

E 51125
nr. 207

zum mitnehmen

märz | 2017

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

ABENTEUER
in Irland

HAIKU – Die Kunst
des Heimkehrens

im gespräch

MARTIN VON MACKENSEN
Wir brauchen eine Denkwende





UNSERE SEITEN DER ZEIT IM MÄRZ 2017

- 04 im gespräch **Wir brauchen eine Denkwende**
Martin von Mackensen im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler
- 08 augenblicke **James Murphy sei Dank.**
Eine abenteuerliche Reise durch Irland von Evelies Schmidt
- 13 seitenblicke **Red Red Roses**
von Brigitte Werner
- 14 thema **Haiku. Die Kunst des Heimkehrens**
von Jean-Claude Lin
- 16 kalendarium **März 2017**
- 19 die welt wahr nehmen **Wieder erinnern**
von Wolfgang Held
- 20 sprechstunde **Geheimnisse des Darmes**
von Markus Sommer
- 22 am schreibetisch **Stiller Ort**
von Philip Kovce
- 23 kreativwerkstatt **Frühlingsgarten im Eierkarton**
von Tanja Berlin
- 24 literatur für junge leser **Dave Cousins: «Warten auf Gonzo»**
gelesen von Simone Lambert
- 25 mein buntes atelier **Das Lied vom Sandmann**
von Daniela Drescher
- 26 kulturtipp **Achterbahnfahrt durchs Bildungsbürgerleben**
von Maria A. Kafitz
- 27 weiterkommen **Wie reden wir miteinander?**
von Georg Kühlewind
- 28 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 *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2017 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

IN DIESEM LEBEN

Welch ein Wunder ist das Leben! Im äußersten Nordosten des Départements Gard, am rechten Ufer der Rhône, an der Grenze der Provinzen Languedoc und Provence liegt die zehntausend Seelen zählende Gemeinde Pont-Saint-Esprit mit einer der beeindruckendsten Brücken Europas, die in den Jahren 1265 bis 1309 erbaut wurde. Dort, in der kleinen Buchhandlung *Le Chant de la terre* (Das Lied der Erde) entdeckte ich vor einigen Jahren eine Anthologie japanischer Haiku-Dichterinnen mit dem schönen, sinnlichen Titel *Du rouge aux lèvres* – nicht «Du rouge à lèvres», was einfach «Lippenstift» heißen könnte, sondern mit dem ausdrücklichen Hinweis auf die rot gefärbten Lippen.

In dieser im Pariser Verlag La Table Ronde 2008 erschienenen und von Makoto Kimmoku und Dominique Chipot herausgegebenen Anthologie fand ich das Haiku der 1977 in Tokyo geborenen Dichterin Yuki Higano, das ich für diesen Monat ausgesucht habe, in der folgenden französischen Übersetzung:

Nous respirons profondément / les fleurs de cerisier / et mon parfum.

Ich malte mir dabei die sehr romantische Szene eines Liebespaares unter einem Kirschbaum aus und wie zwischen dem sich umarmenden Paar der Duft der Kirschblüten sich mit dem Parfum der Frau vermischen würde – denn so lautet ja die deutsche Übersetzung der französischen Übertragung: Wir atmen tief ein / die Kirschblüten / und mein Parfum.

Von einer japanischen Freundin, Riho Peter-Iwamatsu, erfuhr ich, dass der im Original gesetzte Ausdruck der ersten Zeile *shinshinto* oft benutzt wird, um die Ruhe und Stille des fallenden Schnees zu beschreiben, und dass nicht von einem «wir» die Rede ist, sondern nur vom «Atem der Kirschblüten» und «meinem Atem».

Bei der Dichterin Yuki Higano fragte ich nach, ob sie mit dem Wort *shinshinto* tatsächlich den fallenden Schnee im Sinn hatte, was sie verneinte: Mit dem Wort wollte sie nur etwas von der großen Stille und Ruhe und, wie ich aufgrund des Klangbildes hinzufüge, vielleicht unermesslichen Sanftheit ausdrücken.

Im Jahr 2007 erschien ein erster Haiku-Band dieser Dichterin mit dem sprechenden Titel *Inori no ten*: «Der Himmel der Gebete». Für dieses Jahr ist ein zweiter Band in Vorbereitung. Hier sei sie mit einem eigenen kleinen Versuch bedankt und begrüßt:

So weiß der Schnee / so rot die Hagebutten / in diesem Leben

Und von Herzen grüße ich Sie ebenfalls, liebe Leserinnen und Leser!

Jean-Claude Lin.

Ihr Jean-Claude Lin

Liebe Leserin,
lieber Leser!



Organismus

WIR
BRAUCHEN
EINE
DENKWENDE

Martin von Mackensen

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

Essen müssen wir alle. Sparen, auf den Preis schauen tut fast jeder. Unser Einkommen ist begrenzt. Warum also mehr ausgeben als unbedingt notwendig? Weil wir als Verbraucher bestimmen, was angebaut, wie der Ackerboden bewirtschaftet wird und wie Tiere gehalten werden. Auch über die Qualität unserer Lebensmittel und unserer Landschaft bestimmen wir damit. Martin von Mackensen beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit diesen Themen, zunächst praktisch in verschiedenen landwirtschaftlichen Höfen, besonders in der Milchwirtschaft. Inzwischen ist er zuständig für die Landbauschule auf dem Dottenfelderhof bei Frankfurt am Main, einer Fachschule für biodynamischen Landbau. Landwirtschaft als Organismus und sein Engagement für eine Denkwende gehören zu seinem Lebensweg. www.dottenfelderhof.de

Doris Kleinau-Metzler | Herr von Mackensen, eine Tätigkeit in der Landwirtschaft ist heute nicht mehr selbstverständlich. Wie sind Sie dazu gekommen?

Martin von Mackensen | Ich komme aus einer Lehrerfamilie und hatte das große Glück, seit meiner frühen Kindheit die Ferien im Sommer auf einem kleinen Hof im Hochgebirge, in den Vogesen, zu verbringen. Dort erlebte ich eine Landwirtschaft, wie sie vor Jahrzehnten war – mit Pferd und Sense und fünf Kühen im Stall. Den Duft von solchem Heu hatte ich nie wieder in der Nase ... Am Ende meiner Schulzeit wollte ich aber eigentlich Kunst bei Joseph Beuys studieren. Während der Baumpflanzaktion im Rahmen der *documenta* wurden zwischen 1982 und 1986 in Kassel 7.000 Eichen gepflanzt, und ich habe dort mit Beuys zusammengearbeitet. Er kannte mich somit gut und sagte: «Du hattest doch was mit Landwirtschaft. Mach das! Das ist viel wichtiger!» Ein halbes Jahr später starb er, aber ich habe verstanden: Er wollte mit seiner 7.000-Eichen-Aktion nicht nur die Stadt mit einigen Bäumen ausstatten, sondern eine Denkwende in unserer Zivilisation vollziehen: Wir müssen anders mit der Natur umgehen. «Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann», hat er immer wieder gesagt. So eine Denkwende in der Landwirtschaft hin zum biologischen Anbau ist notwendig – und die kann letztlich nur der Verbraucher bewirken.

DKM | Wir Konsumenten sollen anders handeln. Aber warum? Unsere Lebensmittel sind geprüft, es gibt eine überwältigende Auswahl.

MvM | Es geht um die Balance von Qualität und Ertrag. Das gilt zum einen für die Qualität der Nahrungsmittel. Ob die Pflanze

in einer Hydrokultur steht und die Nährlösung in Wasser gelöst aufnehmen muss oder ob sie in einem fruchtbaren Boden steht und sich, je nach Standort und Jahreszeit, ihr Wachstum selbst erschließen muss, ist ein großer Unterschied. Den schmeckt man natürlich auch – selbst wenn der Geschmack der meisten Kulturpflanzen, die auf Masse gezüchtet sind, entsprechend schwach ist. Im Weinbau, wo der Geschmack die entscheidende Rolle spielt, gibt es eine breite Entwicklung hin zu Öko- und speziell biologisch-dynamischem Anbau.

Auf der anderen Seite ist genauso wichtig: Welcher Art des Anbaus entstammen diese Lebensmittel? Denn das bedeutet: Wie soll unsere Landschaft in Zukunft aussehen – wollen wir eine Agrarsteppe mit Monokultur? In so einer Umwelt können wir die Qualität unserer Böden nicht erhalten, können wir das Grundwasser nicht schützen und auch nicht die Vielfalt unserer Pflanzen- und Tierwelt.

DKM | Aber die Forschung, die Entwicklung von neuen Samensorten, Gentechnik und verbessertem Dünger geht immer weiter ...

MvM | Was wir heute auf dem Boden tun, ist oft erst in 20 bis 30 Jahren sichtbar und wirkt im Boden und im Grundwasser. In den 1970er-Jahren wurde Atrazin, das Mais-Herbizid, benutzt, und heute haben wir mit dieser hochgiftigen Substanz ein Problem im Grundwasser, obwohl es seit 20 Jahren nicht mehr gespritzt wird. So ist es immer: Diese Mittel durchlaufen Tests, werden zugelassen, und spätestens nach 20 Jahren merkt man: Es passiert noch etwas anderes, mit Pflanzen, mit Insekten, was ein großes Problem wird (wie das Bienensterben). Mit der ganzen Agrarchemie wird jedes Mal ein Riesentest gemacht, der sehr ►

► viel zerstört, bis man es merkt. Auch nicht samenfähige Sorten (Hybride), mit und ohne Gentechnik, haben Auswirkungen auf unsere Ernährung und den Boden.

DKM | Das Thema «Boden» scheint ohnehin immer wichtiger zu werden.

MvM | Ja, wir sollten dringend überlegen: Was ist eigentlich Boden? Im Hochgebirge etwa kann man sich das anschauen, wie die ersten Pflänzchen in Geröll stehen und sich um ihre Wurzeln ein bisschen Erde bildet. Dann bleibt da etwas mehr hängen, und so geht es immer weiter. Boden ist ein lebendiges Archiv und ist Entwicklung! Eine Schlüsselaufgabe des ökologischen Landbaus ist, die Bodenfruchtbarkeit zu erhalten und zu steigern; dabei spielen Fruchtfolge, Saatauswahl und Wiederkäuer, das heißt Rinder, Ziegen und Schafe, eine entscheidende Rolle.

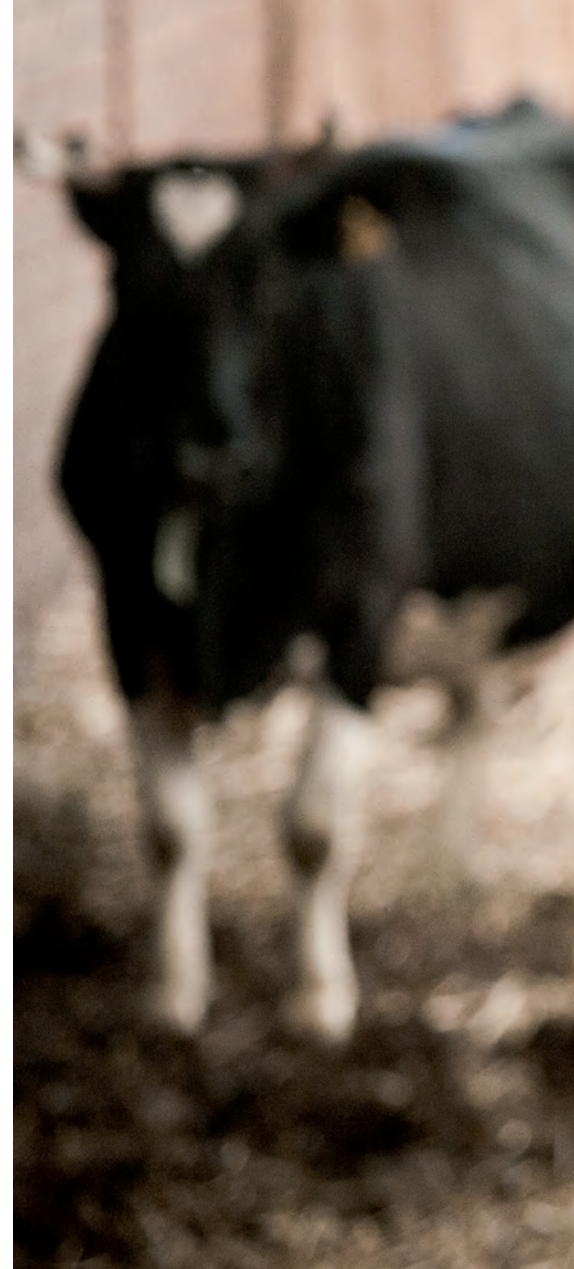
Die Neuzeit in der Landwirtschaft fing im 18. Jahrhundert an, indem Klee in die Fruchtfolge integriert wurde (statt das Land eine Zeit brachliegen zu lassen). Mit dem Anbau von Klee konnte man mehr Kühe halten – und mit deren Mist, dem wertvollsten natürlichen Dünger, wiederum den Acker düngen. Landwirtschaft ist immer das Zusammenspiel von Viehhaltung und Pflanzenbau, von Tieren, Wiesen, Hecken, Bienen, Wasser. Das ist ein lebendiger Organismus, den wir in biologisch-dynamischen Betrieben (Demeter-Höfen) durch die Art, wie wir diese bewirtschaften, aufrechterhalten und fördern. Dagegen hat eine Spezialisierung der Landwirtschaft, wie sie heute verbreitet ist, in Form von einseitigen Saatfolgen, Monokultur und massenhafter Viehhaltung entsprechende Konsequenzen: Der Boden laugt aus, der Mist ist kein Dünger mehr, sondern Schadstoff und muss aufwändig entsorgt werden bzw. belastet in einigen Regionen bereits das Grundwasser.

DKM | Dann ist es vielleicht besser, noch mehr Menschen leben vegetarisch, das heißt ohne Fleisch?

MvM | Ich kann jeden Menschen, der kein Fleisch isst, verstehen. Wir haben derzeit zudem nicht so viel Fleisch, welches wir in der biologischen Landwirtschaft erzeugen, um den gesamten Bedarf zu decken. Von daher bin ich froh über jeden, der das nicht nachhaltig erzeugte Fleisch nicht isst. Aber die Viehhaltung ist in einem ausgewogenen Kreislauf ganz entscheidend für die Bodenfruchtbarkeit: Der Klee wird als Fruchtfolge angebaut und bereichert den Boden, die Kuh frisst den Klee und produziert daraus den besten Dünger der Welt, der die Ertragsfähigkeit der Bodens gewährleistet. Zumindest für unsere Kinder brauchen wir Milch, und viele von uns genießen Käse, der zu den Grundnahrungsmitteln gehört. Das alles können wir verantwortbar und nachhaltig erzeugen und bei entsprechender Förderung und Verbraucherinteresse noch ausbauen – ohne Soja aus Übersee. Die Kuh wird in den biologisch-dynamischen Höfen hauptsächlich nicht mit Getreide, sondern mit dem sogenannten Grundfutter gefüttert, dem, was sie verdauen kann und wir nicht: Klee, Luzerne, Gras und Kräuter. 40 % der Flächen in Deutschland sind Grünland. Die Wiese ist die Mutter des Ackerlandes, die Kuh ist das Bindeglied.

DKM | Wir haben die Wahl, wie wir uns ernähren. Aber braucht man nicht mehr Dünger und Spezialisierung, um den Hunger auf der Welt zu bekämpfen?

MvM | Die Welternährung wird nicht auf mitteleuropäischen Äckern entschieden. Sie entscheidet sich genau in den Regionen, in denen es besonders schwierige Anbau- und Lebensbedingungen gibt – seien es Dürre, Trockenheit oder Starkregen mit Überflutungen. Das alles sind Bedingungen, in denen eine kleinbäuerliche, arbeitsintensive Land-



wirtschaft die einzige Rettung ist. Und die ist per se Bio. Felix zu Löwenstein hat das in seinem Buch *Food Crash. Wir werden uns ökologisch ernähren oder gar nicht mehr* wunderbar herausgearbeitet. Gerade der konventionelle Landbau funktioniert in der sogenannten Dritten Welt oft nicht, da er auf lange Sicht unter den Bedingungen dort nicht mehr Erträge erwirtschaftet, weil es entweder an Wasser mangelt oder weil es ganz dünne, kaum fruchtbare Böden sind. Da nützen uns Insektizide und Herbizide nichts. Aber man kann beispielsweise durch Baumpflanzungen und Gemüseanbau den Boden grundlegend verbessern. Dafür gibt es viele gute Beispiele in Afrika und Südamerika.

Wir haben genügend Lebensmittel – es ist ein Verteilungsproblem! 30 % der Lebensmittel verderben – auf dem Transport oder weil sie zu viel sind. In vielen Regionen der



Welt wird ein irrsinniger Raubbau betrieben, damit wir hier Schweine in riesigen Mengen mästen können und unsere Kühe zum Doppelten der Milchleistung, die normal wäre, manipulieren – das ist unverantwortlich! Wenn man sich anschaut, was dort passiert, wo dieses Futter herkommt, muss man einfach damit aufhören – und man muss diesen Regionen helfen, eine nachhaltige Landwirtschaft zu entwickeln.

DKM | Wie sieht die Zukunft aus?

MvM | Es wird in Zukunft so viel biologische Landwirtschaft geben, wie Menschen da sind, die das wollen! Dazu kann auch gehören, dass ich als Verbraucher nicht nur entsprechend einkaufe, sondern mich auch in anderer Form engagiere, wie zum Beispiel durch finanzielle Unterstützung eines Hühnermobils, bei dem ein Stallplatz eben 60 Euro kostet statt 12 Euro für Massenhühner-

haltung. Die Finanzierung können Menschen aus der Umgebung übernehmen, die das Geld leihen, wie wir es hier auf dem *Dottenfelderhof* erleben. Vonseiten der Höfe müssen wir den Menschen die Begegnung mit unserer nachhaltigen biologischen Landwirtschaft ermöglichen, durch Informationen vor Ort, durch Hof-Feste und durch Angebote für Schüler, damit sie ihr Wissen ganz praxisnah erweitern können.

Jeden Baum, jeden Strauch, jede Pflanze, jedes Tier wird es in Zukunft nur in der Menge und Vielfalt in der Welt geben, wie Menschen das wollen! Denn die wunderschöne Natur um uns, auch jeder Wald, ist menschengemacht (sonst sähe es hier anders aus). Deshalb müssen wir Verantwortung für die gesamte Natur übernehmen, auf breiter Front und jeder Einzelne! Wie wir leben wollen, entscheiden wir an der Kasse. ■



Zwischen Himmel und Erde: die Finanzkrise
 Jose Martinez (Hrsg.)
 569 Seiten | Hardcover | gestaltetes Vorsatzpapier
 über 480 meist farbige Abbildungen
 € 59,- | ISBN 978-3-9818346-0-4

„... Dieses Buch ist
 eine Fundgrube an Vertiefungen
 und Beobachtungen, die den Lesenden
 fruchtbare Anregungen für
 einen autonomen Weg der weiteren
 Erforschung schenken. ...“

Prof. Salvatore Lavecchia, Universität Udine

Ergebnisse aus der geistigen Forschung zum aktuellen Zustand unserer Kulturepoche treffen auf allgemein recherchierbare Daten. Ihr Zusammenweben bildet sich im Aufbau der Beiträge ab.

Aus dem Inhalt:

- Methodik und der Würfel von Shakespeare
- Von Indien bis Griechenland (Indien – Mesopotamien, Ägypten, Persien – Griechenland)
- Die Entwicklung Deutschlands (Entwicklung des deutschen Wesens – Das lange 19. Jahrhundert – Deutschland unter dem Nationalsozialismus)
- Das Schicksal Nietzsches und seine Bedeutung für unsere Kulturepoche
- Die Entwicklung des Finanzsystems (... im 19. Jahrhundert – ... im 20. Jahrhundert – Das Finanzsystem in der Gegenwart – Die politisch-geistige Enthauptung Europas)
- Bilder aus der Geschichte des Sozialen (Weben und Ringen um eine Kulturepoche)

So wird der Leser mit auf den Weg genommen, die im letzten Teil formulierte Methode und Synthese gedanklich nachvollziehen zu können. Spätestens nun wird deutlich, was das Hauptmittel zur Verhinderung einer moralischen Herzenskraft ist. Diese moralische Herzenskraft war in Mitteleuropa durch den deutschen Idealismus und den Impuls Kaspar Hausers angelegt für die zeitgemäße Aufgabe: Christus-Kraft aufzunehmen und im Sozialen zu vermitteln.

info@verlag-vier-himmelsrichtungen.de
 www.verlag-vier-himmelsrichtungen.de

Verlag Vier Himmelsrichtungen

JAMES MURPHY SEI DANK

Eine abenteuerliche Fotoreise zu Irlands Sonnenkreuzen

von Evelies Schmidt (Text & Fotos)



Steine sind still. Steine sind verlässlich. Sie bekommen keine Beine – schon gar nicht, wenn sie Tonnen wiegen und seit keltischer Zeit an ihrem Platz stehen. Um sie zu fotografieren, muss man nur zu ihnen gelangen. Denkt man. Dachten wir. Umso mehr, als wir genau diesen einen Stein, den *Spiralstein von Turoe*, vor genau zwanzig Jahren an seinem Ort auf einer Wiese bei Bullaun (County Galway) bewundert hatten.

Dem Schild zur *Turoe Pet Farm* musste man folgen, erinnerten wir uns. Und da war es. In wenigen Minuten würden wir vor dem «schönsten Exemplar der La-Tène-Zeit (3./2. Jh. v. Chr.) in Irland» – wie er im DuMont-Reiseführer (1979) genannt wird – stehen. Doch dann, am Ticket-Häuschen zur Farm die Auskunft: «Der Stein ist vor zwei Jahren zur Restaurierung

abtransportiert worden. Wer weiß, wann sie ihn wiederbringen.» Während unseres Irland-Aufenthalts gewiss nicht. Ach, auf diesen Anblick hatten wir uns wirklich gefreut. «Sehen Sie sich doch noch auf der Pet Farm um», schlug der Mann am Ticket-Häuschen tröstend vor, «das kostet nichts, in einer halben Stunde schließen wir sowieso.»

Also Tiere statt keltischer Kultur. Solche, wie sie in Irland zu Hause sind. Suchend streifte ich mit der Kamera übers Gelände. Vor einer halb hohen Mauer hielt ich an. Und sah zunächst – nichts. Aber ich hörte es grunzen. Ein weißes Wollschwein kam neugierig aus seinem Haus. Und dann trippelte, höchst neugierig, ein kleines rötliches Schwein auf mich zu. Jetzt! Es kam ganz nah heran und schaute zu mir hoch.



Sei's drum, dann eben ein Schwein statt Spiralstein. Eigentlich ein Glückstreffer. Hätte ich das vorgehabt, wäre es wohl kaum gelungen. Schweine haben schnelle Beine.

Aber zurück zur Kultur. Warum waren wir überhaupt so darauf aus, Menhire, Ganggräber, keltische Steine und christliche Sonnenkreuze zu sehen und zu fotografieren? Nun, einmal aus langjährigem persönlichem Interesse. Wenn man in der Bretagne durch die Steinreihen von Carnac gewandert oder in einem kleinen Boot zum Ganggrab von Gavrinis hinübergefahren ist, fängt man unweigerlich Feuer für die präzise und feierliche Sonnenbezogenheit dieser Anlagen, weil sie zu erleben ist. Und von der frühen christlichen Kunst fühlten wir uns schon immer besonders angesprochen. Außerdem gab es einen pragmatischen Grund: Fotos für die Neuauflage von Jakob Streits Buch *Sonne und Kreuz** zu machen. Die Motive waren also vorgegeben. Unter diesem Aspekt war der verschwundene Spiralstein ein richtiges Manko.

Ja – die irischen Umstände. Warum schien eigentlich so selten die Sonne, wenn wir vor einem der schönen Sonnenkreuze standen? Und waren rund um sie herum schon immer so viele Grabsteine, Bäume und Büsche gewesen? Offenbar hatten Besucher früherer Zeiten es leichter gehabt, die Hochkreuze ungestört ins Bild zu fassen, überdies weniger verwittert und flechtenfrei. Jetzt blieb nichts übrig, als die richtige Lücke zu finden oder auf Grabeinfassungen zu balancieren oder gar ...

Hier beginnt das «Abenteuer von Killamery», wo das sogenannte «Schlangenkreuz» zu finden ist. Wir fanden es auch, aber nicht gleich, obwohl es an der Landstraße ausgeschildert war: *Killamery High Cross* 2 km. Nach 200 Metern endete der Weg. War das gemeint gewesen? Immerhin stand da eine Kirchenruine. Und tatsächlich, dahinter ein umzäunter Friedhof mit Hinweisschild auf das «Schlangenkreuz», und dieses ragte unverkennbar am Ende des Geländes auf (*siehe Foto 2 und 3 / Detail links*). Seine besonders beeindruckende Seite – die mit den Schlangen nämlich – wollte und wollte nie ganz vor die Linse kommen. Grabsteine verstellten die Sicht. Besonders die hohe, schwarz-marmorne Grabstele eines gewissen James Murphy. Meine Schwester kam auf die Idee, mir mit ihren Händen ein Trittleiterchen zu bilden – nicht ohne zuvor James Murphy aufrichtig um Verzeihung für unsere Untat gebeten zu haben. Ich zog mich hoch. Drückte auf den Auslöser. Wenig später schallte ein fröhliches «Hello» vom Zaun zu uns herüber. In hohen Gummistiefeln, kariertem Hemd, ein grünliches Hütchen auf den Kopf gedrückt, stiefelte ein Bauer auf uns zu. Gälisch war das nicht, was er sprach. Aber ein fast so schwer zu ▶



* Jakob Streits Buch «[Sonne und Kreuz. Irland zwischen Megalithkultur und frühem Christentum](#)» erscheint in einer Neuauflage am 11. März 2017. (ISBN 978-3-7725-1910-9).



► verstehendes Englisch. Er erzählte uns einiges über den Friedhof. Dass dort immer noch ab und zu, vor dem Kreuz, im Freien eine Messe gehalten werde; dass der Letzte der hier 2002 im Familiengrab beigesetzt wurde, sich erhängt hatte – mit gerade einmal 45 Jahren. Vor allem aber erzählte er von seinem Freund. «He was a builder, he was a carpenter». Jahrzehntlang hatte er sich um diesen Ort und besonders die Pflege des Hochkreuzes gekümmert und Fremde herumgeführt (vielleicht auch einst unseren Autor Jakob Streit?). James Murphy war sein Name.

Oha – und genau auf seinen Grabstein war ich geklettert. Hatte der Bauer das beobachtet? Er war sehr freundlich. Wo wir denn jetzt hinwollten? Nach Thomastown, zur *Jerpoint Abbey*. Oh, er zeigte mit dem Arm, ihr fahrt da rüber, ist nicht weit. Doch mit der Landkarte konfrontiert, kratzte er sich am Kopf. «Wait a minute, wait a minute.» Schließlich sah er mich an und meinte: «You have the brainpower, you'll find your way» und stapfte mit einem «Bye, bye lads» davon. Meistens ist man in Irland auf engen bis schmalsten Straßen unterwegs, deren rechts

wie links schützende Hecken den freien Blick in die Landschaft verwehren. So ist man wenigstens gefasst, wenn es plötzlich gilt, einem Traktor auszuweichen. Und man kann rechtzeitig anhalten, wenn zum Beispiel eine Kuhherde entgegenkommt. Jede Eile ist dann vergessen. Man stellt den Motor ab und genießt den ländlichen Moment. Eine rot-haarige Bauerntochter lächelt. Die Kühe verschwinden auf der nächsten Weide. Es kann weitergehen: zum nächsten Hochkreuz oder in die nächste kleine Stadt. Denn ab und zu macht es auch Freude, Schaufenster zu sehen, wenn sie so schön sind wie das des Antiquitätenladens in Kells (*Foto oben*). Ja, jener Ort, in dessen Kloster das berühmte *Book of Kells* vielleicht entstand, jedenfalls aber aufbewahrt wurde.

Unsere dritte Reisewoche neigte sich dem Ende zu. Aus dem äußersten Westen mussten wir uns wieder gen Osten bewegen, wo noch einige wichtige Fotoziele auf uns warteten – unter welchen irischen Umständen auch immer.

Glendalough bescherte uns an diesem sonnigen, warmen Samstag ein Bad in der





Wie von unsichtbarer Hand geführt ...

Val und Gus kennen sich nicht, und dennoch ist ihr Schicksal auf undurchsichtige Weise miteinander verwoben. Val ist dem dunklen Geheimnis ihres tödlich verunglückten Mannes auf der Spur. Gus hofft schon seit Jahren auf seinen Durchbruch als Schriftsteller. Als sich die beiden eines Tages doch gegenüberstehen, nimmt ihr Leben plötzlich eine unvorhergesehene Wendung ...

Valerie fühlt sich schuldig am Tod ihres Mannes – vielleicht hätte sie seinen Unfall verhindern können. Als sie entdeckt, dass er neben ihrer Ehe ein zweites, ihr unbekanntes Leben geführt hat, brechen alte Wunden wieder auf ...

Julie Johnston
Fast wie ein Zufall
Aus dem kanadischen Englisch von Dieter Fuchs
287 Seiten, gebunden mit SU
€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5112-6
@ auch als eBook erhältlich
www.urachhaus.com

Touristenmenge, wie wir es auf der ganzen Reise noch nicht erlebt hatten. Doch der mit St. Kevin verbundene Ort, in den Wicklow Mountains gelegen, ist einfach wunderbar mit seinen zwei Seen, dem Rundturm und *Kevin's Kitchen* (Foto S. 9 unten). Wir nahmen uns Zeit. Der *Menhir von Punchestown* würde uns schon nicht davonlaufen.

Da unsere Bed & Breakfast-Wirtin zufällig aus dem kleinen Punchestown stammte, wussten wir bereits, dass der Menhir neben Irlands berühmtestem Reitturniergelände (seit 1875!) zu suchen war. Also vorbei an dem breiten Eingangstor und dann noch an einem kleineren und da! Links am Straßenrand das Schild *Longstone of Punchestown* (Foto links). Seelenruhig wies sein Pfeil zur anderen Straßenseite hinüber, wo in der Tat die Spitze des Menhirs zu sehen war. Doch eine doppelte Reihe dichter Dornenhecken mit einem Zaun dahinter machte jeden Zugang unmöglich. Vielleicht konnte man über

das kleinere Tor des Reitgeländes klettern? Wir fuhren die ca. 800 m zurück, parkten in der Einfahrt und blickten sehnsüchtig in Richtung des Menhirs. Aus dieser Entfernung war nicht mal mehr seine Spitze zu sehen. Aber es gab ein kleines Stück Zaun, das heckenfrei war. Und durch einen Zaunspalt erblickte ich – den Menhir und: Kühe, rund um ihn versammelt wie um ein Heiligtum. Was mein bloßes Auge sehen kann, müsste die Kamera heranholen können. Sie tat es. Wenigstens eine und sehr besondere Aufnahme.

Wie es uns doch noch gelang, den Longstone vor dem inzwischen abendlichen Himmel ganz aus der Nähe zu sehen, das wäre hier eine zu lange Geschichte. Ohne kilometerlangen Marsch und Überwinden eines Zauns ging es jedenfalls nicht ab.

In Irland kann man sein grünes Wunder erleben. Und Licht ist auch, wenn die Sonne nicht scheint. ■

Evelies Schmidt ist Lektorin im Verlag Freies Geistesleben. Sie studierte Slawistik, Französische Philologie und Theaterwissenschaft in München und promovierte über das Werk des Symbolisten Andrej Belyj.

KARL KÖNIG
DIE ERSTEN DREI JAHRE DES KINDES
FREIES GEISTESLEBEN

Jubiläumsausgabe | € 10,-
ISBN 978-3-7725-2871-2

CHRISTIANE KUTIK
ERZIEHEN MIT GELASSENHEIT
FREIES GEISTESLEBEN

Jubiläumsausgabe | € 10,-
ISBN 978-3-7725-2872-9

HENNING KULLAK-UBLICK
IN KÖNNER JEDES KIND EIN KÖNNER
FREIES GEISTESLEBEN

Jubiläumsausgabe | € 10,-
ISBN 978-3-7725-2873-6

GEORG KÜHLEWIND
VOM NORMALEN ZUM GESUNDEN
FREIES GEISTESLEBEN

Jubiläumsausgabe | € 10,-
ISBN 978-3-7725-2874-3

GUDRUN BURKHARD
DAS LEBEN IN DIE HAND NEHMEN
FREIES GEISTESLEBEN

Jubiläumsausgabe | € 10,-
ISBN 978-3-7725-2875-0

WOLFGANG HELD
SO KOMMT DAS NEUE IN DIE WELT
FREIES GEISTESLEBEN

Originalausgabe | € 10,-
ISBN 978-3-7725-2876-7

LIN UND ANDERE
WAS IST ANTHROPOSOPHIE?
FREIES GEISTESLEBEN

Originalausgabe | € 10,-
ISBN 978-3-7725-2877-4

**Denken
mit dem Herzen**
70 Jahre
Verlag Freies Geistesleben

RED RED ROSES

von Brigitte Werner

Das Lokal sah vornehm aus. Vornehm und teuer. Und wunderschön. Mit einer Terrasse zum See, mit diesen altmodischen Korbesseln – kein Plastik, ich hasse Plastik. Die Kellner trugen tatsächlich ein weißes Tuch über ihrem schwarzen Ärmel, gingen aufrecht und stolz, als wäre es eine Auszeichnung, von ihnen bedient zu werden. So sah es jedenfalls aus, aber da hatte ich mich schwer geirrt – wie so oft.

Meine Freundin und ich wollten unbedingt in dieses filmreife Lokal, aber nur, wenn die Sonne schien. Nur, wenn man draußen sitzen konnte. Kaffee und Kuchen waren bei diesen Preisen gerade noch möglich. Ich war die Erste, die dort eintraf, ich war etwas früh dran, so konnte ich in aller Ruhe die beste Sitzzecke aussuchen. Es waren erst wenig Gäste da, denn es war noch nicht die richtige Kaffeezeit. Ein älterer, gut aussehender Herr mit fast schon weißen Haaren saß etwas weiter weg. Er las die *Times* (!), kurz dachte ich verwundert, dass ich mich aus Versehen in so ein richtig englisches Miss-Marple-Landhotel verirrt hätte. Der Herr, der ein wenig so aussah wie Cary Grant kurz nach seinen besten Jahren, blickte auf, und sein Blick verweilte länger auf mir, als es höflich war. Ich blickte aus den Augenwinkeln zurück.

Gut, dass ich mich ein wenig aufgebrelzt hatte. Nicht zu viel, die Jeans musste bleiben, dazu aber diesmal keine Turnschuhe, sondern Schuhe mit Absatz und ein weißes Herrenhemd mit meiner gerade erstandenen roten Seidenrose am Revers. Die peppte mein

Outfit klasse auf. Fand ich! Da war ich mir sicher! Bestimmt! Oder? Warum starrte er so? War ich heute etwa zu schön? Oder mal wieder voll daneben, wie manche finden, die meinen, mit sechzig plus wäre ich oft ein unmögliches No-Go. Hm, hm.

Keine Ahnung, wie meine Freundin hier gleich auftauchen würde, sie liebt es eher unauffällig, mochte aber in der Regel, was ich trug. Wo blieb sie nur? Ich wollte auf mein Handy schauen. Aber ich hatte es in der anderen Handtasche zu Hause gelassen. Der Kellner schritt heran. Er lächelte mir zu. Ich bestellte schon mal einen Kaffee. Er lächelte immer noch. Da traute ich mich und fragte ihn, ob er sich hier, in dieser zauberhaften Umgebung, wohlfühlte. Er nickte und strahlte. Seit 35 Jahren sei er hier, immer pünktlich, immer habe er rechtzeitig sein Geld bekommen. Immer nette Gäste. Wieder sein Lächeln, das mir gefiel. Als er den Kaffee brachte, beugte er sich zu mir herunter und flüsterte: «Der Herr rechts hinter Ihnen würde Sie gerne zu einem Glas Prosecco einladen!»

Na, denn mal Prost. Warum eigentlich nicht? Ich würde ihm erklären, dass gleich meine Freundin käme (die sicher auch unbedingt einen Prosecco wollte ...), und dann müsste er sich wieder zurückziehen. Da er wie ein Gentleman aussah, würde er verstehen. Ich nickte in seine Richtung, fühlte mich gerade zehn Jahre jünger oder noch mehr. Wann überhaupt jemals in letzter Zeit war mir so etwas passiert, verdammt noch mal? Wir saßen nun zu zweit an meinem



Tisch, der Prosecco kam, ich wollte ihm gerade von meiner Freundin erzählen, als er sich plötzlich zu mir beugte und murmelte: «Das habe ich noch nie gewagt. Und hätten Sie nicht so hübsch ausgesehen, wär ich auch wieder ausgestiegen. Ich bin ein Feigling, wissen Sie?» Ne, wusste ich nicht. Ich schüttelte verwirrt den Kopf. Er holte aus seinem Jackett eine zerknitterte rote Rose mit Anstecknadel und zeigte auf meine, die gerade in der Sonne prächtig glühte. «Gut, dass Sie sich getraut haben», lächelte er. Ich verstand nicht.

«Na, unser Erkennungszeichen!» Lange Pause. Ich war fassungslos. Es gab sie also wirklich noch immer, die berühmte Rose für solche Abenteuer. Mannomann! Ich war platt. Musste ich jetzt den Prosecco wieder herausrücken? Hatte ich ihn mir nicht irgendwie ermogelt? Ich klärte ihn auf. Gott sei Dank war er in der Lage zu lachen. Wir haben uns gut unterhalten. Er hatte fast alle Bücher gelesen, die ich mochte. Oft im Original. Er liebte England.

Meine Freundin ließ mich hängen, seine Verabredung ließ ihn hängen, und es war ein schöner Tag. Ihn habe ich nie wieder gesehen. Aber ich beschloss, hier hin und wieder einen Prosecco zu trinken. Mit Seidenrose am Revers. ■

HAIKU

Die Kunst des Heimkehrens

von Jean-Claude Lin

Hin und wieder frage ich mich am Ende eines Tages, was ich inmitten all meines Tuns und Trachtens an Wesentlichem und Bleibendem erlebt habe. Oft schäme ich mich, wenn mir nichts Überzeugendes einfallen will: Alles war irgendwie notwendig und manches war gut, aber nichts davon will wesentlich genug erscheinen, um als Bleibendes hervorgehoben zu werden. Dann kann es geschehen, dass etwas zunächst Unscheinbares und Kleines sich hervortut als etwas, dem doch Dauer innewohnt. Manchmal ist es auch möglich, einen solchen Moment mit einem Haiku auszudrücken.

Einmal in Bologna, anlässlich der alljährlich stattfindenden internationalen Kinderbuchmesse, saß ich in einem Lokal, um nach den vielen Gesprächen eines erfüllten Messetages zu Abend zu essen. Ich saß an einem Tisch – ohne Gesellschaft. Das tat ich von Jahr zu Jahr des Öfteren. Doch üblich ist das unter den vielen von überallher angereisten Verlegerinnen und Verlegern, Lektoren und Literaturagenten, Lizenzverkäufern, Kinderbuchillustratoren, Presseleuten und sonstigen Besuchern nicht. Ich saß also alleine – in etwas gedämpfter, wenn nicht gar betrübter Stimmung. Irgendwann an diesem Frühlingsabend hob ich den Kopf aus meinem Trübsinn und blickte um mich: Ich war nicht allein in diesem Lokal; sechs andere saßen ebenfalls zu Tisch; es waren allesamt Männer; und jeder saß für sich allein. Ich musste schmunzeln. Mich dünkte, die gleiche Szenerie mit Frauen statt Männern wäre unmöglich. So hielt ich inne und den Augenblick fest.

Trattoria Danio
sieben Männer an Tischen
alleine

Ich war mit meinem Abend, ja mit meinem Leben versöhnt:
In dieser Fremde fühlte ich mich wie nach Hause gekommen.

Einmal klagte der berühmteste aller Haiku-Dichter, Bashō, bitterlich über sein selbst-gewähltes Schicksal als wandernder Dichter, obwohl er bereits einen wachsenden Kreis an Schülern und Verehrern um sich geschart hatte: «Ich fühle mich einsam, wenn ich den Mond anschau. Ich fühle mich einsam, wenn ich über mich nachdenke, und ich fühle mich einsam, wenn ich mich auf mein armseliges Leben besinne. Ich möchte aufschreien, wie einsam ich bin, aber niemand fragt mich, wie es mir geht.»

So schrieb er im 17. Jahrhundert als Vorspann zu einem seiner kleinen Gedichte, die im Rhythmus von 5 – 7 – 5 japanischen Laut-Einheiten und einem Jahreszeiten-Bezug von ihm die Weihe erhielten, bevor sie viele Jahre nach seinem Tod im Jahr 1694 Haiku genannt wurden. Die amerikanische Haiku-Dichterin und Herausgeberin Jane Reichhold erwähnt dies in ihrer überaus verdienstvollen Ausgabe seiner sämtlichen Haiku in *Bashō The Complete Haiku*, die 2008 in Japan und 2013 in den USA bei Kodansha erschien. Traurigkeit und Einsamkeit kommen öfter in seinen Haiku zum Ausdruck, aber einmal sehr explizit:

uki ware o / sabishigara seyo / kankodori

was Jane Reichhold auf Englisch wie folgt übersetzt:

already sad
now make me lonely too
mountain cuckoo

und das auf Deutsch vielleicht so wiedergegeben werden kann:

Traurig bin ich
lass mich einsam sein
Bergkuckuck



Foto: Gemmi / photocase.de

Was hier mit «einsam» übersetzt wurde, *sabi*, erhielt bei Bashō und unter seinen Schülern und Nachfolgern eine ganz besondere, schwer wiederzugebende Bedeutung. Der «Theoretiker» der Bashō-Schule, Mukai Kyorai erklärte dazu: «*Sabi* ist die Farbe eines Gedichtes. Es bezieht sich nicht unbedingt auf ein Gedicht, das Einsamkeit beschreibt. Wenn ein Mann in prächtiger Rüstung in den Krieg zieht oder auf einem Fest farbenfroh gekleidet erscheint und er zudem älter ist, dann hat er etwas Einsames an sich. *Sabi* ist so etwas.» Und später gab Nobuyuki Yuasa *sabi* eine weitere Erläuterung: Es sei «das Ineinanderfließen des Zeitlichen mit dem Ewigen, des Unermesslichen, Unendlichen, aus dem ein Urgefühl von Einsamkeit entsteht, das alle Dinge dieser Welt teilen» (hier nach Jane Reichhold, *Bashō The Complete Haiku*, wiedergegeben).

Eines der berühmtesten Haiku Bashōs, in dem er gleichzeitig das übliche Schema 5 – 7 – 5 auf 5 – 9 – 5 «Silben» erweitert, könnte als unendlich melancholisch empfunden werden:

kareeda ni / karasu no tomari kerī / aki no kure

Auf einen kahlen Ast / hat sich eine Krähe gesetzt / Abend im Herbst

Doch lesend kann man miterleben, wie sich für Bashō bereits beim Verfassen und Mitteilen dieses Haiku die zunächst als quälend empfundene Melancholie erhellt und erheitert.

Am Ende ihres Buches *Welch eine Stille!* über die Haiku-Lehre des Takahama Kyoshi, das im Hamburger Haiku Verlag erschien, zitiert die Dichterin Inahata Teiko eine bedeutungsvolle Äußerung ihres Großvaters: «In welcher Armut ich auch leben mag, wie sehr ich auch an Krankheit leide, kann ich die Härte des Lebens, das Leiden der Krankheit doch vergessen, sobald ich einmal mein Herz der Natur, den Blumen und Vögeln, dem Wind und dem Mond zuwende. So fühlt sich mein Herz in diesem Augenblick paradiesisch, wenn auch nur für einen Augenblick. Darum nenne ich das Haiku eine «paradiesische Dichtung» (*gokuraku no bungaku*). Aus solcher Dichtung schöpfe ich Trost, Erquickung, geistige Nahrung und letztlich Kraft zum Leben!». Zu solcher Dichtung fühlte sich Bashō zeitlebens auf dem Wege. Immer wieder ging er auf Wanderschaft. An einem 11. Tag des 10. Monats, «wenn die Götter abwesend sind», der dem 15. November des Jahres 1687 entspricht, zog er wie ein vom Wind verwehtes Blatt unter ungewissem Himmel dahin. Für seine Freunde und Schüler notierte er:

tabibito to / waga na yobare n / hatsushigure

Wanderer / soll mein Name sein / erste Winterschauer

So prägte er das Haiku als eine Kunst des Unterwegsseienden, der überall sich ein Zuhause schaffen kann, als Ausdruck eines gelebten Existenzialismus. ■



Das Leben *wahr* nehmen

Oh, the hollyhocks
leaning on the breeze, seeds ripe
I am home again

Wenn die Malve *still*
samenreich der Brise horcht
kehr ich heim zu mir

*An welcher Leine halten wir
unsere Herzen, damit sie im
Winde nicht stürzen? – Fremd
fühlen wir uns im Leben, wenn
die Teile, aus denen es besteht,
auseinanderfallen oder gar nicht
zusammengehörig erscheinen.
Im Haiku nehmen wir das Leben
wahr wie ein Heimkehren.*

Jean-Claude Lin: **Heimkehren**
Die Kunst des Haiku.
109 Seiten, gebunden
€ 17,- (D) | ISBN 978-3-7725-1710-5
Neu im Buchhandel ab 11. März!
www.geistesleben.com

MÄRZ



Foto: Carmen Kubitz

«Die Küsse, die Du mir in Deinen Briefen schickst, bereiten mir großes Kopfzerbrechen. Was sind das bloß für Waren? Sind das Schuldverschreibungen oder «Muster ohne Wert»? Werden sie in einem Salon voller Leute oder in einem Gewächshaus in Nääs abbezahlt? Überlege Dir das besser, sonst stößt Dir noch etwas zu.»

Selma Lagerlöf an Sophie Elkan, 1894
Selma Lagerlöf | Liebe Sophie – Liebe Valborg

Eine Dreiecksgeschichte in Briefen.
Herausgegeben von Holger Wolandt.
Aus dem Schwedischen von Lotta Rüegger und
Holger Wolandt, erschienen im Verlag Urachhaus.

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

Ab dem 26. März ist wegen der Sommerzeit allen astronomischen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.

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 Februar

Fasnacht

MI 01

♃ ♀ ♃ 4^h, ♃ ♃ ♃ 15^h, ♃ ♂ ♂ 23^h

Aschermittwoch

DO 02

1917 Der Aufklärungsfilm «Es werde Licht» von Richard Oswald kommt in die Kinos.

FR 03

In Bulgarien Nationalfeiertag

SA 04

1517 Beginn der folgenschweren spanischen Eroberung Mexikos

SO 05 50. Woche nach Ostern

● Erstes Viertel
Vor einem Jahr starb der österr. Dirigent Nikolaus Harnoncourt (* 06.12.1929).

☉ 06:58 / 18:10
☾ 10:51 / 01:27

MO 06 KW 10

♃ ♃ ♃ 9^h
50. Todestag des ungar. Komponisten Zoltán Kodály (* 16.12.1882).
Vor 33 Jahren (1984) starb der evang. Theologe Martin Niemöller (* 14.01.1892).

DI 07

1917 Die erste Jazz-Schallplatte wird veröffentlicht.
50. Todestag von Alice B. Toklas, der amerik. Schriftstellerin und Lebensgefährtin von Gertrude Stein.

MI 08

1917 «Februarrevolution» in Russland am 23. Februar nach dem Julianischen Kalender, das ist der 8. März 1917 nach dem Gregorianischen Kalender.
Zar Nikolaus II. dankt am 15. März 1917 ab.
1917 Ferdinand Graf von Zeppelin †, dt. Flugpionier (* 08.07.1838).
Internationaler Frauentag

DO 09

FR 10

Vor 77 Jahren (1940) starb der russische Schriftsteller Michail Bulgakow in Moskau (* 15.05.1891 in Kiev).
Ab dem Jahr 1928 bis zu seinem Tod entsteht sein religiöser Doppelroman «Der Meister und Margarita» (dt. 1968).

SA 11

Yuki Higano 日下野由季 wurde im September 1977 in Tokio geboren. Ab 1997 beteiligt sie sich an der Zeitschrift «Umi» (Das Meer) des Haiku Meisters Etsuo Takahashi und erhält 2005 deren Haiku-Preis. Yuki Higano gehörte ebenfalls dem Kreis zur Erforschung des Haiku der Universität Waseda an. Im September 2007 erschien ihre Haiku-Sammlung «Inori no ten» (Gebet für den Himmel). Wiedergegeben nach der in Frankreich erschienenen Anthologie «Du rouge aux lèvres: Haïjins japonaises». Herausgegeben und aus dem Japanischen übersetzt von Makoto Kemmoku und Dominique Chipot bei La Table Ronde, Paris 2008. Siehe auch www.higanoyuki.jp

SO 12

51. Woche nach Ostern

☾ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Fische.
417 Innozenz I. †, Papst (* vor 401)

☉ 06:43 / 18:22
☾ 18:18 / 06:47

Purim, Freudenfest zur Erinnerung an
die Rettung der Juden im persischen
Exil durch Königin Esther.

MO 13

KW 11

☾ ☿ ♃ 4^h**SO 19**

52. Woche nach Ostern

Vor 70 Jahren (1947) erhielt Walter Junge die Lizenz
der amerikanischen Militärregierung, den Verlag Freies
Geistesleben zu gründen.

☉ 06:27 / 18:36
☾ 00:42 / 09:57

Joseph

MO 20

KW 12

Frühlings-Tagundnachtgleiche 11:29
● Letztes Viertel, ☾ ☿ ♃ 12^h

☽ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Widder.
Beginne mit der Monatstugend «Devotion – wird zu
Opferkraft.»

SO 26

53. Woche nach Ostern

Beginn der Sommerzeit

1517 Heinrich Isaac † in Florenz (* um 1450 in Flandern).

☉ 06:11 / 18:45
☾ 05:38 / 16:46

MO 27

KW 13

☾ ☿ ♃ 21^h**DI 14**☾ ☿ ♃ 4^h, ☾ ☿ ♃ 23^h

1867 Marie Steiner-von Sivers *, Sprachgestalterin, Regisseurin
und Herausgeberin der Werke Rudolf Steiners († 27.12.1948).
Vor 20 Jahren (1997) starb der vermutlich am 30. September
1937 im Ghetto Łódź geborene Schriftsteller Jurek Becker in
Schleswig-Holstein.

DI 21

1617 Pocahontas † in Gravesend bei London, indianisch-
amerik. Häuptlingstochter (* 1595 in Virginia).

DI 28● Neumond 03:57, ☾ ☿ ♃ 24^h**MI 15**

1917 Elfie Mayerhofer * in Marburg an der Drau, Sopranistin
und Schauspielerin († 26.12.1992 in Maria-Enzersdorf).

MI 22**MI 29**☾ ☿ ♃ 13^h

Longinus, der Legionär unter dem Kreuz.

DO 16☾ ☿ ♃ 1^h

Vor 77 Jahren (1940) starb die schwedische Schriftstellerin
und erste Literaturnobelpreisträgerin Selma Ottilia Lovisa
Lagerlöf an ihrem Geburtsort in Mårbacka, Värmland
(* 20.11.1858).

DO 23

1917 Erna Woll * in St. Ingbert, Organistin, Komponistin (†
07.04.2005 in Friedberg / Augsburg).

Beginn der Leipziger Buchmesse
(bis Sonntag, dem 26. März)
Komme Sie uns besuchen: Halle 2 / F 209.

DO 30☾ ☿ ♃ 17^h

1867 Russland verkauft Alaska an die USA für 7,2 Mio. Dollar.
Vor 33 Jahren (1984) starb der kathol. Theologe Karl Rahner
(* 05.03.1904).

FR 17

1867 Wilhelm Baumgartner † in Zürich, Pianist und Kompo-
nist (* 15.11.1820 in Rorschach).

Vor 25 Jahren (1992) wurde in Südafrika das Referendum zur
Abschaffung der Apartheid abgehalten.

In Irland Nationalfeiertag (St. Patrick's Day).

FR 24☾ ☿ ♃ 14^h

Erzengel Gabriel

FR 31

1917 Emil von Behring †, dt. Serologe (* 15.03.1854).

Vor einem Jahr starb der ungar. Schriftsteller und Literatur-
nobelpreisträger Imre Kertész in seiner Geburtsstadt
Budapest (* 09.11.1929).

SA 18☾ ☿ ♃ 13^h

317 Valentina †, christliche Märtyrerin (* 281).

Deutsche Uraufführung / Premiere der Bühnenfassung des
Romans «Das hier ist kein Tagebuch» von Erna Sassen am
Deutschen Schauspielhaus Hamburg.

SA 25♀ untere ☽ ☉ 11^h

1867 Arturo Toscanini * in Parma, ital. Dirigent († 16.01.1957
in New York City).

Mariä Verkündigung

SA 01

April

☾ Größte östl. Elongation

1917 Scott Joplin † in New York City. Komponist und
Pianist (* ca. 24.11.1867 in Texarkana/Texas).

Redaktion: Lin

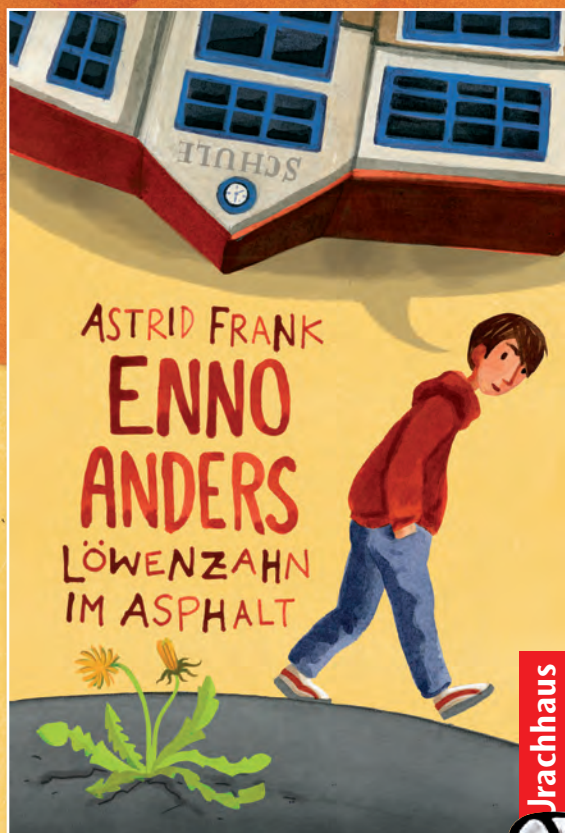
しんしんと桜の息とわが息と

shinshinto / sakura no iki to / waga iki to

**Unermesslich
der Atem der Kirschblüten
und mein Atem**

Ein Haiku der japanischen Dichterin **Yuki Higano**
Deutsch von Jean-Claude Lin

Wie von einem *anderen Stern*



Urachhaus



Die Heizung knackt, der Banknachbar schnieft: Wie kann man da einen Aufsatz schreiben? Und wenn man sich gerade vorstellt, eine Ameise zu sein – wie soll man da antworten? Enno nimmt tausend Kleinigkeiten wahr, kann sich in jedes Lebewesen hinein fühlen und sich ausgeklügelte Geschichten ausdenken, die auf anderen Planeten spielen. Nur eines kann er nicht: so sein wie die anderen ...



Astrid Frank und Regina Kehn zu Gast auf der Leipziger Buchmesse

Freitag, 24. März, 12.00 Uhr
Halle 2, Lesebude 1, H 310 / G 317

Lesung mit Live-Illustration

Astrid Frank lässt ihren Enno aufgeweckt, erfindungsreich und witzig erzählen, wie er die Welt sieht. – Ein wichtiges Buch zum Thema Hochsensitive Kinder.



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



Astrid Frank: **Enno Anders Löwenzahn im Asphalt**
Mit farbigen Illustrationen von Regina Kehn
160 Seiten, gebunden | ab 9 Jahren
€ 14,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5122-5
Neu im Buchhandel ab 11. März!
www.urachhaus.com

Urachhaus

WIEDER ERINNERN

von Wolfgang Held

Es ist eine kleine Erfahrung, aber sie ist fundamental: Im Alter von kaum sechs Monaten liegt ein Kind auf dem Rücken auf dem Wickeltisch und vermag sich nicht zu drehen oder zu krabbeln, aber dann geschieht etwas. Über dem Kopf des kleinen Kindes hängt an der Wand ein lose festgepinntes Bild, und mit jedem Atemzug des Kleinen hebt sich für einen Moment das Papier ein wenig von der Wand. Dann senkt es sich wieder. Niemand bemerkt es, außer dem kleinen Geschöpf, das nun die Luft etwas stärker aus der Nase stößt. Wieder hebt sich das Papier – aber diesmal begleitet ein feines Lächeln sein Flattern. Immer wieder, wenn ein Atemzug das Papier anhebt, strahlt ein Lächeln über das junge Gesicht. Nicht nur, dass das Kind den Zusammenhang von Atemzug und Papier entdeckt hat, es freut sich auch über die Entdeckung und kann mit dem Luftexperiment gar nicht aufhören.

Wenig später folgt vielleicht das ewige Spiel von der Puppe, die durch die Hand der Eltern unter der Tischkante verschwindet und dann wieder zum Vorschein kommt. Wieder erkennen wir bald, dass die verschwundene Puppe gar nicht weg ist. Wir erkennen, dass sie trotzdem da ist, obwohl wir sie nicht sehen – und je häufiger der Puppenkopf so kommt und geht, ohne eigentlich weg zu sein, desto klarer wissen wir um die unsichtbare Puppe. Wieder lächelt oder gluckst das Kind, weil es weiß, dass es weiß. Aus diesem ersten Anflug von Selbstbewusstsein wächst ein inneres Gefühl, das uns verrät, dass man die Welt und die Menschen in ihr verstehen kann.

Mag man sich in der Pubertät und beim Erwachsenwerden einsam, haltlos und verloren fühlen, diese innere Gewissheit, die Welt mit Augen und Ohren zu sehen und zu hören, wie sie tatsächlich ist, und die Zusammenhänge in dieser Welt tatsächlich verstehen zu können, ist der Boden des Denkens und Urteilens. Es lohnt sich, hier jedoch zu unterscheiden: Die vielen Irrtümer und das häufige Im-Dunkeln-Tappen darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass es durchaus immer möglich ist, eine Sache ganz zu sehen, sie vollständig zu verstehen. Mag man sich bei den Zahlen verrechnen, bei Ausdrücken irren, dennoch gehört zur eigenen



geistigen Gewissheit und Selbstständigkeit das Gefühl, das Vertrauen, dass ein Verstehen möglich ist. So wichtig es ist, seinen eigenen Gedanken und Ideen kritisch gegenüberzustehen und zu prüfen, auf welche Ideen und Einsichten man so kommt, so wichtig ist es zugleich, der eigenen Gedankenarbeit zu trauen.

«Ich könnte, wenn ich nur wollte», ist für die menschliche Tätigkeit eine schreckliche Ausflucht, für das Denken ist dieser Konjunktiv aber sehr wichtig. Was mit dem Blatt auf dem Wickeltisch begann und sich durch tausend weitere Erfahrungen zu einem Lebensgefühl verdichtet, das ist für alles spätere Erkennen ein tragendes Fundament. So wie jedes Fundament unsichtbar ist und doch ein ganzes Haus trägt, so ist diese Zuversicht ins Denken recht unbewusst. Johann Wolfgang Goethe schreibt, dass das Auge die Welt nur deshalb sehen kann, wie sie ist, und der Kopf nur deshalb die Welt bedenken kann, wie sie ist, weil etwas von der Welt schon zuvor im Menschen ist. «Wär nicht das Auge sonnenhaft, die Sonne könnt es nie erblicken.» Es lohnt sich, diesen Gedanken mit all seiner Konsequenz zu durchdenken. Denken ist nicht Neues erfinden, sondern zu einem großen Teil das zu beobachten, was man eigentlich schon weiß, aber vergessen hat. Denken ist, wie es Platon formulierte, *anamnesis* / «wieder Erinnern».

So wichtig es ist, als Heranwachsender Luft unter die Flügel zu bekommen, indem Eltern und Lehrer dazu ermutigen, etwas zu unternehmen, so wichtig ist es auch, dass in die eigene geistige Kraft Vertrauen fließt. Selbstvertrauen und Selbstkritik sind zwei Seiten einer Medaille. Das Selbstvertrauen schenkt die *Kraft*, die Selbstkritik die *Klarheit*, um zu neuen Gedanken und Überlegungen zu kommen. ■

GEHEIMNISSE DES DARMMES I

von Markus Sommer

Der Darm galt lange Zeit buchstäblich als anrühlich und man sprach nicht gern von ihm. Das scheint sich heute zu ändern – und er rückt zunehmend in den Mittelpunkt des Interesses. Nicht zuletzt der Begriff des «Darmgehirns» und ständig wachsende Erkenntnisse über den Einfluss der Darmflora auf unser Befinden lassen ahnen, wie groß seine Bedeutung ist.

Embryologen war das wohl schon immer klar, denn der Darm stellt eines der «Uorgane» des Menschen dar. In der frühen Embryonalzeit formt sich am späteren Rücken des Embryos ein Rohr, aus dem das ganze Nervensystem hervorgeht, und im Zusammenhang mit der Bildung der vorderen Rumpfwand entsteht das Darmrohr, das vom späteren Mundraum bis zum After reicht (zwischen beiden Rohren entsteht ein weiteres Rohr, die spätere Hauptschlagader, sodass eine «Ur-Dreigliederung» des Leibes in Nerven, Blutgefäß und Darm entsteht). Viele der großen Organe wie die Leber und die Bauchspeicheldrüse und sogar die Lunge und Teile der Blase werden aus der ursprünglichen Darmanlage gebildet, aber auch wichtige kleine Organe wie die Schilddrüse. Es kann uns daher eigentlich nicht wundern, dass der Darm zeitlebens entscheidend wichtig bleibt.

Seine mehr oder minder wurmartige Form ist ja nicht sehr beeindruckend, eher schon seine Länge von etwa sechs Metern (wovon etwas mehr als einer auf den Dickdarm entfallen), noch mehr aber seine Oberfläche, die mit 32 m² schon einer kleinen Wohnung entspricht. Möglich wird diese Größe durch die Fülle an Falten und Ausstülpungen im Inneren des Darmrohres.

Die verschiedenen Abschnitte des Darmes haben einen recht unterschiedlichen Charakter. Nachdem die Nahrung im Magen zunehmend weiter zerkleinert und aufgelöst worden ist, tritt sie in den Zwölffingerdarm (*Duodenum*) ein. Sein seltsamer Name kommt daher, dass er so lang ist wie 12 Finger breit sind. Ob der Anatom oder Chirurg, dem dies aufgefallen ist, wohl je einen

überzähligen Finger hatte? Jedenfalls ist der Zwölffingerdarm der erste Teil des Dünndarmes und der einzige, der eine festgelegte Form aufweist. C-förmig lagert er sich um den Kopf der Bauchspeicheldrüse. Während der Magensaft sauer ist, wird dem Nahrungsbrei hier alkalischer, laugenartiger Bauchspeichel zugemischt und auch die Fett auflösende Galle. Das Duodenum ist gewissermaßen das «Chemielabor» des Darmtraktes. Hier und in den anschließenden Dünndarmbereichen werden die letzten Reste spezifischer Prägung der Nahrung vollkommen aufgelöst – und es entsteht ein Chaos ihrer Grundbestandteile von einfachen Zuckern, Amino- und Fettsäuren, denen nicht mehr anzumerken ist, aus welcher Art Nahrung sie entstanden sind.

Die schon erwähnte große Oberfläche entsteht durch eine Fülle von winzigen Zotten in der Darmwand, die ihrerseits von Darmzellen gebildet werden, die an ihrer Oberfläche einen feinsten Teppich weiterer Ausstülpungen, sogenannte «Microvilli», aufweisen. Grobe, feinere und feinste Verzweigungen tauchen also in den Nahrungsbrei ein, und hier wird entschieden, was aus ihm Grundlage unserer eigenen Bildung menschlicher Substanz werden kann und was uns schließlich wieder verlassen muss.

Der Darm ist ein Ort allergenauerster (unbewusster) Wahrnehmung und Entscheidung. Er ist eine sensible Grenze zwischen unserem eigentlichen Körperinneren und der Außenwelt, zu der letztlich auch noch der Darminhalt gehört. Um diese Grenze stabil halten zu können, ist die ganze Darmwand von einer feinen Schleimschicht überzogen, die einerseits wichtig für den Transport des Darminhalts ist, andererseits auch einen feinen Abstand zwischen Darminhalt und Zelloberflächen bewahren hilft. Zudem ist der Darmtrakt stärker als jeder andere Ort unseres Leibes von Immunzellen durchzogen, die eine Wächterfunktion haben, um Krankheitserreger daran zu hindern, in unser Körperinneres einzudringen, zumal der Darm (vor allem in seinen letzten



Abschnitten) von einer unglaublichen Fülle von Bakterien durchzogen ist, die allerdings in den meisten Fällen sehr nützlich sind (hierauf wird in einem anderen Artikel eingegangen werden).

Damit wirklich alle Anteile der den Darm erfüllenden breiigen Flüssigkeit an den feinen Zotten vorbeigleiten kann, muss sie ständig gemischt werden. Das geschieht durch die Darmbewegungen, die ähnlich «musikalisch» geordnet sind, wie wir es auch schon beim Magen gesehen haben. Zeitweise mischen sie den Darminhalt (und zwar sehr effektiv), zeitweise wird der Darminhalt auch einfach nur weitertransportiert. Ganz unterschiedliche Bewegungstypen durchdringen sich dabei, so wie wir es beispielsweise vom Tanz kennen. Zudem tauchen die Darmzotten, die sich ein bisschen verlängern können, in den Nahrungsbrei ein und verkürzen sich dann wieder wie in einer Art «Melkbewegung».

Diese ganze komplexe Choreographie wird von einem eigenen Nervensystem geordnet, das wie ein Netz verschiedene Schichten der Darmwand umgibt und durchdringt. Immerhin gibt es im Darm fünfmal mehr Nervenzellen als in unserem ganzen Rückenmark. So spricht man inzwischen von einem «brain of the gut» oder einem «Darmgehirn». Aber während uns zumindest zum Teil bewusst wird, was wir mit Hilfe unseres Gehirns tun und wahrnehmen, vollziehen sich die ganzen komplexen Darmbewegungen ohne unser bewusstes Zutun. Das ändert sich erst im letzten Abschnitt des Dickdarms, dem Enddarm, über den wir beim Gang zur Toilette oder wenn wir uns den Stuhlgang verkneifen, durchaus Kontrolle haben.

Doch es gibt mehr Kommunikation zwischen unserem Darm und unserem Kopf, als man das lange gedacht hat. Eigentlich weiß es jeder, dass unsere Stimmungen, Schreck, Angst, Ärger oder Wohlgefühl sich sofort auf unseren Bauch – und hier vor allem auf den Darm – auswirken. Letztlich sind es wohl dessen innere Bewegungen, die hier beeinflusst werden. Inzwischen ist klar, dass dies auch umgekehrt der Fall ist. Über die «vegetativen Nerven» (vor allem den Vagusnerv und die sympathischen Nervengeflechte) gibt es einen regen Austausch zwischen Bauch und Kopf, und im Darm werden viele Substanzen (sogenannte «Neurotransmitter») gebildet, welche die Tätigkeit des Nervensystems im Kopf beeinflussen. Der so charakteristische Begriff des «Bauchgefühls», mit dem wir jenseits bewusster Überlegung und Analyse zu einer – oft sehr zuverlässigen – Einschätzung einer Situation und Handlungsmöglichkeit kommen, hat vermutlich eine wichtige Grundlage in diesen Geheimnissen des Darmes, der mehr Respekt verdient, als man ihm lange zukommen ließ. ■

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



Für
die ganze
Familie.



Erkältung im Anflug? Natürlich Infludoron®.

- Bei den ersten Anzeichen
- In allen Phasen einer Erkältung
- Stärkt ganz natürlich die Selbstheilungskräfte

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

Infludoron® Streukügelchen Warnhinweis: Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de



STILLER ORT

von Philip Kovce

Foto: Jannis Chavakis

Wenn ich am Schreibtisch sitze, dann steht die Zeit still. Dann halte ich die Luft an. Und dann atme ich durch. Der Schreibtisch ist der Ort, an dem die Welt verstummt, ihr Sausen und Brausen verklingt – und Stille hörbar wird. Aus dieser Stille, aus dieser Verdichtung heraus schreibe ich.

Der Schreibtisch ist kein Ort, an dem ich sitzen muss. Ich muss nichts aufschreiben. Und dennoch gilt: Ich schreibe nichts auf, was ich nicht aufschreiben muss. Schreiben ist ein freier Akt, eine freie Tat – und die Bedingung dieser Freiheit ist, dass ihr eine Notwendigkeit zugrunde liegt. Die Notwendigkeit, dass das, was ich schreibe, wirklich Schrift werden, wirklich Wort für Wort, Buchstabe für Buchstabe, Zeichen für Zeichen erscheinen will.

Der Schreibtisch ist ein stiller Ort. Ein Ort allerdings, der auf die Laute des Lebens angewiesen ist. Ich erfinde nichts am Schreibtisch. Ich finde, was ich schreibe, jenseits davon. Das Leben ist längst Geschichte, wir selbst sind längst Lebensgeschichten-erzähler geworden – was soll da noch erfunden werden? Ich suche am Schreibtisch allerdings immer wieder die Worte für all die Lebensgeschichten. Die Worte für das Leben, das nicht am Schreibtisch stattfindet, finden sich am Schreibtisch.

Der Schreibtisch ist der Umschlagplatz, der Welt in Schrift verwandelt und diese Schrift der Welt wieder anverwandelt. Die Tatsachen, die nicht Schrift waren, finden ihren Weg zum Schreibtisch und kehren von dort als Tatsachen, die Schrift geworden sind, wieder in die Welt zurück. Am Schreibtisch wird die Schrift nicht gezeugt, aber sie wird dort geboren. Das ist die Geburtstagsfeier, die andauernd am Schreibtisch stattfindet.

Immer wieder begegne ich Menschen, die mir sagen, sie hätten etwas von mir gelesen. Damit meinen sie, dass sie diesen oder jenen Text von mir oder über mich gelesen hätten. Was sie jedoch eigentlich getan haben, ist noch viel mehr: Sie haben mich gelesen! Denn das, was ich schreibe, das bin ich auch. Ich bin niemals nur das, was ich schreibe, aber ich bin es immer auch. Wer also etwas von mir liest, der liest mich. Der schaut mich an. Der sieht mich.

Am Schreibtisch sitze ich stets allein. Und dennoch ist der Schreibtisch kein einsamer Ort. Er lebt vom Leben und er belebt das Leben. Wer mir sagt, dass er etwas von mir oder über mich gelesen hätte, der hat stille Post von mir erhalten. Post, die ich am Schreibtisch geschrieben habe. Post, die von meinem Schreibtisch aus hinaus in die weite Welt gezogen und ins Herz eines anderen Menschen eingezogen ist.

Neulich sagte mir jemand, ich würde, wenn er etwas von mir lese, stets nur über mich selbst schreiben. Das sei sein Eindruck meines Schreibens. Alles nehme bei mir seinen Ausgang und komme schließlich wieder auf mich zurück. Er sagte das weder achtungs- noch vorwurfsvoll, sondern ziemlich nüchtern. Seither denke ich darüber nach, ob es stimmt. Schreibe ich stets nur über mich selbst? Und sollte es so sein: Welche Instanz, welche Ich-Instanz schreibe ich dann eigentlich an, damit nicht nur ich unter dieser Anschrift erreichbar bin? Wie führe ich ein Selbstgespräch, das für andere offen ist?

Übrigens: Ich habe gar keinen Schreibtisch. Mein Schreibtisch ist der Ort, an dem sich das, was ich hier geschildert habe, ereignet. ■

Philip Kovce, 1986 geboren, ist Ökonom und Philosoph. Er forscht am Basler Philosophicum sowie an der Seniorprofessur für Wirtschaft und Philosophie der Universität Witten/Herdecke. Er schrieb gemeinsam mit Daniel Häni das Manifest «Was würdest du arbeiten, wenn für dein Einkommen gesorgt wäre?» (ISBN 978-3-7110-0120-7) und edierte den Sammelband «Soziale Zukunft. Das bedingungslose Grundeinkommen. Die Debatte» (ISBN 978-3-7725-2878-1), der am 8. März im Verlag Freies Geistesleben erscheint.

FRÜHLINGSGARTEN im Eierkarton

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

In diesem Monat habe ich für alle kleinen und großen Frühlingssehnsüchtigen, die sich nach den Wintermonaten frisches Grün wünschen, eine Idee mitgebracht, bei der man nicht nur altes Material wiederverwenden, sondern gleichzeitig auch noch etwas Schmackhaftes für die Küche selbst anbauen kann: einen kleinen Frühlingsgarten im Eierkarton, in dem Kresse und verschiedene Sprossen wachsen können!

Die Mulden des Eierkartons bieten sich förmlich an, um verschiedene Samen in jeder Mulde auszusäen und so eine leckere Mischung zu erhalten. Kresse wächst übrigens recht schnell und ist zudem sehr pflegeleicht. Man kann jeden Tag zuschauen, wie erst die Samenkapseln aufbrechen, danach die leeren Samenhüllen am Boden zurückbleiben und die kleinen Pflänzchen jeden Tag größer und größer werden. Außerdem stecken Kresse und Sprossen voller gesunder Vitamine und Nährstoffe. Sie schmecken sehr lecker auf einem Butterbrot, mit Pellkartoffeln, in Kräuterquark, im Salat, auf dem Frühstücksei oder in verschiedenen Suppen.



Tanja Berlin ist Mutter von zwei Kindern, Erzieherin und Sozialpädagogin, Autorin und Bloggerin auf dem kreativen Familienblog «Zuckersüße Äpfel»: www.zuckersuesseaeffel.de



Folgendes wird benötigt:

- Eierkarton
- Kresse und verschiedene Sprossensamen (z. B. Bockshornklee, Alfalfa, Rotklee, Mungbohne, Broccoli- oder Radieschensprossen)
- Anzuchterde

Und so wird's gemacht:

- Die Mulden des Eierkartons bis zum Rand mit Anzuchterde füllen.
- In die verschiedenen Mulden Kresse oder Sprossensamen aussäen.
- Den Eierkarton auf einen großen Teller stellen und jede Mulde einmal vorsichtig gießen.
- Das Gießen täglich zweimal wiederholen. Dabei immer darauf achten, dass die Samen nicht mit zu viel Wasser wegschwimmen.
- Nun können die Samen jeden Tag beim Wachsen beobachtet werden.
- Nach ca. 4 bis 5 Tagen ist der Frühlingsgarten im Eierkarton dicht bewachsen und bereit zum Verzehr.

Freudiger Hinweis!

Auch ich sehne den Frühling herbei, denn in diesem Jahr wird er besonders aufregend für mich, da mein erstes Buch erscheint: *Frühling, Sommer, Äpfel, Winter ...* ist ab dem 11. März im Buchhandel erhältlich!



WARTEN AUF GONZO

gelesen von Simone Lambert

«Es ist weder der Stärkste noch der Intelligenteste einer Spezies, der überlebt, sondern derjenige, der sich Veränderungen am besten anpasst.» Charles Darwin.

Weil ihre Mutter, eine Künstlerin, eine Stelle am College gefunden hat, sind die Osbournes aus einer Londoner Vorstadt in das Dorf Slowleigh [sic!] nach Norden gezogen – gegen den Willen von Oz und Meg. Oz will «am Leben bleiben» und findet sich in einer Klassensituation wieder, die vom klassischen Schlägertyp Gareth dominiert wird. Er gerät an den Außenseiter Ryan, der bei seinem Großvater lebt, die Beatles hört, Fantasyromane liest und mit Gleichgesinnten Tolkiensche Schlachten nachspielt – in Hobbit-Socken. Ein hoffnungsloser Nerd, dem Oz seinen eigenen progressiven Musikgeschmack vergeblich nahezubringen versucht. Außerdem taucht ein starkes Mädchen auf, Isobel, genannt Psycho, auch eine Außenseiterin, von der Oz sich ebenso bedroht wie angezogen fühlt. Und dann ist da auch noch der Unbekannte mit Namen Gonzo.

Der Titel des Buches, *Warten auf Gonzo*, zitiert humorvoll ein berühmtes Werk der Theaterliteratur: *Warten auf Godot* von Samuel Beckett. Auch von Gonzo weiß man nichts als seinen Namen, ebenso wenig kennt man den Zeitpunkt seiner Ankunft. Es braucht etwa ein Viertel des Buches, bis der Leser begreift, an wen sich Oz mit seiner Erzählung wendet. Doch das sei hier nicht verraten, das sollte man selbst herausfinden.

Oz ist selbstbewusst und hat einen strapazierfähigen Sinn für Humor. Der Duchampsche Schnurrbart (☪) ist gewissermaßen sein Markenzeichen. Tatsächlich versteht es der etwa 13-Jährige, allem, was passiert, durch seine Sichtweise im übertragenen Sinne einen Schnurrbart anzuhängen: die Dinge werden lustig – und seien sie noch so ernst. Doch Oz weiß auch, was wichtig ist: Gonzo und vor allem seine Schwester Meg. Die fliegt von der Schule, als sie die Kaffeeautomaten aus politischen Gründen zerstört. Dann will sie ihren unsympathischen Arbeitgeber ausrauben und Oz will das unbedingt verhindern ... Als die Eltern von ihrer Schwangerschaft erfahren, steht nach einem Krach ein Abbruch im Raum. Oz aber träumt

von einem Kind mit blauen Haaren, bis er dies als Signal versteht, die Abtreibung zu verhindern.

Man kann dieses Buch auf zweierlei Weisen lesen: als großen Spaß eines liebenswerten, verrückten Kerls – oder als absurde Frage nach dem Sinn von Schwierigkeiten. Das Buch strotzt vor Sprachwitz und Slapstick. (Vor allem die Schlusszenen, in denen verkleidete Fantasyfans in voller Tolkien-Montur während eines Spielewochenendes Einbrecher stellen, sind an Situationskomik kaum zu überbieten.) Doch dieses Buch hat mit dem großen Vorbild mehr gemein, als es scheint. Denn alles, was Oz anfängt, endet sinnlos, läuft ins Leere. Er wird aus dem abgelegenen Kaff nicht herauskommen. Seine Londoner Freunde vermissen ihn nicht. Isobel ist nicht in ihn verliebt, wie er gern glauben möchte. Und die Freundschaft mit dem verschrobenen Ryan mündet in seiner Teilnahme an einem Tolkien-Camp – unvorstellbar anfangs für den coolen Oz. Aber der nimmt das Neue an. Denn Oz ist ein Zauberer und sein Brief an Gonzo ist eine Liebeserklärung an die Welt mit all ihren Widersinnigkeiten und Fallstricken, ihrem Charme und ihren Überraschungen. ■

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



Dave Cousins | WARTEN AUF GONZO

Übersetzt von Anne Brauner

304 Seiten, gebunden mit
Schutzumschlag
19,90 Euro
Verlag Freies Geistesleben
ISBN 9-783-7725-2779-1
(ab 14 Jahren)

auch als eBook erhältlich

Liebe KINDER!

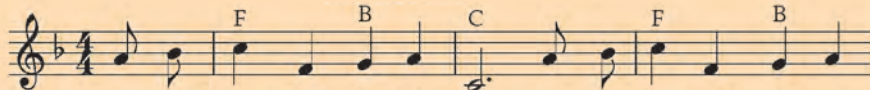
Es kommt ja nicht oft vor, dass der Sandmann auch bei uns großen Menschen vorbeischaud. Weil aber mein Atelierlicht neulich mitten in der Nacht noch immer brannte, weil ich bis tief in die Nacht an Bildern für ein neues Buch gearbeitet habe, hat er tatsächlich bei mir angeklopft und ein paar Körnchen vom Traumsand und ein wunderbares Lied mitgebracht.

In dieser Nacht hatte ich einen wundervollen Traum, und ich bin mir sicher, er kommt auch zu euch – träumt schön!

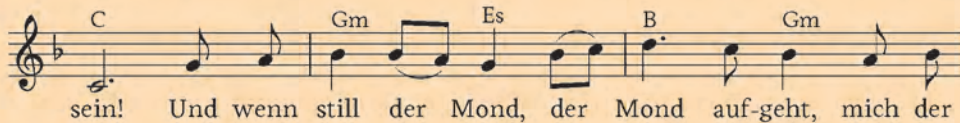
Eure Daniela Drescher



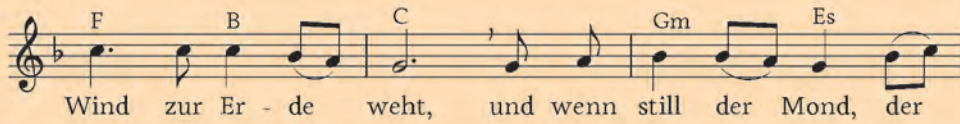
Das Lied vom Sandmann



1. Tau-send Körn-chen füll ich ein, noch mal tau-send soll'n es



sein! Und wenn still der Mond, der Mond auf-geht, mich der



Wind zur Er - de weht, und wenn still der Mond, der



Mond auf-geht, mich der Wind zur Er - de weht,

bringe ich dir goldne Rösser,
Prinzen, Feen, Zauberschlösser,
Regenbogen-Nachtigallen –
oh – das wird dir gut gefallen!

Keine Angst vor bösen Drachen,
denn ich werde dich bewachen.
Schütze dich vor Geistern und
färb' die schwarze Nacht dir bunt!

In der Nacht, da wache ich
über jedes Kind – auch dich.
Und ich streu den goldnen Sand
übers stille, weite Land.



Wer mehr über den Sandmann,
der mich besuchte, erfahren möchte, kann dies
ab dem 11. März in meinem neuen Buch,
Als der Sandmann fast verschlafen hätte, tun.
Schaut auch mal auf Seite 31 ...



Das Sandmann-Lied mit der Musik
von Basti Bund könnt ihr euch auch
anhören und -sehen unter:
www.youtube.com/user/Urachhaus
oder einfach den QR-Code nutzen!

ACHTERBAHNFAHRT DURCHS BILDUNGS- BÜRGERLEBEN

von Maria A. Kafitz

«Grundsätzlich funktionieren wir wie eine Achterbahnfahrt – man möchte Lebenserfahrungen machen, ohne die Folgen dieser Lebenserfahrungen erleiden zu müssen.» Diese Antwort gab mir Josef Hader, als Kabarettist ein Meister im Spiel mit hinter-sinnigen Irritationen, auf die Frage, warum wir im Kino anderen so gerne beim Scheitern zusehen. Er selbst hat nun gleich mehrfach die Fahrt in der Achterbahn gewagt: real beim Filmdreh im Wagen steil bergauf, dann blindlings sturzgleich hinab – und übertragen als Drehbuchautor, Hauptdarsteller und Regisseur in Personalunion. Regie zu führen war ein lang gehegter Wunsch von Josef Hader, der mit der Tragikomödie *Wilde Maus* nun erstmalig in Erfüllung ging und ihn und sein Team sogar in den Wettbewerb der *Berlinale* führte.

Den Achterbahntyp *Wilde Maus* charakterisiert, dass man beim Durchfahren der sehr engen Kurven den Eindruck erhält, der Wagen würde ungebremst aus der Kurve getragen. Aus der Kurve des wohligh eingerichteten Lebens wird auch der Protagonist, Georg Endl, getragen – und verliert dabei nicht nur sein Selbstwertgefühl, sondern Szene für Szene seinen ethischen Kompass. Äußerlicher Auslöser ist hierbei seine Entlassung: Nach 25 Jahren als Musikkritiker einer renommierten österreichischen Zeitung wird ihm, dem «überbezahlten Auslaufmodell», vom manipulativ smarten Chef Waller (Jörg Hartmann) gekündigt. Für Georg, die selbstempfundene kulturelle Instanz, die mit einer einzigen Zeitungsspalte musikalische Karrieren fördern oder zerstören konnte, beginnt mit der Räumung seines Schreibtisches ein Wechselspiel aus Verzweiflung und Unverständnis.

Zu diesem äußerlichen Grund kommt noch ein innerer hinzu, der Georgs Wesen prägt: Er ist ein Feigling. Er leidet nicht nur an beruflicher Hybris, sondern auch an privater Konfliktphobie. Seiner jüngeren Ehefrau Johanna (Pia Hierzegger), einer Therapeutin mit ausgeprägter Midlife-Crisis, die wegen ihres krampfhaften Kinderwunsches selbst einer Therapie bedürftig erscheint, erzählt Georg nichts von seiner beruflichen Nieder-



Foto: Josef Hader als Georg Endl in seinem Regiedebüt «Wilde Maus» | © Petro Domenigg/Majestic

lage und treibt sich stattdessen tagsüber in seinem alternativen Redaktionsbüro, dem Wiener Prater, herum. Da jedoch auf eine Ausweichstrategie bald die nächste kleine Lüge folgt und statt ehrlicher Kommunikation in der hübschen Altbauwohnung Ausreden das eisprunggesteuerte Miteinander prägen, driftet dieses Großstadtpaar unaufhaltsam auseinander. Zumindest vorerst.

Der Prater als Gegenentwurf zum Bildungsbürgerleben dient anfangs als sicherer, weil abwegiger Fluchort, wird aber bald für Georg ein zweites Zuhause. In Erich (Georg Friedrich), einem ehemaligen Mitschüler, der dort allerlei Jobs annimmt und wieder hinwirft, findet er sogar einen Freund, an den er nicht mehr geglaubt hatte. Mit ihm tritt er in Kontakt zu einer Welt jenseits von Hochkultur und Bio-Lachs und übernimmt als Kompagnon das titelgebende Fahrgeschäft *Wilde Maus*.

Im Zusammenspiel der stimmungsvoll inszenierten Bilder aus der Kamera von Andreas Thalhammer und Xiaosu Han und der gekonnt ausgewählten Musik, die wie ein unsichtbarer Darsteller agiert und fast mehr Charakterzeichnung ausprägt als die leicht Klischee überladenen Figuren, rast die Geschichte ungebremst ihrer tragisch-komischen Höhepunktskurve entgegen. Wut und Rachsucht übernehmen mehr und mehr die Regie in Georgs Leben: Tagsüber bedauert er sich selbst, nachts aber unternimmt er kleine, sich steigernde Sachbeschädigungen und feige Anschläge gegen seinen ehemaligen Chef. Eine verlockende, wenn auch schaurige Vorstellung: Wir denken uns nicht nur Bosheiten – wir leben sie auch aus. Was mit einem Kratzer im Autolack beginnt, führt schließlich mit gezogener Waffe zu einem unbeholfenen Faustkampf und gipfelt in einem hinreißend skurrilen Selbstmordversuch, dessen Verlauf und Ausgang in einer Bilderbuchwinterlandschaft nicht beschrieben werden soll – man sollte ihn und den gesamten Film selbst gesehen haben. Seit dem 17. Februar hat man in Österreich, ab dem 9. März auch in Deutschland und der Schweiz freudig Gelegenheit dazu. ■

www.wildemaus.derfilm.at

www.wildemaus-derfilm.de

WIE REDEN WIR MITEINANDER?

von Georg Kühlewind

Wie oft hat man seinen Mitmenschen wirklich etwas zu sagen? Darin liegt in der Tat eine Wahrheit. Wir können immer wieder feststellen, dass der Erwachsene sehr selten etwas Neues denkt. Es handelt sich aber beim richtigen Reden nicht einfach um neue Gedanken; eigentlich geht es gar nicht um den Inhalt der Rede. Sprechen ist immer ein Sprechen zu und mit jemandem. Daher müssen der Inhalt und das Wie durch den Partner «bestimmt» werden, mit dem wir sprechen. So ist der Inhalt an sich noch nicht das Ganze, er kann gegebenenfalls unwesentlich sein, wenn z. B. der Schwerpunkt der Rede darin besteht, dass man einen Menschen *anspricht*, um ihn in das Gespräch zu bringen, damit er Trost findet oder sich in menschlicher Gemeinschaft erlebt. Selbstverständlich kann all dies auch ganz schweigend, nur durch das Verhalten angedeutet, vor sich gehen; so ist es sogar besser.

Richtiges Reden bedeutet nicht, dass man nur Weisheiten von sich geben darf, sondern dass es in der aktuellen Situation «richtig» ist. «Ich habe dir jetzt etwas zu sagen» – wobei, das «Etwas» und das «Dir» eine Einheit bilden und keines von beiden allein «richtig» sein kann. Oft ist das «Etwas» schwierig oder gar nicht formulierbar: Das Formulieren soll nicht leicht aufgegeben werden, aber wenn man es nicht vermag, kann ein wortloses Sprechen durchaus stattfinden – es ist oft die bessere Rede.

Wir sprechen immer zu jemandem – es lohnt sich, diesem Gedanken nachzusinnen. Daher sollte die Rede immer individuell sein, dem Gesprächspartner gemäß. Auch ein Vortragender hat dieses Problem, nur noch schwerer, denn er muss meistens ein sehr heterogenes Publikum in Betracht ziehen. Ein Vortrag, wenn er einigermaßen gut ist, ist ein Gespräch: Der Vortragende muss spüren, was bei den Zuhörern ankommt und wann, er muss *hören*, wie sie zum Gesagten stehen, er muss eingehen können auf vieles, was ihm aus der Zuhörerschaft entgegenweht.

Die Sparsamkeit mit dem Reden hat nichts zu tun mit einer Pose der Wortkargheit: Zu wenig ist nicht besser als zu viel. Rede so, dass der Partner *angeregt* wird *zum Verstehen*, du kannst ihm das

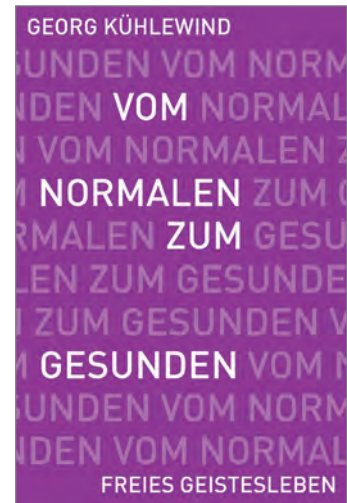
Begreifen ohnehin nicht abnehmen. Rede so, dass der Partner angeregt wird zum Weiterdenken – vielleicht ist das die bessere Formulierung.

Das Gespräch ist immer eine Quelle von Unerwartetem, von Improvisiertem, desto mehr, je besser das Gespräch ist, und dadurch bringt es Überraschungen mit sich. Deshalb ist ein Gespräch eine andauernde Übung der Geistesgegenwart im wörtlichen Sinne. Viele Menschen haben eben mit dieser Eigenschaft Schwierigkeiten, es fällt ihnen die «gute» Antwort nicht gleich, sondern oft viel später ein, erst nachdem das Gespräch schon beendet ist. Wenn man sich fragt, warum das geschieht, und sich seine Einstellung, seine Gebärden nachträglich vergegenwärtigt, kann man feststellen, dass man eigentlich «unsachlich» war. Die Aufmerksamkeit war geteilt: zwischen dem Thema und vielleicht dem Willen, im Gespräch zu bestehen, es richtig zu machen, sich behaupten zu können usw. Die Schlagfertigkeit im guten Sinne, dass einem das Richtige im Gespräch einfällt, nicht nachträglich, kann daher durch das Üben der konzentrierten Aufmerksamkeit erworben werden.

Die *richtige Rede* ist eine Übung und so innerhalb einer begrenzten und im voraus bestimmten Zeitspanne versucht werden soll, nicht ausgebreitet auf den ganzen Tag: so würde ihre Intensität sicherlich nicht ausreichen. Eine kurze, aber intensive Übung wird sich nach und nach auch auf den ganzen Tag auswirken.

Das ganze Leben des Menschen könnte eine richtige Rede sein: ein fernes, fast unerreichbar scheinendes Ziel. Wer aber dem Unerreichbaren nicht zustrebt, wird auch das Erreichbare nicht erlangen. ■

Weitere Anregungen zu einem gesunden Leben der Seele beschreibt der ungarische Philosoph Georg Kühlewind in seinem Buch «**Vom Normalen zum Gesunden. Wege zur Befreiung des erkrankten Bewusstseins**», das am 11. März zum 70-jährigen Bestehen des Verlages Freies Geistesleben als Jubiläumsausgabe erscheint (ISBN 978-3-7725-2874-3).



KLEINANZEIGEN

Charmantes Backsteinhaus mit Garten in Husum an der Nordsee zu verkaufen. Bj 1927, für Praxis und Wohnen geeignet. Tel. 0 48 41/36 48

Ostseeinsel Wolin (PL) / Usedom, große Ferienwohnungen ab 50,- €, Nebensaison 50 % Rabatt. Tel.: 0 77 54/9 25 88 45, www.villalui.de

Dresden – gepflegte Gästewohnung, 3 ZiKb, 56 m², City 4km, ab 40,- €/N, Tel.0 61 51/5 11 16

Schwedens Sonneninsel Öland, teilw. neue Ökohäuser, hochw. Ausstattung, Natur pur. Tel. 0 23 04/ 9 40 90 34 www.ferienhaeuser-oeland.com

Sylt, Westerland, 2 Zi. Fewo, ruhig, hell, strandnah, ab 350,- €, Tel. 0 40/6 47 18 19, linde-lambrecht@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: guidan@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 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

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

www.wiontzek-hermetica-stiftung.eu

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

Schreibtipps direkt vom Autor: www.einbuchwiekigungsturm.wordpress.com

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

Stuttgart: Verlagsmitarbeiterin, 52 J., mit ruhigem & freundlichem Foxterrier, 6 J., **sucht ruhige Wohnung** mit Garten/Terrasse/Balkon rund um Gänsheide, Heumaden, Sillenbuch, Riedenberg zur langfristigen Miete. Gern mit Anschluss an Hausgemeinschaft. Kontakt: c.woltmann@gmx.net

Das Leben findet nicht auf dem Display statt. Ohne Funk und Fiesbook kreativ und erdverbunden leben – wo können wir (w64, m66) in lebendiger Nachbarschaft unseren Platz finden u. gemeinsam bauen, singen, gärtnern, kochen, malen, sein? Telefon: 0 48 47/8 06 98 83 o. 8 09 01 80, E-Mail: walter@just-seo.de

Kleinanzeigen können auch online aufgegeben werden unter: www.a-tempo.de/ads.php

(Vergessen Sie bitte nicht, den gewünschten Erscheinungsmonat und ggf. die Anzahl der Anzeigenwiederholungen anzugeben!)

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

(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)



aventerra
Reisen & Lernen

NAMIBIA 2017
STUDIENREISEN MIT
PROF. DR. ALBRECHT SCHAD

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

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


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





Camphill Werkstätten
Hermannsberg

Wunsch-teppich

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



SAGENhaft...
Aus dem Feental der Nordeifel erzählen wir Ihnen
ab sofort und in Vollzeit
die Geschichte der
VEYTALFEE / JUFFER FEY
LEHRER/IN können Sie bei uns übrigens auch werden.
www.veytalschule.de



www.sterben.ch

wie sterben?
fragen und antworten aus anthroposophischer sicht


«Der Gedanke der Unsterblichkeit ist ein leuchtendes Meer, wo der, der sich darin badet, von lauter Sternen umgeben ist.» Jean Paul



Waldorflehrer werden am Nürnberger Lehrerseminar

Ausbildung zum Waldorfpädagogen
in einem einjährigen Vollzeitkurs
oder einem studien-/berufsbegleitenden
dreijährigen Abendkurs

Alle Informationen auf unserer Webseite:
[www.waldorfschule-nuernberg.de/
lehrerseminar](http://www.waldorfschule-nuernberg.de/lehrerseminar)

Dir gehört die Zukunft

mit einer 3-jährigen, berufsbegleitenden
Aus- und Weiterbildung zum/zur
**Waldorf-Erzieher/Erzieherin oder
Waldorf-Lehrer/Lehrerin**

25 Jahre erfolgreiche Ausbildung für Kinder-
garten und Schule durch ein erfahrenes,
im Beruf stehendes Dozentenkollegium!
Beginn: September | Anmeldung: jederzeit
Ort: München | Fragen? Tel. 089.33 03 85 95
www.waldorfseminar-muenchen.de

**Südbayerisches Seminar für Waldorf-
pädagogik und Erwachsenenbildung**




STUDIENREISEN SÜDAMERIKA

GROSSE SÜDAMERIKA RUNDREISE

Lima – Cusco – Puno – La Paz – Buenos Aires –
Iguazú – Rio de Janeiro. Faszinierende Rundreise
in einer Kleingruppe durch die schönsten Länder
Südamerikas

Termine und weitere Südamerika Studienreisen
auf www.aventerra.de

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




Benvenuta!

CASA RAPHAEL

In Harmonie mit
Körper, Geist und Seele

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



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



Sonne, Meer und mehr...

Erholung für die ganze Familie

Angebot gültig 1.5. - 30.9.17; Anm. bis 30.5.17;
bei regulärer Buchung (2 Erw. mind. 7 ÜN, Apart.)
sind folgende Zusatzleistungen im Preis inkl.:
ÜN für 2 Kinder unter 10 Jahren; HP (falls gebucht)
für 2 Kinder unter 5 Jahren; Kinderbetreuung
in den Zeiten 5. - 16.6.17 und 24.7. - 8.9.17

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

Kinder- und Jugend-Segelcamp

Hier
könnt Ihr
was Erleben!



www.segel-zeltlager.de



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



Living Connections

Weltweite Perspektiven auf Anthroposophische Meditation

7. bis 9. Juli 2017 · Goetheanum · www.living-connections.info

Die nächste Ausgabe April erscheint am 24. März 2017



im gespräch **JOCHEM MYJER – Immer für die Liebe**

augenblicke **MOTTE e.V. – Urbane Hühner und städtische Bienen**

thema **LESEN im Buch der Natur**

kindersprechstunde **FRÜHEINSCHULUNG – und ihre Folgen**

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 | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | (Weiterstadt) tegut ... | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rubezahl OHG | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Düchroase** | **Duisburg:** Roskotheln | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkrav v. Brinkmann | **Esslingen:** Buch & Café Vividus | **Fellbach:** Rampf | **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 + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhäusen:** 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 | Wieblinger 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 Delff | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kinderglück | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempton:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göffel) | **Köngern:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Cosmos & Damian | Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landsberg:** Bild und Buch | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landsstuhl:** 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 Alternöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärten | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Mitte / Buckau / Westernplan | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kinder'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, Cherdrön & Speckert | **Niederfischbach:** BuchHe | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuZe-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kinderglück | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **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 | **Tettngang:** 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:** Zaubenberg 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:** Anthrovita | Christengemeinschaft | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Goldach:** Bigler | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Baden:** Concept Store «fünf!» | Buchhandlung Schütze | Buchhandlung Zwegmüller | **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Ars Libri | Ernter | Naturata Biobau Munsbach | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

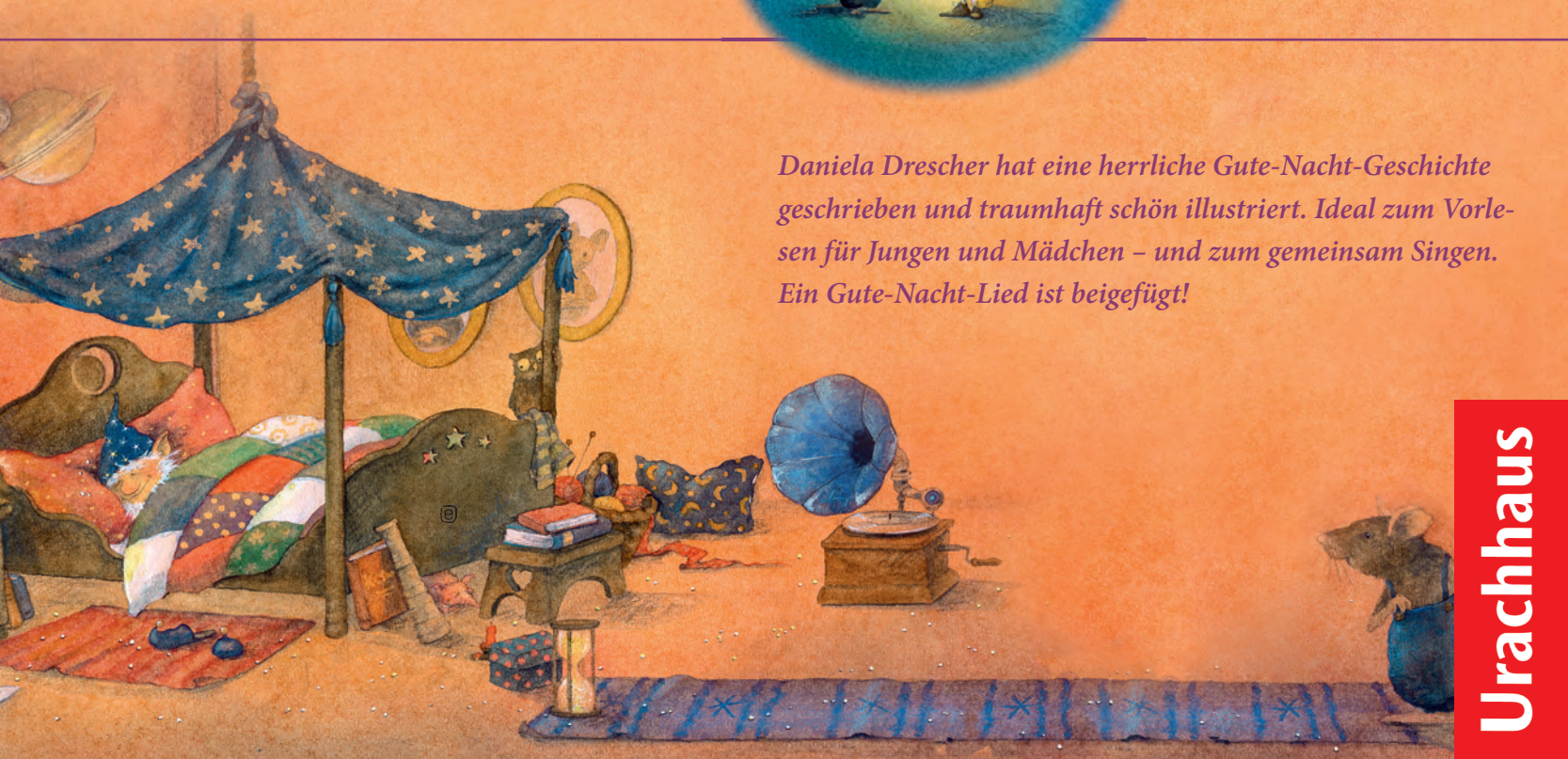


Daniela Drescher: **Als der Sandmann fast verschlafen hätte**
28 Seiten, gebunden | Format: 20,8 x 23 cm
€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5120-1 | ab 4 Jahren
Neu im Buchhandel ab 11. März!
www.urachhaus.com

Jakob Sandmann, *nimm mich mit!*

Ein Sandmann, der verschläft – hat man Töne?
Zum Glück ist sein Gehilfe aufmerksam und weckt ihn rechtzeitig, denn er muss ja aufbrechen und die Kinder in den Schlaf bringen.

Auf ihrem allabendlichen Weg zum Traumsandhügel begegnen die beiden Freunde einem merkwürdigen Gesellen, vor dem sich zu Unrecht alle Kinder fürchten. Zum Glück können die beiden dem traurigen Kerl helfen ...



Daniela Drescher hat eine herrliche Gute-Nacht-Geschichte geschrieben und traumhaft schön illustriert. Ideal zum Vorlesen für Jungen und Mädchen – und zum gemeinsam Singen. Ein Gute-Nacht-Lied ist beigelegt!



Licht aus Irland

Nur in Irland hat das Christentum in seinen Anfängen eine Ausprägung erfahren, die Christus als Sonne in das Zentrum stellte. Nur hier gibt es die wunderbare Form des von einem Sonnenring umfängenen Hochkreuzes.

Jakob Streit nimmt den Leser auf eine inspirierende Reise mit, die, beginnend mit den beeindruckenden Denkmälern der Megalithkultur und durch die keltische Zeit hindurch, dem Sonnenaspekt irischer Spiritualität nachgeht.

Jakob Streit bietet mit seinem Buch allen Liebhabern des schönen Irlands, der Megalithkultur, der keltischen Kultur und des frühen Christentums einen anregenden kulturgeschichtlichen Streifzug zu den Kultstätten Irlands.

Jakob Streit: **Sonne und Kreuz**. Irland zwischen Megalithkultur und frühem Christentum. | Neuausgabe 2017 (5., ergänzte Auflage) | 288 Seiten, mit zahlreichen farbigen und s/w-Fotos sowie Zeichnungen, gebunden mit SU | Format: 21,5 x 23,5 cm | € 30,- (D) | ISBN 978-3-7725-1910-9 | Neu im Buchhandel ab 11. März! | www.geistesleben.com

