

E 51125
nr. 220

zum mitnehmen

april | 2018

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

KREATIVITÄT BEWEGT

MEIN INNERER
LEUCHTTURM

im gespräch

ADELE NEUHAUSER
Durchlässig bleiben
fürs Leben





UNSERE SEITEN DER ZEIT IM APRIL 2018

- 04 im gespräch **Durchlässig bleiben fürs Leben**
Adele Neuhauser im Gespräch mit Maria A. Kafitz
- 08 augenblicke **Kreativität bewegt**
von Kirsten Milhahn (Text) & Fredrik Lerneryd (Fotos)
- 13 mensch & kosmos **Eine Lehrstunde für den Willen**
von Wolfgang Held
- 14 thema **Mein innerer Leuchtturm**
von Brigitte Werner
- 16 kalendarium **April 2018**
- 19 familie im fokus **Erziehungspartnerschaften**
von Monika Kiel-Hinrichsen
- 20 kinderprechstunde **Licht – viel mehr als Vitamin D**
von Dr. med. Karin Michael
- 22 am schreibstisch **Quellen der Heilung – Bewegung**
von Clemens Maria Heymkind
- 23 redseelig – vom zauber der sprache
Das Zauberwort von Christa Ludwig
- 24 literatur für junge leser **Maja Lunde: «Battle»**
gelesen von Simone Lambert
- 25 mein buntes atelier **Waschbäralarm**
von Daniela Drescher
- 26 kulturtipp **Jahreszeiten der Seele**
von Ute Hallaschka
- 27 weiterkommen **Altern mit Augenzwinkern**
von Tove Jansson
- 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

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

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 (25 Euro für 12 Ausgaben, 30 Euro für Auslandsversand). Bankverbindung auf Anfrage. Zudem erscheint *a tempo* ab der Ausgabe 01/2018 auch als ePub-Magazin – erhältlich in allen bekannten eBook-Shops.

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.

© 2018 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

DASS WACHSEN KANN

«Dass wachsen kann, was wir für nicht denkbar und möglich halten», erhofft sich Adele Neuhauser in unserem Gespräch. Und dafür ist Kunst als «Dünger des Lebens» notwendig. Denn wir bräuchten Visionen, «die einen Nährboden schaffen für möglichst viele unterschiedliche Lebensmodelle und Gedanken».

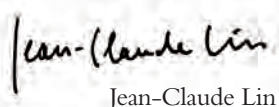
Kunstvoll berichtet ja auch der Schreiber des Vierten Evangeliums, des «Johannesevangeliums», von den Ereignissen um den Christus zu Beginn unserer Zeitrechnung. Von ihm sagt der Täufer Johannes: «Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen.» Und er, Jesus, ist der Christus, der Messias, was beides «der Gesalbte» heißt. Doch *wer* «salbt» den Menschen Jesus zum rechtmäßigen, von Gott eingesetzten König der Juden, ja der Menschen? Und *wie* findet diese heilige Handlung der Salbung statt?

Es ist die Schwester von Martha und Lazarus, Maria, die die Salbung vornimmt, in Bethania, sechs Tage vor «den Ostern», und nachdem ihr Bruder Lazarus vom Tode erweckt wurde. So heißt es im 12. Kapitel des Johannesevangeliums: «Da nahm Maria ein Pfund Salbe von ungefälschter, köstlicher Narde und salbte die Füße Jesu und trocknete mit ihrem Haar seine Füße; das Haus aber ward voll vom Geruch der Salbe.»

Die Füße, nicht das Haupt, salbt Maria, die einige in der christlichen Tradition mit Maria Magdalena gleichsetzen; und Maria vollendet die Salbung mit der überaus extravaganten, ungeheuerlichen Trocknung der Füße mit ihren eigenen Haaren, was Judas innerlich in Rage versetzt. Erst jetzt aber ist Jesus tatsächlich der «Christus», der «Gesalbte» – durch die Hand einer Frau, die «viel geliebt hat», wie es im Lukasevangelium heißt. Und wenn wir gleich im anschließenden 13. Kapitel des Johannesevangeliums lesen, wie Jesus nach dem Abendmahl aufsteht, seine Kleider ablegt, Wasser holt und die Füße seiner Jünger wäscht und mit einem Schurz trocknet – dann regt sich in einem ein Staunen, eine stille, scheue Ehrfurcht vor diesem Geschehen, in dem ein Mensch, eine Frau dem Herrn vorangeht mit ihrer Liebe.

Es scheint unmöglich, dass vom Tode Leben sprießen kann. «Warum ist diese Salbe nicht verkauft um dreihundert Groschen und den Armen gegeben?», hatte Judas empört gefragt. «Lasst sie in Frieden», entgegnete Jesus, «solches hat sie behalten zum Tage meines Begräbnisses.» – Das Leben in der Liebe geht weiter als der Tod.

Von Herzen grüßt Sie in dieser Osterzeit
Ihr


Jean-Claude Lin

Liebe Leserin,
lieber Leser!





DURCHLÄSSIG BLEIBEN FÜRS LEBEN

Adele Neuhauser

im Gespräch mit Maria A. Kafitz

Fotos: Wolfgang Schmidt

Die Schauspielerin Adele Neuhauser hat ihrer im Verlag Brandstätter erschienenen Biografie nicht ganz grundlos einen sehr markanten Titel gegeben: **Ich war mein größter Feind.**

Wenn man die Freude hat, sie kennenzulernen, würde man jedoch am liebsten gleich ein nächstes Treffen ausmachen, denn nichts Feindliches, sondern viel Wärme, Offenheit und Lebensfreude begegnen einem. Über viele Jahre begeisterte sie vor allem auf deutschen Theaterbühnen und ist nach zahlreichen Film- und Fernsehproduktionen seit 2010 einem Millionenpublikum als Ermittlerin Bibi Fellner im Wiener «Tatort» ans Herz gewachsen.

Im nächsten Jahr wird Adele Neuhauser als Helene Weigel an der Seite von Burghart Klaußner im Dokudrama von Heinrich Breloer über Bertolt Brecht zu sehen sein.

Wer kann, sollte sich schon in diesem Jahr einen Abend gönnen, an dem sie mit ihrem Sohn, dem Musiker Julian Pajzs, auf der Bühne steht (www.julianadam.com)!

Wir treffen uns im Café Maria Treu in Wien, und rasch entsteht das, wofür die alte Kaffeehauskultur schon lange berühmt ist: Man sitzt, trinkt Kaffee, plaudert – und die hektische Wirklichkeit weicht in wenigen Minuten zeitbefreiter Gemütlichkeit.



Maria A. Kafitz | Liebe Frau Neuhauser, wir treffen uns an einem meiner Sehnsuchtsorte. Gibt es solche Orte auch für Sie?

Adele Neuhauser | Oh ja! Immer wieder kommen auch neue hinzu – und immer wieder merke ich, dass sie meist mit Menschen verbunden sind. Es sind ja nicht nur die Orte allein, sondern es sind auch bestimmte Energien, die von Menschen ausgehen, die ich dringend als Nahrung für meine Seele und fürs Aufladen meiner Batterie brauche. Ich sehne mich aber nicht nur nach «Menschen-Orten», sondern auch sehr nach Einsamkeit und Natur. Manchmal denke ich mir: Im Grunde bin ich eine Bäuerin. Am liebsten würde ich Wanderwege markieren, nur mit mir und den Viechern und der Natur sein.

MAK | Sie beginnen Ihre berührende, heitermelancholische Biografie ja auch mit der Bedeutung, die das Wandern, das Gehen für Sie hat – vor allem das Allein-Gehen, um das eigene Tempo bestimmen zu können. Unabhängig zu sein war schon früh eine Triebfeder für Sie. Woher kommt dieser Freiheitsdrang, der Sie noch heute anspornt?

AN | Ich glaube, das habe ich besonders von den Menschen gelernt, die mich ins Leben begleitet haben. Meine Großeltern – leidenschaftliche Wanderer übrigens – waren für mich sehr, sehr prägend. Natürlich auch mein Vater. Und meine Mutter, die in ihrer Langsamkeit in gewisser Weise dennoch ihren Dickschädel durchgesetzt hat und ihre Sehnsüchte versuchte umzusetzen – es ist nur leider nicht aus allem etwas geworden. Außerdem gibt es da dieses Wissen, dieses ganz tiefe Wissen über die eigenen Fähigkeiten, das einen sozusagen zwingt, etwas zu tun. Das habe ich früh in mir gespürt. Trotz der dunklen Phasen in meiner Kindheit und Jugend habe ich diesen Motor immer in mir gehabt. Eigentlich weiß ich nicht recht, woher das kommt. Aber ich habe gemerkt, als ich selbst Mutter wurde, wie früh so ein kleines Wesen schon einen eigenen Charakter hat, einen eigenen Blick, eine ganz eigene Energie. Das kann sich nicht erst in diesen neun Monaten gebildet haben; das ist etwas, was in gewisser Weise schon lange angelegt ist. Mein Motor war allerdings auch manchmal für mich erschreckend. Ich habe lange Angst vor meiner eigenen Courage gehabt, vor meiner überbordenden Energie.

MAK | Sie haben Ihrer Biografie den Titel *Ich war mein größter Feind* gegeben. Was war das Feindliche, mit dem Sie sich selbst begegnet sind?

AN | Eben diese Angst vor mir selbst – und auch die Tatsache, dass ich mir selbst auf unterschiedliche Art und Weise im Weg stand, indem ich einen unglaublich hohen Anspruch an mich und meine Kunst habe – wenn ich das überhaupt Kunst nennen kann; wir Schauspieler sind ja Ausführende, wir sind ja keine Künstler. Durch diesen überhohen Anspruch war ich eigentlich verurteilt, sowieso immer wieder zu scheitern. Ich hatte so irrsinnig lange das Gefühl: Ich bin falsch und nicht ausreichend, nicht klug genug, nicht elegant genug, nicht damenhaft genug, nicht gewandt genug. Ich musste schon sehr, sehr an mir arbeiten, um mit mir ins Reine zu kommen. Im Rückblick – und das ist das Schöne am Älterwerden – kann man die Zusammenhänge und die Umwege anders einordnen. Heute bin ich froh, dass alles so kompliziert und schwierig und brutal war – auch ich mir selbst gegenüber.

MAK | Und was hat das Schreiben mit Ihnen gemacht? Als Schauspielerin verkörpern Sie ja eine fremde Rolle – im Schreiben aber, besonders wenn es ums eigene Leben geht, mussten Sie ganz bei sich sein und Ihre Sprache, Ihren Klang finden.

AN | Ich habe immer großen Respekt vor Literatur gehabt und vor überhaupt jedem, der aus dem Nichts etwas schaffen kann. Wir Schauspieler haben ja eine Basis, wir haben Material, das uns zur Verfügung gestellt wird. Und daraus bauen wir uns dann einen Charakter und eine Welt, in der wir uns recht geschützt bewegen können. Ich habe mich trotz vieler Anfragen daher auch sehr lange geweigert, mich überhaupt ans Schreiben zu machen, weil ich die Sorge hatte, dass ich dem nicht genüge. Da kam mein altes Ich wieder durch. Aber als ich mich dann ►

► entschieden hatte, es zu wagen, war das Schreiben unglaublich erfüllend; es war wie ein Liebesakt, von dem ich nicht gedacht hätte, dass er sich in dieser Art und Weise erleben lässt. Was mich am meisten begeistert, ist diese Einsamkeit und dass man nicht so viel braucht. Ich muss mich nicht schminken, muss mich nicht anziehen, ich kann sogar im Pyjama dasitzen, kann einfach mitten in der Nacht aufstehen – und es geht los.

MAK | In diesen kreativen Prozess brach jedoch erbarmungslos die Wirklichkeit ein. Sie haben innerhalb von nicht ganz zwei Jahren dreifach schmerzlichen Abschied nehmen müssen – von Ihrem Vater, Ihrer Mutter, Ihrem Bruder ...

AN | Ja – zuerst war überall nur Trauer in mir. Doch ich habe nach diesen Schicksalsschlägen gemerkt, als ich erst mal dachte, es macht jetzt keinen Sinn, wenn ich weiter-schreibe, dass dieses Buch für mich eine Riesenchance ist. Denn es ging nicht darum, was andere denken könnten, sondern nur darum, was ich empfinde. Als ich diesen Moment erkannt habe, war klar, dass es für mich jetzt wirklich an der Zeit war, mein Leben und meine Lieben zu beschreiben. So war es immer in meinem Leben: Es kamen immer große Aufgaben auf mich zu, wenn es gerade am schwierigsten war. Wahrscheinlich habe ich diese Aufgaben auch provoziert. Das Besinnen beim Schreiben war für mich der heilsamste Moment. Ich glaube, ich wäre sonst nicht so schnell und so beglückt aus dieser schweren Trauerphase in eine neue Art von Trauer gekommen. Denn die Trauer ist ja nicht weg. Im Gegenteil. Aber sie ist ein wichtiger Motor geworden – und sie setzt meine eigene Endlichkeit in eine andere Relation. Meine Lebenszeit, die mir noch

bevorsteht, zeigt mir eigentlich, dass das, was wir hier auf dieser Erde zu erledigen haben, nur ein Durchgang ist in eine andere Realität. Je bewusster und liebevoller wir diesen Durchgang beschreiben, umso reicher ist das, was wir dann erleben. Das heißt aber nicht, dass wir uns das Leben hier und jetzt verkneifen sollen. Oh nein, ganz und gar nicht!

MAK | Sie haben die Kunst als «Dünger fürs Leben» beschrieben, damit darauf etwas wachsen kann, was unsere Realität immer wieder neu beflügelt.

AN | So ist es! Dass wachsen kann, was wir für nicht denkbar und möglich halten. Das ist genau das, was wir brauchen. Wir brauchen Visionen! Keine Visionen für eine noch schnellere, noch perfektere Welt, sondern solche, die einen Nährboden schaffen für möglichst viele unterschiedliche Lebensmodelle und Gedanken. Das heißt ja nicht, dass man selbst alles unbedingt auch umsetzen und leben muss. Aber wenn man sie einmal gedacht hat, ist schon so viel passiert. Dann ist Energie freigesetzt worden – und zwar positive Energie. Ich versuche, diese Ereignisse solange wie möglich zu halten, so lange wie möglich wach zu bleiben, durchlässig zu sein für das, was es an vielen, vielen wunderbaren kleinen Zeichen gibt, die dich – bing! – wieder in eine andere Richtung katapultieren. Das kann das Leben! Und das kann die Kunst! Das ist doch eine faszinierende Tatsache.

MAK | Leider sind es aber meist nicht die schönen und leichten, sondern die üblen und trüben Ereignisse, die uns zum Denken anregen.

AN | Richtig. Leider fangen wir erst wirklich an zu reflektieren, wenn etwas nicht stimmt,

«Die Einfachheit lerne ich immer mehr an mir zu schätzen. Und ich merke, wie beruhigend es für mich ist, wenn ich möglichst unverfälscht Situationen durchlebe – wie mein Leben dadurch geädelt wird.»

wenn etwas aus dem Lot gekommen ist, wenn wir mit Schicksalsschlägen konfrontiert werden. Vorher leben wir allzu oft bequem in einer dumpfen Normalität vor uns hin und warten auf die großen Glücksmomente. Die aber Quatsch sind. Denn es geht nicht um das «große Glück», es geht um diese positive, permanente, wunderbare Basis, auf der wir miteinander privat und beruflich immer wieder etwas erschaffen können. Natürlich mit dem notwendigen Widerstand, den es auch braucht, um herausgefordert zu sein – und dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und möglichst wenig Angst vor den eigenen Schwächen.

MAK | An der Seite von Harald Krassnitzer bilden Sie als Bibi Fellner das Ermittlerteam des beliebten Wiener *Tatorts*. Beruflich kann man das doch durchaus als eine gewisse Form des «großen Glücks» bezeichnen – oder?

AN | Absolut! Ich liebe die Figur der Bibi, und Harry ist für mich ein Liebes- und Lebens-



Ich glaube, manchmal gehe ich zu weit

Wessen Erwartungen meine ich erfüllen zu müssen? Warum glaube ich mir eigentlich selbst nie? – Tess, theater- und empathiebegabt, rutscht in eine Krise, als der Traum zerplatzt, in dem sie restlos aufgegangen war: Kabarett + enge Freundschaft mit P. Aber Songs schreiben, das kann sie im Grunde viel besser selbst und allein ... Locker, emotional und hinterfragend lässt Erna Sassen – und das kann sie unvergleichlich gut – Tess selbst zu Wort kommen. Lässt sie von ihren Begeisterungen, Enttäuschungen und ihrer Wut erzählen.

«Meine Coolness und meine komplizierten Gedankenspinste, meine Tricks und Ablenkungsmanöver, das alles verschwand wie Schnee in der Sonne. Und das blieb so. Wenn ich in Ps Nähe war.»

Tess

Erna Sassen: **Keine Form in die ich passe**
Aus dem Niederländischen von Rolf Erdorf.
224 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 18,- (D) | ab 14 Jahren
ISBN 978-3-7725-2863-7
☞ auch als eBook erhältlich
Jetzt neu im Buchhandel!
www.geistesleben.com

und Spielpartner, wie man sich das nur erträumen kann. Das Tolle aber ist, dass wir das in der Form nicht leben müssen, sondern wir können es in unserer Profession sein. Dadurch haben wir alle Freiheiten der Welt. Das ist ein Glück, das nicht ins Leben zu übertragen ist – Gott sei Dank –, denn sonst würde es wohl an Qualität verlieren. Wir wissen darum, und wir sind ohne Netz und doppelten Boden unterwegs wie kaum woanders. Das ist wirklich außergewöhnlich, weil wir den anderen ganz so sein lassen können, wie er ist.

MAK | Eigentlich wäre das ein Ideal für die Liebe ...

AN | Durchaus. Für Harry und mich ist aber genau das die Qualität, dass wir es nicht ins Leben ziehen. Was wir ins Leben ziehen, ist unsere Freundschaft. Wenn unsere Dreharbeiten vorbei sind, dann sind wir es jedoch in gewisser Weise auch. Aber ich weiß, wenn es wirklich hart auf hart ginge und ich weder ein noch aus wüsste, dann könnte ich ihn

anrufen. Er hat mir in vielen schwierigen Momenten der letzten Jahre sehr beige-standen. Ich bin ohnehin sehr dankbar für die lieben Menschen, auf die ich immer bauen kann. In den schweren Phasen habe ich aber vor allem eines für mich gelernt, was mir heute sehr wichtig ist: Gerade wenn ein Problem da ist, das sehr komplex ist, das überwältigend, das unlösbar erscheint, bemühe ich mich, so einfach wie nur möglich zu denken, denn dann komme ich an die Essenz – dorthin, wo es möglicherweise angefangen hat zu kranken – und so auch auf eine mögliche Lösung. Das heißt nicht, dass es mir immer gelingt, aber zumindest ist der Prozess, wenn ich alles Unnötige wegräume, schon so bewusst, dass mir auf dem Weg vieles andere klar wird. Die Einfachheit lerne ich immer mehr an mir zu schätzen. Und ich merke, wie beruhigend es für mich ist, wenn ich möglichst unverfälscht Situationen durchlebe – wie mein Leben dadurch geadelt wird. Das ist für mich Glück! ■



KREATIVITÄT BEWEGT

Mitten in Nairobis größtem Slum betreiben Marie Steinmann-Tykwert und ihr Ehemann Tom Tykwert ONE FINE DAY – einen gemeinnützigen Verein für Künstlerworkshops, der Kindern aus den Armenvierteln Kreativität, vor allem aber eine Lebensperspektive vermitteln will.

von Kirsten Milhahn (Text)
& Fredrik Lerneryd (Fotos)

Phylis nimmt in der Mitte der Mehrzweckhalle Aufstellung. Durch winzige Fenster fallen Lichtkegel wie Spotlights. Staub flirrt. Das Mädchen hält die Arme leicht gerundet vor sich in Bauchhöhe, ihren Körper zur Seite geneigt, die Füße sind nebeneinander abgespreizt, sodass sich die Fersen leicht berühren. Zwei Dutzend Kinder halten die gleiche Position, in Armlänge voneinander entfernt, alle in bunten Ballettanzügen und Schlappchen. «Erste Position», ruft Tanzlehrer Mishael Okumu. Dann tippt er in sein

Handy, an dem ein tragbarer Lautsprecher hängt – und schon erklingt die *Menschliche Komödie* von Dmitri Schostakowitsch.

Phylis Lwakhakha ist 14 Jahre alt und fast ein bisschen zu klein für ihr Alter. Ihre Schritte sind noch unsicher. Doch ihr Körper ist graziös und sportlich, ihre Haltung spiegelt Willenskraft. Die braucht sie auch. Nicht nur zum Ballettanzen, sondern fürs Leben. Denn die Mehrzweckhalle, in der Phylis und die anderen Kinder Ballettunterricht haben, steht nicht in einer schicken Gegend,

sondern gehört zu einer Slumschule mitten in Kibera, dem größten Armenviertel von Kenias Hauptstadt Nairobi. Schätzungsweise 250.000 Menschen leben dort, über 95 Prozent unter der Armutsgrenze. Nur wenige schaffen es dort heraus.

Doch wenn Phylis mehrmals pro Woche an ihrer Schule Ballett übt, dann tanzt sie, als würde es dieses andere Leben nicht geben. Wenn sie sich in der staubigen Aula der *Kenya Assemblies of God* zur Musik bewegt, die mit afrikanischen Rhythmen



ungefähr so viel zu tun hat wie ein Geige mit einer Gitarre, verliert sie sich in der Anmut der Bewegungen. Wenn sie tanzt, ist sie glücklich. Dann vergisst sie für ein paar Stunden ihr Leben, das sie mit ihrer Großmutter in einer winzigen Lehmhütte in Kisumu Ndogo, einem der ärmsten Viertel Kiberas, verbringt.

Seit fünf Jahren lernt Phylis klassisches Ballett. Ihr Unterricht ist Teil eines Kunstprojektes in Kibera, das Marie Steinmann-Tykwier gemeinsam mit ihrem Ehemann, dem Regisseur Tom Tykwier, vor zehn Jahren in Nairobi gegründet hat. *One Fine Day* kooperiert mit Schulen in den Slums wie der *Kenya Assemblies of God*. Vier Tage pro Woche unterrichten kenianische Künstler über 1000 Kinder an vier Schulen in Kenia in Malerei, Musik, kreativem Schreiben, Theaterspiel, Akrobatik, afrikanischem Tanz und klassischem Ballett.



«Die Idee dazu kam mit einer besonderen Begegnung», erzählt Marie Steinmann. «Mein Mann schrieb mit dem britischen Regisseur Andrew Birkins 2007 das Drehbuch zum Spielfilm *Das Parfum – Die Geschichte eines Mörders*, basierend auf dem gleichnamigen Roman von Patrick Süskind. Wir lernten dabei Birkins' damalige Ehefrau Bee Gilbert kennen und freundeten uns schnell an. Ein paar Jahre zuvor hatte Bee die Kunststiftung *Anno's Africa* in Kenia gegründet.»

Fasziniert sei sie damals gewesen, sagt Steinmann heute. Kindern aus armen Verhältnissen durch Kunst eine Perspektive zu geben. Sie habe ihre Koffer gepackt und sei nach Kenia gereist, um für *Anno's Africa* ein paar Wochen lang in Kibera Kunst zu unterrichten. Dabei sei die Entscheidung gefallen. Die Tykwiers gründeten 2008 in Nairobi ihre Partnerorganisation *One Fine Day*. Angefangen hätten sie damals selbst, mit Unterstützung einiger britischer und deutscher Künstler, die übers Schuljahr verteilt nach Kenia reisten, um die Kinder zu unter-





► richten und einheimische Nachwuchslehrer zu trainieren. Aber brauchen Kinder in den Slums nicht andere Hilfe dringender als Kunsterziehung oder Balletttanzen? Sauberes Wasser etwa und bessere Ernährung, medizinische Versorgung und vor allem eine Schulbildung, mit der sie später auch etwas anfangen können? «Wir sind Kreative. Das ist das, was wir können», sagt Steinmann entschieden. Ihre Stiftung bietet dort Raum für Fantasie und Talent, wo dafür kaum Platz ist – in den Slums. In der allergrößten Armut entdeckte sie immer wieder unglaublich viel Kreativität, Mut und Hoffnung, vor allem unter den Kindern. Jedes von ihnen habe eine Begabung und gleichermaßen das Recht, sich kreativ auszudrücken. Während in Kenia Kinder an besseren Schulen gefördert werden, blieben Talente in den Slums oft unentdeckt.

Dass Kunst und Kreativität Wegbereiter für ein ganzes Leben sein können, davon ist Marie Steinmann überzeugt. «Wenn ein Kind selbstbewusst musizieren oder Ballett tanzen

kann, wird es auch andere Dinge im Leben meistern», sagt die 43-Jährige. Vor allem für Kinder, die unter schwierigen Bedingungen aufwachsen, sei Resilienz lebenswichtig.

Einen Impuls geben für eigene Initiativen – so verstehen die Tykwes heute ihr Projekt. Dass ihr Konzept aufgeht, zeigt die Tatsache, dass ihre Künstlerworkshops inzwischen längst von Kenianern geführt werden und daraus mitunter sogar eigenständige Projekte entstehen.

Wenn an der *Nazarene-School* in Kibera die Schulglocke schellt, ist dies ein gutes Zeichen – nicht nur für sechzig Kinder der Schule, für die dann der Ballettunterricht beginnt, sondern auch für Mike Wamaya, den ehemaligen Ballettlehrer von *One Fine Day*, der mittlerweile in Eigenregie an mehreren Tagen pro Woche Kindern in den Slums klassisches Ballett beibringt. Denn läutet die Glocke, dann tragen die Kinder Bänke und Stühle aus engen Klassenzimmern ins Freie, fegen Staub und Müll weg – und in wenigen Minuten wird der triste Raum zum Tanz-

studio. Barfuß in bunten Tutus üben sie erste Schrittfolgen und Positionen. Statt an Stangen halten sie sich an Lehmwänden oder Stuhllehnen fest. Wamaya hat über zehn Jahre für *One Fine Day Ballett* unterrichtet. Tänzer aus Europa haben ihn dafür trainiert.

«Warum Ballett?» – «Warum nicht?», fragt Wamaya zurück. «Uns Afrikanern liegt Rhythmus im Blut – und Tanz ist eine Sprache, die jeder Mensch auf der Welt versteht.» Außerdem: Ballettunterricht schult den Charakter und die Körperbeherrschung und bewirkt eine gute Haltung. Tanz hilft den Kindern, sich zu konzentrieren, löst Hemmungen und inspiriert. «Künstlerischer Ausdruck kann aus emotional schwachen, gebrochenen Kindern selbstbewusste Menschen machen», sagt Wamaya. Und er weiß, wovon er spricht. Wie viele der Kinder, die er heute trainiert, wuchs auch er im Slum auf.

Und Phylis? Sie gehört zu denjenigen aus den Ballettklassen von *One Fine Day*, die inzwischen tänzerisch große Fortschritte machen. Im vergangenen November holte Marie Steinmann sie zusammen mit fünf anderen Mädchen zum Vortanzen zu einer Spendengala nach Rom.

Einige der begabtesten Ballettschüler aus Kibera trainieren bereits in einem besonderen Förderprogramm des *Dance Centre Kenya*. Cooper Rust, künstlerische Leiterin des einzigen professionellen Tanzstudios in Kenia und ehemalige Profi-Ballerina aus den USA, kooperiert heute mit den Tykwes. Während *One Fine Day* mit Hunderten Kindern arbeitet, konzentriert sich Rust auf die größten Talente, die sie aus dem Slum holt, trainiert und in eine bezahlbare Internatsschule vermittelt. Im *Dance Centre Kenya* tanzen Jungen und Mädchen aus Kibera zusammen mit Kindern aus reicheren

Gegenden. Coopers Credo: Talent zählt, nicht die Herkunft. Jedes Jahr zu Weihnachten organisiert die Tanzlehrerin im Nationalmuseum von Nairobi eine Ballettauf-führung. Vor großem Publikum führen ihre Schützlinge gemeinsam Tschaikowskys Ballett *Der Nussknacker* auf. Vielleicht wird auch Phylis eines Tages dabei sein. «Talent dazu hätte sie», sagt Marie Steinmann, die derzeit den Kauf von Land organisiert, um in Kibera ein eigenes Kunstzentrum bauen zu lassen. Ein Ort, an dem die Kinder jeden Tag musizieren, malen, schreiben oder tanzen können.

Phylis' Schulweg nach Hause führt entlang der alten Bahngleise, die wie eine Grenzlinie die besseren Viertel Kiberas von den ärmsten trennt. Steinmann kauft an einem

der vielen Kioske noch schnell Kartoffelchips, Brot und Milch als Gastgeschenke, dann biegt sie mit dem Mädchen ab in eine der engen Seitengassen zwischen den Lehmhütten. Hinter einem schiefen Blechtor begrüßt sie Margreat Shishia, Phylis' Großmutter, mit Handschlag. Mit einladender Geste bittet sie ihre Gäste in die winzige Hütte einzutreten. Sie sei schon öfter an der *Kenya Assemblies of God* gewesen, um ihre Enkelin tanzen zu sehen. Afrikanischen Tanz möge sie aber lieber, sie sei ja schließlich Afrikanerin, sagt die 54-Jährige. Marie Steinmann zückt ihr Handy und spielt ihr ein Video von Phylis' Ballettaufführung in Rom vor. Gleich zweimal schaut sich die Großmutter den Clip an – und bekommt vor lauter Rührung feuchte Augen. ■

Weitere Informationen und Hintergründe finden Sie unter: www.onefineday.org

Sie können **One Fine Day** unterstützen – Spenden in jeder Höhe sind sehr willkommen und wichtig für die zukünftige Arbeit. Auch kleine Beträge können in der Anzahl viel bewirken. Und durch regelmäßige Überweisungen helfen Sie dabei, das Fundament des One-Fine-Day-Engagements zu festigen. Für jede Spende wird selbstverständlich ein Spendenbeleg ausgestellt. One Fine Day dankt Ihnen aus kreativem Herzen!

One Fine Day e.V. | Berliner Sparkasse | IBAN: DE40 1005 0000 6603 1299 98 | BIC: BELADEBEXX



Foto: Kirsten Wilhann



Alles verlieren – sich selbst gewinnen!

Amelie hat alles: eine Clique, einen Freund, Geld und großes Talent als Tänzerin. Doch von einem Tag auf den anderen stellt der Konkurs ihres Vaters ihr Leben auf den Kopf. Über Nacht haben sie kaum noch Geld für das Nötigste.

Da lernt Amelie Mikael kennen, der als Favorit beim nächsten Breakdance-Battle gilt. Zwei Welten prallen aufeinander – und alles, was Amelie bisher vertraut war, steht auf dem Spiel.

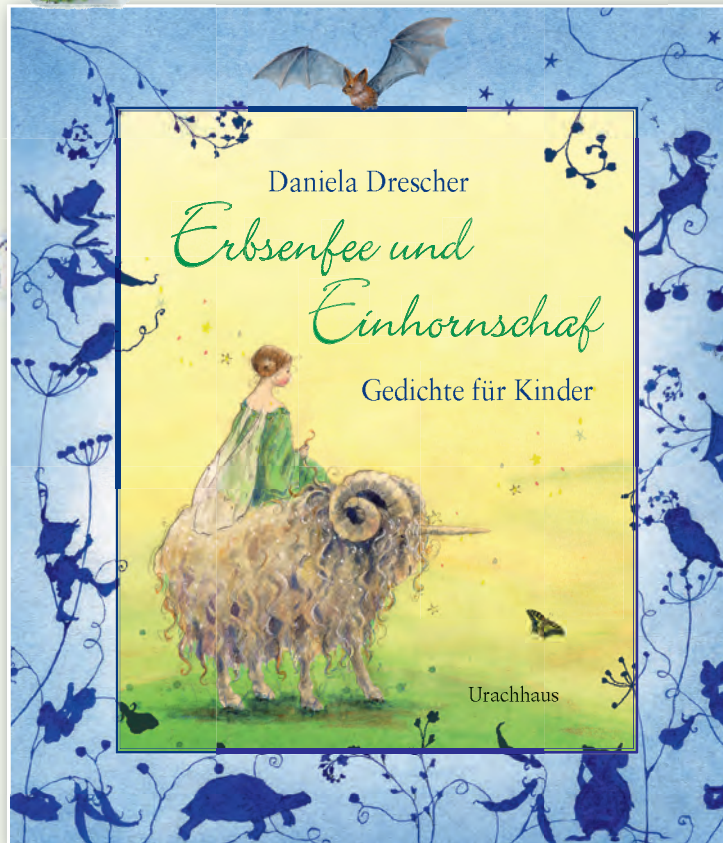
Das erste Jugendbuch von Maja Lunde, der SPIEGEL-Bestseller-Autorin des Jahres 2017! Authentisch, spannend und voller magischer (Tanz-)Momente.



Scannen Sie den QR-Code und tauchen Sie ein in die Welt von **Battle!**

Maja Lunde: **Battle**
Aus dem Norwegischen von Antje Subey-Cramer
Umschlagillustration: Edward B. Gordon
224 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 17,- (D) | (ab 14 Jahren)
ISBN 978-3-8251-5147-8
☞ auch als eBook erhältlich
Jetzt neu im Buchhandel!
www.urachhaus.de

Fauberhaft poetisch ...



Daniela Drescher
(Text und Illustrationen)
**Erbsefee und
Einhornschaf**
Gedichte für Kinder
32 Seiten, gebunden
€ 14,- (D) | ab 4 Jahren
ISBN 978-3-8251-5146-1
Jetzt neu im Buchhandel!
www.urachhaus.de

*Daniela Drescher
präsentiert uns mit
ihren Kindergedichten
einen bunten Reigen
faszinierender Gestalten
und Fabelwesen –
herrlich besungen
und meisterhaft
illustriert!*

Kennt ihr Molly Sprenkelnas und Flipsi Flopsi Fledermaus? Seid ihr Herrn Bingel und den Fadenmäusen schon einmal begegnet? Oder habt ihr vielleicht sogar schon einmal das Einhornschaf getroffen? Wenn nicht, dann wird es höchste Zeit, diese und viele weitere zauberhafte Figuren kennenzulernen!

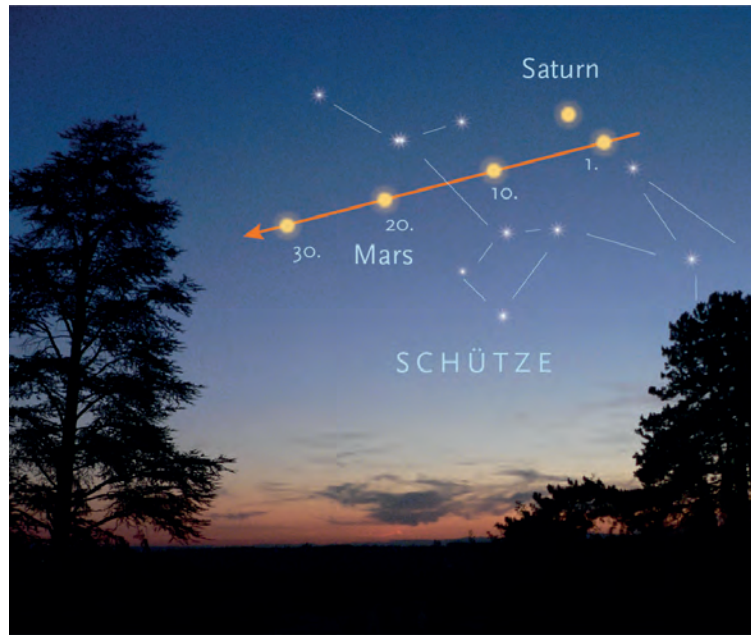


Daniela Drescher: **Postkartenbuch «Andersens Märchen»**
15 Karten, Format: 15 x 10,5 cm | € 7,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5149-2
Jetzt neu im Buchhandel! | www.urachhaus.de



EINE LEHRSTUNDE FÜR DEN WILLEN

von Wolfgang Held



Es ist ein Widerspruch, der zum heutigen Leben dazugehört: Zum einen gilt in einer mehr und mehr digitalisierten Welt das *Anything goes*. Alles scheint überall möglich zu sein, die Welt ist schrankenlos geworden. Zugleich ist das Leben aber überaus organisiert, ist mit Regeln, Gesetzen und Trennlinien durchzogen. Dieses Wechselspiel aus großer Freiheit, beinahe einer Unendlichkeit an Möglichkeiten, und dann wenig später wieder den Zwängen und Grenzen allzu vieler Bedingungen, dieser Pendelschlag fragt nach einem Willen, der nicht weniger dynamisch ist. Gemeint ist ein Wille, der auf die Gelegenheit warten kann, um im richtigen Moment loszustürmen.

Im April gibt es dafür am Himmel eine Lehrstunde: Mars läuft nun an Saturn vorbei. Der Planet des Willens und der Tatkraft, Mars, kommt mit Saturn zusammen, dem Planeten der Transzendenz, des «Geschehenlassen», der inneren Reife.

Es lohnt sich, einmal einige Minuten den Blick auf Saturn ruhen zu lassen, sich in sein mildes Glimmen zu versenken – dann beginnt man, die Ruhe, die von diesem Wandler ausgeht, nachzuempfinden. Anders als das majestätische Leuchten von Jupiter oder das flutende Strahlen von Venus ist das Licht von Saturn ohne Dramatik und ohne Aufregung – es leuchtet einfach. Bei den

alten Griechen gehört interessanterweise Saturn (Chronos) nicht zu den olympischen Göttern, sondern zu den Titanen, den viel älteren, ursprünglicheren Schöpfungsgöttern. In diese Sphäre des Ewigen zieht nun Mars ein. Dabei ist der Sternenhintergrund ebenfalls interessant. Es ist der Schütze, jene tiefste Tierkreisregion, durch die die Sonne in der Winterzeit zieht. Mars wandert dadurch im doppelten Sinne in eine Welt der Ruhe. Aber was wird aus Mars, wenn er in solch eine Umgebung gerät? Oder anders: Was wird aus dem Willen, wenn er nicht in die Tat mündet, sondern – so wie Mars in seiner saturnischen Umgebung – zum Innehalten gezwungen wird?

Martin Barkhoff, ein Freund von mir, der jetzt in China lebt, beantwortete die Frage, als er mir kürzlich erzählte, dass man viele Dinge im Leben nicht wollen könne, sondern man müsse wach und empathisch dafür sein, um zu merken, wenn das Schicksal einen auswählt. Tatsächlich steht ein viel besserer Stern über einer Arbeit, wenn man sich nicht selbst beauftragt, sondern wenn da jemand ist, der sagt: «Ich glaube, hierfür bist du jetzt die oder der Richtige!» Von solch einem Willen, der nicht in die Aktion drängt, nicht den Erfolg und Applaus sucht, sondern der ausharrt und wartet, ist in der Frühlingskonjunktion am Abendhimmel die Rede.

Was aus einem so gestauten Willen werden kann, weiß jeder, der in einer Diskussion ein starkes Argument nicht ausgesprochen, es aus irgendeinem Grund für sich behalten hat. Gerade weil man seine «entscheidende Waffe» nicht zieht, kann sich ein Streitgespräch wenden, ist ein besonderer Friede möglich.

Georg Kühlewind nennt in seinem Buch *Der sanfte Wille* diesen Willen ohne Absicht den «empfangenden Willen» und nimmt den Spracherwerb der Kleinen als erklärendes Beispiel: Es sei nicht der eigene Wille, unbedingt sprechen zu können, sondern vielmehr sind es die Laute, die durchs fortwährende Hören und Wiederhören nun herausdrängen. Man könne, so schreibt Kühlewind, zwar lange suchen, aber nicht lange finden. Um dieses Suchen und Empfangen möglich zu machen, muss der ambitionierte Wille, der Mars-Wille, für eine Zeit zur Ruhe kommen. Dazu braucht er den Saturn, die unendliche Gelassenheit und Ruhe des fernsten der klassischen Planeten. ■

Wolfgang Held studierte Pädagogik und Mathematik. Er ist Beauftragter für Kommunikation am Goetheanum und Autor zahlreicher Bücher.

Das Buch *Der sanfte Wille* von Georg Kühlewind ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen (ISBN 978-3-7725-1869-0).

MEIN INNERER LEUCHTTURM

von Brigitte Werner

Sie war jung. Sie war schön. Sie hatte Liebreiz. Aber dieses Wort kannte ich damals noch gar nicht. Sie hatte eine unglaubliche Art, mich furchtlos und stark fühlen zu lassen. Und voller Vertrauen und Lebensfreude. Ich liebte sie. Wir alle liebten sie. Zum ersten Mal in meinem Leben, mit sechs Jahren, bekam ich einen Geschmack von Zukunft. So wollte ich auch werden. Genau so. Und genau dasselbe wollte ich machen: Ich wollte Lehrerin werden. Klingelte es mittags, und wir mussten mit unserem Schultornister auf dem Rücken nach Hause, so schrumpfte ich zurück auf meine Kleinheit. Ich fühlte mich wieder mickerig, ängstlich, schüchtern, ohne Worte. Aber ich hatte etwas erfunden, es war der Ort MONAROSADELLA. Das klang geheimnisvoll, das klang sanft, das klang nach Frieden und Schönheit. Dort wohnten meine Träume und meine Wörter, die ich sammelte und verwahrte und manchmal auch erfand.

Meine schöne Lehrerin war der erste Wendepunkt in meinem Leben. Ich erkannte, ohne es benennen zu können, dass es außerhalb der Wände unserer engen Wohnung, außerhalb meiner Angst eine paradiesische Fülle von Möglichkeiten gab, die ich irgendwann entdecken und auskosten würde. Aber dann verschwand diese Lehrerin eines Tages aus meinem Leben. Wir Kinder haben nie erfahren, was geschehen war. Niemand erklärte es uns. Die nachfolgende Lehrerin war alt, sie war

schrecklich, sie war ein brüllendes Ungeheuer, ihre Stimme tat weh, wir duckten uns und machten uns unsichtbar. Jeden Abend saß ich im Bett und stellte mir vor, ich wäre die Neue, ich liebte alle meine Schülerinnen und Schüler, ich erfand Geschichten für sie, ich gestaltete den Unterricht in meinem siebenjährigen Kopf mit grandiosen Ideen und wusste mit großer Sicherheit, dass ich einmal eine Lehrerin sein würde, die Spaß hätte. Und die Spaß in die Schule bringen würde. Und so geschah es später.

Zehn Jahre unterrichtete ich voller Freude, aber irgendwann schlich sich auf kleinen, lautlosen Füßen etwas in diese Freude, was die Freude kleiner fraß. Es nagte in mir herum, und ich brannte nur noch mit halber Flamme. Ich kam diesem Prozess lange nicht auf die Schliche. Ich wusste nur, dass etwas nicht stimmte. Ich zog in eine WG mit lauter verrückten Typen, mit Künstlern und Studierenden der abenteuerlichsten Fächer. Allesamt Nachteulen – nur ich musste morgens pünktlich zur Schule. Eine Sehnsucht begann sich in mir auszubreiten: Ich wollte frei sein, ich wollte aussteigen aus dem ganzen Schulsystem mit seinen Vorschriften, verstaubten Lerninhalten, Verwaltungsstress und seinen strengen Beurteilungskriterien, die ich hasste. – Ich wollte aber meine Kinder nicht missen. Ich liebte sie. Und ich hatte Angst. Wovon sollte ich leben? Was genau wollte ich überhaupt tun?

Was konnte ich, außer Kinder mit Freude unterrichten? Aber dann fiel es mir an einem langen Spaziergang wie Sternschnuppen in meinen zermürbten Kopf. Ja doch, ich konnte erzählen, ich konnte schreiben, ich konnte kreativ sein in viele Richtungen. Und als ich dazu noch vertrauen konnte, war der Bann der Angst gebrochen. Ich wusste auf einmal sehr genau: Ich war an einem Ort in meinem Leben angekommen, der plötzlich an dieser breiten, mir vertrauten Straße einen verwunschenen Abzweig hatte, mit geheimnisvollen Kurven, die ich nicht einsehen konnte, mit wilden Gewächsen am Wegrand und fremden Gerüchen und verlockenden Stimmen. Ich träumte starke, symbolhafte Träume, in denen mir Bäume, Vögel und auch sanfte, klare Gewässer gut zuredeten: Wage es. Es wird sich alles finden.

Immer wieder, auch später in meinem Leben, tauchen bei Entscheidungsprozessen, die mein Leben ändern sollten, schon lange vorher diese Hinweise und Zeichen auf. Und immer gab es dann den absoluten Punkt der Klarheit: Das ist es. Genau das! Meine Wendepunkte waren dann stark und führend, wenn sich das Vertrauen, dass es richtig war, wie eine Schutzhülle um mich legte.

Und ich stieg tatsächlich aus, beendete das Beamtendasein. Und – wurde für verrückt erklärt. Aber ich schrieb. Ich schrieb in der Hoffnung, dass diese Geschichten, die ich meinen Kindern im Lauf meiner zehn Schuljahre erzählt hatte, sofort Bestseller würden



und ich davon leben konnte. Nun ja, das war eine Seifenblase, aber sie schwebte und schillerte eine lange Zeit in meinem Leben. Bis sie platzte. Aber nicht meine Gewissheit, dass es irgendwann geschehen würde. Irgendwann später. Da würde es diese Bücher geben.

Vorher geschahen noch allerlei andere Verstrickungen, und es gab steile Kurven mit Schritten vor und zurück. Aber immer ohne Bedauern. Das Geld war meistens knapp, aber eigentlich hatte ich immer alles, was ich brauchte. Ich genoss die Freiheit, ich genoss, mich in alle Richtungen in meiner Kreativität austoben zu können. Und so machte ich plötzlich Kindertheater und schrieb. Ja, ich schrieb wieder – endlich. Ich schrieb alle die Stücke, die wir aufführten, und ich gab Kurse für Kinder. Ja, ich unterrichtete wieder, jetzt aber war es anders, ganz anders: keine Zensuren, kein unnötiger Ballast. Es war wundervoll. Das Theaterspielen, das ich mir niemals vorher in meinem Leben auch nur ansatzweise zugetraut hätte, wurde ein weiterer, abenteuerlicher Wendepunkt.

Ich war schüchtern, und vor Publikum erstarrte ich in meinem heftigen Gefühl, peinlich zu sein. Aber irgendwann wollte ich nicht mehr nur eine Figur in unserem Kindertheater sein, eine Hand- oder Stabpuppe oder ein Hund in einem Ganzkörperkostüm, in dem ich mich verstecken konnte. Ich wollte die Menschen zum Lachen bringen. Auge in Auge. Und so sprang ich ins kalte Wasser, ins eiskalte Wasser, aber eigentlich

sprang ich auf die Bühne, und dort oben war ich plötzlich eine meiner selbst erfundenen Figuren, die schusselige *Hexe Flora Sanella*, oder *Lilli Bazilli*, die Monsterexpertin. Ich hatte meine komische Ader entdeckt. Und mein großes Vertrauen in mein Vertrauen: Wenn es sich richtig anfühlte, zuerst richtig im Herzen, dann folgte meist der Kopf, dann konnte ich es immer wagen. Und ich tat es.

Andere Wendepunkte kamen unversehrt, manchmal auch sehr dramatisch und schmerzhaft, Wendepunkte, die ich eigentlich gar nicht wollte; und auch wenn ich litt und am Rande einer steilen Klippe über tiefe, unergründliche Schluchten ging, war immer irgendwo in mir ein Ort, in dem die Zuversicht, das Vertrauen wohnte. Ein Ort wie ein kleiner Leuchtturm. Und ich wusste selbst in der Mitte der Nacht, dass mich dieses Licht leiten würde. Und so war es stets. Ich hatte viele Wendepunkte in meinem Leben, selbst gewählte, nicht gewollte. Immer, ja das kann ich aufrichtig sagen, gab es diesen kostbaren Moment der «Erleuchtung» mit all seinen Zeichen vorweg, dass alles gut ist. Dass ich es schaffe. Dass es genau das ist, was mich letztendlich zu der machen wird, die ich jetzt bin. Und zu dem Ort geführt hat, an dem ich jetzt bin. Ich habe eine Heimat, der ich vertraue. Und die bin ich selbst. Und wenn ich da herausfalle, muss ich mich wieder hineinschubsen. Manchmal mit Gewalt. Dabei hilft das Erinnern. Das Wissen, dass ich es kann. Das ist das Licht. ■

Mehr über die Autorin **Brigitte Werner**, die mit **Kotzmotz der Zauberer** in der Tat einen Kinderbuchbestseller geschrieben hat und noch zahlreiche andere Bücher für Klein und Groß veröffentlichte, finden Sie unter: www.brigittewerner.de



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

Johanna Pirzkal

Brigitte Werner
Zufälle. Das Leben ist wunderbar.
falter 45 | 189 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag
€ 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-2545-2
☞ auch als eBook erhältlich
www.geistesleben.com



Jede Geschichte ein kleines Wunder!

Brigitte Werner:
Seitenblicke. Die Liebe zum Leben.
falter 49 | 190 Seiten, gebunden,
Fadenheftung mit Schutzumschlag
€ 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-2549-0
Ab 27. April im Buchhandel!
www.geistesleben.com

APRIL



Otto Ubbelohde, Burgruine Hanstein, Federzeichnung
«Hessenkunst», 1906

Ich bin auf dem Gipfel des Berges gewesen

«Und dann landete ich in Memphis. Und einige sprachen von den Drohungen, die im Umlauf waren, und von dem, was mir von einigen unserer kranken weißen Brüder widerfahren könnte. Nun, ich weiß nicht, was jetzt geschehen wird. Schwierige Tage liegen vor uns. Aber das macht mir jetzt wirklich nichts aus. Denn ich bin auf dem Gipfel des Berges gewesen. Ich mache mir keine Sorgen. Wie jeder andere würde ich gern lange leben. Langlebigkeit hat ihren Wert. Aber darum bin ich jetzt nicht besorgt. Ich möchte nur Gottes Willen tun. Er hat mir erlaubt, auf den Berg zu steigen. Und ich habe hinübergesehen. Ich habe das Gelobte Land gesehen. Vielleicht gelange ich nicht dorthin mit euch. Aber ihr sollt heute Abend wissen, dass wir, als ein Volk, in das Gelobte Land gelangen werden. Und deshalb bin ich glücklich heute Abend. Ich mache mir keine Sorgen wegen irgendetwas. Ich fürchte niemanden. Meine Augen haben die Herrlichkeit des kommenden Herrn gesehen.»

Die letzten Worte Martin Luther Kings bei seiner Ansprache in der Mason Temple Church in Memphis vor streikenden Müllmännern am 3. April 1968, am Abend vor seiner Ermordung.

Martin Luther King

Ich bin auf dem Gipfel des Berges gewesen.

Reden. Utopien für Hand und Kopf.
Edition Nautilus, Hamburg 2016.

* Fritz Senn: Nichts gegen Joyce.

Joyce versus Nothing.

Aufsätze 1959 – 1983, hrsg. von Franz Cavigelli,
Haffmans Verlag, Zürich 1983.

SO 01

Osterwoche

1868 Edmond Rostand * in Marseille, franz. Theaterschriftsteller. Mit seiner 1897 in Versen verfassten «heroischen Komödie» «Cyrano de Bergerac» gewann er weltweit die Herzen der Menschen († 02.12.1918 in Paris).

☉ 05:58 / 18:55

☾ 20:04 / 06:47

Ostersonntag

MO 02

KW 14

☾ 04^h 4^h, ☉ 04^h 17^h

1618 Francesco Grimaldi * in Bologna, ital. Mathematiker, Astronom, Physiker u. Theologe († 28.12.1663 ebenfalls in Bologna).

Ostermontag

DI 03

33 Todestag Jesu Christi

MI 04

1968 Martin Luther King in Memphis/Tennessee ermordet (* 15.01.1929).

DO 05

FR 06

SA 07

☾ 04^h 13^h, ☉ 04^h 19^h

1918 Ursula Noack * in Halle/Saale, Schauspielerin, Kabarettistin u. Chansonnière († 13.02.1988 in München).

Pessach-Ende

SO 08

2. Woche nach Ostern

☉ 05:42 / 19:06

☾ 02:13 / 10:50

Weißer Sonntag

Orthodoxes Osterfest

MO 09

KW 15

Vor 50 Jahren (1968) trat die neue «sozialistische» Verfassung der DDR in Kraft.

DI 10

MI 11

1968 Attentat auf Rudi Dutschke in Berlin.

Vor 33 Jahren (1985) starb der albanische Diktator Enver Hoxha (Hodscha) in Tirana (* 16.10.1908).

Am 11. Jan. 1946 hatte er die Sozialistische Volksrepublik Albanien ausgerufen, im Jahr 1967 Albanien zum «ersten atheistischen Staat der Welt» erklärt.

DO 12

FR 13

1918 A.L. (Audrey Lilian) Barker *, engl. Schriftstellerin. Zeitlebens veröffentlichte sie 10 Bände Kurzgeschichten und 11 Romane († 21.02.2002).

SA 14

☾ 04^h 13^h

1818 Marie von Sachsen-Altenburg *, Königin von Hannover († 08.10.1898 auf Schloss Kamenz, Niederschlesien).

Unser Freund James Joyce 4:

«Joyce scheint mir der Schriftsteller mit dem einsichtigsten Verständnis für alles Menschliche, was immer das heißen mag; er weiß um das Versagen, das Scheitern, das notwendigerweise Unvollkommene. In einem Joyce-Seminar in den Vereinigten Staaten war ich einst erstaunt, vom intellektuellsten und unsentimentalsten aller meiner Studenten die Wirkung des *Ulysees* in der knappen Formulierung charakterisiert zu erhalten: **«It teaches me better to love.»** → ***Ulysees bringt mir bei, besser lieben zu können.****

SO 15

3. Woche nach Ostern

☉ 05:27 / 19:18
☾ 05:41 / 18:31

Erzengel Raphael

MO 16

KW 16

● Neumond 02:57
Vor 101 Jahren wurde die jüdische Künstlerin Charlotte Salomon in Berlin geboren, die wahrscheinlich bei ihrer Ankunft am 10.10.1943 in Auschwitz ermordet wurde.

DI 17

☿♁♂ 8h, ♃♁♂ 22h, ♃♁♀ 23h
1918 William Holden *, amerik. Filmschauspieler († 12.11.1981). Für seine Rolle im Film «Stalag 17» erhielt er 1954 den Oskar als bester Hauptdarsteller.

MI 18

DO 19

☼ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Widder.

Jom ha'Atzma'ut, israelischer Unabhängigkeitstag

FR 20

♁ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Stier. Beginne mit der Monatstugend: «**Inneres Gleichgewicht – wird zu Fortschritt.**».
1918 Karl Ferdinand Braun †, dt. Physiker (* 06.06.1850)

SA 21

♃♁♂ 7h, ♃♁♂ 24h
1918 Manfred Freiherr von Richthofen †, Rittmeister, Kampfflieger, Soldat (* 02.05.1892 in Breslau/Schlesien).

SO 22

4. Woche nach Ostern

1418 Papst Martin V. beendet das Konzil von Konstanz.

☉ 05:12 / 19:30
☾ 10:24 / 01:36

MO 23

KW 17

DI 24

1918 Elisabeth Mann Borgese * in München, dt.-amerik.-kanad. Meeresforscherin u. Ökologin, Tochter von Thomas und Katia Mann († 08.02.2002 in St. Moritz/CH). Einziges weibliches Gründungsmitglied des Club of Rome (01.04.1968).

MI 25

1918 Ibolyka Astrid Maria Varnay * in Stockholm, schwed.-amerik. Opernsängerin ungarischer Abstammung († 04.09.2006 in München).

Markus, der Evangelist

DO 26

1918 Francina (Fanny) Elsjé Blankers-Koen *, niederl. Leichtathletin († 25.01.2004). 1948 gewann sie vier Goldmedaillen bei den Olympischen Sommerspielen in London. Damals war sie als 30-jährige bereits Mutter von zwei Kindern.

FR 27

♃♁♂ 21h

In den Niederlanden ges. Feiertag (Königstag).

SA 28

1918 Anja Lundholm * in Düsseldorf, eigentlich Helga Erdtmann, dt. Schriftstellerin. In Rom schloss sie sich einer Widerstandsgruppe an, wurde – vom Vater denunziert – in Innsbruck 1943 wegen Hochverrats zum Tode verurteilt und kam 1944 ins Konzentrationslager Ravensbrück, aus dem sie fliehen konnte († 04.08.2007 in Frankfurt/Main).

SO 29

5. Woche nach Ostern

☉ 04:59 / 19:41
☾ 18:57 / 05:14

MO 30

KW 18

○ Vollmond 01:58, ☾♁♂ 20h

DI 01

Mai

1218 Rudolf I. von Habsburg * röm.-dt. König († 15.07.1291).

Maifeiertag

MI 02

☾♁♀ 10h

DO 03

1968 Besetzung der Sorbonne: Beginn der Pariser «Mai-Unruhen».

FR 04

☾♁♂ 21h

SA 05

1818 Karl Marx * in Trier, dt. Philosoph u. Ökonom († 14.03.1883 in London), mit Friedrich Engels zusammen war er der einflussreichste Theoretiker des Sozialismus und Kommunismus. Im Revolutionsjahr 1848 erschien deren «Manifest der Kommunistischen Partei».

Redaktion: Lin

Behutsam
meine Hand über deine –
ein Schmetterling

Ein Haiku von Claudia Brefeld

Große Augen. Haiku-Jahrbuch 2007. Hrsg. von Volker Friebel, Wolkenpfad, Tübingen 2008

Die (für Sonntag) angegebenen Zeiten für Auf- und Untergang von Sonne und Mond sind in mitteleuropäischer 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.



Oma hat Zeit und Opa eine Werkstatt



Großeltern und Enkel sind ein unschlagbares Team! Und so finden sich in dem Buch *Großeltern Glück* zahlreiche Ideen, die sie gemeinsam erleben und für- und miteinander machen können.

Ob an der Werkbank oder im Garten, an der Nähmaschine oder mit Strick- und Häkelnadel, am Herd oder im Ofen – vieles gibt es zu entdecken, zu basteln, zu spielen, zu versuchen und freudig von Generation zu Generation weiterzugeben!

«Oma zu werden, war für mich ein ganz neues Glücksgefühl», schreibt Christel Dhom. Aus ihrem reichen Schatz an kreativen Ideen und köstlichen Rezepten hat sie für Großeltern – und alle, die es noch werden wollen – eine vielfältige Sammlung für die Zeit mit den Enkeln zusammengestellt.

Christel Dhom: *Großeltern Glück*. Kreative Ideen und Rezepte für die Zeit mit den Enkelkindern. | 195 Seiten, mit Fotos und Anleitungen, durchg. farbig, gebunden | € 22,- (D) | ISBN 978-3-7725-2827-9 | www.geistesleben.com

Dieses Buch ist auch ein ideales Geschenk für alle werdenden Großeltern!

Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben

ERZIEHUNGSPARTNERSCHAFTEN

von Monika Kiel-Hinrichsen

Jonas kommt aufgeregt aus der Schule. Wie immer fährt er mit seiner Zunge in die großen Zahnlücken, bevor er seiner Mutter vom Vorfall mit seiner Lehrerin erzählen kann. Jonas ist jetzt in der dritten Klasse, in die auch sein bester Freund Achmed geht. Die beiden haben sich in der Pause vom Schulhof entfernt, um mit dem im Gebüsch versteckten Kescher Kaulquappen im nahen Weiher zu fangen. Dabei haben sie die Zeit vergessen und den Klingelton auch gar nicht gehört, wie Jonas beteuert.

In der Klasse herrschte inzwischen große Aufregung. Ihre Lehrerin hatte bereits nach Achmed und Jonas suchen lassen, als die beiden zwar mit schlechten Gewissen, aber auch stolz mit der Plastiktüte voll Wasser und zahlreichen Kaulquappen darin ins Klassenzimmer kamen. Aber den tollen Fang sah Frau Stark in ihrer Aufregung gar nicht. «Wie könnt ihr einfach das Schulgelände verlassen und viel zu spät wiederkommen?», schimpfte sie mit hochrotem Kopf. «Ich habe mir Sorgen gemacht und werde eure Eltern darüber informieren. Außerdem müsst ihr eine Extraaufgabe zu Hause erledigen.» Zu Jonas gewandt sagte sie dann noch: «Ich bedaure es auch, dass deine Eltern schon zweimal nicht zum Elternabend gekommen sind. Dort habe ich ausdrücklich darauf hingewiesen, dass ihr nicht zum Weiher gehen dürft. Kein Wunder also, dass du solche Dinge tust!» Frau Stark

merkt, dass sie damit zu weit gegangen ist, aber nun kann sie es nicht mehr rückgängig machen. Jonas schaut sie verunsichert und auch ein bisschen wütend an. Sie soll nichts Schlechtes über seine Eltern sagen. Und peinlich ist es ihm vor den anderen auch.

Als zu Hause nun alles nur so aus Jonas heraussprudelt, laufen ihm Wuttränen über die Wangen. Er fühlt sich hin- und hergerissen zwischen seinen Eltern und Frau Stark, die er eigentlich sehr mag. Warum sind seine Eltern schon wieder nicht auf dem Elternabend gewesen? Dann wäre er bestimmt nicht zum Weiher gegangen. Jetzt ist alles doppelt peinlich für ihn geworden. Jonas' Mutter steht betroffen vor ihm und legt tröstend die Hand auf seine Schulter. «Ach Jonas, das tut mir so leid! Papa und ich hatten beide Male andere Termine und waren deshalb nicht auf den Elternabenden.» Es tut Jonas schon mal gut, dass Mama es nicht leugnet. Er kann nun sogar Frau Stark ein wenig verstehen. Er fühlt sich ein bisschen wie sonst, wenn Mama und Papa sich nicht einig sind.

Am Abend telefonieren Frau Stark und Jonas' Mutter miteinander. Das Gespräch verläuft nach anfänglicher Spannung konstruktiv, denn beiden ist klar, wie wichtig der Austausch miteinander ist. Er gehört zu den wesentlichen Säulen einer tragfähigen Erziehungspartnerschaft. Die Brücke dahin bilden die Elternabende, um als Eltern gut

informiert zu sein und die Schritte, die der Lehrer geht, zu Hause mittragen zu können, aber auch um die Besonderheiten im Alltag des Kindes miteinander zu teilen.

Darüber hinaus bieten Einzelgespräche die Gelegenheit, näher auf die familiäre Situation und die Entwicklung des Kindes einzugehen, um so aus der «Erziehungspartnerschaft» heraus das Beste für das Kind zu entwickeln. Auf diese Weise spannt sich ein tragfähiges Beziehungsnetz unter allen Beteiligten. Denn anders als früher findet heute meist – sei es in der Kita oder in der Schule – ein Austausch auf Augenhöhe und unter Einbeziehung der elterlichen Kompetenzen statt. Ein partnerschaftliches Verhalten in diesem Sinne schützt die Kinder vor Instrumentalisierung und lässt sie Vertrauen und Sicherheit erfahren. Das braucht seine Zeit und eine gewisse Kontinuität – mit dem Besuch eines Schulfestes ist es da nicht getan. Aber aus einer Kaulquappe wird ja über Nacht auch kein Frosch ... ■

Monika Kiel-Hinrichsen ist Autorin zahlreicher Ratgeber, so u.a. des Buches **Wackeln die Zähne – wackelt die Seele. Der Zahnwechsel. Ein Handbuch für Eltern und Erziehende** (ISBN 978-3-8251-7297-8). Neben ihrer Vortrags- und Seminartätigkeit arbeitet sie in der Paar- und Familienberatung, Mediation, Supervision und Biografiearbeit in ihrer Praxis Hersel / Bonn: www.kiel-hinrichsen.de

LICHT – VIEL MEHR ALS VITAMIN D!

von Dr. med. Karin Michael

«Hat Paula vielleicht einen Vitamin-D-Mangel? Muss man ihr Tabletten geben?», fragen Eltern oft sorgenvoll in der Kinderarztpraxis. Viele wollen aber auch wissen: «Kann man Vitamin-D auch auf natürlichen Wegen ausreichend erwerben?»

Wie so oft, liegt die Wahrheit in der Mitte. Deshalb ist dieser Beitrag keinesfalls ein Plädoyer dafür, Kindern überhaupt kein Vitamin D zu geben. Gerade im Winter kann es außerordentlich hilfreich sein, es künstlich zufügen zu können, denn der Körper kann Vitamin D nur selbst bilden, wenn UVB-Licht auf die Haut trifft. 80 bis 90 Prozent unseres Bedarfs stellen wir so unter idealen Belichtungsbedingungen selbst her, der Rest stammt aus der Nahrung.

Vitamin D in aller Munde Früher wurde Vitamin D vor allem eingesetzt, um Babys in den ersten zwei Lebensjahren (insbesondere im Winter!) vor Rachitis zu schützen. Inzwischen wird das Thema in der Kinderarztpraxis breiter diskutiert. Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene können von einem Mangel betroffen sein, und so ist Vitamin D Gegenstand zahlreicher Forschungsprojekte und Studien geworden.

Und es stimmt ja auch: Vitamin D stärkt das Immunsystem und hat weitere positive Wirkungen: Es fördert, neben einem gesunden Knochenaufbau, auch hormonelle Prozesse sowie Konzentration und Schlaf. Selbst der gesunde Verlauf einer Schwangerschaft kann von Vitamin D abhängen.

Auf das Licht kommt es an Deshalb ist der Gedanke natürlich naheliegend, Vitamin D durch tägliche oder wöchentliche Einnahmen zuzufügen. Eine Tablette ist schnell geschluckt. Aber es lohnt sich, darüber nachzudenken, dass wir zur körpereigenen Produktion dieses Vitamins die Sonne brauchen. Nicht Vitamin D alleine, sondern Licht an sich ist stimmungsaufhellend, schlafregulierend und gesundheitsfördernd. Mehr noch – unser ganzes Leben ist ohne Licht nicht denkbar!

Deshalb kann die Lösung nur sein: Viel Kontakt mit Licht! Sich in der Sonne zu bewegen, ist nicht nur für Kinder Gold wert. Die Wirkungen des Vitamins werden dabei noch erweitert: Bewegung fördert den gesunden Knochenaufbau und zugleich den Muskelaufbau, sie stärkt ebenfalls das Immunsystem, reguliert den Stoffwechsel, verhindert Übergewicht und seine vielen Folgeerscheinungen, sorgt für psychischen Ausgleich, kann Gedanken ordnen helfen und vieles mehr. Zur richtigen Tageszeit, nämlich insbesondere vormittags, reguliert Bewegung an der Sonne auch unseren Schlaf-Wach-Rhythmus am besten.

Vom Licht abgeschirmt? Leider sieht die Realität anders aus. Unsere Kinder verbringen viel zu wenig Zeit im Freien, die Bewegung kommt viel zu kurz. Unsere Lebensform, in Häusern und meist in großen Städten zu leben und uns allzu oft nur mit dem Auto fortzubewegen, hat eben auch

Nachteile: Wir verbringen viel Zeit hinter geschlossenen Türen und Fenstern, tragen Kleidung, die uns zu sehr umhüllt, benutzen Sonnenschutzcreme, die uns zu stark abschirmt, unsere Kinder besuchen Schulen, in denen sie zu viel und zu lange sitzen. Es gibt immer mehr Medien, die uns völlig absorbieren und beschäftigen. Ja, es gibt sogar Indoor-Spielplätze, die sicherer und toller als die Natur sein sollen. Bei alledem haben unsere Kinder immer weniger Spielraum und Spielzeit im Garten, in Feld, Wald und Wiesen. Selbst der Schulweg findet für viele in Fahrzeugen statt.

Bei den älteren Kindern sieht es nicht viel besser aus: In der Pubertät leiden immer mehr Jugendliche an Lichtmangel-Folgen wie Immunschwäche, Konzentrations- und Schlafstörungen oder gar Depressionen. Schule und Hausaufgaben füllen den ganzen Tag, außerdem haben Jugendliche oft gar keine Lust, sich draußen zu bewegen. Die Heranwachsenden verbringen Stunden mit den digitalen Medien, draußen trifft man sich eher selten.

Die UVB-Strahlen im Sonnenlicht haben demnach Mühe, die Haut von Kindern und Jugendlichen überhaupt zu erreichen. Und wenn sie es mal könnten, wird oft im Unmaß, manchmal sogar wie zur alltäglichen «Pflege», Sonnenschutzcreme eingesetzt. Schon der Lichtschutzfaktor 15 verhindert fast vollständig die Bildung von Vitamin-D-Vorstufen in der Haut. Dabei empfehlen verschiedene ärztliche Fachge-



Foto: altanaka / photocase.de

sellschaften, Gesicht, Arme und Hände – in unseren Breitengraden und im Alltag! – bei aller gebotenen Vorsicht regelmäßig für eine gewisse Zeit ohne Schutzcremes der Sonne auszusetzen, um die Vitamin-D-Synthese anzukurbeln.

Licht und Schatten Licht hat vielfältige Bedeutungen für uns: Wir sprechen von Gedankenlicht, uns geht ein Licht auf, jemand ist hell, wir freuen uns, wenn ein geliebter, strahlender Mensch zur Tür hereinkommt und uns mit ihm die Sonne aufgeht. Oder jemand hat eine gute Ausstrahlung, ein sonniges Gemüt und so weiter. Andersherum können wir alles finster erleben, dunkle Gedanken haben, unter geistiger Umnachtung leiden, einen Schatten auf dem Gemüt tragen oder alles schwarz sehen.

Diese Dimension von Licht und Schatten ist zwar auch vom äußeren Licht mit beeinflusst – und immer mehr weist auch darauf hin, dass Vitamin D hier seine Spuren hinterlässt. Aber das ist es nicht allein: Dieses Licht wird von Begeisterung, Liebe, Glück, Freundschaft, Frohsinn, Gedankenklarheit und für viele auch von Spiritualität getragen.

Dr. med. Karin Michael, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Kinderonkologin, Anthroposophische Ärztin (GAÄD-Zertifikat), ist Oberärztin der Kinderambulanz am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Neben ihrer allgemeinen kinderärztlichen Tätigkeit liegt ihr Schwerpunkt in der Anthroposophischen Medizin. Gemeinsam mit Dr. med. Michaela Glöckler und Dr. med. Wolfgang Goebel hat sie den Ratgeber **Kindersprechstunde** (20. Auflage) herausgegeben.

Im Leben der Kinder auf ausreichend Helligkeit in diesem Sinne zu achten, stärkt sie für viele spätere Herausforderungen.

An der Biografie des Schriftstellers und Hochschullehrers Jacques Lusseyran, der im Alter von acht Jahren erblindete, kann man über diese Lichtwirkungen viel lernen. Wie für ihn, so ist es für alle Kinder von ungeheurer Wichtigkeit für das ganze spätere Leben, für die psychische Stabilität und Stärke, wenn in der Kindheit Liebe, Freude, Wärme und geistige Helligkeit erlebt werden kann. Denn welch tiefe Spuren in der Seele eines Kindes hinterlassen werden, wenn es von einem Menschen, den es liebt, aus Wut und Hass in einen dunklen Keller gesperrt wird, davon zeugen andere traurige Geschichten.

Jacques Lusseyran hat es in den unendlich finsternen Zeiten des Zweiten Weltkrieges und selbst noch im Konzentrationslager Buchenwald irgendwie geschafft, das Licht seiner Kindheit weiterleuchten zu lassen – und es hat ihn am Leben gehalten. Am Ende seines berührenden Buches *Das wiedergefundene Licht* schreibt er: «Das Licht kommt nicht von außen; es ist in uns, selbst wenn wir keine Augen haben.» ■


WELEDA
Seit 1921



Neurodoron® Stärkt die innere Mitte bei Stress und Erschöpfung.

- Seelisch und körperlich stabilisierend
- Natürliche Wirksamkeit

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

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

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



CLEMENS MARIA HEYMKIND

Quellen der Heilung – Bewegung

Zu Beginn, ich war etwa achtundzwanzig Jahre alt, war das Schreiben für mich ein bloßer Versuch, meinem Geist Ausdruck zu verleihen. Sehr bald empfand ich dann auch Freude am Schreiben – nicht zuletzt, weil ich seine heilende Wirkung wahrnahm.

Damals hatte ich nur eine vage Vorstellung von der Kraft eines berührenden Textes, von der hohen Kunst, Sprache lebendig werden zu lassen. Und in der Tat: Was gibt es für den Schreibenden Erfüllenderes als einen gelungenen Text, der der den Leser in die Welt bewegter Bilder zu führen und in der Tiefe seines Geistes zu berühren vermag! In diesem Sinne hat Schreiben – wie auch andere Formen der Kunst – sehr viel mit Wachstum zu tun, das den Geist reifen lässt und Lebensläufe auf weise Art zu ändern vermag.

Je mehr Versuche ich in diese Richtung unternahm, desto deutlicher verspürte ich ein zunehmendes Gefühl des Fließens und Sich-Verbindens mit der Welt und dem eigenen Schicksal. So wie das Wasser auf Hindernisse trifft und sie zu überwinden vermag, so halfen mir die Worte, die ich zu Papier brachte, mit jenen Hindernissen in Kontakt zu kommen, die mich unsichtbar an die dunklen Erinnerungen meiner Kindheit ketteten und die ich zu überwinden anstrebte. Jene Ketten galt es zu sprengen.

Und so begann ich vor etwa zwanzig Jahren, mein erstes Buch, *Verloren im Niemandsland*, die autobiografische Erzählung eines Heimkindes, zu schreiben. Es ist das Zeugnis eines zutiefst Gedemütigten, eines Heimatlosen! Zu dieser Zeit war mein Leben in eine Sackgasse geraten. Wieder einmal! Eines Nachts saß ich nach einem anstrengenden Therapietag in einer psychosomatischen Klinik vor einem leeren Stück Papier, zitternd den Stift in der Hand. Ich hatte schon Wochen zuvor das Bedürfnis verspürt, all die grausamen Ereignisse meiner «Scheißkindheit» niederzuschreiben. In jener schmerzzerfüllten Nacht tat ich den ersten Schritt.

Es dauerte nicht lang, da spürte ich die heilende Kraft des Schreibens in einer nie dagewesenen Intensität. Die Quelle sprudelte, das Wasser trat mit voller Kraft aus ihr hervor. Auch spürte ich mehr und mehr, wie die eiternden Seelenwunden in der Tiefe zu heilen begannen.

Aus heutiger Sicht kann ich sagen, dass ich im Schreibprozess meinem Schicksal in seiner eigentümlichen Sinnhaftigkeit ein ganzes Stück nähergekommen bin. Neben dem therapeutischen Prozess näherte ich mich auch Schritt für Schritt meinem «verwundeten Kind», welches ich bereits vor Jahrzehnten in meinen Seelenkeller verbannt hatte, während ich selbst es mir im Wohn-

zimmer gemütlich machte. Was für eine Selbsttäuschung! – Lange Zeit war ich taub gewesen, hörte nicht sein verzweifertes Klopfen an der Kellerdecke.

Gewiss, ich hatte zuvor einige Versuche unternommen, mich meinem verwundeten Kind zu nähern. Mir fehlte jedoch der Bezug zu ihm, ein klares Bild. Auch verstand ich seine Sprache nicht. Dieses Suchbild des «Schattenkindes», dieses befreiende Gefühl der fortschreitenden Erlösung von den Ketten der Vergangenheit manifestierte sich vollständig, als ich 2016 eine langjährige Traumatherapie abschloss und mein zweites Buch, *Schattenkind, vergiss mein nicht*, vollendet hatte. In ihm beschreibe ich die verheerenden seelischen Auswirkungen meiner ersten zwölf Lebensjahre, vor allem aber die ersten Schritte der Heilung im Pestalozzi Kinderdorf in Wahlwies am Bodensee. Die heilende Kraft des Schreibens leistete zweifellos ihren Beitrag, um die Ketten der Vergangenheit zu sprengen, und ermöglichte neben dem therapeutischen Prozess Heilung in der Tiefe. ■

Das Buch *Schattenkind, vergiss mein nicht. Die Überwindung eines Traumas* von Clemens Maria Heymkind ist in diesem Frühjahr im Verlag Urachhaus erschienen (304 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, 22,- Euro, ISBN 978-3-8251-5154-6).

DAS ZAUBERWORT

von Christa Ludwig

Auch Lieblingszitate können irren. *Und die Welt hebt an zu singen / Triffst du nur das Zauberwort?* Ach, guter, alter, hochgeschätzter Eichendorff, habt Ihr, Freiherr, denn nicht gehört, dass die Welt unablässig singt? Denn das Zauberwort ist trilliardenweise getroffen und wird milliardenfach weiterhin täglich getroffen, erschossen, durchlöchert, durchbohrt, aufgespießt vom Pfeil eines kleinen dicken geflügelten Jungen, dessen kindliches Kichern jedem mal in den Ohren klang und der in ewiger Vorpupertät niemals begreifen wird, was er da anrichtet.

Da gerade wieder Frühling ist, trifft er das Zauberwort mit zielgenauer Präzision. Die gelben Blumen am Wegrand sind wahrhaftige Himmelschlüssel, sie schließen die Himmel auf. *Die Himmel, nicht den*, denn sie begnügen sich nicht mit dem ersten, zweiten, dritten – sie öffnen den siebten, und der hängt – das ist nachgewiesen – voller Geigen. Und dann kommen auch schon diese Schmetterlinge und imitieren mit ihrem Flügelschlag dieses flatternde Gefühl im Bauch. Spätestens jetzt hat es sich überflüssig gemacht, das Zauberwort, es kann ausgetauscht werden durch ein buchstabenloses Symbol: das Herz. Es ist so präsent, dass es nicht mehr gebraucht wird.

In der *Geschichte vom Nichts* des österreichischen Schriftstellers Peter Glaser, die

noch vor der Zeit der Flatrates spielt, schickt sich ein über tausende von Kilometern getrenntes Paar, täglich die kostengünstigste Version des Zauberwortes: eine SMS mit drei Leerzeichen. Drei müssen es sein, dann gibt es keine Zweifel, denn das Zauberwort kommt nicht allein daher, es ist umgeben, umringt, umschlossen, umtanzt, umflattert von dem uralten Reimpaar *ich* und *dich*.

Doch manchmal wird's ein böser Zauber. Dann greift es sie an, seine treuen Begleiter, macht sie zu Knechten, hilflosen Sklaven, und im schlimmsten Fall zersetzt es das «d» von *dich* – und übrig bleibt nur *ich*, nur *ichichich*, doch weiter singt die Welt, singt Klagelieder nun bei Tag und bei Nacht. Wie lange? Nur eine Ewigkeit. Und es reißt dich – wen? Ja, da ist es wieder *dich* – aus dem Zu-Tode-Betrübtsein an den einzigen anderen Ort, den das Zauberwort kennt: in das siebt-himmelhohe Jauchzen. Dazwischen ist nichts.

Was aber geschähe, wenn man das Zauberwort aus der Klammer des *ich* und *dich* befreite? Wenn man es von der Euphorie erlöste? Ihm Gelassenheit und Alltäglichkeit gäbe? Das sei hier nur als Frage gestellt und um die notwendig folgende Frage ergänzt: Ob es dann noch dasselbe Wort wäre? Denselben Zauber hätte? Oder keinen? Oder mehr davon? Oder keinen Zauber mehr



nötig habe? Aber hier soll nicht weiter gefragt werden – es würde ans Ende aller Fragen führen, an den Beginn der Antwort.

Bleiben wir daher beim fraglichen Zauberwort, das eingeschnitten in Baumstämme und Parkbänke oft dauerhafter ist als in der Lebenswirklichkeit seiner Ichs und Dichs und das seit einigen Jahren eingeritzt in Vorhängeschlösser nun Brückengeländer zum Einstürzen bringt. Brücken!!! Haltet ein! Was tut ihr da? Ohne Brücken sind sie doch wieder getrennt, die beiden unglücklichen Königskinder! Die konnten zusammen nicht kommen, denn das Wasser war viel zu tief, und sie versuchten es doch und darum sind sie ... Ach, wenn sie auch gestorben sind, lebt doch das Zauberwort noch heute. ♥

In ihrem Jugendbuch **Blitz ohne Donner** (ISBN 978-3-7725-2776-0) beschreibt Christa Ludwig die Begegnung zwischen der musikalisch begabten Maria und dem gehörlosen Johannes – und fragt: Ist Liebe so leise ...? Wer mehr über die Autorin Christa Ludwig und ihre Bücher erfahren möchte, findet Informationen und Leseproben unter: www.christaludwig.net



BATTLE

gelesen von Simone Lambert

Amelie wird aus ihrem Wohlstandsleben herauskatapultiert, als ihr Vater Konkurs anmelden muss und alles, was er besitzt, von der Gerichtsvollzieherin konfisziert wird: Das große Haus, der Pool, ihr Übungsraum, ihre Kleidung, Taschengeld – das alles sind die Dinge, auf die die Siebzehnjährige nun verzichten muss. Der soziale Absturz bringt sie nach Stovner, eine Trabantenstadt vor den Toren Oslos. In den dortigen Plattenbauten beziehen sie und ihr Vater eine schmutzige kleine Wohnung. In dieser fremden Welt, unter Migranten und Sozialhilfeempfängern, soll sie zukünftig leben. Bislang Teil einer Clique von Kids mit reichen Eltern, wechselt Amelie auf dramatische Weise die Perspektive.

In dieser Schocksituation entfernt sie sich von ihrem Vater, der sich nach seiner Niederlage gehenlässt und der Tochter ebenso ausweicht wie sie ihm. Was dem Mädchen bleibt, ist das Tanzen. Auf dem renommierten Tanzgymnasium ist Amelie zwar die begabteste Schülerin, steht aber als zu technisch in der Kritik ihrer Lehrerin.

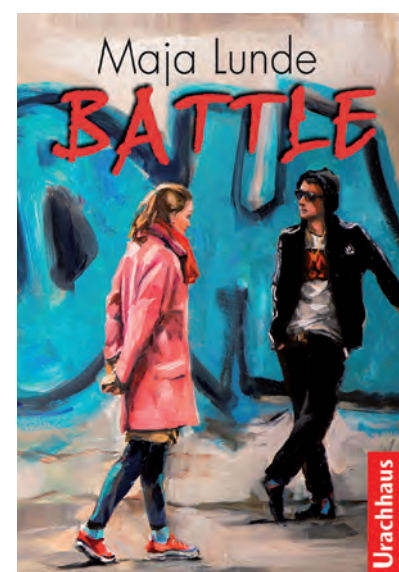
In Stovner trifft sie auf eine Gruppe von Breakdancern. Amelie ist Außenseiterin, doch Mikael, ein Migrantenkid aus dem Iran, ein geborener Tänzer, begegnet ihr unvoreingenommen. Die beiden beginnen, miteinander für ein Battle zu trainieren; ihre Tanzrichtungen verschmelzen. Amelie ermutigt Mikael, an einem Tanzcasting für ein Musical teilzunehmen, *West Side Story*.

Doch Amelie verschweigt und verschleiert ihre neue Armut, den Schock der Enteignung und das neue Lebensumfeld vor ihrer Clique und ihrem Freund Axel. Sie ist zerrissen. Ihre Gefühle für Mikael, das Erlebnis der ersten Liebe und der Verlust der alten Vorteile sind gleichzeitig beglückend, beunruhigend und beschämend. Sie begeht Fehler. Einzig ihre beste Freundin Ida durchschaut die Situation und hält zu Amelie, selbst als diese sie enttäuscht.

Und mehr noch: die unterschiedliche Herkunft steht zwischen Amelie und Mikael. Amelie weicht ihm aus, als sie sich eingestehen muss, dass sie den Spagat zwischen ihrem alten und dem neuen Leben nicht bewältigt und das Ansehen ihrer Freunde nicht verlieren will. «Solche wie du kommen nie mit solchen wie mir zusammen», sagt Mikael bitter und wendet sich ab. Die Situation eskaliert und Amelie versteht, dass sie sich zu ihrem neuen Leben und ihren wahren Gefühlen bekennen muss. Sie lädt ihre Freunde zum Tanzbattle nach Stovner ein ...

Maja Lunde, die mit *Die Geschichte der Bienen* einen Welterfolg landete, ist eigentlich Drehbuchschreiberin – eine Erfahrung, die man dem vorliegenden Jugendroman anmerkt, der in Norwegen nun auch verfilmt wird. Ihre szenisch betonte Dramaturgie entwirft starke Bilder und die Beschreibungen der Tänze und des Trainings sind mitreißend.

Battle erzählt nicht, wie in der *West Side Story* oder bei *Romeo und Julia*, von verfeindeten Familien, aber von sozialen Schichten, die voneinander streng getrennt leben, und von jugendlichen Identitätskonflikten. Und die Autorin erzählt von einer ersten Liebe, die extreme Gegensätze meistern muss: Reichtum und Armut, Lüge und Wahrheit, Ausgrenzung und Integration – all das trifft sich schließlich im Tanzwettbewerb. Amelie lernt aufrichtig zu sein und kommt damit nicht nur der Liebe näher, sondern auch sich selbst und ihrer künstlerischen Kraft. **Eine Sommerromanze mit einem ergreifenden Ende.** ■



Maja Lunde, **Battle**
 Übersetzt von Antje Subey-Cramer
 223 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, 17,- Euro
 Verlag Urachhaus | ISBN 978-3-8251-5147-8
 (ab 14 Jahren)



Hattet ihr schon mal Besuch von einem Waschbären? Also, ich kann euch sagen, das ist nichts für schwache Nerven!

Neulich schepperte es fürchterlich in unserer Küche. Schachteln und Dosen flogen in hohem Bogen aus dem Vorratsschrank, der Fußboden war bestreut mit Haferflocken, Nudeln und Rosinen – und als ich vorsichtig die Schranktüre etwas weiter aufmachte, sah ich den Verursacher:

Ein Waschbär machte sich an einer Kekspackung zu schaffen. Sie war ganz offensichtlich der Grund seines «Besuches».

Das pelzige Kerlchen schob und rollte und schubste die Keksrulle, er zerzte und knabberte so lange an ihr herum, bis die Packung – endlich – aufging ...



Oh, das war ein Geschlecke und Geschmatze, und der Waschbär verschwand erst wieder, als nur noch ein paar mickrige Krümel übrig geblieben waren. Passt also gut auf eure Keksvorräte auf!!!

*Schmunzelnde April-Grüße von Herzen,
eure Daniela Drescher*



JAHRESZEITEN DER SEELE

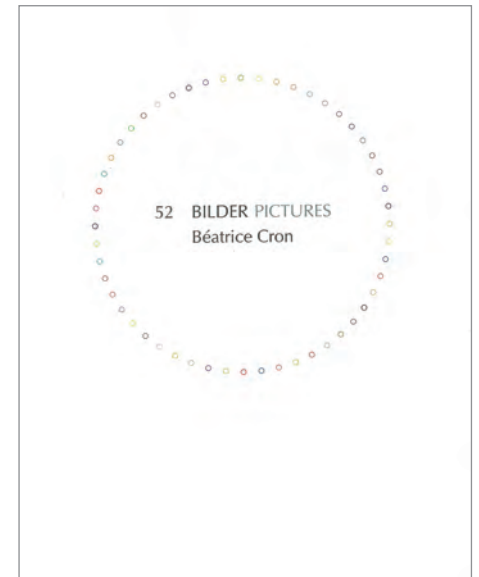
von Ute Hallaschka

Sprechen wir vom Jahreslauf, dann hat jeder sogleich Bilder vor Augen: Das allmähliche Entfalten der grünen Blätter im Frühjahr, der strahlende Sommer kommt und geht, der goldene Herbst verwandelt die Farbwelt, der tiefe Winter hüllt alles mit Klarheit und Kälte ein. Draußen in der Natur finden wir diese Bilder nicht vereint, es sind Kunstwerke der Seele, von uns gemalt.

Der *Seelenkalender* von Rudolf Steiner, eine Dichtung mit 52 Wochensprüchen, beginnend mit der «Oster-Stimmung» in der Osterwoche, beschreibt die Biographie der Erde, ihren kosmischen Zeitlauf im menschlichen Erleben. Die Sprüche des *Seelenkalenders* erinnern in ihrer konzentrierten Poesie an Haikus – ihre sprachliche Schwingung beflügelt das Denken.

Nun ist aus dem langjährigen Umgang mit dieser Inspirationsquelle ein malerisches Kunstwerk entstanden. Béatrice Cron, Malerin und Professorin an der Alanus Hochschule, hat 52 Bildwerke als Ausdruck einer persönlichen Jahresreise geschaffen, in denen der Betrachtende unmittelbar erfahren kann, was das Abenteuer der Kunst ausmacht.

Es sind Begegnungen von Vergangenenem und Zukünftigem im konkreten Lebensaugenblick. Béatrice Cron nahm den *Seelenkalender* mit an alle Orte, an denen sie sich aufhielt, und lebte mit den Texten in stetiger Korrespondenz zur jeweiligen Umgebung. Auf dieser Zeitreise sind kostbare Miniaturen entstanden. Gearbeitet in der selten gewordenen Gouache-Technik, dem Auftrag von Farbpigmenten in Bienenwachs-lasurbinder.



Béatrice Cron ist Schweizerin, sie hat noch beim berühmten Beppe Assenza in Dornach Malerei studiert, bevor sie die eigene Lebensreise über viele Stationen bis nach Brasilien führte. Nun lebt und arbeitet sie in Alfter, in der Nähe von Bonn, reist in ihrer Kunst jedoch stetig weiter.

In ihren Bildern zum *Seelenkalender* sind unterschiedliche Werkphasen sichtbar – und gerade das macht sie lebendig. Béatrice Cron hat für die vier großen Festeszeiten im Jahreslauf, Ostern, Johanni, Michaeli und Weihnachten, großformatige Gemälde integriert, die aus früheren Perioden stammen. Die übrigen sind kleine Formate auf Papier, das kleinste gerade mal 10 x 15 cm. Was alle eint, ist eine stimmige Farbigkeit der Poesie abstrakter Landschaften im Garten der Zeit. Kräftige Vitaleindrücke für die Seele des Betrachtenden, die dazu einladen, mit diesen Bildern im Alltag zu leben.

Die Originale waren in einer Ausstellung in Dornach am Goetheanum zu sehen. Wer diese Gelegenheit verpasst hat, kann sie sich nun nach Hause holen. Kunstdrucke sind ja meist ein Dilemma, was die Qualität der Abbildung angeht, doch wer den kleinen feinen Katalog, 52 BILDER | PICTURES, durchblättert, den Béatrice Cron erstellt hat, der kann darin eine vielfältige Anregung des eigenen Seelenlebens wahrnehmen. Das ist ein wirkliches Vergnügen. ■

Sowohl die Originale als auch der Bildkatalog von Béatrice Cron sind zu beziehen über die Künstlerin:
www.beatrice-cron.de | E-Mail: beatrice.cron@alanus.edu



ALTERN MIT AUGENZWINKERN

von Tove Jansson

Ein Gästehaus in St. Petersburg, Florida, eine Handvoll Rentner in Erwartung des Unausweichlichen. Ein Fundus an kräftig skizzierten Charakteren, überzeugend, skurril, jeder ein faszinierendes Original. Treffsicher und humorvoll erforscht Tove Jansson das Phänomen des Alterns.

Am Montag hatte ihr Sohn wieder geschrieben. Die Briefe lauteten jedes Mal ähnlich. Libanonna bekam Klavierunterricht, die Geschäfte hatten eine Krise durchgemacht und ihr Sohn war, was dies oder jenes betraf, zuversichtlich. Das Wetter war entweder so oder so, sie erwarteten Gäste, eine Konferenz, einen Feiertag ... mit sehr herzlichen Grüßen, *Dein Dich liebender*, und immer an einem der ersten drei Tage im Monat abgeschickt. Mrs. Rubinstein wusste, dass ihre eigenen Briefe genau gleich waren, ekelregend gleich.

Eines Tages, als ein kleiner Taifun-ableger ganz St. Petersburg ins Haus verbannte, bekam Mrs. Rubinstein plötzlich Lust und begann einen Brief an ihren Sohn. «Geliebter Abrascha, mein schrecklicher Sohn», schrieb sie. «Wir sind uns sehr ähnlich, obwohl die Intelligenz im weiteren Sinne nicht an Dich übergang, jedenfalls solltest Du nach einem langen, anstrengenden und aufmerksamen Leben in Gesellschaft Deiner Mutter dahintergekommen sein, dass ich banale Nachrichten mehr als Schweigen verabscheue und halbherzig unpersönliche Kommentare mir mehr zuwider sind als brutale Wahrheiten. Bist Du noch nie auf die Idee gekommen, dass diese Klavierstunden,

diese geplanten Konferenzen, Ausflüge und Geschäftsessen mit einflussreichen Persönlichkeiten, so wie Du sie zu erwähnen pflegst, für mich nichts als Blätter im Wind sind, für mich, Deine Mutter, Rebecca Rubinstein?

Gib mir einen Beweis, dass meine Enkelin ein Genie ist, und nicht nur ein Lockenköpfchen, das die Gäste mit uninteressanten Darbietungen quält. Schreibe klar und in deutlichen Ziffern, was Du geleistet hast, erzähle unverblümt, wen Du hereingelegt hast und wer Dich betrogen hat, *chaloshes*, zeige mir keine angedeutete Sonntagsmalerei, sondern Farbe! Einflussreiche Persönlichkeiten, na so was! Wer, welche? Warum hast Du sie getroffen? Was hast Du Dir erhofft, und was ist dabei herausgekommen? Hast Du keine Fantasie – und wenn Du sie hast, warum nutzt Du sie nicht? Warum redest Du nie von der Ehefrau, die ich, Deine Mutter, für Dich ausgesucht habe? Gibt es jemanden, der Dich so sehr verstehen und wertschätzen kann wie ich, Deine Mutter?

Es wird Dir unangenehm sein, es zu hören, aber kein Mensch auf Erden kann die Nuancen Deines Lebens, Deiner Versäumnisse und Erfolge so deutlich erkennen und



so nachempfinden wie ich. Fällt es Dir schwer, das zu verzeihen? Habe ich Dir zu eindeutige Möglichkeiten geschenkt, kannst Du mir den Ertrag, den Dir meine Saat bringt, nicht verzeihen? Bist Du überhaupt ein Erfolg? Ich weiß nichts ...

Denk Dir neue Worte aus, um Deine Sorge um meine Gesundheit auszudrücken, und reduziere Deine Adjektive auf ein Format, zu dem Du stehen kannst.

Mein geliebter Sohn, Sehnsucht ist eine seltene Gabe, dieser besondere Schmerz ist uns nicht zuteil geworden. Abrascha, bedenke, dass ich Eure Leben einst in dem Bewusstsein geformt habe, dass ich die Einzige bin, die Eure Richtung kennt. Warum darf ich nicht erfahren, wie Ihr Euch weiterentwickelt? Entwickelt Ihr Euch überhaupt?

Sholem! Schreibe mir nie, weil es der Tag für einen Brief ist! Deine Dich liebende Rebecca Rubinstein»

Sie las den Brief sorgfältig durch, fügte da und dort ein Komma ein, nickte anerkennend und zerriss ihn in möglichst kleine Fetzen. ■

Wer mehr über Rebecca Rubinstein und die anderen, nicht minder besonderen Bewohnerinnen und Bewohner von «St. Petersburg», einer jener Sun Cities in Florida, in denen Rentner die Träume ihrer letzten Lebensjahre realisieren, erfahren möchte, kann dies im neuen Roman von Tove Jansson, *Stadt der Sonne*, tun, der jüngst im Verlag Urachhaus erschienen ist (übersetzt von Birgitta Kicherer, 208 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, 21,- Euro, ISBN 978-3-8251-5129-4).



Aus der Hölle ins Paradies

Als Clemens Maria Heymkind mit zwölf Jahren ins Kinderdorf nach Wahlwies kam, empfand er dies als die Ankunft im Paradies – zuvor war er in einem katholischen Heim untergebracht, in dem er über viele Jahre Misshandlungen und Erniedrigungen erlebte. Er konnte nun die Waldorfschule besuchen und war plötzlich von Menschen umgeben, die sich seiner Individualität annahmen. Heymkind, der heute in der Steuerberatung arbeitet, sagt von dieser Zeit: «Dort hat man mich auf den Weg der Heilung geführt!»

«Ich werde Zeit meines Lebens ein Heimkind bleiben, vielleicht sogar auf einer gewissen Ebene ein Entwurzelter. Aber ich werde auch das Kind meiner Eltern bleiben. Im Laufe des langjährigen therapeutischen Aufarbeitungsprozesses konnte ich lernen, mich mit meiner Geschichte auszusöhnen und inneren Frieden zu finden.»

Clemens Maria Heymkind

Clemens Maria Heymkind
Schattenkind, vergiss mein nicht
 Die Überwindung eines Traumas
 Mit einem Vorwort von Dr. Phil. Rodica Meyers
 304 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
 € 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-5154-6
 @ auch als eBook erhältlich
 Jetzt neu im Buchhandel!
 www.urachhaus.de

KLEINANZEIGEN

Dorf a. Comer See: gemütl. FW m. Seeblick f. 2 Pers. zu verm. Nur z. Fuß erreichb. (5 Min. v. Parkpl.); für Wander- u. Badefans. fb: @casadellerosemolina - agnes.duerrschnabel@virgilio.it +39 3492412583

«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

Italien direkt am Luganersee mit Seeblick! schöne 3ZiFeWo www.luganersee-seeblick.de

Ostseeinsel Wolin (PL) / Usedom, große Ferienwohnungen ab 40,- €, 10 % Rabatt ab einer Woche. Tel.: 0 77 54/3 23 01 93, www.villaLui.de

Dresden + Sächs. Schweiz, gepflegte Fewo, 3 ZiKB, ab 44,- €/N, Tel 0 61 51/5 11 16

Wandern in der schönen 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

Luganer See (I) ehem. Demeter-Hof (Oliven, Kräuter), 100 m über dem See, vermiete ich in meinem 2-Fam.-Hs. eine gepflegte Fewo. für 2-4 Pers. Tel.: + 39.0344.69144, E-Mail: gudlan@yahoo.de

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

«Hört man dir gerne zu?» Wie erreicht mein Sprechen die Zuhörer? Tel. 07 61/70 92 07 www.lebendig-sprechen.de

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

Kunst studieren Berufsbegleitend oder Vollzeit ab Okt. 2018. Oder freie Kurse belegen unter: www.bildhauer-kunststudium.com

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

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

Russisch lernen! f. Anfänger + Fortgeschrittene (auch per Skype) Tel.: 07 61/70 92 07; E-Mail: constantinovic@web.de

Posaunen-Unterricht in Hamburg. Infos unter Tel.: 01 76/63 30 12 13 www.posaune-spielend-lernen.de

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

ES IST EINE FREUDE ZU DENKEN

Unser SUDOKU im April

Der Regel nach ist das Lösen eines Sudokurätsels denkbar einfach: **Setze in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.**

Der Reiz des Lösens liegt darin, dass die Lösung durch die angegebenen Zahlen bereits vorliegt – nur ist sie unsichtbar: Die noch fehlenden Zahlen müssen alle noch bestimmt, müssen zum Vorschein gebracht werden. Dazu dienen die vorgegebenen Zahlen auch, dass durch logische Schlussfolgerungen alle noch fehlenden Zahlen eindeutig ermittelt werden.

Lernen Sie auch die Bücher aus der Reihe «Einsame Hunde. Die schönsten Sudokus aus Japan» kennen, die im Verlag Freies Geistesleben erschienen sind! www.einsamehunde.de

Einsame Hunde | Die schönsten Sudokus aus Japan

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

mittel

a tempo 04 | 2018

ENTDECKEN Sie Ihre eigene Stimme, Ihr Atem-Ich, den kosmischen Sprachlaut!

Mit Hilfe von 25 Hörbüchern, über 200 Sprach-Kunst-Karten, drei immerwährenden Kalendern sowie unseren DVD-Videofilmen und Büchern nehmen Sie Ihre anthroposophische Schulung und Hochschularbeit selbst in die Hand!

© Marie Steiner Verlag im Haus der Sprache

FREIE AKADEMIE MÜNCHEN

KUNSTTHERAPIE- & PSYCHOTHERAPIE-AUSBILDUNG

(berufsbegleitend)

Tel.: 0 89/6 88 68 38

www.KUNSTTHERAPIE-AKADEMIE.de

 Eurythmieausbildung Nürnberg

Zukunftsberuf Eurythmie

www.eurythmieausbildung-nuernberg.de

Vierjährige **Grundausbildung** in Vollzeit oder fünfjährig in Teilzeit mit jeweils integrierter Basisqualifikation in Eurythmiepädagogik, vielfältige Berufsaussichten in Pädagogik, Therapie und Kunst.

Beginn 11. September 2018

Infotage 10. März 2018
21. April 2018
05. Mai 2018
jeweils 11 bis 14 Uhr

Ansprechpartnerinnen:
Katharina Gleser | Johanna Roth | Angelika Storch

Eurythmieausbildung Nürnberg
Rieterstraße 20 | 90419 Nürnberg
Tel./Fax 09 11/33 75 33
info@eurythmieschule-nuernberg.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

Unsere Mediadaten finden Sie auch unter:
www.a-tempo.de

Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!


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



CASA RAPHAEL

In Harmonie mit Körper, Geist und Seele

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

Kurbetrieb: 18. 3. - 25. 11. 2018



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

WALDORF
KINDERGARTEN UND KRIPPE ERLANGEN

Wir suchen

Erzieher*innen

für den Waldorfkindergarten und die Waldorkrippe in Erlangen, die mit uns ein Stück Zukunft gestalten wollen.

Über uns

Wir sind ein **inklusiv arbeitender Waldorfkindergarten** mit drei Kindergartengruppen und einer Krippengruppe. Die Leitfrage bei all unserem Tun lautet stets: Was brauchen unsere Kinder heute und wie können wir einen Rahmen für sie schaffen, der sich für sie wahrhaftig anfühlt? Dies spiegelt sich im Umgang mit den Kindern, im Kollegium und mit den Eltern wider.

Auf Grund des starken Bedarfs an unserer pädagogischen Arbeit werden wir uns vergrößern. Daher bieten wir ab **Mai** oder ab **September 2018** Stellen als **Erzieher*innen in Voll- und Teilzeit**. Auch ein früherer Arbeitseinstieg ist möglich.

Das bringen Sie mit

Sie sind ausgebildete*r Erzieher*in und verfügen bereits über einen waldorfpädagogischen Hintergrund bzw. bringen echtes Interesse an einer Weiterentwicklung in dieser Pädagogik mit.

Bei Interesse senden Sie uns bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen zu. Bei Rückfragen ist Frau Gehrsitz gerne für Sie da.

Unser Kontakt

Waldorfkindergarten Erlangen
Rudolf-Steiner-Str. 4
91058 Erlangen
Tel.: 09131-67455
info@waldorfkindergarten-erlangen.de

Waldorfkindergarten e.V. Erlangen



Die nächste Ausgabe Mai 2018 erscheint am 24. April 2018



im gespräch

DENIS SCHECK
Kunst ist ein Überlebensmittel

ausblicke

AUS DEN AUGENWINKELN SCHAUEN
Die Künstlerinnen Anny und Sibel Öztürk

thema

«TOD, DER HERZ UND GEIST DURCHFÄHRT»
Das schwierige Erbe des Dreißigjährigen Krieges

mensch & kosmos EIN RUF im Mai

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

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Augsburg:** bios / Haunstetten | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Pankeuch | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Blekkede:** Hohmann | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | (Weiterstadt) tegut ... | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Bücheroase** | **Duisburg:** Roskothlen | **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:** Ramm | **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 Burkhardt | **Freudenstadt:** Arkadenbuchhandlung | Buchhandlung Dewitz | **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 | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** 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:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kinderglück | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | 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.:** Hildertlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Liene:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemüller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärten | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Mitte / Buckau / Westernplan | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Mülheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubüerg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdon & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuZe-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kinderglück | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Ravensburg:** Anna Rahm mit Büchern unterwegs | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Rheinfelden:** Buchhandlung Merkel | **Roetgen:** Lesezeichen | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Salern:** 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 | **Tettngang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Buch & Café Vividus | Kornblume Bio-Laden | Naturkostladen in Schafbrühl | **Tutzingen:** Buchhandlung Gebhard Held | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil der Stadt:** Buch & Musik | **Weilheim:** Zauberberg Buchhandlung & Naturkost | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Eulenspiegel | **Winterbach:** RundUm | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** Amriswil: Buchladen Häderli | **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Christengemeinschaft | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Goldach:** Bigler | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | **St. Gallen:** Rösslitor 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 Scherz-Kogelbauer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Buchhandlung in Mauer | Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dachl | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | **LUXEMBURG:** Ars Libri | Ernster | Naturata beauty & culture Munsbach | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekkerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekkerij | **Amsterdam:** Zailing Boekkerij

«Hinreißend illustriert ist dieses Buch über die niederländische, vor genau 100 Jahren gegründete Gruppe *De Stijl* – und über zehn ihrer führenden Köpfe wie Theo van Doesburg und Piet Mondrian ... Ein Kleinod, auch für Erwachsene.»

Sabine Cronau, Börsenblatt

Wege in die Moderne

Anfang des letzten Jahrhunderts veränderte sich die Welt und wurde in raschem Tempo «modern». Die Künstler wollten natürlich auch verändern, wollten sich und die Kunst erneuern und sie mit dem alltäglichen Leben der Menschen verbinden. Gemälde, Bauten, Spielzeug und Möbel sollten mit einfachen Mitteln gestaltet werden: rechtwinklige Flächen, gerade Linien, die Grundfarben Rot, Blau und Gelb, etwas Schwarz und Weiß, hier und da Grau – mehr nicht. Aber auch nicht weniger ...

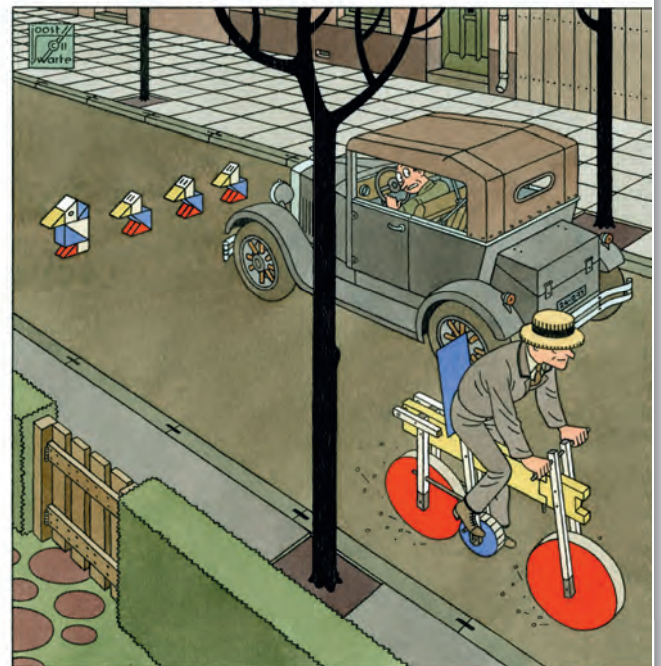
Joost Swarte gelingt es, ein unnachahmliches Meisterwerk über die Moderne in Wort und Bild zu gestalten.

ABSTRAKT ...
DAVON WILL ICH
MEHR WISSEN.



DANN KAM DE STIJL

zu besuch im atelier



JOOST
SWARTE

FREIES GEISTESLEBEN

Joost Swarte

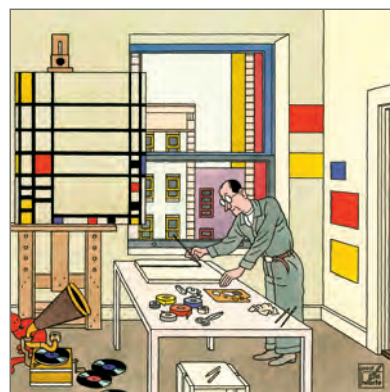
Dann kam *De Stijl*. Zu Besuch im Atelier.

Aus dem Niederländischen von Rolf Erdorf.

32 Seiten, gebunden | Format: 23,6 x 28,6 cm

€ 19,- (D) | ISBN 978-3-7725-2717-3

Jetzt neu im Buchhandel! | www.geistesleben.com



Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

MIT SO EINER OMA KANN DIR NICHTS PASSIEREN!



Wenn Nora will, dann will sie! Da ist nichts zu machen. Doch sie hat eine Oma, die mindestens genauso eigensinnig ist wie sie – und neugierig und einfallreich dazu. So finden die beiden immer eine gute Lösung und haben Riesenspaß miteinander – vom Leser ganz zu schweigen!

Ein herrliches Vorlesebuch für Großmütter, Eltern und Kinder.

Nora fordert, Nora jammert, Nora jubelt, Nora befiehlt. Das kann auch eine Oma nerven: Sie seufzt oft, sie mault manchmal, aber sie verhakt sich niemals in Diskussionen. Sie handelt! Und was sie tut, führt Nora zur Einsicht. Mit Respekt und Verständnis findet sie Lösungen, bei denen sich beide entgegenkommen: Nora lernt, und Oma lernt. Und beide genießen alles, was Sie miteinander erleben – und die Leser erst recht, die von den köstlichen Oma-Tricks profitieren werden.



Bärbel Kempf-Luley
Mensch, Oma!
Umschlag- und Innenillustrationen: Sanne Dufft
160 Seiten, gebunden | ab 4 Jahren
€ 14,- (D) | ISBN 978-3-8251-5150-8
Jetzt neu im Buchhandel!
www.urachhaus.de

