

E 51125  
nr. 227

zum mitnehmen

november | 2018

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

IRIS PAXINO

Brücken zwischen  
hier und dort

MIT NADEL UND FADEN  
fit für die Zukunft

100 JAHRE  
REVOLUTION







## UNSERE SEITEN DER ZEIT IM NOVEMBER 2018

- 04 im gespräch **Brücken zwischen hier und dort**  
Iris Paxino im Gespräch mit Ralf Lilienthal
- 08 augenblicke **Mit Nadel und Faden fit für die Zukunft**  
von Uschi Groß
- 13 mensch & kosmos **Der einsame Mars**  
von Wolfgang Held
- 14 thema **100 Jahre Revolution.**  
**Der 9. November 1918: ein Wendepunkt der Geschichte**  
von Andre Bartoniczek
- 16 kalendarium **Novemer 2018**
- 19 familie im fokus **Patchwork-Familienleben**  
von Monika Kiel-Hinrichsen
- 20 sprechstunde **Sterben braucht Zeit**  
von Markus Sommer
- 22 am schreibttisch **Ich bin Harmen van Straaten**
- 23 redseelig – vom zauber der sprache  
**Verbrennungen äußersten Grades** von Christa Ludwig
- 24 literatur für junge leser **David Klass: «Siegen kann tödlich sein»**  
gelesen von Simone Lambert
- 25 mein buntes atelier **Ein Zuhause für den Wegrandwicht**  
von Daniela Drescher
- 26 kulturtipp **Das Wunder von Perm**  
von Thomas Neuerer
- 27 weiterkommen **Verändern** von Eleanor Ozich
- 28 suchen & finden
- 30 ausblick | im buchhandel

## impressum

**a tempo** – Das Lebensmagazin  
der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com) | [www.urachhaus.com](http://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](mailto:redaktion@a-tempo.de)  
[www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de) | [www.facebook.com/atempo.magazin](https://www.facebook.com/atempo.magazin)

Anzeigenservice:  
Christiane Woltmann | Tel.: 07 11 / 2 85 32 34  
E-Mail: [woltmann@geistesleben.com](mailto:woltmann@geistesleben.com)

Ansprechpartner Buchhandel:  
Simone Patyna | Tel.: 07 11 / 2 85 32 32  
E-Mail: [simone.patyna@geistesleben.com](mailto:simone.patyna@geistesleben.com)

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

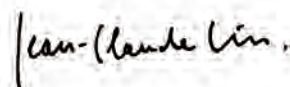
# DAS GESICHT DES MENSCHEN

«Jetzt. Jetzt. Endlich. Jetzt! Die neue Welt hat begonnen.», schreibt René Schickele in seinem Buch *Der 9. November* aus dem Jahr 1919, wie Andre Bartoniczek für uns zitiert in seinem Essay zu diesem so schicksalsträchtigen Datum deutscher Geschichte. Und er fährt fort: «Da ist sie, die befreite Menschheit! Das Bild von Sais hat sich enthüllt. Ein Gesicht erscheint im Atmosphärenwust der Angst und Lüge: das Gesicht des Menschen.» Über Sais hat einmal Friedrich Schiller geschrieben: «Unter einer alten Bildsäule der Isis las man die Worte: Ich bin, was da ist, und auf einer Pyramide zu Sais stand die uralte merkwürdige Inschrift: Ich bin alles, was ist, was war und was sein wird; kein sterblicher Mensch hat meinen Schleier aufgehoben.» Dem jüngeren Zeitgenossen Schillers Friedrich von Hardenberg, der als Dichter Novalis ein Romanfragment mit dem Titel *Die Lehrlinge zu Sais* hinterließ, verschmolz mit dem Götterbild zu Sais die Erinnerung an seine verstorbene Braut Sophie. «Der Glaube an die unsichtbare Gegenwart der verstorbenen Braut», schreiben die Herausgeber der *Schriften* von Novalis, Paul Kluckhohn und Richard Samuel, «erfüllt den Dichter wie den stillen, in sich gekehrten Lehrling und lässt alles Fremde ihm vertraut und beziehungsreich werden.»

Wir glauben es zu kennen, das Gesicht des Menschen; sicher hat man dies auch vor dem 9. November 1918, jenem epochemachenden Datum, über das René Schickele schrieb, bereits geglaubt. Doch für René Schickele sollten erst die revolutionären Ereignisse vom 9. November 1918 das Gesicht des Menschen vollends offenbaren. Wie viel Verborgenes verbirgt sich noch im Gesicht eines Menschen? Wie lange dauerte es, bis ein erkennbar individuelles, von Persönlichkeit erfülltes Gesicht in der Menschheitsgeschichte überhaupt gestaltet wurde? Und wie ist es mit dem Gesicht eines Verstorbenen? Haben die Verstorbenen überhaupt ein Gesicht?

Zumindest eine Stimme kann Iris Paxino einigen Verstorbenen geben, wie in ihrem bewegenden Buch *Brücken zwischen Leben und Tod* zu erfahren ist. Wir haben noch so viel zu lernen, um das Gesicht des Menschen zu sehen, zu schätzen, zu lieben – unsterblich sollte ein Mensch gar werden, um den Schleier der Göttin zu Sais lüften zu können, um dann «Wunder des Wunders» sich selbst zu gewahren, wie Novalis dichtete. Lernen wir also erst die Stimmen der Verstorbenen zu hören auf unserem Weg, das Gesicht des Menschen lebendig erscheinen zu lassen!

Von Herzen grüßt Sie in diesem Monat November,  
Ihr



Jean-Claude Lin

Liebe Leserin,  
lieber Leser!





# BRÜCKEN ZWISCHEN

## Iris Paxino

im Gespräch mit Ralf Lilienthal

Für naturwissenschaftlich geschulte Leser ist das Buch **Brücken zwischen Leben und Tod** im doppelten Sinn eine Herausforderung. Denn es handelt, so der Untertitel, von «Begegnungen mit Verstorbenen» und damit von einem Gebiet, das gewöhnlich dem Glauben vorbehalten ist. Doch zugleich erscheint es so rational und wahrnehmungsgesättigt, dass seine Inhalte nicht ohne Weiteres als «esoterische Fantasien» abgetan werden können. Ralf Lilienthal hat die Autorin des Buches, die Psychologin und Nahtodforscherin Dr. Iris Paxino, in ihrer Stuttgarter Praxis zum Gespräch getroffen und schildert zudem seine Eindrücke und Fragen.

Fotos: Wolfgang Schmidt





## HIER UND DORT



**Ralf Lilienthal** | Liebe Frau Paxino, wie wird heute mit den Themen «Sterben» und «Tod» umgegangen?

**Iris Paxino** | Nach wie vor schauen viele Menschen angstbehaftet weg, wenn sie mit diesen existenziellen Themen konfrontiert werden. Aber der Bann scheint gebrochen. Wir kommen mit jeder neuen Generation immer mehr aus der großen Tabuisierung des letzten Jahrhunderts heraus – die Hospizbewegung ist nur ein Indiz für diese Entwicklung. Das beobachte ich auch in meiner Praxis. Wenn ich frage: «Spüren Sie Ihren Mann», «Ihre Mutter», «Ihr Kind»? Dann sagen die Menschen: «Ja, ich spüre den Verstorbenen ganz nah.» Oder auch: «Er ist viel zu weit weg.» Fast immer können sie mit meiner Frage Erfahrungen verbinden, die sie ganz real machen.

**RL** | Dabei reichen die Wurzeln Ihrer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema «Tod» bis weit in Ihre Kindheit hinein ...

**IP** | Ich bin in Rumänien groß geworden. Dort ist der Tod den Menschen viel näher als hier, vor allem auf den Dörfern. Der Leichnam wird zu Hause aufgebahrt, gewaschen und später, im Sarg, durch die Straßen bis zum Friedhof begleitet. Natürlich trauern die Menschen dort genauso wie wir, aber das Sterben gehört zum Leben dazu. Ich hatte

sehr feinfühlig Eltern, die ganz selbstverständlich mit der geistigen Welt verbunden waren, ohne dabei je dogmatisch zu werden. Konkret war es dann der überraschende Tod meiner über alles geliebten Großmutter, der dieses Lebensmotiv zum ersten Mal anschlug. Ich konnte es nicht fassen, dass ich sie nicht mehr sehen und berühren sollte. Als sie mir dann eine Zeit lang immer wieder sehr real in meinen Träumen erschien, wurde mir klar: Es gibt Zwischenwelten, Brücken zwischen hier und dort. Und wenn sie, als Verstorbene, zu mir finden kann, müsste ich das doch umgekehrt auch können.

*Das Todesthema lässt Iris Paxino nicht mehr los, auch wenn sich ihre biographischen «Koordinaten» verändern. Die Eltern ziehen zuerst nach Griechenland und später nach Deutschland. Nach ihrem Abitur studiert sie Literaturwissenschaft, Pädagogik und Psychologie. Sowohl ihre Abschlussarbeit als auch ihre Dissertation widmet die angehende Psychologin der Nahtodthematik – dreieinhalb Jahre durchforscht sie sämtliche zugänglichen Quellen und wissenschaftlichen Arbeiten zu diesem Thema und legt schließlich eine 300 Seiten lange Doktorarbeit vor, inklusive einer auf eigenen Interviews fußenden «kleinen, aber sehr sauberen» Studie. Doch erst die Arbeit im Krankenhaus und später in ihrer eigenen Beratungspraxis weckt das in ihr schlafende Potenzial.*

**IP** | Dabei habe ich festgestellt, dass mir in der Arbeit mit Sterbenden von Anfang an alles sehr vertraut war. Ich konnte das. Es ging nicht um Händchen halten oder Vertrauen zusprechen, sondern darum zu bemerken, dass da «Anwesenheiten» im Krankenzimmer waren, unsichtbare Wegbegleiter – solche, die den Übergang des Sterbenden vorbereiten, und andere, die ihn jenseits der Schwelle empfangen. Auch nach dem Tod war der Patient nicht einfach weg. Er blieb spürbar. Und mir wurde die Notwendigkeit klar, mich auf einen Schulungsweg zu begeben, um solche Prozesse immer bewusster erleben und begreifen zu können.

*Die gezielt ergriffene anthroposophisch-meditative Schulung und Rudolf Steiners «sehr konkrete Schilderungen des menschlichen Entwicklungsweges» ermöglichen Iris Paxino die Vertiefung und Erweiterung ihrer individuell veranlagten Fähigkeiten.*

**IP** | Einzelne Erlebnisse kamen wie eine Gnade zu mir. Aber es war auch klar, dass ich diese Erfahrungen willentlich herbeiführen kann. Durch Meditation, durch jahrelanges Üben, denn das Denken allein reicht nicht aus. Es steckt extrem viel Arbeit und Ernsthaftigkeit darin – und Liebe. Liebe ist der Schlüssel zu allem. Das hat mit Begegnungsfähigkeit zu tun, mit der Bereitschaft hinzu- ▶





► schauen, sich zu öffnen. Alles Soziale muss mit Liebe verbunden sein, wenn es gut werden soll. Das beginnt schon im Alltag und in der Begegnung mit Menschen. Aber es hört an der Schwelle zur anderen Seite nicht auf! Die Meditation ist der Raum, in dem man Begegnungen mit der geistigen Welt stattfinden lässt – mit Elementarwesen, mit Engeln und mit Verstorbenen.

*Während Iris Paxino spricht, wird immer deutlicher, dass sie, auf der Basis eigener Erlebnisse, ein Bild entwirft, das nicht nur die naturwissenschaftliche Weltansicht, sondern auch die konfessionell-christlichen Jenseitsvorstellungen transzendiert.*

**IP** | Unsere christliche Kultur hat ein sehr statisches Bild vom Sterben und von dem, was danach kommt. Denn es geht nicht darum, auf die Erlösung zu warten. Auch der Durch-

gang über die Schwelle und all das Differenzierte, was danach kommt, hat sehr viel mit unseren eigenen Aktivitäten zu tun. Wir sind vorher *und* nachher verantwortlich für das, was geschieht. Ohne die sehr konkret zu denkenden Begriffe «Reinkarnation» und «Karma» allerdings bleibt dieser ganze Bereich dunkel und unverständlich. Seit meiner Kindheit war mir der Gedanke an die individuelle Wiedergeburt und das persönliche Schicksal immer ganz selbstverständlich. Durch die Anthroposophie konnte ich das noch vertiefen. Aber es ist etwas anderes, darüber zu lesen, als es selbst zu erleben. Inzwischen scheinen solche geistigen Tatsachen nicht mehr ganz so abwegig zu sein. Das hat sich in den letzten Jahren sehr gewandelt. Umfragen sagen, dass etwa die Hälfte der deutschen Bevölkerung heute an Reinkarnation glaubt.

*Was gesamtgesellschaftlich zu gelten scheint, eine zunehmende Öffnung für die «Phänomene der anderen Seite», findet Iris Paxino auch in der Arbeit mit ihren Patienten bestätigt, mit Menschen, die keineswegs nur zum engen Kreis der spirituell Interessierten gehören.*

**IP** | Ich arbeite nie als «Medium», als «Hellseherin», die Botschaften aus dem Jenseits vermittelt. Stattdessen mache ich mit einem Großteil meiner Patienten meditative Übungen, und sie kommen dann selbst zum Erleben ihrer Verstorbenen oder ihres Engels. Dabei wundere ich mich oft, wie viele Menschen bereit sind, diesen Weg mitzugehen. Doch es gelingt tatsächlich, man muss sie nur begleiten. Durch die Erfahrungen des Sterbens eines geliebten Menschen, durch den Schmerz, ist man gelockert und hat die Offenheit für einfache Übungen. Aber es ist





wichtig, fest in der Wirklichkeit verwurzelt zu bleiben und klare, unverfälschte Wahrnehmungen zu haben. Daher steht am Anfang immer die Anbindung an die lichte Kraft des eigenen Schutzengels, der uns stützt und leitet. Eine Kraft, an die man sich immer wenden kann, die etwas Mütterliches, Umhüllendes hat.

**RL** | Was sind die Gründe, warum Menschen, die mit Todesfällen und Verstorbenen zu tun haben, zu Ihnen kommen?

**IP** | Der Gedanke, dass es Brücken zwischen den Welten gibt, ist für viele Menschen eine Erlösung. Warum solche Brücken gesucht werden, ist etwas sehr Individuelles. Der eine versteht nicht, warum ein Mensch stirbt, vor allem dann, wenn es um ein unschuldiges Kind geht. Ein anderer kann den Verlust-

schmerz nicht verkraften. Es kommen Angehörige von Selbstmördern zu mir, die in tiefer Dunkelheit gefangen sind, oder Frauen, die noch Jahrzehnte nach einer Abtreibung mit den Folgen ihrer Entscheidung ringen. Und immer wieder wird die Anwesenheit hängenbleibender Seelen als Bedrängnis erlebt, bis hin zu physischen Erkrankungen.

**RL** | Was bedeutet «hängenbleiben»?

**IP** | Jeder Mensch kann auf jeder Stufe seines Lebens in eine Krise geraten. Die kann man nutzen, um einen Entwicklungsschritt zu machen. Aber es kann auch sein, dass man einbricht und nicht wieder herauskommt. Das gilt auch nach dem Tod – denn wir alle tragen Unaufgelöstes über die Schwelle! Wer sehr viel davon mit sich schleppt, unvorbereitet ist oder angstbesetzt, kann in seiner nachtodlichen Entwicklung lange Zeit steckenbleiben und dabei etwa seinen Partner belasten, seine Familie oder sein weiteres soziales Umfeld. Solche Verstorbenen müssen dann regelrecht «wegbegleitet» werden, indem man ihnen den Blick in die andere Richtung öffnet.

*Hier muss das Gespräch zum Ende kommen. Denn Iris Paxinos Ausblick auf weitere Entwicklungsschritte der Verstorbenen durch die verschiedenen Bereiche der «geistigen Welt» braucht einen längeren Atem, als es das in der Zeichenzahl limitierte Interview erlaubt. Doch selbst dann, wenn sie von sehr «fernen» Sphären spricht, ist der Gedankengang nicht nebulös und wolkig, sondern von einer bestechenden «inneren Logik». Das muss man aushalten können. Und vielleicht sollte man es einmal versuchsweise aushalten wollen – geht es doch um ein Thema, das uns mit jedem abgelaufenen Lebenstag mehr betrifft ... ■*



## Zwischen Leben und Tod

Was geschieht mit der Seele eines uns lieben Menschen nach seinem Tod? Kann es noch ein gemeinsames Leben mit den Verstorbenen geben? Wie können wir das in Erfahrung bringen? Iris Paxino erzählt lebensnah und bewegend aus ihren eigenen Erfahrungen mit Verstorbenen und als psychologische Begleiterin von Hinterbliebenen.

**«Die Welt der Verstorbenen umgibt und durchdringt unsere Welt ganz unmittelbar. Wir bedingen einander in all unserem Wirken und bilden gemeinsam das große Ganze des Menschseins. Noch ist es in unserer Gesellschaft nicht geläufig, den Umgang mit Verstorbenen als Bestandteil unseres sozialen Zusammenhangs zu erkennen.»**

*Iris Paxino*

Iris Paxino  
**Brücken zwischen Leben und Tod**  
 Begegnungen mit Verstorbenen  
 236 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
 € 22,- (D) | ISBN 978-3-7725-2882-8  
 (e) auch als eBook erhältlich  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



# MIT NADEL UND FADEN FIT FÜR DIE ZUKUNFT





## Ein Nähprojekt für Mädchen und Frauen in Mosambik

von Uschi Groß (Text)  
& Wolfgang Schmidt (Fotos)



Ungewöhnliche Geräusche dringen aus dem einstöckigen Gebäude mit dem auffallenden grünen Dach. Lautes Rattern, durchbrochen von aufgeregten Gesprächsfetzen und Lachen. Im Haus haben sich junge Frauen an zwei langen Tischen versammelt. Vor ihnen ausgebreitet liegen große Papierstücke, in Falten gelegt und mit groben Fadenstichen zusammengeheftet. Es sind die ersten eigenen Entwürfe für einen Rock. Stolz zeigen sie einander ihre Kreationen, messen, beraten und warten gespannt auf das Urteil von Henriquetta Henriques, die ihnen die Kniffe des Schnittentwerfens beibringt. Das Rattern kommt von alten Singer-Nähmaschinen. Das Haus steht in Maputo, der Hauptstadt Mosambiks am südöstlichen Zipfel des schwarzen Kontinents.

Die zehn Mädchen und Frauen besuchen seit Anfang Februar einen Grundkurs für Schneiderei im Nähprojekt *Centro de formação de Loja Social* – dem *Ausbildungszentrum des Sozialen Ladens*. Fünf Monate treffen sie sich an drei Vormittagen in der Woche in der kleinen Nähwerkstatt, um das Handwerkszeug der Schneiderin zu erlernen. Damit können sie anschließend kleinere oder größere Näharbeiten anfertigen – für ihre Familien oder als Einnahmequelle für ihren Lebensunterhalt.

### Die Idee von Loja Social

Mariza Dias ist Initiatorin und Koordinatorin von *Loja Social* und das Herz des Frauenprojektes. Die 37-jährige Mosambikanerin arbeitete von 2009 bis 2011 als Sozialarbeiterin in der *Kommission für Gerechtigkeit und Frieden* in Maputo, einer Organisation der katholischen Kirche Mosambiks. Anfangs war der Plan, mit verschiedenen Werkstätten vor allem die Resozialisierung von haftentlassenen Frauen und Männern aus dem nahegelegenen Gefängnis zu unterstützen. Ein kleines, garagengroßes Gebäude wurde von der Kirche für eine Nähwerkstatt zur Verfügung gestellt. «Dann kamen zunehmend auch Frauen, die von häuslicher Gewalt und unsicheren wirtschaftlichen Lebensbedingungen betroffen waren», erinnert sich Mariza. Wirtschaftliche Krise und hohe Arbeitslosigkeit bestimmen den Alltag in dem von bäuerlicher Bedarfswirtschaft geprägten Land am Indischen Ozean. Das durchschnittliche Einkommen liegt bei umgerechnet etwa 40 Euro im Monat.

Mit Blick auf die Not der Frauen entstand 2011 *Loja Social* als ein offenes Nähprojekt für Mädchen und Frauen. «Viele der Kursteilnehmerinnen schaffen es, sich damit etwas aufzubauen», antwortet Mariza auf

die Frage nach den bisherigen Erfolgen und erzählt von Virginha. «Die 22-jährige Mutter von zwei kleinen Kindern hat sich nach dem Kurs eine Nähmaschine angeschafft und schneidert jetzt bei sich zuhause Schuluniformen zum Verkauf. *Empowerment* ist ein wichtiger Teil des Projektkonzeptes, d.h. die Stärkung der Mädchen und Frauen darin, ihre Ressourcen zu erkennen und ihr Leben eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu gestalten», fügt Mariza hinzu. Deshalb bietet *Loja Social* ergänzend zu den Schneiderkursen auch Seminare und Trainings zu Menschen- und Frauenrechten oder auch zur HIV/AIDS-Prävention an. Mariza Dias ist dafür die ideale Besetzung: Sie hat Sozialarbeit und Philosophie studiert und einen Masterabschluss im Studiengang Menschenrechte.

Das Konzept von *Loja Social* kommt an. Die Kurse füllen sich schnell. Einmal durch die Empfehlung ehemaliger Teilnehmerinnen und durch die Werbung kirchlicher Beratungsstellen. Und das, obwohl die Teilnehmerinnen pro Monat eine Gebühr von 700 Meticais (das entspricht etwa 10 Euro) bezahlen müssen, da seit 2014 die kirchlichen Zuschüsse weggefallen sind. «Die Frauen kommen aus verschiedenen Teilorten Maputos und nehmen sowohl die Fahrtkosten als auch bis zu zwei Stunden Anreise in Kauf.» ►





### ► Die Teilnehmerinnen

Seit dem Start von *Loja Social* 2011 besuchen pro Jahr etwa 50 Mädchen und Frauen die Grund- und Aufbaukurse, in denen sie lernen, mit Nadel und Faden umzugehen, eigene Schnitte zu entwerfen und mit der Nähmaschine Kleider und andere Textilien herzustellen. Die Teilnehmerinnen sind zwischen 12 und 50 Jahre alt.

Ein Team von angestellten Lehrerinnen und Lehrern leitet die jeweils fünfmonatigen Grund- und Aufbaukurse. Henriqueta Henriques war selbst Teilnehmerin im *Loja Social*. Carlitos Americo ist gelernter Schneider und seit er 2014 aus dem Gefängnis kam mit dabei. Der Anspruch des *Sozialen Ladens* ist auch auf der Teamebene überzeugend spürbar.

Zum Konzept gehört ebenfalls, dass die Teilnehmerinnen bereits nach drei Monaten

erste Dinge für den Verkauf herstellen und damit zumindest einen Teil ihrer Kursgebühren erwirtschaften können. Dafür werden die landestypischen bunten Capulana-Stoffe zu Taschen, Kleidern und vielerlei anderem Nützlichem und Schönerem verarbeitet und auf Kunsthandwerkmärkten angeboten.

Eine der ehemaligen Kursteilnehmerinnen ist Isaura Rafael Siteo. Sie ist 20 Jahre alt und lebt bei ihren Großeltern. Während Isaura die Pedale der alten Singer-Nähmaschine in Schwung hält und an einem Brillentäschchen näht, erzählt sie: «Ich habe 2017 nach dem Grundkurs gleich den Aufbaukurs gemacht. Seither komme ich regelmäßig nachmittags hier her, um Dinge zu nähen, die ich dann über *Loja Social* verkaufen kann.» Strahlend berichtet sie weiter, dass sie mit dem Geld, das sie dadurch verdient, jetzt die Hälfte des monatlichen Schulgeldes für eine Ausbildung zur Apothekerin

finanzieren kann. Die anderen 1.000 Meticais bekommt sie über ein Förderprogramm der Kirche.

Ähnlich ist es bei der 19-jährigen Vanda Avelino Wate. Sie musste die weiterführende Schule verlassen, da es nicht genügend Plätze für alle Schüler gab. «Meine Nachbarin hatte mir von *Loja Social* erzählt, und so kam ich letztes Jahr ins Projekt.» Zwischenzeitlich schneidert Vanda eigene Entwürfe für den Verkauf. Selbstbewusst fährt sie fort: «Eigentlich ist es mein Traum, als Stylistin und als Modell zu arbeiten. Aber meine Familie möchte, dass ich erst mal einen «sicheren» Beruf lerne.» Seit Kurzem geht Vanda jetzt vormittags auf die staatliche Schule für Psychiatrie. Das nötige Schulgeld verdient sie sich mit ihren Schneiderarbeiten.

### Die Zukunft

Das Projekt ist ein unglaublicher Schatz für die Frauen, aber die wirtschaftliche Situation ist prekär und die Finanzierung von Monat zu Monat ein Drahtseilakt. Während die Lehrkräfte den Unterricht gestalten, arbeitet Mariza Dias unermüdlich daran, *Loja Social*





auf stabilere Beine zu stellen. Sie ist eine (Über-)Lebenskünstlerin und Netzwerkerin mit Leidenschaft.

Vieles hat das kreative Team im zurückliegenden Jahr geschafft, beispielsweise den Umzug aus den kleinen dunklen Räumen in das Haus mit dem auffallenden grünen Dach – mit mehr Platz und Licht. Dank einer Kooperation mit der *Vereinigung der Musiker* konnten sie in deren Räumen im geschäftigen Zentrum von Maputo einen Laden für die Nähprodukte der Frauen einrichten.

Das größte Ziel für die Zukunft von *Loja Social* ist jedoch die staatliche Anerkennung als Ausbildungsbetrieb. «Die nächsten zwei Monate bekommen wir glücklicherweise noch Unterstützung von der französischen Botschaft. Damit können wir die Materialien für den Unterricht und die Löhne der Lehrkräfte bezahlen. Die Gebühren und den Erlös aus Verkäufen brauchen wir für die Miete der Räume»,

rechnet Mariza vor. «Vielleicht bekommen wir bis dahin die offizielle Anerkennung. Dann haben wir bessere Chancen auf Zuschüsse von der Regierung und von anderen Organisationen. Wenn nicht, müssen wir sehen, wie es weitergehen kann.» Kurz verliert sich ihr Blick in der Ferne.

Nach ihren Visionen gefragt, ist sie sofort wieder präsent und zählt auf: den Erhalt des Projektes sichern, die zarten Ansätze der Zusammenarbeit von Frauen zu einer Kooperative ausbauen, *Loja Social*-Werkstätten auch in anderen Stadtteilen Maputos einrichten. Mariza Días sprüht trotz aller Hürden vor Energie und Zuversicht. Wo sie ihre Kraft hennimmt? «Von den Frauen!», antwortet sie lachend.

Bei so viel Power und Ausdauer kann man nur den Hut ziehen. Bleibt zu hoffen, dass es Mariza Días und dem Team von *Loja Social* gelingt, allen Widrigkeiten von Bürokratie und Armut zu trotzen und ihre Visionen mit Leben zu füllen! ■

Mehr zu *Loja Social* unter: [www.facebook.com/LojaSocialMoz/](http://www.facebook.com/LojaSocialMoz/)

Ein Kurzbesuch auf der Seite ist übrigens auch möglich, wenn man kein registriertes Mitglied bei facebook ist.

Wer das Projekt unterstützen möchte, findet dort auch Spendeninformationen und Kontaktmöglichkeiten.



## Uli Courage – vom Mut, laut zu sein

Ulrich mag Zahlen. Auf die kann er sich immer verlassen, weil es für jede Rechenaufgabe immer nur eine Lösung gibt. Fremde Mitschüler nach einem Umzug sind da schon etwas anderes! In seiner neuen Klasse wird Uli immer stiller und unsichtbarer. Bis Ulrike kommt! Sie sieht ihn an – und sie ist nicht still!

*«Astrid Franks so kluger wie feinfühligem Beitrag zum Thema Mobbing zeigt einen überzeugenden Ausweg auf. Sie lässt ihre Protagonisten gemeinsam eine Strategie entwickeln, das Ergebnis ist dem Buch als Poster beigelegt. Ein gelungenes Gesamtkunstwerk, als Schullektüre unbedingt zu empfehlen!»*

Sylvia Mucke, Eselsohr



Buchtrailer  
auf YouTube



Astrid Frank

**Uli Unsichtbar**

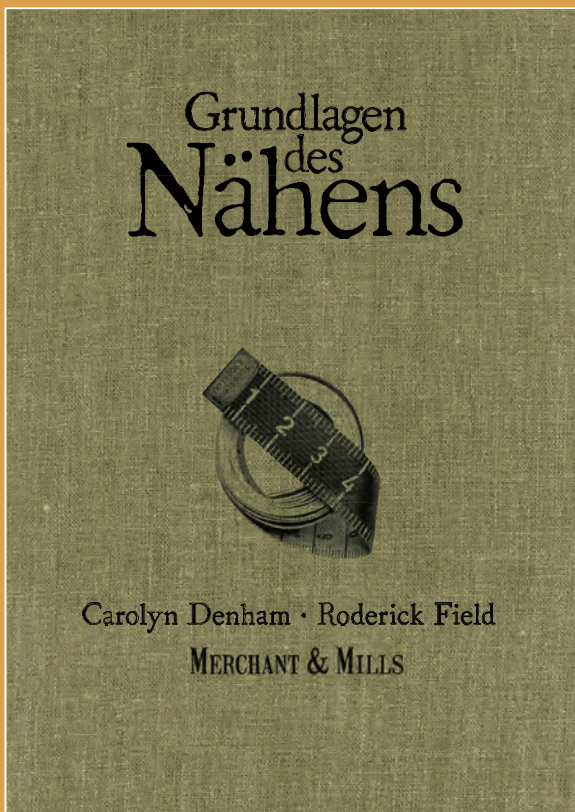
Umschlag und Innenillustrationen: Regina Kehn  
96 Seiten, gebunden | ab 7 Jahren

€ 14,- (D) | ISBN 978-3-8251-5164-5

☞ auch als eBook erhältlich

Neu im Buchhandel! | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)





# Nahtzugabe bitte!

Zeitloses Design und Nähkunst – dafür stehen Carolyn Denham und Roderick Field mit ihrer britischen Marke *Merchant & Mills*, die ein umfangreiches Sortiment zum Selberrnähen bereithält. Doch welche Nähkenntnisse sind nötig, damit Knopf, Kragen & Ko. richtig sitzen?

In diesem Handbuch rund ums Nähen sind die wesentlichen Grundkenntnisse – vom Gebrauch der Nähmaschine bis hin zu trickreichen Lösungen – übersichtlich und anregend vereint. So macht Schneidern Freude.

Carolyn Denham | Roderick Field: **Grundlagen des Nähens**  
 Aus dem Englischen von Bernadette Mayr.  
 160 Seiten, mit zahlreichen, teils farbigen Abbildungen, flexibles Leinen  
 € 16,- (D) | ISBN 978-3-7725-2850-7  
**Neu im Buchhandel!**  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



## Nachhaltige Mode – mit Stich und Faden

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

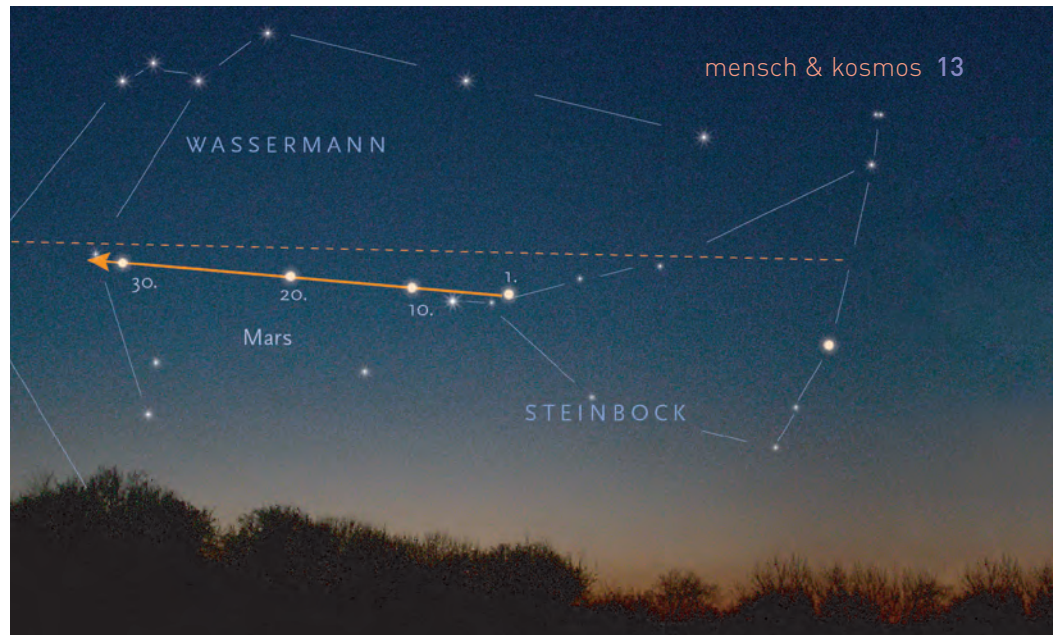
Verständliche Nähanleitungen, präzise Illustrationen der Arbeitsschritte und inspirierende Fotos weisen den Weg zu einer zeitlosen Garderobe.



Carolyn Denham | Roderick Field: **Make | Fashion | Work**. Das Merchant & Mills Arbeitsbuch mit Schnittmustern für eine Garderobe zu jeder Jahreszeit. Aus dem Englischen von Daniela Kletzke | 144 Seiten, mit zahlr., teils farbigen Abbildungen und Schnittmusterbogen in Originalgröße, Schweizer Broschur mit Schnittmustermappe | € 30,- (D) | ISBN 978-3-7725-2767-8 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

**Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben**





## DER EINSAME MARS

von Wolfgang Held

**Seltsam, im Nebel zu wandern! / Einsam ist jeder Busch und Stein, / Kein Baum sieht den andern, / Jeder ist allein.** So eröffnet Hermann Hesse sein Gedicht *Im Nebel*. Die Zeilen sind ein Hymnus an den November, an den aktuellen Monat, wenn Nebel und Dunkelheit im Jahreslauf hereinbrechen.

Tatsächlich gehört zu keinem Monat so sehr die Einsamkeit wie zum November. Durchschnittlich gibt der Himmel nur an drei Tagen den Blick zu den Sternen frei. Vom goldenen Laub der Bäume, die im Oktober leuchten, kann keine Rede mehr sein. Gleichzeitig ist noch nichts von der winterlichen Klarheit zu spüren. So ist der November ein Monat des Übergangs, ein Monat der Krise. Vielleicht gibt es auch deshalb so viele menschliche Spannungen in dieser Zeit.

Die Sonne läuft jetzt im November durch den Skorpion, und womöglich erinnert man sich, wie sich im Sommer dieses dynamisch geschwungene Bild am Südhimmel zeigte. So hell die glitzernden Sterne dieses Bildes auch sein mögen, in keiner Sternregion des Tierkreises entsteht so stark der Eindruck von Dunkelheit wie hier. Fast scheint es, als würden die hellen Sterne des Skorpions die Dunkelheit erzeugen.

So kommt zum Novembernebel noch der Widerspruch hinzu: ein helles Sternbild, das doch Finsternis hervorruft.

Wie fügen sich in diesem Jahr die Planeten in dieses Nebel-Skorpion-Szenario? Wer abends den Blick nach Süden wendet, sieht dort ein einsames rotes Licht. Es ist Mars, der nach seiner Wanderung durch den Steinbock jetzt im November das freie Sternfeld des Wassermanns erreicht. Am 5. November passiert der rote Planet den letzten Stern des Steinbocks, um dann in diesen offenen Bereich des Tierkreisbildes Wassermann zu treten. Hier ist keine klare Sternformation auszumachen. Locker gesprenkelt scheinen die Sterne des Wassermanns zu sein. Während in der geschlossenen Gestalt des Steinbocks Mars einen Sternenrahmen, ein Haus hatte, scheint er nun ein einsamer Lichtpunkt zu sein.

Mitte November zieht der Halbmond noch einmal vorbei – doch dann bleibt Mars in dieser offenen Sternregion des Wassermanns allein zurück. Hier muss das betrachtende Auge suchen, um ein Bild zu finden, um imaginäre Linien zwischen den Sternen zu ziehen. Doch dann wird es endlich fündig. Links oberhalb von Mars finden sich vier Sterne, die vergleichbar einer kleinen Welle gruppiert sind. Das ist der Wassermann! Hier ist das Zentrum des Bildes nicht ein ruhender Stern, sondern eine dynamische Welle!

In manchen esoterischen Kreisen ist immer mal wieder vom nahenden «Wassermannzeitalter» die Rede. Damit ist gemeint,

das die Sonne in näherer Zukunft nicht mehr aus den Fischen, sondern aus dem Wassermann den Frühling einläuten wird. Der rückwärts wandernde Frühlingspunkt der Sonne wandert tatsächlich langsam in den Wassermann. Doch es braucht noch einige Geduld, denn erst in 550 Jahren zieht der Frühlingspunkt in dieses Bild ein. In die Fische zog die Frühlingssonne vor 2000 Jahren, doch erst als sie die Mitte der Fische im 15. Jahrhundert erreicht hatte, kamen die Eigenschaften dieses Bildes – Widersprüchlichkeit und ein fortwährendes Spiel von Innen und Außen – in der Kultur zum Tragen. Sollte es mit dem Wassermann ähnlich sein, dann dauert es noch lange 1500 Jahre, bis die Wassermann-Eigenschaft zum Zeitgeist wird. Gleichwohl lohnt es sich gerade jetzt, wenn Mars durch dieses Sternfeld zieht, zu fragen, was denn die Qualitäten des Bildes Wassermann sind. Die Sterne verraten etwas davon: eine bewegliche Mitte, die sich weit in den Umkreis erstreckt. Der Wassermann zieht auch weit über den Steinbock. Aber wie macht er das? Er behindert oder verfremdet das Bild nicht, sondern gibt ihm vielmehr einen weiteren Rahmen. Auch das ist der noch so zukünftige Wassermann: die Umgebung so zu prägen, dass sie sie selbst bleibt und doch aufgehoben ist. Ein Wassermann, der die Umgebung gießt und damit fördert. ■





Foto: rohulya / photocase.de

# 100 JAHRE REVOLUTION

## Der 9. November 1918: ein Wendepunkt der Geschichte

von Andre Bartoniczek

Es gibt bestimmte Daten, in die sich auf merkwürdige Weise die ganze Geschichte hineinzudrängen scheint. Ein solches Datum ist der 9. November. An diesem Tag ist 1989 die Mauer gefallen, 1938 markiert das Datum aber auch die zerstörerischen Ereignisse der Novemberpogrome, die den Holocaust einleiteten (vorbereitet bereits durch den Hitler-Ludendorff-Putsch am 9. November 1923).

Angesiedelt zwischen Licht und Finsternis: Das ist offenbar eine Signatur dieses Tages – und genau dies gilt auch für den 9. November 1918. Es war einer der glücklichsten Momente deutscher Geschichte: Nach dem sinnlosen Befehl des Admirals der Hochseeflotte, trotz des bereits verlorenen Krieges die Schiffe zu einer selbstmörderischen «Entscheidungsschlacht» gegen England fertig zu machen, meuterten die Matrosen, wurden nach ihrer Inhaftierung von ihren Kameraden befreit, und der Funke sprang auch auf die Fabriken in den deutschen Großstädten über. Die Soldaten und Arbeiter

stürmten überall im Lande die Rathäuser und riefen zuletzt am 9. November in Berlin in einem Generalstreik und auf Demonstrationen zum Aufstand gegen ein erstarrtes, menschenverachtendes und ausbeuterisches System auf. Sie waren nicht mehr bereit, sich als «Kadaver» im Krieg oder als Schraubchen im Getriebe einer kapitalistischen Wirtschaft missbrauchen zu lassen, sondern sehnten sich nach einer Gesellschaft, in der es politische Mitbestimmung, soziale Gerechtigkeit, Frieden gab. Die verkrustete Welt uralter monarchistischer Provenienz dankte an diesem Tage ab. Die seit dem 19. Jahrhundert durch die Industrialisierung entstandene «soziale Frage» drängte nach Lösung, die Zeitgenossen spürten den großen geschichtlichen Aufbruch, der sich mit Beginn des neuen Jahrhunderts hinter den Ereignissen geltend machte.

Für einen Augenblick öffnete sich ein Spalt breit die Tür in eine moderne, menschenwürdigere Zukunft: Machtpolitik und

egoistische Ökonomie sollten der Vergangenheit angehören. Gegen ein autoritäres Bildungssystem machten sich reformpädagogische Impulse geltend. René Schickele schrieb in seinem Buch *Der 9. November* (Berlin 1919): «Jetzt. Jetzt. Endlich. Jetzt! Die neue Welt hat begonnen. Das ist sie, die befreite Menschheit! Das Bild von Sais hat sich enthüllt. Ein Gesicht erscheint im Atmosphärenwust der Angst und Lüge: das Gesicht des Menschen.»

Der 9. November entblößte im Moment des größten revolutionären Triumphes aber sein Doppelgesicht. Kurz hintereinander wurden zwei Republiken ausgerufen: eine parlamentarische (durch Philipp Scheidemann) und eine kommunistische (durch Karl Liebknecht). Hinter diesen beiden Vorgängen standen zwei gegensätzliche weltanschauliche Welten: einerseits ein gemäßigtes Demokratieverständnis mit der Bereitschaft, das westlich orientierte, marktwirtschaftliche Wertesystem anzuerkennen, andererseits eine



sozialistische Räterepublik – gestärkt durch den Sieg der bolschewistischen Revolution in Russland kurz zuvor.

Die Rätebewegung brachte eine bedeutende politische Innovation: Sie entwarf die Idee einer von unten ausgehenden Partizipation des Bürgers an den gesellschaftlichen Entscheidungsprozessen – zugleich war sie aber weitgehend in Besitz genommen von der ideologisierten Direktive der Kommunisten, für die der Träger des Systems ausschließlich das Proletariat war.

Die Sozialdemokratie hingegen sah unter Friedrich Ebert die Notwendigkeit, revolutionäres Chaos zu verhindern und das Land vor allzu radikalen Umstürzen – so etwa vor einer Inbesitznahme der Unternehmen durch die Arbeiter – zu schützen.

So kam es zu jener Nacht, die für die weitere Geschichte entscheidend wurde: Am 10. November sollte der «Rat der Volksbeauftragten» als provisorische Regierung gewählt werden, seine Zusammensetzung würde über die Zukunft des Landes entscheiden. Da die USPD viele Sympathien bei den Revolutionären hatte, wusste die SPD, dass ihre Macht auf dem Spiel stand: In einer beispiellosen Aktion schleuste sie ihre Redner in die Betriebe und Regimenter ein und versuchte die Stimmung zugunsten ihrer eigenen Intentionen zu beeinflussen.

So gelang es, bei den Wahlen am nächsten Tag eine ausgeglichene Zusammensetzung zu erwirken, die sich durch den Vorsitz Eberts aber deutlich zugunsten der SPD verschob. Das Ergebnis ist bekannt: Ebert konnte mit der Reichswehr jenen unseligen Pakt schließen, der die revolutionären Kräfte in die Opposition drängte und der schließlich einen blutigen Bürgerkrieg zur Folge hatte, in dem die einen die Revolution fortführen, die anderen sie beenden wollten. Es entstand 1919 in Weimar eine

«Republik ohne Republikaner», weil die republikanischen Kräfte sich mit diesem System, das enorme, später sich verheerend auswirkende Kompromisse enthielt, nicht identifizieren konnten und die konservativen Kräfte ohnehin keine Republik wollten. Es ereigneten sich die brutalen Morde an Rosa Luxemburg, Karl Liebknecht, Gustav Landauer, Kurt Eisner und anderen; wirtschaftliche Ideen moderner Formen der Sozialisierung von Betrieben, die zum Teil von den Unternehmern selbst initiiert worden waren, gingen unter. Der Oberbürgermeister von Köln, Konrad Adenauer, formulierte im selben Jahr die Notwendigkeit, Deutschland in eine «Westdeutsche Republik» und einen östlichen Teil zu zerteilen. Eine Idee, die sofort mit großem Interesse vom englischen Kriegsminister Lord Milner zur Kenntnis genommen und an den Sekretär des Premierministers weitergeleitet wurde ...

1918/19 ereigneten sich Weichenstellungen, die den tragischen Weg in das weitere Jahrhundert ebneten. In diesem Sinne lässt der 9. November auch eine dunkle Seite erkennen. Die der Revolution zugrunde liegenden Impulse sind noch nicht eingelöst: eine politische Mitbestimmung, die die Basis mit einbezieht, anstatt resignative Ohnmacht zu produzieren, sich auf Stimmabgabe zu beschränken und Protestwahlen zu provozieren, die gar nicht aus Überzeugung für die gewählte Partei zustande kommen; eine gerechte Wirtschaftsordnung, die die Menschen der Ängste purer Existenzsicherung enthebt und ihre produktiven Fähigkeiten freisetzt; ein freies Bildungswesen.

Der 9. November wurde von Historikern oft als Schicksalstag bezeichnet – vielleicht aber spricht seine Doppelsignatur noch mehr für eine andere Bezeichnung: Entscheidungstag. ■



## Mutig nach vorn schauen!

Dieser zweite Band der ergreifenden Memoiren Livia Bitton-Jacksons beginnt mit ihrer Heimkehr nach Šamorín in der heutigen Slowakei und endet mit ihrem Aufbruch in die USA im Jahr 1951. Was sie nach den Gräueln der Konzentrationslager Auschwitz und Dachau in ihrer Heimat vorfand, war eine Welt, in der Antisemitismus und Vorbehalte gegenüber Fremden unverändert den Alltag bestimmten.

Und doch gab es für sie nur ein Ziel: ein normales Leben zu leben und die Menschen um sie herum teilhaben zu lassen an ihrer nahezu unbändigen Lebenskraft.

**Ein unverzichtbares Zeugnis für unsere Zeit – verfasst von einer der letzten Überlebenden des Holocaust.**

Livia Bitton-Jackson  
**Brücken der Hoffnung**  
 Ein Leben nach Auschwitz  
 Aus dem amerikanischen Engl. von Dieter Fuchs  
 287 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
 € 24,-(D) | ISBN 978-3-8251-5141-6  
 (e) auch als eBook erhältlich  
 Neu im Buchhandel! | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



# NOVEMBER



Otto Ubbelohde: Kellergewölbe des Forsthofes in Marburg, Federzeichnung, 1908

## Im Schutze eines Engels

«Man erzählt von einem Mann, der von Kind auf stets von seinem Schutzengel begleitet wurde. Er konnte sich nicht umwenden, ohne dessen hohe, blasse Gestalt, die Augen voller Segenswünsche und Melancholie und das Zeichen der makellosen Hände zu sehen. Als er groß geworden war, lehnte der Mann sich auf: «Was soll das», rief er, «werde ich denn niemals mein eigener Herr sein und tun und lassen können, was mir passt?» und jagte den Engel fort. Wie ein Gesicht, das sich hinter den Händen verbirgt, um zu weinen, hüllte dieser sich ganz in seine Flügel und verschwand gleich einem leichten Dunst.» – Wie der Schutzengel aber auf stille, unerwartete und eben anmutige Weise zurückkehrte, das erzählte die am 18. August 1912 in Rom geborene und vor 33 Jahren am 25. November 1985 ebenfalls in Rom gestorbene italienische Schriftstellerin Elsa Morante in ihrer Erzählung «Eine frivole Geschichte über die Anmut», die erstmalig 1941 in dem Band «Il gioco segreto» / «Das heimliche Spiel» erschien. Später, bei einer erweiterten Neuausgabe unter dem Titel «Lo scialle andaluso» (1963) / «Der andalusische Schal» sortierte sie diese Erzählung samt dreizehn weiteren aus. Diese vierzehn «ausrangierten» Erzählungen erschienen wieder 2002 unter dem Titel «Racconti dimenticati» und 2003 als 117. SÄLTO im Verlag Klaus Wagenbach unter dem Titel «Eine frivole Geschichte über die Anmut». Aus dem italienischen von Maja Pflug.

SO 28

31. Woche nach Ostern  
Ende der Sommerzeit

☉ 07:08 / 17:03  
☾ 19:51 / 11:10 p

In Tschechien Nationalfeiertag  
(1918 Tschechoslowakei gegründet).  
Simon und Judas, Apostel

MO 29

KW 44

☾ 9<sup>h</sup> 9<sup>m</sup>, 8<sup>h</sup> 4<sup>m</sup> 12<sup>s</sup>

1618 Sir Walter Raleigh † in London, Seefahrer, Entdecker, Schriftsteller (\* 1552 in Hayes Barton/Devonshire).  
1918 Solveig Beda Christov \*, norweg. Schriftstellerin und Dramaturgin († 16.05.1984). In der Türkei Nationalfeiertag (1923 Republik unter Kemal Atatürk).

DI 30

MI 31 Oktober

● Letztes Viertel

1517 Luther macht seine 95 Thesen an der Schlosskirche zu Wittenberg bekannt.  
1918 Egon Schiele † in Wien, Maler (\* 12.06.1890).  
☼ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Waage.

Reformationstag: In Brandenburg, Mecklenburg-Vorpom., Sachsen, Sachsen-Anhalt u. Thüringen gesetzl. Feiertag.

DO 01

☾ 8<sup>h</sup> 8<sup>m</sup> 16<sup>s</sup>

1968 Georgios Papandreou †, griech. Politiker (\* 13.02.1888).  
Vor 25 Jahren (1993) starb die irisch-amerik. Schriftstellerin u. Journalistin Maeve Brennan in New York (\* 06.01.1917).

Allerheiligen: In Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz u. Saarland gesetzl. Feiertag.

FR 02

Allerseelen

SA 03

1918 Revolutionsbeginn in Deutschland.

SO 04

32. Woche nach Ostern

1918 Wilfred Owen, gefallen nur eine Woche vor dem Waffenstillstand während der zweiten Schlacht an der Somme. Der am 18.03.1893 in Oswestry geborene hat einige der ergreifendsten Gedichte zum Ersten Weltkrieg verfasst.

☉ 07:20 / 16:50  
☾ 02:54 / 15:59

MO 05

KW 45

DI 06

☾ 8<sup>h</sup> 9<sup>m</sup>, 8<sup>h</sup> größte östl. Elongation

In Schweden Gustav-Adolf-Tag

MI 07

● Neumond 17:02  
1818 Emil Du Bois-Reymond \*, dt. Physiologe († 26.12.1896).

In Russland Tag der Oktoberrevolution (1917).

DO 08

☾ 8<sup>h</sup> 4<sup>m</sup> 20<sup>s</sup>

FR 09

☾ 8<sup>h</sup> 15<sup>m</sup>

1818 Iwan S. Turgenjew \*, russ. Schriftsteller u. Dramatiker († 03.09.1883 in Bougival bei Paris).  
1918 Deutschland wird Republik.  
1938 Reichspogromnacht durch die Nationalsozialisten  
1989 Die Berliner Mauer fällt. Beginn der Schach-WM zwischen Magnus Carlsen und Fabiano Caruana.

SA 10

Vor 350 Jahren (1668) wurde der franz. Barock-Komponist François Couperin geboren († 11.09.1733).

## Unser Freund James Joyce 11 : Große Nachtmusik

«*Finnegans Wake* ist einem Werk der Natur so nahe, wie jemals irgendein Künstler gekommen ist – massiv, vertrakt, nur sich selbst dienend, eine Bedeutung andeutend, ohne doch jemals mehr als nur einen Bruchteil davon preiszugeben, und bei alledem (wie ein Baum) ungeheuer einfach. Gedichte werden von Narren wie Blake gefertigt, doch nur Joyce kann ein *Wake* fertigen. – Er brauchte siebzehn Jahre, es zusammenzufügen, beginnend nach dem Stapellauf des *Ulysses* und zum Abschluss kommend kurz vor dem Ausbruch des zweiten Weltkriegs. *Finnegans Wake* sah aus wie eine Warnung vor dem bevorstehenden Chaos; tatsächlich, so fanden die Interpreten heraus, war es aber die Heilung aller Bitterkeit der vergangenen Zeiten, ... ein geheimer Führer zur Rekonstituierung eines Kosmos aus jedem beliebigen Chaos.»\*



**SO 11**

33. Woche nach Ostern

☾ ☾ 16<sup>h</sup>  
1918 Waffenstillstand im Ersten Weltkrieg, Compiègne.

☉ 07:32 / 16:39 Sankt Martinstag  
☾ 11:10 / 19:33 In Polen nationaler Unabhängigkeitstag

**MO 12**

KW 46

1918 Ausrufung der Republik Deutsch-Österreich in Wien.

**DI 13**

1868 August Delacroix †, franz. Maler (\* 27.01.1809).  
1868 Gioacchino Rossini † in Passy/Paris, ital. Komponist (\* 29.02.1792 in Pesaro).

**MI 14**

**DO 15**

☉ Erstes Viertel

**FR 16**

☾ ☾ 6<sup>h</sup>

**SA 17**

**SO 18**

34. Woche nach Ostern

Vor 66 Jahren [1952] starb der franz. Dichter Paul Éluard in Charenton-le-Pont bei Paris (\* 14.12.1895 in Saint Denis). Mit André Breton, Max Ernst u.a. war er einer der führenden Surrealisten.

☉ 07:44 / 16:30 Volkstrauertag | In Lettland  
☾ 14:58 / 01:36 Nationalfeiertag (1918 unabhängig).

**MO 19**

KW 47

Gedenktag für Elisabeth von Thüringen.

**DI 20**

☾ ☽ 17<sup>h</sup>

**MI 21**

1768 Friedrich Schleiermacher \*, dt. Theologe und Philosoph († 12.02.1834).

Buß- und Bettag  
In Sachsen ges. Feiertag.

**DO 22**

♈ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Schütze. Beginne mit der Monatstugend «Gedankenkontrolle – wird zu Wahrheitsempfinden.»

In USA Thanksgiving.

**FR 23**

☉ Vollmond 06:39, ☾ ☽ 11<sup>h</sup>, ☾ ☽ 22<sup>h</sup>  
♋ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Skorpion.

**SA 24**

**SO 25**

35. Woche nach Ostern | ☾ ☽ 20<sup>h</sup>

Vor 33 Jahren [1985] starb die ital. Schriftstellerin Elsa Morante in Rom. Vier große preisgekrönte Romane schrieb sie: «Lüge und Zauberei» [1948], «Arturos Insel» [1957], «La Storia» [1974] und «Aracoeli» [1982].

☉ 07:55 / 16:22  
☾ 18:36 / 10:06 **Totensonntag**

**MO 26**

KW 48

Vor 66 Jahren [1952] starb der schwed. Geograf, Kartograf, Entdeckungsreisender und Schriftsteller Sven Hedin in Stockholm, wo er auch am 19.02.1865 geboren wurde. 1966 erschien sein bedeutendes Werk «Central Asia Atlas». Vor 33 Jahren [1968] starb der dt. Schriftsteller Arnold Zweig (\* 10.11.1887).

**DI 27**

☽ untere ☾ ☉ 10<sup>h</sup>, ☽ ☽ 23<sup>h</sup>

**MI 28**

1968 Enid Blyton † in Dulwich/London. Mit ihren zahlreichen Geschichten über die «Fünf Freunde» und «Hanni und Nanni» zählt sie zu den weltweit bekanntesten und erfolgreichsten Jugendbuchautorinnen (\* 11.08.1897 ebenfalls in Dulwich). **Ende der Schach-WM zwischen Magnus Carlsen und Fabiano Caruana.**

**DO 29**

**FR 30**

☉ Letztes Viertel, ☾ ☽ 3<sup>h</sup>  
1918 «Der Untertan» von Heinrich Mann erscheint in Leipzig.

Andreas, Apostel

**SA 01**

Dezember

In Rumänien Nationalfeiertag.

Redaktion: Lin

dieses Rauschen im Regen  
von dort  
komme ich her

\*Anthony Burgess

\* 25.02.1917 † 22.11.1993

*Joyce für Jedermann.* Eine Einführung in das Werk von James Joyce für den einfachen Leser. Aus dem Englischen von Friedhelm Rathjen, Suhrkamp taschenbuch, Frankfurt am Main 2004

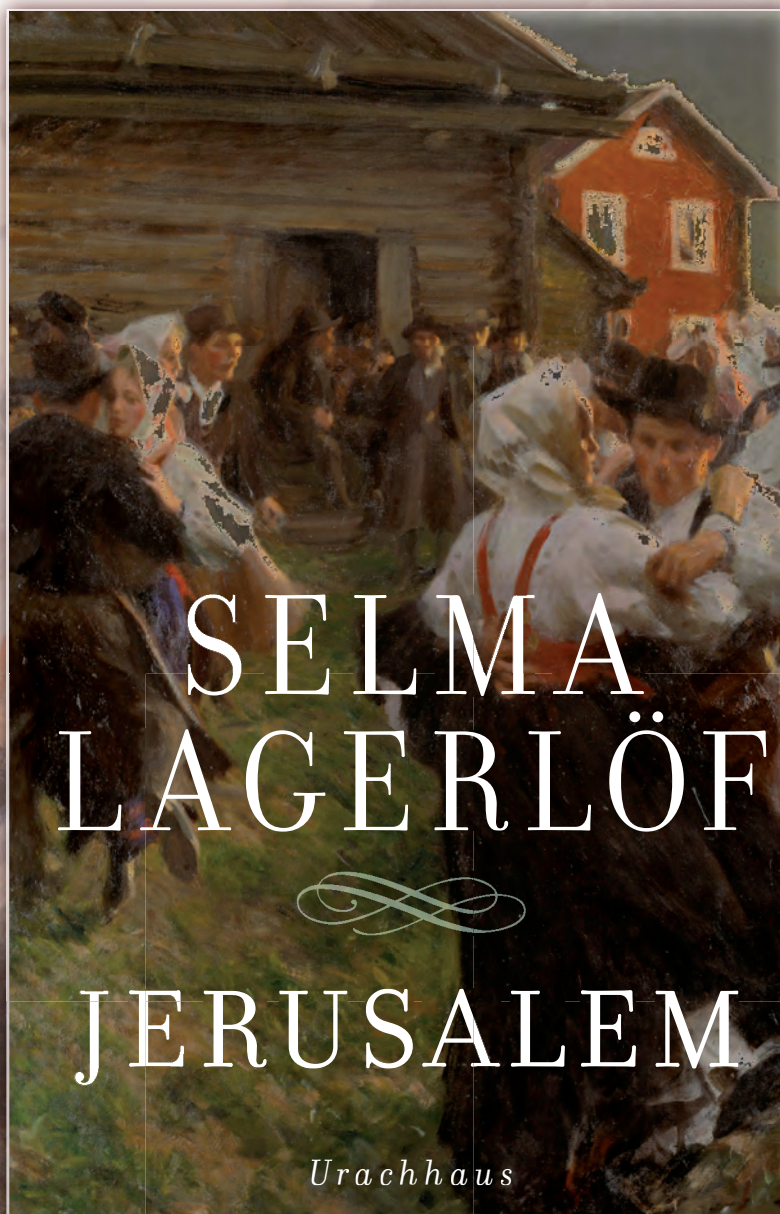
Ein Haiku von Hubertus Thum

Der Lärm des Herzens. Haiku-Jahrbuch 2004  
Hrsg. von Haiku heute, Wolkenpfad Verlag, Tübingen 2005  
www.haiku-heute.de



# Der große Roman – neu übersetzt!

Selma Lagerlöf: **Jerusalem**  
Roman | Mit einem Nachwort von Holger Wolandt  
Neuübersetzung aus dem Schwedischen von  
Holger Wolandt und Lotta Rüegger  
552 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
€ 26,- (D) | ISBN 978-3-8251-5172-0  
*Neu im Buchhandel!*



Im Jahr 1896 zog eine Gruppe schwedischer Bauern nach einer religiösen Erweckung ins Heilige Land. Lagerlöf schildert die Schicksale der Auswanderer und der Daheimgebliebenen in faszinierenden Bildern und lässt Tradition und Moderne aufeinanderprallen.

Zwei gleichgewichtige Handlungsstränge sind eng miteinander verflochten: die Geschichte des jungen Ingmar Ingmarsson, der auf seinem väterlichen Hof bleiben will, und die Entwicklungen um die Anhänger des neuen Glaubens, die sich einer amerikanischen Kolonie in Jerusalem anschließen.

**Verlag Urachhaus**  
[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



# PATCHWORK-FAMILIENLEBEN

von Monika Kiel-Hinrichsen

Anne hat sich für heute endlich die letzten Umzugskisten vorgenommen. Seit drei Monaten lebt sie mit ihren Kindern Mieke, 9, und Frida, 6, und ihrem neuen Partner Lars zusammen in einer 4 1/2-Zimmeraltbauwohnung. Seitdem ist nichts mehr wie früher! Entschieden dazu haben sie sich, als klar war, dass Anne schwanger ist. Jetzt sind es nur noch 6 Wochen bis zur Geburt ihres gemeinsamen Kindes Elias.

Lars und Anne war nicht klar, welche einer großen Herausforderung sie sich damit stellen würden. Eigentlich weiß Anne gar nicht, wo sie die letzten Dinge überhaupt noch verstauen soll, denn jede kleinste Ecke in der Wohnung ist ausgefüllt. Morgen kommen Jonas und Leoni, die Kinder von Lars, wieder zu ihnen. Sie leben im Wechsel eine Woche bei der Mutter und eine bei ihnen, wo sie gemeinsam ein Zimmer bewohnen.

Anne hält schützend mit der Hand ihren prallen Bauch und sehnt sich nach der ruhigen Zeit mit Mieke und Frida zurück. Gerade gestern hatte sie mit Lars wieder eine Diskussion wegen ihrer unterschiedlichen Erziehungsansätze. «Jonas sitzt mit seinen 10 Jahren viel zu lange vor dem PC und verführt Mieke ebenfalls dazu», beklagte sich Anne. In solchen Momenten stehen sie sich plötzlich wie Fremde gegenüber, als müsse jeder einen anderen Staat verteidigen. Für Anne sind diese Wechselzeiten belastend, denn wenn sie kleine gemeinsame Gewohnheiten entwickelt haben,

verabschieden sich die Kinder von Lars schon wieder. Mieke und Frida hingegen leben immer bei ihnen. Sie sind aufgrund der Wohnortentfernung des Vaters nur einmal im Monat bei ihm, verbringen dafür aber längere Ferienzeiten miteinander.

Lars wünscht sich oft mehr Zeit nur mit Anne und muss aufpassen, dass er nicht ungerecht ihren Kindern gegenüber wird. «Deine Kinder belagern dich viel zu sehr», kontert er, wenn Anne zu viel an seinen herumkritisiert. Überhaupt fällt es ihm schwer, nicht in die Erziehung von Mieke und Frida einzugreifen – und es fällt ihm schwer, eine Beziehung zu ihnen aufzubauen. Besonders wenn sie vom Vater kommen, hat er keine Chance bei ihnen. Aber bei seinen Kindern und Anne ist es nicht anders, zumal seine Ex-Frau zusätzlich eifersüchtig auf die neue Familiengründung reagiert. Gut, dass es seinen besten Freund Lothar gibt, mit dem sich auch Anne sehr gut versteht! Der ist ein «alter Hase» in Bezug auf Patchworkfamilien. Anne und er haben sich bereits des Öfteren Hilfe bei ihm geholt.

«Ihr müsst erst für eine gute Beziehung zu den nicht leiblichen Kindern sorgen, wenn ihr miterziehen wollt.» Beziehung vor Erziehung ist eine seiner eindeutigen Empfehlungen. «Und gebt euch allen miteinander

ausreichend Zeit, schraubt eure Erwartungen herunter, denn diese sind hinderlich beim Entwickeln von Beziehungen. Ein Patchwork-Familienleben hat seine ganz eigene Gesetzmäßigkeit!»

Als wäre das nicht alles schon genug, kommen bei Anne auch noch Existenzängste hinzu. Sie fühlt sich durch die Schwangerschaft unselbstständiger und plötzlich abhängig von Lars. Er kann sie gut verstehen, ging es ihm in den Jahren seiner dreijährigen Familienzeit in der ersten Ehe nicht anders. Er hofft, dass Anne mit der Geburt von Elias wieder an Sicherheit gewinnen wird und sie sich mehr als Familie fühlen werden.

Im Grunde sind die beiden hoffnungsfroh, denn neben all den «Konfliktschauplätzen» gibt es immer wieder auch tief berührende Momente mit ihren Patchwork-Kindern. Beispielsweise, wenn Frida und Leoni sich unbeobachtet über ihre Vorfreude aufs gemeinsame Geschwisterchen austauschen oder Mieke und Jonas zusammen einen Rap einüben. Und manchmal auch, wenn alle einen Bettentausch vornehmen. Dann fühlen sie sich für kurze Momente wie eine «richtige Familie». ■

Monika Kiel-Hinrichsen ([www.kiel-hinrichsen.de](http://www.kiel-hinrichsen.de)) arbeitet in der Familien- und Paarberatung und ist Autorin zahlreicher Ratgeber, u.a. des Buches *Die Patchworkfamilie. Zusammenleben – zusammenwachsen* (221 Seiten, kartoniert, 16,90 Euro, Verlag Urachhaus, ISBN 978-3-8251-7895-6).





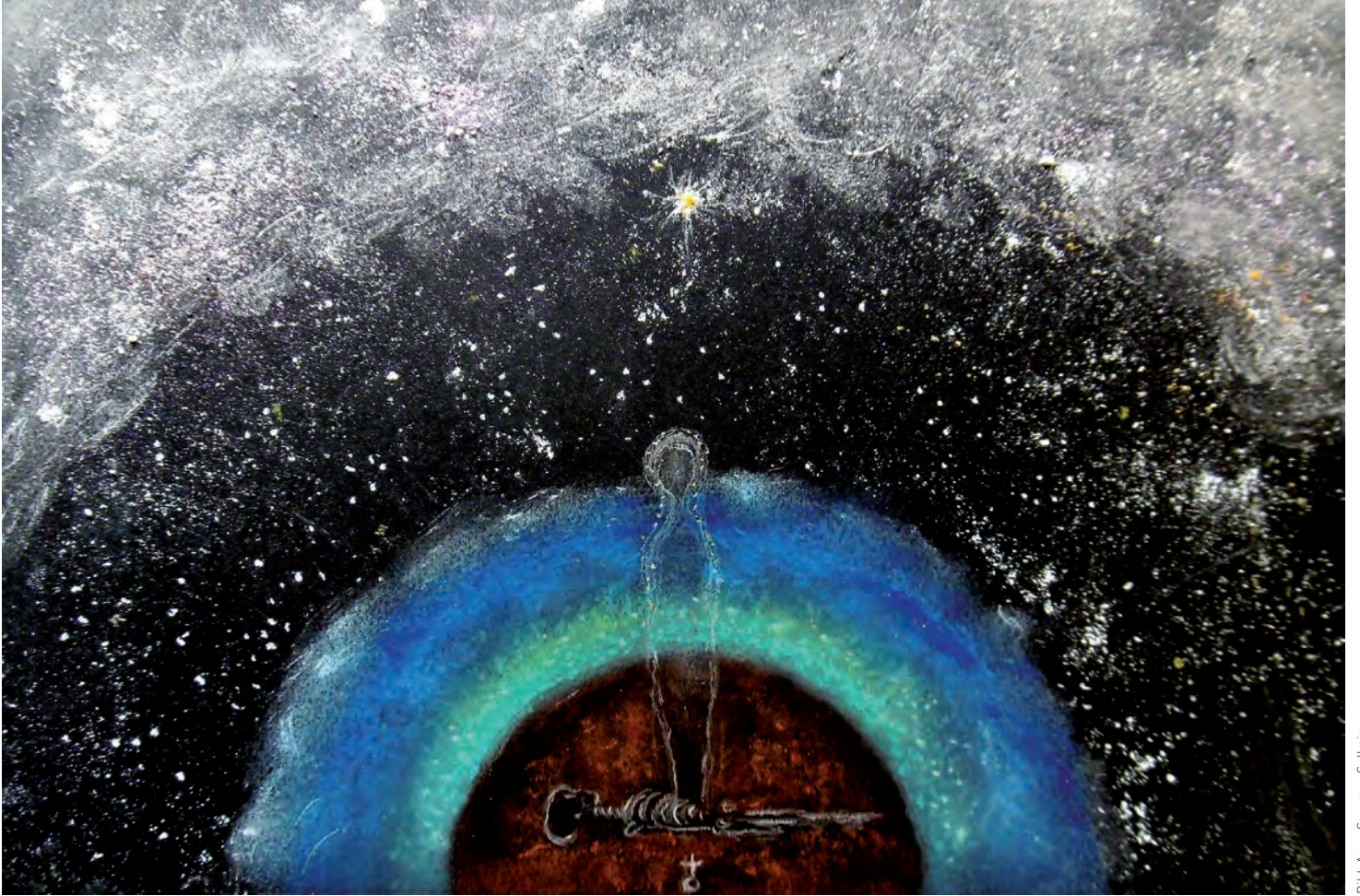


Bild: Anne Sommer-Solheim

# STERBEN BRAUCHT ZEIT

von Markus Sommer

Im November geht in der Natur viel Leben zu Ende. Kein Wunder, dass dieser Monat mit Erinnerungen an Verstorbene beginnt. Es ist lange her, dass mein Vater auf einer Intensivstation starb. Meine Mutter und ich durften ihn drei Wochen lang begleiten. Die Schule gab mir frei, das Krankenhaus gab uns Raum dafür, bei meinem Vater sein zu können. Das hat mich gelehrt, dass Sterben Zeit braucht. Zeit, die vom Sterbenden gestaltet wird. Zeit, in der wir ihn weder drängen noch zurückhalten dürfen.

Viele Jahre später hatte ich als Arzt eine Patientin zu begleiten, die daheim starb. Ich kannte sie bis dahin nicht. Sie war Musikerin, eine Frau mittleren Alters, und sie hatte mit allen Mitteln gegen eine Krebskrankheit gekämpft, welche die Medizin damals zur Verfügung hatte. Sie war operiert und bestrahlt worden, sie hatte eine Chemotherapie erhalten und dann nochmals eine Hochdosistherapie, die schon für sich genommen die Patientin an den Rand des Todes geführt hatte. Dennoch hatte sich der Krebs aus-

gebreitet. Sie hatte sich damit abgefunden, obwohl sie eigentlich davon ausging, viel älter zu werden. Ihre Überzeugungen als Buddhistin halfen ihr, denn sie wusste, dass sie nicht auf ein endgültiges Ende zuing. Neue Zeiten würden kommen, neue Entwicklungen würden beginnen und vielleicht weiterführen als jetzt.

Sie wollte gut sterben. Sie bereitete sich vor. Sie wusste, wie sie die Unruhe ihrer Seele besänftigen konnte, sie kannte Meditationen für den Übergang, sie hatte die irdischen Dinge geordnet. Als sie schwächer und schwächer wurde, rief sie ihre Geschwister. Auch sie waren Musiker und sie kamen buchstäblich von allen Enden der Erde. Auf jedem Kontinent schien einer ihrer Brüder und Schwestern zu spielen. Auch sie schienen mit dem Sterben ihrer Schwester umgehen zu können. Es herrschte Ruhe um sie und eine friedvolle Stimmung. Das änderte sich nach ein paar Tagen. Plötzlich war eine Spannung fühlbar, die Patientin warf sich auf ihrem Bett hin und her und ich fragte mich,

welche Schmerzen sie wohl quälen und wie ich sie lindern könnte? Aber ich fand nichts heraus. Oft übersieht man die Bedeutung des Stuhlganges. Viele Schmerzmittel machen den Darm träge, die abnehmende Trinkmenge lässt den Stuhl trocken werden und der sich aufbauende Druck wird zur Qual, gerade weil er oft selbst für den Kranken nicht mehr zu lokalisieren ist. Aber auch das war hier nicht der Fall.

In einigen schmerzlichen Augenblicken der Machtlosigkeit gegenüber einem Leid ist es mir gewesen, als hätte ich eine Stimme vernommen, die mir die Lösung eingab. So war es auch hier. Ich fragte die Sterbende, ob sie das Gefühl habe, bisher alles «richtig» mit ihrem Sterben gemacht zu haben und jetzt für sie nur noch die Aufgabe bliebe, es wirklich zu tun und sie sich nun damit quält, ihre Geschwister, die bald zu ihren Orchestern zurück müssten, aufzuhalten? Jetzt, wo die Geschwister aus aller Welt zu ihr geflogen waren, sie nur noch die Aufgabe habe, selbst abzufliegen und sie ständig das Gefühl habe



ihr Flug sei verspätet? Irgendwie gelang es mir, diese Frage so zu stellen, dass das Komische darin so aufleuchtete, dass die Geschwister in Lachen ausbrachen und sie antwortete: «Ja, genau so ist es!» Von dem Augenblick an war die Spannung gelöst und ein oder zwei Tage darauf (genau erinnere ich es nicht mehr), starb sie tatsächlich – und als die Musik eines ihr tief verbundenen Kollegen auf ihrer Trauerfeier verklungen war und alle dem nicht mehr Hörbaren nachlauschten, war es als wären sichtbare und unsichtbare Welt einander ganz nah und als könnte eine Botschaft von der einen zur anderen gehen.

Aber es gibt doch auch Menschen, die von einer Sekunde zur anderen sterben. Wie ist es da mit der Zeit, die es braucht?

Die Zeit ist rätselhaft. Was Uhren messen ist nur ein Teil der Wirklichkeit – und manchmal kann ein gemessen kurzer Augenblick eine gefühlte Unendlichkeit darstellen, in der viel zum Abschluss gebracht werden kann. In der an die 17. Koransure anknüpfenden al-isrā'-Legende heißt es, dass Mohammed zu Beginn seiner vom Erzengel Gabriel geführten nächtlichen Himmelfahrt einen Wasserkrug mit dem Fuß angestoßen habe und nachdem er nach ausgedehnten Erlebnissen zurückkehrte, dieser Krug noch nicht zu Boden gefallen gewesen sei. Die Fülle seiner Erlebnisse hatte in die Winzigkeit eines physischen Augenblicks gepasst.

Aber es gibt auch noch einen anderen Aspekt: Mehrfach habe ich erlebt, dass ein Mensch – beispielsweise durch einen Sekundenherztod – tatsächlich scheinbar plötzlich und unvorbereitet durch den Tod ging. Immer wieder fiel dann auf, dass er in den Wochen vor seinem Tod scheinbar ohne Anlass Dinge zu Ende gebracht, Nahestehende, mit denen er lange nicht gesprochen hatte, kontaktiert und Vorbereitungen getroffen hat, die sich rückblickend so an-

fühlen, als habe doch bereits ein unbewusstes, aber sehr konsequentes Zugehen auf den Tod stattgefunden. Man könnte nun erwidern, dass dies eine rückblickende Zuschreibung im Bedürfnis nach Sinn im Zufälligen ist, und doch kann ich mich des Eindrucks nicht erwehren, dass eine Wirklichkeit hinter solchen Erlebnissen steht.

Besonders betroffen machte es mich, als mir Freunde ein Foto ihres 27-jährigen Sohnes zeigten, auf dem er einige Stunden zuvor zu sehen ist, bevor er aus voller Gesundheit heraus einer plötzlich aufgetretenen Herzrhythmusstörung erlag. Als das Foto aufgenommen wurde, ahnte niemand etwas, und auch er fühlte sich wohl zu diesem Zeitpunkt kerngesund – und doch sieht man, dass seine Blickachsen sich nicht mehr in irgendeinem Gegenstand im Raum kreuzen wie das für unser Sehen normal ist, sondern auseinanderstreben in eine Unendlichkeit, wie ich es immer wieder bei Sterbenden sehe und dann den Angehörigen sage, dass der Augenblick des Todes jetzt nicht mehr fern ist. Auch bei ihm war es so, dass er in den Wochen vor seinem Tod Dinge getan hatte, die erst im Rückblick wie Steine eines Mosaiks wirkten, die erst dann ein Bild ergeben, wenn man ausreichend weit zurücktritt.

Alles in allem verleihen mir solche und ähnliche Erlebnisse nicht nur die Sicherheit, dass jeder Tod höchst individuell ist, sondern auch einer zeitlichen Ordnung folgt, die vom Sterbenden selbst und seinem Schicksal ausgeht. Wenn Juden und Christen glauben, dass unsere Zeit in Gottes Hand liegt und Muslime, dass die menschliche Freiheit nur dadurch beschränkt sei, dass der Zeitpunkt unseres Todes von Allah vorherbestimmt sei, dann mögen beide Auffassungen in solchen Erfahrungen ihre Basis haben. Die Aufgabe der Begleiter bestünde dann auch darin, dieser Dynamik Respekt zu erweisen, die in eine Welt jenseits von Zeit und Raum führt. ■

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



## Erkältung im Anflug?

Infludoron® wirkt. Natürlich.

- Schon bei ersten Anzeichen einer Erkältung
- Aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Bewährte Wirksamkeit für die ganze Familie

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

[www.weleda.de](http://www.weleda.de)

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

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd





## ICH BIN HARMEN VAN STRAATEN ...

... ein in den Niederlanden geborener Illustrator und Autor von Kinderbüchern.

Seit meiner frühesten Kindheit gefällt es mir, ich selbst zu sein – und dies zum Ausdruck zu bringen. Ich liebe die frühen

Morgenstunden, wenn alles immer wieder neu beginnt – mit etwas Musik im Hintergrund.

Wenn ich mich an die Arbeit mache, überrascht mich oft meine eigene Fantasie. Das macht mich glücklich. Und wenn ich eigene Geschichten erfinden und meine

Vorstellungen einer idealen Welt realisieren kann, fühle ich mich zu Hause.

Die Welt, die dann entsteht, ist eine gemütliche, wenn auch nicht unbedingt eine realistische. Es ist aber schön, träumen zu können.

Durch meine Bücher und Illustrationen versuche ich, den kleinen und großen Leserinnen und Lesern einen Blick in mein Leben und Denken zu ermöglichen. Es sind Einsichten – gepaart mit Humor und Heiterkeit. Denn der Humor erlaubt es uns, die Schwierigkeiten auf dieser Welt aus einer anderen Perspektive zu betrachten und ihnen dadurch – wenigstens ab und an – mit einem Lächeln begegnen zu können. ■



Foto: c. kaisa blomberg

Mehr über **Harmen van Straaten** und seine Geschichten und Bilder gibt es unter [www.harmenvanstraaten.nl](http://www.harmenvanstraaten.nl) Zahlreiche seiner bezaubernden und humorvollen Bücher sind auf Deutsch im Verlag Freies Geistesleben erschienen. So auch die hinreißende Liebesgeschichte **Der kleine Schneemann**, aus der die Illustration auf dieser Seite stammt (übersetzt von Rolf Erdorf, 32 Seiten, gebunden, Format: 23 x 23 cm, ISBN 978-3-7725-2860-6, ab 3 Jahren): [www.geistesleben.de](http://www.geistesleben.de)

# VERBRENNUNGEN ÄUSSERSTEN GRADES

von Christa Ludwig

**Sticks and stones may break your bones/but words can break your heart** – das weiß schon ein angejahrter Countrysong. Aber Worte können nicht nur Herzen brechen, Worte brechen Gesetze! Worte können gefährliche Taten sein, die mit Todesstrafe geahndet werden.

Wenn Worte Herzen brechen, treibt sich meine Sympathie meist auf der Seite der Herzen herum. Wenn aber Worte Gesetze brechen, stehe ich oft zu den Worten. Jan Hus, 1415 zum Feuertod verurteilt, musste auf dem Weg zu seinem Scheiterhaufen in Konstanz an einem Friedhof vorbeigehen, wo seine Bücher bereits brannten. Heine schreibt in seiner Tragödie *Almansor*: «Dort, wo man Bücher verbrennt, verbrennt man am Ende Menschen ...»

Im Fall Hus waren die beiden Brandherde sehr nah beisammen. Heines Satz bezieht sich auf eine andere Bücherverbrennung. Um 1500 war das tolerante Al Andalus zusammengebrochen, Südspanien erobert von den Christen. Juden und Muslime wurden verbannt, ihre Bücher verbrannt. 350 Jahre zuvor war es der eben sich ausbreitende Islam, in dessen Namen Bücher brannten. Die Exekution des Museion von Alexandria ist wahrscheinlich eine Legende, fasst aber bildhaft zusammen, was damals geschah: Mit den Zeugnissen griechischer

Wissenschaft habe der Kalif sechs Monate lang die 4.000 Bäder der Stadt beheizen lassen. Saubere Arbeit!

Die Reihe ließe sich endlos fortsetzen. Dem 10. Mai 1933 ist nichts hinzufügen. Fazit: Worte können Angst machen, die Mächtigen der Welt haben Angst vor dem Mächtigeren, vor der Macht des Wortes.

Aber brennt es nicht manchmal doch zu Recht, das Wort, das böse Wort, das Herzen bricht? Ich glaube nicht an böse Worte. Das Wort missbraucht nicht, aber es kann missbraucht werden. Und dann kann es deutlich mehr als Herzen brechen. Es ist die ohnmächtigste Macht auf dieser Erde. Wehrlos, hilflos muss ein Wort wie «Wahrheit» ertragen, dass in seinem Namen Lügen verbreitet werden, muss das Wort «Liebe» erdulden, dass es benutzt wird für Hassparolen, wie sie aktuell inflationär im Internet verbreitet werden. Gehören die nicht auf den Scheiterhaufen? Nein, dem digitalen Medium sei gedankt, dass man sie nicht verbrennen muss, im Gegenteil: Man kann sie löschen. Zumindest im Netz. Aber löscht man sie damit auch in den Seelen der Menschen? Fazit: Es gibt Worte, die mir Angst machen. Genauer – es gibt einen Umgang mit Worten, der mir Angst macht.

Aber es gibt auch, es gab auch Ata al-Muk Dschuwaini! 1256 wurde die als



uneinnehmbar geltende Festung Alamut im Iran vom Mongolen-Khan Hülegü erobert und zerstört – und damit auch die grandiose Bibliothek. Amin Maalof berichtet in seinem Buch *Samarkand*, die Bücher hätten sieben Tagen und sieben Nächten gebrannt. Zum Gefolge des Khan gehörte der junge Gelehrte Dschuwaini, der die Erlaubnis erhielt, einen Schubkarren voller Bücher zu retten. Mit den Koran Ausgaben war der Karren fast, aber nicht ganz voll. Nun musste der junge Mann auswählen. Es wird berichtet, er habe sich dabei so in die Bücher vertieft und festgelesen, dass er die eindringenden Soldaten des Khans, die schon begannen das Feuer zu legen, nicht bemerkte. Was für ein Leser! So bleibt letztendlich das Fazit: Das Wort – die Sprache – das Buch kann helfen, Angst zu überwinden. ■

Wer mehr über die Autorin **Christa Ludwig** und ihre Bücher erfahren möchte, findet Informationen und Leseproben unter: [www.christaludwig.net](http://www.christaludwig.net)





# SIEGEN KANN TÖDLICH SEIN

gelesen von Simone Lambert

Daniel Prutzer ist neu an der angesehenen Privatschule und er sucht dort seinen Platz zwischen Leistungsdruck, Statusbezeugungen und persönlichen Neigungen. Er wird Mitglied im Schachklub und hat als leidlicher Spieler dort stets die Stars der Schule vor Augen: Eric Chisholm und Brad Kinney stammen, anders als Daniel, aus gut situierten Familien.

Dementsprechend überrascht ist Daniel, als er, zusammen mit seinem Vater Morris, eingeladen wird, mit den Chisholms und Kinneys an einem Vater-Sohn-Schachturnier in New York teilzunehmen: Brad und Eric haben herausgefunden, dass Morris Prutzer – ein ruhiger, zur Fülle neigender Steuerberater mit fortgeschrittenem Haarausfall – ein Großmeister ist. Dass der eigene Vater eine unbekannte Vergangenheit hat, ist schon ein starkes Stück, aber dass diese Vergangenheit auch noch mit einem weltweitem Renommee verbunden ist, kann Daniel kaum glauben. Nach anfänglichem Widerstand lässt sich der Vater auf das Schachturnier ein.

An den folgenden Tagen im New Yorker *Palace Royale Hotel* erlebt Morris Prutzer den Krieg des Schachspiels noch einmal. David sieht, wie das ruhige Wesen seines Vaters sich in das eines zu allem bereiten Kriegers verwandelt. Er übergibt sich, isst nichts, schläft nicht, bekommt Herzattacken, aber er kämpft um den Sieg wie um sein Leben. Daniel lernt

Morris als einen sensiblen, klugen, begabten, starken und leidenschaftlichen Menschen und Vater kennen. Der ermutigt seinen Sohn und bringt ihm bei, Partien zu lesen und Strategien zu entwickeln. Und er weiß in David ein Empfinden für die Größe des Spiels zu wecken.

Gegenüber den arroganten Erfolgsvätern tritt Morris selbstbewusst auf, schützt seinen Sohn und weiß die Schachtruppe überlegt und demütig zugleich durch das Turnier zu führen. Morris lenkt den Blick auf die Werte, die wirklich zählen: Das Wichtigste ist die Liebe des Vaters zum Sohn.

In der Nacht vor der Entscheidung spielen Vater und Sohn eine berühmte Partie nach, *A night at the Opera*, die Paul Morphy, amerikanisches Schachgenie des 19. Jahrhunderts, als Logengast in siebzehn Zügen gewann, bevor er sich *Die Hochzeit des Figaro* in der Pariser Oper ansah. Tatsächlich hat Schach etwas von einer Oper, von ihrem Drama, ihrem Pathos und Furor.

Daniels Vater hatte sich dreißig Jahre zuvor – mit gerade einmal sechzehn Jahren einer der jüngsten Großmeister – aus dem Schachbetrieb zurückgezogen und über diesen Teil seines Lebens fortan geschwiegen. Wie sein Sohn hatte sich auch Morris unscheinbar und uninteressant gefühlt, dies war einer seiner Gründe, mit Schach aufzuhören. Stundenlang auf sich selbst zurückgeworfen

einen Wettkampf zu führen mag Eigenbrötler anziehen, die unter dem Druck des Spiels dann auch verhaltensauffällig werden. Sein Vater hat sich gegen diese Gefahr entschieden. Seine Schachgeschichte kommt im Lauf des dramatischen Turniers ans Licht, ohne dass sie das Rätselhafte ganz verliert.

David Klass, der schon zahlreiche Drehbücher für Hollywood schrieb, ist mit *Siegen kann tödlich sein* ein kluger Roman über Schach, eine bewegende Vater-Sohn-Geschichte und vor allem die Erzählung eines außergewöhnlichen Schicksals gelungen. Das Buch ist spannend auch für Leser, die mit Schach keine Erfahrungen haben. Ein Roman, der vielschichtig und unterhaltsam eine Geschichte erzählt von einem großen Spiel und darüber, wie es Menschen zu formen vermag. Unbedingt empfohlen. ■



David Klass, *Siegen kann tödlich sein*

Übersetzt von Dieter Fuchs

232 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag | 17,90 Euro |

Verlag Freies Geistesleben | ISBN 978-3-7725-2764-7

ab 13 Jahren | auch als eBook erhältlich

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

## Liebe KINDER!

*Du liebe Güte – wie die Zeit vergeht!  
Es scheint mir, als wäre es vor einer Woche gewesen,  
dass ich die letzte November-Seite für Euch hier  
geschrieben habe.*

*Es ist also schon wieder November, und in unserem Garten  
ist es nun recht still geworden, nachdem die Krautwichte  
ihre Vorratskammern gut gefüllt und hier und da noch  
etwas repariert haben, damit der kalte Wind nicht durch  
die Türen pfeifen kann.*



*Eine Zwergenfamilie ist sogar in eine größere Wohnung  
umgezogen, weil die alte zu klein geworden ist.  
Und das war ein Glück! Denn so konnte ich die frei  
gewordene Wurzelhöhle einem scheuen Wegrandwicht an-  
bieten, der von der Kälte glatt überrascht worden ist.*

*Gemeinsam mit ein paar anderen Krautwichten füllte ich seine  
Speisekammer, und mit etwas Heu aus unserem Hasenstall und einem  
Rest Wollfließ zauberten wir ein herrlich weiches und warmes Bett.  
Nun kann der Winter kommen –  
und ich hoffe, ihr habt es  
genau so gemütlich  
wie der Wegrandwicht  
in seiner kleinen Wohnung.*

*Ganz herzliche Novembergrüße,  
eure Daniela Drescher*





# DAS WUNDER VON PERM

von Thomas Neuerer

Mit der Wahl von Teodor Currentzis zum ersten Chefdirigenten des aus den symphonischen Klangkörpern des ehemaligen «Südwestfunks» bzw. «Süddeutschen Rundfunks» hervorgegangenen «SWR Symphonie Orchester» haben die Verantwortlichen einen Coup gelandet. Denn Currentzis – in der Klassikszene en vogue – ist einer der profiliertesten Dirigenten seiner Generation, der mit seinem im russischen Perm beheimateten Orchester und Chor *Anima Eterna* aufsehenerregende Aufnahmen vorgelegt hat. Äußerst temperament- und ausdrucksvolle Interpretationen der drei *Da-Ponte*-Opern Mozarts sind bei Sony erschienen. Wunderbar warm klingen die mit Darmsaiten bespannten Streichinstrumente des Orchesters, statt Cembalo hört man ein Hammerklavier als Rezitativbegleitung. Das Gesangsensemble ist hervorragend.

Aber auch in der jüngeren Orchesterliteratur ist Currentzis zu Hause. Igor Strawinskys *Sacre du Printemps* interpretiert Currentzis hochenergetisch und temporeich; vom selben Komponisten gibt es eine russisch-folkloristische Lesart von *Les Noces*, wobei neben wunderbaren Solisten ein überaus klar disponierter Chor zu hören ist. Man wird quasi Ohrenzeuge einer russischen Bauernhochzeit.

Zusammen mit der in vielerlei Hinsicht außerordentlichen Geigerin Patricia

Kopatchinskaja ist auf demselben Album ein gegen den Strich gebürstetes, von jeglichem Zuckerbäckerstil befreites Tschaikovsky-Violinkonzert zu hören. – Currentzis entstaubt die Werke, hierin vollkommen einig mit Kopatchinskaja, entreißt sie der Routine und legt sie manchmal bis zur Schmerzgrenze offen.

Vibrato lehnt er zwar nicht vollkommen ab, will es aber bewusst und gezielt eingesetzt wissen. Die Pauken setzen vermehrt Lederschlägel statt solcher aus Filz ein, damit werden die Akzente hart, aber auch präzise. Artikulation und Phrasierung werden neu durchdacht und zeigen die Werke von einer enorm spannenden, oft ungekannten Seite. Erfrischend Neues ist so zu hören.

Neu ist auch, dass der Dirigent wenige Tage vor den Konzerten mit dem *SWR Symphonie Orchester* zu einem «Currentzis LAB» lädt. Abendfüllend wird hier in einem Werkstattgespräch mit Musikbeispielen dem interessierten Auditorium das Werk und seine Interpretation erläutert.

Für sein Antrittskonzert in Stuttgart wählte Currentzis Mahlers *3. Symphonie* – ein Koloss in Besetzung wie Dauer. Man mag diesem Start ablesen, dass Orchester wie Dirigent wahrhaft Großes vorhaben. Dass Currentzis solchem gewachsen ist, konnte er bereits mit seiner Auslegung von Bruckners *Neunter Symphonie* in der ver-

gangenen Spielzeit beweisen, die er ohne Pause in György Ligetis *Lontano* übergehen ließ. – In der aktuellen Spielzeit stehen die Symphonien Mahlers und Schostakowitschs im Mittelpunkt. Es geht also mit Meilenstiefeln weiter.

Wie vielseitig Theodor Currentzis agieren kann, bewies er zuvor mit einem Surprise-Konzert: Das Publikum erfuhr erst im Nachgang, was es gehört hatte: Einem Werk für Klavier und Ensemble des Zeitgenossen Marko Nikodijevic (*Gesualdo dub / Raum mit gelöschter Figur*) folgte eine historisch informierte, temporeiche und tänzerische Siebte Beethovens. Nach der Pause war zu erleben, wie erfrischend, lebendig und vielseitig die Musik des Barock-Komponisten Jean Philippe Rameaus sein kann.

Teodor Currentzis vermag sein neues Orchester zu wirklich Großartigem zu inspirieren. Und das Publikum dankt es ihm mit rauschendem Applaus. Für die weitere Spielzeit sind die Erwartungen entsprechend hoch. Currentzis verfügt über die Fähigkeit, sie zu erfüllen. ■

Wer das *SWR Symphonie Orchester* unter der Leitung von Teodor Currentzis ([www.teodor-currentzis.com](http://www.teodor-currentzis.com)) erleben möchte, findet unter [www.swr.de/swr-classic](http://www.swr.de/swr-classic) nicht nur die Termine, sondern auch zahlreiche Hintergrundinformationen, Interviews, Filmbeiträge und Einspielungen.



Antrittskonzert von Chefdirigent Teodor Currentzis mit dem SWR Symphonieorchester  
Foto: © SWR/Matthias Creutziger

# VERÄNDERN

von Eleanor Ozich

**Einfachheit. Allein schon das Wort erfüllt einen sogleich mit Ruhe.** Dieses Wort hat mich ganz wunderbare Dinge gelehrt – vor allem aber habe ich mit seiner Hilfe die besondere Schönheit der kleinen, alltäglichen Momente entdeckt, die meist nur allzu leicht unerkant bleiben. Doch diese Momente sind unerlässlich für das Erreichen von innerer Balance, Klarheit und dem wohligen Gefühl der Zufriedenheit in einer immer hektischer werdenden Welt.

Nach dem Erfolg meiner ersten beiden Bücher *My Petite Kitchen Cookbook* und *My Family Table* habe ich ein paar anstrengende Jahre erlebt, so unermüdlich wie unentwegt gearbeitet und dabei die Kleinigkeiten des Alltags, die mir eigentlich wichtiger als alles andere waren, vollkommen aus den Augen verloren. Obwohl mir das, was ich tat, unheimlich viel Freude machte, hatte ich dennoch das Gefühl, in viel zu viele verschiedene Richtungen gezogen zu werden. Jeder Tag schien mich noch weiter von dem einfachen Leben zu entfernen, nach dem ich mich im Grunde sehnte.

Es war Zeit, etwas zu verändern, deshalb verließen wir den Lärm und die Hektik der Großstadt und zogen in ein Häuschen aus den 1950er Jahren, das inmitten von ursprünglichem Buschland und Vogelgezwitscher in Titirangi am Rand von Auckland liegt. Hier, an diesem abgeschiedenen Ort,

entdeckte ich eine Form des Glücks, wie ich sie zuvor noch nie erlebt hatte. Die Einfachheit und Schönheit, die uns hier umgab, füllten unser Zuhause nach und nach mit ihrem Zauber, ermunterten uns, alle überflüssigen Schichten abzulegen, und ermöglichten uns dadurch, tatsächlich so etwas wie Erfüllung zu finden.

Das Leben ist voller Prüfungen und Hindernisse, und die tagtäglichen Ablenkungen und Herausforderungen können unheimlich belastend sein. Wir alle kennen das: Deadlines bei der Arbeit, Rechnungen über Rechnungen, gesundheitliche Probleme, die vielfältigen Aufgaben und Verantwortungen als Eltern. Diese Anforderungen werden von unzähligen Gefühlen begleitet und sorgen allzu leicht dafür, dass wir unsere Mitte verlieren, aus dem Gleichgewicht geraten und uns überlastet fühlen. Stehen auch Sie vielleicht unter dem Druck, ständig nach mehr streben zu müssen? Nach mehr Geld, mehr Besitz, mehr Erfolg, mehr Anerkennung? Auch ich war zunehmend darauf fixiert – endlich! – erfüllt zu fühlen.

Erst jetzt verstehe ich allmählich, dass mit weniger zu leben bedeutet, unterm Strich viel mehr zu bekommen. Beim einfachen Leben geht es nicht darum, dass man heraus-



findet, mit wie wenig man auskommt, sondern um die Freude an den Dingen, ohne die man nicht leben kann. Und sobald man sich in diese simplen Dinge verliebt hat, fragt man sich auch schon, warum sie einem noch nie aufgefallen sind. Wenn Sie also das nächste Mal draußen sind, halten Sie einen Moment inne und genießen die Welt um sich herum – den Schatten vor ihren Füßen, die ziehenden Wolken am Himmel, das Rauschen der Blätter im Wind. Nehmen Sie sich die Zeit, den Geschmack einer reifen Pflaume zu genießen oder die grazile Schönheit eines Schmetterlings zu bewundern.

In meinem Buch *The Art of Simple* beschreibe ich den Ansatz, den meine Familie und ich bei unserem Leben in Einfachheit verfolgen – einen Ansatz, der sich naturgemäß anpasst und weiterentwickelt, genau wie die Jahreszeiten um uns herum. Zugegebenermaßen war es nicht einfach, das Schreiben mit den Aufgaben, die ich als Mutter von drei Kindern habe, in Einklang zu bringen. Aber ich bin dankbar dafür, dass diese Erfahrung mir so geholfen hat, wie sie hoffentlich auch Ihnen hilft: Jede Geschichte, jede Idee und jedes Rezept hat mich nämlich daran erinnert, wie schön und wertvoll die einfachen Dinge sind. ■

Verändern – Erwachen – Vereinfachen – Reinigen – Wertschätzen – Erkunden – Teilen – Erholen. Mit diesen Begriffen gliedert Eleanor Ozich ihr mit stimmungsvollen Fotos komponiertes Buch *The Art of Simple*, in dem sie bedenkenswerte Anregungen, verführerische Rezepte und hilfreiche Ideen für ein Leben jenseits von Hektik und Stress, Überfluss und Verschwendung zusammengestellt hat. Erschienen im Verlag Freies Geistesleben, 224 Seiten, gebunden, mit zahlreichen Fotos, 25,- Euro, ISBN 978-3-7725-2507-0, übersetzt von Dieter Fuchs.



# Bitte, bitte, bitte – wir müssen auch!



Harmen van Straaten  
**Oh, wer sitzt da auf dem Klo?**  
 Aus dem Niederländischen von Rolf Erdorf.  
 32 Seiten, gebunden  
 € 16,- (D) | ab 3 Jahren  
 ISBN 978-3-7725-2885-9  
**Jetzt neu im Buchhandel!**  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Oh, oh – wenn Giraffe, Affe, Pinguin, Tiger, Elefant, Schwein und Bär ganz dringend aufs Klo müssen, aber da schon jemand drin ist, dann ist die Not groß!

Harmen van Straaten erzählt in Reimen eine überaus lustige Ketten-Klo-Geschichte, bei der wir mit seinen herrlich illustrierten Figuren von Episode zu Episode lachend mitleiden. Und das Ende ist – hier sei's nicht verraten – einfach wunderbar...



Lernen Sie hier diese liebenswerten und schrägen Figuren und die humorvollen Reime kennen.



## Was passiert, wenn man sich mit einem Gespenst anfreundet?

Auf dem Dachboden sind Schritte zu hören, Gegenstände schweben durchs Zimmer, auf einem beschlagenen Spiegel steht der eigene Name, geschrieben von einer unsichtbaren Hand ... Und das alles in einem alten, lange verlassenem Haus, das bei einem Friedhof liegt. Bo ist überzeugt: Es spukt in dem Gebäude, in das er vor einer Woche mit seinem Vater eingezogen ist. Irgendetwas stimmt hier nicht, und vieles ist rätselhaft ...

«Spuk und Gegenspuk: Harmen van Straaten erzählt eine Geistergeschichte für Kinder als lustiges Verwirrspiel.»

Fritjof Küchemann, FAZ



Harmen van Straaten: **Bo sieht Gespenster**  
 Aus dem Niederländischen von Rolf Erdorf.  
 Mit s/w-Illustrationen des Autors  
 104 Seiten, gebunden | ab 8 Jahren  
 € 14,- (D) | ISBN 978-3-7725-2785-2  
**Jetzt neu im Buchhandel!** | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



a tempo 11 | 2018

**renna deluxe**  
**HANDGEFERTIGTES**  
 PERFEKT  
 ZUM VERSCHENKEN

DESIGN AUS WIESBADEN [www.renna-deluxe.de](http://www.renna-deluxe.de)

Camphill  
 Werkstätten  
 Hermannsberg

## Wunsch- teppich

schadstofffrei  
 individuell angefertigt  
 sozialfair handgewebt in Deutschland  
 100% Naturfasern Schafwolle · 130 €/qm  
[www.hermannsberg.de](http://www.hermannsberg.de) · 07552 260122

### KLEINANZEIGEN

Gemeinschaftsgründung Dachsberg sucht Zi-Whg  
 Hs Stellpl. Miete/Kauf [oeko@posteo.de](mailto:oeko@posteo.de)

Dresden im Advent: gepfl. FeWo, 3ZiKB, 4 km zur City, ab 44,- €/N, Tel. 0 61 51/5 11 16

«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](http://www.christengem.cuxhaven.de)

Wandern in der schönen Gasteiner Bergwelt! Gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m<sup>2</sup>) dir. am Kurpark in Bad Hofgastein/Österreich zu vermieten. Tel.: 0 71 56/ 3 19 67; E-Mail: [gabihoch@gmx.de](mailto:gabihoch@gmx.de)

[www.seminar-fuer-kunsttherapie.de](http://www.seminar-fuer-kunsttherapie.de) in Freiburg, Tel.: 07 61/2 17 75 31

[gemeinschaften.de](http://gemeinschaften.de) | Tel. 07 7 64/93 39 99 Ökodorf

[www.natur-urnen-unikate.com](http://www.natur-urnen-unikate.com) – liebevoll handwerklich angefertigte Urnen aus den Pyrenäen

Helfen Sie den mit, die Vielfalt der Natur zu schützen: [www.zgf.de](http://www.zgf.de) | [www.fzs.org](http://www.fzs.org)

Verkaufe gegen Gebot: Otto Infeld, «Über die 7 Weihnachts-Zeichen Rudolf Steiners» (1962) / gut erhalten, mit Beilage «Die Zeichen des Weihnachtsbaums». Tel. 0 70 55/13 12

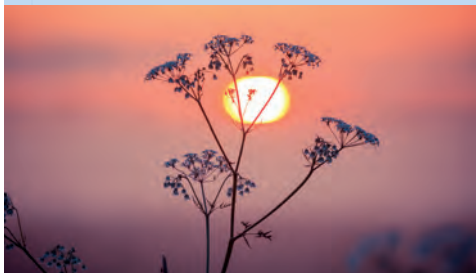
KLEINANZEIGEN können unter der E-Mail: [anzeigen@a-tempo.de](mailto:anzeigen@a-tempo.de) aufgegeben werden!



Bildungskongress 2019 in Stuttgart  
Freitag, 11. – Sonntag, 13. Januar 2019

## Spiritualität – moralische Werte – kulturelle Ressourcen

Worin besteht religiöse Erziehung heute?



### Vorträge

**Elisabeth von Kügelgen:** «Das Religiöse ist dem Menschen angeboren» (R. Steiner) – Was bedeutet das für die Erziehung heute?

**Prof. Albert Schmelzer:** Die Weltreligionen – Ursache von Konflikten oder Quelle des Friedens?

**Stefan Grosse:** Wie finden wir das Göttliche im anderen Menschen? Die Bedeutung des Religiösen für das soziale Leben

**Dr. med. Michaela Glöckler:** Religiosität und Virtualität – welchen Einfluss haben die Medien auf die religiöse Suche in Kindheit und Jugend?

### Klavierkonzert

**Johannes Greiner / Aesch (CH):** «Musikalische Gebete» von Anton Bruckner, César Franck, Franz Liszt, Torben Maiwald, Cyril Scott u. a.

**15 Seminare** zum Thema des Bildungskongresses 2019 mit FachdozentInnen

### Informationen und Anmeldung

**Agentur «Von Mensch zu Mensch»**  
Andreas Neider und Laurence Godard  
Tel.: 07157/523577  
E-Mail: aneider@gmx.de



Anmeldung im Internet: [www.bildungskongress2019.de](http://www.bildungskongress2019.de)

### Veranstalter, Konzeption und Durchführung:

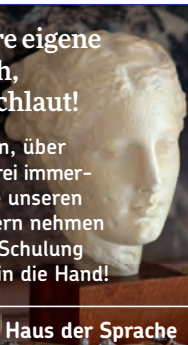
**Agentur «Von Mensch zu Mensch»**  
in Zusammenarbeit mit:

Vereinigung der Waldorfkindergärten und  
Bund der Freien Waldorfschulen e.V.

Bildungsretreats 2019 | [www.bildungsretreat.de](http://www.bildungsretreat.de)

## 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

CASA Andrea Cristoforo  
ASCONA



## Eine OASE der STÄRKUNG und GESUNDUNG

In der Casa Andrea Cristoforo, eingebettet in der kraftvollen Naturkulisse des Lago Maggiore, finden Sie als Kur- wie auch als Feriengast Raum und Zeit zur Erlangung und Erhaltung der seelischen und körperlichen Gesundheit. Sie werden dabei von unserem Ärzte-, Pflege- und Therapeuten-team individuell unterstützt und betreut.

### Indikationen und Behandlungen

- Rekonvaleszenz nach schwerer Krankheit oder Operation
- Onkologie
- Misteltherapie
- ärztliche anthroposophische Psychotherapie
- chronische Erkrankungen
- Allgemeinmedizin

Casa Andrea Cristoforo · Via Collinetta 25 · CH-6612 Ascona  
Telefon: +41 91 786 96 00 · [www.casa-andrea-cristoforo.ch](http://www.casa-andrea-cristoforo.ch)



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



### Belebende Klarheit atlantischen Lichts,

Erdkräfte des vulkanischen Untergrundes regen Lebenskräfte an, stärken Gesundheitsprozesse.

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

### Das Centro

Alle Angebote unter: [www.centro-lanzarote.de](http://www.centro-lanzarote.de)  
Telefon: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844  
Email: [info@centro-lanzarote.de](mailto:info@centro-lanzarote.de)

ap  
**aventerra**  
Reisen & Lernen



## NAMIBIA 2019 „LUXUS DER WEITE“ STUDIENREISE MIT PROF. DR. ALBRECHT SCHAD

Die beliebte Campingtour im Overland-Truck für Abenteurer mit Fernweh: Faszinierende Tierwelt und besondere Orte wirklich erleben.

**Neue Reiseroute:** Jetzt auch mit den Victoriafällen und Sambesi Region

**Reisetermin:** 31.5.-15.6.2019

Fordern Sie unsere ausführlichen Informationen an:

+49 (0)711 470 42 15

[info@aventerra.de](mailto:info@aventerra.de)

[www.aventerra.de](http://www.aventerra.de)



KERZEN UND  
SEIFEN  
SELBER  
MACHEN

Beste Rohmaterialien,  
Gerätschaften und Zubehör für Hobby,  
Schulen, Kirchen und Werkstätten:

**EXAGON**

Industriepark 202, 78244 Gottmadingen  
Tel. 07731/97 70 07, Fax 07731/97 70 09  
E-Mail: [exagon@t-online.de](mailto:exagon@t-online.de)  
Internet-Shop: [www.exagon.ch](http://www.exagon.ch)



Die nächste Ausgabe Dezember 2018 erscheint am 23. November 2018



im gespräch

**SOPHIE HUNGER**  
Sehnsucht – ein Energielieferant

augenblicke

**LICHT UND LANDSCHAFT am Polarkreis**

thema

**IMMER WIEDER**

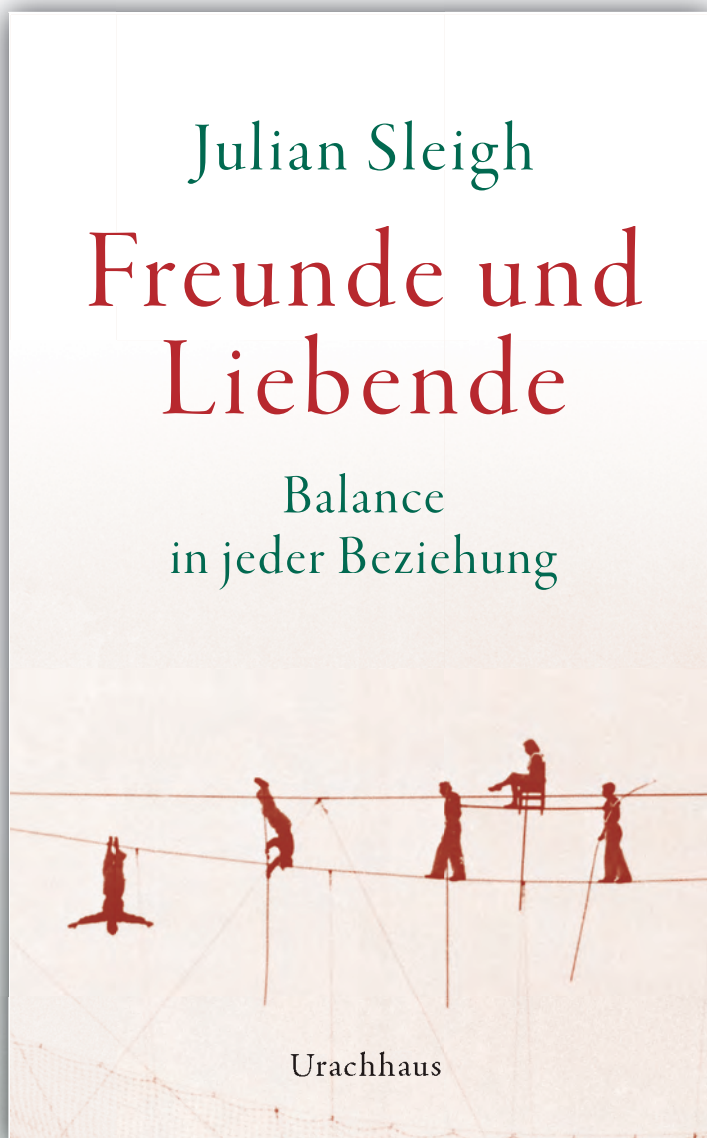
familie im fokus

**TRENNUNG fängt vor dem Abschied an**

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

**Aachen:** Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Augsburg:** bios / Haunstetten | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Buchhandlung Thaeer | Buchlounge Zehlendorf | Lilofee | Mandala Buchhandlung | Pankeuch | Universum Buchhandlung | **Betzdorf:** Buchhandlung Krusch | Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Buch Welscher | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Blekedde:** Hohmann | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Büh/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirner | (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:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Büchergilde Buchhandlung & Galerie Grätz | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhart | Jos Fritz Buchhandlung | **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:** Buchhandlung Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | Buchhandlung Sautter + Lackmann | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Leichers Buchhandlung | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Lichtblick | LOB – LianeOpitzBücher | **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 Klostertug Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delff | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kinderglück | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | Thalia Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Lesezeichen | **Kiel:** Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblentz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Cosmas & Damian | Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landsberg:** Bild und Buch | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Mitte / Buckau / Westernplan | **Mannheim:** Der Bücher-Wirthe | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mörsingen:** Unser Buchladen | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Mülheim:** Beideck | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Merkel | **Münster:** Buchhandlung Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neuburg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **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 | **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 | **Reichenbach an der Fils:** Buchhandlung Kern | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Rheinfelden:** Buchhandlung Merkel | **Roetgen:** Lesezeichen | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Salem:** Linzgau-Buchhandlung | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegburg:** Buchhandlung R² | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stockach:** Bücher am Markt | **Stuttgart:** Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | 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 | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Eulenspiegel | **Winterbach:** RundUm | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wuppertal:** Büchertladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Amriswil:** Buchladen Häderli | **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Christengemeinschaft | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Goldach:** Bigler | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | **St. Gallen:** Rösslirot Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buch + Kultur Verena Schlumpf | **Wil:** Ad.Hoc | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Baden:** Concept Store «fünf!» | Buchhandlung Schütze | Buchhandlung Zweymüller | **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Hard:** Klartext Bücher und mehr | **Graz:** Bücherstube Angelika Schimunek KG | Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezeeri | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Scherz-Kogelbauer | **Klagenfurt:** Buchhandlung Joh. Heyn | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Buchhandlung Sorger | Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Steyr:** Ennsthaler Buchhandlung | **Voitsberg:** Harmonie | **Wels:** Buchhandlung Haas | **Wien:** Buchhandlung in Mauer | Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | 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:** Zaiting Boekkerij

# Ganz ich selbst – in jeder Beziehung



Julian Sleight diskutiert die Freuden und Fallstricke von Menschen, die gemeinsam nach Sinn und Glück in Beziehungen suchen. Wie kann man sich gegenseitig helfen? Wie weit kann und will ich mich auf die Geborgenheit einer Partnerschaft verlassen? Das sind Fragen, die heute immer häufiger als drängend erlebt werden.

*«Die moderne Ehe lebt mit der Vorstellung, dass die beiden, die heiraten, nicht zwei Hälften sind, die ein Ganzes bilden, sondern zwei Ganzheiten, die sich jeweils in den Dienst des anderen stellen.»*

Julian Sleight

Julian Sleight: **Freunde und Liebende**  
**Balance in jeder Beziehung**  
Aus dem Englischen von Dorothea Sonstenes  
224 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-5155-3  
☞ auch als eBook erhältlich  
**Jetzt neu im Buchhandel!**

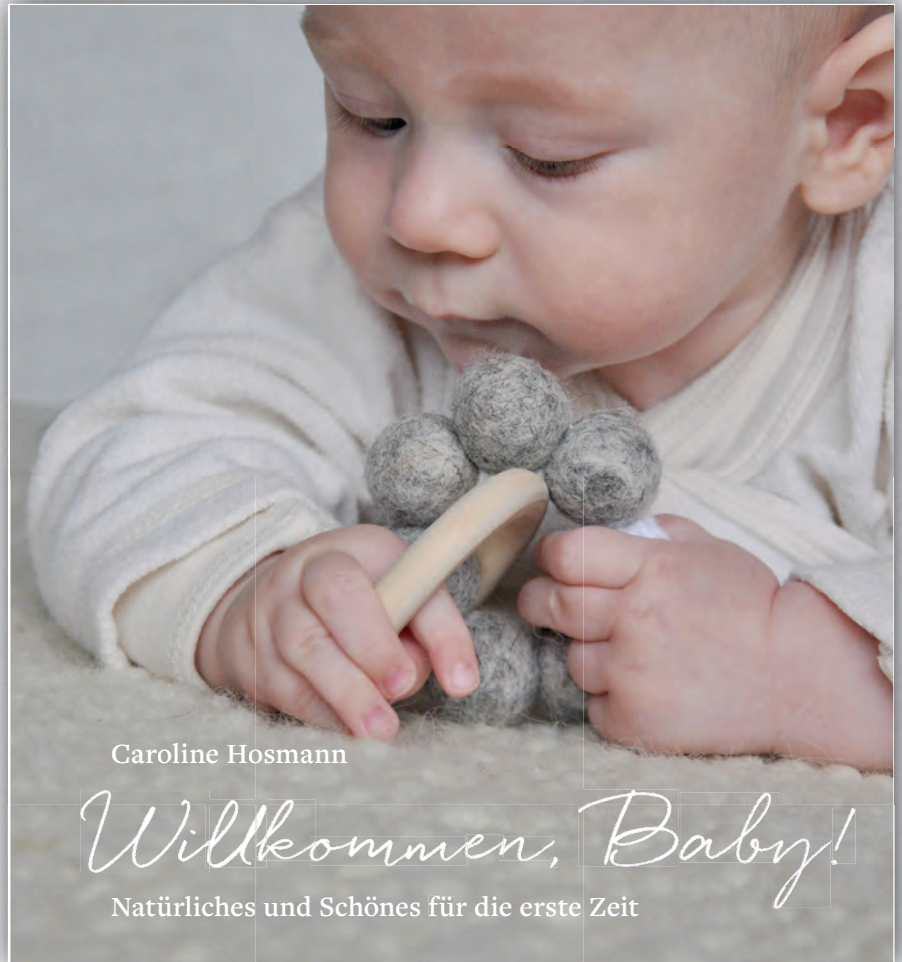
Urachhaus | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)





**Jetzt neu im Buchhandel!**

[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



Caroline Hosmann

# Willkommen, Baby!

Natürliches und Schönes für die erste Zeit

«Heb Sorg» – das schrieb eine Leserin Caroline Hosmann zur Geburt ihres vierten Kindes. «Sei achtsam» – ist zu einer Lebenseinstellung der Autorin, Gestalterin und Naturpädagogin geworden. Daher sind auch die Projekte ihres Buches, die man selbst herstellen kann, mit viel Liebe und Achtsamkeit vorwiegend aus Natur- und Recyclingmaterialien gestaltet. Schön, individuell, ökologisch und günstig sind sie zudem – und vor allem wunderbar fürs Baby und die Eltern.

Caroline Hosmann: Willkommen, Baby!  
Natürliches und Schönes für die erste Zeit

160 Seiten, mit Fotos und Anleitungen, durchgehend farbig, gebunden  
€ 20,- (D) | ISBN 978-3-7725-2856-9

