

E 51125
nr. 127

zum mitnehmen juli | 2010

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

augenblicke

RUHRGEBIET BEDEUTET KONTRAST



im gespräch

GÖTZ W. WERNER
DEN SOZIALSTAAT NEU GESTALTEN!

sprechstunde

MELISSE – VORBILD BESEELTER LEBENDIGKEIT



WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur



Calendula Wundsalbe – natürlich bei kleinen Wunden

Calendula Wundsalbe unterstützt die Hautregeneration
bei oberflächlichen Wunden und Entzündungen.

Calendula Wundsalbe

Wirkstoff: Calendula officinalis 2a Urtinktur
Enthält Sesamöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol – bitte Packungsbeilage beachten.
Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.
Dazu gehört: Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen, auch bei
verzögerter Wundheilung und Neigung zu Vereiterung.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de



GROSSE IDEEN

Es braucht oft Jahre, Jahrzehnte oder gar noch länger, bis die wirksamen Zusammenhänge im Leben richtig wahrgenommen werden. Wir ahnen sie manchmal, ohne genauer sagen zu können, warum oder wie. Sie werden zuweilen an unerwarteter Stelle genannt, mit erstaunlicher Klarsicht, überraschend, emphatisch, auch rätselvoll, unverständlich.

Vor einigen Jahren nahm ich ein Buch eines weltberühmten Autors in die Hand, für dessen Bücher ich mich bis dahin nie interessiert hatte. Dem Roman war eine Einleitung beigegeben mit der Überschrift «Über Dinge, die neunzehn sind». Das hat mich dann doch interessiert. Ich fing an zu lesen, genug, um mich für den Kauf des Buches zu entscheiden. Darin stellte der Autor fest: «Neunzehn ist das Alter, in dem man sagt: Pass auf, Welt, ich rauche TNT und trinke Dynamit, und wenn dir dein Leben lieb ist, geh mir aus dem Weg – hier kommt Stevie. Neunzehn ist ein selbstsüchtiges Alter, in dem man seine Interessen fest umrissen sieht. Ich wollte hoch hinaus, das war mir wichtig ... Hochmut kommt vor dem Fall, Stephen, hat meine Mutter gesagt ... und schließlich hat sich irgendwie herausgestellt – genau in dem Alter, das 19×2 entspricht –, dass man zu guter Letzt tatsächlich fällt.»

So steht es im ersten Band des siebenbändigen Romanzyklus *Der dunkle Turm* des amerikanischen Schriftstellers Stephen King. Er war auf eine Gesetzmäßigkeit des menschlichen Lebenslaufes gestoßen, die Entwicklungen zugrunde liegt, die rhythmisch in Perioden von rund neunzehn Jahren wiederkehren und die astronomisch mit einem Rhythmus des Mondknotens zusammenhängt.

Von einer anderen Seite – von Rudolf Steiner – hatte ich dem Sinne nach ebenfalls gelesen: **Bedenken Sie, dass eine große Idee oft neunzehn Jahre braucht, um Wirklichkeit werden zu können.**

Eine große Idee, die aber als solche noch nicht allgemein anerkannt wird – sonst würden wir sie auch in der Wirklichkeit wahrnehmen können –, ist die eines bedingungslosen Grundeinkommens für jeden Bürger. Seit einigen Jahren ist der Unternehmer Götz W. Werner für sie landauf landab unermüdlich tätig. Er weiß wohl, dass man dafür einen langen Atem entwickeln muss, bis auch sie Wirklichkeit werden kann – womöglich neunzehn Jahre, oder noch länger, je nach Größe der Idee!

Auf dass wir alle für unsere großen Ideen den notwendigen langen Atem entwickeln,
grüßt herzlich aus Stuttgart



Ihr Jean-Claude Lin

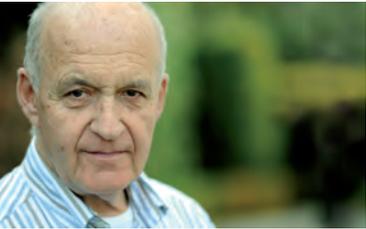
Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch

GÖTZ W. WERNER

DEN SOZIALSTAAT NEU GESTALTEN!



Man kennt den Gründer der Drogeriemarkt-Kette dm, Götz W. Werner, als einen erfolgreichen und innovativen Unternehmer. Seit Jahren engagiert er sich zudem für die Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens, das jedem Bürger eine Existenzgrundlage garantieren soll. Das Grundeinkommen bietet eine Alternative zum traditionellen Sozial- und Steuersystem, setzt aber Bereitschaft zum Umdenken und Initiative voraus. Was wird aus dieser engagierten Idee, wenn sie auf die Wirklichkeit trifft?

10 augenblicke

STADT – LAND – FLUSS II : RUHRGEBIET BEDEUTET KONTRAST



In unsrer Trilogie «Stadt – Land – Fluss» nähern wir uns im Kulturhauptstadtjahr Ruhr.2010 diesmal dem Land. Doch wie erkundet man diese Region, wie nähert man sich den ländlichen Seiten des Ruhrgebiets? Eine erste Übersicht verschafft man sich da am besten ganz wörtlich – schaut von oben ins Weite und entdeckt dabei, wie im Revier Stadt, Land und Fluss, Straße, Schiene und Kanal, Wohn-, Industrie- und Gewerbearchitekturen auf engstem Raum untrennbar miteinander verwoben und verflochten sind.



16 glücksfälle

ANNÄHERUNG ANS GLÜCK

17 mensch & rhythmus

DIE 19 – DIE ZAHL DER NEUEN GEBURT

18 thema

JAMES CAMERONS GEHEIMNIS

24 sprechstunde

MELISSE – VORBILD BESEELTER LEBENDIGKEIT

27 weiterkommen

EUROPA ZWISCHEN WEST UND OST

DIE SEITEN DER ZEIT

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | glücksfälle 16 | mensch & rhythmus 17 | thema 18 | kalendarium 20 | sonne, mond & sterne 23 | sprechstunde 24 | am schreibetisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: querbeet – ein jahr im garten 30 | literatur für junge leser 32 | die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

a tempo 07 | 2010

Das Lebensmagazin der
Verlage Freies Geistesleben
und Urachhaus

www.geistesleben.com
www.urachhaus.com

Herausgeber

Jean-Claude Lin
Telefon: 07 11 | 2 85 32 21
Frank Berger
Telefon: 07 11 | 2 85 32 36

Redaktion

Jean-Claude Lin (verantwortlich)
Frank Berger
Maria A. Kafitz (& Layout)

Redaktionsanschrift

a tempo
Landhausstraße 82 70190 Stuttgart
Telefon: 07 11 | 2 85 32 20
Telefax: 07 11 | 2 85 32 10
e-mail: redaktion@a-tempo.de
internet: www.a-tempo.de

Leserservice

Maria A. Kafitz
07 11 | 2 85 32 20
redaktion@a-tempo.de

Anzeigenservice

Irmgard Feuss
Tel. 07 11 | 50 87 40 33
Fax 0711 | 50 87 40 34
ifeuss@anzeigenservice.info

Ansprechpartner Buchhandel

Simone Patyna
07 11 | 2 85 32 32

a tempo erscheint monatlich und liegt in über 2000 Einrichtungen des Kulturlebens und im Buchhandel aus. Auf Wunsch kann *a tempo* ins Haus geschickt werden durch Erstattung der Porto- und Verpackungskosten (24 Euro für 12 Ausgaben, 30 Euro für Auslandsversand). Bankverbindung auf Anfrage.

Abonnements

Antje Breyer
07 11 | 2 85 32 00

Alle Beiträge und Bilder in *a tempo* sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Erlaubnis weiterverwendet werden.

Eine Teilausgabe von *a tempo* erscheint in Kombination mit *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2010 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

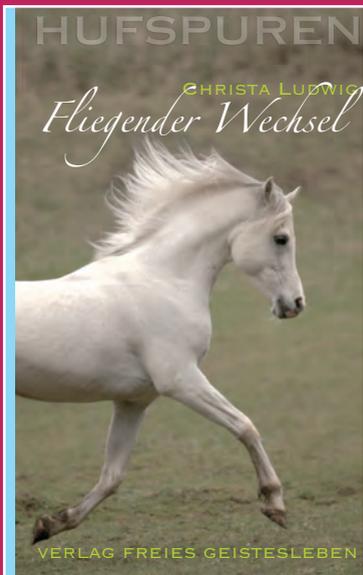
Körner Rotationsdruck Sindelfingen

HUFSPUREN

Der Himmel auf Pferden



... erzählt von Christa Ludwig



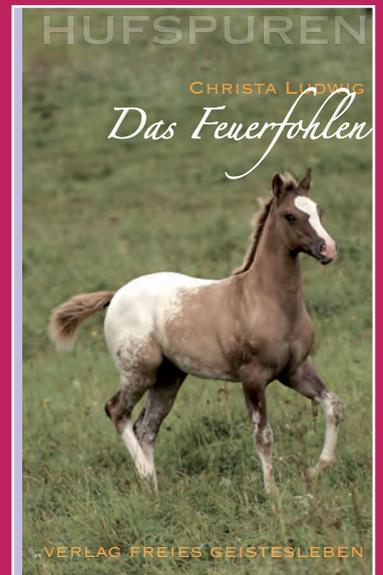
ISBN 978-3-7725-2361-8



ISBN 978-3-7725-2362-5



ISBN 978-3-7725-2363-2



ISBN 978-3-7725-2365-6

Alle Bände: Mit slw-Fotos von Wolfgang Schmidt | 219 Seiten, gebunden | je Band € 12,- (D) | Für alle Pferdenarren ab 12 Jahren!

«Es ist die Prise Magie, die zusammen mit einer gehörigen Portion schriftstellerischen Könnens aus den *Hufspuren* mehr als nur Pferdebücher macht.»

Sabine Dillner, Bulletin Jugend & Literatur

Verlag Freies Geistesleben: Bücher, die mitwachsen

DEN SOZIALSTAAT NEU GESTALTEN!

GÖTZ W. WERNER im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

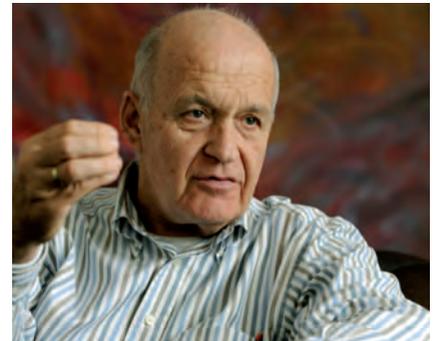
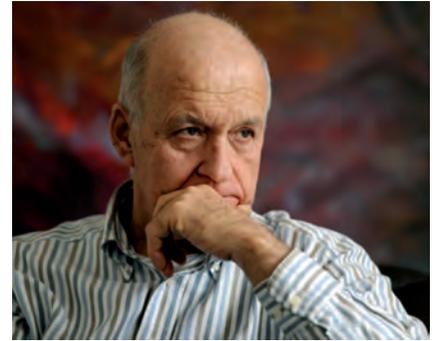
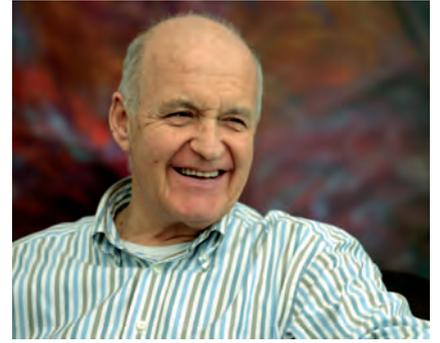
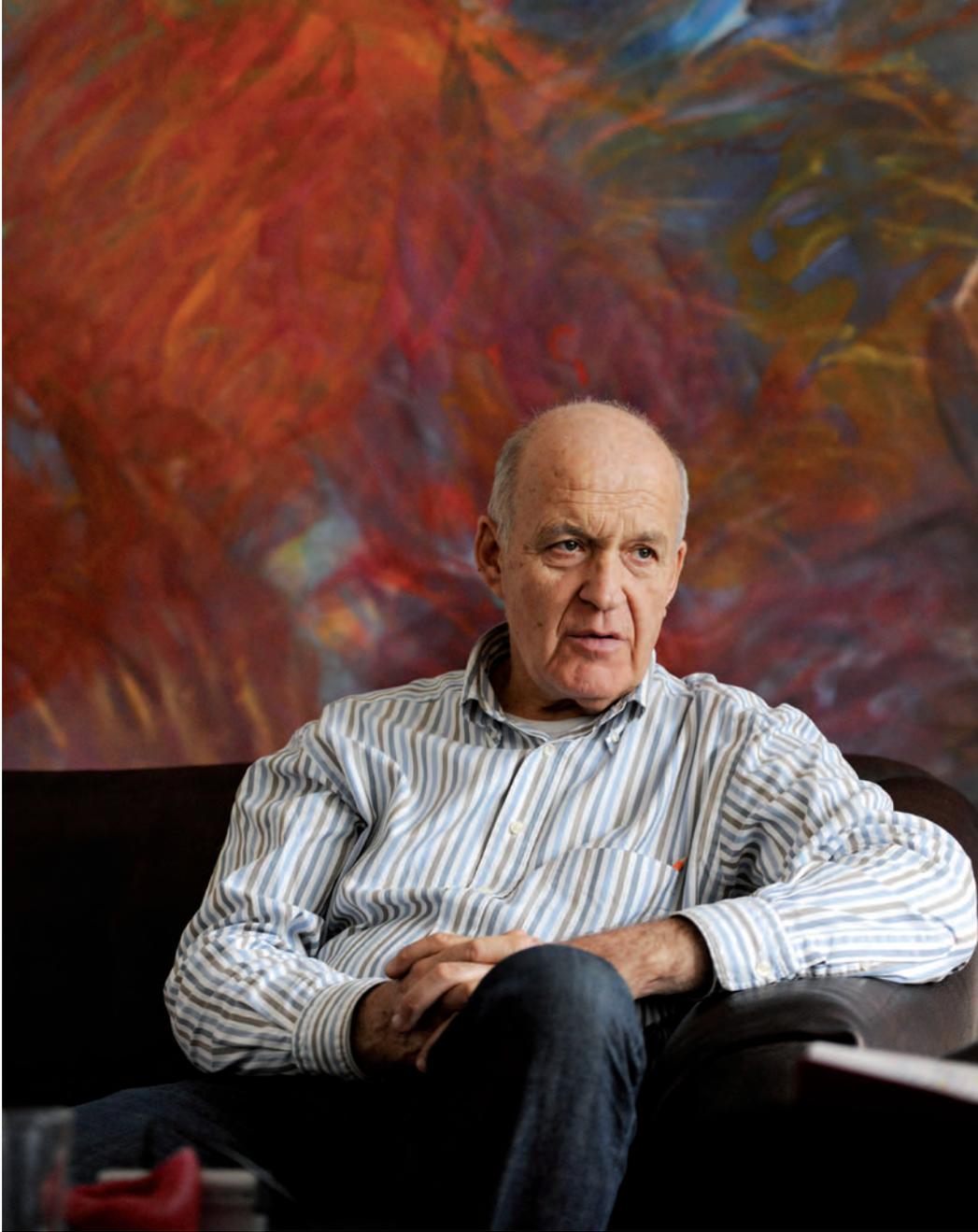
Man kennt den Gründer der Drogeriemarkt-Kette dm, Götz W. Werner, als einen erfolgreichen und innovativen Unternehmer. Seit Jahren engagiert er sich zudem für die Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens, das jedem Bürger eine Existenzgrundlage garantieren soll – «so wie viele Menschen früher durch eine kleine Landwirtschaft eine Grundlage hatten, damit sie nicht verhungern mussten.» Denn die Zeiten haben sich verändert: Heute ist jeder Einzelne auf Geld angewiesen, um zu essen, zu wohnen und zu Ämtern, Arbeitsstelle, Verwandten und Veranstaltungen zu kommen, das heißt um überhaupt am Notwendigsten teilzuhaben. Die Zahl der Menschen, die auf staatliche Unterstützung durch Hartz IV angewiesen sind, hat sich im Zusammenhang mit der steigenden Arbeitslosigkeit ausgeweitet. Das gesellschaftliche Klima ist angesichts von Vorwürfen des Missbrauchs von Sozialhilfeleistungen angespannt. Wird der Sozialstaat ausgenutzt – oder ist das seit über 100 Jahren gewohnte soziale System angesichts der gesellschaftlichen Veränderungen an seine Grenzen gestoßen? Das Konzept des bedingungslosen Grundeinkommens bietet eine Alternative zum traditionellen Sozial- und Steuersystem, setzt aber Bereitschaft zum Umdenken und Initiative voraus.

Doris Kleinau-Metzler | Herr Werner, immer wieder gibt es Vorwürfe, dass staatliche soziale Unterstützung missbraucht wird. Wie schätzen Sie die Situation ein?

Götz W. Werner | Bei allem, was allgemein geregelt ist, gibt es Missbrauch – das liegt in der Natur der Sache, der Standardisierung. Entscheidend ist doch, dass man Menschen, die durch lange Arbeitslosigkeit oft aus wichtigen sozialen Zusammenhängen herausgerissen wurden, ermöglicht, selbst wieder initiativ zu werden. Dafür müssen entsprechende Rahmenbedingungen geschaffen werden – nicht starre bürokratische Regeln, keine Hängematte, sondern eine Art soziales Trampolin, das den Menschen Schwung gibt. Wenn man auf das eigene Leben zurückschaut, darauf, wann man selbst aktiv geworden ist, weiß man, dass man letztlich nur sich selbst auf diesen Weg bringen kann.

DKM | Das Prinzip «Fördern und Fordern» der Arbeitsagenturen versucht doch auch, zu aktivieren ...

GW | Menschen reagieren auf so ein «Reiz-Reaktions-Schema» nach dem Motto «Geld gegen vorgeschriebenen Arbeitseinsatz», weil sie das Einkommen brauchen. Oder Menschen passen sich wegen der harten Sanktionen an – oder sie verweigern sich und rutschen weiter ab. Deshalb sind Erfolge durch das Fordern- und Fördernprinzip zweifelhaft. **Das Ziel kann doch nur sein, dass der Mensch seinen Lebensweg selbst gestalten kann** und nicht, dass er für einen begrenzten Zeitraum reibungslos funktioniert. So ein äußerer Anpassungszwang bringt unsere Gesellschaft nicht wirklich voran. Grundlage unserer Gesellschaft ist, dass jeder sich mit seinen Fähigkeiten einbringt, etwas zur Gemeinschaft



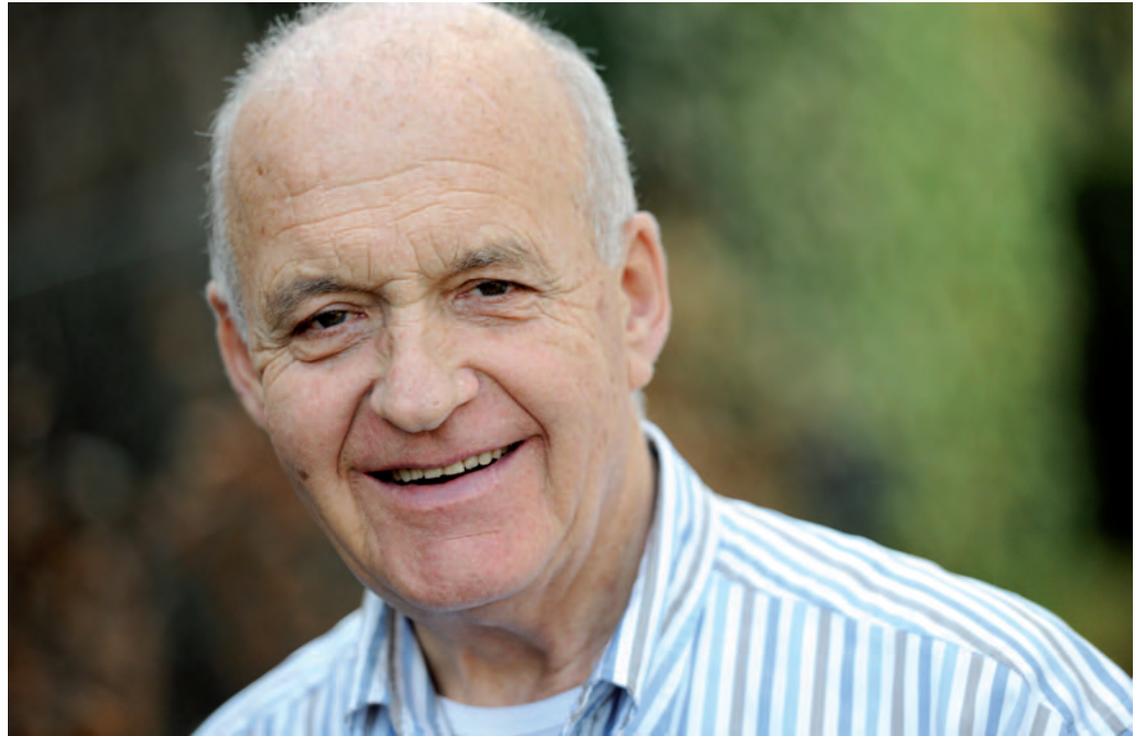
beiträgt und dass es für Alter, Krankheit oder Arbeitsplatzverlust eine solidarische Fürsorgeregelung gibt. Hartz IV ist zwar eine Art Grundeinkommen, aber eben kein bedingungsloses, denn es gilt nur für Sondersituationen und ist an Voraussetzungen geknüpft, die mit einem enormen Aufwand an Kontrolle und Bürokratie verbunden sind. Das ist aus der Sicht dessen, der auf Zuwendungen angewiesen ist, nicht das, was ich als «soziales Trampolin» bezeichnet habe, nicht das, was die Entfaltung der eigenen Kräfte anstößt.

DKM | Was würde sich daran ändern mit einem bedingungslosen Grundeinkommen?

GW | Ein bedingungsloses Grundeinkommen für alle setzt nicht am Nachweis der Bedürftigkeit an, sondern gewährleistet die Absicherung der Existenz, des Notwendigsten – wie früher eben eine kleine Landwirtschaft. **Einkommenssicherheit eröffnet einen Freiraum für die eigene Initiative.** Das würde nicht nur für Menschen ohne Arbeitsstelle gelten, sondern auch für viele, die

zwar eine Arbeitsstelle haben, aber dort nur arbeiten, weil sie das Geld brauchen. Wir müssen realisieren, dass Einkommen und Arbeit zweierlei sind: Einkommen brauche ich, um zu leben. Die Gesellschaft richtet heute viele Einkommensplätze ein, weil nur Erwerbsarbeit in der Statistik als Arbeit zählt. Mit vielen sinnvollen und notwendigen Arbeiten wird dagegen bisher kein Einkommen erzielt – von der Arbeit der Hausfrauen und Mütter bis zum ehrenamtlichen sozialen Engagement. Arbeit soll stets sinnstiftend sein. Wenn Menschen in Erwerbsarbeitsverhältnissen unmotiviert arbeiten, geht der Gesellschaft ein großes Potenzial verloren; jeder Unternehmer weiß, wie entscheidend es für den Erfolg des Unternehmens ist, dass Mitarbeiter motiviert sind und Initiative entfalten.

DKM | Aber es gibt Fälle, wo Menschen sich selbst nicht aktivieren können oder wollen, und dann sogar der Weg zum Amt und die Beschaffung der notwendigen Unterlagen eine Überforderung ist, das heißt ihre Initiative würde sich durch ein Grundeinkommen nur teilweise ändern. Ein weiteres Argument ist, dass Menschen sich ►



GÖTZ W. WERNER

- schnell an eine Versorgungssituation gewöhnen könnten und passiver statt aktiver werden.

GW | Die Problematik hat zwei Seiten: Einerseits ist der Aufwand an Bürokratie, der dem Einzelnen zugemutet wird, um in einer Not- und Krisensituation ein Einkommen über Hartz IV zu erhalten, oft immens und schikanöse Praktiken demotivierend. Druck erzeugt in der Regel Apathie oder Abwehr. Andererseits gibt es sicher Menschen, die Hilfe und Unterstützung brauchen – die hat es immer gegeben, seien es Menschen mit körperlicher oder geistig-seelischer Behinderung oder auch Menschen, die aus anderen Gründen unfähig sind, ihr Leben selbstständig zu organisieren. Das wurde früher in der Familie oder dörflichen Gemeinschaft aufgefangen, heute ist diese Aufgabe durch professionelle Sozialarbeit zu leisten. Aber wir sprechen über Ausnahmen. Und wir sollten die Sinnhaftigkeit des Individualverkehrs nicht wegen einiger Ausnahmen in Zweifel ziehen. Das heißt, nur weil ein Teil der Menschen Hilfe und Unterstützung braucht, kann man doch nicht das gesamte Prinzip des Grundeinkommens ablehnen. Das wäre so, als wolle man das Autofahren verbieten, weil es immer wieder zu Unfällen kommt.

DKM | Ein anderes Unbehagen an der Idee des bedingungslosen Grundeinkommens ist, dass auch jeder Bankmanager mit hohem Einkommen dann zusätzlich ein Grundeinkommen erhalten würde.

GW | Er hat es ohnehin schon durch den Steuerfreibetrag! Darüber hinaus gibt es für Menschen mit einem hohen Einkommen und für Unternehmen nach unserem bisherigen Steuermodell viele Möglichkeiten, Steuern zu sparen. Oft wird auch übersehen, dass die Menschen, die durch Bildung und Status vielfältig am gesell-

schaftlichen Leben teilnehmen und öffentliche Strukturen nutzen, erheblich mehr Transfereinkommen durch den Staat erhalten als ein Hartz IV-Empfänger – vom Studium der Kinder bis hin zum hoch subventionierten Opernbesuch. Wir müssen uns also fragen, wie wir die öffentlichen Haushalte tatsächlich finanzieren. Wer trägt die Steuern? Letztlich immer der Konsument, denn jedes Unternehmen kalkuliert alle seine Abgaben, auch alle Einkommen, in die Preise. Das heißt: Ein Unternehmen zahlt keine Steuern. Konsequenterweise weitergedacht läuft ein einfacheres und gerechteres Steuersystem deshalb darauf hinaus, dass nur noch Konsumsteuer bezahlt würde. Bei einem Grundeinkommen würden zudem auch Arbeitslosenunterstützung, Kindergeld und Mindestrente entfallen, da die Existenzsicherung durch das Grundeinkommen gewährleistet wäre.

DKM | Das Grundeinkommen würde also das Ende des Sozialstaates bedeuten, so wie wir ihn kennen?

GW | Das Bismarcksche Sozialstaatsmodell dominiert bis heute unser Denken, aber was früher sinnvoll war, muss nicht auch heute richtig sein, denn damals gab es stabile Berufsbiografien mit entsprechend zuverlässigen Einkommen, die Familien bestanden ein Leben lang und waren kinderreich, und die Lebenserwartung lag bei 55 Jahren. Inzwischen ist unser Sozialsystem mehr steuerfinanziert als beitragsfinanziert. Die Voraussetzungen der solidarischen Fürsorge haben sich also entscheidend geändert, was einen Richtungswechsel des Sozialstaates erfordert. Beim bedingungslosen Grundeinkommen stünde heute bei uns nicht Armutsvermeidung im Mittelpunkt und auch nicht die Absicherung des Lebensstandards auf dem vertrauten Niveau, sondern einfach die

«Wir müssen realisieren, dass Einkommen und Arbeit zweierlei sind: Einkommen brauche ich, um zu leben ... Mit vielen sinnvollen und notwendigen Arbeiten wird dagegen bisher kein Einkommen erzielt – von der Arbeit der Hausfrauen und Mütter bis zum ehrenamtlichen sozialen Engagement.»

Gewährleistung der finanziellen Teilhabe, um am sozialen Leben teilnehmen zu können. Das weitere müsste jeder für sich selbst entsprechend seinen Prioritäten regeln.

DKM | Meinen Sie, dass dann noch genügend Menschen arbeiten wollen?

GW | Es liegt in der Natur des Menschen, dass er tätig sein will – das sieht man schon bei jedem kleinen Kind! Der Mensch ist – anders als ein Tier – kein Reiz-Reaktions-Wesen, sondern ein ergebnisoffenes Entwicklungswesen. Es kann über sich hinauswachsen, sich immer wieder selbst motivieren, und es will sich in eine Gemeinschaft einbringen, wie man auch am Beispiel der Mütter sieht, die sicher genügend Arbeit zu Hause mit den Kindern haben, aber auch außerhalb des Hauses ihre Fähigkeiten einbringen. Das Grundeinkommen würde neue Freiheiten für kreative, pädagogische und caritative Arbeit ermöglichen, auch dafür, dass jemand nur die halbe Zeit in einer festen Stelle arbeitet, um sein Einkommen aufzubessern, aber mit dem Rest der Zeit etwas tut, was ihm wichtig ist, aber nicht entlohnt wird.

DKM | Welche weiteren Schritte gibt es in Richtung bedingungsloses Grundeinkommen?

GW | Entscheidend ist, dass inzwischen immer mehr Menschen anfangen, über die Idee des Grundeinkommens nachzudenken. Verändern und etwas bis zur Umsetzung weiterzuentwickeln ist immer ein langer Prozess – wie das Ende der Leibeigenschaft, die Einführung der Sozialgesetze und später des Frauenwahlrechtes zeigen. Viele Menschen bemühen sich heute auf ihre Art und in ihrem Bereich, die Idee des Grundeinkommens voranzutreiben. Dazu gehört auch ein Projekt der *Breuninger Stiftung*, welches einer Gruppe von Menschen für zwei Jahre ein bedingungsloses Grundeinkommen zahlt. Sicher ist das eine Art Laborsituation, aber dennoch den Versuch wert. Ein Pilotversuch in Namibia, in Otjivero-Omitara, hat bereits die positiven Erwartungen an das bedingungslose Grundeinkommen unter Armutbedingungen bestätigt: Auf allen Gebieten – von der Gesundheit, der Bildung bis zur Arbeit – wurden dort Menschen aktiver und konnten die Verbesserung ihrer Situation selbst voranbringen. **Wir müssen das Grundeinkommen als gesellschaftliches Gestaltungsmittel ernst nehmen und bereit sein, dafür entscheidende Schritte zu gehen** – so wie es vor fast 150 Jahren auch mit den Bismarckschen Sozialgesetzen einen Einschnitt gab. Es beginnt mit dem eigenen Denken und dem genauen Blick auf die derzeitige Situation. ■



Leben mit dem Leben
Zwölf Einsichten für die persönliche Entwicklung.
Herausgegeben von Jean-Claude Lin
falter 36 | 114 Seiten, Leinen mit SU
€ 13,90 (D)
ISBN 978-3-7725-1436-4

Zwölf Einsichten für das Leben

Leben mit dem Buch oder: Es ist nicht unser Verdienst, dass wir nach dem Schlaf wieder aufwachen. *J.-C. Lin*

Leben mit dem Kind oder: Wie wir das Spielen nicht verlernen sollen. *G. Stockmar*

Leben mit der Erde oder: Warum die Bienen uns fehlen werden. *N. Fuchs*

Leben mit und ohne Geld oder: Wie wir immerzu Reichtum erzeugen und teilen können. *N. Göbel*

Leben mit der Welt oder: Wie alles nicht ist, wie es sein sollte und dennoch so ist, wie es sein muss. *S. Gronbach*

Leben mit dem Schmerz oder: Warum auch das Leiden seinen Sinn verbirgt. *I. Paxino*

Leben mit sich selbst oder: Wie wir werden, was wir immer schon auch sind. *M. Kollwijn*

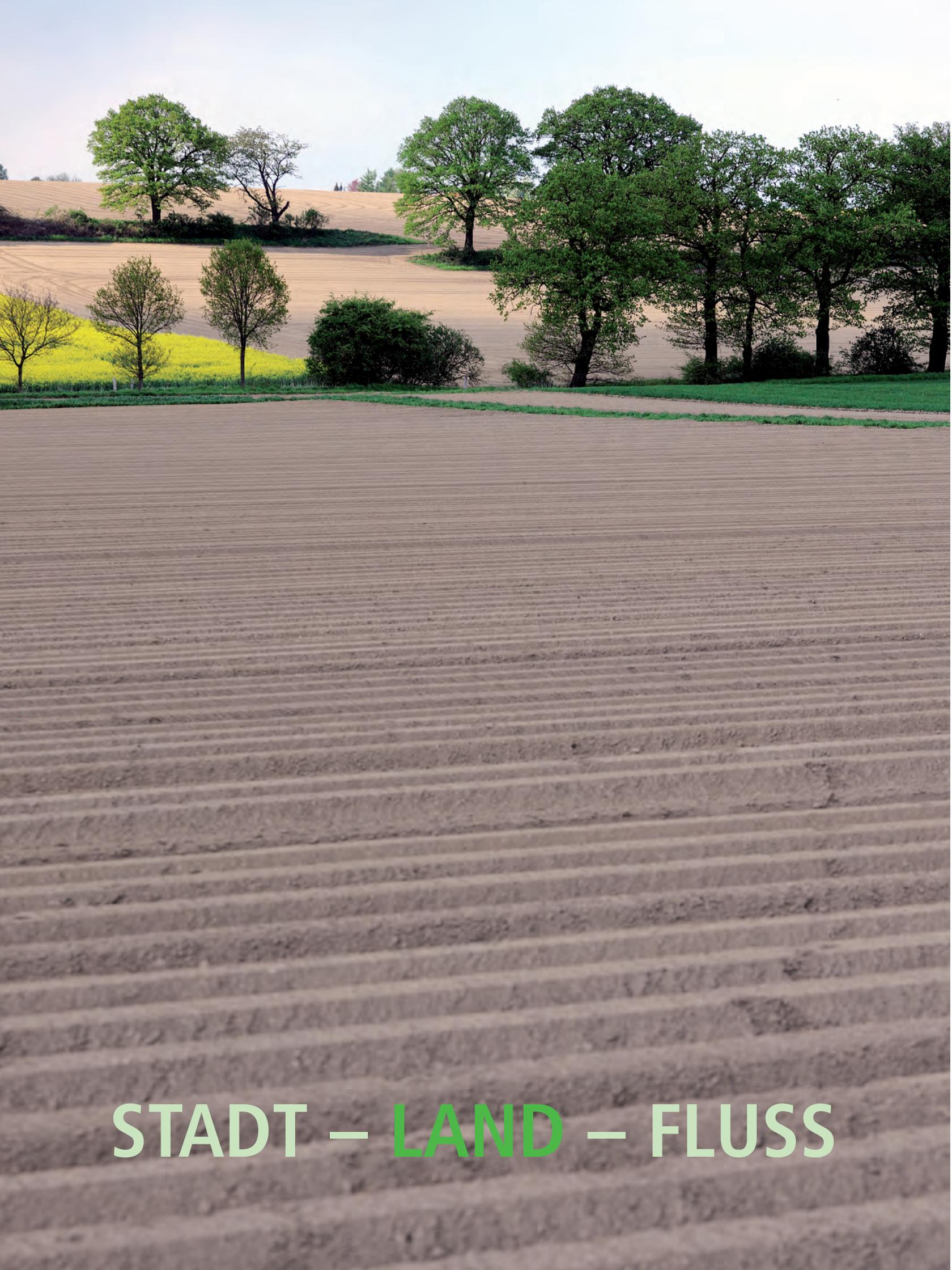
Leben mit dem Glauben oder: Vom Umgang mit einer Kraft, die wir immer brauchen und gerade auch im Erkennen betätigen. *F. Roder*

Leben mit den Sternen oder: Wie der Kosmos nicht nur über uns ist. *W. Held*

Leben mit mehreren Leben oder: Wie wir bleiben können, was wir nicht mehr sind. *J. Ewertowski*

Leben mit dem Tod oder: Warum wir das Sterben zum Leben brauchen. *G. Dreißig*

Leben mit der Liebe oder: Wörüber man eigentlich nicht sprechen kann. *R. Ewertowski*



STADT – LAND – FLUSS



RUHRGEBIET BEDEUTET KONTRAST

Ralf Lilienthal (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Es ist eine gute Idee, um das Land zu erkunden: Der Weg nach oben, zu den Aussichts- und Höhepunkten! Auch im Ruhrgebiet. Michael Hüter, Karikaturist, Buchschreiber, Niederrheiner und Ruhrgebietler, hat genau das getan: die Höhe- und Aussichtspunkte aufgesucht. Mit dem Fahrrad. Und weil Hüter gut beobachten, nachdenken und schreiben kann, zieht sein Büchlein *Nix wie Höhepunkte* den interessierten Leser so sehr in seinen Bann, dass er auf der letzten Seite ankommt, noch bevor er darüber nachgedacht hat, ob er es überhaupt lesen will.

Ruhrpott von oben – auf der Suche nach den «Ländlichen Seiten» des Reviers – macht Sinn. Denn von oben – vom Gipfel einer Halde, vom Gasometer, von der Isenburg, dem Florian oder der Ruhr-Universität – zeigt sich die Vielfalt und Struktur einer Region, die allzu lange als eine Art «geographische Misere» betrachtet wurde – volkswirtschaftlich notwendig, aber als freiwillig gewählter Lebensraum indiskutabel.

Was man von oben sieht? Alles andere als einen Brei gleicher oder auch nur ähnlicher Landschaftselemente. Man sieht auf mittelalterliche Fundamente gegründete urbane Zentren wie Essen, Dortmund oder Duisburg. Man sieht Stadtkonglomerate wie Oberhausen, Gelsenkirchen oder Herne, die durch Kohlebergbau, Eisenerzverhüttung und Schwerindustrie innerhalb weniger Jahrzehnte zu Großstädten ausgewuchert sind. Man sieht Kleinstädte und Stadtteile, deren ursprünglich dörfliche Struktur noch immer an jeder Ecke durch die Moderne hindurch-

schimmert. Wasserwege sieht man auch: im Westen den Rhein; als doppelte ost-westliche Mittelachse Ruhr und Emscher. Und zwischendrin künstliche Wasserstraßen wie den Rhein-Herne- oder den Dortmund-Ems-Kanal. Man sieht große, zusammenhängende Wald-, Weide- und Ackerflächen. Und schließlich sieht man immer wieder Landschaftsflickenteppiche, in denen Stadt, Land und Fluss, Straße, Schiene und Kanal, Wohn-, Industrie- und Gewerbearchitekturen auf engstem Raum miteinander verwoben und verflochten erscheinen.

Typisch Ruhrgebiet? Mit Michael Hüter docken wir an dem an, was von der alten «Zeche Ewald» in Herten übrig geblieben ist: ein Malakowturm, zwei Fördertürme, große, ungenutzte Ziegelhallen – und vor allem viel freie Fläche, über der sich am Exkursionstag eine Frühlingsbrise Staub verwirbelt. Wir stehen am Fuß der Abraumhalde «Hoheward». Mit 152 Metern nicht wirklich hoch, aber so mächtig wie keine zweite weit und breit. Erratisch wie ein südafrikanischer Tafelberg lagert der künstliche Hügel zwischen Autobahnen, Gewerbegebieten und Logistiklagerhallen und fordert den Müßig- und Spaziergänger zur Besteigung heraus. Von «Ewald» aus geht es auf einer verzinkten Stahltreppe steil nach oben. «Man hat das Gefühl, man läuft auf eine alte Tempelanlage zu.» Läuft man zwar nicht, aber der von kreativen Landschaftsplanern hier und auf anderen Halden gewollte und gelegentlich überwältigend gelungene Effekt stellt sich beinahe zwangsläufig ein. ▶



- Eine Aussichtsplattform – «das Basislager», wie Michael Hüter sagt – erlaubt eine erste grobe Orientierung. «An klaren Tagen sieht man bis weit ins Münsterland hinein», identifiziert den Gasometer, die Fördertürme der noch aktiven Zechen im Norden und auf der anderen Seite mitunter die Höhenlinien des Bergischen Landes. An diesem Tag ist es diesig, meteorologisch bedingt, denn die Zeit qualmender Schloten und Smognebel ist lange vorbei.

Dass die Vergangenheit dann aber doch nicht vergangen ist, kann man auf «Hoheward» buchstäblich mit Füßen treten und mit rundumblickenden Augen sehen. Denn die nahen Erhebungen in Richtung Norden sind nicht etwa Mittelgebirgsausläufer oder Endmoränen, sondern ein Hügelland aus Gesteinsschutt. Abraum! Diese aus der Tiefe geschürfte megatonnenschwere Überflüssigkeit, die nicht nur Beobachter wie Michael Hüter nachdenklich machen kann: «All das, worauf wir rumlaufen, war früher unter Tage – die haben hier rundherum geradezu irrwitzige Hohlräume geschaffen.»

Typisch Ruhrgebiet? Ja. Nirgendwo sonst in Mitteleuropa wurde eine Region so grob und nachhaltig vom «Homo Faber» umgemodelt. Im unsichtbaren bis über tausend Meter tief hinabreichenden Landschaftshohlraum und im Sichtbaren: Halden und Bergsenkungen, Verkehrsschneisen zu Lande, zu Wasser und – nimmt man den Wald der Hochspannungsmaste nur richtig wahr – auch in der Luft. Was macht man damit, wenn man Erbe ist, Nachfahre einer inzwischen legendären Zeit der Maschinen und Malocher? Was die Halden betrifft, mixt man einfach. Mondlandschaft mit Birkenwäldchen, Ausflugsarchitektur mit Highland-Grasflächen. Künstlerische Großplastik mit Mauerpfefferteppichen. Mountainbikepisten mit Stonehenge-Mysterium. Der «Tetraeder» von Prosper in Bottrop, Richard Serras «Bramme» auf der Halde Schurenbach in Essen, die «Himmelstreppe» auf Rheinelbe oder eben unser Exkursionsziel «Hoheward» mit Horizontobservatorium und Sonnenuhr-Obelisk.



«Man richtet sich in den Trümmern wohnlich ein – das ist ein Bild das mir gefällt», sagt der Radreisende Hüter. «Aber ich bin weit davon entfernt, zu sagen, dass es hier schön ist. Es ist ... reizvoll!» Reizvoll? Buchstäblich – fällt doch der schweifende Blick alle naselang auf so liebevoll gebaute Gebilde wie Kohlekraftwerke, Müllverbrennungsanlagen oder fußballfeldgroße Lagerhallen. Außerdem «toben drei Autobahnen um die Halde». Man muss sich im Ruhrgebiet zwangsläufig an Lärm und Geräusche gewöhnen. «Jemand, der aus einer stillen Ecke kommt, hätte Schwierigkeiten sich hier einzuleben.»

Was das «Horizontobservatorium» ist? Ein kreisrunder, ebener, von zwei gewaltigen Rohrbögen überkrönter Beobachtungs- und Peil-Platz auf dem Gipfel der Halde «Hoheward», an dem die Positionen und Rotationen der Gestirne sichtbar werden. Ein modernes Stonehenge also, dessen Zentralplatz aber aufgrund von Bauschäden «vorübergehend geschlossen» ist. Was für die unweit gelegene Sonnenuhr zum Glück nicht gilt. Unser Zentralgestirn ist gnädig und lässt uns durch den Schatten der Obeliskenspitze wissen, dass es jetzt gerade «Eine Stunde vor Ortsmittag» ist.

Was ist sonst noch typisch für das ländliche Ruhrgebiet? Die Höhen und Wälder des Ruhrtales selbst, auch wenn ein mit verbundenen Augen Hergereister sich im Mischwald zwischen Herdecke und Essen wohl überall, nur nicht im sogenannten «Kohlenpott» wähen dürfte. Dabei stand gerade hier die Wiege des schwarzen Bergbaus. Das Exkursionsziel heißt: Muttental. Der Fremden-Führer, Dirk Sondermann, ist Bochumer, Theologe, Gärtner. Und vor allem: Sagen- und Erzählforscher. Von den blicklenkenden Worten Sondermanns durch das Muttental geleitet, durchwandert man drei Landschaften in einer: den Naturraum, die Regional-Historie und das Reich der Sagen und Legenden. Wo sich heute Idylle pur ausbreitet, sah es vor einhundert, zweihundert Jahren ganz anders aus: «Damals haben hier die Schloten gequalmt und man hätte nicht ordentlich Luft holen können.» Warum? Weil das «Schwarze Gold» des Reviers dort buchstäblich vom Boden aufgelesen werden konnte. «Wo sich ein Maulwurfshügel schwarz färbte, haben die Menschen kurzerhand einen «Pütt», also ein Loch, gegraben und so lange bröckelige Steinkohle abgebaut, bis sie auf Grundwasser stießen.» Es kam, was kommen musste, und heute auf dem «Bergbauhistorischen Rundweg» im Muttental besichtigt werden kann: der fortschreitende systematische Abbau der Steinkohleflöze bis hin zu Tiefstollen, Dampfmaschine und Ruhrthalbahn.

Die Gegend ist hinreißend. Der Wanderer geht auf federndem Untergrund. Über sich frischgrünes Buchenlaub. Auf Augenhöhe die Wurzelflechte der Eichen und Hainbuchen am Hang. Im Talgrund ▶



Johannes W. Schneider
Unser Leben – unser Schicksal
Sich selber näher kommen.
falter 41 | 192 Seiten, Leinen mit SU
€ 15,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2541-4

**Ist das Leben, das ich führe,
eigentlich mein Leben?**

«Schicksal ist nicht etwas, was mich trifft – mich trifft und an anderen vorbeigeht – wahllos. Schon gar nicht ist Schicksal eine dunkle Macht, sondern es ist eine helle, hohe Schicht unseres Lebens, die zu wirken beginnt, wenn wir aktiv werden, wenn wir unser Leben nicht nur leben, sondern wenn wir am gelebten Leben zu uns selbst erwachen.»

Johannes W. Schneider

Früher oder später fragt sich fast jeder: Ist das Leben, das ich führe, eigentlich mein Leben? Wie viel von dem, was mir im Leben gegeben wurde, gehört zu mir? Wie weit bin ich selbst Gestalter?

Johannes W. Schneider schöpft aus einem Leben vielfältigster Begegnungen mit anderen Menschen und Kulturen, um den Leser zu einem tieferen Verständnis seines Selbst anzuregen.



- Moospolster und Hirschezungenfarn. Von meterdicken Flözen durchzogene Steinbruchwände. Manchmal unvermittelt ein vergitterter Eingang in die Unterwelt. Und gelegentlich eine Begegnung der romantischen Art: die Ruine der Wasserburg Hardenberg, Schloss Steinhausen, die Höhenburg Blankenstein oder die Isenburg-Ruine. «Die Burgendichte an der Ruhr ist ähnlich hoch wie die am Mittelrhein. Herrenhäuser, Burgen und Schlösser sind hier aufgereiht wie an der Perlenschnur.»

Typisch Ruhrgebiet? Was an dieser sanft hügeligen, frischgrünen, weiden- und ackerdurchzogenen, geräuschgedämpften Landschaft ist anders als anderswo? Und was unterscheidet die Kiefernwälder bei Haltern von denen in der Mark Brandenburg? Die Bauerngehöfte in Schwerte von denen in der Oberpfalz? Werner Streletz, WAZ-Kulturjournalist mit Wurzeln in Bottrop, Herten, Marl und Bochum, Träger des 2008er Ruhrgebiets-Literaturpreises, dreht den Fragespieß herum: «Welche Landschaften finden sich nur im Ruhrgebiet?» – «Es gibt da ein Gemälde ... Ein Bauer, der mit dem Pferdegespann seine Ackerfurchen zieht, während hinter ihm die Kamine einer gigantischen Eisenhütte qualmen.»

Genau das ist es! Ruhrgebiet bedeutet Kontrast. Das Nebeneinander von Unvereinbarkeiten. Natur und Industrie. Kultur und Industrie. Landwirtschaft und Industrie. Mit oder ohne rauchende Schloten. Denn auch noch «in den Ruinen der Industriearchitektur steckt unglaublich viel von der früheren Energie, der Macht und Kraft. Es geht nicht um Nostalgie. Das Gefühl ist real. Die alte, schmutzige Kokerei «Hansa» in Dortmund. Der Landschaftspark Duisburg-Nord. Die Stahlbetonwasserbecken neben der Jahrhunderthalle – im Ruhrgebiet gibt es jede Menge Orte, an denen sich das Schrundige, Herbe und Rauhe erhalten hat».

Fazit? Es gibt kein Ruhrgebiet, so wie es einen Niederrhein, ein Münsterland oder ein Bergisches Land gibt. Das «Revier» würde ohne Rest in diese umgebenden Landschaften aufgehen, wären seine Zechen, Hütten und Werke nicht hundertfünfzig Jahre lang mit dem grobem Zwirn der Schienen, Straßen, Kanäle, Stollen, Kabel und Rohre vernäht worden.

Die Nutzenanwendung? Wer ein Ruhrgebietsticket löst – als Tourist oder lebenslänglich – zahlt für beides und kriegt beides. Blühenden Sommerflieder neben rostigen T-Trägern. Schrottplätze neben Sandsteinteilwänden. Pferdeweiden vor Faulgastürmen. Lerchentriller vor dem Grundrauschen der Autobahn. Idylle *und* Dissonanz. Schön? Interessant? Spannend? «Es ist, was es ist, sagt die Liebe ...» ■

Informationen zu den «Ruhrbegleitern» sind zu finden unter:

Michael Hüter, Autor des Titels «Nix wie Höhepunkte», erschienen im Verlag Henselowsky Boschmann – Bücher vonne Ruhr: www.ruhrig.de/hoehepunkte.html

Dirk Sondermann – zu seinen Büchern und Projekten: www.iefre.de

Werner Streletz – über den Buchautor: www.wernerstreletz.de







Foto: mak

ANNÄHERUNG ANS GLÜCK

von Christa Ludwig

Anfang des letzten Jahrhunderts erhielt eine deutsch-jüdische Dichterin einen Anruf. Eine Stimme fragte: «Sind Sie Else Lasker-Schüler?» Ihre Antwort: «Ja, leider.»

Das klingt nicht nach einem Leben mit vielen Glücksfällen. Dennoch gab es die. Sie erlebte Glück in jenem changierenden Licht, in dem sie auch mir begegnet, seit ich mich intensiv mit ihr beschäftige.

Seit Jahren arbeite ich an einem Roman über die letzten Jahre von Lasker-Schüler in Jerusalem. Einige Details waren fast unmöglich zu recherchieren. So fand ich die ihr damals wichtigste Person, den jungen Professor Ernst Simon, nur auf Gruppenfotos und musste raten, welcher er denn nun sei. Nach einer Lesung aus diesem Romanprojekt trat eine Frau auf mich zu und sagte: «Ich habe Ernst Simon gekannt.» Glück! Die Frau war Gabriele Thieme-Kütemeyer. Ihr Vater unterstützte Juden bei der Emigration (Glück?), in ihrem Elternhaus gingen fast alle Protagonisten meines Romanes ein und aus.

Recherchieren musste ich natürlich vor allem in Jerusalem. Ich erhielt ein Stipendium vom Schriftstellerverband für die Reise. Zur gleichen Zeit fand eine Tagung der Lasker-Schüler-Gesellschaft in Jerusalem statt. Vorgesehen war eine Führung durch die Stadt auf den Spuren der Dichterin. Was für eine Hilfe für meine Recherche! Natürlich war die Reise ausgebucht. Aber kurzfristig sprangen einige Teilnehmer ab – ich konnte nachrücken. Glück! Der Grund für die Absage der anderen war die 2. Intifada, Jerusalem stand wieder unter Bedrohung von Terroranschlägen. Glück?

Die Zeit in Jerusalem war für mich zutiefst beeindruckend. Die Stadtführung half mir sehr, danach trennte ich mich von der Tagungsgruppe, saß im Archiv der Universität, notierte die

wunderbarsten Details in meiner bunten Kladde, wunderte mich, dass man zwar am Körper und in Taschen vollständig untersucht wurde, bevor man das Gelände betreten durfte, im Archiv aber mit wertvollsten Dokumenten allein gelassen wurde. Schließlich sortierte ich noch alle meine Aufzeichnungen sorgfältig in der Cafeteria der Universität.

Am letzten Tag ging ich noch einmal allein durch die Altstadt und die für Lasker-Schüler wichtigen Stadtviertel. Immer wieder setzte ich mich auf kleine Mäuerchen, Bänke, Simse und trug alle Beobachtungen in meine Kladde ein. Natürlich verliebte ich mich. Mein Ortssinn ist ungefähr so gut entwickelt wie das Sehvermögen der Maulwürfe. Aber ich hatte ja meinen Stadtplan, fand mich bald wieder zurecht, setzte mich erleichtert auf eine Bank, um meine Notizen zu ergänzen, und musste erkennen: die Kladde war weg. Irgendwo hatte ich sie beim Suchen im Stadtplan zur Seite gelegt – und liegen gelassen. Keine Panik, dachte ich, jetzt bloß keine Panik. Zurückgehen, nicht denken, einfach gehen ... Planlos lief ich durch die Straßen. Schließlich sah ich auf der anderen Seite einer viel befahrenen Straße, gelehnt an ein kleines Mäuerchen meine bunte Kladde. Ich musste bis zur nächsten Ampel laufen. Ich ging rückwärts, ließ meine Kladde nicht aus den Augen, hoffend, dass bitte keine Polizei käme und sie konfiszieren und auf Sprengstoff untersuchen würde. Was für ein Gefühl, das bunte Büchlein wieder in den Händen zu halten. Glück! Einige Wochen später explodierte in der Cafeteria der Universität eine Bombe. Da war ich längst zu Hause. Glück! Glück? ■

Mehr über Christa Ludwig und ihre Bücher erfahren Sie unter:
www.geistesleben.de/urheber/christa-ludwig



DIE 19 – DIE ZAHL DER NEUEN GEBURT

von Wolfgang Held

Jedes Jahr am 12. oder 13. März, immer um 8.52 Uhr, und im Herbst am 30. September oder 1. Oktober, immer um 9.33 Uhr, ist es so weit. Dann ereignet sich in dem kleinen Schweizer Bergdorf Elm ein alpines Lichtschauspiel. In der Morgendämmerung blitzt in der östlichen Bergwand ein gleißend helles Licht auf. Es ist das Sonnenlicht, das an diesen Tagen den Weg durch ein Loch im Felsen findet und einen 50 x 100 Meter großen Lichtkreis auf die Ortschaft wirft. 32 cm wandert das Licht pro Sekunde weiter. Alle 19 Jahre steigert sich das Ereignis von Elm, denn dann scheint nicht nur am Morgen die Sonne, sondern am Abend auch der Vollmond durch die Öffnung in der Bergwand. Da 2009 solch ein Datum war, muss man nun bis 2028 warten, um den Vollmond in dem Martinsloch wieder sehen zu können. Dieser Rhythmus kommt dadurch zustande, weil es jeweils 19 Jahre dauert, bis der Vollmond wieder auf das gleiche Datum fällt, wieder im gleichen Verhältnis zur Sonne steht. Im Altertum war es der griechische Mathematiker Meton, der entdeckte, dass in 19 Jahre genau 235 Mondzyklen hineinpassen, sodass die Mondphasen wieder auf das gleiche Datum fallen. So war 1996 am Weihnachtsabend Vollmond und entsprechend wird 2015 wieder am Weihnachtsabend der volle Mond die Nacht beherrschen. Weil der christliche Kalender sich nach dem Sonnenlauf richtet und der islamische Kalender auf den Mondlauf bezogen ist, klingen auch diese beiden Arten der Zeitrechnung im Rhythmus von 19 Jahren zusammen.

Doch nicht nur Sonne und Mond, auch Erde und Mond klingen nach beinahe 19 Jahren wieder zusammen. Die Mondbahn ist zur Erdbahn um die Sonne um 5 Grad geneigt. Diese schiefe Ebene tanzt wie ein Hula-Hoop-Reifen um die Erde. In fast 19 Jahren, genauer in 18 2/3 Jahren steht die Schräge der Mondbahn wieder in der gleichen Richtung. Bereits 3000 v. Chr. wurde an den Steinkreisen der Antike dieser Mondrhythmus verfolgt. Dieser

sogenannte «Mondknotenzyklus» spielt in der Biografie eine wichtige Rolle. Nach seiner halben Zeit, nach 9 1/3 Jahren, wenn die Mondbahn entgegengesetzt wie zum Zeitpunkt der Geburt steht, ist auch innerlich die größte Spanne zur Geburt erreicht. Erlebnisse von Einsamkeit und Ausgestoßensein sind typisch für diese Klippe in die Eigenständigkeit. «Ich glaube, alle anderen Menschen sind gar nicht echt. Die Götter haben sie auf die Erde gestellt, um mich zu prüfen.» So beschrieb ein Freund mir sein Einsamkeitserlebnis an dieser Schwelle von der Kindheit zur Jugend. Wenn nach beinahe 19 Jahren die Mondbahn wieder ihre Ausgangsstellung erreicht, ist auch geistig wieder ein Zeitpunkt des Geborenwerdens gekommen. Sei es durch Krisen, Krankheiten oder besondere Begegnungen – es ist ein neuer Aufbruch, eine weitere Geburt fällig. Von einem spirituellen Gesichtspunkt werden die Impulse und Aufgabenstellungen, die man sich vor der Geburt vorgenommen hat, erneuert. Deshalb sind Vielfache von 19 beziehungsweise 18 2/3 Jahren Wendepunkte in der Biografie. 19 ist die Zahl der Geburt und die Zahl des Mondes, als demjenigen Wandler, der ins Leben führt. «Wiege» und «Grab» nannten die Griechen der Antike den Erdtrabant.

Zählt man die Konsonanten des Alphabets nach ihrem Klang, nimmt also $c = k$ und $v = f$, dann sind es 19 Laute. Während die Vokale *a* oder *o* im Artikulieren von «Ah» oder «Oh» das Gefühl zur Welt unterstreichen, führen die Konsonanten zu Selbsterlebnis – wieder ein Geburtsmotiv. Vermutlich ist die Nähe zu Geburt und Anfang auch der Grund, dass, mit Ausnahme der Sieben, kaum eine andere Zahl wie die 19 so häufig (von der Musik dieses Alters) besungen wird: von Paul Hardcastle mit *Nineteen*, hier ist das Durchschnittsalter der Vietnamsoldaten der Hintergrund, über Steely Dan und sein *Hey, Nineteen*, zu den Rolling Stones mit ihrem legendären *Nineteen nervous break down* oder Joe Jackson, der schmetterte: *Nineteen forever*. ■



JAMES CAMERONS GEHEIMNIS

von Andreas Neider

«Avatar – Aufbruch nach Pandora», seit Ende 2009 in den Kinos, war und ist nicht nur der «größte Kinoerfolg aller Zeiten», Cameron hat damit seinen eigenen bisher größten Erfolg «Titanic» noch einmal deutlich übertroffen. Was aber steckt hinter diesem Erfolg? Das viele Geld, das investiert wurde, die neuartige 3D-Technik, die eigentümliche Mischung von Science-Fiction und Fantasy-Elementen oder einfach nur der Mensch James Cameron selbst?

Weder die Story von *Avatar* noch ihr dramaturgischer Aufbau sind letztlich sonderlich originell. Cameron ist ein Meister im Sammeln von Motiven, Vorlagen und Bildern. Das Drehbuch könnte in weiten Strecken aus dem Indianer-Film *Der mit dem Wolf tanzt* stammen, die Idee eines Avatarkörpers, der zur Bewegung auf fremden Planeten benutzt wird, stammt von Poul Anderson aus dessen Science-Fiction-Story *Call me Joe*, erstmals erschienen 1957, die fliegenden Berge von Pandora hat in den 70ern Roger Dean auf den Plattencovern der Rockgruppe *Yes* grafisch umgesetzt, und das Motion-Capture Verfahren für computeranimierte Personendarstellung hat erstmals Peter Jackson 2001 mit der Gestalt des «Gollum» in *Der Herr der Ringe* verwendet. – Jedoch taucht Cameron hierbei erstmals als origineller Schöpfer auf. Denn er war es, der bereits 1993 ein «Digitales Manifest» veröffentlichte, indem er das Motion-Capture Verfahren erstmals als Vision beschrieb.

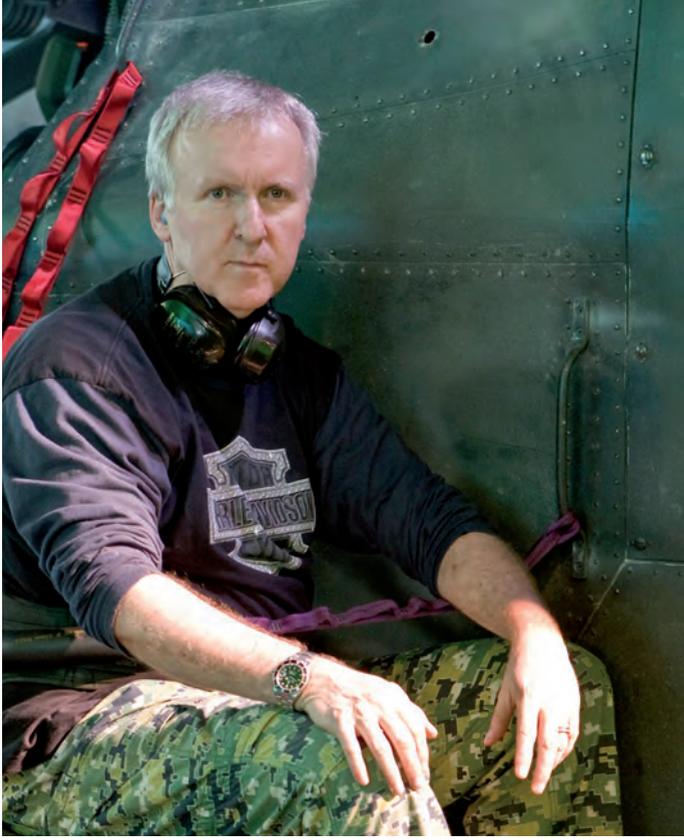
Cameron ist durch und durch ein Visionär, einer seiner liebsten Sätze ist: «I knew that would happen!» («Ich wusste, dass es passieren würde!») Die in seinen Filmen jeweils neu verwendeten computer-gestützten Techniken hat er größtenteils selbst mit entwickelt, um damit die Bilder in seinem Kopf in filmische Realität zu verwandeln. So war es auch bei *Avatar*, in dem die von ihm mit entwickelten 3D-Kameras und Projektoren erstmalig eingesetzt wurden.

Jedoch macht technischer Aufwand noch keinen Erfolg. Was also ist es dann, was den Film *Avatar* so erfolgreich gemacht hat? Sicherlich: die politische Situation Amerikas und der übrigen Welt, trotz Barack Obama weiterhin Krieg in Afghanistan, weltweite Finanzkrise aufgrund ruinöser Spekulationspraktiken der führenden Bankinstitute und ein immer mehr kollabierendes globales Klima mit vor allem auch in den USA schlimmsten Folgen für Menschen und Umwelt. All das kritisiert Cameron in drastischer, wenn auch an Klischees

angelegter Form: ein Konglomerat aus egoistischen Wirtschaftsinteressen an wertvollen Rohstoffen, ein damit verbundener militärischer Großeinsatz – und all dem unterlegt ein wissenschaftliches Forschungsteam, das die Ökologie und Ethnologie des Planeten Pandora erforschen will, dies aber nur tun kann, weil es vom militärisch-industriellen Komplex finanziert wird. Nie zuvor wurde diese unheilvolle Verstrickung materialistischer Interessen so effektiv in Szene gesetzt. *Avatar* trifft das Gefühl der Massen, dass diese Art von Umwelt und Menschen ausbeutender und missachtender Wirtschaft, von Machtinteressen gnadenlos durchsetzenden Militär und eine diese Interessen unterstützende Wissenschaft aufhören müssen, wenn unser Planet – und in diesem Falle sogar der weitere Kosmos – weiter existieren sollen.

Schon in seinem ersten Film von 1984, *Terminator*, hatte Cameron vor den Folgen eines computergesteuerten atomaren Weltkrieges warnen wollen. Damals entwickelte er zu diesem Zweck die ersten computergenerierten Spezialeffekte und Maschinenmenschen. Auch bei diesem Film beschlich ein deshalb das Gefühl, Cameron versuche den Tod mit dem Teufel auszutreiben. Derselbe Vorwurf kommt auch jetzt: Er versuche den Planeten mit eben jener computergenerierten Technik zu schützen, die mit die Ursache für seinen Untergang darstelle. Doch diesen Vorwurf könnte man jeglichem Kino machen. Kein Film wurde jemals ohne den Einsatz von Technik gedreht, und niemand hält das, was auf der Leinwand zu sehen ist, für Wirklichkeit. Film und Kino sind Kunst, schöner Schein, der uns aber etwas sagen will.

Cameron selber hat in der Art seiner Bildersprache eine Wende vollzogen. Erstmals stellt er hier seine Fantasy-Welten dem militärisch-industriellen Komplex einer nicht allzu fernen Zukunft gegenüber. Dem Baum der Erkenntnis, dem Sündenfall des Menschen, wird der



Baum des Lebens, die paradiesartige Lebenswelt der Na'vi gegenübergestellt. Eine urweltliche, vorsintflutartige Menschen-, Tier- und Pflanzenwelt wird mit militärisch-industrieller Hochrüstung konfrontiert. Auf den Kern – und damit Camerons wohl eigentliches Leitmotiv – trifft die wissenschaftliche Leiterin des Avatar-Programms, Dr. Grace Augustine. Sie hat im Lauf ihrer Studien eine andere, höhere Realität entdeckt: die Na'vi nennen sie «Eywa». «Eywa» ist die spirituelle Lebens- und Leitkraft der Na'vi, sie durchdringt alle Lebewesen – und alle Lebewesen sind dadurch auch miteinander vernetzt. Dieses Netz läuft zusammen in einen gemeinsamen Knotenpunkt, dem Baum der Seelen, einem positiven Gegenbild des heutigen globalen Internets. Dort können sich die Na'vi in das alles umfassende spirituelle Netz «einloggen», in dem alle Erinnerungen, alle Erfahrungen der Lebenswelt Pandoras zusammenlaufen – eine Art von «Akasha-Chronik» taucht auf. Und als Dr. Augustine, schwer verletzt durch den militärischen Versuch, ihre weiteren Forschungen zu stoppen, unter dem Fuß des Baumes stirbt, sagt sie: «Eywa, es gibt sie wirklich!» **Am Ende ist aller materialistische Zweifel an der Existenz einer geistigen Realität hinter der äußeren Sinneswelt überwunden.**

Und nicht allein die Liebe zu seiner Na'vi-Partnerin, sondern eben die Erkenntnis einer höheren, geistigen Wirklichkeit treibt den an den Rollstuhl gefesselten Marinesoldaten Jake Sully dazu, sich schließlich ganz von seiner menschlichen Existenz zu lösen und ein Na'vi zu bleiben: die Einsicht in das die äußere Materie durchdringende geistige Lebensprinzip, das man anthroposophisch gesehen als die «ätherische Welt» bezeichnen kann. Die Erfahrung des Ätherischen ist es, die Cameron zum Ausdruck bringen will – dieser dient auch die 3D-Technik, die die Dinge nicht materieller, sondern unmaterieller erscheinen lässt. – Dennoch bleibt am Ende ein Beigeschmack. Denn der Film endet mit einem furchtbaren Krieg, mit Zerstörung und Tod, aus dem die Na'vi zwar siegreich hervorgehen, aber ob sich der militärisch-industrielle Komplex mit dieser Niederlage zufriedengeben wird, bleibt fraglich. Cameron hat *Avatar* deshalb auch als Trilogie angekündigt. So bleibt in *Avatar* von all den Betroffenen ein einziger Mensch, der die andere Wirklichkeit erkannt und anerkannt hat, unter Aufgabe seines Menschseins. Sollte das die einzige Alternative sein? ■

Andreas Neider, geb. 1958, studierte Philosophie, Ethnologie, Geschichte und Politologie in Berlin. 17 Jahre lang war er im Verlag Freies Geistesleben als Lektor und Verleger tätig. Seit 2002 leitet er die Kulturagentur «Von Mensch zu Mensch» zur Durchführung von anthroposophischen Veranstaltungen und pädagogischen Kongressen. Seit 2007 ist er zudem zunehmend schriftstellerisch und vortragend tätig. In seinem Buch «**Medienbalance. Erziehen im Gleichgewicht mit der Medienwelt. Ein Elternratgeber**» (ISBN 978-3-7725-2288-8) ist der Welt von Film und Fernsehen ein Schwerpunkt Kapitel gewidmet.



Lorenzo Ravagli
Die geheime Botschaft der Joanne K. Rowling
 Ein Schlüssel zu Harry Potter
 2., überarb. und erw. Aufl. | 288 S., geb.
 € 18,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7747-8
 Ab Juli neu im Buchhandel!

www.urachhaus.com

Der große Mythos des 21. Jahrhunderts – entschlüsselt

Wie gelang es Joanne K. Rowling, mit ihren Harry-Potter-Romanen Millionen Leser zu faszinieren? Was ist ihr Erfolgsgeheimnis? Lorenzo Ravagli zeigt, wie Rowling den umfassenden, aktuellen Mythos des 21. Jahrhunderts formuliert. Anders als die traditionellen Helden gestalten ist Harry Potter ein Held der Gegenwart – und somit eine hervorragende Identifikationsfigur für den Menschen unserer Zeit, der sich dem personifizierten Bösen entgegenstellt.

Aus dem Inhalt:

Weißer und schwarzer Magie | Die exoterische und die esoterische Welt | Die Symbolik der Zauberschulen | Das Böse in seinen unterschiedlichen Erscheinungsweisen | Gibt es einen «endgültigen Sieg» über das Böse?

JULI

SO 04

14. Woche nach Ostern
 ● Letztes Viertel

☉ 04.12/20.40 in den USA ges. Feiertag
 ☾ 23.26/12.51 (Independence Day)

MO 05

KW 27

in Tschechien ges. Feiertag
 Kyrillos u. Methodius, Slawenapostel im 9. Jhd.

DI 06

in Tschechien ges. Feiertag
 1415 wurde der Reformator Jan Hus (* 06.07.1369)
 auf dem Scheiterhaufen hingerichtet

MI 30

☾ ☿ ♀ 2^h

Juni

MI 07

1860 Gustav Mahler *, Komponist († 18.05.1911)
 Vor 80 Jahren (1930) starb der Schöpfer des unsterblichen
 Meisterdetektivs Sherlock Holmes: Sir Arthur Conan Doyle
 in Crowborough in England (* 22.05.1859 in Edinburgh).

SO 11

15. Woche nach Ostern
 ● Neumond 20.40 / totale Sonnenfinsternis

☉ 04.19/20.36 Endspiel der Fußballweltmeisterschaft
 ☾ 03.36/20.22 in Südafrika

MO 12

KW 28

☾ ☿ ♄ 24^h
 «Melancholie ist Heimweh nach sich selbst», so der
 österr.-jüdische Journalist, Essayist und Erzähler Anton
 Kuh, der am 12. Juli 1890 in Wien geboren wurde
 († 18.01.1941).

DI 13

1910 Jeanne Hersch * in Genf, Philosophin: «Wer nicht
 sieht, dass man – wie schwer es auch ist – selbst dafür
 verantwortlich ist, aus sich einen freien Menschen zu
 machen, hat noch niemand erzogen ...» († 05.06.2000).

MI 14

☾ ☿ ♄ 22^h

Nationalfeiertag in Frankreich:
 14.07.1789 Sturm auf die Bastille

DO 01

1860 Charles N. Goodyear †, Chemiker, Erfinder des
 Hartgummis (* 29.12.1800)

DO 08

FR 02

☾ ☿ ♃ 6^h
 1910 H. G. Adler * in Prag. Er überlebte als Einziger seiner
 Familie das Konzentrationslager Theresienstadt. Seine
 «Theresienstädter Dokumente» sind ein Standardwerk
 († 21.08.1988 in London).

Mariä Heimsuchung, Besuch der Maria bei Elisabeth

FR 09

FR 16

☾ ☿ ♄ 2^h, ☾ ☿ ♃ 21^h
 Vor 25 Jahren (1985) starb der Autor der «Ansichten eines
 Clowns» und des «Irischen Tagebuchs», Heinrich Böll, in
 Bornheim-Merten (* 21.12.1917 in Köln).

SA 03

☾ ☿ ♃ 12^h, ☾ ☿ ♃ 20^h

SA 10

SA 17

Redaktion: Lin

Ein Jahr der Farbe VII: In voller Befriedigung

«Das Grün ist Ausgleichung der warmen und kalten Farben. Das Auge fühlt
 sich weder wie beim Gelb regsam, noch wie beim Blau sehnd gestimmt,
 sondern es ruht in voller Befriedigung.»

Anmerkung Rudolf Steiners zu Goethes «Entwurf einer Farbenlehre», Sechste Abteilung – Sinnlich-sittliche Wirkung
 der Farbe, § 802.

Zitiert nach: Goethe, «Farbenlehre. Mit Einleitungen und Kommentaren von Rudolf Steiner», Band 1
 Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2003

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

Wegen der Sommerzeit ist allen angegebenen Zeiten
 eine Stunde hinzuzufügen.

SO 18

16. Woche nach Ostern
 ☉ Erstes Viertel

☉ 04.27/20.29
 ☽ 13.30/22.59

MO 19

KW 29

DI 20

Vor 66 Jahren (1944) missglückte das Attentat auf Hitler; als Folge wird u.a. Graf Schenk von Stauffenberg hingerichtet.

Elias der Prophet
 Tischa be Aw, jüd. Fastentag

MI 21

☽ Sonne tritt in das Sternbild Krebs.

in Belgien ges. Feiertag
 (1831 Verfassungseid des Königs)

DO 22

♌ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Löwe. Beginne mit der Monatstugend: **«Mitleid – wird zu Freiheit.»**
 1960 Wolf von Niebelschütz (Friedrich Magnus) † in Düsseldorf, Dichter u. Essayist (* 24.01.1913 in Berlin). Sein Roman «Kinder der Finsternis» erschien 1959.

Maria Magdalena, Schwester des Lazarus

FR 23

SA 24

SO 25

17. Woche nach Ostern

☉ 04.36/20.20
 ☽ 19.55/03.49

Jakobus der Ältere, Apostel
 in Spanien ges. Feiertag

MO 26

KW 30
 ○ Vollmond 02.37

Joachim u. Anna

DI 27

Vor 60 Jahren (1950) starb die halbjüd. Dichterin u. Autorin des Romans «Märkische Argonautenfahrt» Elisabeth Langgässer in Karlsruhe (* 23.02.1899).

MI 28

☾ ☽ 10^h

DO 29

FR 30

☾ ☽ 5^h, ☾ ☽ 23^h, ☾ ☽ 23^h

SA 31

☾ ☽ 4^h, ☽ ☽ 9^h
 Vor 66 Jahren (1944) starb der Fluggenie u. Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry, der dem kleinen Prinzen literarische Gestalt gab (* 29.06.1900).

GRÜN (II)

Du liebes Grün, Brennnesselgrün.

Die Nesseln grün am schwülen Tag,

Wuchernd wie sie den Weg umblühn,

Der hinterm alten Friedhof lag ...

Links seine rote Backsteinmauer

Und rechts der schwarze Plankenzaun

Des Siechenstifts. Da hauste Trauer:

Ärmliche graue Witwenfrau.

Und schwarze Schnecken auf dem Wege.

Und Schöllkraut blühte schwefelicht.

Und von Holunder ein Gehege,

In das sich blauer Flieder flicht.

Und das Geheimnis Einsamkeit:

So klein und da allein zu gehn.

Und eine lange kurze Zeit

Allein in all dem Grün zu stehn.

Hoch überwölbt. Am Grund des Schlunds.

Der schmale Weg schloss oben zu.

Das war der Tag des ersten Bunds:

Ich und die Welt auf du und du

Im grünen Arm der Einsamkeit,

Vom Nesselatem angehaucht.

Am Wegesausgang stand die Zeit.

Das Kind ist anders aufgetaucht,

Als da es einging unbewusst

Ziellos und spielend diesen Gang ...

Groß war die Angst und groß die Lust.

Einmal. Und dann ein Leben lang.

Eva Strittmatter

* 8. Februar 1930 in Neuruppin

Zitiert nach dem Buch «Du liebes Grün. Ein Garten- und Jahreszeitenbuch» von Eva und Erwin Strittmatter, erschienen im Aufbau-Verlag, Berlin 2000.

Claude Monet

* 14. November 1840; † 5. Dezember 1926

Le Bassin aux nymphéas

Der Seerosenteich, 1899

90 x 90 cm, The Art Museum, Princeton University, Princeton, New Jersey, USA





Trollvergnügt: witzig, gruselig und auf keiner Seite langweilig!



320 Seiten, gebunden | € 13,50 (D)
ISBN 978-3-8251-7539-9



380 Seiten, gebunden | € 16,50 (D)
ISBN 978-3-8251-7569-6



379 Seiten, gebunden | € 16,50 (D)
ISBN 978-3-8251-7666-2

Alle Bände der Trilogie: Aus dem Dänischen von Patrick Zöller | Mit Illustrationen von Flemming B. Jeppesen | ab 10 Jahren | www.urachhaus.com

«Die Geschichte ist nicht nur dank der Trolle, ihrer Streiche und der Personen humorvoll, sondern auch spannend, wenn der Leser mit einem Dorfbewohner auf die Reise geht, um die Herkunft der kleinen Wesen und die des geheimnisvollen Zauberers Castanac zu klären ... Mit diesem Buch können nicht nur Kinder für ein paar Stunden Spannung und Humor zugleich erleben, sondern durchaus auch Ältere ... Sehr empfehlenswert.»

AG Jugendliteratur und Medien

«Pffiffiger Humor, unheimliche Magie und eine packende Geschichte bilden die faszinierende Mischung, mit der *Der Kampf um die Nachtkristalle* die Leser ab zehn Jahre begeistert.»

Offenbacher Post

«Ein Buch, das süchtig macht ... Absolut empfehlenswert.»

Bücherbär



Urachhaus

MELISSE

VORBILD BESEELTER LEBENDIGKEIT

von Markus Sommer



Bevor Rosen, Rittersporn, Phlox und Lilien den Blütenhochsommer einleiten, gibt es nach dem Rausch von Obstbaumblüte, Tulpen und Löwenzahn einen Zeitraum des Innehaltens, der Rücknahme des Blühens. Für einen Moment ist nicht alles von Farbe und Duft erfüllt – und doch müssen wir auch dann nicht auf Geruchserlebnisse verzichten. Eine ganze Pflanzenfamilie nämlich duftet ganzjährig. Bei ihr sind es die Blätter, die Aroma verströmen. Zerreiben wir die Blätter von Thymian, Salbei, Majoran, Rosmarin oder Lavendel zwischen den Fingern, so tritt Duft hervor, wie wir es ähnlich nur von Blüten kennen. All diese Pflanzen stammen aus der Familie der Lippenblütler, die mehr Heil- und Würzkräuter enthält als alle anderen Pflanzenfamilien. Bemerkenswerterweise aber gibt es in ihr keine einzige Giftpflanze. Kein Wunder, dass diese Pflanzen seit Jahrhunderten ihren festen Platz in den Kloster- und Heilpflanzengärten haben.

Die Blüte der meisten Lippenblütler ist zunächst recht unscheinbar. Oft zeigt erst die Lupe, dass die zu einer Röhre verwachsenen und mit komplizierten Bestäubungsorganen ausgestatteten Blüten mit ihren namengebenden Lippen durchaus ihre Reize haben. Im Gesamt der Pflanze verschwindet die Blüte aber doch meist ganz im Blattwerk und nur ausnahmsweise steht sie (wie beim Lavendel) am Sprossende. Meist sitzen die Blüten eng an den Stängel gedrückt in den Achseln der Blätter, die regelmäßig rhythmisch Etage um Etage am Spross aufgereiht sind.

Besonders gut ist das bei den Taubnesseln sichtbar, eine der wenigen Arten mit größeren und starkfarbigen Blüten, die dafür «zum Ausgleich» Blätter ohne charakteristisches Aroma aufweisen, die «taub» sind. Ganz anders als die Brennnesseln, die zwar auch wenig duften, denen aber niemand nachsagen kann, dass es ihren ähnlich aussehenden Blättern an Feuerkraft mangle.

Mit den Blättern der Brennnesseln (die allerdings keine Lippenblütler sind) ist das Blatt der Melisse leicht zu verwechseln. Es ist ebenso sattgrün und am Rand regelmäßig gebuchtet. Während das der Brennnessel aber scharf gezackt ist, ist jenes der Melisse sanft gewellt. Es lohnt sich, genau hinzusehen, um sich nicht die Finger zu verbrennen, denn man muss ihr Laub zwischen den Fingern zerreiben, um ihrem Charakter näher zu kommen. Was für ein Duft wird hier frei! Einerseits ist er wirklich frisch wie bei der Zitrone, weshalb die Pflanze auch als «Zitronenmelisse» bezeichnet wird, andererseits ist da noch ein schwer beschreibbarer, warmer Grundton, den die Zitrone nicht aufweist. Während man beim Zitronenduft vor allem weckendes Licht erlebt, scheinen bei der Melisse Wärme und Licht im Gleichgewicht miteinander zu stehen. Vielleicht hat sie deshalb eine seelisch so ausgleichende Wirkung!? Denn dafür ist sie

berühmt: Immer schon galt sie gleichermaßen als entspannend und aufheiternd. Wer abends nicht schlafen kann, weil ihm noch so viel im Kopf herumgeht, tut gut daran, eine Tasse Melissentee zu trinken. Auch wenn sich zu viel Stress auf den Magen geschlagen hat, kann eine solche Teezubereitung helfen, wobei es hier manchmal nützlich ist, noch ein paar Pfefferminzblätter hinzuzufügen. Zudem kann die Melisse auch bei ernsthafteren Störungen nützlich sein. So kann Melissenöl (z.B. in einer auf die Lippen aufgetragenen Salbe) gut gegen Herpes- und andere Viren wirken. Vor einer Weile wurde in einer Studie sogar gezeigt, dass die Melisse bei der Alzheimer Demenz eine erkennbare Wirkung hat. Auch hier kann sie entspannend wirken und die Erregung und Getriebenheit, die bei dieser Krankheit manchmal ein ernstes Problem darstellt, erheblich mildern. Hier kann die Melisse auch dazu beitragen, Neuroleptika einzusparen, Psychopharmaka, die sonst bei schweren psychischen Erkrankungen wie beispielsweise der Schizophrenie eingesetzt werden. Sie sind bei dieser nicht selten unverzichtbar, können aber gerade bei älteren Patienten auch schwere Nebenwirkungen haben. So kann man nur dankbar dafür sein, dass eine Pflanze wie die Melisse hier zumindest einem Teil der Patienten gute Hilfe bringen kann. Dies gilt umso mehr, als für Melissenanwendungen bisher keine Nebenwirkungen bekannt geworden sind.

Allerdings soll die Melisse nicht nur entspannend wirken, sie scheint auch auf den Krankheitsverlauf selbst positiv zu wirken und eine gewisse Stärkung von Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit zu bewirken und den Krankheitsverlauf zu verzögern. Auch wenn man sich davon keine Wunder erwarten darf, ist man bei diesen die Betroffenen und ihre Angehörigen so schwer beeinträchtigenden Zuständen um jede Hilfe dankbar.



Die Melisse (oben und rechts) gilt als kupferreich / «weiblich», die Brennnessel (unten) als eisenreich / «männlich».



Fotos: Markus Sommer

Wie aber kommt es, dass die Melisse seit Jahrhunderten sich eines stabil guten Rufes in der Heilkunde erfreut und sogar noch neue Einsatzgebiete entdeckt werden, obwohl sie keine hochwirksamen und in hohen Dosen giftigen Substanzen enthält? Anders als bei vielen anderen Heilpflanzen kann man zumindest bisher die Melissenwirkung nicht auf einen «Wirkstoff» zurückführen, den man womöglich isolieren oder synthetisch herstellen könnte. Vielleicht ist es doch die Pflanze als ganze, die hier heilsam wirkt. Möglicherweise kommt man der Antwort näher, wenn man nach einer «Geste» sucht, welche die Melisse auszeichnet. Mir scheint, dass sie in ihren kraftvollen Blattbereich Blütenqualitäten aufnimmt, die ganz mit der Lebendigkeit des Blattes verwoben erscheinen. Was es bedeutet, wenn eine Pflanze diese beiden Prinzipien stark auseinanderlegt, zeigt eindrucksvoll die Agave, ein Liliengewächs, von dem wir meist nur die fleischigen, am Rand stacheligen blaugrünen Blätter kennen, welche Trockenheit und starker Sonne zu trotzen vermögen. Mehrere Jahrzehnte sind nur Blätter zu sehen, bis dann irgendwann aus ihrer Mitte ein mächtiger Spross emporwächst, an dessen Ende ein üppiger, duftender Blütenstand erscheint. Wenn dieses imposante Blütenwunder vorüber ist, liegen die Blätter wie ausgesaugt, dürr und abgestorben am Boden. Die Pflanze hat sich ganz im Blühen, das so sehr zur Seele spricht, erschöpft. Weniger spektakulär gilt Ähnliches für viele Kräuter. Sie erreichen den Höhepunkt ihres Daseins im Blühen und vergehen dann. Die Melisse ist dagegen ausdauernd, mehrere Jahrzehnte lang treibt sie in jedem Frühjahr neu aus – und wer den sich allmählich vergrößernden Stock im Garten teilt, erlebt, dass er sich dadurch verjüngt. Auch wenn bei der Melisse das Blühen zurückgenommen wirkt, hat sie doch Beziehung zu den Bienen. Sogar ihr aus dem Griechischen stammender Name spricht aus, dass sie eine wertvolle Bienenweide darstellt. Aber wiederum ist es schon das duftende Blatt, das die Bienen anziehen scheint. Jedenfalls soll man neue Bienenstöcke mit Melissenkraut einreiben, damit sich ein Bienenvolk von der neuen Behausung angezogen fühlt.

Wenn man ganz allgemein sagen möchte, wogegen Melisse hilft, dann könnte man sagen «gegen Nervosität», einen Zustand also, bei dem ein übererregtes Seelisches droht, organische Zerrüttung zu bewirken. Dann kann diese Pflanze helfen, bei der seelisch berührender, blütenverwandter Duft im vitalen, üppigen Grün so erscheint, als würden sich Lebendigkeit und Seelenbeziehung wechselseitig steigern – und nicht eines dem anderen geopfert werden. ■

Markus Sommer, geb. 1966, studierte Medizin in München, klinische Erfahrung erhielt er im Bereich Innere Medizin, Geriatrie, Neurologie, Pädiatrie und der praktischen Anwendung von anthroposophischer Medizin und Homöopathie. Neben seiner Tätigkeit als niedergelassener Arzt ist er Autor und hält Vorträge.

Annette Bopp · Andreas Fried · Ursula Friedenstab (Hrsg.)

Die Havelhöher Herzschule

Neue Perspektiven
für Herzpatienten



Die Havelhöher Herzschule

Neue Perspektiven für Herzpatienten
Hrsg. von Annette Bopp, Andreas Fried
und Ursula Friedenstab
267 Seiten, geb. | € 19,90 (D)
ISBN 978-3-7725-5043-0

Gefahren frühzeitig erkennen – wirksam gegensteuern

Wer mit koronarer Herzkrankheit und der Gefahr eines Herzinfarkts konfrontiert ist, muss sein Leben ändern: sich bewegen, gesund ernähren, nicht rauchen, entspannen und auf sich selbst besinnen. Solche Lebensstilveränderungen fallen den meisten jedoch schwer. Das Team der Havelhöher Herzschule in Berlin hat deshalb dafür ein höchst erfolgreiches Konzept entwickelt.

In der Havelhöher Herzschule können Menschen lernen, was sie selber tun können, damit sich ein Herzinfarkt nicht wiederholt oder gar nicht erst eintritt.

Dieser hilfreiche Ratgeber für Patienten und Angehörige vermittelt in gut lesbarer Form alles Wissenswerte in Sachen Herzgesundheit und Infarktprophylaxe.



Foto: Nelia Adolphi

SYBILLE ADOLPHI – FAHREND ANKOMMEN

Ich sitze an meinem Schreibtisch und schaue mich um. Mein Schreibtisch ist mittlerweile nicht mehr sehr groß. Er ist umgeben von großen Fensterflächen und zurzeit peitscht Regen gegen die Scheiben. Die Bäume biegen sich im Wind und kein Mensch ist weit und breit zu sehen, sodass ich in aller Ruhe über meinen Schreibtisch schreiben kann. Hinter mir schnarchen gemütlich unsere zwei Jack Russell Terrier Nicky und Jule. Neben mir liegen ein aufgeschlagenes Englischbuch meiner Tochter, ein leer getrunkenes Eistee und eine zusammengeknüllte leere Brottüte. Auf dem Boden liegen ein Schulranzen und mehrere Schuhe und in der Luft liegt ein bisschen Pferdegeruch. Langsam fangen die Scheiben vor und neben meinem Schreibtisch an, zu beschlagen. Ja, es ist ein ungewöhnlicher Schreibtisch, dessen Standpunkt ich innerhalb kürzester Zeit verändern kann. Und wenn ich zu fest auf meinen Block oder meinen Laptop drücke, dann fängt er an zu hupen, denn mein Schreibtisch ist mein Auto, und das seit Jahren, genauer seit 24 Jahren. Damals kam unser Sohn Benjamin auf die Welt. Ich gab meinen Beruf als Erzieherin auf, denn mein größter Traum im Leben war es, ganz für unser Kind da sein zu können. Glücklicherweise konnten wir uns dies, dank meines Mannes, auch finanziell leisten.

Ich war voller Überzeugung Mutter – und mein Schreibtisch, sofern ich einen benötigte, war unser Wohnzimmertisch. Das änderte sich, als Benjamin in den Waldorfkindergarten kam. Die gebildeten Fahrgemeinschaften brachten ein fröhliches Leben und Treiben in unser Auto – und sie brachten die geheimnisvolle Welt der Zwerge und Märchen, Indianer und Ritter mit. Es war unglaublich schön, aber natürlich waren damit auch gewisse Wartezeiten verbunden, die ich nutzte, um Entwürfe für Bastelarbeiten zu skizzieren, Einkaufszettel oder Briefe zu schreiben. Als Benjamin in die Schule kam und selbstständiger werden wollte, wurden die Fahrten weniger und ich hatte meinen Schreibtisch wieder zu Hause. Zu dieser Zeit kam unsere Tochter Nelia auf die Welt. Unser Leben verlief gemütlich und häuslich. Bis zu dem Tag, an dem Nelia über ein Pony stolperte bzw. ihr ein Pflegepony angeboten wurde. Wir alle versorgten es voller Begeisterung. Als die Besitzer es dann aber in einen Stall 30 km entfernt von uns stellen wollten, brach für unsere Tochter eine Welt zusammen. Aber für jedes Problem gibt es eine Lösung: Statt wieder Fahrgemeinschaften zu bilden, führen wir eben viermal die Woche zum Stall. Als auch Nelia selbstständiger und sicherer im Umgang mit Pferden und Menschen im Stall wurde, zog ich mich etwas zurück und reaktivierte meinen Autoschreibtisch. In der ganzen Zeit arbeitete ich im Kindergarten und in der Schule aktiv mit und half bei den Basaren – es gab immer etwas zu entwerfen und zu skizzieren. Meine besondere Liebe galt den Jahreszeitentischen, den Zwergen und den Blumenkindern. So wurde wohl auch Herr Neider vom Verlag auf mich aufmerksam und fragte mich nach einem Buch über Blumenkinder. Ich sollte ein Buch schreiben? Konnte ich das? Aber da ich offen gegenüber jeder Herausforderung bin und ganz fest daran glaube, dass im Leben nichts ohne Grund passiert, gab ich mir einen Ruck und fing zu schreiben an. Nebenher entwickelte sich auch

mein rollender Schreibtisch weiter. Denn immer wieder hielten Menschen, auch viele Jugendliche, an meinem meist weit geöffneten Fenster inne und fingen Unterhaltungen an. Ich lernte so sehr viele und sehr unterschiedliche Charaktere und Schicksale kennen. Und ich bemerkte, dass viele Menschen ausgehungert sind nach jemandem, der ihnen zuhört und sie zu verstehen versucht. Und nach jemandem, der Zeit hat! Ich, die ich ja wartend Zeit hatte, fand es schön und interessant. Daraus entwickelte sich auch die Idee, dass wir immer mal wieder Kinder und Jugendliche kurz- oder auch längerfristig Unterschlupf boten, bis sich ihre Probleme gelöst hatten. Das waren für uns nicht immer einfache Zeiten, aber zu viert meisterten wir auch diese Probleme. – Mein «Schreibtisch» hat gemeinsam mit mir viel erlebt. Er trägt so manche nur für mich sichtbare Spuren.

Heute haben unsere Kinder beide ihren Führerschein. Trotzdem ist es für sie ganz wichtig, in meinem rollenden Schreibtisch mit mir über kleine und größere Probleme oder Entscheidungen zu reden, mit mir dort gemeinsam Musik zu hören oder abzuschalten. Und wenn jemand zu mir sagt, dein «rollender Schreibtisch» ist aber nicht sehr umweltfreundlich und ökologisch, erwidere ich, das ist richtig und ist ein Wermutstropfen. Dafür ist er menschen-, kinder- und kontaktfreudig. Und wie ich es in 14 Jahren an meinem Schreibtisch lernen durfte, ist dies etwas ganz wichtiges: Für einander Zeit haben, sich gegenseitig respektieren, zuhören und Anteil nehmen – nicht nur in der eigenen Familie. Darum werde ich meinem Schreibtisch auch noch nicht ganz in die Ecke stellen – außerdem zieren ihn wieder unzählige neue Bastelideenzettelchen ... Umsetzen werde ich sie dann zu Hause an meinem Basteltisch. Auch er ist für mich sehr wichtig, denn jedes Erlebnis, sei es schön oder traurig, verarbeite ich in meinen gebastelten Sachen und tanke daraus neue Kraft und Energie. ■

In der Rubrik «aufgeschlagen» auf den Seiten 28 | 29 dieser Ausgabe können Sie einige Ideen sehen, die am «rollenden Schreibtisch» von Sybille Adolphi entstanden und zum Buch «Blumenkinder für den Jahreszeitentisch» geworden sind.

EUROPA ZWISCHEN WEST UND OST

In einer umfassenden «anderen» Kulturgeschichte Russlands mit dem Titel *Russische Wege* versucht Felix Philipp Ingold anhand eines umfangreichen Materials aus allen Bereichen der Politik und Kultur nachzuweisen, dass eine eigenständige und genuin schöpferische russische Kultur und Geschichte nur in der patriotisch gefärbten russischen Geschichtsschreibung, aber nie in Wirklichkeit existiert habe. Danach ist Russlands Kultur und Geschichte letztlich ein Ergebnis eines Jahrhunderts währenden Einsaugens fremder Ideen und Konzepte. Von der russischen Staatsgründung im 9. Jahrhundert durch die Waräger, der Übernahme der Staatsreligion aus Byzanz im 10. Jahrhundert, der administrativen Ordnung des russischen Staates durch die Goldene Horde der Mongolen vom 13. bis zum 15. Jahrhundert, den großen Reformen unter Peter I. und dessen Nachfolgern vom 17. bis ins 19. Jahrhundert, den sozialistischen Experimenten im Vollzug der Oktoberrevolution bis hin zu Michail Gorbatschows Umbau des erstarrten Sowjetsystems reicht nach Auffassung Ingolds die Ereigniskette der russischen Geschichte, die im Wesentlichen durch äußere Eingriffe oder die Aneignung fremder Kulturelemente gekennzeichnet sei. Demnach läge die Originalität Russlands in der erfolgreichen Imitation und umformenden Aneignung fremder Kulturelemente zu einem einmaligen Kulturamalgam, das wiederum spezifisch russische Züge trage. **Die russische Kultur sei eine «produktive Nachahmungskultur», deren Stärke zugleich ihre Schwäche sei.** Die großartige Offenheit und Aufnahmefähigkeit Fremdem gegenüber führt Ingold auf das russische Raum-Erleben zurück: Der unbegrenzte horizontale russische Raum erzeugte über zahlreiche Generationen in der russischen Seele ein Gefühl der Weiträumigkeit und Flächenhaftigkeit, das mit der stets präsenten



Foto: Wolfgang Schmidt

von Gerd Weidenhausen

Erwartung von etwas Unbekanntem korrespondiere, das von außen eintreten werde – die «Basis von Eigenschaften» wie der typisch russischen «Allmenschlichkeit» und «Allweltlichkeit», mit ihrer Fähigkeit zum «Allverständnis» und zu einer schmiegsamen «Allresonanz», die das Fremde in einem imitativen Aneignungs- und Umwandlungsakt zu einem «typisch Russischen» umzuformen weiß. Ganz anders der Westen, besonders der amerikanische. **Nach dem Urteil von Fachleuten stimmt das gängige Bild von den Vereinigten Staaten als eines neuen, jungen und in stetem Wandel begriffenen Land nicht.** Die USA sind alles andere als ein «junger» Staat. Ja, sie können mit einigem Recht für sich in Anspruch nehmen, dass sie nahezu der älteste Staat der Welt sind. Daraus ergibt sich, dass der Missionarismus der USA in all seinen Varianten im Kern auf die Verlängerung und weltweite Ausbreitung der vor 200 Jahren etablierten demokratischen und kapitalistischen Errungenschaften ausgerichtet ist. Unter diesem Blickwinkel hält die Zukunft bereit, was in der Vergangenheit schon errichtet wurde: Sie ist verlängerte Vergangenheit. Russland stellt dagegen ein unberechenbares und für allerlei Überraschungen infrage kommendes Provisorium dar. Dies mag sich weniger auf das politische und wirtschaftliche, als auf das ethische und kulturelle Feld beziehen. Russland wird regelmäßig – auch von russischen Denkern selbst – Unbedarftheit, Zurückgebliebenheit und ein gehöriges Maß an Unreife zugeschrieben. In der Weltgeschichte und gegenwärtigen Welt(un)ordnung gilt es nicht wenigen Beobachtern nach wie vor als ein «weißer Fleck». Diesem ist, wie der Name schon sagt, eine gehörige Portion Unbestimmtheit eignen, er ist zu allen möglichen Prägungen disponiert. Wenn das so stimmt, ist Europas Verantwortung für Russlands Zukunft nicht zu unterschätzen. ■



EIN GANZES JAHR VOLL BLÜHENDER FREUDE ...

Die von Sybille Adolphi liebevoll gestalteten Blumenkinder sind wahre Klassiker im Bereich des kreativen Gestaltens – und sie werden auch auf Kunsthandwerkmärkten gerne angeboten. Nun sind sie in neuer Ausstattung endlich wieder als Buch zum Nacharbeiten erhältlich und können so den passend gestalteten Jahreszeitentisch im Kindergarten oder zu Hause beleben und Freude in vielfacher Weise schenken.



SYBILLE ADOLPHI
Blumenkinder für den Jahreszeitentisch

Neuausgabe, 160 Seiten, durchgehend farbig,
gebunden

19,90 Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2297-0



Querbeet

JULI – ZEIT FÜR STEINE

von Ralf Lilienthal

Hochsommer – es ist Juli und es ist heiß. Wer einen Garten hat und darin Früchte anbaut, geht jetzt gerne über federnde Gemüsegartenwege und «inspiziert» seine Produktionsstätten. Johannisbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, späte Süßkirschen und frühe Schattenmorellen, Erdbeeren und Tomaten – das ist konzentrierter Sommer, der seine Bedürfnisse zugleich schafft und befriedigt.

Was wollten wir doch gleich im Garten tun? Wässern? Stimmt. Hacken und lockern? Stimmt. Mulchen? Ja, genau! Sommerträgheit liegt auf unserem Gemüt wie Mehltau auf den Zucchiniplanzen. Sicherlich brauchen Salat, Radieschen oder Bohne nach ein paar trockenen Tagen eine Extraportion Wasser. Aber bitte nicht verzärteln, denn jeder allzuleicht aufgenommene Wassertropfen lähmt das Tiefenwachstum der Pflanzenwurzel. Es gilt punktgenau zu gießen, was letztlich heißt: beobachten, Symptome erkennen, sich kümmern – zähmen ... Wir hatten das schon!

Auch die alte Regel gilt noch immer: **«Einmal hacken, ersetzt dreimal wässern»**. Warum? Weil jeder unbewegte Boden im Wechsel von Sonne und Regen (oder Gießwasser) verkrustet und verschlammt. Mit der Zeit bilden sich dabei haarfeine Kanäle, Kapillaren genannt, in denen das Bodenwasser adhäsiv aufsteigt, um dann an der Oberfläche zu verdunsten. Wer auf einen solchen Boden Wasser gibt, anschließend hackt und krümelt, unterbricht den Fluss von unten nach oben. Die Feuchtigkeit schlägt sich dann an der über der «Sohle» gelockerten Fläche nieder und steht der Pflanzenwurzel länger zur Verfügung. Auch durch frühzeitiges Mulchen (mit Laubwerk, Grasschnitt, Rindenhäcksel oder Lavagranulat) erzielt man ähnliche Ergebnisse, nur dass hier die große innere Oberfläche des Mulchmaterials weiteres Aufsteigen der Feuchtigkeit verhindert.

Spätestens im Juli wird es zum Vergnügen, über den Gartenwerkstoff «Stein» zu sprechen. Ein Thema mit unzähligen Variationen – hier sind einige davon. *Steinplatten*. Wer von seinen Vorfahren oder Vorgängern Natursteinplatten geerbt hat, ist ein Glückspilz. Alle anderen müssen dafür entweder in den nächsten geeigneten Steinbruch, meistens aber auf den (höchst anregenden)

Lagerplatz eines Natursteinhändlers fahren. Naturgebrochene Steinplatten sind fast zu schade, um sie bloß mit Füßen zu treten. Wie wäre es, sie auf den lockeren Boden eines Beetes oder einer naturnahen Pflanzung zu legen und sie von Zeit zu Zeit vorsichtig anzuheben. Was einen Wundertüteneffekt zur Folge hat, denn irgendetwas ist dort immer verborgen: Würmer oder Asseln, Spinnen oder Schnecken, die bleichen Wurzeln von Bäumen, Sträuchern oder Stauden. Und an manchen Tagen knacken wir auch den Jackpot und blicken einem verschüchterten Bergmolch, einem prachtvoll glänzenden Laufkäfer oder einer friedlich eingeringelten Blindschleiche in die vom Licht überraschten Augen.

Wer bei diesem harmlosen Vergnügen Feuer fängt, kann im gleichen Sinne nachlegen und eine *Beobachtungshöhle* aus Steinbrocken, flachen Platten und angelagertem Erdreich konstruieren. Das Ziel? Behausungen schaffen für alle Wesen, die es gerne dunkel, aber trocken und geräumig haben. Das sind dann Beobachtungsposten mit abnehmbarem «Deckel», die es buchstäblich in sich haben und den Blick auf Kröten, Mäuse oder Schlangen freigeben könnten – für den, der es mag!

Wer steinreich ist und mehr Brocken und Bröckchen aus dem Gartenboden ausliest, als ihm lieb ist, sollte einen *Steinhaufen* damit speisen. Dessen wie ein Nachtspeicherofen funktionierende Oberseite lockt Eidechsen oder Schmetterlinge tagsüber zu Wärme- und Sonnenbädern an und bietet den Wechselwarmen – selbst in kühlen Abendstunden – noch Wohlfühltemperaturen. Außerdem ist der Steinhaufen – fügsam jeder geometrischen Gestalt – je nach Materialstruktur und Farbe, Blickfang und Kontrast zum Grün und Bunt der Pflanzen.

Der *Steingarten*. Während der Laie dabei vor allem an schön positionierte Felsbrocken und andere Dekorationen denkt, weiß der





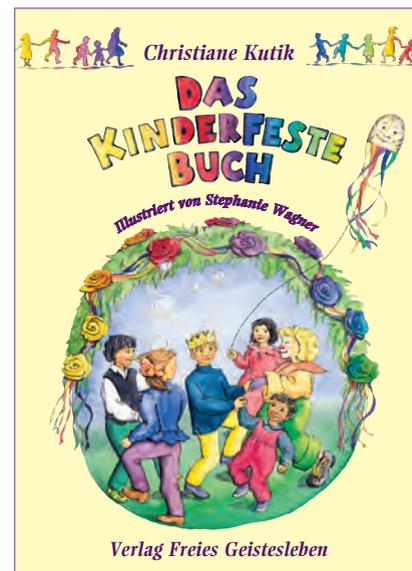
Fotos: Christiane Bach – www.fotografie-bach.de

Gärtner um die Bedeutung der unsichtbaren Substanz. Ein Steingarten, der den Namen verdient, besteht auch unterirdisch überwiegend aus Gesteinschutt und -bruch. Schließlich sollen sich dort die Pflanzen wohlfühlen, die von Natur aus nicht gerne nasse Füße bekommen. Das sind insbesondere die Alpinen, also die Pflanzen der Gebirgsregionen (nicht nur Europas). Sie fristen zwischen Fels und Geröll ein Dasein fast ohne Erdreich und können daher alles Mögliche vertragen, nur keine stauende Nässe. Zu diesen Meistern der Kargheit gehören viele leuchtende Blüher: Glockenblumen (*Campanula*), Nelken (*Dianthus*), Enzian (*Gentiana*), Küchenschelle (*Pulsatilla*), Primeln (*Primula*), Steinbrech (*Saxifraga*), Alpenveilchen (*Cyclamen*), Steinkraut (*Alyssum*), Hungerblume (*Draba*), Leinkraut (*Linum*) oder Edelweiß (*Leontopodium*).

Steingärten sind Gärten für gründliche und systematische Geister. Anlage, Pflanzenauswahl und Pflege fordern einige Vorarbeit und konsequente Begleitung. Und wie so oft im Garten gilt: Man muss nicht viel und schwer darin schuften, aber regelmäßig das Richtige tun.

Wer von Gartensteinen spricht, kommt an der *Trockenmauer* nicht vorbei. Um höhere Hänge damit abzufangen, sollte man die «Kunst der Fuge» bereits meisterlich beherrschen. Aber auch für niedrige Trockenmauern gilt: Wer nach oben will, muss sich zuvor um die Fundamente kümmern, muss Schotter unter den Mauerfuß und in den Mauerrücken packen. Geht doch die größte Gefahr für die Stabilität der Trockenmauer von fließendem und gefrierendem Wasser aus. Trockenmauerbau ist von Anfang an eine Übung in Geduld und Geschicklichkeit. Wer nicht schon beim Bauen selbst Spaß hat, lässt besser die verletzungsgefährdeten Finger davon!

Noch mehr Steinideen? Ungezählte Varianten. Doch ganz gleich, ob wir Lavagebirge kreieren, japanische Splittgärten, Kräuterspiralen, Kiesgärten oder ein Plattenfugen-Refugium – um eines kommen wir nicht herum: *Unkraut jäten*. Denn zwischen Steinen, Schotter und Splitt gilt wie in kaum einem anderen Gartenquartier: Wehret den Anfängen! Einen Miniaturwildling kann man mit spitzen Fingern aus den Steinen auszupfen. An einer fest verwurzelten Unerwünschten dagegen brechen uns im steinigen Umfeld nicht nur die Fingernägel ab. Unerquickliche Perspektive? Machen wir eine erquickliche daraus. Indem wir uns mit den Un-Kräutern anfreunden, sie zu Kräutern machen, sie erkennen und kennenlernen. Wenn dann statt «das-da» Vogelmiere, Quecke oder Habichtskraut in unserem Garten wachsen, wird die «bekannte Welt» ein Stück reicher und differenzierter. Was ein Wert an sich ist – und die Grundlage zu gezieltem Eingreifen, bevor uns irgendetwas über den Kopf wächst. ■



www.geistesleben.com

Christiane Kutik
Das Kinderfestebuch
 Anregungen, Spiele, Lieder, Bastel- und Rezeptvorschläge zur Gestaltung von Kinder- und Geburtstagsfesten.
 Illustriert von Stephanie Wagner.
 280 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
 € 29,- (D) | ISBN 978-3-7725-1537-8

Fröhlich feiern mit Kindern

Kinder freuen sich auf ein angekündigtes Fest – Erwachsenen jedoch kann der Gedanke daran so einiges Kopfzerbrechen bereiten, denn nun ist die Frage: Feiert man im kleinen Kreis oder in großer Runde? Wie lässt sich ein Fest planen? Wie kann man mit mehr oder weniger Aufwand Einladungskarten, festlichen Schmuck oder verschiedene Speisen vorbereiten? Welche Spiele eignen sich? Wie lässt sich ein Programm so gestalten, dass man am Ende des Festes noch genug Luft für einen gelungenen Abschluss hat?

Hier bietet *Das Kinderfestebuch* eine einmalige Fülle von Anregungen, Bastelvorschlägen, Tipps, Spielen, Liedern und Hinweisen für eine Vielzahl unterschiedlicher Feste. Für jede Altersgruppe und Anzahl von Kindern ist etwas dabei. Auch wer sich noch niemals daran gewagt hat, selbst ein Fest zu gestalten, oder wer Kinderfeste bisher nur als Chaos erlebt hat, dem wird hier Mut gemacht, es doch einmal selbst zu versuchen.



LAUREN ST. JOHN
Der letzte Leopard

Aus dem Englischen von Christoph Renfer

240 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
14,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2143-0
(ab 12 Jahren)



DER LETZTE LEOPARD

gelesen von Simone Lambert

Mittlerweile kennen wir die elfjährige Martine mit ihrer Gabe zu heilen und ihren Freund Ben. Aus den beiden vorangegangenen Bänden *Die weiße Giraffe* und *Die Nacht der Delfine* wissen wir auch von ihrer strengen Großmutter Gwyn, Leiterin des Sawubona-Reservats in Südafrika, die Martine nach dem Tod ihrer Eltern aufgenommen hat, und wir kennen Grace, die Medizinfrau, weise und mütterliche Lehrmeisterin des Mädchens. Martines Heilkräfte sind von einer Zulu-Legende prophezeit – umso überraschender für die kleine Engländerin, weil sie, bis sie vor wenigen Monaten in London zur Waise wurde, nichts ahnte von ihrer Verbundenheit mit Afrika. Doch ihre Liebe und ihre starke Verbindung zu Tieren werden ihr im Reservat schnell bewusst.

Martine freut sich auf die Ferien und ihre Ausritte mit Jemmy, der weißen Giraffe, als ein Anruf ihre Pläne durchkreuzt: ihre Großmutter erhält den Hilferuf einer Freundin aus Simbabwe und nimmt Martine und Ben mit auf deren Lodge, um Sadie zu unterstützen. Zunächst ist Martine enttäuscht, aber dann faszinieren sie die Matopo-Berge mit ihren bizarren Felsformationen. Und sie gerät in eine dramatische Situation, der sie sich nicht entziehen kann.

Sadie hat Angst, denn ihr Leben wird bedroht von ihrem Nachbarn, der auf seiner Ranch einen Safaribetrieb unterhält und dort Touristen die Illusion verschafft, Großwildjäger zu sein. Auch den letzten Leoparden der abgewilderten Gegend, der auf Sadies Grund und Boden lebt, will er als Jagdtrophäe veräußern. Sadie widersetzt sich und wird unter Druck gesetzt. Jener Khan, so nennen die Ndebele den Leoparden, ist ein außergewöhnlich großes, schönes Tier, an dessen letzter Ruhestätte der Schatz Lobengulas, einst König des Ndebele-Volkes, zu finden sei – ein

Simone Lambert lebt bei Hamburg, hat am Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt Germanistik studiert, war Buchhändlerin in der Amselhof Buchhandlung Alt Niederursel bei Frankfurt am Main und ist als Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften tätig.

zweiter Grund, die Wildkatze zu jagen. Martine und Ben fühlen sich berufen, Khan zu beschützen. Doch es ist gefährlich, die Pläne der Leopardenkiller zu durchkreuzen. Martine muss sich zeitweilig in der Lehmhütte eines Dorfes vor den Häschern verstecken, bis sie sich schließlich auf der Flucht vor jenen in einer Höhle mit dem riesigen, verwundeten Leoparden wiederfindet...

Lauren St John hat erneut einen spannenden Roman geschrieben, in dem sich der zurückhaltende, aber starke Charakter des Mädchens, eine realistische afrikanische Szenerie und magische Kräfte zu einer abenteuerlichen Geschichte verflechten. Die innere Verbundenheit der Hauptfiguren wird stärker und es entsteht eine Familiarität, in der der Leser sich aufgehoben fühlt.

Auch in diesem Band der Afrika-Reihe werden konkrete Details über das Leben auf dem schwarzen Kontinent und das Überleben im Busch eingebunden, z. B. erfährt der Leser, wie man Spuren liest oder Wunden verarztet, wenn das Verbandszeug fehlt. St John beschreibt aber auch Simbabwe in seiner Polarität: den Naturschönheiten im südafrikanischen Nachbarland, den Victoriafällen und dem Matopo-Nationalpark, steht ein fortschreitender Verfall gegenüber – schlechte Straßen, ein marodes Telefonnetz, Benzinknappheit und fehlender Strom, Arbeitslosigkeit, Armut und Korruption im Polizeiapparat machen das Leben in Simbabwe zu einer unsicheren Angelegenheit.

Es sind solche Erdverbundenheit und Wahrheitstreue, die Martines Anstrengungen zum Guten so glaubwürdig und überzeugend machen. Und die dem Zauber, der diese Bücher trägt, eine feste Grundlage verleihen. ■



Hallo Kinder!

«Schau mal, Mama, das sind die tollen Farben, mit denen man so schöne Bilder malen kann!», sagte unser Sohn Jeremias und zupfte mich am Ärmel. Wie ihr an dieser Kinderseite sehen könnt, hat er mich sofort überzeugt, und nicht nur er, sondern auch ich zog glücklich mit neuen Farben aus dem Geschäft. Das ist was für meine Kinderseite, dachte ich sofort! Und – hab ich recht?

Eure **SUSANNE**

Sicher habt ihr schon mal eure Farbstifte gespitzt und bemerkt, dass da außer den feinen Holzspänen auch oft feines Farbpulver auf Papier fällt. Vielleicht habt ihr das dann auch mit dem Finger verrieben, gleich noch mal gespitzt, um noch mehr Farbpulver zu haben, und auch noch andere Farben aus diesem Grund gespitzt ... Vielleicht entstand mit diesem verriebenen Farbmehl ja ein ganz schönes Bild. Aber oh weh, nicht nur der Finger und der Tisch waren bunt, sondern auch die Kleider haben Farbspuren abbekommen ...

Ja, so war das auch in der Familie Kinzler – und vor allem bei den Schulkindern von Herrn Kinzler, denn er war Lehrer. Von der Maltechnik waren sie alle begeistert, doch das Ergebnis war nicht wirklich überzeugend. Also haben sie mit verschiedenen Farbstiften und Minen, mit Messern und Spitzern experimentiert, und ein kleiner Reibeblock wurde entwickelt. Sie packten ein Bürstchen dazu, um den Block zu säubern, und die Tochter entdeckte, dass man mit besonderen Radiergummis Konturen in die Bilder «zeichnen» konnte. Schließlich landete alles zusammen in einer schönen und praktischen Box (es gibt sie übrigens in drei Größen), die man wunderbar mit ins Reisegepäck packen kann. Denn mit den Farben kann man nicht nur auf Papier malen, sondern auch auf Holz, Steinen, Muscheln oder Stoff. Einige Beispiele könnt ihr hier sehen. Aber probiert es doch am besten selbst aus. Wichtig ist, dass man die Bilder vorsichtig mit einem Wattepad abtupft, damit fixiert man gleichzeitig das Farbpulver, erzählte mir Frau Kinzler. Jedenfalls gibt es keine langweiligen Ferientage mehr, selbst wenn es regnen sollte. Ich habe meine Box jedenfalls mit an die Ostsee genommen, wo ich etwas Urlaub machen darf, und freue mich aufs Malen.



So lautet unser **neues Rätsel:**

*Grau in grau das Himmelszelt
In Regenfluten versinkt die Welt.
Die Wolken hängen dick und schwer,
die Sonne sieht man gar nicht mehr.
Doch wie's im Sommer geht so schnell,
wird es auch plötzlich wieder hell.
Der Wind bläst eifrig Wolken fort,
Es zeigt sich blauer Himmel dort...
Und schaut nur, wie von Zauberhand,
Erscheint ein prächtig Farbenband.*

Schickt die Lösung bis zum 20. Juli 2010 an:

a tempo Susanne, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendern, die noch dazu ein Bild mit dem Lösungswort gemalt haben, werden diesmal zehn **Seccorell** Farbboxen der Firma **MeiArt** verlost.

Die Lösung unseres Rätsels im Mai sind die Namen der Monate des Jahres – jeweils der erste Buchstabe ergab in der Zusammensetzung dieses seltsame Wort – vielen Dank fürs Mitmachen! Und das sind unsere **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Jonathan Huth** aus Potsdam • **Amra Novatschkova** aus Berlin • **Mariam Giebel** aus Weimar • **Jürgen Mielke** aus Berlin • **Jason Tracy** aus Ludwigsau • **Anne Berg** aus Rot am See • **Andre Linke** aus Erlangen • **Emilia Kuhn** aus Eresing • **Paula Alff** aus Borchon • **Eva Hartig** aus Sievershütten

DAS a tempo PREISRÄTSEL

Wer durch die eleganten Pariser Straßen zwischen den Tuileries, der Oper und dem Louvre flaniert, findet in der vornehmen Rue Cambon ein traditionsreiches Geschäft, welches noch heute für seine edlen Varianten einer Erfindung der 1845 geborenen und 1926 verstorbenen Herminie Cadolle bekannt ist und von deren Urenkelin Poupie Cadolle geleitet wird. Die empanzipierte Tochter einer wohlhabenden Familie im Paris der «Belle Epoque» sympathisierte schon als junge Frau mit den freiheitlichen Ideen ihrer Zeit und wanderte 1871 nach Argentinien aus, um sich in Buenos Aires als erfolgreiche Unternehmerin zu beweisen. Den Kontakt in ihre Heimatstadt pflegte sie dennoch intensiv weiter, und so sollte es auch unbedingt die Pariser Weltausstellung von 1889 sein, auf welcher sie ihre Entwicklung des «Wohlbefindens für die moderne Frau», wie sie es nannte, vorstellte. Ihre Erfindung wurde in der Tat rasch zum mal mehr oder minder wohligen Begleiter für ungefähr 30 Prozent der heutigen Frauen weltweit und entwickelt sich bis heute in unzähligen Formen, Farben und Größen weiter. Die französische Feministin und erfolgreiche Geschäftsfrau Madame Cadolle leistete mit ihrer patentierten Kreation einen gewiss nicht unbedeutenden Beitrag für das Wohlbefinden der Frauen – ihre Erfindung allerdings ist gewissermaßen nur eine moderne Wiederentdeckung einer altgriechischen Variante namens «Mastodeton» oder «apodesmos». Der heutige Name bildet das Lösungswort dieser Ausgabe. Dafür müssen zuvor die hervorgehobenen Buchstaben jedoch in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Mit dem notwendigen Glück können Sie dann bald in einem der zehn verlostten Bücher von Lisette Thooff etwas über die *Alchemie der Liebe* lesen. ■ (mak)

1 Welcher Peil-Platz steht auf dem Gipfel der Halde Hoheward?

□ _ _ _ _ □ □ -
 _ □ _ _ _ □ □ _ _ _ _

2 Welche Dichterin «bedauerte», sie selbst u sein?

□ _ _ _ _
 □ _ _ _ _ □ - □ _ _ □ _ □ _

Lösungswort: (Ü = Ü)

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Das Lösungswort einsenden an: *a tempo* Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder an: raetsel@a-tempo.de
 Einsendeschluss ist der **20. Juli 2010** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Juni-Ausgabe lautet **REISSVERSCHLUSS**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

数独

DAS a tempo SUDOKU

Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. ■

SQUARE MAGIC 062

Vertraute Verhältnisse

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 07 | 2010

SQUARE MAGIC 060

Lösung

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

In Reih und Glied

Für alle Sudoku-Liebhaberinnen und -Liebhaber:

www.einsamehunde.de



Bright Star. Meine Liebe. Ewig

DREI SOLCHER TAGE MIT DIR

von Dominik Rose



Als die Briefe, die John Keats in seinen letzten Lebensjahren an Fanny Brawne geschrieben hat, im viktorianischen England des späten 19. Jahrhunderts veröffentlicht wurden, sorgten sie für helle Empörung. So offenherzig und leidenschaftlich hatte der inzwischen berühmte Dichter seine Gefühle darin ausgebreitet, dass die moralisch eher zugeknöpften Viktorianer alles andere als «amused» waren. Die australische Regisseurin Jane Campion (*Das Piano*) verfilmt die tragische Affäre in *Bright Star* trotzdem nicht als melodramatische «liaison scandaleuse», sondern als intimes Porträt einer zarten Liebe, die sich gegen die äußeren Widerstände entwickelt – und zugleich als sinnliche Annäherung an Keats' Dichtkunst.

Nach den gesellschaftlichen Maßstäben des Jahres 1818 ist John Keats tatsächlich kein angemessener Bräutigam für eine ambitionierte Bürgerstochter wie Fanny Brawne, aber von einem amourösen Blitzschlag kann ohnehin nicht die Rede sein, als die beiden sich zum ersten Mal im Haus von Charles Brown begegnen, das zur Hälfte von der Witwe Brawne und ihren drei Kindern bewohnt wird. Während John Keats ein erfolgloser Dichter ist, dessen letzte Veröffentlichung *Endymion* gerade von der Kritik verrissen wird, feiert die junge Fanny Erfolge mit ihren extravagant geschneiderten Kostümen. Davon abgesehen ist sie jedoch durchaus bodenständig und kann mit der flatterhaften Lebensweise der Dichterfreunde Keats und Brown, die meist stundenlang vor sich hin sinnieren und auf Inspiration warten, wenig anfangen. Und doch, irgendetwas ist wohl schon dran an diesem Keats, sodass Fanny die jüngere Schwester losschickt, ein Exemplar des *Endymion* zu besorgen.

Die sich allmählich vollziehende Annäherung zwischen Fanny und Keats ist auch dadurch begünstigt, dass der mittellose Dichter

bei seinem Freund Charles Brown einzieht und somit Wand an Wand mit Fanny lebt. In einer schönen Szene sieht man, wie sich die Verliebten durch bloße Klopfzeichen miteinander verständigen. Das ist so schlicht wie magisch inszeniert. Ebenso eine andere Szene, in der Fanny einen Brief des verreisten Keats liest und selbstvergessen in ein Meer von blauen Wiesenblumen niedersinkt. **Er wünschte sich, schreibt Keats, ihrer beider Leben wäre wie das der Schmetterlinge, die nur für drei Sommertage leben.** Es gibt viele solche Momente, die Jane Campion ohne jeden Kitsch einfängt. Neben den beiden Hauptfiguren, die großartig von der spröden Schönheit Abbie Cornish und dem tatsächlich sehr dichterisch wirkenden Ben Wishaw verkörpert werden, gibt es auch eine Reihe prägnanter Nebenfiguren wie etwa den spöttischen Charles Brown, der Fanny die Aufmerksamkeit seines Freundes neidet und halbherzig intrigiert, oder die großzügige Witwe Brawne, die um die fehlende Standesmäßigkeit des jungen Keats weiß, andererseits aber auch Verständnis für die Gefühle der Tochter zeigt.

Das intensive Erleben des Augenblicks im Bewusstsein seiner Vergänglichkeit ist das große Thema des Films. Als schicksalhaftes Hindernis einer erfüllten Liebe erweist sich neben den gesellschaftlichen Barrieren vor allem die sich verschlimmernde Krankheit Keats', der an Tuberkulose erkrankt ist. Eine dramatische Sterbebettsszene erspart uns der Film, stattdessen verweilt er bei der aufgewühlten Fanny Brawne, die in London zurückbleibt, als Keats zu seiner letzten Reise nach Italien aufbricht. «Lass uns so tun», sagt Keats zum Abschied, «als sehen wir uns wieder ...» ■

«Bright Star. Meine Liebe. Ewig», GB / AUS / FRA 2009, ist seit dem 4. Juni auf DVD erhältlich.

Kleinanzeigen

Suche Grossfamilie CH/ BL zur spontanen Wochenendbetreuung für meinen 6-jährigen Sohn. Alexandra Jerjen, Tel. +41/061 321 53 33

Allmende am Hasenkopf – gemeinsames Leben aller Generationen. Wir planen eine Wohnanlage auf einem Natur- und Innenstadtnahen Grundstück neben dem Gemeindehaus der Christengemeinschaft in Marburg und suchen Mitstreiter. Auskunft bei Dr. Friedrich Stöhr, Tel. 0 64 24/44 50, E-Mail: dr.stoer@t-online.de

Nordsee – Cuxhaven: 2 FeWos mit Seeblick, alte Villa, ruhig am Gründeich, Badebucht. Tel./Fax: 05 61/31 30 10

FeWo bis 6 Pers. Maasholm/Ostsee, ruh., Garten, Strand, Segeln, Tel. 04 31/71 46 74 www.Atelierhaus-Maasholm.blogspot.com

Dresden – schöne FeWo, gut eingerichtet, für 2–5 Pers ab 40,- €/N., Citynähe, Anfragen unter: Tel. 0 61 51/5 11 16, Fax: -95 39 01

Wendland/NS: 2 FH Wald 50-110 m², 2–10 Pers., 45–75 €, Tel.: 01 76/64 12 16 67

Ferienhaus an der Ostsee – idyll. Holzhaus für 4–6 Per., behindertenger., Lehmofen, Garten. Tel. 04 31/52 15 61; www.ferienhausostsee.eu

Arbeiten – Leben – Zukunft auf dem Lande: Eine gut eingeführte Internatsherberge in Niedersachsen wird aus Altersgründen zum Kauf angeboten. Existenziell gesichert und vor allem mit eigenen Ideen erweiterungsfähig. Zuschriften und Anfragen an: bakalesa@web.de oder an: Redaktion a tempo, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart (Betreff: Zukunft auf dem Lande)

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

Allergikerfreundliche Naturfarben in Profiqualität www.biofarben.de

Anthroposophische Medizin – erleben, fragen, verstehen: Gesundheitskongresses 2010 am 11. September 2010 in Berlin. Infos unter: www.kongress-gesundheit.de

www.creativ-in-skulptur-plastik.eu Bildhauer-ausbildung, Steinhaukurse, Indivi. Arbeitsangebot, Kinderkurse, Tel. 0 70 52/92 01 68

www.bildhauer-kunststudium.com Tel. 0 76 64/48 03

Praktikum für Schüler/innen ab 16 in GB, IRL, F, individuelle Vermittlung, freie Zeitwahl, Tel. 0 54 06/89 91 17, www.horizoninternational.de

Neue Berufe für neue Zeiten. T. 0 57 33/96 24 10

IPSUM-Institut München: Ausbildung «Erziehungskompetenz stärken» – 12 Wochenendkurse ab Oktober 2010, auch einzeln belegbar. Kostenloser Info-Nachmittag: 23. Juni 2010, 16.30 – 18.30 Uhr im Movimento, München, Neuhauserstraße 15., Tel. 0 89/ 927 296 76, www.ipsum-institut.de

Aufklärende Bücher, die die Seele berühren: z.B. Vorbereitung auf den Ernstfall, wenn nach «7» fetten Jahren «7» magere folgen ... und die Banken geschlossen bleiben // Das 6. Siegel ist geöffnet – Christus entschlüsselt und die geheime Offenbarung des Johannes // Prospekt: 0 93 42/ 91 84 18 / www.leser-verlag.de

Feiern Sie mit: www.rudolf-steiner-2011.com

Klima retten mit 9 % Rendite! Aufforstung ab 33 Euro monatlich. www.BaumSparVertrag.de

Wir nehmen Ihre Bücherspende (für Anthropos-Nj) in liebevolle Hände. Anthropos-Nj ist ein kleiner, gemütlicher Treffpunkt für Freunde der Anthroposophie bei Friedland/Göttingen. Wir suchen laufend Bücher aus anthropos. Verlagen – von Steiner GA bis Momo. Anthropos-Nj, Hauptstr. 5, 37133 Friedland, Tel.: 0 55 09/4 40, Mail: anthropos-nj@freenet.de

Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren Anzeigenservice unter: Tel. 07 11/50 87 40 33 Fax 0711/50 87 40 34 oder: ifeuss@anzeigenservice.info

(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!) Unsere Mediadaten finden Sie auch unter: www.a-tempo.de

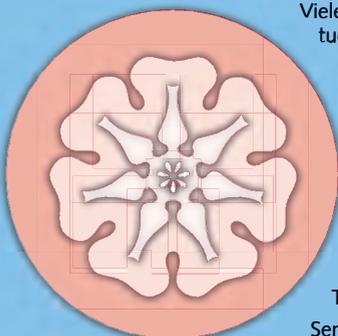
Kleinanzeigen können nun auch online aufgegeben werden unter: www.a-tempo.de



Bastiaan Baan
Alte und neue Mysterien
Von der Seelenprüfung zur Lebenseinweihung
272 Seiten, mit zahlr. Abb., gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7642-6
jetzt neu im Buchhandel!

Mysterien in Antike und Gegenwart
In diesem fesselnden Buch schildert Bastiaan Baan, belegt durch reiches Material, die Wandlung der Einweihung von der Antike bis in die unmittelbare Gegenwart und spürt der Beziehung zwischen den alten und den neuen Mysterien nach. Seine besondere Aufmerksamkeit gilt den Schilderungen der Evangelien und des Apostels Paulus, aus denen sichtbar wird, wie Christus selbst als Hierophant wirkt.

Berufsbegleitendes Anthroposophisches Studienseminar 2010/2011



Viele Menschen suchen heute nach Vertiefung ihres spirituellen Lebens. Die berufliche und familiäre Situation ermöglicht aber häufig kein intensiveres Kennenlernen der Anthroposophie. Deshalb gibt es seit 2008 das Berufsbegleitende Anthroposophische Studienseminar in Stuttgart.

Das nunmehr dritte Studienjahr wird unter dem Motto stehen:

«Die Christus-Wesenheit, die Widersachermächte und der anthroposophische Schulungsweg».

Es ist für die bisherigen und alle neu hinzu kommenden Teilnehmer offen.

Seminartermine sind 5 Wochenenden in Stuttgart sowie jeweils eine 3-tägige Intensiv-Einheit zum Einstieg und zum Abschluss. Beginn: Oktober 2010, Abschluss: Juni 2011

Interessenten wenden sich an die Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland, z.Hd. Agentur «Von Mensch zu Mensch», Zur Uhlandshöhe 10, 70188 Stuttgart, Tel. 0711 248 50 97, email aneider@gmx.de. Das Studienseminar kann als Fortbildung bescheinigt werden.

 Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland

ab 295 €
für eine Woche

Eridanos

Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

Ferien und Kuren in biographischen Krisen, bei Burnout, Depression, Traumafolgen
Prävention und Therapie bei chronischen Erkrankungen

Regenerieren - Meditieren - Neue Impulse schöpfen

(0034) 922 50 62 96 www.eridanos.org



Wir sind eine moderne weltoffene Gemeinschaft von rund 250 Menschen mit oder ohne Behinderung, die ihre Wurzeln in der gelebten Antroposophie findet.

AUSBILDUNG

HEILERZIEHUNGSPFLER/IN

STAATLICH ANERKANNT

- LEBEN** Leben Sie in Großfamilien,
ARBEITEN Arbeiten mit in der Landwirtschaft, den Werkstätten oder Haushalten.
LERNEN Lernen Sie den Aufgaben der Gegenwart und Zukunft zu begegnen.
- HEILEN** Voraussetzung ist ein
ERZIEHEN mittlerer Bildungsabschluss und ein Vorpraktikum
PFLIEGEN von 12 Monaten.

Bewerbung bitte an:
Dorfgemeinschaft Tennental
Diana Dürr & Michael Dackweiler
Ita-Wegman-Str. 7
75392 Deckenpfronn
Fon 07056 926-0
info@tennental.de



„Ich mache die Ausbildung im Tennental, weil mir nirgendwo sonst so viele außergewöhnliche Menschen begegnet sind.“
Marlies Towers, Seminaristin

www.tennental.de

Achtsamkeit und Wertevermittlung die Wirksamkeit der Erlebnispädagogik



Fr. 1.10.2010 -
So. 3.10.2010
Stuttgart: Rudolf Steiner Haus,
Freie Waldorfschule Uhlandshöhe

Vorträge und Workshops:

- Prof. Dr. Manfred Spitzer
Dr. Michaela Glöckler
Dr. Karl Gebauer
Prof. Hans Joachim Wagner
Prof. Dr. Peter Loebell

Informationen und Anmeldung unter:

www.aventerra.de/tagung

AVENTERRA e.V.
Reisen und Lernen mit Hand, Herz und Kopf

www.aventerra.de
Email: info@aventerra.de
Tel.: 0711 470 42 15

In Kooperation mit
 Bund
der Freien
Waldorfschulen



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

www.centro-lanzarote.de
Tel: 0034 928 5128-42 • Fax: -44 • info@centro-terapia.com

HELEN E. WAITE

Öffne mir das Tor zur Welt

Das Leben der taubblinden Helen Keller
und Ihrer Lehrerin Anne Sullivan



www.geistesleben.com

Helen E. Waite
Öffne mir das Tor zur Welt
Das Leben der taubblinden Helen Keller und
ihrer Lehrerin Anne Sullivan.
256 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2372-4 | ab 13 J.

Der gemeinsame Weg zweier außergewöhnlicher Frauen

Helen Keller wurde mit neunzehn Monaten taub und blind; eine Heilung war aussichtslos. Erst als sich fünf Jahre später die junge Anne Sullivan der kleinen Helen annahm, lernte das Mädchen allmählich, Begriffe zu entwickeln, zu denken und sich ihrer Umwelt mitzuteilen. Eine erstaunliche Entwicklung begann: Helen absolvierte die Schule, beendete erfolgreich ein Universitätsstudium und wurde eine weithin bekannte Schriftstellerin und Rednerin. – Diese beeindruckende Biografie schildert den Lebensweg der taubblinden Schriftstellerin Helen Keller, die sich rückhaltlos für die Interessen ihrer blinden und gehörlosen Mitmenschen einsetzte, und ihrer mutigen, pädagogisch weitblickenden Lehrerin Anne Sullivan.

«Ein immer wieder lesenswertes und auch berührendes Werk, das uns klarmacht, welche Fähigkeiten in einem Menschen schlummern können, die nur darauf warten, geweckt zu werden.»

Österreichisches Borromäuswerk

DIE NÄCHSTE AUSGABE AUGUST 2010 ERSCHEINT AM 21. JULI 2010

sprechstunde

ROSMARIN – WIE DIE ERINNERUNG DUFTET

im gespräch

DER STREETWORKER FADI SAAD

«LIEBE MICH, WENN ICH ES AM WENIGSTEN VERDIENE, DENN DANN BRAUCHE ICH DICH AM DRINGENDSTEN.»

augenblicke

VOM GESCHMACK DER WELT



Im Londoner Covent Garden führen Carolyn und Chris Caldicott ihr mittlerweile berühmtes *World Food Café*, in dem sie köstliches vegetarisches Essen nach Rezepten anbieten, die sie auf ihren abenteuerlichen Reisen durch ferne Länder gesammelt haben. Und dass auch rund um den Covent Garden allerlei Abenteuer zu finden, dafür ist in der englischen Metropole immer gesorgt.



In diesen Buchhandlungen und 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 | **Bad Aibling:** Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **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 | **Berlin:** Bücherkabinett | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | Hermes | Leselust | Mein Apfelbäumchen | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Coburg:** Novalisbuchhandlung | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **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.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhart | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Haan:** Gruitener Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblinger Buchladen | **Heidenheim:** Baedeker | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Provinzbuchladen | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufile | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | **Koblenz:** Artem andere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngern:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** Bücherinsel | Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leoneberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** Bioladen Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällschmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg:** Plaggenborg | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pfullendorf:** Heygster | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rödermark / Ober Roden:** Seitenansicht | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stuttgart:** Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Tuttlingen:** Greuter | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **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 | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erlesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hoffladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlössliaden | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad.Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Moser | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Buch + Spiel | **Schiedlbach:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ermer | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery



Zu Beginn des 19. Jahrhunderts war die Dordogne eine der schönsten Wasserstraßen Frankreichs. Schiffer, Fischer, Fährleute – alle liebten diesen Fluss, der ihre Lebensgrundlage war und zugleich Glück und Not brachte. Christian Signol erzählt in seiner bewegenden zweibändigen Familiensaga vom rauen Leben der letzten Schiffer der Dordogne. Von einer Welt voller Konflikte und Intrigen, von großer, treuer Liebe und von der Unerbittlichkeit des großen Stromes mit seinen eigenen Gesetzen ...

◀ 384 Seiten, gebunden
€ 18,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7636-5

Beide Bände aus dem Französischen
von Corinna Tramm

299 Seiten, gebunden
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7646-4



Genusslektüre für den Urlaub!

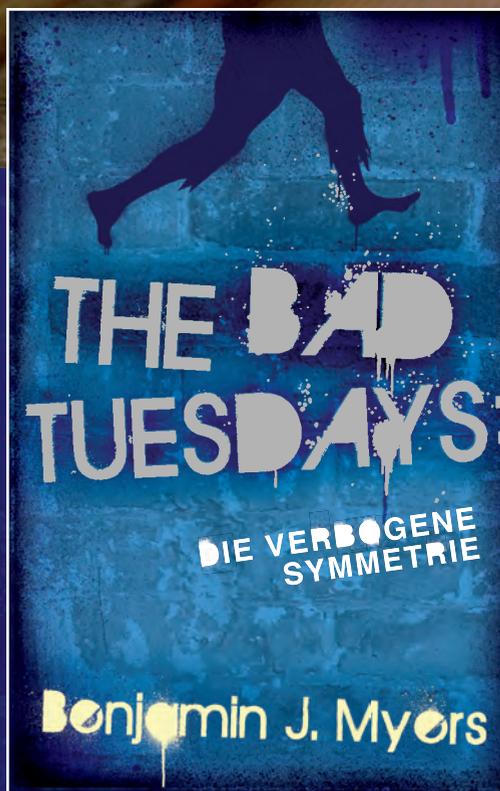
◀ 208 Seiten, gebunden mit SU
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7673-0

Das Leben hat den erst fünfjährigen Sesé bislang nicht gerade verwöhnt. Um seinem arbeitslosen Vater zu helfen, arbeitet er als Schuhputzer. Oder er schwänzt die Schule, um auf der Straße zu singen. Ständig fallen dem fantasievollen Jungen neue Streiche ein, dennoch erobert er im Sturm die Herzen der Menschen. Und eines Tages trifft er sogar «den besten Menschen der Welt», doch das Glück ist nicht von langer Dauer ... – Ein Buch voller Fantasie und Traurigkeit, und dennoch offen für die Schönheit des Lebens.



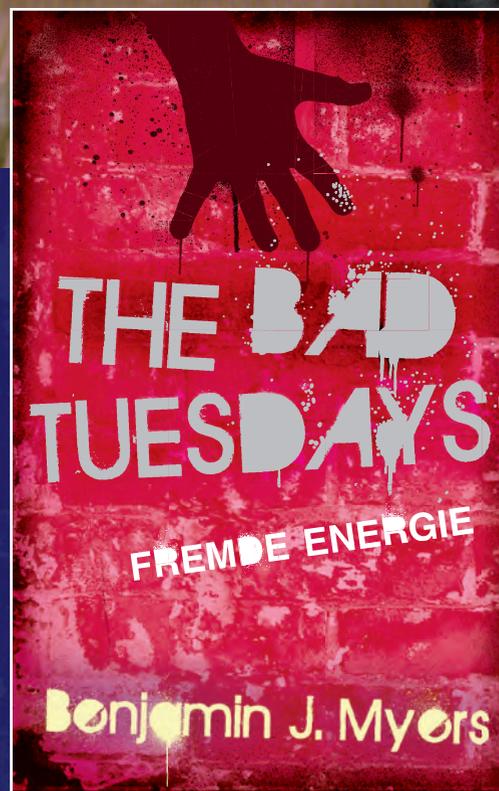
www.urachhaus.com

Urachhaus. Bücher für die Glücksmomente des Lebens



www.geistesleben.com

Benjamin J. Myers
The Bad Tuesdays – Die verbogene Symmetrie
Aus dem Englischen von Alexandra Ernst
357 Seiten, gebunden mit SU | € 16,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2501-8 | (ab 14 J.)



Benjamin J. Myers
The Bad Tuesdays – Fremde Energie
Aus dem Englischen von Alexandra Ernst
359 Seiten, gebunden mit SU | € 16,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2502-5 | (ab 14 J.)

«Myers Spannungsroman ist eine Klasse für sich.»

Hans ten Doornkaat, NZZ am Sonntag

«Gleichzeitig sind viele der Figuren so hervorragend gezeichnet und zeugt die gesamte Geschichte von einer dermaßen eigenwilligen Fantasie, dass der Fantasy-Fan dieses Buch nicht übergehen sollte.»

Hilal Sezgin, Die Zeit

«Absolut phantastisches Buch! Genauso spannend wie das erste. Benjamin J. Myers ist ein genialer Schriftsteller!»

Diane Wagner, Echternach

Verlag Freies Geistesleben: *Bücher, die mitwachsen*