

E 51125
nr. 211

zum mitnehmen

juli | 2017

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

augenblicke

I BELIEVE IN MAKING
Carolyn Denham und
ihr Merchant & Mills

PULSE OF EUROPE
Ein herzhafter
Anstoß für Europa





UNSERE SEITEN DER ZEIT IM JULI 2017

- 04 im gespräch **Pulse of Europe** | Karl-Burkhard Haus und Hansjörg Schmitt im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler
- 08 augenblicke **I believe in making. C. Denham und ihr Merchant & Mills** von Jean-Claude Lin
- 13 seitenblicke **Von oben** von Brigitte Werner
- 14 thema **Lesen schenkt Zeit** von Günther Dellbrügger
- 16 kalendarium **Juli 2017**
- 19 die welt wahr nehmen **So widersprüchlich wie die Welt** von Wolfgang Held
- 20 kindersprechstunde **Allergien – auf den Lebensstil kommt es an** von Prof. Dr. med. Alfred Längler
- 22 am schreibtisch **Fell, Federn und Falten** von Stephen Walton
- 23 kreativwerkstatt **Holzschiffe selbst machen** von Tanja Berlin
- 24 literatur für junge leser **Christa Ludwig: «Bellcanto»** gelesen von Simone Lambert
- 25 mein buntes atelier **Besuch vom Erbsenwicht** von Daniela Drescher
- 26 kulturtipp **BEUYS – Mehr als die Kunst im Blick** von Albert Vinzens
- 27 weiterkommen **Vier Brücken ins Neuland** von Wolfgang Held
- 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 geschützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Erlaubnis weiterverwendet werden. Eine Teilausgabe von *a tempo* erscheint mit *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2017 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

VIVE LA FRANCE!

Am 7. Mai wurde eine europäische Katastrophe abgewendet. Am Vorabend der Gedenkfeier für die bedingungslose Kapitulation des nationalsozialistischen Deutschlands stimmte eine Mehrheit der wahlberechtigten Franzosen für den proeuropäischen Emmanuel Macron als künftigen Präsidenten Frankreichs. Zweiundsiebzig Jahre nach dem Ende eines beispiellosen, aggressiven, Krieg und Zerstörung verbreitenden, exzessiven Nationalismus im Herzen Europas konnten alle, die für ein Gedeihen der europäischen Gemeinschaftsidee sind, aufatmen. Viele europäisch gesinnte Gemüter waren nach dem äußerst knappen Ergebnis des Referendums im «Vereinigten Königreich» für einen Austritt aus der Europäischen Union noch wund. Noch immer ist ein tatsächlicher Austritt Englands, Wales, Schottlands und Nordirlands aus der EU unvorstellbar. Doch ein Austritt Frankreichs, des Mutterlandes der europäischen Freiheitsideale und Menschenrechte, wie Marine Le Pen vom Front National propagiert, würde ungleich schwerer und verstörender wiegen.

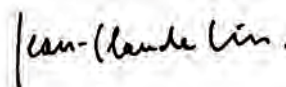
Marine Le Pen betont, wie sehr sie Frankreich liebe. Insbesondere liege ihr *la France profonde*, das «tiefe» Frankreich der kleinen Leute auf dem Land am Herzen. Sie liebe Frankreich, wie es ist, mit seiner Kultur, seinem kulturellen Erbe, seiner Sprache. Wer als Ausländer, der die so unterschiedlichen Regionen und Landschaften Frankreichs bereist, liebt dieses Land und seine Leute nicht?! Und wie könnte man die schönste Hauptstadt der Welt nicht lieben!? Jedes Land hat heute die große, schwierige Aufgabe, die eigenen gewachsenen, aber bedrohten Traditionen zeitgemäß in eine zusammenwachsende globale Zivilisation einzubringen. Das wird aber nur dann möglich sein, wenn sie in Entwicklung bleiben. Auch Traditionen wandeln sich. Am Leben bleiben sie nur, wenn sie aus dem tiefsten Freiheitsdrang des Menschen neu belebt werden. Heute ist das einstige Leben der französischen Existenzialisten Albert Camus, Jean-Paul Sartre oder Simone de Beauvoir im Café *Bec de Gaz* der Pariser Rue Montparnasse oder dem Café *Les Deux Magots* am Place St-Germain-des-Prés an vielen Orten der Welt – auch auf dem Land, sogar oft mit gutem italienischem Espresso!

Der Puls Europas schlägt für die Freiheit und die Würde eines jeden Menschen auf dieser Welt. Das sollten wir tief im Gemüt verankern – und unsere Politik danach ausrichten. Denn nur dies kann Frieden schaffen.

Es lebe die Aufklärung und die aus ihr geborenen Ideale *Liberté, Egalité, Fraternité*: Freiheit, Gleichheit und die Gemeinschaft aller Menschen! Vive la France! Et vive l'Europe!

Liebe Leserin,
lieber Leser!

Von Herzen grüßt Sie in diesem Monat des Sturms auf die Bastille 1789, Ihr



Jean-Claude Lin



PULSE OF EUROPE

Ein herzhafter Anstoß für Europa

Bei manchen Themen kann fast jeder mitreden: das Wetter (schlecht), die anderen (dumm), Europa (bürokratisch). Aber ist alles und vor allem «nur» schlimm? Das andere Gesicht Europas – das freundliche, offene – breitet sich seit Anfang 2017 in den Städten Deutschlands und Europas zunehmend aus: Die Bürgerinitiative «Pulse of Europe», gegründet in Frankfurt am Main, zieht Tausende Bürger auf die Straße (sonntags, um 14 Uhr, ab Mai jeden ersten Sonntag im Monat). Sie demonstriert für etwas, dessen Wert fast vergessen schien – für Europa, die demokratische, vereinte, friedliche Europäische Union (EU). Kurze Redebeiträge zu Europa ergänzen Teilnehmer, erinnern an den Krieg vor über 70 Jahren, erzählen von ihren Freunden und Partnern aus dem europäischen Ausland, weisen auf Reisen ohne Formalitäten hin. Beim gemeinsamen Mit-Tun, Zuhören, Singen (Schillers «Ode an die Freude» zu Beethovens Neunter) macht «Pulse of Europe» offensichtlich auch Freude. Die EU muss auch eine «Herzensangelegenheit» der Bürger sein, wenn sie weiter bestehen bleiben soll, meinen Karl-Burkhard Haus und Hansjörg Schmitt (die zum achtköpfigen Initiativ-Kreis gehören).

Doris Kleinau-Metzler | Wie kommen Sie dazu, sich vor einige hundert Menschen zu stellen und zu erzählen, weshalb Europa wichtig ist?

Karl-Burkhard Haus | Wir sind beide befreundet mit dem Ideengeber Daniel Röder, der mein Nachbar war, Hansjörg Schmitt kennt ihn über seine Kinder. Die Zukunft unserer Kinder ist für uns alle ein wichtiges Motiv, um Europa zu stärken – denn wir wissen, dass wir alle bisher von der Europäischen Union profitieren, von dem Frieden, von der Offenheit der Grenzen, der Rechtssicherheit. In der globalen, vernetzten Welt, in der wir heute leben, gibt es zudem viele Probleme wie Klimaveränderungen und Flüchtlingsnot, die kein Land allein bewältigen kann.

Konkreter Auslöser war für mich die Wahl von Trump in den USA und das Hervortreten starker nationalistischer Parteiführer in den Niederlanden und in Frankreich – die Europäische Union für fast alle Probleme verantwortlich machen und stattdessen nur einfachste nationalistische Rezepte aus der Vergangenheit anbieten. Wenn sich diese Tendenz ausbreitet, kann die mühsam aufgebaute europäische Vereinigung kaputt gehen. Es sind Schicksalsjahre Europas! Das hat mich dazu gebracht, den Schritt vom interessierten zum aktiven Bürger zu tun.

Hansjörg Schmitt | Mir ist bewusst, was für ein Geschenk es ist, in dieser Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg geboren zu sein und Frieden und Freundschaft, zum Beispiel zu Frankreich, zu erleben. Mein Vater, mein Großvater waren Teilnehmer an beiden Weltkriegen; die Nähe, die Partnerschaft, die wir heute zu Frankreich haben, war damals undenkbar. Ich bin Rechtsanwalt und


war schon als Jugendlicher politisch sehr interessiert, zeitweise auch in einer Partei engagiert.

Für mich war der «Brexit» (die knapp gewonnene Abstimmung über den Austritt Großbritanniens aus der EU) der Anlass, aktiv zu werden, denn das Gefüge der EU wird damit für Generationen verändert (wenn es dabei bleibt ...). Ich fühlte mich ohnmächtig. Dann gab es intensive Gespräche mit Daniel Röder und anderen – und man merkte: Uns ist der Wunsch gemeinsam, die EU zu erhalten. Deshalb wollten wir konstruktiv dazu beitragen, die positiven Seiten Europas in der Öffentlichkeit bewusst zu machen. Denn Europa ist keine Sache der Politiker, sondern unser gemeinsamer Lebensraum – und daher auch eine Sache des Herzens!

DKM | Konstruktiv heißt aufbauend, stärkend. Was können einfache Bürger dazu beitragen, Europa zu stärken?

HS | Als Bürger haben wir andere Möglichkeiten als die Politiker. Doch uns ist oft nicht bewusst, dass wir das Gemeinwesen tragen und gestalten. Viele Teilnehmer von *Pulse of Europe* (PoE) sind noch nie auf einer Demonstration gewesen – jetzt wollen sie ein Zeichen für Europa zu setzen. Manche fragen: «Was kostet es, den Goetheplatz zu mieten?» Das ist umsonst, denn es ist unser demokratisches Recht, das Versammlungsrecht! Man muss die öffentliche Veranstaltung nur anmelden bei der Stadt. «Und die Polizei?» Die kommt dann automatisch, wie bei jeder großen öffentlichen Veranstaltung.

Die riesige Ausweitung von PoE vermittelt: Wir Bürger wollen Europa, wir sehen darin ein erhaltenswertes Zukunfts- ▶



Hansjörg Schmitt & Karl-Burkhard Haus

im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler
Fotos: Wolfgang Schmidt

Schmitt (vorn im Bild) und Haus stehen hier vor der Frankfurter Paulskirche, in der von 1848 bis 1849 die Delegierten der Frankfurter Nationalversammlung tagten, der ersten frei gewählten Volksvertretung der deutschen Lande. Die Paulskirche gilt neben dem Hambacher Schloss als Symbol der demokratischen Bewegung in Deutschland.

- ▶ modell und fühlen uns darin freundschaftlich den anderen europäischen Ländern, ihren Bürgern, verbunden. Wir konnten zu den Holländern und Franzosen in Form von kreativen bunten Aktionen, Fotos und Sprüchen, die massenhaft über das Internet verbreitet wurden, sagen: «Bleibt bei uns! Geht wählen, aber denkt dabei an das, was Europa ist und sein kann.» Die Resonanz darauf bestärkt uns.

DKM | Dennoch gibt es Europa-Skepsis mit dem Vorwurf von zu viel Bürokratie, zu viele Vorschriften.

KBH | Wir haben den Eindruck, dass die Regelungswut, die uns manchmal aus Brüssel erreicht, auch ein Ventil dafür ist, dass entscheidende Fragen nicht angepackt werden können (obwohl es durchaus sinnvolle Regelungen gibt). Sicher gibt es Auswüchse, aber sogar bei jeder Urlaubsreise kann man viele von der EU unterstützte gute Projekte sehen wie Brückenbauten, Naturschutzgebiete. Auch die Bürokratie in Brüssel ist besser als ihr Ruf, wie man in Untersuchungen nachlesen kann. Es scheint, dass manche Politiker die Ursache großer Probleme vor allem in anderen, in Brüssel sehen, statt da anzusetzen, wo sie wirken können. Die Arbeit an gemeinsamen Problemen wie Klimaverbesserung, Armutsbekämpfung und Außen- und Sicherheitspolitik wird auch durch die derzeitige Verteilung der Befugnisse in der EU erschwert, denn der aus den nationalen Regierungen entsandte Ministerrat – und nicht das von allen Bürgern direkt gewählte EU-Parlament – ist bisher das entscheidende Machtzentrum.

Die Lage, in der wir uns derzeit befinden, ist schwierig, in mehrfacher Hinsicht, aber sie beinhaltet auch eine immense Chance: Jedem verantwortlichen Politiker muss nun klar sein, dass der europäische Gedanke weiterentwickelt werden muss. Und Europa ist eine Sache von uns Bürgern, die mit Herz und Verstand für Europa eintreten!

DKM | Wie geht es weiter mit *Pulse of Europe*?

KBH | Manche belächeln unsere Bürgerinitiative von Anfang an, sagen: wenig Inhalt, zu locker und aktionistisch mit Händchenhalten, Musik usw. und reden unseren Erfolg als Bewegung klein. Aber wenn ich Menschen auch emotional ansprechen und überzeugen will, ist es nicht sinnvoll, sie vor allem mit Negativem und einem Berg von Forderungen zu überschütten. Deshalb glauben wir, dass das positive Element ein wichtiger Hebel ist, um Europa voranzubringen. Europa als großes technokratisches Monster braucht einen positiven emotionalen Schub – nur so kann sich die Europäische Union entwickeln! Deshalb konzentrieren wir uns als Bürgerbewegung auch in Zukunft darauf.

HS | Und das Thema Europa muss nicht langweilig sein –



immer schon gab es in der Geschichte der Demokratie Versammlungen, Feiern, die die Bevölkerung bewegt und angespornt haben, wie beispielweise das große Hambacher Fest 1832 (vgl. www.demokratiegeschichte.eu). Gemeinsam zu demonstrieren, Ideen für Sprüche und Lieder zu entwickeln, ein bisschen zu feiern im Zentrum unserer Städte, das tut gut und macht Spaß. Da können wir weiter noch einiges voneinander lernen und neue Ideen ausprobieren. Um die Verständigung der Europabürger untereinander zu fördern, könnte europaweit der Spracherwerb intensiv gefördert und ausgeweitet werden, ebenso wie Austauschprogramme von Schülern, Studenten und dazu auch jungen Auszubildenden und Angestellten. Städtepartnerschaften könnten wieder aufleben, auch ein preisgünstiges Interrail-Ticket, um per Bahn günstig das europäische Ausland zu besuchen.

KBH | Lange galt Europa als Thema, an dem man sich als Politiker nur die Finger verbrennen kann. Wir wollen aber Politikern Mut machen, sich zu Europa zu bekennen und konkrete Vorschläge zu machen. Manche fordern das jetzt von uns. Warum eigentlich? Die Fachleute, die gewählten Politiker an den Orten der Ent-



scheidung haben die Verantwortung für eine gemeinsame europäische Politik – statt nur zu versuchen, das Beste für ihr eigenes Land herauszuholen.

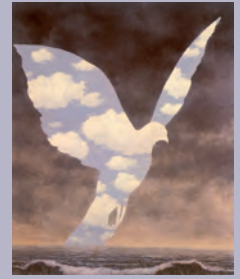
HS | Wir sind mit PoE professionell geworden, inzwischen gibt es eine mit Spendengeldern finanzierte Geschäftsstelle in Frankfurt. Wir wollen keine eigene Partei werden, wie manche fragen. Aber wir können die Politik anstupsen, unser Anliegen ernst zu nehmen. Als Bürgerinitiative, als unmittelbar Handelnde können wir – anders als die etablierten Regierungschefs – auch zu einer länderübergreifenden Solidarisierung beitragen. Damit können wir Menschen bestärken, die sich in europäischen Ländern engagieren, in denen die Werte wie Rechtssicherheit und eine freie vielfältige Presse bisher weniger gut umgesetzt werden.

Unsere Demokratie ist eine offene Staatsform. Deshalb könnten sich antidemokratische, radikale Kräfte durchsetzen, wenn wir sagen: «Es bleibt wohl alles beim Alten. Es kommt nicht auf mich an.» Doch wenn viele so denken und nicht zur Wahl gehen, werden die tatsächlichen Mehrheiten im Wahlergebnis verzerrt. Es kommt auf jeden Einzelnen an! Deshalb ruft *Pulse of Europe* dazu auf, auf jeden Fall wählen zu gehen! Auch bei der kommenden Bundestagswahl. ■

Weitere Hintergründe und Möglichkeiten, sich zu engagieren, sind zu finden unter: www.pulseofeurope.eu

Anfang Mai beteiligten sich über 120 Städte in 15 EU-Mitgliedsstaaten und drei Städte im europäischen Ausland an «Pulse of Europe» und der Idee, den europäischen Gedanken wieder sichtbar und hörbar zu machen!

Am 22. September wird «Pulse of Europe» im historischen Rathaus in Osnabrück, hier wurde einst der Westfälische Friede ausgehandelt, mit dem diesjährigen Erich-Maria-Remarque-Friedenssonderpreis ausgezeichnet.



... weil ihr absurde Kriege führt!

Dichter und Philosophen
über den Frieden

Urachhaus

«Sorgt dafür, dass immer *Friede* sei!»

Charles Baudelaire

Nach nichts sehnt sich der Mensch so sehr wie nach Frieden – im Kleinen wie im Großen. In Zeiten wie der jetzigen, da beinahe täglich aus einem weiteren Gebiet der Welt neue kriegerische Zustände gemeldet werden, ist diese Sehnsucht besonders groß. Diese Sammlung enthält die schönsten und berührendsten Texte über den Frieden – zur eigenen Lektüre und zum Verschenken.

**«Solange ein Wort meine Lippen
verlässt, solange Blut meine Adern
durchfließt, will ich arbeiten für die
Sache des Friedens, auch dann,
wenn mir diese Arbeit Glück und
Leben raubt.»**

Selma Lagerlöf

... weil ihr absurde Kriege führt!
Dichter und Philosophen über den Frieden
Herausgegeben von Olaf Daecke
128 Seiten, durchg. farbig illustriert, gebunden
€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5124-9
Jetzt neu im Buchhandel!
www.urachhaus.com



Schneiderkunst mit einer lockeren und urbanen Note vereint, reicht vom schlichten sportlichen Top bis zum wettertauglichen Oversized-Mantel. Die Modelle lassen sich untereinander kombinieren und eignen sich, je nach Stoffwahl, für alle Jahreszeiten.

Verständliche Notationen für einzelnen der Arbeitsschritte für einzelne Modelle w... für alle Gelegenheiten... in lang-jähriges Vergnüg... aus der Mode.



MERCHANT & MILLS
INDISPENSABLE
FOR YOUR SEWING
SEWING

I BELIEVE IN MAKING Carolyn Denham und ihr Merchant & Mills

von Jean-Claude Lin (Text & Fotos) | Roderick Field (Fotos)

Carolyn Denham ist Näherin. Schon als kleines Mädchen nähte sie für ihre Puppen und mit acht Jahren ihr erstes Kleid. Ihre Mutter war leidenschaftliche Näherin. Sie nähte alle Kleider für die Familie – für sich, für den Mann und die vier Töchter. Als zweite der vier Töchter ist Carolyn allerdings die Einzige, die die Leidenschaft ihrer Mutter behielt und weiter ausprägte. Damals, in der Stadt ihrer Geburt im nordenglischen Sheffield im Süden der Grafschaft Yorkshire, wo sie aufwuchs, war das Selbernähen verbreitet. In ihrer Straße lieferten sich die drei bis vier Mütter, die nähten, einen eifrigen, aber freundlichen Wettkampf: Wer brachte das nächste auffallendste oder schönste Kleidungsstück zustande? Mit sechzehn hatte Carolyn bereits ein eigenes kleines Geschäft begonnen: Sie nähte die Schulkleider für ihre Klassenkameradinnen und verdiente sich so ihr Taschengeld. So erhielt die obligatorische Schuluniform eine begehrte individuelle Note, und erst recht konnten die neueren Kreationen der Pop-, Rock- und Trendsetting-Modeszene, die schwer und nur teuer zu kaufen waren, nachgenäht und unter den Mitschülerinnen verkauft werden.

Nach der Schule studierte Carolyn Denham Design, wohnte und arbeitete acht Jahre lang als Designerin in Italien. Vier Jahre davon verbrachte sie im Dienst der Modebranche. Zuerst zweimal, dann gar viermal im Jahr mussten neue Kollektionen entworfen und produziert werden. Es waren überhastete, ruhelose Jahre. In dieser aufreibenden Zeit nähte Carolyn weiterhin ihre eigenen Kleider. Diese sollten einfach und für viele Jahre tragbar sein. So wuchs überhaupt der Gedanke, über das Jahr hinaus zu gestalten, nicht nur für eine Saison. Warum sollten nicht auch andere Frauen die Freude am Selbermachen neu entdecken und ihr näherisches Potenzial entwickeln und weiter ausbilden? – «I believe in making!», sagt Carolyn Denham mitten in unserem Gespräch, und ihre Augen sprühen vor Begeisterung. Sie glaubt ans eigene Tun.

Als Kind lernt jeder Mensch das Glück des Selbermachens. Das Kind kann sich stundenlang ins Basteln, Gestalten, Herstellen und Herrichten versenken. Es vergisst sich und die sonstige Welt ganz dabei. Als Erwachsene verlieren wir allzu oft diese eigenschöpferische Kraft des Selbermachens. Sich selbst ganz im eigenen Tun zu vergessen gehört aber zu ►



► unserem Dasein, erläutert Carolyn nebenbei und mit großer Selbstverständlichkeit, und ist überdies auch therapeutisch. Wenn dann noch mit den besten Werkstoffen und Werkzeugen gearbeitet werden kann, ist das vollkommene Glück nicht mehr fern.

So entstand die Idee einer eigenen Marke für hochwertiges, nachhaltiges Nähzubehör, Schnittmuster und Stoffe: *Merchant & Mills*. In «Merchant» klingt das Kaufmännische, der Händler als Vermittelnder, an; in «Mills» das Herstellerische, Verarbeitende, die Produktionsorte, in denen früher in den Dörfern gemahlen, gesägt oder gewoben wurde. Aber man kann auch den besonderen Ton der englischen Kultur, der englischen Lebenskunst darin hören, wie etwa bei den häufig aus zwei Substantiven gebildeten Pub-Namen: *The Rose and Crown*, *The George and Dragon*, oder, wie bei einer Zeitschrift für eine nachhaltige Landwirtschaft: *Star and Furrow*. Die einfachen Dinge des Lebens

werden genannt und in der Gegenüberstellung ganze Lebenswelten und Zeiten für das Gemüt hervorgerufen.

Durch eine glückliche Fügung lernte Carolyn Denham den Fotografen Roderick Field kennen. Sie zeigte ihm die selbst entworfenen Kleider, für die sie die Schnittmuster aufgezeichnet hatte und für die sie glaubte, Interessentinnen finden zu können. Und sie zeigte ihm auch die vielen kleinen Dinge aus bester Tradition, die zum Nähen dazugehören: langlebige Scheren aus bestem Edelstahl aus Sheffield, Knöpfe, Garn und vieles mehr. Dafür brauchte sie schöne Aufnahmen – und vor allem die passende Verpackung.

Roderick Field, als «2-D-Künstler», wie er sich nennt, schuf zu den Entwürfen der «3-D-Künstlerin» die nun zur viel geschätzten Marke gewordenen Verpackungen und fotografischen Aufnahmen (*einige Beispiele sind auf dieser Seite zu sehen*).

Mit einem Stück edler, aber eben auch nützlicher Schneiderkreide begann die Arbeit. Und beim alljährlich stattfindenden Literaturfestival im walisischen Hay-on-Wye hatten sie im Jahr 2010 ihren ersten Verkaufstand zur Einführung der neuen Marke *Merchant & Mills*. Das renommierte Magazin *Country Living* wurde auf sie aufmerksam und schrieb einen begeisterten Artikel über die neu entfachte Lust am edlen, stilvollen Selbermachen, sodass bald auch *Liberty* in London und andere Topadressen bei *Merchant & Mills* einkaufen.

Nun ist *Merchant & Mills* seit einigen Jahren in der alten, bezaubernd-pittoresken Stadt Rye in East Sussex ansässig, etwa eine Stunde Autofahrt westlich von Dover entfernt. Hier, zum Duft des weiten Meeres, stapeln sich die edlen Stoffballen aus England, Irland, Schottland, aber auch aus Italien, Litauen, Indien oder Japan. Nur das Beste,



das Schönste und nachhaltig Hergestellte sollte im Sortiment sein.

Ich frage nach, ob man durch Fühlen und Betrachten eines bestimmten Stoffes erkennen kann, woher er kommt. «Aber ja», beteuert Carolyn, «jeder Stoff hat einen eigenen Charakter, und wie das Essen, die Architektur, der Tonfall einer bestimmten Region, hat auch ein guter Stoff eine eigene Persönlichkeit, die gefärbt ist von der Kultur des eigenen Landes.» So ist ein italienischer Wollstoff sehr fein, ein englischer oder schottischer dagegen viel «wolliger». Die Japaner weben ihre Stoffe «sehr bedacht», *very considered*, heften liebend gern zwei unterschiedliche Stoffe zusammen zum «Double Gauze», um noch ausgefallene Effekte und Empfindungen zu erzielen. Ihr Denim, gewoben auf den alten ausrangierten kleinen Webstühlen der Amerikaner, die nach dem Krieg ins Land eingeführt wurden, zählt inzwischen zu den feinsten und edelsten der

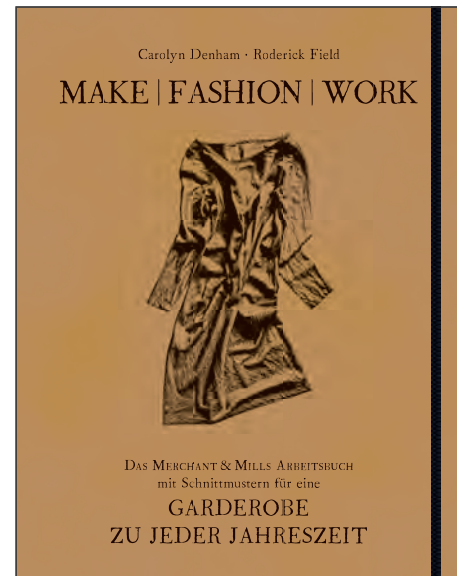


Gegenwart. Hierfür die passenden Schnittmuster zu entwerfen, die auch für die häusliche Nähmaschine geeignet sind, ist keine leichte Aufgabe. Ein Paar Jeans zu nähen erfordert viele einzelne Schritte, und für jeden einzelnen Nähvorgang gibt es in der industriellen Herstellung spezielle Nähmaschinen. Dennoch arbeitet Carolyn Denham derzeit an einer Kollektion von Schnittmustern für Jeansstoffe, die ohne größeren Aufwand nachzunähen sind.

Überhaupt liebt sie es, ein Schnittmuster so zu kreieren, dass zeitlose, praktische, und doch stilvolle Kleidungsstücke damit genäht werden können, die – je nach verwendeter Stoffart – zu ganz unterschiedlichen Anmutungen führen.

Ich lernte Carolyn Denham, deren Buch *Make | Fashion | Work* meine Kolleginnen und mich schon begeistert hatte, auf der *creativa* in Dortmund kennen, «Europas größter Messe für Kreatives Gestalten», die alljährlich im Frühjahr stattfindet. Da erzählte Carolyn Denham mir von der großen Nachdenklichkeit der deutschen Besucherinnen, die sehr bedacht ihre Stoffe für ganz bestimmte Vorhaben aussuchten. Bei einer Messe in Paris dagegen legten die Französinen ein ganz extravagantes Verhalten an den Tag: Oft wurden viele Meter Stoff auf's Geratewohl gekauft, weil er eben so schön war! So unterschiedlich ist die Art der Menschen, so erstaunlich manchmal ihr Glück.

Bei Carolyn Denham, ihrem kunst sinnigen Partner Roderick Field (beide im Foto links) und den anderen sieben emsigen, kreativen Mitwirkenden bei *Merchant & Mills* fühlt man, dass das Glück zum Greifen nah ist. ■



Nachhaltige Mode – mit Stich und Faden

Das *Merchant & Mills Arbeitsbuch* präsentiert Schnittmuster, die nähfreudigen Schneidertalente willkommenen Herausforderungen bieten. Die Kollektion, die beste britische Schneiderkunst mit einer lockeren und urbanen Note vereint, reicht vom schlichten sportlichen Top bis zum wettertauglichen Oversized-Mantel. Die Modelle lassen sich untereinander kombinieren und eignen sich, je nach Stoffwahl, für alle Jahreszeiten.

Verständliche Nähanleitungen, präzise Illustrationen der Arbeitsschritte und inspirierende Fotos weisen den Weg zu einer zeitlosen Garderobe.

Carolyn Denham | Roderick Field
Make | Fashion | Work
 Das Merchant & Mills Arbeitsbuch mit Schnittmustern für eine Garderobe zu jeder Jahreszeit. Aus dem Englischen von Daniela Kletzke. 144 Seiten, mit zahlr., teils farb. Abb. und Schnittmusterbogen in Originalgröße, Schweizer Broschur mit Schnittmustermappe € 29,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2767-8
www.geistesleben.com



Weitere Informationen, die schönen Produkte und interessante Hintergründe über «Merchant & Mills» finden Sie unter: www.merchantandmills.com
 Auch der kleine Film über sie lohnt sich: Einfach den QR-Code einscannen und sich in die besondere Stimmung dieses Ladens und seiner kreativen Menschen entführen lassen ...

NOMINIERT ZUM DEUTSCHEN JUGENDLITERATURPREIS 2017!

DAVE COUSINS

WARTEN AUF

GONZO

JEDER KANN EINEN FEHLER MACHEN.
UM ALLES ZU VERSAUEM,
MUSS MAN EIN GENIE SEIN.

Deutscher
Jugendliteratur
Preis



NOMINIERUNG

Foto: Mark Henderson | UIG, Fotofinder

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

FREIES GEISTESLEBEN : BÜCHER, DIE MITWACHSEN



VON OBEN

von Brigitte Werner



Ich konnte ihn nicht leiden. Sein schmutziges Unterhemd, seine ungepflegten Haare, seine Zigarette im Mundwinkel und immer eine Flasche Bier in der Hand, und das schon am frühen Morgen. Außerdem stand er immerzu an der einzigen Lücke am Gartenzaun, die den Blick auf meine Terrasse freigab. Ich wohnte in einer winzigen Dachwohnung, zu der ein kleiner Sitzplatz mitten im riesigen Garten unter einem uralten Birnbaum gehörte, der jeden Frühling unermüdlich tapfer versuchte zu blühen. Was ihm gelang, aber es wuchsen stets nur klitzekleine Birnchen, die er dann alle verlor. Jedes Jahr aufs Neue sprach ich meinem Baum gut zu, dankte für die Blüten und war verzweifelt, wenn die winzigen Früchte auf meine Terrasse fielen. Ich sammelte sie alle ein, verwahrte sie eine Weile und begrub sie dann an seinen Wurzeln. Keine Ahnung warum.

Der Typ aus der Nachbarsiedlung stand am Zaun und sah mir dabei zu. «Is' das Dünger?», fragte er. «Das wird nix, das kannze mir glauben.» Ich tat so, als ob ich ihn nicht hörte. Er gab nicht auf. «Oder hasse 'nen Schatz versteckt?», fragte er – und obwohl ich nicht zu ihm hinsah, ahnte ich ein schmieriges Grinsen. Ich grub weiter. Als ich fertig war und mich umdrehte, rief er: «He, Frollein, kommse doch mal her.» Nie im Leben, dachte ich und schlug mein Buch auf. Ich konnte nicht lesen, ich tat nur so, er machte

mich wütend. «Hab 'nen Tipp für Sie», rief er und beugte sich vor. So! Jetzt reicht's, dachte ich.

Ich stand auf und ging zum Zaun. Ich würde ihm jetzt gründlich die Meinung sagen, und dann sollte er bitte schön verschwinden. Ich stellte mich aufrecht vor ihn hin. Sehr gerade, sehr mächtig, mit einer unsichtbaren Krone auf dem Kopf, das hatte ich mal in einem Seminar gelernt. «Ich bin Klaus», sagt er und reicht mir seine Hand über den Zaun. Ich übersehe sie. «Bin ich so interessant, dass Sie den ganzen Tag hier stehen und rüberstarren?» (Glotzen hätte ich gerne gesagt.)

Meine Stimme klingt schnippisch, sie hört sich irgendwie blöd an. Bin ich gerade blöd? Er grinst. «Kanns' mich nich leiden, was?» Und ich murmle ein ertapptes Hm, hm. «Du bis' so 'ne Schreibhexe, hab ich recht?», fragt er. Er hatte recht. Ja, ich schrieb – und ja, ich fühlte mich gerade wie eine Hexe. Eine böse, eine giftige. So wollte ich eigentlich nicht sein. Er grinst immer noch. «Du meins', du bis' was Besseres, stimmt's?» Ja, er hatte den Nagel auf den Kopf getroffen. Er hatte mich voll erwischt.

Ich schaue betroffen auf meine Schuhspitzen. «Hab einfach zu viel Zeit», murmelt er. «Seit Hilde tot is', weiß ich auch nich mehr ...» Er schweigt. «War mal in Indien mit ihr, is' lange her. Wir war'n so was wie Hippies. Da hat so'n Guru mitten ausser Hand einen

Baum wachsen lassen, ich schwör. Seitdem glaub ich an alles. Müssen se auch tun: einfach dran glauben. Is'en guter Kerl, der Alte.» Er zeigt auf den Birnbaum. «Aber er is' müde. Muss er immer noch Birnen wachsen lassen?»

Ich blicke auf. Er schaut direkt in meine Augen. Ich schüttle den Kopf. Nein, muss er nicht, wird mir gerade klar. Es ist gut, dass er da ist, das reicht. Ich sage ihm das. Ja, nickt er und lächelt. «Er is doch schon alt. Also darf er das.» – «Er darf», bestätige ich. Wir nicken uns zu. «Klaus», sage ich zögerlich, «was machen Sie so den ganzen Tag, wenn Sie mal nicht am Zaun stehn?» Er denkt nach. «Eigentlich nix», sagt er. «Gibt nix mehr Sinn, seit se tot is.» – «Hab ich auch schon mal erlebt», sage ich und schlucke. «Aber du wirst etwas finden, das dir hilft. Bestimmt.» – «Ich schau' dir einfach zu», sagt er, «wenne schreibst oder liest. Und ich kann sehen, dass es dir gefällt. Und das gefällt mir.» Was soll ich dazu sagen? Ich bin ehrlich. «Mich stört es manchmal», druckse ich herum. «Aber du kannst mal was von mir lesen. Wenn du willst.» Am nächsten Tag schenke ich ihm *Kotzmotz*.^{*} Er strahlt und verschwindet damit im Haus. Von oben aus seiner Wohnung brüllt er irgendwann: «He, Schreibhexe, hasse gut gemacht!» Sorry, sorry, denke ich. Ja, manchmal bin ich voll blöd. Voll daneben. Tschuldigung, Klaus! «Danke!», schreie ich zurück und denke: Von Indien muss er mir mal mehr erzählen. ■

^{*}In ihrem Kinderbuch «*Kotzmotz der Zauberer*» erzählt Brigitte Werner (www.brigittewerner.de) eine Geschichte von intensiven, elementaren Gefühlen – von Angst, Wut, Einsamkeit und Vertrauen. Als Buch (mit Illustrationen von Birte Müller, ISBN 978-3-7725-2070-9) und Hörbuch (gelesen von der Autorin, ISBN 978-3-7725-2681-7) erhältlich.

LESEN SCHENKT ZEIT

von Günther Dellbrügger

Die Unesco erklärte 1995 den 23. April zum «Welttag des Buches». Lesen ist nicht mehr selbstverständlich, es braucht Förderung – heute noch mehr als vor über zwanzig Jahren. Unsere laute Welt kann im Lesen einen Gegenpol finden. Die Fähigkeit zu lesen (und zu schreiben), ist ein mühsam erworbenes Kulturgut der Menschheit. Sie hat sich im Lauf der Geschichte durch viele Phasen verbreitet, aber selbst heute haben noch nicht alle Menschen die Möglichkeit, lesen und schreiben zu lernen.

In den frühen Hochkulturen war das Erlernen dieser Fähigkeit nur wenigen Menschen vorbehalten. Sogar Karl der Große war als König noch Analphabet und mühte sich, als Erwachsener lesen und schreiben zu lernen. Vor Erfindung des Buchdrucks gab es nur handgeschriebene Bücher, oft «Heilige Schriften», die öffentlich vorgelesen und gehört wurden. Lange lag die Kontrolle über alles Wissen in den Händen der Herrscher und Priester. Man staune: Goethes *Faust* stand Anfang des 20. Jahrhunderts noch auf dem Index verbotener Bücher! Durch die Buchdruckerkunst wurde Lesen allmählich zum Allgemeingut, der Anspruch auf die uneingeschränkte Verfügbarkeit von Büchern ist heute fast überall auf der Welt verbreitet. Das ist unsere moderne Wirklichkeit, aber ist dies schon ein wirklicher Fortschritt? Ist durch die quantitative Verbreitung unsere Lesefähigkeit intensiver, unser Schreiben kreativer geworden, gar zu neuer Blüte gelangt?

In der Überfülle von Angeboten treffe ich als Leser die Auswahl und muss dafür andere Optionen «sauen lassen». Ich als Einzelner bin aufgefordert zu suchen und zu finden, was meinen Wahrheitssinn schult, die Sehnsucht nach schöner Sprache stillt, die eigene Fantasie beflügelt und mein Interesse für Welt und Menschen weckt und wachhält.

Mit der Entscheidung für ein Buch ist ein Anfang gemacht. Diese Fähigkeit des Anfangens ist für den griechischen Philosophen Plato eine der schönsten Fähigkeiten des Menschen!



Lesen ist ein vielschichtiger Vorgang, den wir meist nicht reflektieren. Was der Autor an Wissen, Ideen, Selbsterlebtem in die Zeichen «gebannt» hat, wird vom Leser in einem schöpferischen Akt wieder «erlöst». Ist das nicht schön? Nehmen wir uns dafür noch Zeit? Bei diesem Vorgang – und das macht die einzigartige Freiheit des Lesens aus – bin ich selbst Herr und Königin!

Über meine Lese-Zeit führe ich selbst Regie: Ich bestimme den Zeitpunkt, den Ort, das Tempo – halte inne, wo ich möchte, verweile. Ich werde aufmerksam für das, was mich besonders anspricht, vielleicht sogar erschüttert. Ich reflektiere, komme in Zwiesprache mit dem Buch. Das Lesen entwickelt sich zu einem inneren Dialog mit dem Autor.

Lesen kann deshalb in meinem Leben eine hohe Priorität einnehmen. Es kann mir die Erfahrung einer engen Beziehung zwischen Zeit und Lesen schenken, die sowohl quantitativer als auch qualitativer Art ist. Lesen verläuft zwar im äußeren Strom der Zeit, kann mich aber im Glücksfall zum Erleben ihrer Innenseite führen: Plötzlich dehnt sie sich, nimmt mich in sich auf, entrückt mich in Vergangenheit oder Zukunft – ich vergesse die Zeit! Aufmerksames, intensives Lesen hat etwas Verwandtes mit einer echten, tiefen Begegnung, die uns beschenkt.

Lesen kostet Zeit, aber es bereichert uns vielfach. Lesen schenkt Zeit! Dadurch kann es zugleich eine salutogenetische Wirkung auf uns haben, gesundend für den ganzen Menschen wirken. Denn in der Hektik des Lebens in die Welt eines Buches einzutauchen, gibt Abstand, Ruhe, Gelassenheit. So wie Fitness unsere Kraft und Ausdauer fördert, so kann Lesen in unseren Alltagsnotwendigkeiten die Lebensbalance fördern. Etwa 200 Bücher erscheinen in Deutschland täglich. Das kann



niemand mehr überblicken. Wie soll ich da das für mich Wichtige und Richtige finden? Vielleicht kennen auch Sie die folgende Erfahrung: Man übernachtet auswärts bei Freunden

oder in einem Gästezimmer. Dort gibt es Bücher. Und während ich stöbere, dies und jenes Buch in die Hand nehme, macht es «klick»: Das nicht (oder doch?) Gesuchte gerät in meinen Blick, findet mich. Was mich gerade in meiner Lebenssituation beschäftigt, findet von außen ein Echo. Ich erlebe dies immer wieder und bin erstaunt. Oft haben mir auch andere davon erzählt.

Halb im Spaß spreche ich manchmal von meinem «Lese-Engel», der mir auf zufällige Weise (auch durch Tipps anderer, Rezensionen, beim Stöbern in einer Buchhandlung) das Richtige zuspielt. So habe ich gelernt, auf das zu achten, was von außen auf mich zukommt und doch «meins ist».

Die Kunst gut zu lesen – nach Nietzsche die «große, die unvergleichliche Kunst»! – muss geübt werden. Die Untersuchung von Lesebiografien hat gezeigt, dass einmal das Lesefeuer in der Kindheit sich entzünden muss und dann hoffentlich für das ganze Leben glühen darf! Dabei ist es offenbar nicht wichtig, ob an Karl May oder Harry Potter, denn auf die Inhalte kommt es zunächst nicht unbedingt an! Jeder echte Leser hat als Kind einmal ein Buch «verschlungen», hat erfahren, dass sich in Büchern Welten öffnen können. Der Schriftsteller Walter Benjamin erinnert sich an solche Lese-Erfahrungen: «Man wohnte, man hauste zwischen den Zeilen.» Die Entwicklung von der «Leseratte» zum guten Leser kommt später!

Der Grundstein dafür kann durch regelmäßiges Vorlesen gelegt werden. Wer erinnert sich nicht an dieses Nähe bildende und Welten bauende Erlebnis in seiner eigenen Kindheit? Bindung und Bildung ereignen sich und wachsen in diesen Zeiten, die von den Kindern häufig über Jahre als ein festes Ritual eingefordert werden. Sie lieben das Vorlesen, weil sie es brauchen.

Die Welt der Bücher hält eine Fülle von Wissen und reichem Lesezauber für uns bereit: vom Sachbuch und Ratgeber über Biografien bis zu Romanen, Lyrik und vielem mehr. Und wegen seiner haptischen Qualität und oft sehr schönen Gestaltung wird das gedruckte Buch als Gegenpol zu elektronischen Medien gerade heute neu geschätzt.

Neulich berichtete eine deutsche Schriftstellerin, die derzeit in Istanbul lebt, dass eine türkische Freundin sich jetzt neuerdings mit anderen in Lesekreisen trifft. Ausgehen sei zu teuer geworden. «Wir lesen! Zurzeit übrigens Bücher über die politische Entwicklung in der Türkei ...» Verlage und Bücher hätten Hochkonjunktur. Möge es dort so bleiben – und bei uns so kommen! ■

Dr. Günther Dellbrügger studierte Slavistik, Philosophie, Geschichte und Theologie und ist Mitglied im Institut für interreligiöse und interkulturelle Begegnung, OCCURSO.



Kraft schöpfen – im Alltag für den Alltag

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

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

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

JULI

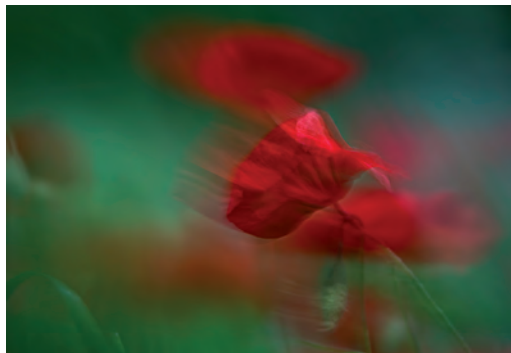


Foto: Carmen Kubitz

«A mind lively and at ease, can do with seeing nothing, and can see nothing that does not answer.»

«Einem lebhaften, unbelasteten Geist genügt es, wenn er nichts sieht, und er sieht nichts, was ihm nicht doch etwas zu sagen hätte.»

Jane Austen: Emma

Volume II, Chapter IX,
bzw. Kapitel 27.

SA 01

☉ Erstes Viertel, ☽ 4 11^h
1867 Verfassung des Norddeutschen Bundes tritt in Kraft.

50 Jahre nach der Wiederaufnahme der Tour de France im Jahr 1947 beginnt ihre 104. Austragung in Düsseldorf und endet am 23.07. auf den Champs Élysées in Paris.

Jane Austen, eine der größten Erzählerinnen Englands, wurde als siebtes Kind am 16.12.1775 in Steventon/Hampshire geboren und starb vor 200 Jahren am 18.07.1817 in Winchester. Vier Romane erschienen zu ihrer Lebzeit: «Sense and Sensibility» [1811] / «Gefühl und Verstand»; «Pride and Prejudice» [1813] / «Stolz und Vorurteil»; «Mansfield Park» [1814] und «Emma» [1816]. Zwei weitere Romane erschienen postum: «Persuasion» / «Anne Elliot» bzw. «Überredung» sowie «Northanger Abbey» / «Die Abtei von Northanger» [beide 1818]. Wer noch keinen Roman dieser äußerst diskreten, scharfen Beobachterin und an

SO 02

12. Woche nach Ostern

Vor 66 Jahren [1951] starb der dt. Chirurg Ferdinand Sauerbruch (* 03.07.1875).

☉ 04:11 / 20:41
☽ 14:03 / 00:44

MO 03

KW 27

DI 04

1817 Eleonora Tscherning *, dän. Malerin und Schriftstellerin († 03.06.1890).

In den USA ges. Feiertag (Independence Day).

MI 05

☽ 8 ♀ 7^h

1997 Jan Ullrich gewinnt als erster Deutscher die Tour de France. Jahre später gesteht er allerdings, gedopt zu haben.

In Tschechien ges. Feiertag.

DO 06

1415 wird der böhmische Reformator Jan Hus auf dem Scheiterhaufen hingerichtet.

In Tschechien ges. Feiertag

FR 07

☽ 8 ♀ 5^h.

SA 08

1867 Käthe Kollwitz * in Königsberg, dt. Bildhauerin und Grafikerin († 22.04.1945 in Moritzburg).

feinstem Humor kaum zu übertreffenden Schriftstellerin gelesen hat, sollte unbedingt «Stolz und Vorurteil» lesen oder sich die sechsteilige Verfilmung von Andrew Davies für die BBC mit Colin Firth als Darcy und Jennifer Ehle als Elizabeth Bennet in den Hauptrollen besorgen. Von Emma Woodhouse jedoch äußerte Jane Austen: «Ich werde eine Heldin nehmen, für die niemand außer mir selbst viel übrig haben wird.» Zum 200. Todestag bietet sich vielleicht gerade dieser, unter Kennerinnen und Kennern als «vorzüglichsten und repräsentativsten» bezeichneten Roman zum Kennenlernen von Jane Austen an.

SO 09

13. Woche nach Ostern

☉ Vollmond 05:07, ☽ 8 ♂ 17^h

☉ 04:17 / 20:37
☽ 20:36 / 04:41

MO 10

KW 28

☾ 8 ♂ 24^h

DI 11

MI 12

DO 13

Vor 66 Jahren [1951] starb der österr. Komponist Arnold Schönberg (* 13.09.1874).
Vor 50 Jahren kollabiert der gedopte Tom Simpson bei der Tour de France auf der Etappe zum Mont Ventoux und stirbt.

FR 14

1817 Anna Louise Germaine de Staël † in Paris, franz. Schriftstellerin schweizerischer Herkunft.
1813 erschien ihr berühmtestes Werk «De l'Allemagne» / «Über Deutschland» (* 22.04.1766 in Paris).

In Frankreich Nationalfeiertag: 1789 Sturm auf die Bastille.

SA 15

SO 16

14. Woche nach Ostern

● Letztes Viertel, ☾ ☿ 4^h

☉ 04:25 / 20:31
☾ 23:58 / 12:22

MO 17

KW 29

1917 Margarete Mitscherlich * in Gravenstein, Psychoanalytikerin und Frauenrechtlerin († 12.06.2012 in Frankfurt am Main).

DI 18

1817 Jane Austen † in Winchester, engl. Schriftstellerin (* 16.12.1775 in Steventon/Hampshire).

MI 19

DO 20

☾ ☿ 13^h, ☾ ☿ 21^h

☽ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Krebs.
1944 Attentat auf Adolf Hitler durch Claus Schenk Graf von Stauffenberg und andere Adelige und Wehrmachtsoffiziere.

Elias der Prophet

FR 21

In Belgien ges. Feiertag
(1831 Verfassungseid des Königs)

SA 22

☿ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Löwe.
Beginne mit der Monatstugend: «**Mitleid – wird zu Freiheit.**»

Maria Magdalena, Schwester des Lazarus

SO 23

15. Woche nach Ostern

● Neumond 10:46, ☽ ☿ 13^h
Letzte Etappe der Tour de France 2017 mit Ankunft auf den Champs-Élysées.

☉ 04:34 / 20:22
☽ 04:35 / 20:18

MO 24

KW 30

☾ ☿ 16^h

DI 25

☽ ☿ 10^h

Jakobus der Ältere, Apostel.
In Spanien ges. Feiertag.

MI 26

1417 Das Konzil von Konstanz setzt den Gegenpapst Benedikt XIII. ab.

Joachim und Anna

DO 27

☉ ☿ 2^h

FR 28

☽ ☿ 24^h

SA 29

Martha, Schwester des Lazarus

SO 30

16. Woche nach Ostern

● Erstes Viertel

☉ 04:44 / 20:12
☽ 12:55 / 23:36

MO 31

KW 31

1917 Beginn der dritten Flandernschlacht.

DI 01

August

1291 Gründungstag der Schweizer Eidgenossenschaft.
Bundesfeiertag in der Schweiz.

Tischa be Aw, Fastentag zur Erinnerung an die Zerstörung des ersten (586 v.Z.) und zweiten Tempels (70 n.Z.) in Jerusalem.

Redaktion: Lin

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

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.

罌粟ひらく 髪の手まで 寂しきとき

keshi hiraku / kami no saki made / sabishiki toki

**Blühender Mohn
bis in die Haarspitzen spüren
die Zeit der Einsamkeit**

Ein Haiku der japanischen Dichterin **Takako Hashimoto**
Deutsch von Jean-Claude Lin mit Hilfe von Riho Peter-Iwamatsu.

Hashimoto Takako, mit Familiennamen Hashimoto, wurde am 15. Januar 1899 in Hongō/Tokyo als Yamatani Tama geboren. 1917 heiratete sie den vermögenden Architekten Hashimoto Toyojirō. In die Kunst des Haiku wurde sie durch die Dichterin Sugita Hisajo eingeführt und lernte später den Haiku-Meister Yamaguchi Seishi kennen. 1937 starb ihr Mann. Fünf Haiku-Sammlungen mit zum Teil leidenschaftlichen Liebesgedichten machten sie berühmt: «Umitsubame» (Seeschwalbe, 1941), «Shinano» (1951), «Kōshi» (Roter Faden, 1951), «Umihiko» (1957) und «Myōjū» (Lebensende, 1965). Sie starb am 29. Mai 1963 in Tokyo.

Innere Quellen der Gesundheit entdecken



Dass der Gesundheitszustand eines Menschen oder sein Krankheitsverlauf auch von seiner Lebenseinstellung und der seelischen Verfassung abhängt, wird in der Medizin mehr und mehr anerkannt. Wie aber lerne ich so zu denken, dass es sich positiv auf meine Gesundheit auswirkt und trotzdem authentisch ist? Wie lerne ich, der zu werden, der ich sein möchte?

Josef Ulrich nimmt den Leser mit auf einen Weg, der ihn in das Zentrum seiner ureigenen Impulse führt und es somit ermöglicht, wertvolle Heilungspotenziale des Organismus zu erschließen.

Krisen und Krankheiten stellen uns immer wieder vor die Frage, was wir selbst zur Heilung beitragen können. Doch wie soll man gerade dann neue Kräfte schöpfen, wenn diese völlig aufgebraucht zu sein scheinen?

Josef Ulrich vermittelt dem Leser mit seinem Buch Schritt für Schritt Einsichten in ein Denken, das ungeahnte Kräfte in uns weckt.

Eine leicht verständliche Anleitung zu einem «gesunden Denken» – für alle, die Krankheiten überwinden oder vorbeugen wollen.

Verlag Urachhaus | www.urachhaus.com

SO WIDER- SPRÜCHLICH WIE DIE WELT

von Wolfgang Held

Warum erscheint beim Blick in den Spiegel das Spiegelbild seitenverkehrt, während das für oben und unten nicht gilt? Nur rechts und links scheinen vertauscht. Man sucht nach Erklärungen, doch wenn sich diese nicht sogleich einstellen, wenn sich keine Vorstellung, Meinung oder Vermutung bildet, dann macht sich der Verstand auf die Suche – dann beginnt die Kopfarbeit. Es ist der Widerspruch, an dem das Denken erwacht und erst dann zur Ruhe kommt, wenn der Widerspruch, das Rätsel sich auflöst. Was heißt das für die Spiegelfrage? Hier klärt sich die Sache so auf, dass schlicht die Frage falsch gestellt ist, denn das Spiegelbild ist gar nicht seitenverkehrt. Wer vor dem Spiegel nach rechts zeigt, dessen Spiegelbild zeigt ebenfalls nach rechts. Der Spiegel vertauscht gar nicht die Seiten, sondern wir sind es selbst, die die Seiten vertauschen: Wir sind gewohnt, den Ausgangspunkt in den gegenüberstehenden Betrachter zu verlegen, die Sichtweise eines Gegenübers einzunehmen und diese gegenüberstehende Perspektive als die «normale» zu empfinden. Wer uns gegenübersteht, wird die nach rechts zeigende Hand als nach links weisend sehen, für ihn vertauschen sich die Seiten.

Die Ausgangsfrage baut einen Widerspruch auf, der weniger mit dem Spiegel als vielmehr mit der menschlichen Art zu schauen zu tun hat – und die Fähigkeit des Denkens erkennt das. Das Interessante dabei ist, dass das Denken Widersprüche auflösen kann, aber zugleich selbst voller Widersprüche ist.

Vier dieser Widersprüche sind: Beim Denken bewegt sich kein Muskel, und doch gibt es kaum etwas Anstrengenderes, als sich ohne Ablenkung und Abschweifung auf einen Gedanken zu konzentrieren. Das Denken geschieht in der eigenen Innenwelt. Urpersönliche Erfahrungen, was man nur selbst genau so gesehen und so gehört hat, verbinden sich mit persönlichen Einsichten und führen zu persönlichen Schlussfolgerungen – und doch werden viele Unbeteiligte dem gedanklichen Resultat zustimmen. Oft ist es so: je intimer und individueller diese Gedankenwege waren, umso überzeugender und allgemeingültiger

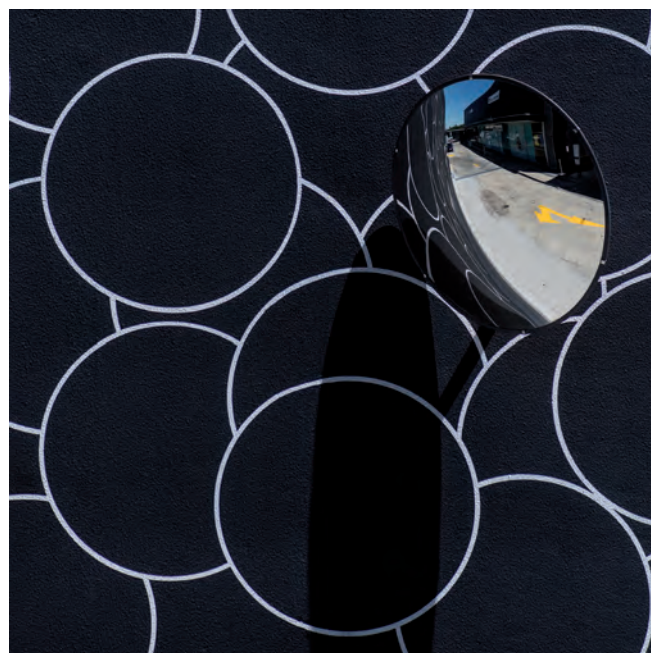


Foto: HerrSpecht / photocase.de

werden sie. Ein dritter Widerspruch liegt im Wissen: Je mehr man von der Welt kennt und lernt, was andere Menschen über sie gedacht haben, umso fundierter wird das eigene Urteil. Das ist der Sinn von Bildung, dass all das Wissen fähig macht, über die Welt vernünftig nachdenken zu können. Allzu oft ist es aber auch gerade diese Bildung, all dieses Wissen, das den frischen neuen Gedanken blockiert. Im antiken Griechenland brachte Sokrates manchen besonders klugen Athener durch geschicktes Rückfragen dazu, dass dieser irgendwann verärgert ausrief: «Jetzt weiß ich überhaupt nichts mehr!» Und Sokrates antwortete: «Jetzt geht es dir wie mir, und wir können mit der Philosophie beginnen.» Wissen ist förderlich und hinderlich zugleich. Zum Denken gehört das virtuose Spiel, das eigene Wissen zu nutzen und es im richtigen Moment wieder auszublenden.

Ein weiterer Widerspruch liegt in der rätselhaften Gewissheit, die man empfindet, ob das, was man selbst durchdacht hat, denn stimmt. Sei es die eingangs gestellte Frage über den Spiegel oder ein Gedanke über einen Menschen: Woher weiß man, ob die eigenen Gedanken zutreffen? Es ist der Spiegel oder der andere Mensch, der uns im Inneren sagen wird, ob unsere Gedanken sachgemäß sind, ob sie zutreffen oder nicht. Kluge Menschen sind deshalb Menschen, die ehrlich zu sich selbst sein können, die dieser inneren Bestätigung ihr Ohr zu schenken befähigt sind.

Zweifellos gibt es noch mehr Widersprüche im Denken, aber die hier aufgezählten legen schon nahe, dass im Gedankenleben der Grundsatz der homöopathischen Medizin gilt: «Similia similibus curentur» – Gleiches heilt Gleiches. Um die Widersprüche der Welt zu lösen, ist ein Instrument notwendig, das selbst widersprüchlich ist. ■

Wolfgang Held studierte Pädagogik und Mathematik. Er ist Beauftragter für Kommunikation am Goetheanum, verantwortlicher Redakteur der Zeitschrift «Das Goetheanum» und Autor zahlreicher Bücher. Im März erschien sein Buch: «So kommt das Neue in die Welt» (ISBN 978-3-7725-2876-7).

ALLERGIEN – auf den Lebensstil kommt es an

von Prof. Dr. med. Alfred Längler

Die schlechte Nachricht zuerst: Die Häufigkeit von Allergien hat sich seit 1990 nahezu verdoppelt. Erst kürzlich meldete das Robert-Koch-Institut erneut, dass fast jeder dritte Deutsche eine Allergie hat – am stärksten zugenommen haben Asthma und Neurodermitis. Immer mehr Kinder und Jugendliche sind betroffen, vor allem in den hochindustrialisierten westlichen Ländern. Aber nun die gute Nachricht: Eltern können viel zur Prävention tun. Und auch wenn das Kind bereits eine Allergie hat, hält gerade die Integrative Medizin sinnvolle Ansätze zur Therapie bereit.

Was passiert bei einer Allergie? Das Immunsystem antwortet auf bestimmte, an sich völlig harmlose Substanzen mit einer überschießenden Reaktion. Das, was bei der Infektionsabwehr erwünscht ist, also die vermehrte Bildung von Antikörpern, wird bei einer Allergie zum echten Problem. Die auslösenden Substanzen bzw. Allergene sind ganz unterschiedlich: Inhalationsallergene (z. B. Pollen, Tierhaare, Feinstaub), Nahrungsmittelallergene, Injektionsallergene (z. B. Insektengifte oder auch bestimmte Medikamente) und Kontaktallergene (z. B. Nickel in Modeschmuck). Die allergische Reaktion zeigt sich oft als Rötung, Schwellung oder Jucken. Vor allem betrifft sie häufig die Schleimhäute sowohl im Magen-Darm-Trakt als auch in den Atemwegen. Die Allergie zeigt sich also als ein Krankheitsbild, das als Überreaktion typischerweise an den Grenzorganen des Körpers in seiner Umwelt – Haut, Lunge, Darm – auftritt.

Panik im Immunsystem? Aber warum reagiert das Immunsystem so «übertrieben» auf seine Umwelt? Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Eine eindeutige Antwort gibt es (noch) nicht. Sicher ist, dass das Immunsystem ein lernendes System ist, das zwar auch schon beim Neugeborenen einsatzbereit, aber längst nicht vollständig ausgereift ist. Erst im Lauf der Jahre entwickelt das Kind sein spezifisches Abwehrsystem. Dabei setzt sich der kindliche

Organismus mit vielen Antigenen (also den abzuwehrenden Stoffen) auseinander. Diese Stoffe «merkt» sich das Immunsystem, sodass eine ganz individuelle Immunität entsteht.

Die wichtigste Aufgabe unseres Immunsystems besteht darin, zwischen dem «Fremden» und dem «Eigenen» richtig zu unterscheiden: Was zum Eigenen gehört, kann bleiben – was fremd ist, wird verdaut bzw. in den Organismus neu integriert. Gelingt dieser Prozess des Verdauens nicht, kommt es zu überstarken Reaktionen gegen an sich harmlose Stoffe von außen. Eine allergische Reaktion ist also eine Art Panikreaktion. Auf physiologischer Ebene sind hierbei Eiweißmoleküle betroffen, im übertragenen Sinne geht es aber um die Frage, wie der Organismus des Kindes im Verhältnis zur Außenwelt reagiert.

Diese «erdauungskräfte» von Kindern, die nicht zufällig als Begriff auf das Verdauungssystem verweisen, nehmen in den ersten Lebensjahren zu. Wenn das Immunsystem des Kindes genügend Abwehrkräfte entwickelt, können Allergien im Kindesalter auch komplett ausheilen, da das Kind lernt, «richtig» auf äußere Reize zu reagieren.

Einflüsse des Lebensstils Seit vielen Jahren wird intensiv nach den Ursachen für die Zunahme der allergischen Erkrankungen geforscht. Zwar spielen auch genetische (ererbte) Faktoren eine Rolle, aber anscheinend weniger, als man bisher angenommen hatte. Im Mittelpunkt der Ursachenforschung – und damit auch der präventiven Strategien – stehen heute Umwelt- und Lebensstilfaktoren. In der Anthroposophischen Medizin gehen wir deshalb davon aus, dass die Prävention vor Allergien mehr als ein Schutz vor Allergenen sein sollte – sie sollte ganzheitlich ansetzen.

Aus verschiedenen Studien ist bekannt, dass Kinder aus dem ländlichen Umfeld (insbesondere von Bauernhöfen) ein deutlich

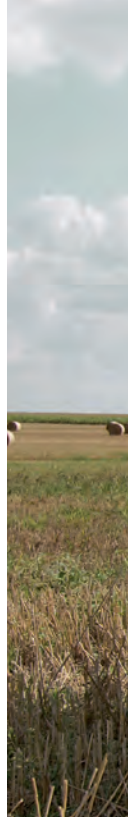




Bild: kallejpp / photocase.de

geringeres Allergierisiko als Stadtkinder haben. Natürlich kann und mag nicht jede Familie auf Land ziehen, aber wir können dafür sorgen, dass unsere Kinder mit natürlichen potenziellen Allergenen in Kontakt kommen: Sie müssen im Freien spielen dürfen und dabei mit Wald, Pflanzen und Bauernhoftieren in direkte Berührung kommen.

Mindestens ebenso wichtig, wenn nicht noch entscheidender, ist die Ernährung des Kindes. Das fängt mit dem ersten Lebenstag an: Die wichtigste Allergieprävention ist und bleibt das Stillen! Das ist wissenschaftlich inzwischen gut belegt. Ab dem 6. Lebensmonat sollte die Einführung der Beikost den wesentlichen Grundsätzen einer gesunden Ernährung folgen: qualitativ hochwertig, regional, frisch, natürlich belassen. Vollwert- und Bioküche, die in Ruhe bei gemeinsamen (!) Mahlzeiten gegessen wird, fördert die Verdauungsaktivität. Diese Art der Ernährung hilft dem Organismus des Kindes dabei, das, was von außen zugefügt wird, durch den Prozess des Verdauens zu etwas «Eigenem» zu machen.

Krank sein dürfen Auch der Umgang mit Infektionskrankheiten ist wichtig, da Kinder dabei lernen, sich mit fremden Erregern auseinanderzusetzen. Auch wenn Eltern gerade im ersten Kindergartenjahr am Rande ihrer Nerven sind, weil das Kind einen Infekt nach dem anderen hat: Die ständigen fieberhaften Infekte der Kleinkinder sind nicht Ausdruck eines gestörten Immunsystems, sondern die Voraussetzung dafür, dass sich das Immunsystem gesund ausbilden kann. Dieser Prozess wird allerdings empfindlich gestört, wenn fiebersenkende Mittel gegeben werden. Zum Beispiel führt Paracetamol nachweislich dazu, dass das Allergierisiko im späteren Leben deutlich steigt. Ähnliches gilt für den unkritischen Einsatz von Antibiotika.

Heute werden diese Zusammenhänge immer besser untersucht. Viele Eltern richten sich danach und machen alles «richtig». Dann ist die Bestürzung natürlich groß, wenn das Kind trotzdem eine Allergie bekommt. Da hilft nur Gelassenheit. Es ist einfach so, dass es keine Garantie für ein Leben ohne Allergie gibt. Aber auch wenn das Kind eine Allergie hat, kann man viel machen: Hausstaubmilbenanierung, kein felltragendes Haustier anschaffen, jede Form von Passivrauchen vermeiden, Sinne und Aufmerksamkeit stärken – und vor allem die Nerven nicht verlieren. Wenn das Immunsystem an Stärke gewinnt (und gut gefördert wird), heilen viele Allergien im Kindesalter im Lauf der Jahre von selbst aus! ■

Prof. Dr. med. Alfred Längler ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin sowie Kinderonkologe. Er ist Leitender Arzt der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin und Ärztlicher Direktor am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sowie Professor an der Universität Witten/Herdecke sowie Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher zur Kinderheilkunde.

WELEDA
Seit 1921

Praktisch für unterwegs und auf Reisen

WELEDA
Visiodoron Malva®
Augentropfen in Monodosen /
Solution ophthalmique en unidose

Bei trockenen, gereizten Augen /
Pour les yeux secs et irrités
Natriumhyaluronat & Malvenextrakt /
Hyaluronate de sodium & extrait de mauve

**Erfrischende
Feuchtigkeit für trockene
und gereizte Augen.**

- Natriumhyaluronat und natürlicher Malvenextrakt
- Stabilisiert den Tränenfilm
- Ohne Konservierungsstoffe

**Weleda – im Einklang
mit Mensch und Natur**
www.weleda.de

Medizinprodukt

STEPHEN WALTON

Fell, Federn und Falten



Meine Ansichten über Kunst haben sich in den letzten Jahren ziemlich geändert. Dazu haben sicher meine Erfahrungen als Leiter der Kundenbetreuung am Kunstmuseum in Bury einiges beigetragen. Von Kollegen und Künstlern habe ich viel über das Kuratieren gelernt und auch darüber, wie man über Kunst sprechen kann. Nicht, dass ich nun anders zeichnen würde, aber die Gedankengänge, die einem Bild zugrunde liegen, haben sich geändert.

Meine Werke entstehen seit eh und je Hand in Hand mit meinen Fotografien. Seit ich meine erste Spiegelreflexkamera als Teenager besaß, wurden Fotos für mich ein wesentliches Werkzeug. Und da ich Autodidakt bin, habe ich immer das gemacht, was sich für mich als richtig anfühlte.

Meine Bilder entwerfe ich zunächst im Kopf: Ich suche nach Mustern, Formen, Texturen in den Fotos, die mich ansprechen. Daher gibt es zu meinen Zeichnungen meist keine vorbereitenden Skizzen. Manchmal kommt mir eine Idee, während ich fotografiere, manchmal aber auch, wenn ich mein Archiv sichte. Oft entdecke ich viele Jahre später ganz neue Möglichkeiten in einem Foto – oder ein neueres Foto macht mich auf andere, bisweilen unbemerkte Aspekte einer älteren Aufnahme aufmerksam. Selten nutze ich ein wirklich gutes Foto als Grundlage einer Zeichnung, das hätte wenig Sinn.

An der Universität Manchester studierte ich Geografie und entwickelte eine tiefe Liebe zur Natur. Die verschiedenen Texturen von Fell, Federn und dicker Haut mit all ihren Falten faszinierten mich, und ich liebe es, sie zu zeichnen. Ich fühle mich sehr privilegiert, Tiere zeichnen zu dürfen, und freue mich darüber, dass meine Zeichnungen etwas zu ihrem Erhalt beitragen können.

Meine Kohlestiftzeichnungen sind oft sehr zeitaufwendig. Doch meine eigens entwickelte Technik erlaubt auch sehr schnelle, energische Akzentuierungen, als Gegengewicht etwa zu den sehr bedachten, behutsamen Strichen. Vieles in meiner Art zu arbeiten ist instinktiv und fließend, sodass ich gut Musik oder ein Hörbuch dabei hören kann.

Noch finde ich immerzu neue Eigenschaften in der Nutzung des Kohlestiftes und in der Entwicklung meines eigenen Stiles. Und obwohl ich auch gerne in Farbe arbeite, kehre ich immer zum Kohlestift zurück, um die Möglichkeiten dieses sehr einfachen Mediums tiefer auszuloten.

Während der Arbeit an den Zeichnungen für das Buch *Löwen zählen* musste ich mir eine ganz andere Arbeitsweise aneignen. Ich musste viel länger als sonst am Tag an jeder Zeichnung arbeiten und auch sie viel dichter nacheinander anfertigen, ohne die längeren Pausen, die ich sonst einlege, da der Abgabetermin seitens des Verlages so knapp bemessen war. Aber ich habe es auch sehr genossen, mit Lektorat, Herstellung und Verlagsleitung über das entstehende Buch diskutieren zu können. Das war für mich neu und anregend. ■

Aus dem Englischen von Jean-Claude Lin

Das Buch «*Löwen zählen. Tiere der Wildnis ganz nah*» mit den Zeichnungen von Stephen Walton und dem Text von Katie Cotton, aus dem Englischen übersetzt von Brigitte Elbe, ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen (ISBN 978-3-7725-2790-6, 32 Seiten, Großformat: 28 x 34 cm, 19,90 Euro).



HOLZSCHIFFE SELBST MACHEN

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



Und so wird's gemacht:

- Zuerst sucht sich jedes Kind aus den Funden sein liebstes Holzstück aus. Die dünnen Äste werden auf eine Länge von ca. 17 cm gebracht.
- Nun ein Segel auf das weiße Papier aufmalen. Die untere und rechte Seitenlänge des Segels beträgt 10 cm, die linke Schräge beträgt 14 cm. Das Segel ausschneiden und nach den eigenen Wünschen anmalen. An der unteren Seite jeweils in die rechte und linke Ecke mit dem Locher ein Loch einstanzen.
- Ältere Kinder können nun versuchen, mit dem Handbohrer in die Mitte des Holzstückes ein Loch zu bohren, um

Im Sommer sieht man auf jedem See und im Meer viele kleine und große Schiffe mit ihren bunt flatternden Segeln. Daraufhin entstand der Wunsch bei meinen Kindern, eigene kleine Segelschiffe zu bauen. Aus Holz und natürlich mit einem Segel, damit der Wind sie auch über die Wellen trägt. Mit ein paar Holzstücken und dünnen Ästen, die wir im Wald gefunden haben, etwas Papier, Stiften und Fantasie lassen wir nun bei Regen im Wohnzimmer und bei Sonnenschein im Garten unsere Schiffelein ihre Kreise ziehen. Plitsch, platsch macht es dabei die ganze Zeit und manchmal erklingt auch ein «Kommt ein Schiffelein über die See ...». Und nicht nur für die eigenen Kinder, auch auf einem Kindergeburtstag sind diese Holzschiffchen eine schöne Bastel- und Spielidee, die Kindern viel Freude macht!

Folgendes wird benötigt:

- kleine und mittelgroße Holzstücke
- dünne Äste (für den Mast)
- weißes Papier
- Wachsmalblöcke oder Stifte
- einen Locher
- Schere(n)
- einen mittelgroßen Handbohrer oder
- Klebwachs

dort den Mast einsetzen zu können. Jüngere Kinder – oder wenn das Holz zu hart ist – nehmen einfach zwei erbsen-große Stücke Klebwachs und rollen diese zu einer Kugel. Dahinein wird der Ast gesteckt und dieser mit dem Kleb-wachs auf die Mitte des Holzstückes gedrückt.

- Das bemalte Segel mit den beiden Löchern über den kleinen Ast ziehen – fertig ist das Holzschiffchen und bereit, in See zu stechen.
- Dafür eine mit Wasser gefüllte Schale oder Zinkwanne nehmen, die Schiffe hineinsetzen und mit einem kleinen Fingerstups oder starkem Pustewind fahren lassen.





BELLCANTO

gelesen von Simone Lambert

Robin ist ein zwölfjähriger Junge mit Übergewicht, ein Schulschwänzer, auffällig geworden wegen Chips-Diebstahl und Prügeleien. Seine Mutter hat Alkoholprobleme, der gewalttätige Vater lebt nicht mehr Zuhause. Robin verwarlost zunehmend. Bevor er in eine Pflegefamilie gegeben wird, soll mit einem Besuchshund versucht werden, ihn zu resozialisieren: Bellcanto, eine gefleckte Promenadenmischung, lockt mit seiner lebhaften und menschenfreundlichen Art jeden aus der Reserve.

Eduard Heyse ist ein zuckerkranker, pensionierter Zoologe, ebenfalls mit einem Menschenproblem. Verbittert und aggressiv, gilt der Greis im Altenheim, in dem er lebt, als schwieriger Insasse. Heyse ist allein – er hat ausschließlich für seinen Beruf gelebt, ist geschieden und hat seinen einzigen Sohn vernachlässigt. Nur Bellcanto, sein wöchentlicher Besuchshund, kann ihm ein Lächeln entlocken.

Und dieser Hund mit seinem Spürsinn führt die Außenseiter zusammen. Abenteuerlich und heikel ist die Reise, die nun beginnt. Ein kranker alter Mann und ein Junge aus prekären Verhältnissen flüchten aus ihrer Lage. Für Robin, der sich bereits wieder in die Schule gewagt hatte, scheint dies ein Rückschritt zu sein. Was die ungleichen Reisenden zusammenhält, ist die Liebe zum Tier, die Liebe zu Bellcanto. Die Botschaft an einem geplatzen Luftballon von einem Mädchen aus Ludwigshafen, dessen Hund gestorben ist, setzt beider Ziel fest: Sie wollen in die Stadt am Rhein und Selina trösten.

Manchmal gewährt der Alte dem Jungen Anerkennung, um dann wieder in Schrofheiten und Sticheleien zurückzufallen. Heyse weiß von seltenen Tieren zu erzählen und er erweist sich als gewiefter Strategie; um den Eindruck zu erwecken, dass Opa und Enkel miteinander unterwegs sind, besorgt er neue Kleider für Robin und erfüllt dem Jungen damit Wünsche.

Robin selbst wird körperlich und seelisch stark gefordert in diesen Tagen. Er muss auf Bäume klettern, erlebt Hunger, rettet Bellcanto vor Stromschnellen in einem kalten, reißenden Fluss und muss schließlich für Heyse den Notarzt rufen. Und er lernt Olga kennen, das russische Mädchen aus dem Internat, das die deutsche Zivilisation und ihre Bewohner so laaaangweilig findet.

Ihr, der Wunderschönen, möchte er imponieren. Olga ist wild, clever, mutig und da, wenn Robin sie braucht.

In Mannheim erkennt Robin, dass Heyse ein eigenes Ziel verfolgt: Er will zu seinem Sohn. Als der Alte mit einer Insulininsuffizienz ins Krankenhaus eingeliefert wird und Robin mit Bellcanto allein in der fremden Stadt zurückbleibt, sorgt der Junge dafür, dass die Pläne zu Ende gebracht werden: Er sucht Selinas Adresse in Ludwigshafen auf und auch den Sohn Heyses. Und nun klärt sich die Situation der beiden Desperados ...

Robin findet auf dieser Reise Mut und Selbstvertrauen und gewinnt Freunde; damit verändert er sein Leben. Auch der alte Heyse versucht, seine Lebensrichtung zu korrigieren.

In Christa Ludwigs Romanen spielen Tiere immer wieder Hauptrollen. Diesmal bringt ein Hund das Leben der Protagonisten wieder in Bewegung. Und stellt Verbindung her. **Dieser Kinderroman unterhält und analysiert zugleich die unhaltbare Situation der Ausreißer. Nah am Detail, furchtlos und mit Wärme und Verständnis erzählt die Autorin von einer Flucht aus der Verzweiflung.** ■

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



Christa Ludwig
BELLCANTO

Mit Illustrationen von
Sünne van der Meulen

229 Seiten,
gebunden mit Schutzumschlag
16,90 Euro
Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2797-5
(ab 11 Jahren)

Liebe KINDER!

Als ich neulich in unserem Garten werkete, hüpfte mir dieser lustige kleine Kerl unentwegt um die Beine und zwischen Grabegabel und Gieskanne herum. Ich will euch unbedingt erzählen, was dann passiert ist ...

Herzlichste Sommergrüße, eure Daniela Drescher

Der Erbsenwicht

*Ach, was für ein Tunichtgut ist der Kleine mit dem Hut!
Zwischen all dem Grüengekringel hüpfte der freche Erbsenschlingel.*

Zupft die Wickel-Wackelschoten mit seinen weichen Wichtelpfoten – hopst auf ihnen rauf und runter, oh, er treibt es immer bunter!

Da! Jetzt kitzelt er die Blüten, könnt's ihm jemand bloß verbieten – denn die Falterblütendinge flattern fort wie Schmetterlinge.

*Erbsen kugeln hin und her, durchs Gemüse kreuz und quer.
Ach, was für ein Tunichtgut ist der Kleine mit dem Hut!*

*Nein, das geht nun doch zu weit!
Ist denn niemand weit und breit, der den frechen Erbsenschlingel, scheucht aus diesem Grüengekringel?*

*Pan sei Dank! Da kommt die Fee.
Wunderschön wie eh und je – schreitet sie druchs hohe Kraut, der Wicht steht still und staunt und schaut.*

*Eine Fee, so wunderschön hat er ja noch nie gesehn.
Und mit lautem Herzgepoch steht und staunt er immer noch.*

*Sie lächelt und er senkt den Blick, dann lächelt er beseelt zurück.
Für heut' lässt er das Hopsen sein – er legt sich hin und schläft gleich ein.*





MEHR ALS DIE KUNST IM BLICK

von Albert Vinzens

Bei der Kunst soll keine Beliebigkeit herrschen, sondern etwas herauskommen, hat Joseph Beuys (1921–1986) gesagt. Der berühmte Mann ist nicht Künstler innerhalb des klassischen Kunstbegriffs geblieben, sondern hat sich als Sozialgestalter verausgabt – als Künstler im erweiterten Sinn. Am Schluss sollte dabei eine Gesellschaft jenseits von Kapitalismus und Kommunismus herauskommen. Vom *l'art pour l'art* hat sich Beuys um so mehr entfernt, je endgültiger sein Werk ins Leben eingegriffen und je endgültiger er für die Soziale Plastik eine Sprache gefunden hat.

Andres Veiel hat viele hundert Stunden Film- und Fotomaterial über Beuys zu einem Film verdichtet, der nichts als diesen Kampf um eine andere Gesellschaft zum Ausdruck bringt. Veiel verzichtet auf eine Chronologie und kommt ohne kunstgeschichtliche, pädagogische, politische oder weltanschauliche Überhöhungen aus. Er widmet sich «nur» dem Phänomen Beuys, diesem äußerst zerbrechlichen und gleichzeitig extrem durchschlagkräftigen Menschen. Dem Filmemacher gelingt es, mit Verve das Energiefeld dieser «gelebten Identität zwischen Denken und Tun» zu dokumentieren. Der Film lautet kurz und bündig und in Großbuchstaben: BEUYS – und trifft damit das Thema auf den Kopf. Auf diesen Film habe sie seit 30 Jahren gewartet, sagte Thea Thönges, langjährige Mitarbeiterin von Beuys, begeistert.

Veiels furios montierte Collage zaubert eine Glut auf die Leinwand, die gleichzeitig Tempo und große Stille, halkyonisches Gelächter und abgrundtiefe Trauer zeigt. Der Film ist selbst ein Kunstwerk, er elektrisiert und macht Mut. Angetreten unter dem weit verbreiteten Dünkel, über Beuys sei schon alles gesagt, gelingt es dem Regisseur, dieses Vorurteil mit jeder weiteren Minute seines Streifens schrittweise zu widerlegen. Veiel durchforstete jahrelang die Archive, er befragte über zwanzig Zeitzeugen, förderte unerschlossenes und bisher unbekanntes Bild- und Tonmaterial zutage und komponierte das Ganze zu einem Porträt.

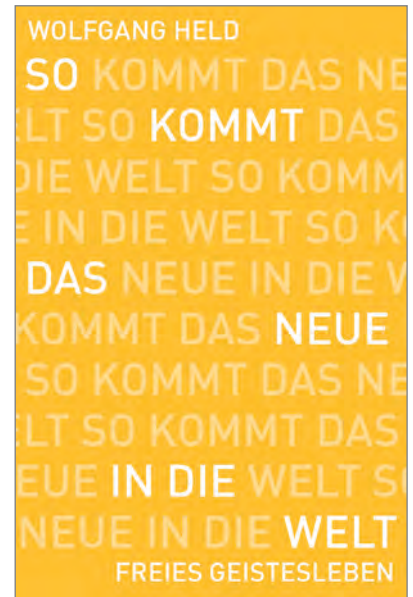
Er zeigt einen rastlosen, jedes Understatement der Erwachsenenwelt unterminierenden, eine mythische Welt inszenierenden Mann, der sich den Fragen seiner Zeitgenossen mit großen Bildern, Fett, Filz und schamanistischen Ritualen annäherte, allein oder mit Tieren, die er in seine Aktionen einbezog. Schnelle Sequenzen werden von quälend langen Einblendungen von Details aus einigen Hauptwerken von Beuys abgelöst. Ob sie schnell oder langsam über die Leinwand ziehen, die mal farbigen, mal schwarz weißen Bilder werden in einen Klangraum gehüllt, der die Präsenz von Plastizität und Gegenwärtigkeit noch erhöht.

Veiel zeigt in seinem Film, der sogar im Wettbewerb der diesjährigen *Berlinale* lief, auch das große Scheitern von Joseph Beuys, seine von den Behörden erzwungene Beendigung der Lehrertätigkeit an der *Düsseldorfer Kunstakademie* und das Fehlen auf einem aussichtsreichen Listenplatz zur Bundestagswahl der von ihm mitbegründeten Partei *Die Grünen*. Besonders der Rauswurf in Düsseldorf zählt zu den schwärzesten Tagen im Leben von Beuys. Dieses Scheitern zeigt Veiel allerdings groß, und an der richtigen Stelle blendet er Caroline Tysdall ein, die die zeitüberdauernde Bedeutung dieses Künstlers, Menschen und Sozialgestalters in Worte zu fassen vermag.

Auch Veiel weiß um die Bedeutung von Beuys Bescheid. Dies macht er mit instinktiver Sicherheit an dessen Augen fest, sie erscheinen immer wieder. Bevor der Abspann kommt, schaut Joseph Beuys zum letzten Mal in die Augen der Kinobesucher, eindringlich und fast wie mit den Augen eines Kindes – oder eines Kojoten, neben dem Hasen vielleicht sein Lieblingstier. – Jedenfalls sind es die Augen eines Menschen, der nicht bei der schönen Kunst stehen blieb, um gut von ihr zu leben, sondern die Soziale Kunst erfand und mit ihr mitten unter die Menschen ging und alles schenkte, verschenkte, was er zu geben hatte. Und Joseph Beuys hatte – und hat – sehr, sehr viel zu geben. ■

VIER BRÜCKEN INS NEULAND

von Wolfgang Held



Vier Erfahrungen gibt es laut dem Psychologen Albert Bandura, um die Selbstwirksamkeitserwartung zu steigern und die Liebe zum Neuen zu wecken:

1. *Positive Erfahrung* | Es beginnt schon ganz früh: Wer als Kind in der Wiege schreit und erlebt, dass daraufhin die Mutter kommt und einen in den Arm nimmt, der erlebt, selbst kaum einen Monat alt, sein eigenes Vermögen. Ich kann meine Lage verbessern, kann meine Mutter dazu bringen, mich in den Arm zu nehmen. Was erlebt demgegenüber das ungehörte Kind? Ich schreie, aber die Welt nimmt keine Notiz von mir, ich bin unwirksam. Es sind die Erlebnisse kleiner und größerer Erfolge, die das Vertrauen auf die eigene Wirksamkeit wachsen lassen. Hier braucht es keinen Zeugen, niemanden, der applaudiert, hier zählt nur die persönliche Erfahrung.

Mit meinen drei Töchtern ging ich einmal an einem Bachlauf spazieren. Da sprang die älteste über das Wasser, die zweite zögerte, schaute dann nach links und rechts und fand eine Stelle, an der sie zum Sprung ansetzte. Die kleinste presste die Lippen aufeinander, das andere Ufer schien unerreichbar. Dann sah sie den Stein im Wasser. Aus dem einen Sprung wurden zwei Schritte übers Nass. So hatten alle drei ihren Erfolg.

2. *Die Beobachtung wirksamer Menschen, denen man sich ähnlich fühlt* | Unter dem Stichwort der «Spiegelneuronen» wurde dieses Phänomen durch die neurobiologische Forschung in den vergangenen Jahren bestätigt. Wenn wir beobachten, wie Menschen, die uns nahestehen oder uns zumindest ähnlich sind, erfolgreich handeln, dann lernen wir ebenfalls. Es ist, als würden wir selbst das Werkzeug in der Hand halten. Wir ahmen geistig die Tat nach und schöpfen deshalb auch etwas Selbstvertrauen vom Gewinn der Tat. Wer einem anderen zeigt, wie etwas geht, sieht häufig, wie es dem anderen in den Fingern juckt, es nun selbst zu ver-

suchen. Indem uns etwas gelingt, indem wir auf einem Feld Könnerschaft entwickelt haben, öffnen wir nicht nur uns selbst, sondern auch anderen die Tür zum Neuen.

3. *Die Ermutigung durch andere* | Es war in der zweiten Klasse. In einem großen Gurkenglas hatten wir Schülerinnen und Schüler lauter Münzen gesammelt. Auf dem Etikett stand «Klassenkasse». Da knallte der Lehrer klirrend den Schatz auf mein Pult und sagte: «Du zählst das jetzt – und zwar auf einen Zehner genau, das kannst du!» Es ist über vierzig Jahre her, aber ich empfinde noch heute die Woge an Zutrauen, das plötzliche Engagement in den Gliedern, das mich durchströmte. Das Vertrauen der anderen stiftet in uns Selbstvertrauen. So ist es möglich, im Gegenüber das Neue zu entfachen.

4. *Die positive Interpretation körperlicher Vorgänge* | Ein Schauspieler ging zu einem Arzt, weil er vor Aufführungen immer wieder an schrecklichem Lampenfieber litt. Der Puls beschleunigte sich, er begann zu schwitzen und sogar der Atem ging etwas schneller. Nun wollte er eine Therapie gegen diese Regungen seines Körpers. Anstelle eines Rezeptes sagte der Arzt: «Sie nehmen Ihr Publikum ernst, deshalb haben Sie Lampenfieber. Freuen Sie sich, dass, wenn es auf die Bühne geht, Ihr Körper so aktiv mitspielt. Dadurch gewinnen Sie die Präsenz auf der Bühne.» Sei es der Schweiß auf den Handflächen, das pochende Herz oder der Krampf in der Magengegend: Es gibt viele Formen, in denen sich körperliche Funktionen angesichts einer besonderen Herausforderung melden können. Wenn es nun aber gelingt, diese körperlichen Signale nicht als Alarmsignal gegen, sondern als Mobilisierung für das Neue zu begreifen, dann stärkt auch das die Selbstwirksamkeit. «Mein Herz pocht, die Zunge ist trocken – natürlich, so muss es sein, denn ich habe ja auch etwas Besonderes vor!» ■

Dem Neuen gilt unsere Sehnsucht. Doch wie kommt das Neue in die Welt? Wolfgang Held beschreibt in seinem jüngsten Buch, «So kommt das Neue in die Welt»

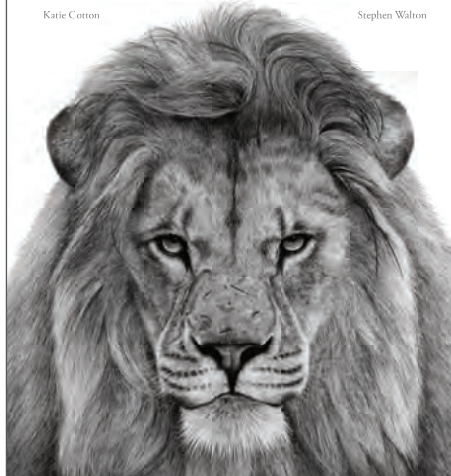
(Sonderausgabe anlässlich des Jubiläums «70 Jahre Freies Geistesleben», 10,- Euro, ISBN 978-3-7725-2876-7),

wie ein Weg für jeden von uns zum schöpferischen Ort der Zukunft gefunden werden kann.

Löwen zählen

Katie Cotton

Stephen Walton



Wie wunderbar, dass es diese Tiere gibt

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

«Der nostalgische Charme, den Stephen Waltons detailreiche Kohlezeichnungen ausstrahlen, passt perfekt zur Intention dieses Buches: dem achtsamen Umgang mit unserer Erde und den wunderschönen Geschöpfen, deren Bestand immer weiter dezimiert wird ... Ein fantastisches Bilderbuch und informatives Sachbuch.»

Schmitzkatze,
Buchhandlung Schmitz, Essen

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

28 | 29 suchen & finden

KLEINANZEIGEN

Berufspraktikant(in) im Anerkennungsjahr ab 08/2017 für den integrativen Waldorfkindergarten Goldberg e.V. in Düsseldorf gesucht!!! Tel.: 02 11/29 92 82 oder E-Mail: post@waldorfkindergarten-goldberg.de

Gisela Müller – Gesangsunterricht in Basel. Gesangsunterricht für alle, die einen kraftvollen und erfüllenden Zugang zum Singen suchen, vom Anfänger (auch ohne musikalische Kenntnisse) bis zum Berufssänger. g-m@gmx.ch, www.singen-lernen.ch

IPSUM-Familien- & Paarberaterausbildung in Bonn. Beginn: 22. / 23. Sept. Infoabend: 23. Juni 2017: www.kiel-hinrichsen.de

3. Fortbildungsreihe «Sozialkunst 2017»

Die berufsbegleitende Veranstaltungsreihe lädt ein zu entdecken, wie Kreativität und schöpferisches Berufsleben zusammenhängen. Wie hilft uns «Sozialkunst», Gemeinschaften so zu gestalten, dass wir uns in ihnen wiederfinden? 7 Wochenendseminare und 6 Abendvorträge am Goetheanum, 19.10.2017–14.6.2018.

Programm und Info: <http://bit.ly/skunstinfo>

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

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

Ferienhäuschen, Südschwarzwald zu vermieten. Küche, Bad/Dusche, Holzofen, Fußbodenheizung, gr. Balkon, Ideal f. 2 Pers. NS 50,- € / HS 60,- € / Tag, Tel. ++49 (0)1 76/47 11 25 21

Sylt Westerland, 2 Zi FeWo, hell, strandnah, ab 350,- € / Wo. E-Mail: lindelambrechth@hotmail.com, Tel. 0 40/6 47 18 19

Comer See (Dorf zw. Como u. Bellagio): gemütl. Ferienw. i. Garten m. Terrasse u. Seeblick f. 2 Pers. zu verm. Nur zu Fuß erreichbar., dafür autofrei (5 Min. v. Parkpl.; schöne Wanderungen mögl., zum Badestrand 5 Min. m. d. Auto).fb: @casadellerosemolina E-Mail: agnes.duerrschnabel@virgilio.it Tel. 00 39 349 2 41 25 83.

Ursprüngliches Griechenland: Sonne! Traumhaus am Meer! Natur pur: Strand, Berge, Kräuterduft, Sternschnuppen! Ganzjahresziel Mani/Südpeloponnes, 2 FeWo, 2 – 5 Pers., Tel.: 01 77/3 02 14 76

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

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

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

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

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

Berufsbegleitend oder Vollzeit Kunst studieren ab Oktober 2017 oder freie Kurse belegen unter: www.bildhauer-kunststudium.com

Ich helfe Ihnen beim Erinnern. Tel.: 0 71 64/9 15 25 85 biografie@claudia-stursberg.de

Kunstkurse auf Sylt, Lanzarote, Tessin: www.marita-caspari.ch

Literatur: www.perceval-institut.de
Kunst: www.Galerie-Urania.jimdo.com

Buch-Erstveröffentlichung: «Vom Sinn auf der Welt zu sein, 1. Teil» bei Amazon www.lebensberatung-anjamichaela.de
www.leben-im-himmel.de

Klassische Homöopathie bei Kinderwunsch Tel.: 0 25 81/78 22 99 | www.sanftewege.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

In Afrika sind 25 Millionen Menschen vom Hungertod bedroht. Aktion Deutschland Hilft, das starke Bündnis deutscher Hilfsorganisationen, leistet überlebenswichtige Nothilfe. Hierfür sind wir dringend auf Spenden angewiesen.

Empfänger: Aktion Deutschland Hilft | Spenden-Stichwort: Hilfe für Afrika
Spendenkonto IBAN: DE62 3702 0500 0000 1020 30 (Bank für Sozialwirtschaft)
Spendenhotline: 0900 55 102030 (kostenfrei aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk höher)
www.Aktion-Deutschland-Hilft.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!)



100 Jahre Zukunft

Die Mistel in der Krebstherapie

Die anthroposophische Misteltherapie feiert in diesem Jahr ihr 100-jähriges Jubiläum. Ihre gut belegte Wirksamkeit auf das Immunsystem und auf die Lebensqualität der Patienten macht die Misteltherapie heute aktueller denn je. Sie ist heute der zentrale Baustein in der modernen Integrativen Krebstherapie.

Das 100-jährige Jubiläum der Misteltherapie wird in diesem Jahr mit einer Fachtagung, neuen Publikationen und Forschungsergebnissen gefeiert.

Tagung

Im Rahmen dieses Jubiläums findet am **21. Oktober 2017** in Berlin (Umweltforum) die Tagung statt:

100 Jahre Zukunft

Die Mistel in der Krebstherapie

Eingeladen sind Ärzte, Therapeuten, Pflegende und Patienten.

Im Mittelpunkt stehen die Themen: Was kann die Mistel? Wie wird sie in der modernen Krebstherapie eingesetzt? Wo steht die Forschung? Welche Potenziale gibt es für die Zukunft? Was müssen Ärzte und Patienten wissen?

Veranstalter: DAMiD (Dachverband Anthroposophische Medizin) und GAÄD (Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland)

Infos unter:

DAMiD, Tel. 0 30/2 887 70 94

E-Mail: info@damid.de

www.100jahrezukunft.de

Direkt beim Anmelden schon Workshops sichern!

öffentlich wirken

4. Fachtagung für Kommunikation

3.+4. Nov. 2017
in Bochum

Unser ÖW-Tagungsthema 2017:
„Haltung zeigen - Farbe bekennen in der Kommunikation“.

Details und Anmeldung unter
www.oeffentlich-wirken.de

Fortbildung für Kommunikationsinteressierte aus gemeinnützigen Institutionen, Schulen, Kindergärten, Unternehmen, Stiftungen, Verbänden sowie therapeutischen Einrichtungen

Diesmal u.a. mit Beteiligung von:
Campact!-Initiatorin MARITA STRASSER, GLS Bank-Vorstandssprecher THOMAS JORBERG, NRW-Landtagspräsidentin CARINA GÖDECKE, Sozialunternehmerin + Wirtschaftsaktivistin SINA TRINKWALDER

Centro de Terapia Antroposófica

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

Belebende Klarheit atlantischen Lichts,

Erdkräfte des vulkanischen Untergrundes regen Lebenskräfte an, stärken Gesundungsprozesse.

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

Das Centro

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

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!]

Eurythmieausbildung Nürnberg

Studienbeginn: 12. September 2017

www.eurythmieausbildung-nuernberg.de

SALAMITA

PASTA, OLIVENÖL, ANTIPASTI, SAUCEN UND BROTAUFSTRICHE.

NUR HIER IN DEUTSCHLAND ERHÄLTlich!

www.salamita.de

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

Camp Hill Werkstätten Hermansberg

Wunsch-teppich

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

Die nächste Ausgabe August erscheint am 25. Juli 2017



im gespräch ULRIKE GROOS

Was im Glashaus hängt ... Das Kunstmuseum Stuttgart

augenblicke IST DAS VIERTEL NICHT SCHÖN?

Annäherungen an das Kreativquartier in Witten

thema AUF RAUHEN PFADEN ZU DEN STERNEN

Lesen im größten Bilderbuch der Welt

sprechstunde DAS GEHIRN

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 | Pankeuch | **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 | Schirner | (Weiterstadt) tegut ... | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rubezahl OHG | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Dübenroose:** | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Esslingen:** Buch & Café Vividus | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finntrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhart | **Freudenstadt:** Arkadenbuchhandlung | Buchhandlung Dewitz | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Brentano Buchhandlung | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | Buchhandlung Sautter + Lackmann | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hildesheim:** Bioladen im Klostergut Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehdland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kinderglück | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köfelsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göffel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Cosmas & Damian | Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landsberg:** Bild und Buch | **Landshut:** Bücher-Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkuse:** Gottschalk | **Liessen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Mitte / Buckau / 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:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** BuchHe | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtlingen:** 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:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stockach:** Bücher am Markt | **Stuttgart:** Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Buch & Café Vividus | Kornblume Bio-Laden | Naturkostladen in Schafbrühl | **Tutzingen:** Buchhandlung Gebhard Held | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Übertinger 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:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** Amriswil: Buchladen Hädlerli | **Arlersheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovia | Christengemeinschaft | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Goldach:** Bigler | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | **St. Gallen:** Rösslirot Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad.Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Baden:** Concept Store «fünf!» | Buchhandlung Schütze | Buchhandlung Zweymüller | **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Pairedel | 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 | Ernster | Naturata beauty & culture Munsbach | **BELGIEN:** Antwerpen: De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** Den Haag: De Haagse Boekerij | Zeist: De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij

Man wird doch ...



Kęstutis Kasparavičius: **Die Reise ins Schlaraffenland**
Deutsche Fassung von Kęstutis Kasparavičius und Michael Stehle
56 Seiten, gebunden | Format: 21,8 x 24,5 cm
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5121-8 | ab 5 Jahren
www.urachhaus.com

*Mit seiner Reise ins Schlaraffenland
serviert uns Kęstutis Kasparavičius
Gaumenfreuden für das Auge –
faszinierend und zeitlos illustriert.*

... träumen dürfen



So hat man das Schlaraffenland noch nie gesehen!
Die drei Freunde Freddie, Tom und Samuel genießen
ihre Reise ins Land der Faulpelze und Naschkatzen,
der schwarzweißen Kuhfische und Jungbrunnen.
Kęstutis Kasparavičius, der bekannteste Illustrator
Litauens, erzählt uns seine ganz persönliche
Geschichte eines Traumlandes, an das man sich
auch nach dem Erwachen noch gerne erinnern wird.



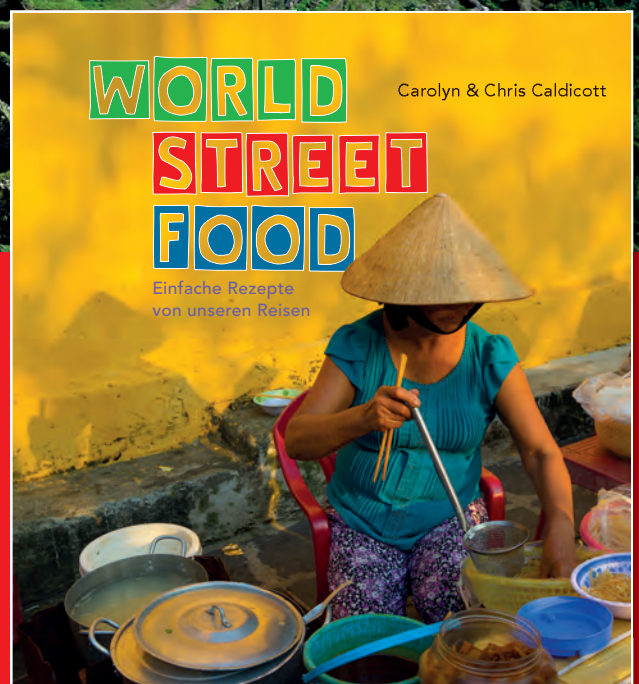
REISEN KOCHEN GENIESSEN

Carolyn Caldicott
World Street Food
Einfache Rezepte
von unseren Reisen.

Aus dem Englischen
von Sebastian Hoch.
144 Seiten, mit Fotos
von Chris Caldicott;
Food Styling von
Carolyn Caldicott,
gebunden | € 19,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2659-6
www.geistesleben.com



Kaum etwas ist so schön, wie Freunde zu bekochen und vom Reisen zu erzählen. Leckere Tapas erinnern an vergangene Spanienstunden, das selbst gemachte Lassi versetzt einen direkt zurück in die Straßen Indiens, beim Genießen eines köstlichen südafrikanischen Bunny Chows erklimmt man erneut die Höhen des Tafelbergs oder spürt den Sand zwischen den Zehen beim Naschen eines duftenden Kokoscurrys aus Thailand ...



Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben