

E 51125
nr. 206

zum mitnehmen

februar | 2017

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

L' AUBIER
Das Sichtbare und
das Unsichtbare

LESEN LERNEN
Geheimnisvolle Zeichen



im gespräch

ELISABETH WELLER
Ungeteilte Aufmerksamkeit



UNSERE SEITEN DER ZEIT IM FEBRUAR 2017

- 04 im gespräch **Ungeteilte Aufmerksamkeit**
Elisabeth Weller im Gespräch mit Maria A. Kafitz
- 08 augenblicke **L'Aubier – Das Sichtbare und das Unsichtbare**
von Michael Stehle
- 13 seitenblicke **Keinhorn-Reh**
von Brigitte Werner
- 14 thema **Lesen lernen – Geheimnisvolle Zeichen**
von Henning Kullak-Ublick
- 16 kalendarium **Februar 2017**
- 19 die welt wahr nehmen **Ich weiß, dass ich nichts weiß**
von Wolfgang Held
- 20 sprechstunde **Von der Musik des Magens**
von Markus Sommer
- 22 in memoriam **Roland van Vliet – Die Reise nach innen**
von Michael Stehle
- 23 kreativwerkstatt **Schneemann aus Pompons**
von Tanja Berlin
- 24 literatur für junge leser **Ilse Bos: «Die wilde Meute»**
gelesen von Simone Lambert
- 25 mein buntes atelier **Besuch von Fa Sching**
von Daniela Drescher
- 26 kulturtipp **Bücherduft im Refektorium**
von Christian Hillengaß
- 27 weiterkommen **Wenn die Liebe Leben rettet**
von Michael Stehle
- 28 rätsel | suchen & finden
- 30 ausblick | im buchhandel

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

Gestaltung & Bildredaktion:
Maria A. Kafitz

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:
Dagmar Seiler | Tel.: 07 11 / 2 85 32 26
E-Mail: abo@a-tempo.de

Druck: Körner Druck / Sindelfingen

Alle Beiträge und Bilder in *a tempo* sind urheberrechtlich ge-
schützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Erlaubnis weiter-
verwendet werden. Eine Teilausgabe von *a tempo* erscheint
mit *abende*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2017 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

LESEN LERNEN VERSTEHEN

«**Lesen beginnt nicht mit Buchstaben**», schreibt der leidenschaftliche ehemalige Lehrer Henning Kullak-Ublick in seinem Essay für unser Jahresthema über die Kunst des Lesens. «Lesen beginnt nicht mit Buchstaben, sondern mit den Ohren.» Wie wahr diese Beobachtung ist, habe ich selbst als Zweitklässler erlebt. Als mein Klassenlehrer uns Schülern in der für mich neuen Waldorfschule, der New School in Kings Langley nördlich von London, die Abenteuer vom *Königssohn von Irland* Tag für Tag erzählte, da habe ich mir dann das Buch von Padraic Colum kaufen wollen, um selbst die Geschichte nach- und weiterzulesen.

Viele Jahre später, inzwischen Verleger geworden, der für seine verlegten Bücher hoffte, ebenfalls eifrige, leidenschaftliche Leser finden zu können, las ich den Erstlingsroman von Peter Carter: *Madatan*. Wieder zog mich eine Geschichte ganz in ihren Bann, sodass ich auch dieses Buch, nun für den deutschsprachigen Raum, erwerben wollte. Besonders eine Passage in dieser an äußeren wie inneren Erschütterungen reichen Geschichte erklang in mir wie der tiefe, anhaltende Ton einer Kirchenglocke:

«Als *Madatan* zu lesen anfang, begann er die Weite der Welt zu verstehen, er begriff, dass sie eine Geschichte hat, die weit, weit zurückreicht. Und weil er den Druck der Vergangenheit spürte, bekam er allmählich ein paradoxes Gefühl des Freiseins von der Gegenwart. Denn die Vergangenheit wies in die Zukunft, und die Zukunft gab der Gegenwart Bedeutung und Sinn. Er wurde ein Schüler, ein Lernender.»

So fand ich das von Kindheit an durch die vielen Geschichten, die mein Klassenlehrer uns erzählte, und beim eigenen Lesen gefühlte Erlebnis in wunderbar erhellenden Gedanken zum Ausdruck gebracht: dieses «Freisein von der Gegenwart», oder, wie Elisabeth Weller es in unserem Gespräch nennt: dieses «Schweben» in einem sich immer neu bildenden «Freiraum». – Und ob man die obige Überschrift innerlich ohne oder mit Kommata liest, mag auf einen tiefer liegenden Zusammenhang hinweisen: dass es das Wort ist, das uns über das Geheimnis der Trinität, der Dreieinigkeit, aufklären kann. Mögen wir wie *Madatan* immerzu Lernende werden!

Liebe Leserin,
lieber Leser!

Von Herzen grüßt Sie, Ihr

Jean-Claude Lin.

Jean-Claude Lin





UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT

Elisabeth Weller

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

Wir können es überall tun – im Liegen, im Stehen und im Sitzen, ob allein gemütlich zu Hause, unterwegs in der Bahn oder gemeinsam mit anderen Interessierten: lesen. Für Elisabeth Weller, die nach ihrem Studium der Allgemeinen und Vergleichenden Literaturwissenschaft das Lesen sogar zum Beruf gemacht hat, einen «Literarischen Salon» gründete und leitet, bedeutet dies in Anlehnung an Vladimir Nabokov: «Lesen Sie gründlich, lieblosen Sie die Details.» In ihren Salons diskutiert sie mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über Strukturen und Stilmittel, dringt in die Tiefen der Texte und hinterfragt die Fragen der Figuren. Vor allem aber begeistert sie Menschen für die Schönheit von Büchern, für die ihr Herz leidenschaftlich und intensiv schlägt: www.elisabethweller.de

Maria A. Kafitz | Liebe Frau Weller, vor unserem Gespräch las ich mal wieder ins Buch *Frauen, die lesen, sind gefährlich* von Stefan Bollmann. Welche Gefahr geht denn von Ihnen aus mit dem, was Sie tun?

Elisabeth Weller | Ich glaube generell, dass Lesen etwas sehr Gefährliches beinhaltet, weil es dabei um Erkenntnisgewinn geht. Das ist letztlich nichts Frauenspezifisches. Ich persönlich habe in diesem Zusammenhang eine gravierende Vita hinter mir, weil mir das Lesen quasi verboten worden ist, denn wenn ich gelesen habe, habe ich ja nicht gearbeitet, nichts «geschafft», wie's bei uns im Schwäbischen heißt. Damit wurde mir anfangs das Anreichern von Bildung verwehrt – und dadurch auch die Entwicklung freier Entscheidungen, wie ich mein Leben gestalten will.

MAK | Sie haben in einem Interview sogar einmal gesagt, dass das Lesen Sie gerettet hat.

EW | Ja, es war eine Rettungsplanke für mich. Denn mein soziales Umfeld auf dem elterlichen Hof und im Gasthaus war nicht gerade so, dass ich mich daran hätte orientieren können – oder gar orientieren wollen. Durch die Literatur aber – ich war Stammgast in der Leihbücherei – habe ich einen Zugang zu ganz anderen Welten bekommen. Insofern war das Lesen Fluchtraum und Rettungsplanke in einem.

MAK | Und Sie haben dies zu Ihrem Lebensinhalt gemacht, denn seit mittlerweile elf Jahren leiten Sie im *Literaturhaus Stuttgart* einen «Literarischen Salon». Was hat es damit auf sich?

EW | Während und nach meinem Studium habe ich viele Vorträge über die Salonkultur gehalten, mich vor allen Dingen mit Rahel Varnhagen beschäftigt, die im ausgehenden 18. Jahrhundert den berühmtesten Salon in Deutschland geführt hat. Hierbei ist mir sehr bewusst geworden, was für clevere Frauen das waren,

die diese Salons leiteten. Wir sind also doch wieder bei Ihrer Einstiegsfrage und den «gefährlichen Frauen», und zwar dergestalt, dass man sagen kann: Es gab nur einen einzigen Grund, warum diese Frauen – und es waren in der Anfangszeit nur Frauen – Salons gegründet haben: weil sie keinen Zugang zur Bildung hatten, keinen zur Universität. Aber sie hatten interessante Ideen und wollten den Kopf nicht in den Sand stecken. Also sagten sie sich: Wenn wir nicht kommen dürfen, dann laden wir eben ein! Und alle kamen. Varnhagen hat nicht nur interessante Bücher bekommen, sondern zugleich auch kluge Gesprächspartner; sie hat sich quasi ihre Privat-Uni gezimmer. Mich hat das immer fasziniert. Heute haben wir diese Einschränkungen in unserem Kulturkreis zwar nicht mehr, aber die Möglichkeit, anregende und vertiefende Gespräche über Literatur zu führen, müssen wir uns dennoch erst wieder schaffen. Warum also keinen eigenen Salon gründen, dachte ich mir da.

MAK | Literatur kann nicht ohne die Tätigkeit des Schreibens und des Lesens gedacht werden. Sie haben einen Ort geschaffen, an dem man zudem über das spricht, was man gelesen hat. Wie aber kommen die Menschen erst einmal zum Lesen? Und wie empfehlen Sie aus dem fast unüberschaubar großen Spektrum an Themen und Titeln die zu lesenden Bücher?

EW | Viele Menschen, die zu mir kommen, sind natürlich Gerneleser. Viele suchen aber auch Orientierung. Natürlich, man kann die Buchhändlerin seines Vertrauens fragen (wenn es sie noch gibt); das ist eine wunderbare Beziehung, die man auch aufbauen kann. Und man kann sich an Auszeichnungen und Listen halten, die immer wieder ausgegeben werden. Hierbei haben viele jedoch die Erfahrung gemacht, dass sie damit nicht zufrieden sind. Mein Salon springt da quasi in die Bresche, weil er keine «Leserunde» ist, sondern vom Profil her etwas ganz anderes. Ich verlange ja auch Geld dafür – und ich gebe Orientierung. ▶

► das heißt, bei mir kann man sich darauf verlassen, dass die Bücher, die ich aussuche, extrem sorgfältig und von Moden und Verlagen unabhängig ausgewählt werden.

MAK | Und wie werden Sie selbst fündig?

EW | Ich beobachte mit akribischem Auge und – ich habe ja mittlerweile über die Jahre einen «Feinschmeckergaumen» für Literatur entwickelt – natürlich auf dem Fundament meines Studiums. Ich beobachte Tag für Tag Neuerscheinungen. Die lese ich, die prüfe ich, die schaue ich mir genau an – nicht nur das deutschsprachige Umfeld, sondern auch das internationale. Zu diesem zweiten Punkt kommt noch ein dritter, und der, so glaube ich, macht mein spezifisches Profil aus: Ich lese in meinen Salons zudem beständig Klassiker.

MAK | Was ist denn für Sie ein «Klassiker»? Sind das «nur» Goethe, Kafka und Flaubert? Oder was macht ein Buch, eine Autorin oder einen Autor zum Klassiker?

EW | Ein Klassiker, um es ganz kurz zu fassen, ist ein Buch, von dem wir sagen können, dass es bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag Gültigkeit haben wird. Das wird im Grunde genommen bei einem Autor auch schnell deutlich: Hat er ein Anliegen, das über seine Lebenszeit hinausweist oder nicht? Es gibt natürlich Autoren, die sagen: Es geht mir hier und jetzt um den Erfolg. Das ist völlig legitim, da habe ich gar nichts dagegen. Aber es gibt eben auch jene, für die ist das überhaupt kein Motiv. Die schreiben, weil sie schreiben müssen. Nehmen wir das Beispiel Imre Kertész, der in einer 15-Quadratmeter-Wohnung in Budapest 13 Jahre lang an seinem *Roman eines Schicksallosen* geschrieben hat, obwohl er glaubte, ihn nie



publizieren zu können. Er konnte sich natürlich nicht vorstellen, dass es eine Wende geben wird, die seine Rettung würde und das Buch doch erscheinen ließ. Beim Lesen ist dieser Drang des Schreibens spürbar. Das ist *ein* Versuch, die Klassiker-Frage zu beantworten.

MAK | Und wie lautet der zweite ...?

EW | Der ist noch kürzer: Ein Klassiker ist das Neueste von gestern. Wenn wir beispielsweise Shakespeare lesen, können wir sogar sagen: Das ist das Allerneueste von gestern. Dieser Mann hat ja im Grunde genommen die Psychoanalyse vorweggenommen. Wir brauchen nur an den Geist im *Hamlet* zu denken, dieser Geist ist quasi das Freudsche Über-Ich. Das ist unglaublich! Und eine dritte Antwort – das muss bei der Kardinalfrage nach dem Klassiker erlaubt sein – ist die Sprache, die Könnerschaft im Umgang mit Sprache.

Shakespeare ist natürlich auch hier eines der besten Beispiele. Bei einem Klassiker können wir außerdem darauf vertrauen: Wenn wir ihn lesen, werden wir uns für sein Thema interessieren, denn es hat etwas mit uns zu tun. Es ist das Allgemein-Menschliche, das getroffen wird, das sozusagen unabhängig von Moden, Zeiten und auch von persönlichen Vorlieben ist. Es sind die ganz archaischen menschlichen Themen, die sich auch künftig nicht verändern werden.

MAK | Ja, wir können (und wollen) dem Leben und Sterben, dem Lieben und Leiden nicht entgehen. Die Frage ist dabei nur: Wie begegnen uns diese Themen zwischen zwei Buchdeckeln?

EW | Ich kann beispielsweise mit epischer Breite meist sehr wenig anfangen, außer bei Autoren wie Proust, Flaubert, Balzac oder

Dostojewski, bei denen die epische Breite dazugehört und auch bis zum Ende trägt. Normalerweise bin ich sehr für die schlanken, die eleganten Bücher. Warum? Für mich ist der Prozess der Verdichtung schon der allerwichtigste Prozess. Was zu sehr in die Breite geht, wie die Bücher des jüngst überall besprochenen Karl Ove Knausgård etwa, dafür brauchen Sie unheimlich viel Lebenszeit. Ich finde das Projekt von ihm hochinteressant und auch komplett legitim. Aber mich interessiert die Feinheit, dieses Nach-innen-Gehen, das Feilen, das wirkliche Sichtbarmachen von Form, von Stil, von Sprache. Und das hat oft mit der Reduktion aufs Wesentliche zu tun. Ich präferiere ganz bewusst auch keine Literatur, die in Richtung »Tatort-Realismus« geht. Das ist heutzutage ja eine gewisse Tendenz, die Realität eins zu eins abzubilden. Ich frage mich da immer: Wo ist jetzt der Unterschied zum Journalismus? Der kann das schließlich viel besser, beispielsweise etwas zum Thema Finanzkrise veröffentlichen. Oder ich kann ein gutes Fachbuch lesen. Dafür brauche ich keine Literatur. Literatur ist nicht dazu da, Meinung zu machen.

MAK | Und wofür ist sie da?

EW | Nun, wie soll ich das beschreiben? Ich schaue immer nach einem gewissen »Mehr-Wert«. Von Viktor Šklovskij habe ich gelernt: Wesentlich ist die »Selbstreferentialität der Sprache«. Das heißt: Einzig die literarische Sprache (die Werbesprache muss man eigentlich dazurechnen) ist eine Sprache, die auf sich selbst verweist via Klang und Gestalt. Alle anderen Sprachformen, so wie wir jetzt kommunizieren oder die Alltagssprache,

der Journalismus etc., haben den Anspruch, schnellstmöglich exakte Information zu vermitteln. Literatur aber kann nicht dieses Interesse haben.

Ich bin der Meinung, dass große Literatur – und damit auch ein Klassiker – eine Sprache findet, die ins Opake geht, ins Schweben, in die Uneindeutigkeit, in die Ungenauigkeit. Von Kafka hat mal jemand gesagt, er führe uns mit der größten Genauigkeit in die Ungenauigkeit. Nehmen wir das Beispiel: »Als Gregor Samsa eines Morgens aus unruhigen Träumen erwachte, fand er sich in seinem Bett zu einem ungeheueren Ungeziefer verwandelt.« Viele sprechen vom Käfer, es steht aber nirgends Käfer im Text. Das heißt, dieses U, das Tiefe dieses tiefsten Vokals – und zwar zweifach: *ungeheuren Ungeziefer* – ist das Entscheidende. Er ist sehr exakt, und gleichzeitig führt er uns mit einer sprachlichen Genauigkeit, auf die ich höchsten Wert lege, in die Ungenauigkeit. Wir sollen uns nicht diesen einen Käfer mit den Punkten oder Streifen vorstellen, sondern die Stimmung dieses *ungeheuren Ungezieters*.

Gerade das Schweben schärft unser Denken. Dadurch landen wir in einem fantastischen Freiraum. Der ist entscheidend, und den will ich nicht konkreter haben. Das macht für mich immer ein Meisterwerk aus. Henry James, den ich als Autor ungemein schätze, hat davon gesprochen, dass Schreiben eigentlich »Verdampfen« bedeutet. Das heißt fürs Lesen aber zugleich auch: Immer gründlich und genau lesen, denn ohne das kommen wir nicht weiter. Lesen, wirklich lesen, ist: den Worten ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Das ist für mich das Allerwichtigste! Und das gilt ja nicht nur fürs Lesen ... ■



Mirjams Verwandlung

Mirjam liebt ihre Eltern sehr, doch keinesfalls möchte sie so sein wie sie. Mit Ötte, Besitzer der einzigen Bude im Ruhrpott mit Karibik-Flair, beginnt sie Blues zu improvisieren, und es gelingt ihr langsam, ihre Schüchternheit abzustreifen und auszuprobieren, wer sie ist und wo ihre Stärken liegen ... Einfühlsam erzählt Brigitte Werner den ungewöhnlichen Weg von Mirjam, einer jungen Frau in der Zeit der 80er-Jahre.

«Eine warmfunkelnde Geschichte über all die Gefühle, die wir alle kennen, uns aber fast nie trauen, sie so schön, so direkt, so ehrlich zu beschreiben wie in diesem Roman.»

www.facebook.com/buecherpiraten

Brigitte Werner
Crazy Dogs. Roman
 480 Seiten, geb. mit SU und Farbschnitt
 € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2648-0
 @auch als eBook erhältlich
www.geistesleben.com





L'AUBIER

Das Sichtbare und das Unsichtbare

von Michael Stehle (Text) & Charlotte Fischer (Fotos)

Im Westen der Schweiz, etwa 50 Kilometer von Bern entfernt, liegt der Lac de Neuchâtel, zu Deutsch: der Neuenburger See. Fährt man noch einmal weitere acht Kilometer Richtung Westen, erreicht man das Dorf Montezillon. Auf dem Weg dorthin legt man einige Höhenmeter zurück, was einem vor Ort zugutekommt: Die Aussicht auf den See, auf die Berner Alpen mit Eiger, Mönch und Jungfrau sowie – ein wenig weiter südlich – den Montblanc, ist schon für sich einen Ausflug wert. Doch es erwartet den Besucher noch weit mehr.

Gleich am Ortseingang wird man von einem auffällenden Bau zum Verweilen eingeladen: dem *Bio-Hotel L'Aubier*. Wer hier eintritt, möchte so bald nicht mehr fort. Und vor allem: Man möchte mehr erfahren über das, was diesen Ort ausmacht.

Schnell zeigt sich, dass man mit diesem Wunsch offene Türen einrennt, denn Christoph Cordes, einer der fünf leitenden Geschäftsführer, erzählt gern von Geschichte und Gegenwart dieses Ortes, an dem er seit 17 Jahren lebt. Angefangen habe alles Ende der 70er-Jahre, als zwei Freunde einen Bauernhof auf biologisch-dynamisch bewirtschaftete Landwirtschaft umgestellt haben. Anfang der 80er-Jahre folgten die ersten Schritte Richtung Gastronomie. Inzwischen hat sich das Areal bedeutend ausgedehnt – und mit ihm das Konzept, das hinter L'Aubier steht. «Wenn man als Anfänger gelernt hat, mit drei Bällen zu jonglieren, möchte man gern auch noch den vierten dazunehmen», sagt Cordes im Gespräch – und weist mit diesem Bild darauf hin, dass eine durchdachte Konzeptionierung und der ständige Blick nach vorn hier großgeschrieben werden.

Was klein angefangen hat, ist inzwischen zu einem Hotel mit 25 Zimmern angewachsen – jedes individuell und einladend gestaltet. Dazu gehört ein Restaurant, dessen Zutaten zum größten Teil vom eigenen Hof stammen – selbstverständlich mit Bio-Siegel. Ebenfalls Bio ist alles, was man in dem kleinen Laden erhält, der den Gast unaufdringlich ►



Weitere Informationen zur Idee, den Möglichkeiten der Ausbildung, den Angeboten rund ums Hotel und mehr sind zu finden unter: www.aubier.ch/de

L'Aubier | Les Murailles 5 | CH-2037 Montezillon
E-Mail: contact@aubier.ch | Tel.: +41 (0) 32 / 7 32 22 11



Michèle und Christoph Cordes



- empfängt, wenn man das Restaurant durch die Terrassentür betritt. Was man nicht im eigenen Stall oder auf den zum Hof gehörenden Feldern hat, bezieht man von Partnerhöfen.

Überhaupt spielt der Begriff der Partnerschaft in L'Aubier eine große Rolle. Als man begann, die eigene Milch zu verkaufen, gestaltete sich dies gar nicht so einfach. Normal war es, die Milch an einer zentralen Stelle abzuliefern, wo man keinen Unterschied zwischen Bio-Milch und der herkömmlichen machte. Das wollte man natürlich nicht, und so war man findig und entwickelte auch hier ein eigenes Konzept: Wer die Milch direkt auf dem Hof kaufte, wurde über den Preis, den er zahlte, Mitbesitzer der Kuhherde. So wuchs der Freundeskreis von L'Aubier, der sich in den kommenden Jahren stetig erweiterte. Mittlerweile hat man mehr als 1.500 Finanzpartner, die als Aktionäre, Darlehensgeber oder Inhaber von Partizipationsscheinen das Gedeihen aktiv fördern und lebendig begleiten.

So zum Beispiel auch das gemeinsame Leben in Les Murmures. In 21 Wohnungen verteilt auf fünf Häuser wohnen direkt neben dem Hotel etwa 40 Personen partnerschaftlich zusam-

men – von Hunden, Katzen und verschiedenen Nagern ganz zu schweigen. Alle profitieren von den partnerschaftlichen und ökologisch-nachhaltigen Ideen der Visionäre L'Aubiers. Und die enden nicht bei Bio-Lebensmitteln und einer prinzipiellen Philosophie des Miteinanders. Auch beispielsweise bei der Energiegewinnung überlässt man nichts dem Zufall – oder der Gedankenlosigkeit einer zentralen Versorgung. «Mit Kühlschränken Wasser erhitzen, mit Regenwasser Wäsche waschen, mit Altpapier Wärme dämmen» – auch das hat man sich in L'Aubier auf die Fahnen geschrieben. Dazu wird ein großer Teil des Stroms, den man für die verschiedenen Bereiche braucht, aus Sonnenenergie gewonnen.

Und auch die Kultur kommt nicht zu kurz. In den weitläufigen Räumlichkeiten des Hotels finden pro Jahr zwei bis drei Ausstellungen statt, zu Lesungen werden namhafte Autoren wie etwa Peter Bichsel eingeladen. Darüber hinaus werden Seminare über nachhaltiges Wirtschaften angeboten, die man besuchen kann. Und für eigene Veranstaltungen kann man die Räumlichkeiten natürlich auch mieten.

«Heute herrscht überall der Grundgedanke, dass eine gesunde Wirtschaft wachsen müsse und dass dieses Wachstum notwendig für ihr gutes Funktionieren sei. Obwohl dieses Vorurteil von den meisten gültigen Wirtschaftsmodellen unterstützt wird, berücksichtigt es nicht die aktuelle Realität. Denn die Welt, in der sich die Wirtschaft entfaltet, ist nicht unendlich. Um Wachstum neu zu denken, muss man also dies berücksichtigen und unterscheiden lernen.» So Marc Desaulles, einer der beiden Gründerväter L'Aubiers und bis heute einer der fünf Visionäre der Geschäftsführung, von denen jeder einen eigenen Bereich betreut, ohne aber Entscheidungen zu treffen, die nicht zuvor im Leitungsgremium besprochen wurden. Mit seinen wirtschaftlichen Ideen ist er eine der treibenden Kräfte in L'Aubier.

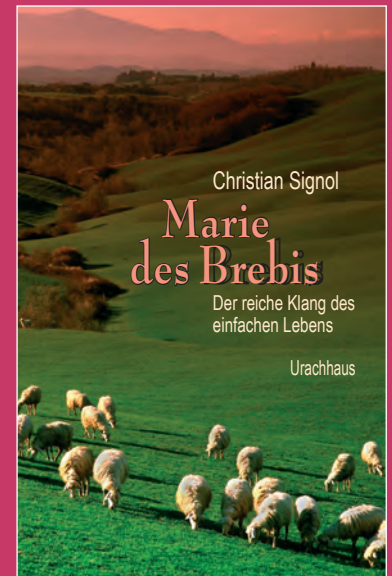
Lässt sich die Philosophie festschreiben, die hinter all dem steht? Wenn man hier zu Gast ist, hat man den Eindruck, dies sei nicht der Fall. Da ist so vieles, von dem man denkt: Wenn die Welt überall so funktionieren könnte wie hier, müsste man sich einige Sorgen weniger machen. Allein, wenn man sich die Konstellation der Mitarbeiter anschaut, denkt man sich: So sollte es funktionieren! In den Geschäftsberichten des Hotels findet man eine erfreuliche Passage, die zeigt, wie weltläufig es in diesem kleinen Ort ist: «58 Menschen aus zehn verschiedenen Ländern arbeiten in L'Aubier.»

Im Jahr 2016 entstand eine weitere Idee. Christoph Cordes erzählt: «Wie reagieren wir darauf, dass viele junge Menschen es schwer damit haben, eine Orientierung zu finden und sich für einen Beruf zu entscheiden, in dem

sie viele Jahre ihres Lebens verbringen werden?» Man überlegte, ob man sich noch eine weitere Initiative vorstellen könne, denn auch wenn jeder, der hier verantwortlich mitarbeitet, sich längst von einem geregelten Arbeitstag verabschiedet hat, an dem man zu einem bestimmten Zeitpunkt beginnt und aufhört zu arbeiten, gibt es Grenzen des Möglichen.

Und doch! Seit dem vergangenen Jahr können nach Orientierung suchende junge Menschen nach L'Aubier kommen und eine Ausbildung beginnen. Das Angebot: Gemeinsam leben und arbeiten in einem beweglichen und zukunftsorientierten Organismus. Die Kosten werden durch die Mitarbeit erwirtschaftet, man lernt die Arbeit in Hotel, Restaurant, Küche und Landwirtschaft kennen. Darüber hinaus gibt es Kurse bei verschiedenen Dozenten, eine globale Ökonomie wird hier nie aus den Augen verloren. Sie ist das Kernstück dessen, was man erfährt, wenn man hier sein darf. Sei es als Auszubildender, als Mitarbeiter oder als Gast. Oder als eine der leitenden Personen.

«Jeden Tag das Gefühl zu haben, die Welt selbst mitzubestimmen – das ist das Besondere an der Arbeit hier», sagt Christoph Cordes. Und dabei vermittelt er nicht das Gefühl, ein Weltverbesserer alter Schule zu sein, der allen anderen zeigen will, wie man leben sollte. Und wahrscheinlich ist es genau das, was den Gast in L'Aubier dazu bringt, sich wohlzufühlen: Der Eindruck, von Menschen umgeben zu sein, die nichts anderes wollen, als so zu leben, wie sie es für richtig halten. Und damit eine Authentizität auszustrahlen, die einem den Wunsch vermittelt, gern noch ein bisschen länger zu bleiben. ■



Im Einklang mit der Natur

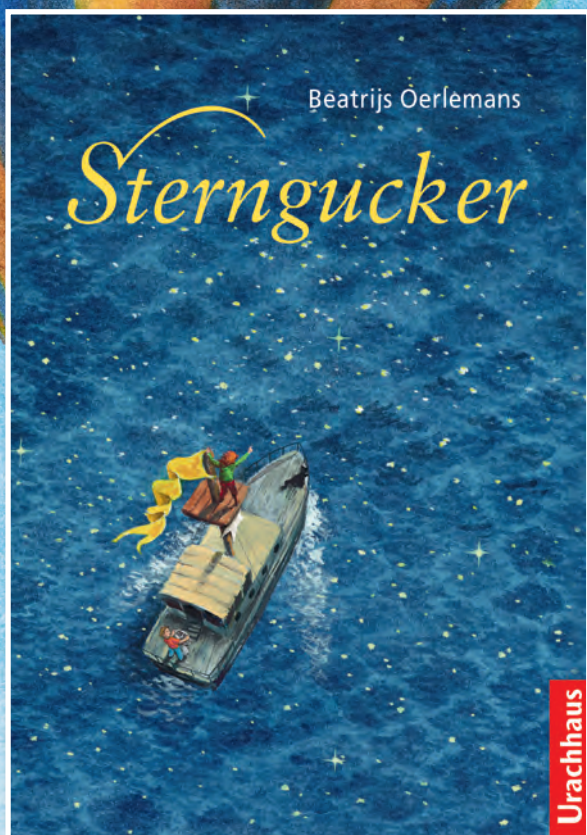
Die einfache Schafhirtin Marie des Brebis hat dem französischen Erfolgsautor Christian Signol ihre Lebensgeschichte erzählt – und es entstand ein beeindruckendes Lebenszeugnis, das vom Zauber der kleinen Dinge erzählt.

«Die auf wunderbare Weise beschriebenen Landschaften des französischen Hochlandes mit seinen Wachholdersträuchern, den Düften und den Schafherden wecken eine riesige Sehnsucht nach unberührter Natur und Lebendigkeit.»

Leserstimme

Christian Signol
Marie des Brebis
Der reiche Klang des einfachen Lebens
Aus dem Französischen von Corinna Tramm
192 Seiten, gebunden mit SU
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7580-1
☞ auch als eBook erhältlich
www.urachhaus.com

Volle Kraft voraus!



Ein kleines Boot schippert übers Meer. An Bord sind der 11-jährige Martin und seine Freunde Max und Rosa. Drei Ziele steuert die kleine Reisegesellschaft an, und jedes ist auf eigentümliche Weise mit den Besatzungsmitgliedern verbunden. Ein spannender Wettlauf mit der Zeit, ein faszinierender Sternenregen, ein rauschendes Fest und ein großer Auftritt auf einer Zirkusinsel werden für Max und Rosa zu unvergesslichen Erlebnissen. Und Martin? Zu gern wüsste auch er bereits, wohin seine Reise geht ...

«Ein Buch für Träumer und für Zirkusfans, für Sternengucker und für Kinder, die jemanden ganz arg vermissen. Und eine Geschichte, die nach Meer und Salz riecht.»

Gießener Allgemeine





KEINHORN-REH

von Brigitte Werner

Es ist dämmerig – ich liebe dieses sanfte Licht, wenn alle Konturen weich werden. Etwas Unschärfe legt sich um alle Dinge und trägt sie ein wenig ins Träumerische. Es ist wie ein Ausatmen, ein Ruhigwerden.

Die Landstraße macht eine Krümmung, ich muss aufpassen, denn dieses Licht, mein Lieblingslicht, hat eine Tücke: Ich bin stark nachtblind, und das erschwert das Autofahren sehr. Rechts und links liegen die weich geschwungenen Felder der Schleilandschaft mit den Knicks und Baumstreifen dazwischen. Hin und wieder kreist eine letzte Möwe am violetten Himmel. Ich schaue konzentriert nach vorne, um der Straße zu folgen, da nehme ich aus den Augenwinkeln dunkle Flecken rechts auf der Wiese war.

Ich fahre langsamer, hinter mir ist kein Auto. Ich sehe ein Rudel Rehe oder Hirsche – jedenfalls Damwild, das mit den Köpfen nach unten grasst. Mittendrin ein leuchtend weißer Fleck in derselben Haltung. Was kann das sein? Eine mittelgroße Kuh? Hier sind sie aber groß, kräftig und meistens schwarz-weiß. Kaffeebraune gibt es auch. Eine Ziege vielleicht? Vertragen sich Ziegen mit Rehen? Keine Ahnung. Das Rudel bewegt sich. Synchron ziehen sie etwas weiter. Der weiße Fleck bewegt sich mit. Ich suche mein Smartphone, ich will ihn fotografieren, vielleicht schafft es mein Zoom, die Gruppe näherzuholen. Ich finde es nicht. Hinter mir nähert sich ein Auto – ich muss weiter.

Da ich ja immer schon viel Fantasie hatte, male ich mir die wildesten Dinge aus.

Eine gutmütige Rehmutter hat tatsächlich eine verloren gegangene Ziege adoptiert. Ein Einhorn, ein junges, ist es leid, einsam durch das verwunschene Licht zu traben, und sucht Geselligkeit. Oder ein weißes Pony liebt das Rudel, weil es nun nicht mehr das kleinste Tier auf der Weide ist.

Zu Hause angekommen, holen mich ein paar Telefonanrufe zurück in die Wirklichkeit. Ich vergesse vorerst das weiße Pony-Ziegen-KuhEinhorn. Aber jeden Abend aufs Neue, wenn die Schatten das schwindende Licht streicheln, muss ich an dieses eigenartige Bild denken: braune Flecken mit einem weißen Fleck dazwischen.

Abends fahre ich hier grundsätzlich langsam, zu viele Tiere wechseln vorm Schlafengehen noch schnell die Straßenseite, und immer wieder kommt es vor, dass sie plötzlich aus dem Gebüsch springen. Oder eine ganze Herde tragt gemächlich über die Straße und bleibt manchmal einfach stehen. Ich habe schon mehr als fünfzig Tiere gezählt, sie schauen ins Auto, sie rätseln, wer ich bin und wo ich herkomme, sie wenden sich mit einem sanften Nicken wieder ab. Ich nehme das als Verabschiedungsgruß und wünsche ihnen eine gute Nacht. Sie gehen weiter. Ohne Eile. Sie haben Zeit. Ich auch. Ich würde sie gerne einmal anfassen, über ihr samtbraunes glattes Fell streichen, sie zwischen den Ohren kraulen und ihre weiche Schnute mit Leckereien füttern. Ich sollte mal was im Auto bereithalten. Aber was? Ich werde es herausfinden.

Als ich an einem anderen Abend noch spät in meinem Strandkorb sitze, über mir der angeknabberte Mond mit seiner funkelnden Sternensippe, da nehme ich fern auf der Wiese gegenüber eine Bewegung wahr. Ja, da sind Tiere mitten auf dem Feld. Viele dunkle Flecken, aber kein weißer. Ich ziehe enttäuscht die Luft ein.

Am folgenden Sonntag bei der Hochzeit von lieben Freunden sitzt mein Nachbar neben mir. Der ist Ureinwohner, ich bin hier nur eine Abundzuaufsuchende. Es dauert noch mit dem Essen, und wir kommen ins Reden. Plötzlich höre ich, dass ein wunderbares Gerücht die Runde macht: Bauern, Förster und auch Jäger sollen ein weißes Reh gesichtet haben. Das ist mindestens so selten wie eine Schnecke mit sechs flinken Beinen. Ich schlucke. Ich gehöre zu den Auserwählten, die dieses Wunder sehen durften. Ich beschließe auf der Stelle, dass es Glück bringt. Mindestens so viel wie das Sichten eines Einhorns. Ach, Unsinn, viel mehr. Einhörner sieht man doch an jeder Ecke und Kante, sogar auf Kopfkissen. Sogar in Rosa. Aber ein weißes Reh? Ist das nicht so etwas wie ein FastEinhornReh? – Ich fühle mich gerade sehr besonders, sehr geehrt und sehr magisch. Irgendwann wird es mir so nahe kommen, dass ich ihm meinen Namen sagen darf. Und es verrät mir seinen. Und schenkt mir drei Wünsche. Irgendwann bestimmt. ■

Was Fantasie und Freundschaft alles möglich machen, davon erzählt Brigitte Werner (www.brigittewerner.de) in ihrem Kinderbuch «Bommelböhmer und Schnauze» – als Buch (ISBN 978-3-7725-2795-1) und Hörbuch, gelesen von Nina Petri (ISBN 978-3-7725-2796-8), erhältlich.

LESEN LERNEN

Geheimnisvolle Zeichen

von Henning Kullak-Ublick

Sonntagmorgen, ein erster Sonnenstrahl stibitz sich durch den Vorhang – die Eltern schlafen noch und Lara sitzt auf ihrem Bett. Hingegeben blättert sie sich durch die Wunderwelt ihres großen Liederbuches, Seite um Seite singt sie, mal laut, mal leise, jede Nuance und jedes Wort genau so, wie sie es «schon immer» gehört und selbst gesungen hat. Lara ist vier Jahre alt – und sie kann lesen. Keine Buchstaben zwar, aber jedes Bild steht für ein Lied und für noch viel mehr innere Bilder, die beim Singen an ihr vorübergezogen sind.

Lesen beginnt nicht mit Buchstaben, sondern mit den Ohren. Lara weiß ganz genau, wie die Lieder und Geschichten in ihren Büchern klingen, lange bevor sie den Buchstaben Laute zuordnen kann. Kinder hören ja schon im Mutterleib die Stimme ihrer Mutter. Von dort bis zum Lesen ist es ein ziemlich weiter Weg. Aber ob der durch eine lebendige und farbenfrohe Landschaft oder durch eine öde Wüste führt, trägt entscheidend dazu bei, ob das Lesen einmal ein Fenster öffnet, durch das wir die Welt und uns selbst immer wieder neu entdecken, oder ob es bloß zum Durchreichen dürrer Informationen taugt.

Vom ersten Lebenstag an lernte Lara ihre «Mutter»-Sprache, mit Versen, Liedern, beim Gespräch der Eltern. Als sie größer wurde, hörte sie Geschichten von den Enten auf dem Teich, von den Schneeflocken, die vom Himmel tanzen, oder vom Häschen, das mit seiner Mama unter dem großen, großen Baum wohnt. Irgendwann kamen die Bilderbücher dazu, aus denen Mama oder Papa ihr vorlasen. Mit ihnen begann im Grunde Laras «Medienerziehung», denn auf einmal traten die Geschichten aus Bildern und geheimnisvollen Zeichen hervor, die man immer wiederfinden konnte.

Als Lara in die Schule kam, verwandelten sich die Worte auf einmal in lauter zusammengesetzte Einzeltöne, die man zeichnen konnte und Buchstaben nannte. Die lebendige Sprache, die bisher immer vom Mund zum Ohr und von da über das

Herz zum Verstehen gelangt war, wurde in Einzelteile zerlegt, die mit dem Sinn der Worte überhaupt nichts zu tun hatten – wie Puzzleteile eines Bildes, von dem man gar nicht weiß, wie es am Ende aussehen soll. Das ist übrigens einer der Gründe, warum die Kinder an einer Waldorfschule die Buchstaben beim Schreibenlernen immer aus einer Geschichte oder einer kunstvoll gezeichneten Form heraus entstehen lassen: Ihre Fantasie hilft ihnen, aus den Einzelteilen wieder ein Ganzes zu machen.

Beim Schreiben ist Lara immer voll dabei, denn sie muss ihrer Hand sagen, was sie zu tun hat. Dabei weiß sie schon vorher, um welchen Laut es sich handelt. Beim Lesen muss sie aus all den vielen Buchstaben, die fertig vor ihr liegen, auf einmal Laute bilden und sie so zusammenfügen, dass sie wieder ein gesprochenes Wort, einen ganzen Satz oder sogar einen zusammenhängenden Text ergeben. Daher ist es sinnvoll, wenn die Kinder das Lesen zunächst an ihren selbst geschriebenen Texten üben, denn wenn jedes Wort und jeder Buchstabe vorher von ihnen gestaltet wurden, haben sie schon eine Beziehung zu ihnen, die nicht nur über den Kopf geht. Je mehr Zeit sie für die liebevolle, ja künstlerische Gestaltung hatten, umso besser.

Natürlich gibt es Kinder, die sich das Lesen schon viel früher selbst beigebracht haben, weil sie sich das meist bei ihren älteren Geschwistern abschauen konnten. Lennart hatte schon im Alter von vier Jahren dicke Bücher verschlungen – sie mussten allerdings von Vögeln handeln. Mit elf Jahren wusste er mehr über Vögel als die meisten erwachsenen Hobby-Ornithologen. Umso größer die Überraschung der Mutter, als der gerade frisch eingeschulte Erstklässler Lennart eines Tages strahlend nach Hause kam und verkündete, er habe heute das «R» gelernt. Als sie sagte, das könne er doch schon seit Jahren lesen, antwortete er: «Ja, aber heute habe ich es persönlich kennengelernt!» Die Kraft der Fantasie hatte ihm noch einen weiteren Zugang zum Schreiben erschlossen.



Foto: cselector / photocase.de



«Jeder Mensch will lernen, wenn man es ihm nicht austreibt.»

Henning Kullak-Ublick

Die richtige Schule für ihr Kind zu finden, ist für Eltern eine Herausforderung. Bezüglich der Waldorfschulen gibt es zwar viele Erfolgsgeschichten, aber auch Vorurteile. Henning Kullak-Ublick beantwortet prägnant die häufigsten Fragen zur Waldorfpädagogik, gibt Einblicke in den Unterricht und bietet so Eltern Orientierung bei der Suche nach einer Schule, die nicht nur geeignet, sondern gut für ihr Kind ist.

Der erfahrene Pädagoge berichtet aus der Praxis und gibt eine sehr anschauliche und begeisterte Einführung in die Waldorfpädagogik für Eltern.

Henning Kullak-Ublick: **Jedes Kind ein Köhner Fragen und Antworten zur Waldorfpädagogik.** 147 Seiten, mit farbigem Bildteil, gebunden mit SU | € 19,90 (D) ISBN 978-3-7725-2725-8 | www.geistesleben.com @ auch als eBook erhältlich

Nach einer Studie der Universität Hamburg gab es unter den Erwachsenen in Deutschland 2011 zwei Millionen totale Analphabeten und weitere 7,5 Millionen sogenannte «funktionale Analphabeten», also Menschen, die zwar ihren Namen schreiben und beim Lesen die Buchstaben richtig zusammenfügen können, aber den Sinn des Gelesenen nicht verstehen.

Diese Statistik kann leicht zum Kurzschluss verleiten, man müsse eben noch viel früher damit beginnen, das Schreiben und Lesen zu pauken. Schaut man jedoch genauer hin, ist es genau andersherum: Wir sollten den Kindern lieber die Zeit schenken, sich auf die Verwandlung vom gesprochenen zum geschriebenen, zum gelesenen, zum gedachten Wort mit ihrem ganzen Wesen – also auch mit ihrer Kreativität und Fantasie – einzulassen. Der Glaube, es handle sich beim Schreiben und Lesen um Techniken, die man ohne Rücksicht auf die individuelle Entwicklung der Kinder einprogrammieren könne, ist genauso falsch, wie es falsch wäre, sie vom Lesen fernzuhalten, wenn sie es längst wollen.

Einer meiner Schüler begann trotz aller Bemühungen seiner Eltern und Lehrer erst in der fünften Klasse mit dem Schreiben und Lesen. Der Junge war hochintelligent, aber seine Zeit war noch nicht gekommen. Erst eine Erzählung vom Zug Alexander des Großen in den Orient brachte ihn dazu, sich gleich mehrere Bücher dazu auszuleihen und einen langen, druckreifen Aufsatz zu schrei-

ben. Später studierte er übrigens Germanistik und Geschichte.

Lesebücher habe ich in meinen Klassen zur Vermeidung von Langeweile nie verwendet, aber die Kinder lasen sich gegenseitig vor, was sie selbst geschrieben oder irgendwo als vorlesewürdig entdeckt hatten. Einmal pro Woche erzählte ein Kind von dem Buch, das es gerade las, und danach konnten die anderen es in der Klassenbibliothek ausleihen. Ganz nebenbei lernten sich die Kinder dabei als «Literaturkritiker» kennen, eine Fähigkeit, die sie später bis zur Quellenkritik ausbauen.

Kinder sind klein, aber nicht dumm. Sie brauchen Bücher, die spannend, humorvoll, liebevoll und kindgerecht, aber auf keinen Fall kindisch sind. Aktives Lesen ist eine notwendige Voraussetzung für eine umfassende Medienerziehung, weil sich nur daran das Unterscheidungsvermögen entwickeln kann, das für die sinnvolle Nutzung der digitalen Medien gebraucht wird. Nicht ohne Grund schicken viele Topmanager aus dem Silicon Valley ihre Kinder auf die einzige Schule im «Valley», bei der Tablets und Laptops vor dem fünften Schuljahr tabu sind.

Lesen lernen Kinder am besten, wenn sie von einer Sprache umgeben sind, in deren Worten Wahrheit, Schönheit und Güte erlebbar sind. Dann erschließt sich dem Kind auch die Form, durch die sie sich vermittelt, viel leichter, denn das Kind weiß ganz von selbst: Es lohnt sich, lesen zu lernen! ■

FEBRUAR



Foto: Carmen Kubitz / Auf Eis

«**WARUM? Wenn zwei Menschen sich wirklich liebten**, warum geschah es dann nicht häufiger, dass der Hinterbliebene dem Geliebten durch Selbstmord nachfolgte? Nur weil die Lebenden die Toten begraben müssen? Nur wegen des feststehenden Ritus, der nach einem Todesfall zu befolgen ist? Weil der Hinterbliebene für ein paar Tage gleichsam auf einer Bühne steht, wo viele Augen ihn beobachten und jede Sekunde zu einer Ewigkeit wird? Weil er diese Funktion ausüben muss? Oder muss vielleicht der Verwitwete zurückbleiben, damit der geliebte Verstorbene wieder auferstehe, damit der Abgeschiedene nicht wirklich tot sei, sondern in der Seele des Lebenden wachse und neu geboren werde? Warum?»

Carson McCullers | Das Herz ist ein einsamer Jäger
Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Susanna Rademacher.
Diogenes Verlag, Zürich 1963

Als ihr erster Roman «The Heart is a Lonely Hunter» 1940 in Amerika erschien, war Carson McCullers erst 23 Jahre alt, aber mit 20 bereits mit dem «bestaussehenden Mann», den sie je gesehen hatte, verheiratet. Ihr Roman machte sie schlagartig berühmt. Wie konnte eine so junge Frau einen so tiefeschürfenden Roman über so unterschiedliche einsame Außenseiter der Gesellschaft schreiben: den sanftmütigen taub-stummen Mister Singer, das jugendlich wirkende musikverliebte 12-jährige Mädchen Mick, den in seiner Alkoholsucht ertrinkenden Sozialisten Jake Blount, den ausharrenden Biff Brannon des «New Yorker Cafés» oder den weisen, hingebungsvollen schwarzen Arzt Copeland des amerikanischen rassistischen «Deep South»? Wie wenn alle auf diesen Roman gewartet hätten, um endlich in ihrer Existenz wahrgenommen zu werden!

SO 29 45. Woche nach Ostern
Vor 33 Jahren (1984) starb der deutsche Schriftsteller Edzard Schaper in Bern (* 30.09.1908 in Posen).
1961 erschien seine zum Roman ausgearbeitete russische Legende «Der vierte König».
☉ 08:04 / 17:07
☾ 08:41 / 19:01

MO 30 KW 05
1987 Joe Lederer †. «Sie war ein literarisches Wunderkind, bevor Hitler kam; was sie schrieb, war erotisch und aufs erfreulichste lesbar», schrieb ihr Kollege Robert Neumann über die am 12.09.1904 in Wien geborene, 1939 nach England wegen ihrer jüdischen Herkunft emigrierte und 1956 nach Deutschland zurückkehrenden Schriftstellerin.

DI 31 Januar
☾ ☿ ♀ 19^h
1967 Otto Dibelius †, deutscher evangelischer Theologe (* 15.05.1880).

MI 01
☾ ☿ ♂ 4^h
1917 Beginn des uneingeschränkten U-Boot-Krieges durch das Deutsche Reich.
Vor 5 Jahren (2012) starb die polnische Dichterin und Literatur-Nobelpreisträgerin Wislawa Szymborska.

DO 02
☾ ☿ ♀ 15^h
75. Todestag des russ. Schriftstellers Daniil Charms in Leningrad 1942 (* 30.12.1905 in St. Petersburg).

Mariä Lichtmess
Darstellung des Jesuskindes im Tempel

FR 03

SA 04
☉ Erstes Viertel

SO 05 46. Woche nach Ostern
Vor 33 Jahren (1984) starb der am 12.12.1905 in Zablotów/Galizien geb. österr.-franz. Schriftsteller und Philosoph jüdischer Herkunft Manès Sperber in Paris. Sein bekanntestes Werk ist die Romantrilogie «Wie eine Träne im Ozean».
☉ 07:53 / 17:20
☾ 12:09 / 02:23

MO 06 KW 06
☾ ☿ ♀ 24^h

DI 07

MI 08
Vor 66 Jahren (1951) starb der dt. Industrielle Fritz Thyssen (* 09.11.1873).

DO 09
☾ ☿ ♀ 16^h

Beginn der Bertinale (bis 19. Februar)

FR 10

SA 11
☉ Vollmond 01:33

Tu be Schewat: Neujahr der Bäume

Nakamura Teijo 中村汀女 wurde am 11. April 1900 in Ezu, im Landkreis Hotaku, heute Kumamoto, geboren und heiratete 1920 den Finanzbeamten Nakamura Shigaki. Bereits 1919 wurden Haiku von ihr in der renommierten Haiku-Zeitschrift «Hototogisu» veröffentlicht. Doch nach der Heirat hörte sie zunächst mit dem Dichten auf, bis zur Gründung der Zeitschrift «Hana-goromo» durch den Haiku-Dichter Hisajo Sugita. 1947 gründete sie ihre eigene Zeitschrift «Kazahana» («Schneeflocken – Blüten im Wind»). 1934 war ihre erste Haiku-Sammlung «Shunsetsu» («Frühlingsschnee») erschienen. Neun Haiku-Bände wurden es insgesamt in ihrem Leben. 1984 wurde sie von der Japanischen Akademie der Künste ausgezeichnet. Sie starb am 20. September 1988.

SO 12 47. Woche nach Ostern
 Vor 33 Jahren (1984) starb der am 26.08.1914 in Brüssel geb. argentinische Schriftsteller Julio Cortázar in Paris. Er suchte in seinem Schaffen «immer nach dem Außergewöhnlichen, nach den Zwischenräumen zwischen zwei Dingen».
 ☉ 07:41 / 17:32
 ☾ 19:27 / 08:20

MO 13 KW 07

DI 14
 ☾♁♀ 12^h, ☾♁♂ 23^h
 Vor 55 Jahren (1962) wurde der österr. Kabarettist, Schauspieler u. Drehbuchautor Josef Hader geboren. Bei der **Berlinale (9.–19.2.2017)** feiert sein Regiedebüt «Wilde Maus» Weltpremiere. Beginn der Bildungsmesse didacta in Stuttgart (bis 18.02.)
 ▼ Valentinstag

MI 15
 ☾♁♂ 18^h

In Serbien Nationalfeiertag (1835 erste Verfassung).

DO 16
 ☼ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Wassermann.
 In Litauen Nationalfeiertag (1918 unabhängig).

FR 17

SA 18
 ● Letztes Viertel
 ✕ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Fische. Beginne mit der Monatstugend «Großmut – wird zu Liebe.»
 50. Todestag des amerik. Atomphysikers Robert Oppenheimer (* 22.04.1904).

SO 19 48. Woche nach Ostern
 Vor 66 Jahren (1951) starb der franz. Schriftsteller André Gide (* 22.11.1869).
 100. Geburtstag der amerik. Schriftstellerin Carson McCullers in Columbus/Georgia († 29.09.1967 in Nyack/NY).
 ☉ 07:27 / 17:45
 ☾ 01:55 / 11:24

MO 20 KW 08

DI 21
 ☾♁♂ 1^h

MI 22

DO 23
 75. Todestag des österr. Schriftstellers Stefan Zweig in Petrópolis/Brasilien (* 28.11.1881 in Wien). Vermutlich in der Nacht vom 23. auf den 24. Februar 1984 starb der dt. Schriftsteller Uwe Johnson vor 66 Jahren in Sheerness on Sea/GB (* 20.07.1934 in Cammin/Pommern).
 Lazarus, der von Christus Auferweckte

Matthias, der Jünger, der an Judas' Stelle trat

SA 25
 100. Geburtstag des engl. Schriftstellers und Komponisten Anthony Burgess in Manchester 1917 († 22.11.1993 in London). 1962 erschien sein Roman «A Clockwork Orange», dt. «Uhrwerk Orange», der durch Stanley Kubricks Verfilmung Weltruhm erlangte.

SO 26 49. Woche nach Ostern
 ● Neumond 15:58, ringförmige Sonnenfinsternis
 ☾♁♂ 2^h
 ☉ 07:13 / 17:57
 ☾ 07:11 / 17:55

MO 27 KW 09
 ☾♁♂ 15^h

Rosenmontag

DI 28

Fasnacht

MI 01 März
 ☾♁♀ 4^h, ☾♁♂ 15^h, ☾♁♂ 23^h

Aschermittwoch

DO 02

FR 03

In Bulgarien Nationalfeiertag

SA 04
 1517 Beginn der folgenschweren spanischen Eroberung Mexikos

Redaktion: Lin

夜の客に 手探りに葱 引いて来て

Yo no kyaku ni / tesaguri ni negi / nīte kishi

Nachts ziehe ich
 für meinen Besucher tastend
 eine Stange Lauch

Ein Haiku der japanischen Dichterin
Taijo Nakamura, 1900 – 1988
 Deutsch von Jean-Claude Lin
 mit Hilfe von Riho Peter-Iwamatsu



Was uns die *Sterne* erzählen

Widder – Zwischen Himmel und Erde zu Hause

Stier – Der Wille des Lebens

Zwillinge – Das Leben wird weit

Krebs – Kehrtwende zur Erde

Löwe – Die Großartigkeit des Augenblicks

Jungfrau – Innenwelt und Offenheit zugleich

Waage – In der Ruhe offenbart sich das Gewicht

Skorpion – Die Doppelnatur des Denkens

Schütze – Die Ruhe nach dem Sturm

Steinbock – Das Tierkreiszeichen der Mitte

Wassermann – Die Zukunft des Menschen

Fische – Mit der Umgebung in Beziehung

Welche Qualitäten in den Tierkreiszeichen zum Ausdruck kommen und welche Geschichten wiederum die Tierkreisbilder als Lichterscheinungen am Himmel und in der Mythologie zu erzählen haben, das beschreibt Wolfgang Held.

Was uns die fernen Sterne bedeuten können – das erzählt Wolfgang Held anregend nah und kenntnisreich.

Wolfgang Held: *Im Zeichen des Tierkreises. Leben mit den Sternen.* | falter 46 | 172 Seiten, mit farbigen Fotos und Abb., Leinen mit SU | € 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2546-9 | www.geistesleben.com

Leseprobe!



Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst*

ICH WEISS, DASS ICH NICHTS WEISS

von Wolfgang Held

Im amerikanischen Wahlkampf gab es viele Versprechungen. Doch die meisten, die diesen Zukunftsbildern folgten, wussten sogleich, dass die Mauer zu Mexiko nie gebaut wird und es die Millionen neuen Jobs niemals geben wird. Es scheint gar nicht so bedeutend zu sein – ob in den USA oder in England nach dem Brexit –, dass die vollmundigen Versprechungen eingelöst werden. Es scheint vielmehr, dass es gar nicht mehr darauf ankommt, ob nun dieses oder jenes Rad zurückgedreht wird, diese oder jene Ankündigung tatsächlich umgesetzt wird. Wenn das stimmt, dann sind die Zusicherungen gar nicht das Entscheidende, sondern vielmehr die Emotion, die sie in der Wahlschlacht auslösen – und diese Emotion lautet: «Es hat ein Ende mit den Demütigungen!»

Der Soziologe Heinz Bude beschreibt eindrücklich, inwiefern sich der Packer bei Amazon vom Grubenarbeiter früherer Zeit unterscheidet. Der Bergmann wird auch nicht reich, kann ebenfalls nicht aufsteigen oder befördert werden, aber ihm wird ein Lied gesungen. Seine Arbeit, das klassische Proletariat, hat eine stille Ehre. Mit vielen Dienstleistungsberufen heute ist das anders – da windet niemand einen Kranz. Hierin liegt, so Bude, die fortwährende Demütigung, die viele Menschen nicht bereit sind zu ertragen, je weiter die Schere zwischen Arm und Reich sich öffnet.

Tatsächlich scheint weltweit eine Schmerzgrenze erreicht oder sogar überschritten zu sein – und was als unantastbare Würde in den Verfassungen und Grundgesetzen vieler Länder besiegelt ist, das ist erst dann Wirklichkeit, wenn niemand mehr in Demütigung leben muss.

Nun gibt es einen Zwillingsbegriff zur Demütigung, der zugleich sein Gegenteil ist: die Demut. Sosehr in einer menschlichen Gemeinschaft immer die und der andere dafür verantwortlich sind, dass niemand sich gedemütigt oder zurückgesetzt fühlt, so sehr liegt es in der eigenen Hand, Demut zu entwickeln. Es ist kein Wunder, dass in jeder spirituellen Schulung,



sei es in der Anthroposophie, im Buddhismus oder dem Schamanismus, das Gefühl der Demut am Anfang, am Eingang steht.

In einer modernen, technisierten Welt scheint dieses Gefühl der Zurückhaltung, wenig Platz zu haben – und doch gibt es wohl kein Märchen, keine Sage, in der dieses Gefühl nicht auf die Probe gestellt wird. Warum ist das so? Vermutlich, weil erst die Demut, diese Regung innerer Bescheidenheit und Zurückhaltung es möglich macht, das Fremde und Rätselhafte zu verstehen. Es ist die Demut des Betrachters, die den Dingen und Erscheinungen ihre Selbstständigkeit und Würde schenkt, sodass sie etwas von sich preisgeben können.

Der Philosoph Sokrates hat in seinen Dialogen die Gesprächspartner immer an diesen ursprünglichen Punkt geführt, an dem man sich eingestehen muss, eigentlich nichts zu wissen. Zu deren Überraschung ist das Eingeständnis, es doch nicht zu wissen, es nicht zu verstehen, aber nicht das Ende, sondern der Anfang der geistigen Suche. Es gibt, so Sokrates, keinen fruchtbareren Gedanken als anzuerkennen, dass man etwas nicht weiß.

Oder kürzer: Man muss recht klug sein, die eigene Dummheit zu bemerken – und demütig, diese Beschränkung auch bejahen zu können. Doch gerade darin liegt, so Sokrates, der Schlüssel zu den verschlungenen Pfaden des Denkens. ■

Wolfgang Held studierte Pädagogik und Mathematik und war viele Jahre Mitarbeiter der Mathematisch-Astronomischen Sektion am Goetheum und ist nun dort im Bereich Öffentlichkeitsarbeit tätig. Seine Bücher sind zu finden unter: www.geistesleben.de/urheber/wolfgang-held

VON DER MUSIK DES MAGENS

von Markus Sommer

Verdauen beginnt im Mund. Die Zähne zerkleinern die Nahrung, mit der Zunge kneten wir sie durch und verbinden sie mit dem Speichel, den unsere Speicheldrüsen absondern. Dabei schmecken wir und nehmen die Aromen unseres Essens wahr. Dann wird geschluckt. Die Zunge drückt den Bissen in Richtung des Rachens, die Nahrung wird am Kehldeckel des Kehlkopfes vorbei in die Speiseröhre geschoben und in ihr mit einer Kontraktionswelle durch den ganzen Brustkorb hindurch in den Magen befördert.

Der Magen beginnt direkt unter dem Zwerchfell, ziemlich genau in der Mitte des Winkels am Ende unseres Brustbeines, und reicht im Oberbauch weit nach links hinüber. Wenn der Bissen zu groß oder die Nahrung zu schlecht gekaut war, können wir den Weg durch die Speiseröhre hindurch manchmal fühlen. Sobald die Nahrung unter dem Zwerchfell angelangt und in den Magen eingetreten ist, erleben wir nichts mehr von ihr. Der Magen selbst wird uns allenfalls dann in groben Umrissen bewusst, wenn wir zu viel gegessen haben, oder er drückt, wenn wir bei einem Magen-Darm-Infekt unter Schmerzen leiden.

Der Magen ähnelt ein wenig einem Sack – und tatsächlich ist eine seiner wichtigen Aufgaben, die Nahrung einer Mahlzeit aufzunehmen und allmählich und in kleinen Portionen an den Darm weiterzugeben. Dass wir mit dem Magen einen (bis zu 1,5 Liter großen) «Vorratsbehälter» im Oberbauch besitzen, ermöglicht es uns, mit wenigen Mahlzeiten am Tag auszukommen.

Die Magenwände sondern Salzsäure ab, welche die Speisen zersetzt. Wer schon einmal Sodbrennen hatte, bei dem Magensaft in der falschen Richtung die Speiseröhre entlang nach oben transportiert wurde, oder wer einmal erbrechen musste, hat die Kraft dieser Säure kennengelernt. Eiweiß gerinnt beim Kontakt mit dieser Säure, Milch flockt durch sie in feinen Fäden aus. Pepsin, ein Enzym, das gleichfalls von Zellen der Magenschleimhaut gebildet wird, führt dann zu einer ersten Auflösung von

Eiweißsubstanz. Bis zu einem Liter Magensaft kann die Magenschleimhaut pro Stunde produzieren.

Unterhalb der Schleimhaut ist die Magenwand von Muskelfasern durchzogen. So kann sie sich zusammenziehen und dabei den Mageninhalt immer wieder gut durchmischen. Zwei- bis viermal geschieht das in einer Minute. Vielleicht wird dadurch der Mageninhalt auch noch ein bisschen weiter zerkleinert. Bei manchen Tieren tut dies der Magen viel intensiver als bei uns. Ich habe ein mikroskopisches Präparat des Magens einer Grille, bei dem man erkennt, dass gegenüberliegende Magenwände mit kleinen Auswüchsen aus Horn ausgestattet sind, die wie die Zähne eines Gebisses ineinandergreifen und die Nahrung im Magen fein zermahlen. Aber Grillen müssen ja auch harte Grasnahrung verdauen. Wir haben es da meist etwas leichter.

Es ist aber nicht nur Verfeinerung des Nahrungsbreies und Verdauung, was unser Magen leistet. Er stellt mit seinem Säurebad auch eine «Desinfektionsschleuse» dar. Die Nahrung enthält oft viele Bakterien der Außenwelt, aber kaum eine von ihnen ist noch aktiv, wenn der Mageninhalt in den Darm weitergeleitet wird. Umgekehrt hindert die Magensäure Bakterien, die es in ungeheurer Fülle in unserem Darm gibt, daran, von unten aufzusteigen. Wenn durch Medikamente die Magensäurebildung unterdrückt wird, steigt daher die Gefahr einer Lungenentzündung durch Darmbakterien. Vor allem gilt das, wenn man lange liegen muss, wie das beispielsweise bei längerem Aufenthalt auf einer Intensivstation der Fall ist.

Es gibt allerdings auch eine Reihe von Bakterien (vor allem *Helicobacter pylori*), die an die Säure im Magen angepasst sind und sich schützen, indem sie sich im Schleim verborgen halten, mit dem sich die Magenwände selbst vor der aggressiven Säure schützen. Diese Bakterien können ihrerseits Entzündungen der Magenschleimhaut auslösen und Geschwüre am Heilen hindern.

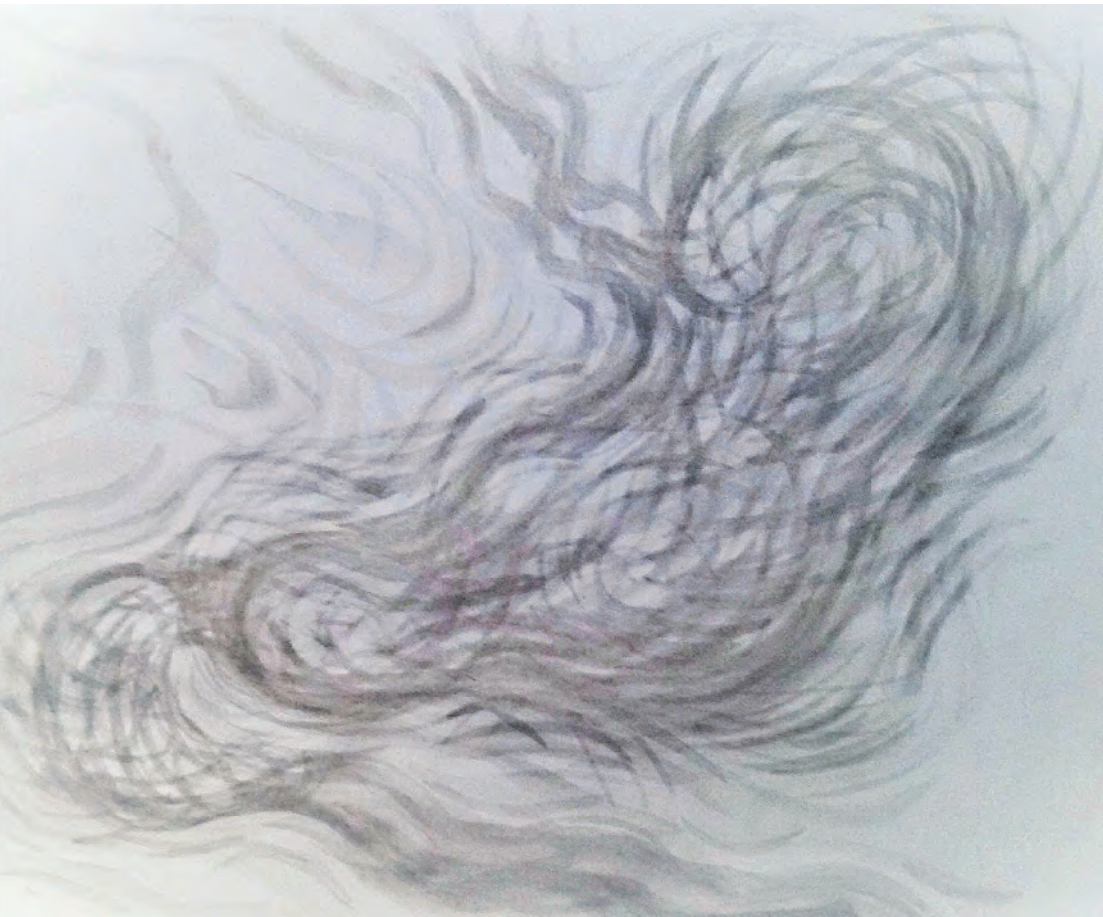


Bild: Anne Sommer-Salheim

Der Magen ist zudem ein Rhythmusorgan. Das gesamte Verdauungssystem ist rhythmisch geordnet. Wer einmal einer wiederkäuenden Kuhherde zugesehen hat, wie in großer Ruhe und Gleichmäßigkeit die Kaubewegung vollzogen werden kann, der wird sich vielleicht gefragt haben, ob ihm hier nicht ein gewisses Vorbild an Kaugründlichkeit begegnet. Der Magen jedenfalls ist mit seinen zwei bis vier Mischbewegungen pro Minute ein eher ruhiger Bewegter (verglichen beispielsweise mit dem unmittelbar über ihm und dem Zwerchfell aufliegenden Herzen, das in derselben Zeit 60 – 80 Kontraktionen vollzieht).

Als Arzt kann man den Herzrhythmus durch Abhören mit dem Stethoskop und durch Ableitung eines EKGs untersuchen. Das Gleiche kann man auch am Magen tun. Statt die Elektroden am Brustkorb zu befestigen, tut man das auf dem Bauch über dem Magen. Hiermit – und mit weiteren Methoden – hat man nachgewiesen, dass beim Gesunden der Endabschnitt des Magens, das sogenannte *Antrum*, genau eine Kontraktion ausführt, um etwas Speisebrei in den Zwölffingerdarm zu entlassen, während dieser vier Kontraktionen ausführt. So eine Rhythmuskopplung in einem ganzzahligen Verhältnis nennt man «harmonikal». Das ist ein Begriff aus der Musik. Im antiken Griechenland hatte Pythagoras entdeckt, dass eine schwingende Saite im Intervall einer besonders ruhig klingenden Doppeloktave erklingt, wenn man die Saite im Verhältnis 1 : 4 teilt. Auch der uns vertraute 4/4-Takt nutzt diese Proportion.

Tatsächlich kann man sagen, dass die Rhythmusvorgänge in unserem Leib «musikalisch» geordnet sind. Beispielsweise ist bei einem Gesunden im Schlaf, also in einem Zustand, wo keinerlei Störungen von außen auftreten, das Verhältnis von Atem und Puls ebenfalls 1 : 4. Bei allen Störungen der Magen- und Darmfunktion zerfällt diese Harmonie. So kann man vielleicht auch ahnen, weshalb Hast und Unruhe beim Essen uns auf Dauer auf den Magen schlagen können. ■

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.



Innere Quellen der Gesundheit entdecken

Dass der Gesundheitszustand eines Menschen auch von seiner Lebenseinstellung und der seelischen Verfassung abhängt, wird mehr und mehr anerkannt. Wie aber lerne ich so zu denken, dass es sich positiv auf meine Gesundheit auswirkt und trotzdem authentisch ist? Wie lerne ich, der zu werden, der ich sein möchte? Josef Ulrich nimmt den Leser mit auf einen Weg, der ihn in das Zentrum seiner ureigenen Impulse führt und es somit ermöglicht, wertvolle Heilungspotenziale des Organismus zu erschließen.

Wie soll man gerade dann neue Kräfte schöpfen, wenn diese völlig aufgebraucht zu sein scheinen? Josef Ulrich bietet eine leicht verständliche Anleitung zu einem «gesunden Denken» – für alle, die Krankheiten überwinden oder vorbeugen wollen.

Josef Ulrich: **Selbstheilungskräfte**
Quellen der Gesundheit und Lebensqualität
256 Seiten, mit zahlr. Farbbabb., kartoniert
€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-8251-8008-9
www.urachhaus.com

ROLAND VAN VLIET

Die Reise nach innen

von Michael Stehle

«Wer sich selbst beherrscht, ist besser als der, der eine Stadt einnimmt.» Dies galt für den niederländischen Philosophen Roland van Vliet (1960 – 2016) schon in jungen Jahren als Leitprinzip. In seinem Umgang mit der Philosophie war er offen für die verschiedensten Spielarten des Denkens, so konnte er im Gespräch ebenso Buddha wie Jean-Paul Sartre, Rudolf Steiner oder Arthur Schopenhauer zitieren. Seine Bereitschaft, sich auf die unterschiedlichsten Disziplinen und Strömungen der Geistesgeschichte einzulassen, zeichnete ihn sein Leben lang aus. Viele Menschen konnten sich ein Bild hiervon machen, wenn sie seine Vorträge und Seminare besuchten oder ihn auf seinen Studienreisen begleiteten.

Eines der Themen, die ihn intensiv beschäftigten, war die Frage nach Gut und Böse. «Gut und Böse sind abhängig von der Situation: Geduld ist gut und richtig, wenn man auf den Bus wartet, aber schlecht, wenn man einem Ertrinkenden helfen will.»

Van Vliets Hauptanliegen war die Wiederbelebung der Grundlagen des Religionsstifters Mani aus dem dritten Jahrhundert, dessen Lehre er als die zweite Hauptströmung des Christentums bezeichnete. «Mit der Betonung der Aspekte Freiheit und Liebe innerhalb des manichäischen Christentums will ich auf keinen Fall behaupten, dass diese beiden Gesichtspunkte nur hier zu finden seien, sondern darauf hinweisen, dass Mani auf diese Eigenschaften eine bis jetzt nicht erkannte Betonung legte.»

Das *Bis-jetzt-nicht-Erkannte* – auch dies war eines der Lebensthemen Roland van Vliets. So kann man es beinahe folgerichtig nennen, dass er im Jahr 2008 in Spanien einen bis dahin unbekannt manichäischen Tempel entdeckte. Hinweisen Rudolf Steiners folgend, reiste er nach Nordspanien und entdeckte in Santa María de Lara in der Provinz Burgos eine Kirche aus dem 7. Jahrhundert. «Ich ging hinein und war überwältigt von dem, was ich dort sah: Christus als Sonne (Sol) an der Säule rechts vor dem Altar, und Christus als Mond (Luna) an der linken Säule. Es war das Bild von Jesus als <Sonnen-Mond-Gott>, wie es der Manichäismus kennt.»



Foto: www.manisola.de

Van Vliet bringt diesen Tempel mit den Mysterien um Parzival und den Gral in Verbindung. Überhaupt steht Parzival jahrelang im Mittelpunkt seines Forschens. In seinem Buch *Wer, denken die Menschen, bin ich?*, das van Vliet selbst als sein Opus Magnum bezeichnete, führt er im Kapitel «Ungeteilte Achtsamkeit als moderne Parzivalhaltung» aus: «Ungeteilte Achtsamkeit ist die meditative Grundhaltung des Schaffens eines innerlich leeren Raumes, in dem die Welt des Geistes sich offenbaren kann. Die ungeteilte Achtsamkeit ist das vollbewusste leere Bewusstsein oder ein Bewusstsein des Nichts, in dem der allumfassende Geist sich schenken kann.»

Van Vliet geht hier phänomenologisch-hermeneutisch vor, indem er zunächst einzelne Wahrnehmungsbereiche untersucht, um zuletzt darzustellen, wie inneres und äußeres Erleben miteinander verbunden sind, bzw. wie man «durch die unbefangene Selbstwahrnehmung ganz bei sich selbst und durch die vorurteilsfreie äußere Wahrnehmung ganz beim anderen, sei es Mensch oder Objekt» ist. «Die ungeteilte Achtsamkeit ist daher besonders im Gespräch wichtig und wirksam, da man während des eigenen Sprechens mit Achtsamkeit beim Zuhörer sein muss und es beim Zuhören schaffen sollte, mit seiner Achtsamkeit bei sich selbst zu bleiben.»

Hier schließt sich der Kreis: «Wer sich selbst beherrscht, ist besser als der, der eine Stadt einnimmt» (Sprüche Salomos 16,32). Wer Roland van Vliet kennenlernen durfte, konnte erleben, in welchem Maße dieser Mensch seine philosophischen Ideale zu leben imstande war. Das Gespräch mit ihm wird man vermissen, sein Werk lebt in seinen Büchern und im Kreise der Menschen weiter, die ihm nahestanden. ■

SCHNEEMANN AUS POMPONS

Eine Idee aus der Familien-Kreativ-Werkstatt von **Tanja Berlin**



Folgendes wird benötigt:

- Tonpapier in Orange und Braun oder Schwarz
- weiße Wolle
(1 Knäul à 50 Gramm reicht für drei Schneemänner)
- kleine Stöckchen (je 3 cm lang)
- Bastelkleber und Bleistift
- Schere, Nagelschere und einen Locher
- dünne Pappe

Und so wird's gemacht:

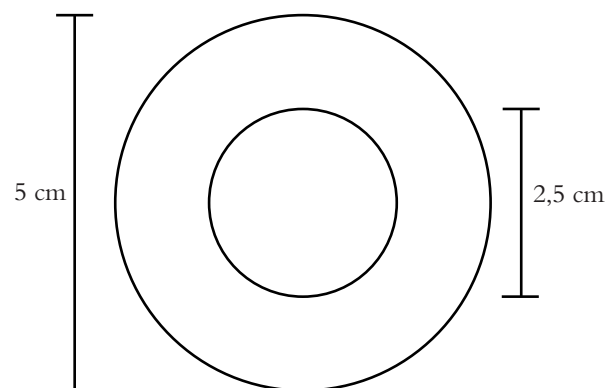
- Die Vorlage für die Pappringe von dieser Seite ausschneiden. Diese nun viermal auf dünne Pappe übertragen und ausschneiden. Für den inneren Ring eignet sich am besten eine spitze Nagelschere.
- Nun legt man zwei Pappringe aufeinander und wickelt einen langen Wollfaden immer fest drumherum, bis die Pappe nicht mehr zu sehen ist. Wenn das Loch beim Binden immer enger wird, einen Bleistift zum Durchschieben nehmen. Ist der Wollfaden zu Ende, einen neuen Anknöten und weiterwickeln. Am Ende den Faden einmal verknöten.



- Danach mit einer spitzen Nagelschere die Wollfäden seitlich am Ring aufschneiden. Dabei mit der Schere zwischen den beiden Pappringen entlang schneiden.
- Wenn die Wolle ringsherum aufgeschnitten ist, einen langen Wollfaden nehmen und ihn doppelt legen, sodass an dem einen Ende eine Schlaufe ist.

Wenn der Winter im Februar seinen Höhepunkt hat, wünschen wir uns alle ganz viel Schnee. Zum Schlitten und Ski fahren, für eine wilde Schneeballschlacht, um Schneeengel zu zaubern, ein Iglu zu bauen und natürlich auch einen dicken Schneemann. Kugelrund und mit Möhrennase sowie Knopfaugen steht er im Garten oder auf einer Wiese und lächelt uns entgegen.

Für alle, die auch gerne einen schönen Schneemann für drinnen haben möchten, zum Spielen oder für den Jahreszeitentisch, oder für den Fall, dass kein Schnee gefallen ist und es dennoch einen Schneemann geben soll, kommt hier eine Anleitung.



Nun den Faden zwischen den beiden Pappringen entlang legen und die offenen Enden durch die Schlaufe ziehen. Den Faden festziehen und mehrere feste Knöten hineinmachen.

- Nun können beide Pappringe mit der Nagelschere durchgeschnitten und herausgezogen werden. Beim Schneiden vorsichtig sein, damit der Haltefaden nicht zerschnitten wird. Die Pompons nun in eine runde Form schneiden und beide mit den jeweils zwei abstehenden Fäden zusammenbinden, sodass sie einen Körper ergeben.

- Aus dem orangefarbenen Tonpapier eine kleine Möhre ausschneiden und diese in die Mitte des Kopfes kleben. Mit dem Locher nun das braune oder schwarze Tonpapier lochen – man braucht fünf kleine Kreise. Zwei als Augen aufkleben und drei als Knöpfe am Bauch. Als Augen kann man auch Kulleraugen (8 mm) aufkleben. Nun noch zwei kleine Stöckchen als Arme ankleben – schon ist der süße Schneemann fertig!



DIE WILDE MEUTE

gelesen von Simone Lambert

Die Erzählung von Ilse Bos beschreibt ein anarchisches Lebensmodell: dreizehn Kinder, von zwölf bis vier Jahre alt, regeln ihren Alltag ohne Erwachsene. Pola, die Ich-Erzählerin über weite Strecken, hat als die Älteste das Sagen; sie hat zwei Halbbrüder, den Rest der Truppe hat Polas Mutter Tineke in der ganzen Welt aufgelesen und in Pflege genommen. Weiterhin gibt es noch Willem Vanderwerff, den Vater von Pola, und U-Bootkapitän de Witt, Vater von Antonia, die zugleich die Tochter von Tinekes Mutter ist ...

Können Sie mir folgen? Versuchen Sie es, denn es lohnt sich! Die Jugendbuchautorin und Journalistin Ilse Bos hat ein ebenso turbulentes wie interessantes Kinderbuchdebüt vorgelegt.

Pflegemutter Tineke ist im Ausland unterwegs auf der Suche nach Willem, ihrer großen Liebe, während die Kinder sich selbst versorgen. Das gut gehütete Geheimnis ist in Gefahr, als Frau Weiblen vom Jugendamt einen Kontrollbesuch ankündigt. Der zufällig auftauchende erfolglose Schauspieler Maarten, zufällig auch der Zwillingsbruder von Willem, übernimmt die Rolle des Vaters. Das eigentliche Abenteuer entwickelt sich etwa nach einem Drittel des Romans, als die unmittelbare Bedrohung durch das Jugendamt gemeistert ist.

Die Brache vor dem Liegeplatz der Blauschute, auf der die Kinder hausen, wird zunehmend von Neubauten zersiedelt und die Abgeschiedenheit der Kinder gestört, zugleich sackt an vielen Stellen in der Stadt der Boden weg, die Schule bricht zusammen und Wasser vom Hafenbecken flutet die Löcher bis in die U-Bahn-Tunnel – eine städtische Katastrophe. Es entwickelt sich eine wilde Suche der Kinder in verschiedenen Teams nach einem neuen Liegeplatz für das Hausboot und nach Willem. Als sich die «Unbezweckten», wie sich ein geheimnisvolles Völkchen von Asseln nennt, den Kindern anschließen, bekommt die Geschichte psychedelische Züge. Die halb unsichtbaren Krabbeltierchen nehmen beispielsweise die Gestalt von Bettlern und Skatern an, von «zwecklosen» Lebewesen. Ein Teil der Kinder verirrt sich in den gefluteten Tunneln und muss stundenlang in der Kälte aushalten. Das logistische Ende der Geschichte verlegt den Liegeplatz der Blauschute um hundert Meter, und jedes Kind geht wieder

zur Schule. Tineke und Willem, die Eltern, folgen ihrer nomadischen Natur und gehen erneut auf Weltreise, Maarten bleibt als «Vater» bei den Kindern.

Von den dreizehn Kindern treten vier oder fünf vorrangig in Erscheinung. Die Illustratorin Linde Faas weiß in ihren charmananten Aquarellen jedes von ihnen zu charakterisieren; ein Anhang mit kurzen Steckbriefen der Kinder hilft dem Leser, sich in der Fülle des Personals zurechtzufinden.

Die verwickelten Ereignisse überzeugen den geduldigen Leser durch die geistreiche, witzige und scharfsinnige Erzählkunst der Autorin, die hier ein berührendes Plädoyer hält für die Notwendigkeit des Nutzlosen. Das klassische Motiv der Kinderbande, die ohne Eltern zurechtkommt und in der jedes Kind seinen Beitrag zum Überleben der Gruppe leistet, ist zugleich der pippieske Traum vom Leben ohne elterliche Kontrolle. *Die wilde Meute* beschreibt den Freiraum, in dem jedes Kind mit seiner Narbe und Geschichte anerkannt ist. Es ist eine Gemeinschaft, die heilt, weil sie jedem Kind zutraut, so, wie es ist, im Leben zu bestehen. Eine wilde Geschichte, die pädagogischen Wahrheiten auf den Zahn fühlt. Gelungen. ■

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



Ilse Bos | DIE WILDE MEUTE

Mit Illustrationen von Linde Faas.
Übersetzt von Eva Schweikart

303 Seiten, gebunden
17,90 Euro
Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7927-4
(ab 10 Jahren)

Liebe KINDER! *alle*



Eigentlich wollte ich euch hier eine ganz andere Geschichte erzählen, aber wie das bei mir im Atelier so ist, kommt immer mal wieder ganz überraschend ein unerwarteter und manchmal auch durchaus seltsamer Gast hereingeschneit.

Als ich nun so an meinem Maltisch saß, hopste der kleine chinesische Junge Fa Sching über mein frisch aufgespanntes Papier und pustete bunte Luftschnangenkringel in alle Richtungen des Zimmers.

Als er in den letzten Kringel blies, begannen die Wassergläser zu klirren, die Stifte klapperten gegeneinander und meine Pinsel rollten über die Tischkante und fielen zu Boden.

Ein Stapel Papierblätter wirbelte hoch in die Luft, und mitten drin schlängelte sich eine große goldene Luftschnange an der Zimmerdecke entlang. Fa Sching rief der Schnange etwas zu – da es auf Chinesisch war, verstand ich es natürlich nicht. Kurz darauf aber schlängelte sie sich zu ihm herunter, ließ den Jungen aufsteigen, und noch ehe ich etwas sagen konnte, flogen die beiden zum Atelierfenster hinaus.



Ich würde dies alles selbst beinah für ein Hirngespinnst halten, hätte ich nicht ein paar Tage später beim Aufräumen einige goldene Glitzerschuppen auf meinem Maltisch gefunden.

Passt also das nächste Mal gut auf, wenn ihr Luftschnangenkringel in die Luft pustet – vielleicht kommen Fa Sching und die goldene Luftschnange ja auch bei euch ganz unerwartet und überraschend hereingeschnängelt.

Ich wünsche euch einen abenteuerlustigen Februar,

*eure Daniela Drescher *alle**

P.S. Vielleicht ist euch aufgefallen, dass mir in der letzten Ausgabe bei Familie Grauemaus ein Zählkuddelmuddel passiert ist. Natürlich geht es nur auf, wenn man bei Erich beginnt, denn sonst bräuchte man ja 12 Finger ... Ihr seht – das mit dem Zählen ist auch noch schwierig, wenn man so alt ist wie ich!





BÜCHERDUFT IM REFEKTORIUM

von Christian Hillengaß

«Ich weiß nicht, ob es ein andres Buch gibt, in dem so der Zauber des Ungesagten, der Stimmung, lebt, in dem so wenig Worte sind und so viele Schönheiten, so viel Duft und so viel Sonne.»

Ein nächtlicher Leser, der selbst nach einem Ausdruck im Schreiben tastet, berichtet dies über den Roman *Niels Lyhne*. Das Buch des dänischen Schriftstellers Jens-Peter Jacobsen erschien 1880, der nächtliche Leser ist der zwanzigjährige Hermann Hesse, dem das Buch während seiner Buchhändlerlehre in Tübingen ein wichtiger Begleiter ist. Ein «Wunderbuch» nennt er es. Für Wunderbücher und Schreiben ist allerdings nur nachts und sonntags Zeit. Unter der Woche arbeitet er von früh bis spät in der Buchhandlung *Heckenhauer*. Mit der «schönen Literatur» kommt er dabei nicht allzu oft in Berührung. *Heckenhauer* führt vor allem juristische, theologische, medizinische und andere wissenschaftliche Werke, die der junge Lehrling sortiert, verpackt, verschickt oder zu den Professorenhäusern in der Stadt austrägt.

Die *Heckenhauer Buchhandlung* gibt es heute noch. Ein Antiquariat in einem roten Fachwerkhaus am Holzmarkt in der Tübinger Altstadt, wo die Studierenden auf den Stufen vor der Stiftskirche sitzen und fast immer jemand am Brunnen musiziert, über dem der heilige Georg das Ungeheuer besiegt. Und «Wunderbücher»? Gibt es sie heute noch? Bestimmt. Natürlich. Aber manchmal ist es nicht leicht, sie zu finden, sie aus der Masse der Produktion herauszufiltern. Gut also, wenn man um Menschen und Orte weiß, die einem dabei helfen.

Einen Schlieder vom Holzmarkt entfernt, in der Nähe des Alten Botanischen Gartens, befindet sich so ein Ort: Das *BuchKaffee Vividus*. Ein kleiner Laden, ebenfalls in einem Fachwerkhaus. 1488 wurde es erbaut und diente einst als Nonnenkloster. Vor acht Jahren wurde es sorgfältig renoviert – seitdem duftet es im ehemaligen Refektorium nach frischem Kaffee und frischen

Büchern, die man hier kaufen kann. In den Regalen vor den Blockbohlenwänden aus dem 15. Jahrhundert stehen Romane und Erzählungen, Kinderbücher, Naturbücher, Literatur zu Anthroposophie und Spiritualität sowie zu Politik und Zeitgeschichte. Auf einem Tisch in der Mitte des Raumes locken Neuerscheinungen aus der Belletristik. Wer bei Kaffee oder Tee auf den roten Polstern am Schaufenster sitzt, braucht nur den Arm auszustrecken, um hineinzuschmökern. Die Wahrscheinlichkeit, hier auf Wunderbücher zu stoßen, ist groß. Weil sie mit Herz und Verstand ausgesucht wurden, nicht von einem Algorithmus im Internet, der einem nur das anpreist, was andere Käufer angeblich auch kauften. Ebenso handverlesen wie die Bücher ist eine feine Auswahl an DVDs und Postkarten.

Zeitungsrascheln und leise Unterhaltungen füllen den Raum, im Hintergrund säuselt Norah Jones aus den Boxen. Wer es noch ruhiger haben will, geht durch eine niedrige Tür in den Nebenraum und nimmt mit Buch und Getränk auf den fünfhundert Jahre alten Stufen einer Holzterrasse Platz. Sitzgelegenheiten gibt es auch im Garten, wo ein Kräuterbeet an den Mediziner und Botaniker Leonhart Fuchs erinnert, der nach der Reformation mit kinderreicher Familie das Haus bewohnte. Von ihm bekam die Fuchsie ihren Namen und die Welt ein umfangreiches Werk über Pflanzen und deren Heilwirkungen. Die schön aufgemachte Neuauflage von *Das Kräuterbuch von 1543* ist natürlich im *Vividus* erhältlich. Ein wunderbares Buch unter wunderbaren Büchern an einem wunderbaren Ort. ■

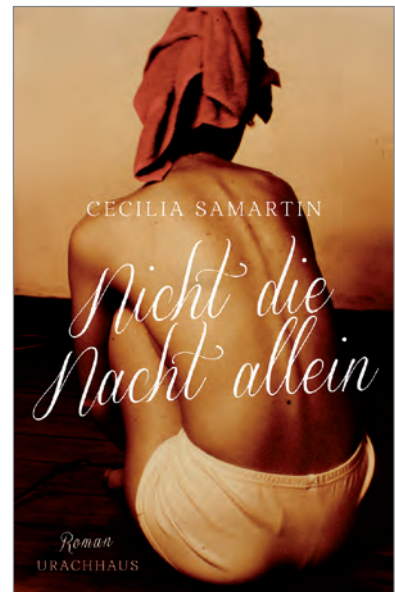
Das **BuchKaffee Vividus** finden Sie Beim Nonnenhaus 7 in 72070 Tübingen. Eine Filiale von Vividus gibt es auch in der Küferstraße 8 in 73728 Esslingen.

Weitere Informationen unter: www.buchkaffee.de

Foto: Paul-Janosch Ersing

WENN DIE LIEBE LEBEN RETTET

von Michael Stehle



Man muss nicht weit schauen, um in unserer Zeit Flüchtlings-schicksalen zu begegnen. Jeder Einzelne ist gefordert, wenn es um die Frage geht, ob man Menschen helfen kann, die aus Kriegsgebieten den Weg nach Deutschland angetreten haben. Derzeit stehen bei uns Menschen aus Syrien, Afghanistan, dem Irak und verschiedenen nordafrikanischen Ländern im Mittelpunkt. Doch natürlich betrifft dies nicht nur Deutschland. Angesichts der gesellschaftlichen Schwierigkeiten vergessen wir manchmal, dass das Thema weder neu ist, noch sich auf Europa beschränkt. Laut UNHCR waren im Jahr 2016 weltweit 60 Millionen Menschen auf der Flucht.

Die amerikanische Autorin Cecilia Samartin gehört zu den Menschen, die selbst die Erfahrung einer Flucht gemacht haben. 1961 geboren, floh sie als kleines Kind mit ihren Eltern aus dem krisengeschüttelten Kuba in die USA. Nach dem Studium der Psychologie arbeitete sie als Therapeutin und konnte so vielen Menschen helfen, die nach der Flucht aus Süd- und Mittelamerika unter traumatischen Belastungsstörungen litten.

In ihrem Roman *Nicht die Nacht allein* beschreibt Cecilia Samartin das Leben der aus El Salvador nach Kalifornien geflüchteten Ana. Nachdem eine Ordensschwester ihr geholfen hatte, das vom Bürgerkrieg erschütterte Land zu verlassen, fasst Ana den Entschluss, selbst anderen helfen zu wollen und dem Beispiel der verehrten Ordensfrau zu folgen. Ehe sie aber das endgültige Gelübde leistet, wird ihr empfohlen, das Leben kennenzulernen: Man vermittelt ihr eine Stelle als Kindermädchen in einer wohlhabenden Familie.

Hier zeigt sich schnell, dass sie mit ihrer Positivität und liebevollen Art die Herzen der beiden Kinder erobern kann. Auch für die Eltern bedeutet sie einen Segen – wenn auch auf

sehr unterschiedliche Weise. Während Lillian Trellis, die Dame des Hauses, beeindruckt ist und es genießt, sich wieder verstärkt auf ihr Leben in der High Society konzentrieren zu können, spürt ihr Mann Adam, dass mit Ana ein sehr ungewöhnlicher Mensch den Weg in die Familie gefunden hat – ihre liebevolle Art lässt ihn schmerzlich entdecken, was ihm im Leben fehlt. Als seine Frau sich immer häufiger mit anderen Männern trifft, bekennen Adam Trellis und Ana einander ihre Liebe.

«Ana», sagte er und nahm meine Hand. «Als meine Eltern ums Leben kamen, ist mit ihnen die Liebe in diesem Haus gestorben. Doch als du kamst, hast du sie zurückgebracht und mein Haus zu einem echten Zuhause gemacht. Vielleicht brauchst du dieses Haus nicht, aber dieses Haus braucht dich. Ich kann dir nicht richtig erklären, warum oder wie, aber ich weiß, dass es für mich das Richtige ist.»

Ana ist klug und gefühlvoll genug, um allen, die in die neue Situation verstrickt sind, aufzuzeigen, welche Wege gegangen werden können, um eine Tragödie zu vermeiden. Auch den Kindern kann sie nach anfänglichen Turbulenzen begreiflich machen, dass beide Eltern sie nach wie vor lieben. Da sie darum weiß, wie wichtig es ist, in allen Entscheidungen bei sich selbst zu bleiben und die «Golddeckung» der Liebe nie aus den Augen zu verlieren, ist es ihr möglich, allem zu begegnen, was ihr an Feindseligkeit und Hass entgegengebracht wird. Mehr noch: Es gelingt ihr, allen beteiligten Personen dazu zu verhelfen, die richtigen Schritte in ein neues Leben zu gehen.

Cecilia Samartin weiß, was es bedeutet, in einem Land zu leben, das nicht ihre Heimat ist. Mit ihrer Hauptperson Ana hat sie einen Charakter geschaffen, der vielen Menschen in schwierigen Zeiten Vorbild sein und Halt vermitteln kann. ■

DAS *a tempo* PREISRÄTSEL



In dieser Februar-Ausgabe haben wir mit Elisabeth Weller übers Lesen, die Leidenschaft für Literatur und die Merkmale von sogenannten «Klassikern» gesprochen. Den Titel eines «Dramenklassikers» des am 10. Februar 1898 in Augsburg geborenen Eugen Berthold Friedrich Brecht, der am 14. August 1956 in Berlin verstarb, suchen wir in diesem Monat.

Während Brecht als Zeitgenosse von Erich Kästner (1899–1974) und Thomas Mann (1875–1955), von Hermann Hesse (1877–1962) und Heinrich Böll (1917–1985) fast alle Gattungen pflegte, ist er neben hinreißend schönen Gedichten, die oft auch der Feder seiner zahlreichen Frauen zugesprochen werden, vor allem als Dramatiker bekannt geworden und gilt als Vater des «epischen» beziehungsweise «dialektischen Theaters».

Sein erstes Stück, dessen Titel wir suchen, wurde 1923 uraufgeführt. Im Zentrum steht ein junger talentierter Dichter, der trotz Gönnern und Verehrern, entgegengebrachter Bewunderung und angebotenen Chancen keinen Halt im Dichten, in der Liebe und schon gar nicht im Leben findet. Was er an Zartheit in der Lyrik zu formulieren vermag, das zertrümmert er in Wort und Tat im Umgang mit seinen Mitmenschen. Brecht selbst sagte über seine titelgebende Hauptfigur: Er ist «der Sichausleber und Andrausleber».

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Exemplare mit einem ganz anderen Helden: In seinem Debutroman *Alles geschieht heute* lässt Jesse Browner in einem 24-stündigen Wechselspiel den Lesenden tief ins Leben, Leiden und Lieben seines Protagonisten Wes blicken ... ■ (mak)

LÖSUNGSWORT

— — — —

Das Lösungswort senden Sie an:

a tempo Preisrätsel

Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart

oder an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der 20.02.2017 (Datum des Poststempels / der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Das Lösungswort der Januar-Ausgabe 2017 lautet *Drei Schwestern*. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

KLEINANZEIGEN

Streuobstwiese mit etwa 50 Bäumen alter Apfelsorten am Rande Hamburgs **sucht Pächter**. E-Mail: apfel@bruno-reuer.de

Sylt, Westerland, 2 Zi. Fewo, ruhig, hell, strandnah, ab 350,- €, Tel. 0 40/ 6 47 18 19, lindelambrecht@hotmail.com

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

Luganer See (I) ehem. Demeter-Hof (Oliven, Kräuter), 100 m über dem See, vermiete ich in meinem 2-Fam.-Hs. eine gepflegte Fewo. f. 2–4 Pers. Tel.: +39 (0)3 44/6 91 44, E-Mail: gudlan@yahoo.de

Altes Lotsenhaus Tönning – das familienfreundliche Ferienhaus an der Nordsee. Tel. 01 77/6 44 05 99, www.altes-lotsenhaus.de

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

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

«Hin ... und Watt ...» Ruhe und Erholung zu jeder Jahreszeit an der Nordseeküste und der Elbmündung in gemütlichen Zimmern, bzw. der Ferienwohnung 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. 00 3 72/43 5 81 00, E-Mail: naatsaku@hotmail.ee oder www.naatsaku.com

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

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

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

Ich schreibe für Ihre Webseite.

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

Abenteuer Siebeneck und die Dreiteilung des Winkels von R. Keck. Ein Arbeitsheft zur Geometrie mit farbigen Zeichnungen, 28 Seiten, 10,- €. E-Mail: kentaur@mail.de

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

Kleinanzeigen können auch online aufgegeben werden unter:

www.a-tempo.de/ads.php

Vergessen Sie nicht, den gewünschten Erscheinungsmonat anzugeben!

Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren Anzeigenservice, Frau Christiane Woltmann, unter: Tel. 07 11/2 85 32 34,

E-Mail: woltmann@geistesleben.com

(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)



**WILDNIS SCHÜTZEN
VIELFALT BEWAHREN**

ZOOLOGISCHE
GESELLSCHAFT
FRANKFURT

IHRE SPENDE HILFT! SPENDENKONTO DE63 5005 0201 0000 0800 02 WWW.ZGF.DE



CASA RAPHAEL

In Harmonie mit
Körper, Geist und Seele

Das Kurzentrum im Trentino/Norditalien, nur 60 km vom Gardasee entfernt, vereint anthroposophische und klassische Medizin. Ein deutschsprachiges Arzte- und Therapeuten- team betreut Sie bei Stress, Allergien u.v.m. Stimulieren Sie Ihre Vitalkräfte durch das eisenhaltige Levico-Wasser. Exzellente, mediterrane und biologisch-dynamische Küche. Für Seminare oder Tagungen bestens geeignete Räumlichkeiten für 10-70 Teilnehmer. Raummiete: 150-300 €/Tag, incl. Konferenz- technik. Sondertarife für Kursleiter und bei Ärzteseminaren sowie für Mitarbeiter in anthroposophischen Einrichtungen.



**Waldorflehrer werden
am Nürnberger Lehrerseminar**

Ausbildung zum Waldorfpädagogen in einem einjährigen Vollzeit-Kurs oder in einer dreijährigen berufsbegleitenden Ausbildung.

Alle Informationen auf unserer Webseite:
www.waldorfschule-nuernberg.de/lehrerseminar

 Pädagogisches Seminar
Rudolf Steiner-Schule
Nürnberg



Camphill
Werkstätten
Hermannsberg

**Wunsch-
teppich**

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



**Biographie
und Gesprächsarbeit**

Berufsbegleitende Zusatzausbildung
11 Wochenenden • bei Heidelberg

Beginn: 29. April 2017 • Info-Abend 10. März 2017
Leitung: Joop Grün & Walter Seyffer

Akademie für angewandte Biographie-Arbeit
Tel. 0621 - 43 735 039
www.akademie-biographiearbeit.org



Kontakt: www.casaraphael.com oder
Arztpraxis Andrea Diehl: +49 (0)681 9603110
casa@arztpraxis-andreadiehl.de

Andreas Goyert



**MAGEN-DARM
SPRECHSTUNDE**

Funktionelle Erkrankungen
natürlich behandeln

- langfristige Ursachen
- erweiterte Therapiemöglichkeiten
- dauerhaftes Wohlbefinden
durch gezielte Verdauung



Urachhaus

Wirksame Hilfe für Magen und Darm

Wenn Magen-Darm-Beschwerden auftreten, obwohl die Organe eigentlich «gesund» sind, ist mit herkömmlichen Medikamenten oft kaum eine Besserung zu erzielen. Viele Patienten fühlen sich nach erfolglosen Behandlungsversuchen mit ihren Problemen allein gelassen oder in die «Psychoecke» gedrängt. Eine erweiterte Medizin kann aber oft helfen.

Welche Untersuchungen sind sinnvoll? | Wie kann ich meine Probleme positiv beeinflussen, ohne allzu viele Lebensmittel meiden zu müssen? | Welche tieferen Ursachen liegen funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen zugrunde? | Wirksame Therapiemöglichkeiten aus einer anthroposophisch erweiterten Medizin

Andreas Goyert Magen-Darm-Sprechstunde. Funktionelle Erkrankungen natürlich behandeln 336 Seiten, mit zahlreichen Tabellen und Abbildungen, gebunden | € 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-7866-6 | www.urachhaus.com

Die nächste Ausgabe März erscheint am 24. Februar 2017

im gespräch **MARTIN VON MACKENSEN – Wir brauchen eine Denkwende**augenblicke **JAMES MURPHY SEI DANK – Eine abenteuerliche Fotoreise zu Irlands Sonnenkreuzen**thema **HAIKU – Die Kunst des Heimkehrers**die welt wahr nehmen **WIEDER erinnern**In diesen Buchhandlungen & Geschäften erhalten Sie *a tempo* und die Bücher der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus in guter Auswahl:

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Augsburg:** bios / Haunstetten | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** BuchTipp | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Bleckede:** Hohmann | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Büh/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 Rubezahl OHG | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Düben:** Buchhandlung Bücheroase | **Duisburg:** Roskotheln | **Düsseldorfer:** 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:** Rampp | **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.:** Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Arkadenbuchhandlung | Buchhandlung Dewitz | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **Fulda:** Paul + Paulinen | 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 Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wiebinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** 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 | **Kaiserlautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kinderglück | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempen:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göfel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Cosmos & Damian | Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landsberg:** Bild und Buch | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altmöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Mitte / Buckau / Westerntal | **Mannheim:** Der Bücher-Wirch | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neuburg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** BuchHe | **Niefern-Öschelbrunn:** 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-Büchenbrunn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirnasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Ravensburg:** Anna Rahm mit Büchern unterwegs | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Rheinfelden:** Buchhandlung Merkel | **Roetgen:** Lesezeichen | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Salem:** Linzgau-Buchhandlung | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stockach:** Bücher am Markt | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Buch & Café Vividus | Kornblume Bio-Laden | Naturkostladen in Schafbrühl | **Tutzingen:** Buchhandlung Gebhard Held | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil der Stadt:** Buch & Musik | **Weilheim:** Zauberberg Buchhandlung & Naturkost | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Eulenspiegel | **Winterbach:** RundUm | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wuppertal:** Büchertladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Amriswil:** Buchladen Häderli | **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovia | Christengemeinschaft | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Goldach:** Bigler | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Baden:** Concept Store «fünn!» | Buchhandlung Schütze | Buchhandlung Zweymüller | **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezzerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Woltzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Ars Libri | Ernster | Naturata Biobau Munsbach | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekkerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekkerij | **Amsterdam:** Zailing Boekkerij



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 «Frühlings»-Band der Natur-Kinder-Garten-Werkstatt macht vertraut mit der Nisthilfenwerkstatt, mit dem Thema Säen, Keimen und Wachsen, mit Garten- und Geländegestaltung, mit Pflanzenfarbengestaltung, mit Milchverarbeitung und Imkerei.

Irmgard Kutsch | Brigitte Walden: *Natur-Kinder-Garten-Werkstatt: Frühling. Vom Wiederentdecken des Ursprünglichen* | 3. Aufl. | 123 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2751-7 | www.geistesleben.com



Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben

Von Achtsamkeit und Liebe



«In Anbetracht der Weltproblematik ist es heute von größter Bedeutung, ein aktuelles Verhältnis zum lebendigen Christus und damit zum Wesen der Liebe zu gewinnen.»

Roland van Vliet

Roland van Vliet beschreibt die Notwendigkeit, östliche und westliche Geistesströmungen gemeinsam zu betrachten. Ohne einen solchen Ansatz kann es keinen zeitgemäßen Umgang mit Religion geben. Darüber hinaus entwickelt er die Methode der «ungeteilten Achtsamkeit», mit deren Hilfe er die vermeintlichen Gegensätze eines wissenschaftlich-intellektuellen und eines historisch-religiösen Ansatzes miteinander vereint. Nur so kann ein spiritualisiertes Denken entstehen.

Wer, denken die Menschen, bin ich? ist neben seiner Schrift über den Manichäismus das Hauptwerk im Schaffen Roland van Vliets. Er selbst bezeichnete es als sein *Opus Magnum*.

Roland van Vliet: »Wer, denken die Menschen, bin ich?« Eine Christologie der Liebe | 384 Seiten, gebunden | € 36,- (D) | ISBN 978-3-8251-7626-6 | Jetzt neu im Buchhandel!