauern früher aus purer Verzeiflung ihre Wolle verbrennen mussten, weil sie keiner haben wollte, wird diese wunderbare Wolle heute weltweit an Strickfreunde vertrieben.

Wenn es draußen wieder kalt wird, schaffen wir Strickenden uns, unserer Familie oder auch unseren Freunden mit diesem faszinierenden Naturprodukt ein warmes, behagliches Gefühl. Bei dem Gedanken, dass wir ein Glied in der langen kreativen Kette von Liebhabern dieser schwedischen Wolle sind, wird mir warm ums Herz. Lassen Sie uns dafür sorgen, dass diese Wolle zur Herstellung nachhaltiger Kleidung verwendet wird, die wir in unserer schnelllebigen Gesellschaft lange mit Freude tragen können und dass wir diese Fülle an Schönheit an die nächsten Generationen weitergeben – so wie die Schafe von Öland schon seit der Steinzeit dem Menschen ihre warme Wolle überlassen. Nur so kann die Insel ihren Traditionen- und Naturreichtum erhalten.

Die Ideen, Zähl- und Strickmuster, die ich in mein Buch aufgenommen habe, kann ein jeder selbst nach Herzenslust variieren. Tauschen Sie die Muster aus oder ergänzen Sie diese nach Ihren Vorstellungen und kreieren Sie so Ihr individuelles Kunstwerk. Ich hoffe, dass die Welt dadurch ein klein wenig schöner, wärmer und bunter wird. ■



Marja de Haan
Öland stricken. Traditionelle Strickmuster
 inspiriert von Schwedens schöner Insel
 Übersetzt von Andrea Prins,
 112 Seiten, geb., mit Fotos und Anleitungen,
 19,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2749-4,
 Verlag Freies Geistesleben

Das a tempo Preisrätsel

Durch das intensive und interessante Gespräch mit Christof Schenk von der *Zoologischen Gesellschaft Frankfurt* für diese Ausgabe wurde noch deutlicher, dass Tierschutz immer auch «Lebensschutz» insgesamt bedeutet. Dass in diesem Monat das gesuchte Tier unseres Rätsels mit den engagierten Frankfurtern zu tun hat, liegt nahe. Doch wir suchen nicht den Berggorilla, der das Logo der ZGF zierte, sondern ein meist unbekanntes, aber nicht minder faszinierendes Tier, das zur Familie der Hornträger und auch zum Schutzprogramm der ZGF gehört.

Im letzten Jahr ist die gesuchte Antilopenart nur knapp einer finalen Katastrophe entkommen. Denn zur immerwährenden Bedrohung durch Wilderei (unzählige Tiere sterben sinnlos, weil ihrem Horn in der chinesischen Medizin Heilkräfte zugeschrieben werden) kam 2015 eine Seuche hinzu, die fast 90 Prozent (!) des Bestandes hinwegraffte. Die weiten Steppen Russlands, der Mongolei und vor allem Kasachstans waren übersät mit verendeten Tieren. Fieberhaft wurde von Forschern nach den Ursachen gesucht. Ganz langsam beginnt sich ein Jahr später der kleine Restbestand an Tieren zu erholen, ohne die die Steppenlandschaft im wahrsten Sinne veröden würde. Denn nur durch die weidenden Huftiere bleibt die Steppe frei von totem Pflanzenmaterial, sodass Nährstoffe in den Boden gelangen können, die dafür sorgen, dass es immer wieder neu zu blühen beginnt.

Das gesuchte Tier ist nicht nur wegen seiner außergewöhnlichen Nase besonders, auch seine Fähigkeit, bis zu 80 Grad Temperaturunterschied auszuhalten (im Sommer herrschen in seiner Heimat +40° C, im Winter bis zu -40° C), macht es zu einem Überlebenskünstler – wenn man es nur ließe.



Um eine Überlebenskünstlerin geht es auch beim Gewinn unseres Rätsels, denn wir verlosen drei DVDs des wunderbaren Dokumentarfilms *Peggy Guggenheim: Ein Leben für die Kunst*. Und so wünschen wir Ihnen viel Glück bei der Verlosung und der gesuchten Antilopenart eine Lebenschance in den Steppen Zentralasiens. ■ (mak)

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:

a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart

oder an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der **20.11.2016** (Datum des Poststempels / der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Das Lösungswort der Oktober-Ausgabe lautet *Robbe*. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

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 123 Eigenständig, leidenschaftlich, pffiffig

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

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

Lösung: Square magic 122 Lesen im Buch des Lebens

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).

Das Heil in der Kunst

von Christian Hillengaß

«Fanden Sie Ihr Leben verrückt?» – «Auf jeden Fall. Es ging nur um Kunst und Liebe.» So fasste Peggy Guggenheim 1979 ihr Leben zusammen, das damals einundachtzig Jahre zählte und noch im selben Jahr zu Ende ging. Ein bewegtes Leben war es, ein Leben am Puls der Zeit, wenn nicht sogar immer ein paar Pulsschläge voraus, denn sie benahm sich anders, als es für eine Frau damals schicklich schien und hatte zudem ein intuitives Gespür für das Kommende, das Moderne, das sich in der bildenden Kunst auflebte, aber seinen Platz in der Welt noch erobern musste. Diesem Kommenden gab sie Raum und suchte sich selbst Raum darin – suchte sich inmitten von Kunst und Künstlern einen Platz, eine Atmosphäre, in der sie leben konnte.

Diese Suche nimmt in New York ihren Ausgang, wo sie als Spross der Industriellenfamilie Guggenheim aufwächst und zur Volljährigkeit von ihrem Vater, der mit der *Titanic* ertrank, als sie vierzehn war, ein kleines Erbe bekommt. Mit dieser – gemessen am Reichtum der Familie – bescheidenen Summe macht sie sich auf den Weg nach Europa, ins Paris der 1920er Jahre, wo damals alles stattfindet, was in Sachen Kunst und Kultur neu und aufregend ist. Sie taucht ein in die dortige Bohème, lernt Schriftsteller und Künstler kennen und sammelt vorerst eher Künstler als Kunstwerke, hat zahlreiche Affären, unter anderem mit Samuel Beckett, Yves Tanguy oder Marcel Duchamp, um nur ein paar der Bekannteren zu nennen. Immer mehr wird sie aber auch von der Kunst angezogen, entwickelt einen Blick für die moderne Malerei, insbesondere für die surrealistische und abstrakte, und eröffnet schließlich 1938, gut beraten von Marcel Duchamp, in London ihre erste Galerie. Dann kehrt sie zurück nach Paris – mit dem Wunsch ein Museum zu eröffnen und dem Vorsatz, jeden Tag ein Bild zu kaufen.

Diesem Vorsatz kommt zugute, dass viele Künstler auf der Flucht vor den Nationalsozialisten sind, Europa verlassen müssen und ihr die Werke zum raschen Verkauf antragen. So legt sie den Grundstock ihrer umfangreichen Sammlung. Auch für sie als



Peggy Guggenheim auf einer Ausstellung des «Brooklyn Museum of Art» Ende der 50er Jahre. Vor ihr steht eine Skulptur von Louise Nevelson. © Roloff Beny / «Courtesy of National Archives of Canada»

Jüdin spitzt sich die Lage zu – und nachdem sie mehreren Freunden zur Flucht verholfen hat, flieht sie zusammen mit dem Künstler Max Ernst, den sie später heiratet, nach Amerika. Ihre Sammlung kann sie auf Umwegen mitführen und eröffnet damit 1942 ihre New Yorker *Art of This Century Gallery*.

Ende der vierziger Jahre zieht es sie zurück nach Europa, mitsamt ihrer Kunst, mit der sie in Venedig in den *Palazzo Venier dei Leoni* einzieht. Dort verbringt sie ihren Lebensabend, dort ist sie begraben und dort kann man ihre Welt und ihre Sammlung bis heute erspüren und besichtigen.

Der nun auch als DVD erhältliche Dokumentarfilm *Peggy Guggenheim: Ein Leben für die Kunst* folgt diesem hier nur oberflächlich umrissenen Lebensweg und vertieft das Bild von der großen, extravaganen, nymphomanischen Mäzenin um die Sicht auf eine sensible und verletzte Frau, die mit Traurigkeit, Verlassenheit und Schicksalsschlägen ringt. Ein besonderer Glücksgriff gelang Regisseurin Lisa Immordino Vreeland mit der Entdeckung der Tonaufnahmen des bislang verschollen geglaubten letzten Interviews, das Peggy Guggenheim gab. Die Originalaufnahmen ziehen sich als roter Faden durch den Film, der im Gefolge dieser außergewöhnlichen Persönlichkeit auch einen Abriss über die moderne Kunst zu Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts gibt. ■

«Peggy Guggenheim: Ein Leben für die Kunst», ein Film von Lisa Immordino Vreeland, ist als DVD erhältlich – und für Kunstbegeisterte ein sehr empfehlenswertes Geschenk! Weitere Informationen unter: www.peggyguggenheim-derfilm.de

GÜNTHER
DELLBRÜGGER
AKTIVE PAUSE

Plädoyer für einen
neuen Zeitbegriff

URACHHAUS



Kraft schöpfen – im Alltag für den Alltag

Wir leiden unter der Atemlosigkeit unseres modernen Lebens. Umso notwendiger wird es, wieder einen Sinn für die Pause zu bekommen, für Ruhepole, für das Schöpferische und Heilsame, das in ihr liegt. Unsere pausenlose Gesellschaft bedarf einer neuen Zeitkultur.

Günther Dellbrügger beleuchtet in einem kulturhistorischen Abriss das Phänomen der Pause und zeigt, wie notwendig es ist, den Pausen im Leben mehr Raum zu geben. In der Pause können wir zu einer Kreativität finden, für die wir sonst vermeintlich «keine Zeit haben».

Günther Dellbrügger
Aktive Pause
Plädoyer für einen neuen Zeitbegriff
128 Seiten, gebunden mit SU
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5105-8
© auch als eBook erhältlich
Jetzt neu im Buchhandel!
www.urachhaus.com

Kleinanzeigen

Schulmüde? ... keine Perspektive? Komm zu uns nach Estland! Infos via Tel. 00372/4358100, E-Mail: www.naatsaku.com oder www.naatsaku.com

Naturbegegnung: Wanderreisen und Naturfotografie Martin u. Ulrike Sinzinger. Winter in den Dolomiten – Frühling auf Sardinien – Blumen am Gardasee – Vögel im Friaul – Entlang der Soca – Eindrucksvolle Adamello – Mecklenburg u.v.m. Tel. 0 86 21/64 89 45 www.naturbegegnung.de

Lebensperspektive Wendland: Großes Anwesen – 100 Jahre alter Gasthof (konzess.) mit Nebengebäuden, Rendite, bester Bahnanbindung, 7400 qm Grund, viele Möglichkeiten; 210.000 € 0162/9723481

Westerland im Winter, helles 2 Zi App. am Südwäldchen, 1 Woche 350,- € Tel. 0 40/6 47 18, E-Mail: lindelambrecht@hotmail.com

Helle FeWos auf vielseitigem Biohof in ruhiger Umgebung (15 km z. Bodensee), 2–15 Pers. Tel.: 0 75 57/ 92 95 20 www.hofgemeinschaft-heggelbach.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 und Skifahren in der Gasteiner Bergwelt! Gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m²) dir. am Kurpark in Bad Hofgastein/ Österreich zu vermieten. Tel.: 0 71 56/ 3 19 67; E-Mail: gabihoch@gmx.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

Neues Bestattungsinstitut sucht erfahre/n MitarbeiterIn in Bremen. Tel.: 01 57/3 10 879 73

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

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

Lebendige Seife für ein lebendiges Leben: www.sapoluna.de

Märchenkalender – immerwährend. Neu! 12 Monatsbilder und 12 Märchen für Kinder, sorgfältig ausgewählt. In DE portofrei. € 19,-. Infos/Shop: www.mutaborverlag.ch

Krippenfiguren & Spielzeuge aus Holz, Katalog: Tel. 07933/14 78 www.buntspechte.de

Baummärchen aus aller Welt. 50 Märchen und Baumindex. Für Baum- und Märchenliebhaber. Infos/Shop: www.mutaborverlag.ch

Ich schreibe für Ihr Jubiläum. Tel. 0 71 64/9 15 25 85 www.claudia-stursberg.de

Märchenkalender, immerwährend. 12 Monatsbilder, 12 Märchen. www.mutaborverlag.ch

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

Einstimmen in die Weihnachtszeit – Gesangskurs mit C. Boele (Gesangsübungen, Chor, Masterclass) vom 9.–11. Dezember 2016, Tel.: +49/0 83 80/3 35 www.kulturzentrum-achberg.de

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

Kleinanzeigen können auch online aufgegeben werden unter: www.a-tempo.de/ads.php
Beachten Sie bitte den Anzeigenschluss (1. des Vormonats) und die Angabe der gewünschten Ausgabe!



IHRE SPENDE HILFT!

SPENDENKONTO DE63 5005 0201 0000 0800 02

WWW.ZGF.DE



NAMIBIA 2017 STUDIENREISEN MIT PROF. DR. ALBRECHT SCHAD

Ostern: Namibia Intensiv

Komfortable Lodgetour für Wissbegierige: Exotische Wildtiere, faszinierende Wüstenlandschaft und saftig grüne Flusslandschaften

Pfingsten: Caprivi und Victoria Fälle

Komfortable Lodgetour für Erlebnishungrige: Exotische Wildtiere, rauschende Flusslandschaften und donnernde Victoria Wasserfälle

Sommer: Luxus der Weite

Die beliebte Campingtour im Overland-Truck für Abenteurer mit Fernweh: Faszinierende Tierwelt und besondere Orte wirklich erleben

+49 (0)711 470 42 15
info@aventerra.de

www.aventerra.de



Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren **Anzeigenservice**,
Frau Christiane Woltmann,
unter:
Tel. 07 11/2 85 32 34 | Fax 0711/2 85 32 11
E-Mail: woltmann@geistesleben.com
Anzeigenschluss ist der 1. des Vormonats

Beste Rohmaterialien,
Gerätschaften und Zubehör für Hobby,
Schulen, Kirchen und Werkstätten:

EXAGON

Industriepark 202, 78244 Gottmadingen
Tel. 07731/97 70 07, Fax 07731/97 70 09
E-Mail: exagon@t-online.de
Internet-Shop: www.exagon.ch

Biographie und Gesprächsarbeit

Berufsbegleitende Zusatzausbildung
11 Wochenenden • bei Heidelberg
Beginn: 29. April 2017 • Info-Abend 10. März 2017
Leitung: Joop Grün & Walter Seyffer
Akademie für angewandte Biographie-Arbeit
Tel. 0621 - 43 735 039
www.akademie-biographiearbeit.org

Wunsch- teppich

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

Anthroposophische Medizin Einjährige Grundausbildung Beginn: 7. Nov. 2016

Dozent: Stefan von Löwensprung
Arzt & Buchautor von:
"Anthroposophische Medizin in der
Naturheilpraxis"

**thalamus
Stuttgart**

Mozartstr. 51 70180 Stuttgart 0711-6070337
www.thalamus-stuttgart.de • info@thalamus-stuttgart.de

In Harmonie mit Körper, Geist und Seele

Das Kurzentrum in Roncegno/Trentino, nur 60 km vom Gardasee entfernt, vereint anthroposophische und klassische Medizin. Ein deutschsprachiges Ärzte- und Therapeuten-team betreut Sie bei Stress, Allergien u.v.m. Stimulieren Sie Ihre Vitalkräfte durch das eisenhaltige Levico-Wasser. Exzellente, mediterrane und biologisch-dynamische Küche. Angebote für Mitarbeiter in anthroposophischen Einrichtungen.
Kurbetrieb: 13.3. – 13.11.2016

CASA DI SALUTE RAPHAEL

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

Centro de Terapia Antroposófica

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

Belebende Klarheit atlantischen Lichts,

Erdkräfte des vulkanischen Untergrundes regen Lebenskräfte an, stärken Gesundungsprozesse.

Menschliche Begegnung, Teilhabe an kulturellen Veranstaltungen wärmen die Seele. Ferien für alle, und ein reichhaltiges therapeutisches Angebot für Menschen mit gesundheitlichen Problemen:

Das Centro

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

Die nächste Ausgabe Dezember 2016 erscheint am 25. November 2016



im gespräch | Gina Schöler – Loslassen, um das Glück zuzulassen

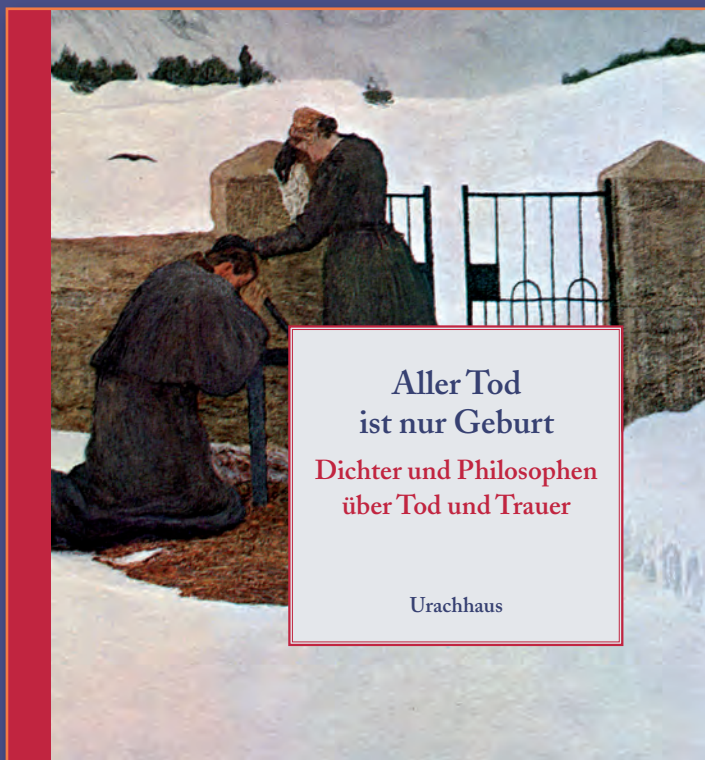
augeblicke | Die Magie der Felsenkirchen von Äthiopien

rätsel der kunst – wunder es lebens | Rembrandts Blick

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

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrenburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Augsburg:** bios / Haunstetten | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun und Hassenpflug | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** BuchTipp | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Blekedede:** Hohmann | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | (Weiterstadt) tegut ... | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dreieich:** Spremlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskoth | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Esslingen:** Buch & Café Vividus | **Fellbach:** Ramp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Büchermiesche | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Arkadenbuchhandlung | Buchhandlung Dewitz | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Brentano Buchhandlung | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großstheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wiebling Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** 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 | Kauffladen | Kinderglück | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köselche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Cosmas & Damian | Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landsberg:** Bild und Buch | **Landshtut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Amo 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 | **Mülheim:** 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:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Ravensburg:** Anna Rahm mit Büchern unterwegs | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Salem:** Linzgau-Buchhandlung | **Schopheim:** 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 | 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:** Rösslior 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 | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Ars Libri | Erster | Naturata Biobau Munsbach | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

«Ich weiß, ich werde zögernd wiederkehren ...»



«Die Liebenden leben nicht aus dem abgetrennt Hiesigen; als ob nie eine Teilung vorgenommen worden wäre, greifen sie den ungeheuren Besitzstand ihrer Herzen an, von ihnen kann man sagen, dass ihnen Gott wahrhaftig wird und dass der Tod ihnen nicht schadet, denn sie sind voller Tod, indem sie voller Leben sind.»

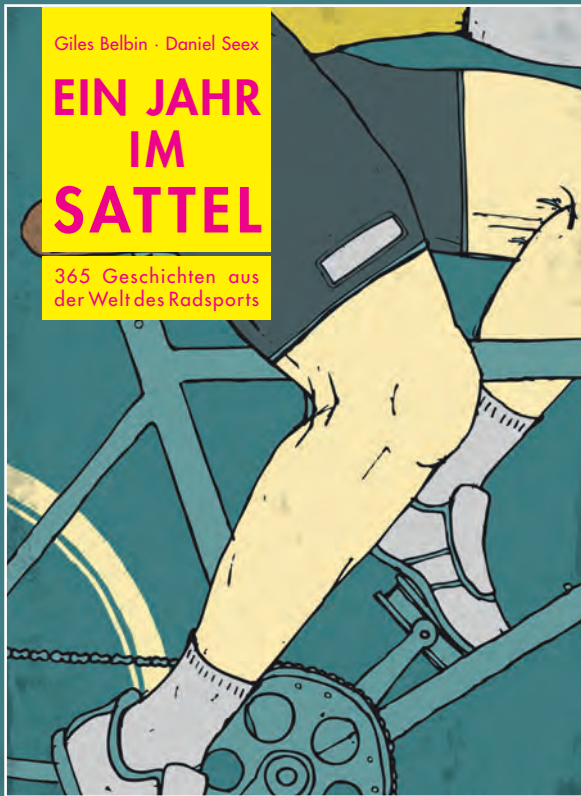
Rainer Maria Rilke

Olaf Daecke hat eine umfassende Sammlung dessen zusammengetragen, was uns Dichter und Philosophen verschiedener Epochen und Kulturkreise in Lyrik und Philosophie über den Umgang mit Tod und Trauer hinterlassen haben.

Mit Texten von Carl Gustav Carus | Michelangelo Buonarotti | Johann-Gottlieb Fichte | Dag Hammarskjöld | Albrecht Haushofer | Friedrich Hölderlin | Else Lasker-Schüler | Christian Morgenstern | Novalis | Rainer Maria Rilke | Friedrich Schiller | William Shakespeare | Rudolf Steiner | Christian Wagner u. v. m.

Mit Bildern von Ernst Barlach | Caspar David Friedrich | Vincent van Gogh | Paul Klee | Franz Marc | Max Slevogt | William Turner u. a.

Aller Tod ist nur Geburt. Dichter und Philosophen über Tod und Trauer. | Herausgegeben von Olaf Daecke | 112 Seiten, durchgehend farbig illustriert, gebunden | € 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5101-0 | Jetzt neu im Buchhandel!



Giles Belbin
Ein Jahr im Sattel
 365 Geschichten aus der Welt des Radsports.
 Mit 115 farbigen Illustrationen von Daniel Seex.
 Aus dem Englischen von Klaus Bartelt.
 352 Seiten, gebunden | € 25,- (D)
 ISBN 978-3-7725-2821-7 | Jetzt neu im Buchhandel!
 www.geistesleben.com

*Die Antwort finden Sie im Buch oder unter
<http://bit.ly/2b10qTw>

Was geschah am 26. November?*

20. Mai 2006
 Die letzte Austragung der
 seit 1948 stattfindenden
 Friedensfahrt geht zu
 Ende.



Die vielfältige Geschichte des Radsports ist ein faszinierendes Gemenge aus packenden sportlichen Momenten, langen und begeisterten Aufholjagden und einer großen Zahl an Helden, Idolen und Legenden. Zu jedem Tag des Jahres erzählt der Radsportspezialist Giles Belbin eine der großen Geschichten aus der faszinierenden Welt des Radfahrens. Der Künstler Daniel Seex fügt seine fantastischen, hintersinnigen Grafiken hinzu.

Ein Buch voller Witz und bemerkenswerter Fakten für jede Liebhaberin und jeden Liebhaber einer der schönsten Erfindungen des Menschen: des Fahrrads.

4. Februar 1990
 Kolumbiens jüngster
 Radsport-Superstar Nairo
 Quintana wird geboren.



3. April 1910
 Beim Rennen Mailand – San Remo
 erreichen aufgrund der Wetterkapriolen
 nur vier von 71 Fahrern das Ziel.



1. November 1963
 Die berühmtesten Rivalen der Rennsport-
 geschichte, Anquetil und Poulidor, treten als
 Team gemeinsam bei der Trefeo Baracchi an.

