

E 51125
nr. 204

zum mitnehmen

dezember | 2016

Freies Geistesleben

Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

Gina Schöler
Loslassen, um das
Glück zuzulassen

Die Magie
der Felsen

Ressourcen
der Seele





Ein Karpfen in der *Badewanne*



Wann sind wir der «guten alten Zeit» näher als zu Weihnachten?
Wenn Thomas mit seinem Großvater auf den Markt geht, um einen Tannenbaum und den traditionellen Weihnachtskarpfen zu kaufen, tauchen wir unmittelbar in die märchenhafte Feststimmung und die herrliche Kulisse Prags ein. Erst als der Karpfen zu Hause in der Badewanne schwimmt, merkt Thomas – und wir mit ihm –, dass er sich gar nicht mehr von ihm trennen will.



Marit Törnqvist (Illustr.) | Rita Törnqvist-Verschuur (Text)

Der Weihnachtskarpfen

Aus dem Schwedischen von Angelika Kutsch

32 Seiten, gebunden | ab 5 Jahren

€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7986-1

Jetzt neu im Buchhandel!

www.urachhaus.com

Eine berührende, liebevolle Weihnachtsgeschichte, illustriert von Marit Törnqvist. In ihren meisterhaften Aquarellen werden eine alte Welt und eine neue Einstellung dazu stimmungsvoll lebendig.



Warum meditieren?

Es gibt viele Antworten auf die Frage, warum es gut sein könnte, wenn ein Mensch meditiert. Sich hin und wieder aus der Hektik der Forderungen des Alltags zu lösen, um sich gedankenkräftig einem selbstgewählten geistigen Inhalt zuzuwenden – oder sich von allen von außen einströmenden Eindrücken und von innen unwillkürlich aufsteigenden Bewusstseinsinhalten zu befreien, steigert die innere Ruhe und Gelassenheit, die so wohltuend sind für alle unsere Verrichtungen im Leben.

Zweiundfünfzig unterschiedlich schattierte Antworten auf die Frage «Warum meditieren?» gibt der anthroposophische «Seelenkalender», und eine dieser Antworten berührt mich jedes Jahr im Dezember besonders tief. In diesem zunächst für das Jahr von Ostern 1912 bis zur Karwoche 1913 verfassten Seelenkalender ist für jede Woche des Jahres, beginnend mit dem Ostersonntag als erstem Tag der ersten Woche, ein Spruch von Rudolf Steiner verfasst worden. Der Wochenspruch für die 37. Woche nach Ostern fiel im ursprünglichen Erscheinungsjahr auf die Woche vom 15. bis 21. Dezember 1912 und ist erfüllt von einer wunderbar warmen vorweihnachtlichen Stimmung:

Zu tragen Geisteslicht in Weltenwinternacht
Erstebet selig meines Herzens Trieb,
Dass leuchtend Seelenkeime
In Weltengründen wurzeln
Und Gotteswort im Sinnesdunkel
Verklärend alles Sein durchtönt.

In diesem Jahr fällt die 37. Woche nach Ostern auf die Woche vom Sonntag, den 4., bis Samstag, den 10. Dezember. Es ist also die Woche des Nikolaustages. Etwas vom Glück des Erscheinens des Gotteskindes auf Erden kann in diesem Jahr schon in der ersten Dezemberwoche vorempfunden werden, wenn dieser Spruch meditiert wird. Ob aber das «Gotteswort» wirklich «im Sinnesdunkel verklärend alles Sein durchtönt», wird mit einer Bedingung verknüpft. Es wird gesagt, was als kosmische, göttliche Antwort auf das Licht des eigenen Geistes gegeben wird, wenn der Mensch, wie es im Meditieren geschehen kann, dieses Licht entzündet und es in die Welt trägt. Ob Gottes Wort durch die Welt heilend und erleuchtend wirken kann, hängt von uns Menschen ab. Und jedes Mal, wenn wir uns um dieses innere Licht der Meditation bemühen, tragen wir etwas dazu bei, dass das schöpferische Leben des Göttlichen die Welt mit Sinn erfüllt. Auch das ist Glück auf dieser Erde.

Mögen wir viel Glück in diesen Wochen vor und um Weihnachten erleben!
Von Herzen grüßt Sie, Ihr

Jean-Claude Lin.

Jean-Claude Lin

**Liebe Leserin,
lieber Leser!**





... auch über diese Frage haben wir mit der Glückministerin Gina Schöler gesprochen. | *im gespräch* ab Seite 6

- 06 im gespräch | Loslassen, um das Glück zuzulassen**
Gina Schöler im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler
- 10 augenblicke | Die Magie der Felsen**
von von Kirsten Milhahn (Text & Fotos)
- 16 rätsel der kunst ... | Mit den Augen des anderen**
von Maria A. Kafitz
- 17 willis welt | Noch können**
von Birte Müller
- 18 thema | Ressourcen der Seele**
von Jean-Claude Lin
- 23 mensch & kosmos | Mars und Venus**
von Wolfgang Held
- 24 sprechstunde | Die Bauchspeicheldrüse
Aggressionsorgan und Grundlage unseres Willens**
von Markus Sommer
- 28 serie: beziehungsweise | Das Licht am Ende des Weges**
von Monika Kiel-Hinrichsen

die weiteren seiten der zeit

editorial 03 | kalendarium 20 | am schreibetisch 26 | weiterkommen 27 | literatur für junge leser 30 | mein buntes atelier 31 | eine seite lebenskunst 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 37 | 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



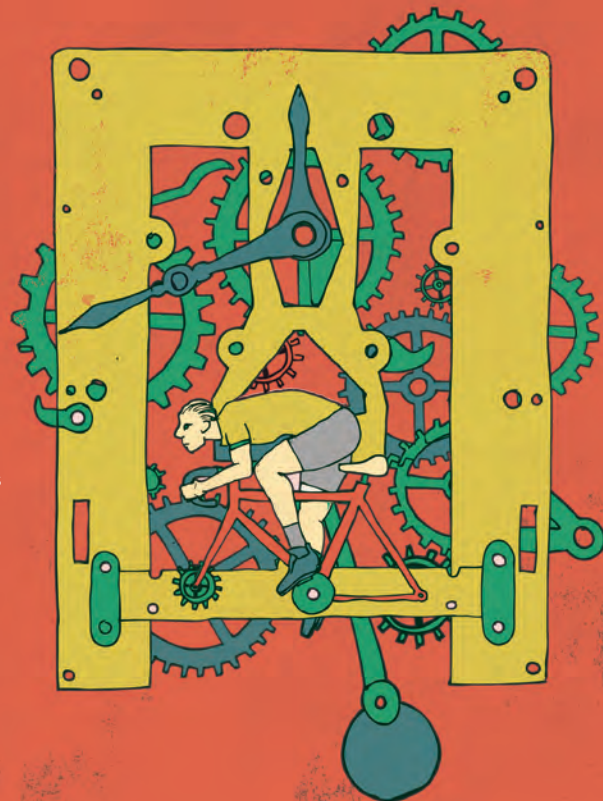
Giles Belbin
Ein Jahr im Sattel
 365 Geschichten aus der Welt des Radsports.
 Mit 115 farbigen Illustrationen von Daniel Seex.
 Aus dem Englischen von Klaus Bartelt.
 352 Seiten, gebunden | € 25,- (D)
 ISBN 978-3-7725-2821-7 | www.geistesleben.com

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

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

Was geschah am 24. Dezember?*

Die vielfältige Geschichte des Radsports ist ein faszinierendes Gemenge aus packenden sportlichen Momenten, langen und begeisternden 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.

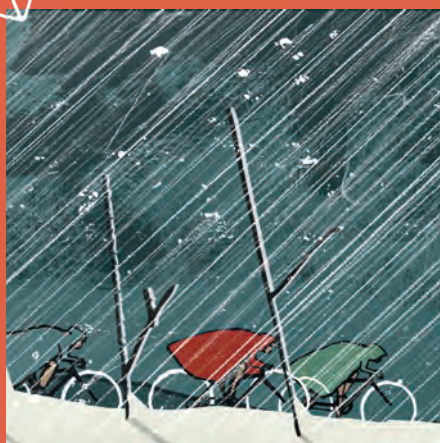


8. Januar 1934
 Jacques Anquetil, der mit seiner perfekten Technik als erster Fahrer fünfmal die Tour de France gewinnen konnte, wird geboren.

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.



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





Ministerium
für Glück
und Wohlbefinden

Loslassen, um das Glück zuzulassen

Gina Schöler

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

Wussten Sie, dass Deutschland eine Glücksministerin hat? Doch was ist Glück – für Sie persönlich? Vielleicht gestern, als Sie auf einem Spaziergang die Sonne genossen haben – oder vorhin, als das kleine Mädchen an der Bushaltestelle Sie unerwartet anlächelte ...? Augenblicke, die bemerkt werden wollen. Oder ist Glück auch Ihre Zufriedenheit, wenn Sie eine Arbeit gut abgeschlossen haben – oder die Erkenntnis, was Ihnen eine Freundin, ein Freund bedeutet? Wenn Sie so etwas erleben und anfangen, darüber nachzudenken, sind Sie auf dem besten Weg, zum Bruttonationalglück beizutragen. Denn das «kleine Glück möchte abgeholt werden», meint Gina Schöler, unsere selbst ernannte Glücksministerin. Und klein fing alles an, 2012 als Semesterarbeit der angehenden Kommunikationsdesignerin und eines Kommilitonen an der Hochschule für Gestaltung in Mannheim. Inzwischen ist daraus eine Multimediakampagne geworden, und Gina Schöler ist europaweit unterwegs, um Impulse für ein bewusstes Leben und Glücksbesinnung zu setzen. Bausteine dazu sind für sie Bewusstsein, Reduktion und Zufriedenheit.

Doris Kleinau-Metzler | Liebe Frau Schöler, was ist Ihre ganz persönliche Vorstellung vom Glück?

Gina Schöler | Das werde ich oft gefragt. Ich kann es nicht genau definieren, aber es gibt verschiedene Bausteine – wie: sich Zeit nehmen, um beispielsweise mit seinen Lieblingsmenschen eng zusammen zu sein (das muss nicht zwangsläufig die Familie sein). Ich lerne mittlerweile für mich aus: Wer tut mir gut, wer nicht? Wenn ich dann dazu komme, all das, worüber ich auf meinen Workshops den ganzen Tag reden darf (wie Pausen machen, entschleunigen), umzusetzen und die kleinen Zutaten des Alltags zu genießen (wie Hund plus Natur plus Zeit für mich), dann macht mich das wirklich glücklich. Ich bin auch gern allein, das tut mir gut.

DKM | Was machen Sie, wenn Sie dann allein sind?

GS | Ich versuche, einfach zu sein. Ich übe mich in Langeweile-Haben. Ich habe viele Ideen, viel Energie, bin viel unterwegs und habe oft viele Menschen um mich. Dann suche ich oft bewusst einen Gegenpol, um einfach dazusitzen, Gedanken vorbeifliegen zu lassen, nichts festzuhalten.

DKM | Muss man Langeweile üben?

GS | Ich muss es – und ich kenne viele, die das auch nicht mehr können, es nicht aushalten, ohne Beschallung zu sein oder immer wieder auf ihr Smartphone zu schauen. Ich

ertappe mich selbst am Abend dabei, nur mal schnell die E-Mails zu checken, und sage mir deshalb manchmal ganz bewusst: Tür zu, Laptop aus, Handy aus, Kopf aus – und schauen, was passiert. Das ist als Dauerzustand natürlich nicht erstrebenswert, aber es gehört zur inneren Balance, mein Gefühl für mich selbst zu bewahren, zu entwickeln. Vielleicht ist es ein bisschen wie eine Vorstufe zur Meditation, den Kopf, den Alltag hinter sich zu lassen. Meiner Erfahrung nach wird in solcher Art Langeweile ziemlich viel verarbeitet, eher unbewusst zunächst, dann kommt irgendwann die Reflexion dazu. So können Kreativität und eine neue Entwicklung entstehen.

Im normalen Alltag ist es ja verpönt, sich einfach mal eine Auszeit zu nehmen, womöglich noch mitten in der Woche einfach durch die Gegend zu schlendern und nichts zu machen. Diese Freiheit muss man sich erst erkämpfen. Für mich kam irgendwann der Punkt, wo ich mich wie «drehwurmig» fühlte – viele Termine, viele Sachen im Kopf, das Gedankenkarussell drehte sich beständig. Denn auch positiver Stress ist Stress, treibt mich vor sich her.

DKM | Bei dem, was Sie als «Gedankenkarussell» bezeichnen, fliegen uns Wahrnehmungen, Gedanken einfach wie Bälle in einem Spiel zu, wir beeinflussen sie nicht. Denken ist etwas anderes. Das steckt in zwei zentralen Wörtern Ihrer Homepage: «GlücksBESINNUNG» und «Bewusstsein».

► **GS** | Ja, ich habe gelesen, dass man etwa sechstausend Gedanken am Tag hat, aber 92 Prozent davon sind nichtig, kreisen immer gleichartig um etwas Vergangenes oder drehen sich um Zukunftsfantasien, die niemals eintreten werden. Das heißt, nur 8 Prozent beziehen sich auf das Hier und Jetzt, auf das, was ist und was wir gestalten können. Sich immer wieder «bewusst machen», dass ich es bin, die aus- und umschalten kann, ist der Anfang. Für mich geht das am besten mit einem gewissen Abstand zum Alltagsgetriebe, wie beim Spaziergang mit meinem Hund. «Bewusstsein» ist hier gemeint als eine Art geistiges Aufwachen. Dann zeigen sich Fragen wie: Wer bin ich? Was will ich? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Nach welchen Werten möchte ich es ausrichten? Wie sieht es aktuell aus – und was muss sich vielleicht verändern? Bei meinen Workshops erlebe ich oft, dass Teilnehmer im beruflichen Bereich nicht zufrieden sind. Manchmal merken sie nach einiger Zeit, dass auch andere Ursachen dahinterstecken, die nicht einfach mit einem Stellenwechsel verschwinden. Sie haben vergessen, ihr eigenes Leben zu leben.

DKM | Was meinen Sie mit «eigenes Leben zu leben»?

GS | Nicht überwiegend von äußeren Einflüssen geführt und geleitet zu werden, nicht von Konventionen, wie man was zu machen hat, nicht von eigenem Erfolgsstreben und Erwartungen anderer – sondern wirklich meine tiefen persönlichen Werte beginnen zu erkennen. Und versuchen, sie zu klären, immer wieder, und dann anfangen, sie umzusetzen – und nicht wegzudrängen, weil ich ja ständig so viel anderes tun muss. Wir Menschen sind hervorragend darin, uns tolle Ausreden einfallen zu lassen. Natürlich gibt es auch Bedingungen, Zwänge und Pflichten, die ich nicht ändern kann. Doch Minischritte sind möglich, wenn ich statt nur zu lamentieren oder zu resignieren die Perspektive wechsle. Auf diesem Weg hilft mir persönlich auch mein



Bauchgefühl, damit ich nicht alles zerdenke und immer wieder Ausreden erfinde.

DKM | Warum ist «Zufriedenheit» für Sie ein zentrales Wort?

GS | Es gibt ja nicht nur das kleine Glück des Augenblicks, sondern auch etwas anderes, was für mich wesentlich ist für ein gutes Leben. Nach einigen Schlüsselerlebnissen ist mir als eine Art Essenz klar geworden: Alles um mich herum ist im Wandel, sei es in Beziehungen zu Menschen mit dem Auf und Ab der Gefühle von Ärger und Freude, seien es Krisen, Trennungen usw. Alles um mich kreist, ist in Bewegung. Wie schaffe ich es dabei, bei mir selbst zu bleiben, auch wenn es sehr belastende Sachen gibt, wie schaffe ich es im weitesten Sinne glücklich zu sein? Mir wurde klar: Für mich bedeutet Glück doch auch, diese Dinge zu erkennen, mir ihrer bewusst zu sein und das dann anzunehmen und zu akzeptieren. Geschehen lassen, was ich nicht beeinflussen und ändern kann, und mich doch bemühen, aus dem, was ist, so etwas wie innere Kraft oder etwas Gutes zu schöpfen.

Türen gehen zu – und neue Türen gehen auf, immer wieder. So erlebe ich es. Lass es geschehen! Du kannst es nicht festhalten! Deshalb: loslassen, zulassen – auch das kleine Glück und die Zufriedenheit!

DKM | Aber manche Menschen haben Schweres erlebt, hadern mit dem, was ihnen angetan wurde.

GS | Ja, «hadern», ein Wort, das innere Unzufriedenheit ausdrückt – und zeigt, dass man nur auf die Vergangenheit schaut. Ohne dass ich ein schweres Schicksal verkleinern will, bleibt die Frage: Was kannst du «jetzt» tun? Die Vergangenheit ist nicht zu ändern. Negatives gibt es genug – aber es gibt auch genug Positives und Wege in die Zukunft. Auch angesichts des Leids in der Welt kann man nicht den Kopf in den Sand stecken oder eine rosa Brille aufsetzen, sondern muss sehen, erkennen, was ist. Aber auch: Wo stehe ich, was kann ich tun? Für mich ist wichtig, mich nicht aus dem eigenen Takt bringen zu lassen, dieses Einpendeln zwischen Für und Wider, Geben und Nehmen, Traurigkeit und Freude.



DKM | Warum ist außer Zufriedenheit und Bewusstsein auch «Reduktion» für Sie ein Baustein zum Glück?

GS | Bewusstsein heißt ja nachdenken und ein Gefühl für sich selbst berücksichtigen: Was tut mir gut? Je mehr man das tut, kommt man eigentlich fast von selbst dazu, dass man zum Glücklichen unfassbar wenig braucht von dem uns umgebenden materiellen Wohlstand, der Konsumwelt, dem Wirtschaftswachstum ... Es trägt nichts Wesentliches zu unserem Wohlbefinden bei, dieses «Mehr, mehr, mehr» macht vielmehr uns und unsere Umwelt krank.

Ein Beispiel dafür sind die sozialen Medien, mit denen ich ja auch viel umgehe: Sie verursachen auch sozialen Druck und Stress und vermitteln zudem das Bild einer perfekten Welt, die es so für niemanden gibt (nur schöne gepostete Fotos). Natürlich ist es verlockend, von einem wunderschönen Anblick ein Foto zu machen und es an Freunde weiterzuschicken. Das Maß ist entscheidend und die andere Seite zu bedenken: Ich poste keine Fotos vom Besuch bei meiner Oma im Krankenhaus, obwohl sie mir wichtig ist und es schön war. Das Schönste, Intimste ist nicht festzuhalten.

Der Begriff «Glück» wird so oft benutzt (Lotto, Werbung usw.), dass ich deshalb im Ministerium gern das Wort «Wohlbefinden» verwende; es umfasst nicht nur die Glücksmomente, sondern ist breiter. Dazu gehört auch unser Bedürfnis nach einer gewissen Sicherheit im Leben, aber auch darüber nachzudenken, ob manche Ängste (individuelle und gesellschaftliche) nicht hochgepuscht werden und sich dadurch erst ausbreiten. Das Wahrnehmen, dem Nachspüren, Nachdenken und Sich-Informieren sind Voraussetzungen, um zu erkennen, wo ich stehe und wie ich mein Leben gestalten kann, um zufriedener zu sein. Zufriedenheit heißt ja nicht, sich mit allem abzufinden, das ist eher Lethargie. Ich stelle die Frage: **Wenn du nicht zufrieden bist, woran liegt es, wie kannst du es ändern?** ■

Weitere Informationen unter: www.MinisteriumFuerGlueck.de

Das Buch von Gina Schöler, «Das kleine Glück möchte abgeholt werden», ist im Campus Verlag erschienen.



Laufen macht glücklich

Zu jedem Tag des Jahres erzählt der Outdoor-Journalist Damian Hall eine der bemerkenswerten Geschichten aus der altherwürdigsten Disziplin des Sports: des Laufens. Daniel Seex ließ sich von ihnen zu seinen charaktervollen grafischen Kommentaren inspirieren.



Damian Hall: **Ein Jahr in Laufschuhen**
365 Geschichten aus der Welt des Laufsports.
Mit 108 farbigen Illustr. von Daniel Seex.
Aus dem Englischen von Daniela Kletzke.
319 Seiten, gebunden | Format: 17,5 x 23,5 cm
€ 25,- (D) | ISBN 978-3-7725-2822-4
www.geistesleben.com

*8. Januar 1971: Ricardo Abad wird geboren. Er hält den Weltrekord für die meisten Marathonläufe an aufeinanderfolgenden Tagen – sage und schreibe 607.

Die Magie der Felsen

von Kirsten Milhahn (Text & Fotos)

Lalibelas Felsenkirchen aus dem späten 12. oder frühen 13. Jahrhundert gelten weltweit als einmalige Wunder der Baukunst: Sie sind nicht gemauert, sondern in tiefen Gruben in den Felsboden gehauen. Ihre Wände, Säulen, Fenster und Türen sind aus einem Stück bis zu zwölf Meter tief ins terracotta-rote Vulkangestein gemeißelt. Einige dieser Kirchen sind über Tunnel miteinander verbunden. Sie zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe und bis heute zu den heiligsten Stätten der mehr als 1600 Jahre alten äthiopisch-orthodoxen Religion. ▶





► **Im Morgengrauen treibt der Wind sakrale Gesänge und Gebetsfetzen über dunstige Hügel.** Menschen in weißem Leinen beeilen sich, zur Messe zu kommen. Es ist der Festtag des «Heilands und Welterlösers», den die Priester von *Bet Medhane Alem*, der «Kirche des Welterlösers», einmal im Monat begehen. Und es ist ein heiliger Tag in Lalibela, einem Städtchen inmitten des Wollo-Hochlands im Norden Äthiopiens.

Bet Medhane Alem ist die größte seiner elf gut erhaltenen Felsenkirchen. Steht man vor ihr, schaut man erst mal zu ihr herab und steigt über einen schmalen Treppengang in die Tiefe. Im Innern des Kirchenschiffs lege ich den Kopf in den Nacken und muss staunen. Über zehn Meter hoch ragen ihre steinernen Säulen in die Höhe. Die Priester sitzen im Halbdunkel des Mittelschiffs auf dicken Teppichen am Boden und schlagen Trommeln im Takt ihres Gesangs.

Der Legende nach soll Gott persönlich vor rund 1000 Jahren im Traum zu Lalibela gesprochen haben, dem «König der Bienen» und einstigen Herrscher über das Reich Lasta in Nord-

äthiopiens. Er habe ihm befohlen, im kargen Hochland eine heilige Stätte zu errichten, getreu nach dem Bild Jerusalems. In nur wenigen Tagen soll der König eigenhändig die monumentalen Bauten ins Lavagestein gemeißelt haben, nachts hätten ihm Engel geholfen. So zumindest berichten es lalibelische Reisebegleiter – und so glaubt es fast jeder im Ort. In wissenschaftlichen Kreisen wird angenommen, es habe mindestens 40.000 Bauleute bedurft und Jahrzehnte gedauert, um jede einzelne der Kirchen aus dem Fels zu schlagen.

Bet Giyorgis gilt hiebei als handwerkliches Meisterstück – das ist ihrem kreuzförmigen Grundriss geschuldet (*Foto Seiten 10/11 und rechts oben*). Abseits der anderen Kathedralen ruht sie zwischen sanft geschwungenen Hügeln auf einer Anhöhe im Fels. Warmes Licht dringt durch die Fensterkreuze ins Innere und erleuchtet die vier symmetrisch angeordneten Seitenschiffe. Wer Lalibela besucht, entdeckt allerdings nicht nur früheste christliche Religionsgeschichte, sondern einen ganzen Mikrokosmos Äthiopiens. Das Städtchen vereint atemberaubende Gebirgs-

formationen mit Gastfreundschaft und einem Hauch von Jenseitigkeit. Wer dies erkunden will, macht es wie die Bauern der Gegend und geht zu Fuß – mit einem Esel als Gepäckträger. Meiner kennt den Weg. Stundenlang trittet er geradeaus über Ebenen, die die Sonne gelb und trocken gebrannt hat. Genügsam trägt er unser Wandergepäck fest verzurrt auf seinem Rücken. Zusammen mit Bergführer Fentaw Asnake durchquere ich raschelnde Eukalyptushaine und winzige, aus Lehm errichtete Rundhüttendörfer.

Nach dem Festtag des «Heilands und Welt-erlösers» ist das der erste Tag unserer Wanderung durch das Wollo-Hochland, eine von bizarren Bergen und tiefen Schluchten geprägte Landschaft. Meinen Reisebegleiter und den Esel habe ich bei TESFA (*Tourism in Ethiopia for Sustainable Future Alternatives*) gefunden, einer



Organisation junger Bergführer mit Sitz in Lalibela. Hinter dem sperrigen Namen steckt eine einfache, aber sinnvolle Idee: Der Tourismus soll der Region nützen, anstatt nur Reiseunternehmen aus der Hauptstadt Addis Abeba oder dem Ausland davon profitieren zu lassen. TESFA will, dass die Einnahmen in Lalibela und den umliegenden Dörfern bleiben. Zudem sollen die Unterkünfte ökologisch nachhaltig geführt sein. TESFA startete vor zehn Jahren als internationales Hilfsprojekt. Heute leben davon ein paar Dutzend Bergführer und Hunderte Familien in den Dörfern, die im Namen des Vereins elf gemütliche Gasthäuser betreiben.

Unser Esel macht halt am Gasthof *Mequat Mariam*. Die Unterkunft besteht aus drei runden Wohnhütten ohne Strom und einem Küchenhaus. Dazu ein Klohäuschen mit Freiluft-Dusche, zivilisatorisch gesehen ist das alles. Die Landschaft ist dafür umso spektakulärer: Direkt hinter den Hütten fällt die Ebene mehrere hundert Meter steil ab in eine Schlucht – kilometerweit erstreckt sich eine schroffe Hügellandschaft, die an den Grand Canyon erinnert.

Mit den ersten Sonnenstrahlen des Tages wandern wir weiter – auf schmalen Pfaden die Schlucht entlang durchs Hochland, immer dem Packesel nach. Dscheladas, Blutbrustpaviane, die es nur in Äthiopien gibt, lungern zwischen den Felsen am Wegrand. Bartgeier ziehen ihre Kreise. Wir halten Ausschau nach ▶



- ▶ dem Äthiopischen Wolf, dem seltensten aller Wildhunde. Wir laufen über die Hochebene, in der die Bergbewohner gerade die Hirseernte einbringen, hinab ins Tal.

Jäh werde ich aus meiner inneren Stille gerissen, als wir wieder eintauchen in Lalibelas lärmende, staubige Straßen. Es ist Markttag. An unzähligen Ständen häufen sich kleine Hügel aus Teff, der Zwerghirse. Weiße Tücher mit bunten Borten flattern im Wind. Die Luft riecht nach Gewürzen, und es herrscht ein Gedränge, als wären alle Bewohner der Stadt auf einmal unterwegs. Junge Männer in Jeans, Priester in weißen Gewändern und schmale Frauen in bunten Kleidern. Am Abend will mir Fentaw einen ganz besonderen Ort in Lalibela zeigen.

Wir biegen zu Fuß von der Hauptstraße in eine dunkle Seitengasse ab, die an einem Berghang entlang zwischen abschüssigen Gärten mäandert. Im Lichtkegel unserer Taschenlampen gelangen wir an eine halboffene Pforte, steigen in einen Innenhof hinab und treten durch die Seitentür in einen festlich halb erleuchteten Wirtsraum voller lärmender Gäste und Masinko-Musik. Im *Torpedo Tej House*, dem beliebtesten der traditionellen Lokale im Ort, lerne ich, dass dem «Bienenkönig» Lalibela offenbar noch mehr zu verdanken ist als nur die Felsenkirchen.

Tej, wie ihn Wirtin Askalech Hailemeleket serviert, geht auf ihn zurück und ist ein verführerisch süßer und ebenso gefährlicher Honigwein. Fentaw und ich stoßen noch mal mit einem Tej an – und noch mal. Und dann führt sprichwörtlich eine Schnapsidee zum Höhepunkt meiner Reise.

Mehr als vierzig Kilometer von Lalibela entfernt liegt mitten im Gebirge die Felsenkirche *Yemrehanna Kristos* (Foto oben). Diese Kirche ist rund 100 Jahre älter als die anderen, besonders gut erhalten und gilt als die schönste der monolithischen Kirchen in der Region. *Yemrehanna Kristos* ist schwer zugänglich und kaum besucht. Gerade deshalb wollen wir hin, quer durchs Hochland. «Mit dem Geländewagen? Kann doch jeder», winkt Fentaw ab und hat eine viel bessere Idee: Wir reisen im Tuk Tuk von Wondimu Kebede.

Seit etwa fünf Jahren karrt der junge Mann damit Tag für Tag Leute durch den Ort. In den Bergen allerdings war er damit noch nie. Bald rumpelt das knallblaue Gefährt mit mir auf dem Rücksitz von den lalibelischen Hügeln hinab ins Tal und säuft gleich an der nächstbesten Anhöhe ab. Zu staubig – befindet Wondimu, und macht sich daran, den verdreckten Verteiler zu säubern. Anlassen, anschieben, los. Das Dreirad quält sich den



nächsten Buckel hinauf – und wieder säuft es ab. Reinigen, anschieben, fertig! Vier unfreiwillige Stopps und etliche Steigungen später schnurrt das Gefährt endlich ohne weitere Zwischenfälle über den Serpentinpfad. Wir durchqueren Bergdörfer, deren Bewohner zwar schon von einem Tuk Tuk gehört, aber nie eines zu Gesicht bekommen haben. Begeistert winken sie am Wegesrand. Kinder rennen kreischend hinter uns her. Nach vier Stunden gelangen wir tatsächlich ans Ziel.

Yemrehanna Kristos ist in eine natürliche Höhle am Berghang gebaut und in jeder Hinsicht anders als der Rest der Lalibela-Kirchen. Nur Steinplatten und Holzbohlen hätten ihre Erbauer verwandt – ohne einen einzigen Nagel einzuschlagen, erzählt der Priester. Tausend Jahre schon zöge Yemrehanna Kristos Geistliche in ihren Bann. Dann deutet er in die dunkelste Nische des Kirchhofs. Dort lagern die mumifizierten Überreste von mehr als 700 orthodoxen Pilgern, etwa aus Israel oder Ägypten. Sie waren gekommen, um das Heilige Lalibelas zu erfahren. Sie sind geblieben.

Ich bleibe nicht. Dafür nehme ich eine Gewissheit mit. Man muss nicht religiös sein, um die Bedeutung dieser Gegend zu spüren. Bauwerke, von denen keiner so genau weiß, wie sie entstanden sind, Kerzenflackern im Halbdunkel der Kirchenmauern, mystische Gesänge und ausgelassene Tänze in einer überwältigenden Berglandschaft. Das Gefühl, dass Lalibela magisch ist, kommt von ganz allein. ■

Informationen zu TESFA – Tourism in Ethiopia for Sustainable Future Alternatives – sind zu finden unter:

www.tesfatours.com



Eine Liebeserklärung an den Frieden

Weihnachten feiern, wenn Krieg ist und der Vater fort? Fred wünscht sich Frieden, einen Heiligabend mit Vater ... und dass ein ganz bestimmtes Mädchen ihn mag. Ulf Stark erzählt die Geschichte von einem Weihnachtsfest im Krieg, von stillen, tiefen Gefühlen, erster Verliebtheit, von Mut und Einfallsreichtum, kleinen und doch großartigen Heldentaten – eine Geschichte, die jeden Leser mitten ins Herz trifft. Berührend, zart und schelmisch – Ulf Starks zeitlose Liebeserklärung an den Frieden.

«Dieser Weihnachtsgeschichte wünscht man ganz viele Leserinnen und Leser. So berührend und warmherzig hat der Autor die Sorgen und Nöte des kleinen Fred in Worte gefasst.»

Maria Riss, Zentrum Lesen
Päd. Hochschule Nordwestschweiz

Ulf Stark: **Was wir uns wünschen**

Mit s/w-Illustr. von Lina Bodén

Aus dem Schwed. von Birgitta Kicherer
112 Seiten, gebunden | (ab 7 Jahren)

€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7984-7

Mit den Augen des anderen

von Maria A. Kafitz

Sein Blick traf mich ganz unvermittelt – und an jener Stelle, an der Abwehrversuche meist sinnlose Unterfangen sind: mitten ins Herz. Der «Treffer» geschah an einem der letzten Reisetage mit meinen Eltern durch Holland, an dem wir Amsterdam erreicht hatten. Noch war das Reisen mit den Eltern aufregend, noch willigte ich in fast jede geplante Besichtigung begeistert ein. Ich war in diesem Jahr 12 geworden und die Phasen der Widerworte und Gegenreden zeigten sich erst zaghaft.

An diesem «Blick-Tag» aber wollte ich eigentlich lieber mit meiner Mutter durch die Stadt bummeln und nach dem Besuch des *Van Gogh Museums* nicht schon wieder in eine Ausstellung gehen. Ich war störrisch und missmutig. Dennoch gelang es meinen Eltern, mich ins *Rijksmuseum* zu locken – welchen Trick sie anwandten, erinnere ich nicht mehr wirklich, dafür aber ist der Moment, als ich im abgedunkelten Raum vor dem Selbstbildnis des jungen Rembrandt Harmenszoon van Rijn (15. Juli 1606 – 4. Oktober 1669) stand und staunte, eine bleibende Erinnerung in meinem Leben. Vielleicht war dieser Moment – zumindest im Nachhinein betrachtet – sogar eine Art Initialzündung für eine bis heute andauernde Leidenschaft: Ich wünschte mir noch am selben Tag Bücher über den Künstler, zeichnete und malte in der Folgezeit zusammen mit meinem Vater Bilder von ihm nach und wählte Jahre später seine mythologischen Bildnisse als einen Teil meiner Abschlussprüfung im Kunstgeschichtsstudium.

Was mich so tief bei der Begegnung mit diesem um 1628 entstandenen Selbstporträt traf, war das Ausgeliefertsein an den erwidern und auffordernden Blick des Gegenübers aus dem leicht verschatteten Gesicht mit roten Wangen unter wilden Locken. Und im Betrachten dieser «Selbstdarstellung eines



Rembrandt Harmenszoon van Rijn, Selbstbildnis, um 1628, Öl auf Holz, 22,6 cm x 18,7 cm, Rijksmuseum Amsterdam

Fremden» schaute ich mit ihm zugleich auch mich selbst an. Denn während meine Augen das Bild zu lesen versuchten, hielt sein Blick meinem Stand, und er war es, der die Fragen stellte.

Für Rembrandt waren Selbstbildnisse eine Selbstverständlichkeit respektive eine ideale Möglichkeit zur Schulung seiner Ausdrucksfähigkeiten und eine Erweiterung und Überwindung klassischer Darstellungsmoden seiner Zeit. Seit seinem 21. Lebensjahr schuf er jährlich mindestens eines – nur im Jahrzehnt nach dem Tod seiner geliebten Saskia 1642 gab es eine kleine Unterbrechung dieser Tradition. Rund fünfzig gemalte, etwa dreißig radierte und zehn gezeichnete Selbstbildnisse sind erhalten. Das ist einmalig in der Kunstgeschichte, so einmalig wie seine Könnerschaft im Spiel mit Licht und Schatten, mit Farbdichte und -dicke sowie der Schichtung zarter Lasuren und pastöser Partien. Für Gary Schwartz, einen wahren Kenner des Gesamtwerks, liegt neben den Historienbildern in den Selbstbildnissen und Porträts Rembrandts große Meisterschaft. «Es ist seine besondere Darstellung des Menschen, die man vielleicht wirklich betonen muss. Wenn man ein Porträt von Rembrandt neben ein Porträt eines zeitgenössischen Malers hängt, wird man sofort bemerken, dass bei Rembrandt eine ganz andere Lebendigkeit, eine ganz andere Durchgründung der Physiognomie des Dargestellten zu finden ist.»

Ich habe mich an diesem Tag mehrfach vom Bild entfernt und bin zurückgekehrt, um zu überprüfen, ob die Stärke des Dialogs bleibt. Sie blieb. Und es wirkte fast wie der Abschied von einem guten Freund, als wir das Museum wieder verlassen mussten. Noch heute blicke ich auf das Gemälde, schaue in dieses weiche, wild-scheue Gesicht und das gegenseitige Fragen beginnt von Neuem – und das Hinterfragen meiner damit auch. ■

Maria A. Kafitz studierte nach einem Jahr Kunst und Malerei in Wien Neuere Deutsche Literaturwissenschaft, Psycholinguistik und Kunstgeschichte in Saarbrücken, arbeitete in der Dramaturgie und als Regieassistentin am Saarländischen Staatstheater und seit 2001 als Lektorin, Redakteurin und Gestalterin im Verlag Freies Geistesleben und für das Magazin a tempo.

Noch können

von Birte Müller

Ich wette, jede Mutter hat den folgenden Satz schon gedacht: «Ich kann nicht mehr!» Wahrscheinlich ist sogar *jeder* Mensch schon an dem Punkt gewesen, dass er spürte, er kann nicht mehr – und *trotzdem* hat er weitergemacht.

Ich wundere mich im Nachhinein, ob mit meinem Gefühl etwas nicht gestimmt hat? Denn ich war noch nicht an dem Punkt, dass ich nicht mehr konnte. Aber woran erkenne ich den Punkt? Ist er in Wirklichkeit erst erreicht, wenn ich umfalle?

Wenn ich zu lange ganz allein die häuslichen Routinen abarbeiten muss, bekomme ich irgendwann das Gefühl, dass ich mich nicht drehen oder wenden kann, ohne dass mir ein Kind im Weg steht oder jemand an mir zerrt. Wenn die Kinder spielen, sehe ich nur die Arbeit, die mir ihre Unordnung macht, und wenn sie essen, nur noch die Krümel und das Geschmiere. Ich merke dann, dass ich mich wie eine Mutter verhalte, die ich nicht sein will: Ich schiebe und zerre meine Kinder genervt umher, werde sarkastisch und sogar laut! Ich weiß, dass ich mir schon vor Eintritt dieses Zustandes dringend Hilfe holen muss. Ich schreibe dann einen Kurantrag, aber der bringt kurzfristig auch nichts. Also bitte ich unsere unersetzlichen Omas und Opas und meinen Bruder, an den Wochenenden Extraschichten zu schieben.

Das Schlimmste sind aber die Abende: Wenn ich an zwanzig aufeinanderfolgenden Tagen dieses zähe Ritual mit Willis vollgemachten Windeln, Zähneputzkämpfen und Anziehtheater hinter mir habe, während unten eine rumpelige Wohnung und Olivia mit ihrem Hausaufgaben-Drama warten, dann habe ich keinen sehnlicheren Wunsch als bitte, bitte einfach dieses Haus zu verlassen und dass sich irgend jemand anderes um den ganzen Scheiß kümmert!

Mein Mann hat in der letzten Zeit viel (zu viel!) auswärts gearbeitet. Nachdem ich Willi den ersten Klaps seines Lebens auf



den Hintern verpasst hatte, versuchte ich professionelle Unterstützung zu bekommen. Zum Glück hat Willi nicht begriffen, was ich getan hatte, denn die Intensität dieses Klapses unterscheidet sich nicht von den liebevollen Klapsen, die er lustig findet. Aber für mich machte es einen riesigen Unterschied! Ich hatte mein Kind gehauen – und selbst wenn Willi nicht begriff, warum ich weinte und mich entschuldigte, tat es mir unendlich leid! Willi hat mich dann getröstet ...

Ich erzählte überall herum, dass ich am Limit war, ein Hilferuf. Im Nachhinein bin ich schockiert, an wie viele öffentliche Stellen ich mich gewandt habe, ohne dass etwas passierte. Irgendwann war ich so kaputt, dass ich NICHTS mehr tun konnte außer durchzuhalten – jedes Hilfeplangespräch, jedes Telefonat, jeder auszufüllende Zettel waren ab da vollkommen unmöglich!

Jetzt kenne ich die Antwort auf die Frage, wie man eigentlich den Punkt erkennt, an dem man nicht mehr kann. Man erkennt ihn – ab dem Moment, wo er überschritten ist – gar nicht mehr. Man kann dann bestenfalls noch funktionieren.

Nicht vom Pflegedienst oder der Familienhilfe kam in dieser Zeit übrigens praktische Unterstützung, sondern unsere Kassiererin bei Aldi und Willis Fahrer vom Deutschen Roten Kreuz haben mir angeboten, im Notfall einzuspringen!

Nur dank der kleinen Hilfen und Rücksichtnahmen von vielen Menschen um uns herum habe ich nicht versucht, mich auf die Größe einer Babyklappe zurechtzuschneiden. Aber wenn Willi und Olivia aus dem Haus sind, erfinde ich die Elternklappe: Einfach reinlegen, Klappe zu, und die Kinder werden von einem Mitglied des Elternklappe e.V. zu Bett gebracht, geduldig, ohne Fragebögen und inklusive sauberer Küche – aber ich mache da nur den Telefondienst! ■

Vorgefreut: Im März 2017 erscheint ihr neues Buch «**Wo ein Willi ist, ist auch ein Weg**» (ISBN 978-3-7725-2788-3).

Mehr über die Autorin und Illustratorin Birte Müller unter: www.illuland.de

Ressourcen der Seele

von Jean-Claude Lin

«Der Mensch muss seine ganze Kraft aus dem Nichts heraus finden.»

Das bemerkte Rudolf Steiner am 30. Oktober des Jahres 1920 inmitten der gesellschaftlichen Umwälzungen nach dem Ersten Weltkrieg, als keine hergebrachte Ordnung zu halten schien und alle Träume über den schönen Fortschritt der menschlichen Zivilisation geplatzt waren. Der Band, in dem die Bemerkung festgehalten wird, trägt den zukunftsweisenden Titel *Die neue Geistigkeit und das Christus-Erlebnis des zwanzigsten Jahrhunderts*. Was aber auf der großen Bühne der Geschichte immer wieder zu erleben ist, und während und nach dem Ersten Weltkrieg in einem bis dahin unvorstellbaren Maße, findet sich wieder im Kleinen in jeder menschlichen Biografie. Wir stehen dann vor einem Nichts und wissen nicht weiter.

Zu einer uns gestellten Aufgabe fällt uns nicht die schöpferische Lösung ein. Dem Unternehmen, in dem man arbeitet, ereilt Schlag auf Schlag eine Widrigkeit nach der anderen. Bei einem uns nahestehenden Freund wird eine schwere Krankheit diagnostiziert. Oder der mit uns seit über vierunddreißig Jahren in Liebe verbundene Mensch stirbt. Die Einzelfälle der Ratlosigkeit oder gar Verzweiflung sind so vielfältig wie das Leben. Sie müssen aber nicht immer so dramatisch sein. Es genügt ein lustlos, kraftlos, ideenlos erlebter Tag, um die Frage wachzurufen: Wo, wie finde ich die Ressourcen meiner Seele wieder?

In punkto Einfallslosigkeit hat Rudolf Steiner im Jahr 1909 in einigen deutschen Städten – zunächst für Mitglieder der damaligen Theosophischen Gesellschaft in Karlsruhe am 18. Januar, dann aber öffentlich in Berlin am 11. Februar, und vor allem in Nürnberg am 13. Februar – über einige «Gegenmittel» gesprochen. Genauer und positiv gewendet: Er hat insbesondere in den zwei öffentlichen Vorträgen «drei Zaubermittel» zur praktischen Ausbildung des Denkens dargestellt.*

Das erste Zaubermittel ist, «Interesse für die Gegenstände und Tatsachen des Lebens» zu entwickeln, «in jedem Augenblicke die Dinge als Individualitäten zu nehmen und uns zu sagen, sie haben uns immer etwas zu sagen». Wenn ich beispielsweise beobachte, dass mein Nachbar etwas in seinem Garten oder an seinem Haus macht, was sich mir nicht unmittelbar erschließt, dann kann ich mir Gedanken darüber machen und später überprüfen, inwieweit meine Gedanken zutreffend waren oder nicht. Nur von Selbstlob sollte man absehen, wenn man richtig lag, denn das verdirbt die

positive Entwicklung eines den Tatsachen und Vorgängen der Welt angemessenen Denkens.

Das zweite Zaubermittel für die praktische Ausbildung des Denkens ist die Lust und Liebe zu allem, was man tut. Jedes Mal, wenn wir nur gleichgültig, pflichtgemäß oder gar widerwillig etwas tun, vergeben wir eine Chance, uns mit der Welt und ihren Vorgängen zu verbinden. Sind unsere alltäglichen Handgriffe und Betätigungen dagegen «beherrscht» von Lust und Liebe, so vereinigen wir uns mit der Welt – und die Welt bedankt sich bei uns immer wieder mit den für sie richtigen Einfällen.

Das dritte Zaubermittel ist die innere Befriedigung am eigenen Denken, das wir bewusst selbst ausführen in der inneren, nicht von außen bestimmten Reflexion. Wir können etwa fünf Minuten am Tag damit verbringen, über einen einfachen Gegenstand wie einen Bleistift oder eine Schere nachzudenken, ohne dabei abschweifende Gedanken zuzulassen. Oder wir können uns am Ende eines Tages fragen: Was hast du heute erlebt, das wesentlich

* Rudolf Steiner: *Die praktische Ausbildung des Denkens. Drei Vorträge.*

Herausgegeben von Jean-Claude Lin. Mit einer vergleichenden Betrachtung von Walter Kugler. Verlag Freies Geistesleben, ISBN 978-3-7725-1770-9



Foto: rose / Trevillion Images

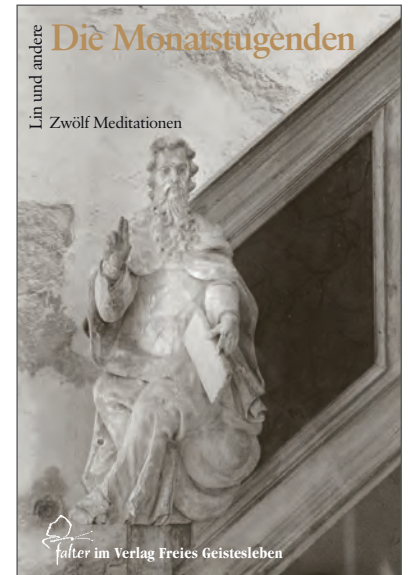
war, das etwas enthält, das von Dauer ist? Immer wieder habe ich bei mir beschämt feststellen müssen, dass mir das schwerfiel, dass zunächst gar nichts mir als *wesentlich*, Zeit überdauernd erschien.

Nach diesen Ausführungen zu den drei Zaubermitteln zur praktischen Ausbildung des Denkens weist Rudolf Steiner noch auf die Bedeutung der Nacht hin: wie wichtig es sei, manches Problem, wenn es einmal in Gedanken bewegt worden ist, durch die Nacht zu nehmen. In der Nacht reift das Denken weiter – ja: «Für vieles, was der Mensch verdirbt an seiner Gedankenkraft, wird der Ausgleich geschaffen dadurch, dass der Mensch schläft.» Und dann kommt der überraschendste Hinweis: «Es wird das Denken aber viel wesentlicher gefördert, wenn der Mensch sich entschließt, nicht zu denken, obwohl er wach ist. Die Augenblicke des Nichtdenkens sind die größten erzieherischen Mittel für das Denken.»

Womit wir wieder beim Nichts sind: «Der Mensch muss seine ganze Kraft aus dem Nichts heraus finden.» Aber dieses Nichts muss

durch kräftiges Tun erst ermöglicht werden! Das ist der Unterschied. Unser Bewusstsein ist meist mit allerlei unwillkürlichen Gedanken erfüllt oder gar besetzt. Um dahin zu kommen, dass wir uns den Gegenständen und Tatsachen des Lebens ganz ohne Vorurteile hingeben können, bedarf es der selbstbestimmten, geübten eigenen Tätigkeit des Denkens. Aber dann muss das eigene Denken schweigen und leer sein können, um etwas Neues zu empfangen.

Neben dem Vertrauen, das einem geschenkt wird, der Selbsterkenntnis, die wir uns mühsam erringen, dem Atem der Erde, mit dem wir leben, dem Glauben, der Liebe, der Hoffnung, die uns zuteil werden; neben der selbstlosen Hinwendung zum Du, der Leichtigkeit in der Musik eines Debussy, der Freundlichkeit oder der monumentalen bildschaffenden Willenskraft eines Michelangelo; neben dem Trost der Bäume, der Weisheit der Märchen oder der Romane von Charles Dickens – gibt es unzählige Ressourcen der Seele. Sie sind so vielfältig wie die einzelnen Menschen, die sich dem Wunder des Lebens zuwenden. ■



Wandlungskräfte der Seele

Januar: Mut wird zu Erlöserkraft | **Februar:** Diskretion wird zu Meditationskraft | **März:** Großmut wird zu Liebe | **April:** Devotion wird zu Opferkraft | **Mai:** Inneres Gleichgewicht wird zu Fortschritt | **Juni:** Ausdauer wird zu Treue | **Juli:** Selbstlosigkeit wird zu Katharsis | **August:** Mitleid wird zu Freiheit | **September:** Höflichkeit wird zu Herzenstakt | **Oktober:** Zufriedenheit wird zu Gelassenheit | **November:** Geduld wird zu Einsicht | **Dezember:** Gedankenkontrolle wird zu Wahrheitsempfinden.

In zwölf Betrachtungen werden die Monatstugenden und die sich aus ihnen ergebenden höheren Fähigkeiten des Menschen entwickelt und beleuchtet. Es sind Anregungen zur eigenen meditativen Arbeit durch das Jahr.

Die Monatstugenden
Zwölf Meditationen

Herausgegeben von Jean-Claude Lin.
Mit zwölf Fotos von Richard C. Crisler jr.
falter 25 | 141 Seiten, Leinen mit SU
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1425-8
www.geistesleben.com

Dezember

If music be the food of love, play on ...

Wenn denn Musik für Liebe Nahrung ist, Spielt auf, spielt Fressgelage, dass ihr Appetit Vor Überfütterung siech wird und versiegt. Das Lied nochmal, das starb so schön dahin: Oh, mir ging's ein ins Ohr wie lauer Wind, Der über Beete voller Veilchen raunt Und Düfte stiehlt und schenkt. Genug, hört auf! Es hat nicht mehr den Schmelz vom letzten Mal. O Geist der Liebe, wie du hungrig bist! Maßlos ist deine Unersättlichkeit Wie 's Meer, doch nichts, was du hinabschlingst, füllt, Wie reich und stark und wertvoll es auch sei, Nein, es verfällt im Kurs zum Schleuderpreis Von jetzt auf gleich. So phantasienreich ist Liebe, Dass sie im höchsten Grad phantastisch ist.

So eröffnet Orsino, der Herzog von Illyrien (in der Übersetzung Frank Günthers) die letzte der 12 Komödien Shakespeares, die seine Freunde zwischen «Der Sturm» und «Das Wintermärchen» in der ersten Gesamtausgabe im Jahr 1623 anordneten. Orsino liebt die Gräfin Olivia, die aber um ihren verstorbenen Bruder trauert und nichts von seiner Liebe wissen will. Als aber die Zwillinge Viola und Sebastian Schiffbruch erleiden und voneinander getrennt werden und Viola als Mann verkleidet mit Namen Cesario für den Herzog die Gräfin umwirbt, verliebt sich Olivia in den jungen Pagen Cesario. Viola aber verliebt sich in den Herzog Orsino ...
Am 2. Februar 1602 wurde «Twelfth Night» aufgeführt, 17 Jahre nach der Taufe von Shakespeares Zwillingkindern Judith und Hamnet am 2. Februar 1585. Im Sommer 1596 war aber der junge Hamnet verstorben. In «Was ihr wollt» finden aber die totgeglaubten Zwillinge wieder zu einander.

* William Shakespeare
Twelfth Night, or What You Will
Was ihr wollt,
Erster Auftritt, Fünfte Szene
In der Übersetzung von August Wilhelm von Schlegel

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 †, venezianischer Maler (* um 1430).

MI 30 November
ⓐ ⓑ 9^h
Andreas Apostel

DO 01
ⓐ ⓑ 5^h
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

SO 04 37. Woche nach Ostern
ⓐ 08:09 / 16:16
ⓑ 11:29 / 21:05 2. Adventssonntag

MO 05 KW 49
ⓐ ⓑ 10^h

DI 06
Nikolaustag
In Finnland ges. Feiertag (1917 unabhängig).

MI 07
● Erstes Viertel
1946 Die erste Episode der Comic-Figur Lucky Luke erscheint.

DO 08

FR 09
ⓐ ⓑ 18^h
1916 Wolfgang Hildesheimer *, dt. Schriftsteller und Maler († 21.08.1991).
1916 Kirk Douglas (ursprünglich: Issur Danielowitsch Demsky) * in Amsterdam/New York, Filmschauspieler u. Regisseur.

SA 10
ⓐ ⓑ 13^h
Tag der Menschenrechte

OLIVIA ...

Fate, show thy force, Ourselves we do not owe.
What is decreed must be, and be this so.

Nun walte, Schicksal! Niemand ist sein eigen
Was sein soll, muss geschehn: so mag sich's zeigen!*

SO 11

38. Woche nach Ostern

☉ 08:17 / 16:14
☾ 14:57 / 04:25

3. Adventssonntag

MO 12

KW 50

DI 13

☽♂♃ 20^h

1816 Werner von Siemens *, dt. Erfinder und Industrieller († 06.12.1892).

MI 14

○ Vollmond 01:06

1916 Helmut von Kögeln *, dt. Pädagoge und Förderer der frühen Kindheit († 25.02.1998).

DO 15

☾♂♀ 11^h

1966 Walt Disney †, amerik. Zeichentrickfilmemacher (* 05.12.1901).

FR 16

1866 Wassily Kandinsky *, russ. Maler u. Mitbegründer des «Blauen Reiters» († 13.12.1944).

SA 17

☾♂♀ 9^h

SO 18

39. Woche nach Ostern

☾ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Schütze.
☾♂♄ 18^h

☉ 08:23 / 16:15
☾ 21:52 / 11:24

4. Adventssonntag

MO 19

KW 51

1916 Ende der Schlacht um Verdun ohne Sieger mit ca. 700.000 Verlusten, davon über 300.000 Gefallene.
1916 Elisabeth Noelle-Neumann * in Berlin, Meinungsforscherin und Gründerin des «Instituts für Demoskopie» in Allensbach († 25.03.2010 in Allensbach).

DI 20

MI 21

KW 51

Wintersonnenwende 11:44
● Letztes Viertel
☽ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Steinbock.
Beginne mit der Monatstugend: «Mut – wird zu Erlöserkraft.»
Thomas, einer der Zwölf Jünger Jesu

DO 22

☾♂♃ 20^h

FR 23

SA 24

SO 25

40. Woche nach Ostern

1066 William the Conquerer wird zum König von England gekrönt.

☉ 08:26 / 16:19
☾ 04:19 / 14:20

Chanuka, 1. Tag
1. Weihnachtstag

MO 26

KW 52

DI 27

Vor 66 Jahren (1950) starb der dt. Maler Max Beckmann in New York (* 12.02.1884).

MI 28

DO 29

● Neumond 07:53, ☽♂♄ 6^h

FR 30

1916 Rasputin, Berater des Zaren, ermordet (* 22.01.1869).

SA 31

Johannes, der Jünger, «den der Herr lieb hatte» und Evangelist

Erew/Vorabend Chanuka

Adam und Eva-Tag / Heiligabend

Beginn der dreizehn heiligen Nächten «zwischen den Jahren».

Silvester

Redaktion: Lin

OLIVIA: Bleib:
Ich bitt dich, sag mir, was du von mir denkst.
VIOLA: Ich denk, Sie denken, dass Sie nicht sind, was Sie sind.
OLIVIA: Wenn ich so denk, denk ich von dir dasselbe.
VIOLA: Sie denken recht, ich bin nicht, was ich bin.
OLIVIA: Ich wollt, du wärst, wie ich dich haben will.
VIOLA: Wär das was bessres, Fräulein, als ich bin?
Ich wollt, so wär's, denn jetzt bin ich Ihr Narr.
OLIVIA (apart): Wie ihm noch Spott so wunderschön zu Wut
Und zu Verachtung auf den Lippen steht!
Nein, keine Mordschuld zeigt sich so verfrüht

Wie Liebe, die sich tarnt: ihr Dunkel glüht. –
Cesario, bei des Frühlings Blütenmeere,
Bei Anstand, Wahrheit, Treue, aller Ehre,
Ich lieb dich so, trotz deiner stolzen Art,
Dass mein Verstand mein Herz nicht mehr bewahrt.
Kehr mein Geständnis nun nicht gegen mich
Und sag, dass *ich* werb, wär ein Hinderungsgrund für dich.
Den Grund lass andre Gründ überwinden:
Um Liebe flehn ist gut, doch besser: ungewollt sie finden.

William Shakespeare, Twelfth Night, or What You Will | Was ihr wollt,
3. Akt, 1. Szene. Zweisprachige Ausgabe. Deutsch von Frank Günther, dtv

Die Mondsichel als Wegweiser zu den Planeten

Das Jahresthema 2017, *Mondsichel und Planeten*, bietet auch Einsteigern hilfreiche Orientierungshilfen am Sternenhimmel. Dieser beliebte Sternen- und Planetenkalender zeigt die Tierkreisbilder und weitere Konstellationen vom Standpunkt des Betrachters aus. Mithilfe einer großen horizontalen Abendkarte

- und je einer kleinen Mitternachts- und Morgenkarte können Sie die Wanderung der Sternbilder am Nachthimmel lebendig mitvollziehen.



Monat für Monat ist dem Zusammenspiel der Planeten eine Reihe von Sonderkarten gewidmet. So veranschaulicht die Kombination der verschiedenen Karten das Zusammenspiel der Planeten – für Laien wie für fortgeschrittene Sternbeobachter. Hervorragend geeignet für Schule und Unterricht.

Mit neuen Erklärungen und erläuternden Bildern über den Ursprung der Sternnamen!

Liesbeth Bisterbosch (Hrsg.): **Sternen- und Planetenkalender 2017** | 28 Seiten, Broschurenkalender, Format: A3 quer | € 19,90 (D) | GTIN 4260300470057 | Jetzt neu im Buchhandel!

Mars und Venus

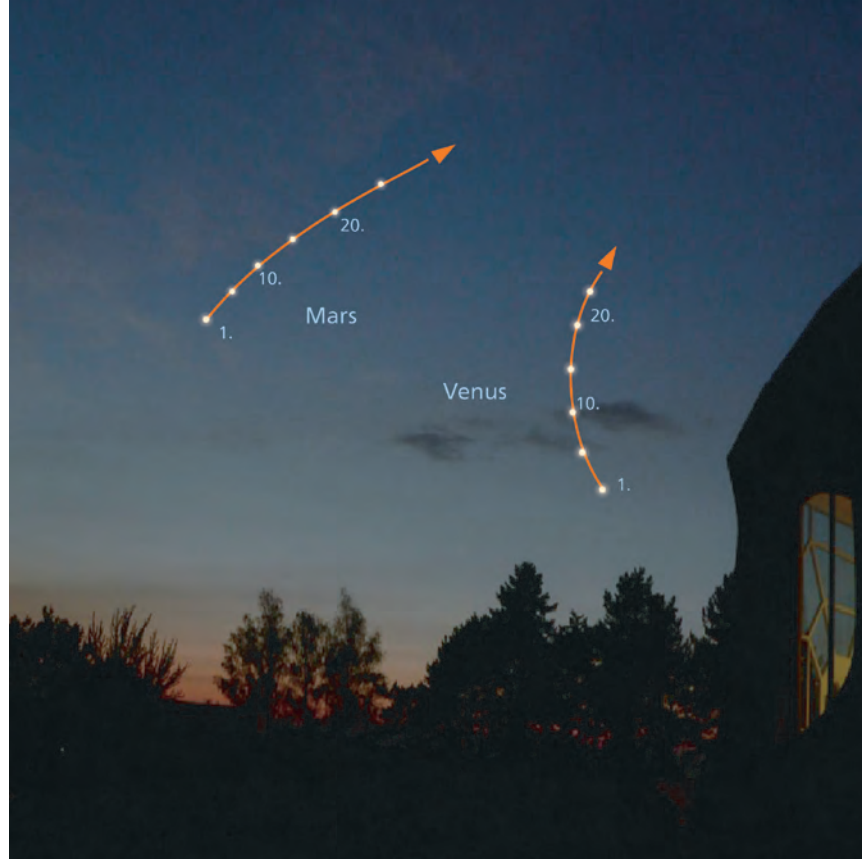
von Wolfgang Held

Der Begründer der «Gewaltfreien Kommunikation», Marshall B. Rosenberg, brachte etwas, was uns im Dezember auch beim Blick in den Himmel begleitet, mit einer persönlichen Schilderung auf den Punkt: «Liebst du mich?», habe seine Frau ihn gefragt und er habe darauf geantwortet: «Nein, jetzt gerade nicht.» Und bevor sie verärgert oder entrüstet sein konnte, habe er ergänzt: «Aber nachher, wenn ich hier fertig bin, dann will ich dich wieder lieben!»

Was meint Rosenberg damit? Er will aufzeigen, dass Liebe weniger ein Gefühl als vielmehr eine Angelegenheit des Willens ist. Während Verliebtsein ohne Zweifel als ein Gefühl Seele, Körper und Geist ergreift, ist es mit der Liebe anders. Darauf spielt Rosenberg an. Liebe muss man wollen – Liebe ist eine Tat, ein Entschluss.

Der Komiker Hape Kerkeling verkleidete sich einst als niederländische Ehe-therapeutin und rief zum Publikum: «Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit.» Die Lachsalven gingen auch deshalb durch den Saal, weil jeder wusste, dass er (bzw. sie) recht hatte.

Dass Zuneigung eine Sache des Willens ist, das wird nun im Dezember zum Himmelsbild. Wer in der Abenddämmerung den Blick zum westlichen Himmel lenkt, sieht zwei Planeten, die langsam aufeinander zu streben. Es sind Venus und Mars. Der Planet der Schönheit und Liebe und der Planet des Willens beherrschen den Abendhimmel, und jeden Tag stehen beide Wandler etwas dichter beisammen. Durch die Nähe zueinander tritt ihre Verschiedenheit, ihr Widerspruch deutlich hervor. Während Venus überschwänglich in ihrem Glanz alles zu geben scheint, all ihre Schönheit in die Umgebung gibt, ist es bei Mars anders. In seinem rötlichen Schein staut sich ein warmer Schimmer. Obwohl Venus fast fünfzigmal heller leuchtet, ist bei Mars eine innere Kraft und Glut zu spüren.



Tag für Tag kann man in der Adventszeit dieses Doppelgestirn von Schönheit und Dynamik, von Liebe und Wille nun verfolgen und sich fragen: Was geschieht mit der Liebe, wenn der Wille sprichwörtlich an ihrer Seite steht, und wie verwandelt sich der Wille, wenn die Liebe ihm zur Seite steht? «Nichts Gutes, außer man tut es», so dichtete Erich Kästner kurz und bündig und betont damit, dass eine Zuneigung nur dann diesen Namen verdient, wenn aus ihr Taten werden.

So wie Venus auf Mars angewiesen ist, damit zur Liebe die Tatkraft kommt, so ist es auch im umgekehrten Fall. Die schönste und eindrucklichste Dichtung ist hier das Hohelied der Liebe. Paulus hebt in dem Brief an die Korinther zu einem Hymnus auf die Liebe an. Selbst wenn er weissagen könne, mit Engelszungen sprechen könne und alle Geheimnisse ihm offenstünden, so wäre all das doch «Schall und Rauch», wäre nichts, hätte man die Liebe nicht.

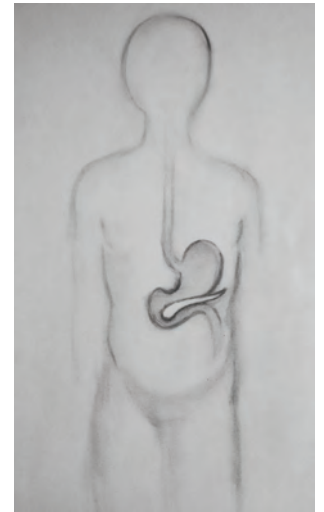
Jedes Jahr ist die Weihnachtszeit der große Mahnruf, diese Kraft der Zuneigung in sich wieder stärker zu entfachen – helfen Bilder, Lieder, Geschenke und Geschichten, diese Innerlichkeit aufzubauen. Dieses Jahr zieht die Natur aber noch ein weiteres Register: Es ist der beschriebene gemeinsame Lauf von Mars und Venus, der sich über den ganzen Dezember entfaltet und jeden Tag dazu einlädt, Wille und Empathie, Hand und Herz zusammenzuführen. ■

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 Bauchspeicheldrüse

Aggressionsorgan und Grundlage unseres Willens

von Markus Sommer



Wenn wir essen, zerkleinern unsere Zähne jeden Bissen, und mit dem Speichel zusammen bildet sich ein Brei.

Nach kurzer Zeit ist kaum noch erkennbar, was wir da zu uns genommen haben. Nur wenn wir die Nahrung zerstören, ernährt sie uns. Aber im Mund geschieht noch mehr. Wer einmal mehrere Minuten auf einem einzigen Stück Brot gekaut hat, der wird mit Staunen bemerkt haben, dass der entstandene Brei allmählich süß zu schmecken beginnt. Durch ein im Speichel enthaltenes Enzym, die «Amylase», wurde die Stärke (griechisch *amylon*), aus welcher der größte Teil des Mehls besteht, in Zucker verwandelt. Dies ist möglich, weil die Stärke eine Kette miteinander verknüpfter Zuckermoleküle ist, die wieder frei werden und nach Zucker schmecken, wenn sie durch das in den Speicheldrüsen gebildete Verdauungsenzym zerlegt wird. Was die Zähne im Groben leisten, wird so chemisch bis zur kleinsten Ebene der Moleküle weitergeführt. Verdauen heißt zerkleinern und auflösen.

Höchstes Bewusstsein zeichnet unseren Mundraum aus. Das feinste Haar bemerkt unsere Zunge ebenso wie zarte Geschmacksnuancen. Ganz anders ist das, wenn die Nahrung durch die Speiseröhre unseren Bauchraum erreicht hat. Allenfalls fühlen wir noch, ob unser Magen leer, wohl gefüllt oder zu angespannt ist, aber wir könnten nicht mehr schmecken, woraus sein Inhalt besteht. Doch das Zerkleinern und Auflösen geht weiter – und wenn der Nahrungsbrei aus dem Magen in den Zwölffingerdarm entlassen wird, so begegnet er dort im Bauchspeichel der größten Auflösungs- und Verdauungskraft, die wir überhaupt aufbieten können.

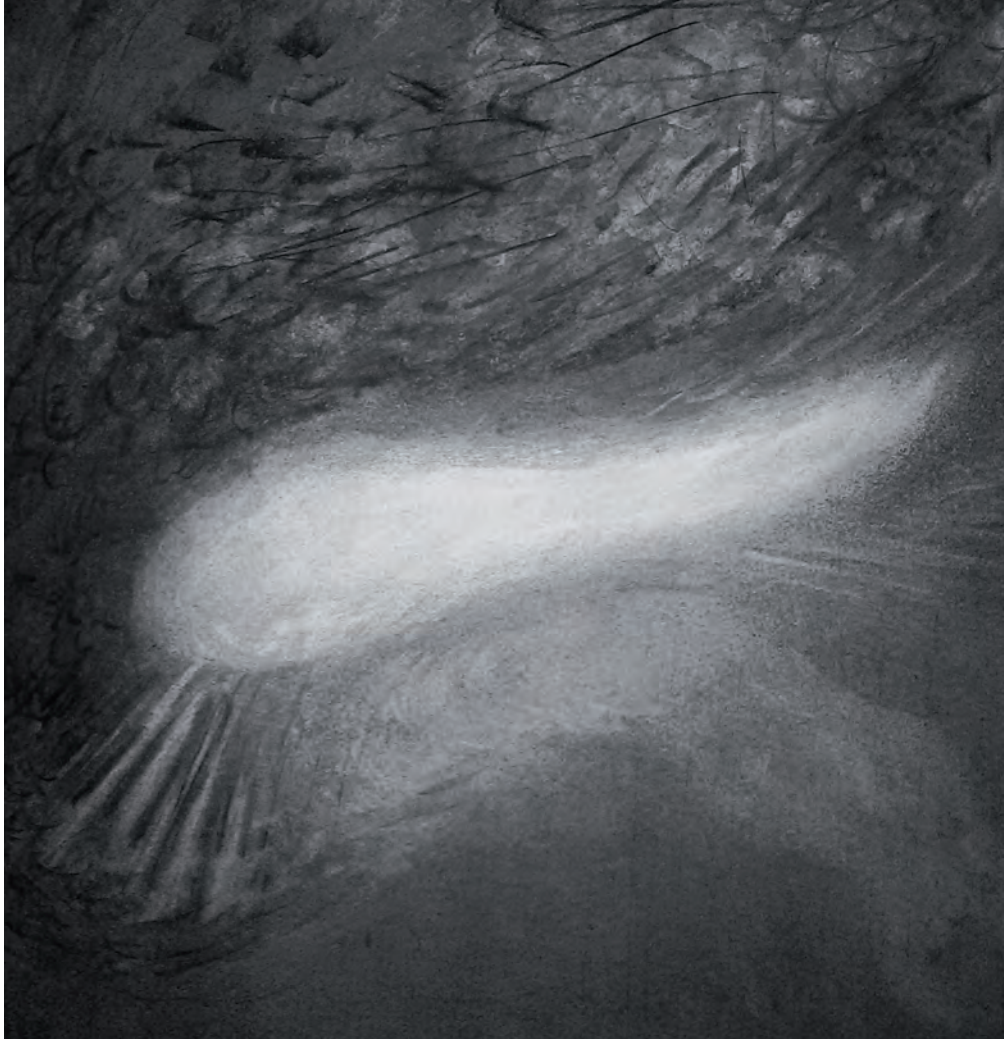
Der Bauchspeichel stammt aus der Bauchspeicheldrüse, dem Pankreas. Sie liegt hinter dem Magen und vor der Wirbelsäule, weshalb sie Andreas Vesalius, einer der ersten Anatomen, für ein «Polster des Magens» hielt. Sie wiegt etwa hundert Gramm

und ist ein rund 15 Zentimeter langes Organ, das sich unter dem linken Rippenbogen entlangzieht. Besonders empfindsame Menschen können noch bemerken, wenn sich nach einer fettreichen Mahlzeit ihre Gallenblase zusammenzieht, aber ich habe noch niemanden kennengelernt, der gespürt hat, wenn seine Bauchspeicheldrüse arbeitete.

Ähnlich wie im Mundspeichel ist auch im Bauchspeichel Amylase enthalten, zusätzlich aber noch Enzyme, die Proteine in ihre Bestandteile, die Aminosäuren, zerlegen oder Fette in Fettsäuren und Glycerin spalten. Aus der Rechtsmedizin und Biologie wissen wir, dass unsere Erbsubstanz, die DNA, von beeindruckender Haltbarkeit ist. So wurde schon der genetische Code von Neandertalern entschlüsselt, und unter günstigen Bedingungen soll die DNA, die wie die Stärke aus einer Kette molekularer Einzelglieder besteht, eine Million Jahre überdauern können.

Aber auch dieses Riesenmolekül wird durch Enzyme der Bauchspeicheldrüse zerkleinert, denn nichts darf in uns so bleiben, wie es außerhalb von uns gewesen ist. Alles muss neu geschaffen werden, um menschliche Substanz werden zu können. Dem muss ein so gründlicher Verdauungs-, ein Todesprozess vorausgehen, wie ihn nur die Bauchspeicheldrüse auszuführen vermag. – Ein Wunder, dass wir davon nichts erleben können.

Dramatisch ändert sich das jedoch bei manchen Krankheiten dieses Organs. Wenn sich der Bauchspeichel durch ein Hindernis staut (beispielsweise einen Gallenstein, der in den gemeinsamen Ausführungsgang gerutscht ist), so verdaut sich die Bauchspeicheldrüse selbst, was sehr schmerzhaft ist und unmittelbare Lebensgefahr bedeuten kann. Gefürchtet sind auch Krebserkrankungen des Pankreas, die zu den bösartigsten Tumorkrankheiten gehören. Hinzu kommt, dass sich die Bauchspeicheldrüse nicht



Bilder: Anne Sommer-Solheim

nur unserer Wahrnehmung weitgehend entzieht, sondern auch für den Chirurgen schwer zugänglich und verborgen ist.

Viel häufiger als Erkrankungen mit solcher Dramatik ist aber eine bloße Schwäche der Bauchspeicheldrüsenfunktion. Wenn durch sie die Nahrung nicht vollständig abgebaut wird, bleibt zu viel unverdaute Nahrungssubstanz übrig, aus der Darmbakterien blähende Gase bilden, oder Eiweißabbauprodukte, die störend wirken und Unwohlsein und Müdigkeit verursachen können. Ein zu großer Anteil unverdautes Fett kann dazu führen, dass der Stuhl in der Toilette auf dem Wasser schwimmt. Auch führt die unzureichende Verdauung oft zur Abmagerung. Würzige und bittere Kräuter wie Basilikum oder Zichorie können die Pankreasfunktion anregen, manchmal müssen jedoch Pankreasenzyme künstlich zugeführt werden.

Die Bauchspeicheldrüse hat aber neben der nach außen abbauenden Wirkung noch eine andere Seite. Während sie den Bauchspeichel in den Darm absondert, wo er sich mit der durch den Mund aufgenommenen Außenwelt auseinandersetzt, bildet sie zudem Hormone, die nach innen, ins Blut abgegeben

werden. Am bekanntesten ist das Insulin, das substanzaufbauend wirkt. Es bewirkt, dass Zucker aus dem Blut von den Muskeln und der Leber aufgenommen und dort in das stärkeähnliche Glykogen umgewandelt wird. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel. Während der Bauchspeichel Süße erzeugt, lässt das Insulin Süße aus dem Blut schwinden. Auch die Bildung von menschlichem Fett wird von Insulin angeregt. Nach außen «tötet», verdaut die Bauchspeicheldrüse aufgenommene Nahrung, nach innen regt sie die Bildung menschlicher Substanz an.

Allerdings kann die Bauchspeicheldrüse auch ein Hormon bilden, welches dem Insulin entgegenwirkt. So führt ihr Glukagon dazu, dass aus Glykogen und Fett wieder Zucker gebildet wird, den wir für alle unsere Aktivitäten brauchen, ob wir nun schnell rennen oder intensiv nachdenken wollen. Daher kann man sagen, dass das Pankreas ein Organ ist, das eng mit unserem Willensleben verbunden ist, indem es ihm mit seiner abbauenden, «aggressiven» Fähigkeit seine leibliche Grundlage liefert, obwohl wir für gewöhnlich nichts von seiner Tätigkeit bemerken. ■

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 Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



Karin Anema

Die Entdeckung einer unbekannten Welt

Der Löwenanteil der Arbeit an einem Buch findet bei mir nicht am Schreibtisch statt. Die Geschichten meiner Reisebücher stammen aus den unterschiedlichsten Winkeln der Welt. Für mein aktuelles Buch *Heute kauf ich alle Farben* dagegen bin ich lange durch die labyrinthische Innenwelt des Protagonisten Ton Hafkamp (1949 – 2013) gereist. Von Beginn an war es mein Anliegen, mich in die Welt dieses Menschen zu vertiefen, der mit einer enormen Willenskraft die Schizophrenie besiegt hatte.

Die Arbeit mit dem bislang unberührten Material, das mir hierfür zur Verfügung stand – Interviews, Notizen, sein umfangreiches und akkurat angelegtes persönliches Archiv inklusive zahlreicher Zeichnungen – war unfassbar spannend. Sein Leben lang hatte es unter einem Gewebe aus Schlaf und Vergessenheit verborgen gelegen. Jetzt lag es offen vor mir. Mit diesem Material vergrub ich mich einen kompletten Monat lang in einem Schriftstellerhaus. Abgesehen von den Archivstücken, die ich auf Tischen und dem Fußboden um mich herum ausgebreitet hatte, war ich ganz allein. – Mit weitem Flügelschlag flog ich über die Texte, manchmal im Gleitflug, dann tief in ausgesuchte Passagen eintauchend. Um mir das Basismaterial vollständig aneignen zu können, begab ich mich intensiv auf die Reise in Tons Leben – und entdeckte dabei immer wieder neue Aspekte, weitere Besonderheiten und neue Bedeutungszusammenhänge in Bereichen, die ich bereits zu kennen gemeint hatte. Und immer wieder offenbarten sich neue Dimensionen. Ich konnte an einer bestimmten Stelle der Geschichte innehalten und mir alles in Ruhe anschauen, um dann noch einmal zu einem früheren Punkt zurückzugehen, was in einem normalen Interview unmöglich ist.

Anhand unserer Gespräche und des Studiums seiner Werke begann ich, Tons innere Reise nachzuvollziehen, und abends rief

ich ihn an, um Details und Fakten zu überprüfen. So konnte ich nach und nach die bedeutenden Eckpunkte an Ort und Stelle räumen. Dann stellte ich mir sein Leben in einzelnen Bildern vor, Großaufnahmen entstanden. In diesem Stadium ging es um die sinnliche Ausarbeitung. Auf diese Weise inspiriert, schrieb ich meinen ersten Entwurf. In vollkommener Stille.

Nach intensiven Stunden der Konzentration ging ich nachmittags joggen oder spazieren – die einfachste Form der Reise: *Solvitur ambulando – Beim Gehen findet sich die Lösung*. Am letzten Wochenende im Schriftstellerhaus lud ich Ton ein, die erste Version zu lesen. Damit war es, als hätte ich ein Bild aus seiner horizontalen in eine aufrechte Position gestellt.

Die Ausarbeitung des Skripts fand schließlich zu Hause in meinem Arbeitszimmer im Wintergarten statt. Zwischen sieben und neun Uhr morgens widmete ich mich dem Buch, um mich zwischendurch wieder an die «gewöhnliche» journalistische Arbeit zu tasten, die mittlerweile auf mich wartete. Das war in Ordnung, denn inzwischen war das Buch so weit vorangeschritten, dass ich Texte auswählte und zusammensetzte. Und da Schreiben süchtig machen kann, saß ich zuletzt doch wieder bis in die späten Abendstunden an meinem Buch.

Man stellt sich das Schreiben oft als etwas Erhabenes, fast Heiliges vor, aber für mich hat es etwas sehr Irdisches. Ich stehe immer wieder von meinem Schreibtisch auf, räume gedankenlos etwas von hier nach dort oder gehe in den Dünen laufen, um dann wieder konzentriert weiterzuarbeiten, bis ich mich schlafen lege. Und bei jedem Buch erlebe ich, dass ich, sobald die Geschichte auf eigenen Füßen steht und ich beinahe durch den Tunnel hindurch bin, so schnell wie möglich loslassen möchte. Denn dann steht die Tür weit offen für eine neue Geschichte. ■

Rainer Maria Rilke zum 90. Todestag

von Michael Stehle



Welche Aktualität hat die Dichtung Rainer Maria Rilkes (4.12.1875 – 29.12.1926) heute noch, – 90 Jahre nach seinem Tod? Wird er lediglich in jedem Kanon genannt, da sein Name ebenso wenig wegzudenken ist wie der Goethes oder Kafkas? Und wenn ja: Warum ist dies so?

Zweifellos hat er – vor allem mit seiner späten Dichtung – eine neue Epoche begründet, man kann sagen: Es gab eine deutschsprachige Dichtung *vor* und eine *nach* Rilke. Seine *Sonette an Orpheus* und die *Duineser Elegien* sind zeitlose Zeugen einer intensiven Arbeit an der Sprache, beide bedeuten den Gipfel seines Schaffens und wurden zwei Jahre vor seinem Tod erstmals veröffentlicht. Interessant dabei ist, dass die Sonette im Reim und Aufbau streng der klassisch vorgegebenen Form folgen, die *Duineser Elegien* dagegen jegliche bekannte Gedichtform hinter sich lassen. Ihre dichterische Form ist der Rhythmus, in den man wie hineingezogen wird, wenn man diese Texte laut liest.

Diese Meisterschaft zu erreichen, war für Rilke kein leichter Weg. Wie kaum ein anderer Dichter hat er oft jahrelang an seinen Gedicht-Zyklen gearbeitet, Krisen durchstehen müssen und immer wieder bereits Entstandenes umgearbeitet oder verworfen. Anderes schrieb er eigenen Aussagen zufolge «wie ein Zitat» in kürzester Zeit nieder. Eines seiner berühmtesten Prosa-Werke zum Beispiel, *Die Weise von Liebe und Tod des Cornets Christoph Rilke*, hat er als 24-Jähriger in einer einzigen Nacht verfasst. (Das Buch wurde später zum Band 1 der noch heute als Liebhaber-Reihe geschätzten Insel-Bücherei.) Und auch die 55 *Sonette an Orpheus* seien in nur einem einzigen Monat entstanden. Die Arbeit an den *Elegien* dagegen erstreckte sich über ganze zehn Jahre.

Was Rilkes Werk für viele Leser bis heute so einzigartig erscheinen lässt, liegt in der «reifen Emotionalität» seiner Poesie begründet. Es ist viel darüber geschrieben worden, dass sein Schreiben nichts als eine lebenslange Suche nach einer individuellen Religiosität gewesen sei. Am Christentum hat er sich regelrecht «abgearbeitet» – um letzten Endes seinen ganz eigenen Zugang zum Glauben zu finden, der beispielsweise nicht auf die Anwesenheit von Engeln verzichten möchte, dabei aber weit entfernt von traditionellen Überlieferungen bleibt: «Ein jeder Engel ist schrecklich», heißt es etwa in der ersten der *Duineser Elegien*, womit er jeglicher Süßlichkeit einer Geborgenheit im religiösen Wunderglauben eine deutliche Absage erteilt.

Alfred Schütze schreibt in seiner einfühlsamen Biografie *Rainer Maria Rilke – Ein Wissender des Herzens*: «Die Weisheitsschätze, die in seinen Dichtungen umgeschmolzen und verarbeitet ans Licht treten, entstammen zumeist nicht einer erkenntnismäßigen Einsicht des Verstandes ... Das ist kein Mangel an Persönlichkeit; denn es kann nicht die Aufgabe des Künstlers sein, sein Werk erkenntnismäßig auszubauen. Ihm darf es genügen, es geschaffen zu haben. Der Nachwelt fällt die Aufgabe zu, sein Werk nicht nur liebend zu genießen, sondern in all seinen Tiefen ahnend zu verstehen.»*

Damit beschreibt Schütze genau das, was Rilkes Poesie für viele Leser bis heute so anziehend macht: Ähnlich der nicht figürlichen Malerei lassen sich seine Gedichte nicht auf die eine endgültige Art interpretieren. Dadurch wird ihre Lektüre zu etwas Zeitlosem, das in jeder Lebensphase eine neue Färbung erfährt. ■

* Die Biografie von Alfred Schütze, «**Rainer Maria Rilke – Ein Wissender des Herzens**», ist im Verlag Urachhaus erschienen (151 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, mit zahlr. Abb., 19,90 Euro, ISBN 978-3-8251-5104-1).

Das Licht am Ende des Weges

von Monika Kiel-Hinrichsen

Es klingelt Sturm, doch keines der zwei Kinder reagiert – also öffnet Inga etwas genervt die Haustür. Vor ihr stehen zwei Polizisten in Zivil. Sie zeigen dezent ihre Dienstplakette. «Dürfen wir kurz eintreten?», fragt einer der beiden mit gedämpfter Stimme. Inga spürt Ohrensausen, spürt ihr Herz bis zum Hals schlagen. Ein sekundenschnelles Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen. «Ihr Mann ist ...» Weiter kommt der Polizist nicht, denn aus Inga bricht ein lautes «NEEINN!» heraus. Sie schluchzt laut auf, schaut die Beamten mit weit aufgerissenen Augen flehend an. «Ihr Mann ist auf der Autobahn tödlich verunglückt!» Der Polizist spricht die schmerzvolle Wahrheit aus. «Können wir irgendetwas für Sie tun?» Sven und Lea sind unbemerkt ins Wohnzimmer gekommen. Blass und eingeschüchtert vom lauten Weinen der Mutter nehmen sie sie hilflos in den Arm. Es folgen Tage des Schmerzes, in denen sich bei Inga neben der tiefen Trauer innere Lähmung, Verzweiflung bis hin zu Wut und Schuld breit machen. «Warum bin ich nicht mitgefahren, er hatte mich dieses Mal darum gebeten? Dann wäre der Unfall nicht passiert!»

Die Kinder ziehen sich in den nächsten Tagen meist in ihre Zimmer zurück, sind sich gegenseitig Trost und versuchen, den Schmerz ihrer Mutter zu lindern. Am schlimmsten sind die ganzen Formalitäten, die Vorbereitung der Beerdigung und die Aufbahrung kurz zuvor. Der Moment des letzten Abschieds im Bestattungshaus scheint allen den Boden unter den Füßen wegzureißen, wäre da nicht die Familie und der enge Freundeskreis, der sich besonders der Kinder annimmt. Inga fühlt sich von ihrem Claus verlassen. Sie hat Angst vor der Zukunft, kann nicht mehr schlafen und leidet unter nächtlichen Panikattacken. Bis sie eines nachts aus einem tiefen Traum erwacht: Claus erscheint ihr lichtvoll wie aus einem Nebelschleier heraus und kommt langsam auf sie zu. Sie liegt im Bett und fühlt seine Nähe so hell und warm um sich, dass sie ganz ruhig wird und einen Frieden

in sich fühlt, den sie in den kommenden schweren Monaten immer wieder spüren kann. Sie fühlt sich, besonders wenn es um die Kinder geht, wie im Gespräch mit Claus.

Marita hat in den letzten zwei Jahren eine wahre Odyssee hinter sich gebracht. Mit ihrer Krebsdiagnose waren Operationen, Chemotherapien und Bestrahlungen verbunden, die sie zunehmend geschwächt haben. War es am Anfang noch Hoffnung auf Heilung, ist es jetzt ein Kampf um jeden Tag, an dem sie noch weiterleben darf. Frank ist ihr trotz eigener Gebrechen in all diesen Monaten ein rührender Lebensgefährte gewesen. Oft spricht sie in letzter Zeit vom Hospiz. Wenn sie vor Schmerzen schreiend in sein hilfloses Gesicht blicken muss, möchte sie ihn von sich befreien, ihn entlasten! Doch Frank bleibt hartnäckig: «Du stirbst zu Hause.» Da gibt es für ihn gar keine zwei Meinungen. Er hat ein Netzwerk bestehend aus dem Pflegedienst, ihren zwei Töchtern und drei besten Freundinnen organisiert, die ihn in der Sterbebegleitung unterstützen. War es vor ein paar Monaten noch völlig unmöglich, über das Thema Sterben zu sprechen, gehört es heute zum täglichen Gespräch des Paares. Besonders in der Nacht, wenn Marita nicht schlafen kann, sind sie sich nahe. Frank klappt dann die Seite des Pflegebettes herunter und legt sich neben sie, liest ihr vor oder hält sie einfach nur im Arm, soweit die Schmerzen es zulassen. Bewusst genießen sie die letzten Augenblicke körperlicher Nähe und des gedanklichen Austausches. Doch zunehmend scheint sich Marita von ihm zurückzuziehen, manchmal wird sie sogar schroff und ungerecht ihm gegenüber, was ihn verunsichert und schmerzt, denn er gibt ja sein Bestes.

Einen Tag vor ihrem Tod ist sie fast schmerzfrei und ganz wach. Sie erzählt ihm aus der Nacht, dass sie davon geträumt habe, fliegen zu können. Sie hätte sich ganz leicht und mächtig

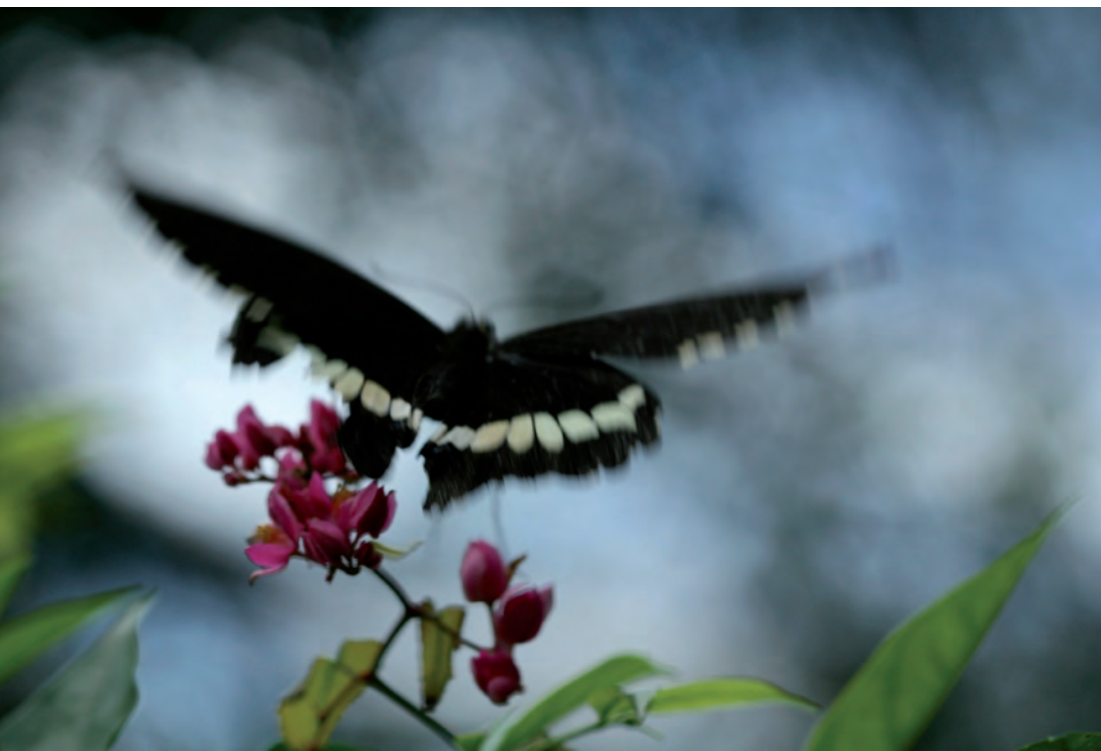


Foto: sejola / photocase.de

von einem großen Licht angezogen gefühlt. Frank wacht in der folgenden Nacht an ihrem Bett, spielt noch einmal leise für sie mit seinen arthritischen Fingern auf seiner Gitarre das alte Kinderlied ihrer Kinder: «Schlaf Marita, schlafe ein, bald kommt die Nacht ...», leise laufen ihm die Tränen über die Wangen. Dankbar und glücklich blickt er auf die gemeinsamen Jahre mit ihr zurück.

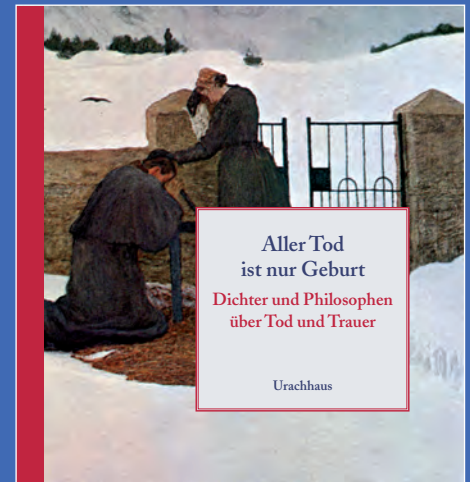
Plötzlicher Tod, sei es durch Unfall oder Suizid, beendet eine Beziehung oft auf besonders schmerzliche Weise und hinterlässt Spuren im Lebensgefüge eines Menschen. Inga erlebt einen Schock, als sie vom Unfalltod ihres Mannes hört, der ihr den Boden unter den Füßen wegzieht. Sie durchlebt schlimmste Phasen, die sie vor Verzweiflung an den Rand des eigenen Lebens bringen. Sie schläft nicht mehr, fühlt sich durch Panikattacken geschwächt und verunsichert, und vor allen Dingen fühlt sie sich verlassen von Claus. Bis er ihr eines Nachts im Traum erscheint und ihr auf andere Weise als früher für lange Zeit Trost und Kraft spendet.

Ganz anders erleben es Marita und Frank. Die schwere Krankheit und die Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden Tod gibt ihnen die Möglichkeit, miteinander einen Lebens- und Beziehungsrückblick zu vollziehen. Aber auch sie durchleben Phasen des Abschieds, die vom Nicht-wahrhaben-Wollen der

Endlichkeit ihrer Beziehung bis zu Angst, Hadern mit dem Schicksal und dem Gefühl der Hilflosigkeit reichen. Doch es scheint, als ob ihnen von anderer Seite eine Hilfe entgegenkommt: Maritas nächtliches Erlebnis der Leichtigkeit und das «Angezogenfühlen vom Licht» gibt Frank Gewissheit, dass sie bereit ist, in eine andere Welt umzuziehen, ihren «Schmetterlingsflug» anzutreten, wie es die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross nennt. Frank wacht in dieser Nacht an ihrem Bett und darf dabei sein, als sie nach heftigem Ringen für immer ihre Augen schließt.

Einem alten Wissen folgend, dass die Seele drei Tage braucht, um ihren Körper zu verlassen, bleibt Marita im Kreise ihrer Familie aufgebahrt. Trotz aller Trauer lebt ein großer Frieden um sie. Immer wieder sitzt Frank im Kerzenschein an der Seite seiner verstorbenen Frau und fühlt mit einer Gewissheit, dass zwar ihre irdische Beziehung zu Ende gegangen ist, aber das eine neue Verbindung, ein geistiges Band, bereits geknüpft wurde. ■

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



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

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 Buonarroti | 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, durchg. farbig illustriert, gebunden
€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5101-0
www.urachhaus.com



Ulf Stark
Was wir uns wünschen

Mit Illustrationen
von Lina Bodén.
Übersetzt von Birgitta Kicherer

112 Seiten, gebunden
12,90 Euro
Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7984-7
(ab 7 Jahren)

Was wir uns wünschen gelesen von Simone Lambert

Es ist Weihnachtszeit im Schweden der vierziger Jahre. Kriegswinter, sehr kalt. Auch Freds Vater ist abkommandiert, die Grenzen des neutralen Landes zu bewachen. Nichts wünscht sich der Elfjährige sehnlicher, als dass sein Vater Weihnachten nach Hause kommt. Nach Hause, das ist bei Fred und seiner Mutter, die nun als Straßenbahnschaffnerin arbeitet, um sich und den Sohn durchzubringen. Denn der Krieg bringt Not und Hunger mit sich. Und die Aussicht auf Weihnachtsgeschenke ist gering.

Aber «es gibt wichtigere Dinge», darin sind sich Fred und sein bester Freund Oskar einig. Und außerdem wissen sie, dass «alles ... von höheren Mächten bestimmt» wird, wie Freds Vater es formuliert, der durch die Lüftungsklappe in der Kleiderkammer mit seinem Sohn spricht – jedenfalls ist Fred davon überzeugt. Auf diesem Weg vertraut er seinem fernen Vater ein Geheimnis an: dass er sich in Elsa aus seiner Klasse verliebt hat, das näselnde Mädchen mit den starken Armmuskeln und den elektrischen Haaren. Es ist nicht so einfach, ihr seine Gefühle zu zeigen und das Mädchen froh zu machen, von dessen Gegenwart ihm so warm wird. Fred erlebt, dass die Liebe tollpatschig macht und wortleer. Aber auch mutig, und das bringt ihn weiter ...

Dem Schulskelett ein Hitlerbärtchen aufzukleben, ist natürlich verboten, aber genau das, was alle in dieser angespannten Lage der Kriegsbedrohung zum Lachen bringt – bis auf den Rektor, der die zwiespältige Position des Landes gegenüber dem verhassten «Vierer» repräsentiert. Das trägt Fred zwar eine Verwarnung ein, aber auch den Stolz der Mutter. Haltung ist wichtig: Die Kraft, die sie vermittelt, versüßt Mutter und Sohn das Essen.

Fred ist ein smarterer kleiner Junge, der das Herz auf dem rechten Fleck trägt. Er versteht die Menschen recht gut und weiß, sie zu nehmen. Zum Beispiel den Nachbarn Tannmeier, dem er beim Weihnachtsbaumverkauf hilft. Fred hat erkannt, dass er mit

ihm über fast alles reden kann, «aber es musste immer wie ein Witz klingen.» Oder die schöne Dame, der er galant den Tannenbaum nach Hause trägt und die ihn großzügig entlohnt. Fred träumt, sie ist eine Fee. Und tatsächlich gehen ein paar Wünsche in Erfüllung, als Mutter und Sohn am Heiligabend einen lauten Knall im Hof hören ...

Diese leichtfertig verfasste Geschichte mit ihrem eigenen Swing zwischen Magie und nackter Realität ist «ein kleines Buch über die Liebe», wie der Titel der schwedischen Originalausgabe lautet. Da sind nicht nur die Eltern, die es noch immer lieben, miteinander *cheek to cheek* in den *heaven* zu tanzen. Nicht nur Freds aufsteigende Gefühle für die energische Elsa, die ihm zu Weihnachten einen Taschenspiegel schenkt: «Wenn du da reinguckst, siehst du einen, den ich gern hab.» Sondern auch die Lehrerin, die ihre Schüler schützt und unterstützt, Oskar, der beste Freund, der wortlos versteht, und natürlich die Liebe zwischen Vater und Sohn, die im Leser ein sattes Gefühl von Glück hinterlassen.

Der leise Witz in den Bildern von Lina Bodén entspricht der Kunst Ulf Starks, mit wenigen Worten eine komplexe Situation zu schildern. Die charmanten Illustrationen zeigen eine geordnete, sanft schattierte Welt, in der selbst der Kaminrauch noch Ornamente bildet und der Mond ein Emmentaler Käse ist.

Ein Buch, das ich nicht mehr missen möchte, schon gar nicht zu Weihnachten. Swing, Glöckchen ... ■

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



Liebe Kinder!

Im gemütlichen Mooshäuschen von Pippa und Pelle ist es schon ganz weihnachtlich.

Sie schmücken ihre Stube mit allem, was sie draußen so finden: Eicheln, Tannenzapfen, Buchenhütchen und Beeren. Aber auch mit bunten Sternenplätzchen.

Hierzu binden sie immer ein Dreierpäckchen mit einem dünnen Band zusammen und hängen dies dann an Zweige und Geschenke.

Probiert das doch auch einmal aus und überrascht Eure Freunde damit! Das Plätzchen-Rezept geht ganz einfach, die Zutaten findet ihr hier auf der Seite.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Backen und Schmücken und habt eine wundervolle Weihnachtszeit,

eure Daniela Drescher

Für die **Sternenplätzchen** braucht ihr:

- ★ 500 g Mehl
- ★ 250 g Butter
- ★ 200 g Zucker
- ★ 3 Eier
- ★ 1 Prise Salz
- ★ etwas abgeriebene Zitronenschale
- ★ etwas Puderzucker und Zitronensaft für die Glasur
- ★ bunte Zuckerperlen

So wird's gemacht:

- ★ Alles zusammen kneten, 20 Minuten kühl stellen, dann ausrollen, mit Sternenförmchen ausstechen und bei etwa 180 Grad kurz backen.
- ★ Plätzchen abkühlen lassen, mit Zuckerguss bestreichen und mit Perlchen bestreuen.
- ★ Für die Sternen-Päckchen: Vor dem Aufeinanderlegen gut trocken lassen!





Foto: iStockphoto (Mariusz Blach)



Kindern *Naturschutz* nahebringen

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

Der «Winter»-Band beschreibt Arbeiten aus der Advents- und der Eisenwerkstatt, der Wollwerkstatt (Spinnen, Weben, Stricken, Filzen), der Holz- und Tonwerkstatt und das Gestalten mit Weiden. Alle Anregungen entstammen der Alltagspraxis und sind mit Kindern vielfach erprobt worden.

Irmgard Kutsch | Brigitte Walden: *Natur-Kinder-Garten-Werkstatt: Winter*. Vom Wiederentdecken des Ursprünglichen | 3. Aufl. | 126 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2754-8 | Jetzt neu im Buchhandel | www.geistesleben.com



Freies Geistesleben : *Ideen für ein kreatives Leben*

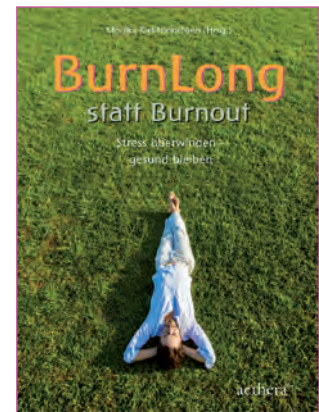
Damit das innere Feuer nicht erlischt

von Monika Kiel-Hinrichsen

Wer möchte sich nicht gerne für eine Idee, seine Aufgaben im Beruf, seine Familie entzünden und damit «sein Licht» in die Welt tragen? Gerade jüngere Menschen stehen heute in der «Rushhour des Lebens». Alles drängt sich zusammen: Familiengründung, Berufsleben und Karriere stehen im Vordergrund, während die ältere Generation sich dem Druck ausgesetzt fühlt, der Schnelllebigkeit unserer Hochleistungsgesellschaft standzuhalten. Aber auch in der jüngsten Generation wird heute bereits vom Burnout gesprochen. Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich dem Leistungsdruck – auch durch die Eltern –, besonders seit der Pisa-Studie, nicht mehr gewachsen. Immer mehr Ärzte sprechen heute bereits von den «modernen» oder «neuen Kinderkrankheiten» und meinen damit: Depressionen, Ängste und psychosomatische Störungen, ganz abgesehen von ADHS, ADS, den zunehmenden Bewegungsstörungen und Diabetes.

Wir Menschen sind im Zeitalter der Moderne immer höheren Anforderungen ausgesetzt:

- Die Intensität in der Arbeitswelt im Sinne von «schneller – besser – größer» erhöht beständig den Konkurrenzdruck.
- Die zunehmende Mobilität – etwa eine Million Beschäftigte müssen sich in ihrer Arbeit zu ständig wechselnden Orten begeben – schafft durch den permanenten Druck, pünktlich vor Ort zu sein, einen hohen Krisenfaktor hinsichtlich des Wohlbefindens und der Gesundheit des Menschen.
- Die hohe Konnektivität bzw. «Verbindungsichte» lässt immer weniger Freiheit im selbstbestimmten Umgang mit den Medien zu. Die Signatur der Moderne ist das Netz, ihr Prinzip die schnelle Interaktion.
- Die neue Flexibilität auf dem Arbeitsmarkt – bewegliche Arbeitszeiten, wechselnde Arbeitsgebiete, statt Festanstellungen immer häufiger zeitlich begrenzte Projekte und Arbeitsfelder – bietet für viele Menschen eine erstrebenswerte Arbeitsform ohne starre Verträge und langfristige Bindungen. So können die eigenen Bedürfnisse außerhalb des Berufes scheinbar besser gelebt werden. Je mehr Spielraum gegeben wird, desto mehr werden Kreativität, Motivation und Eigeninitiative angeregt.



Unterschätzt wird hierbei, dass Selbstbestimmung ein hohes Maß an eigener Verantwortung, an Mut und Selbstbewusstsein voraussetzt – Qualitäten und Anforderungen, die allzu leicht in Überforderungen münden können. Erhöhter Leistungsdruck, die Angst, nicht genug für die Arbeit zu tun, nicht ausreichend auf dem neuesten Stand zu sein, können sich dann im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen legen, im Nacken sitzen, ständig im Ohr klingen (Tinnitus), das Herz stolpern lassen, den Druck in den Adern erhöhen, den Darm verstopfen und sogar unser Denken verändern, sodass aus einem positiven, innovativen Menschen ein Pessimist und Nörgler mit geringem Antrieb werden kann.

Wir sehen, dass neben der Selbstbestimmung gleichzeitig die Selbstfürsorge stehen muss, aus der heraus die Kraft wächst, Grenzen zu setzen. Denn tun wir dies nicht, setzen uns Körper und Seele die Grenze.

Ein Burnout beeinträchtigt uns als ganzen Menschen: das körperliche Wohlbefinden, die Vitalität, seelische Prozesse und die Kraft, sein Leben selbst zu steuern. Daher ist es immer wieder hilfreich, den Blick auf die Herausforderungen, vor allem aber auch auf die Selbstfürsorge und die Kraft eines spirituellen Lebens zu richten, damit wir unser «inneres Licht» pflegen und mit innerer Ruhe in die Welt tragen können. ■

In *BurnLong* bietet Monika Kiel-Hinrichsen wertvolle Hilfen, wie wir unsere Kräfte sinnvoll und effektiv einsetzen können, ohne auszubrennen. Jenseits der gängigen Methoden zur Stressbewältigung bietet das Buch ganzheitliche spirituelle Wege und kreative schöpferische Ansätze, um den Alltag ohne Erschöpfung zu bewältigen.

«BurnLong statt Burnout. Stress überwinden – gesund bleiben», herausgegeben von Monika Kiel-Hinrichsen

Mit Beiträgen von Uwe Buermann, Michaela Glöckler, Anke Immenroth, Monika Kiel-Hinrichsen, Markus Peters, Catrin Rath, Linda Thomas und Andreas Voigt. (160 Seiten, geb., mit zahlreichen Fotos, 17,90 Euro, ISBN 978-3-8251-8010-2, Verlag Urachhaus)

Das *a tempo* Preisrätsel

Das diesjährige Rätsel, das bedrohte und zu schützende Tierarten zum Thema hatte, endet in der zwölften Ausgabe mit einer «großen Kleinen»: Die zu den Wildbienen zählende Körbchensammlerin, deren Flugkünste wider alle aerodynamischer Logik sind, kommt noch in fast allen gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel vor. Als einzige Vertreterin ihrer Familie hat sie es sogar bis an den Polarkreis geschafft.

Die in Staaten mit zumeist mehreren Hundert Individuen lebenden Tiere gehören durch ihre eifrige, bis zu 18 Stunden am Tag dauernde und auch kalten Temperaturen trotztende Nektar- und Pollensuche zu den wichtigsten Bestäubern zahlloser Kultur- und Wildpflanzen. Vor allem solche Pflanzen, deren Blütenkelche lang und tief sind, sind auf die 10 bis 13 mm langen Rüssel der behaarten Insekten angewiesen, da sie sonst keine Chance auf Bestäubung und damit auf Fortbestand und Fruchtbildung haben.

Die häufigste heimische Unterart, *Bombus magnus*, die im abergläubischen Mittelalter bizarrerweise als Verkörperung von Hexen verteufelt wurde, ist die hier Gesuchte. Ihr bevorzugtes Siedlungsterrain sind verlassene Mauselöcher oder Maulwurfsbauten in Heiden, Gärten oder Böschungen. Doch leider findet

diese Garantin der Bestäubung von Tomaten, Apfelbäumen, Kirschen und Beeren heute immer seltener ein ausreichendes Blüten- und Nistplatzangebot, und so zählt auch diese «kleine, große und wichtige Fleißige» zu den stark gefährdeten Tieren unserer Zeit. ■ (mak)

Unter den richtigen Einsendungen werden fünf Buchpakete aus den Programmen der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus verlost! Wir freuen uns auf und stets über Ihre Zuschriften, drücken die Daumen für die Preisziehung und denken derweil schon über das Thema fürs neue Rätseljahr 2017 nach ...

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:

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

Einsendeschluss ist der **20.12.2016** (Datum des Poststempels / der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Das Lösungswort der November-Ausgabe lautet *Saiga*. 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 124

Ende gut, alles gut.

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

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

Lösung: Square magic 123

Eigenständig ...

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).

Ton Hafkamp Die Schönheit im Chaos

von Michael Stehle



Eine Jugend in den der 1960er-Jahren, «im hässlichsten Dorf der Niederlande», wie Ton Hafkamp selbst sagt. Das elterliche Regiment bildet ein Schlachtermeister und eine Mutter, die ihre im Morgenmantel verbrachten Tage mit selbst erdachten adligen Vorfahren legitimiert. Höhepunkte im Leben des Jungen sind die Tage beim Onkel – und dessen Bibel mit Zeichnungen Gustave Dorés. Hier holt er sich erste Inspirationen, als 12-Jähriger malt er «Das Letzte Abendmahl», zwei Jahre später «Die Opferung Isaacs». Der Wunsch, die Kunstakademie zu besuchen, wird ihm verwehrt. Das Regiment ist hart, die Technische Hochschule die Vorgabe. Doch zunächst arbeitet Ton als Jugendlicher mit auf dem Schlachthof. Tierkadaver anstelle von hoher Kunst, vierschrotige Gesellen anstelle von inspirierenden Kommilitonen ...

Es folgt die Zeit an der TU in s'Hertogenbosch: «Wir schreiben das Jahr 1971 und ich bin 21. Während es draußen in der Stadt drunter und drüber geht, versuche ich zu schreiben, um mich in den Griff zu bekommen und das Chaos in meinem Kopf zu ordnen.» Er liest Sartre und Foucault, Freunde findet er im Künstlercafé, die Nächte sind exzessiv, geprägt von Alkohol, Drogen und psychedelischer Musik.

Mit 27 Jahren erfolgt der erste tiefe Einschnitt: Er wird ins «Haus Padua» eingeliefert, Diagnose: akute Schizophrenie. Dort wird er zunächst ruhiggestellt, Medikamente regeln seinen Tages- und Nachtrhythmus. Doch bald wird ihm bewusst, dass er dieses Leben nicht annehmen will: «Ich fasse den Entschluss, meine Geschichte für mich zu behalten, das Etikett «Schizophrenie» wie eine Hautkrankheit zu verbergen. Was ich brauche, ist eine Maske, die mich unkenntlich macht, sodass ich nicht mehr zu lesen bin.»

Es gelingt ihm, seine Entlassung zu bewirken und alle Medikamente abzusetzen. Nach einigen Aushilfsjobs bekommt er sogar eine feste Anstellung als Technischer Zeichner. Der Sprung zurück ins Leben scheint möglich! Doch bald stellt er fest, dass das streng vorgegebene Aufgabenfeld ihn jeglicher Kreativität beraubt. Zudem akzeptieren Nachbarn und Kollegen ihn nicht, er bleibt «der Andere», wird mit seiner Zurückgezogenheit nicht in die Gemeinschaft aufgenommen. Er flüchtet in die Literatur und beginnt, sich intensiv mit Farbstudien zu beschäftigen.

Im Winter 2006 kommt es zu einer schicksalhaften Begegnung. Beim Eislaufen lernt er die Schriftstellerin Karin Anema kennen und spürt schnell, dass er es mit einem Menschen zu tun hat, dem er vertrauen kann. Geduldig hört sie ihm zu und kann mit seinen gelegentlichen Rückzügen umgehen. Als sie einen Auftrag abgeschlossen hat, fragt er sie, ob sie nicht ein Buch über sein Leben schreiben wolle, und sie, die bisher verschiedene Kontinente bereist hatte, um über fremde Völker zu schreiben, begibt sich auf die faszinierende Reise in die Randbezirke des menschlichen Geistes. So entsteht das Buch *Heute kauf ich alle Farben*.

Der Titel spiegelt das Resultat der engen Beziehung zwischen den beiden. Denn diese Begegnung bedeutet für Ton Hafkamp mehr als eine Freundschaft. Durch den intensiven Austausch über die schlimmen Jahre, die er hinter sich hat, gewinnt er einen neuen Zugang zu seiner Kunst. Und zum ersten Mal nach vielen Jahrzehnten geht er in eine Kunsthandlung, um sich Leinwand, Pinsel und Farben zu besorgen. Kurz nach der Fertigstellung des Manuskripts verstarb Ton Hafkamp im Alter von nur 64 Jahren. Er hinterließ ein umfangreiches Werk an Zeichnungen, Radierungen und Gemälden. ■

Eine Retrospektive des Werkes von Ton Hafkamp (1949 – 2013) ist noch bis zum 8. Dezember 2016 im Stuttgarter Forum3, Gymnasiumstraße 21, 70173 Stuttgart zu sehen: www.forum3.de (Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 15:00 bis 23:30 Uhr; Samstag: 12:00 bis 23:30 Uhr).

Das Buch «Heute kauf ich alle Farben – Ein Künstler überwindet seine Psychose» von Karin Anema ist im Verlag Urachhaus erschienen.



Sechs seltsame Gäste

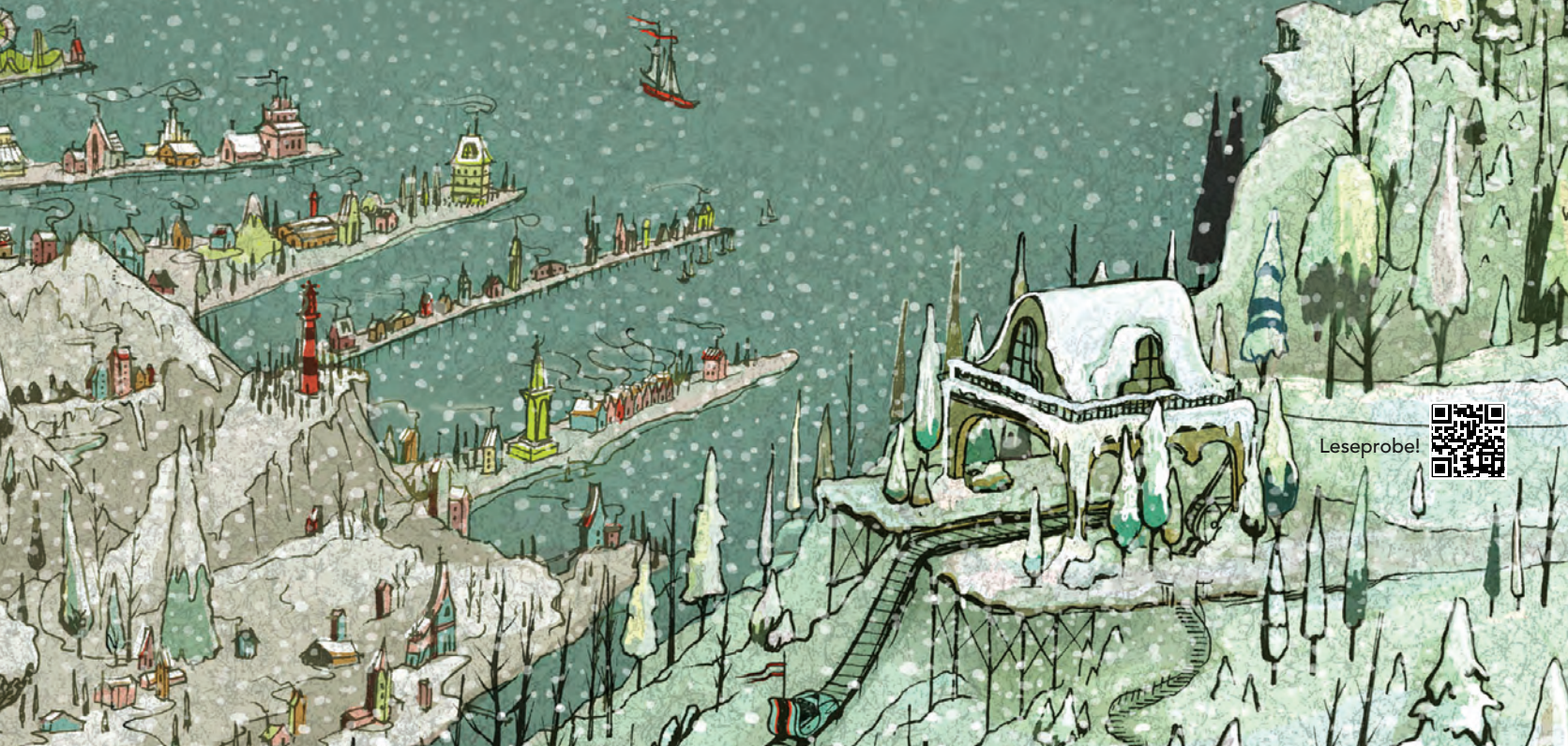
Es ist Winter in *Greenglass House*. Milo, der Adoptivsohn der Wirtsleute, rechnet mit erholsamen Weihnachtsferien. Doch dann geht die Glocke der Standseilbahn. Einmal. Noch einmal. Und immer wieder. Sechs seltsame Gäste stellen das ruhige Leben im Haus auf den Kopf und Milo vor faszinierende Rätsel. Als Gegenstände verschwinden und die Stimmung gereizt wird, beginnt er zusammen mit Meddy, der Tochter der Köchin, die Hinweise zu entschlüsseln, und löst beharrlich die Fäden des sich verdichtenden Gewebes von Geheimnissen ...

Kate Milford: **Greenglass House**
Mit s/w-Illustrationen von Jamie Zollars.
447 Seiten, gebunden mit SU | ab 11 Jahren
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2780-7
@ auch als eBook erhältlich
www.geistesleben.com

Greenglass House ist nicht irgendein Gasthaus. Es hat im Laufe der Jahre viele Schmuggler beherbergt und ist nur per Standseilbahn zu erreichen. Warum kommen dort mitten im tiefsten Winter lauter seltsame Gäste an? Milo, der Adoptivsohn der Pines, die das Gasthaus führen, glaubt nicht an einen Zufall – wer könnte das auch bei so vielen rätselhaften Diebstählen? So beginnt er seine Detektivarbeit ...

Kate Milford wurde 2015 für 'Greenglass House' mit dem renommierten Edgar Allan Poe-Preis in der Kategorie Kinderbuch ausgezeichnet.

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen



Leseprobe!



Kleinanzeigen

Apulien, Salento, bezugsfertiges, möbliertes Haus zu verkaufen. Information unter: +43/6 76/9 10 56 50 E-mail rocco.veronica@gmx.at

Schöne 3 Zi Fewo direkt am Luganersee. Infos Tel.: 01 77/8 93 28 01 www.luganersee-seeblick.de

Ferienhaus für 6–8 Pers. Schwarzwaldhof im Naturschutzgebiet Feldberg in Alleinlage – Ruhe, Natur, Wanderparadies. Holzheizungsherd, Kachelofen, Quellwasser. Tel. 0 76 02/13 57
www.schwarzwaldhof-bender.de

Westerland im Winter, helles 2 Zi App. am Südwäldchen, 1 Woche 350,- € Tel. 0 40/6 47 18 19, E-Mail: lindelambrecht@hotmail.com

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

«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

Ursprüngliches Griechenland: Sonne! Traumhaus am Meer! Natur pur: Strand, Berge, Kräuterduft, Sternschnuppen, Reiten! Ganzjahresziel Mani/Südpeloponnes, 2 FeWo, 2 – 8 Pers., Tel.: 01 77/3 02 14 76

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

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 & Spieltiere 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

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

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

Gibt es noch Menschen, die wie wir (w64, m66) lieber selbst statt smart, ohne Funk und Fiesbook, kreativ und erdverbunden denken und handeln? Bitte melden: Tel.: 0 48 47/8 06 98 83 o. 8 09 01 80

Zeitforderungen 2017: Europa – quo vadis? 27. Dez. 2016 – 5. Jan. 2017. Demetrius in der Geschichte Russlands und der Welt: 6.–8. Jan. 2017. Infos zu beiden Tagungen des Internationalen Kulturzentrums Achberg: www.kulturzentrum-achberg.de

Neugierig auf Magdas Geschichte? «Münsterturm» – der spannende Roman von Christine Schurr. Silberburg-Verlag, 12,90 € ISBN 978-3-8425-1432-4

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

www.seminar-fuer-kunsttherapie.de in Freiburg
gemeinschaften.de | Tel. 07 7 64/93 39 99 Ökodorf



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.

Urachhaus. Bücher für die Glücksmomente des Lebens

Die nächste Ausgabe Januar 2017 erscheint am 22. Dezember 2016



im gespräch | Ulrich Meier – Können wir den Glauben freigeben?

augeblicke | Wittenberh – das Rom an der Elbe

seitenblicke – die liebe zum leben | Vor Kurzem war ich noch jung

die welt wahr nehmen | Singen und küssen lernen

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

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Augsburg:** bios / Haunstetten | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun + Hassenpflug | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Blackede:** Hohmann | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Brechtsal:** 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 | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | **Hannover:** Bücherstube Botfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | 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 Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **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 | Köfelsche 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:** Wällichsmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuZe-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kinderglück | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** 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 | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stockach:** Bücher am Markt | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | 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

Die stille Magie einer Winternacht

Jean E. Pendziwol (Text) |
Isabelle Arsenault (Illustrationen)
In einer weißen Winternacht
Aus dem Engl. von Brigitte Elbe
32 Seiten, geb. | (ab 4 Jahren)
Format: 22,2 x 27,3 cm
€ 14,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2682-4



*In einer weißen Winternacht,
als du in deinem Bett geschlafen hast,
eingehüllt in eine federweiche Decke,
habe ich ein Bild für dich gemalt.*

*Zuerst kam eine winzig kleine Flocke,
vollkommen
und wunderschön
und besonders,
so wie du.*

Drinnen liegt ein kleiner Junge warm im Bett, draußen regt sich das leise Leben einer Winternacht: Flocken schweben herab, Tiere erscheinen. Sterne glänzen am Himmel auf, denen flammende Nordlichter folgen. Der Eisblumenkranz auf dem Fenster ist das Guckloch in diese Zauberwelt einer Winternacht im hohen Norden.

*Jean E. Pendziwol und Isabelle Arsenault erzählen in Worten
und Bildern eine zärtliche Gute-Nacht-Geschichte, die so wunderbar
ist wie ein Traum.*

Ein stimmungsvolles Winterbilderbuch für die Kleinen.

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen



Ein taufrischer Schelm erobert den Garten



Eines Tages taucht Giesbert im Garten auf – an einem Tag, an dem es wie aus Kübeln schüttet.

Kurzerhand erklärt er eine alte Regentonne zu seinem Zuhause und macht Bekanntschaft mit seinen neuen Nachbarn. Er veranstaltet ein Schneckenrennen, legt sich bisweilen mit Kater Munz an und verliebt sich in die Elfe Gisela ...

In kurzen, reich illustrierten Episoden erzählt Daniela Drescher aus dem Leben ihres Gartenwichtels Giesbert, der das Leben in seiner neuen Umgebung gehörig auf den Kopf stellt.

«Wer Gärten liebt, liebt Giesbert. Ganz sicher!»

Anita Westphal-Demmelhuber, Eselsohr



Daniela Drescher (Text und Illustrationen)

Giesbert in der Regentonne

112 Seiten, gebunden | Format: 17 x 24 cm

€ 17,90 (D) | (ab 5 Jahren)

ISBN 978-3-8251-7988-5

www.urachhaus.com

