

E 51125
nr. 132

zum mitnehmen | dezember 2010

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

OLAF KOOB

IN DER FÜLLE DER NACHT

weiterkommen

DER ALLTAG

UND SEINE FESTLICHE VERWANDLUNG

augenblicke

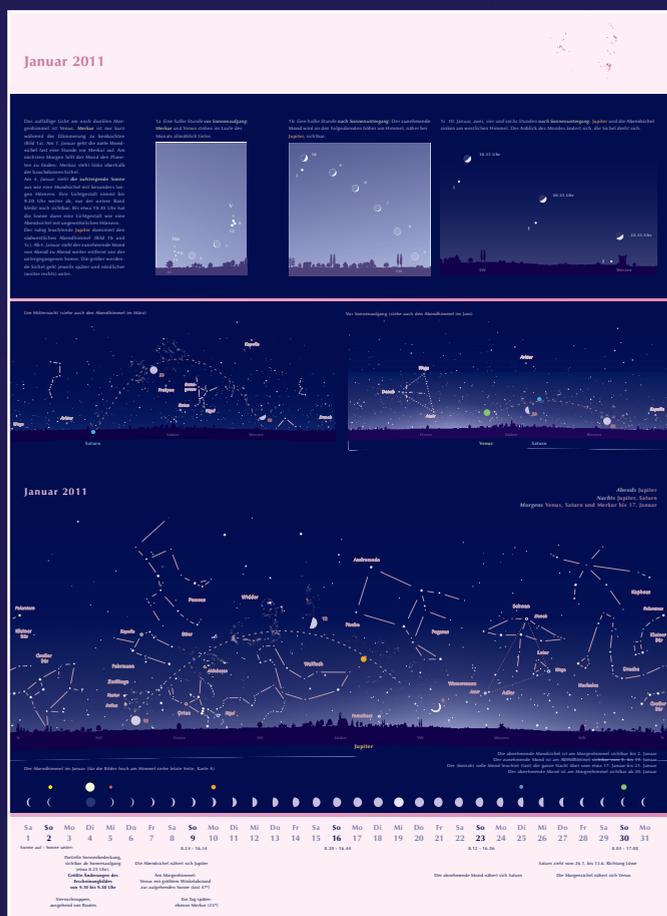
**DER MEISTERBÄCKER
VON HERRENBERG**



Funkelnd-leuchtende Sternenwelt



Liesbeth Bisterbosch (Hrsg.): **Sternen- und Planetenkalender 2011**
 28 Seiten, Broschurenkalender, Format: A3 quer | € 19,90 (D)
 ISBN 978-3-8251-7756-0 | www.urachhaus.com



Monat für Monat zeigt dieser beliebte Stern- und Planetenkalender auf einer großen Sternkarte den Abendhimmel. Die Planeten- und Mondbewegungen sind so abgebildet, wie sie sich tatsächlich am Himmel ereignen und vom Standpunkt des Betrachters aus darstellen. Die nächtlichen Bewegungen der Tierkreisbilder und der Planeten sind dabei deutlich nachvollziehbar. Kleinere Sonderkarten gehen auf die Himmelsphänomene der jeweiligen Monate ein.



DINOSAURIER

Vor dem Frankfurter Senckenbergmuseum steht die lebensgroße Nachbildung eines riesigen Sauriers. Wenn man unbefangen darauf blickt, eigentlich eine traurige Gestalt: ein mächtiger Körper, ein langer Hals, dann folgt ein erstaunlich kleiner Kopf mit winzigen Augen. Im Vorübergehen hörte ich vor Kurzem, wie ein Mädchen seine Mutter fragte: «Mama, sag mal, warum guckt denn der so traurig?» Die schlagfertige Antwort der Mutter: «Weil er bald ausgestorben sein wird!»

Ich weiß nicht, ob das Kind damit zufrieden war. Doch in der Antwort liegt viel Wahres: «Saurier» müssen aussterben. Im Geschichtsverlauf können wir immer wieder beobachten, wie riesige Weltreiche, aber auch Organisationen nach Erreichen einer gewissen kritischen Masse zerfallen und verschwinden. Neue, zunächst viel kleinere, doch offenbar überlebensfähigere Nachfolger nehmen ihren Platz ein.

An dieses Phänomen muss ich immer denken, wenn ich über die Rolle des jüdischen Königs Herodes (73 – 4 v. Chr.) nachsinne, der den Beinamen «der Große» trug. Zu trauriger Berühmtheit gelangte er, weil er den Befehl zum Bethlehemitischen Kindermord gab. Dafür gibt es zwar keine historischen Belege – nur das Matthäusevangelium berichtet davon –, doch tut das der Symbolik, die in diesen Vorgängen liegt, keinen Abbruch: Trotz des brutalen, geballten Einsatzes der Staatsmacht gelang es Herodes nicht, das Erstarken des Neuen, Zukünftigen, Weiterführenden zu verhindern. Im Gegenteil, er leitete letztlich den Untergang seines eigenen Reiches ein. Ein Saurier, der von einem Kind, dem vermeintlich schwachen, zu Fall gebracht wurde.

Auch heute sehen wir, wie überall in der Welt diese Herodes-Dynamik am Werk ist. Mächtige Staatsapparate und Lobbys versuchen, das Aufkeimen von Neuem, Anfänglichen, Zukünftigem zu unterdrücken und auszurotten. Vergeblich, wie die Geschichte immer wieder zeigt.

Denn im scheinbar Schwachen, Unscheinbaren liegt die Zukunft. Nicht der riesige Baum, die überreife Frucht zählt, sondern das unscheinbare Pflänzchen, der zarte Keim. Das Zukünftige, das noch Kindliche.

Weihnachten ereignet sich eigentlich ständig und überall. Wir müssen nur genau hinsehen.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

In diesem Sinne grüßt Sie aus Stuttgart,
Ihr

Frank Berger

Frank Berger



06 im gespräch
OLAF KOOB
IN DER FÜLLE DER NACHT



Äußerlich kommen wir kaum noch zur Ruhe – selbst die Nacht gönnt vielen keine Entspannung mehr. Die moderne Wissenschaft hat viel erforscht, doch das Rätsel, was nicht nur körperlich, sondern auch seelisch-geistig im Schlaf geschieht, konnte sie nur zum Teil lösen. Wir haben den Arzt und Autor Olaf Koob am Tag getroffen und mit ihm über die Nacht und den Schlaf gesprochen.

10 augenblicke
DER MEISTERBÄCKER VON HERRENBERG



Wenn Wasser und Mehl einander treffen, dann wird – zusammen mit diversen anderen Zutaten – Teig daraus. Dass aus diesem Grundnahrungsmittel auch ein Genussmittel werden kann, dafür sorgt im beschaulichen Herrenberg seit 1835 eine Bäckerfamilie, deren männliche Sprösslinge nicht nur der Vorname Friedrich vereint, sondern auch die hohe Kunst und tiefe Hingabe an ein traditionsreiches Handwerk.

16 glücksfälle
LAMM UND SCHNEE

17 mensch & rhythmus
DIE 24 – DIE ZAHL, DIE ALLE UMSCHLIESST

18 thema
DER ENGEL VON HARLEM

24 sprechstunde
GOLD – MIT DEM KOSMOS VERBUNDEN

27 weiterkommen
DER ALLTAG UND SEINE FESTLICHE VERWANDLUNG

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: querebet – ein jahr im garten 30 | literatur für junge leser 32 |
die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

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.

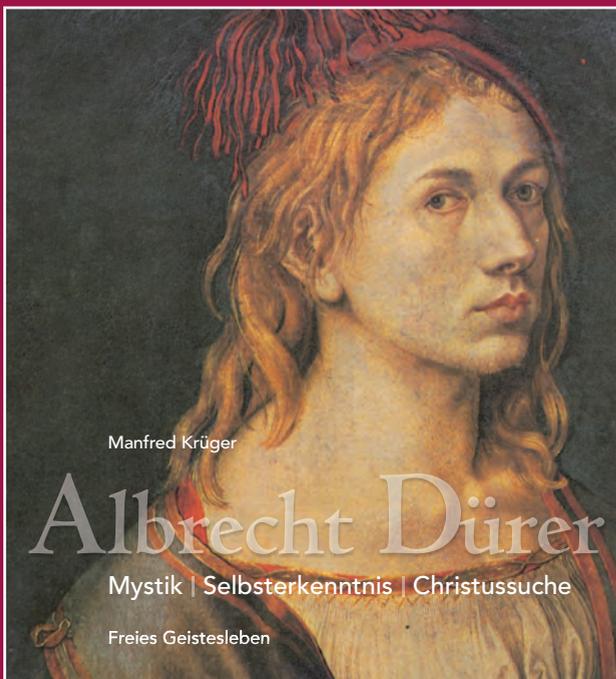
© 2010 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Rotationsdruck Sindelfingen



Dürers Weg zu sich selbst – und über sich hinaus



Manfred Krüger

Albrecht Dürer

Mystik | Selbsterkenntnis | Christussuche

Freies Geistesleben

«Die Forschung betrachtet Albrecht Dürer (1478 – 1528) gemeinhin als humanistisch gebildeten, von der italienischen Renaissance beeinflussten Maler. Manfred Krüger weist nun mit seinem Buch auf die tiefe Bedeutung der christlichen Mystik für Dürer hin ... Das Buch wirkt großzügig mit seiner großen, sorgfältig gesetzten Schrift und viel freiem Platz. Besonders schön sind die Dürer-Zitate in der Sprache des 16. Jahrhunderts. Die Wiedergabe der zahlreichen Bilder ist eine Meisterleistung von Verlag und Druckerei. Entstanden ist ein glanzvolles, ein meditatives Buch. Welche Freude, es langsam zu lesen und in die Welt der Bilder einzutreten.»

info 3

«Manfred Krügers vorliegende Arbeit ist ein anspruchsvolles, ein großes Buch. Mit luzider Gedankenführung und souveräner Handhabung der verfügbaren Quellen gelingt es ihm, Albrecht Dürer als eine außergewöhnliche geistige Individualität zu erschließen.»

Das Goetheanum

Manfred Krüger: Albrecht Dürer. Mystik, Selbsterkenntnis, Christussuche | 403 Seiten, mit 252 Abbildungen und Zeichnungen, durchg. farbig, Leinen mit SU | € 49,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2375-5 | www.geistesleben.com

Verlag Freies Geistesleben: *Wissenschaft und Lebenskunst*



OLAF KOOB

im Gespräch mit Maria A. Kafitz

Maria A. Kafitz | Herr Koob, haben Sie gut geschlafen?

Olaf Koob | Nein, nicht so gut. Aber das hängt nicht mit unserem Interviewtermin zusammen, sondern damit, dass ich in Nürnberg in einem fremden Bett schlafen musste und außerdem etwas gegessen hatte, was ich nicht ganz vertragen habe. Wie war denn Ihre Nacht?

MAK | Zu kurz – aber das denke ich eigentlich an jedem Morgen.

OK | Dann gehören Sie wohl eher zu den sogenannten «Eulen», also den «Nachtmenschen». Die anderen, die «Lerchen», haben es zumindest morgens leichter.

MAK | Warum ich mit Ihnen überhaupt über die Nacht und das Schlafen spreche, liegt auch an Ihrem neuesten Buch, dem Sie den Titel *Fülle der Nacht* gegeben haben. Was erfüllt denn die Nacht, oder besser: Wann ist eine Nacht eigentlich erfüllt?

OK | Der Titel kommt ja aus dem Schauspiel *Stella* von Goethe. Im fünften Akt heißt es da in etwa: «Fülle der Nacht, umgib mich! Fasse mich! Leite mich! Ich weiß nicht, wohin ich trete!» Geht es uns nicht auch so ähnlich, wenn wir schlafen? Was beinhaltet die Nacht? Es ist ja zunächst so, dass wir mit dem Normalbewusstsein erst einmal gar nicht wissen, was in der Nacht wirklich passiert. Wir können höchstens Folgeerscheinungen erleben, wenn wir beispielsweise schöne Träume haben oder gewisse Fragen gelöst haben, wenn wir morgens aufstehen, oder wenn wir den Eindruck haben, dass wir nach dem Schlaf Impulse haben, die wir in den Tag hineinragen können.

IN DER FÜLLE

MAK | Sie sind von Haus aus Mediziner. In Bezug auf Gesundheit und Krankheit ist der Schlaf ja bekanntlich nicht unbedeutend. Aber warum müssen wir eigentlich regelmäßig schlafen?

OK | Das ist die große Frage. Es gibt ja Aussprüche wie beispielsweise «Man schläft sich gesund». Ich denke, dass der Schlaf eigentlich viel wichtiger ist als das, was wir am Tag erleben. Man müsste es im Grunde mal umgekehrt sehen und sagen: Das, was wir am Tag an Wohlbefinden, an Initiativekraft, vielleicht auch an einem guten Gewissen in uns tragen, das sind alles Folgen, die aus der Nacht stammen. Jeder weiß, dass eine Reduktion des Schlafes oder ein gestörter Schlaf auf die Dauer eine katastrophale Wirkung auf unsere Psyche und auch auf unseren Organismus hat. Das hat mich auch motiviert, dem Geheimnis des Schlafes mal ein bisschen mehr auf die Spur zu kommen. Und weil wir heute ja eine sehr ausge dehnte Schlafforschung haben, die mich aber immer unbefriedigt gelassen hat, weil ich da meist nur Phänomene sehe, die man rein äußerlich interpretiert, habe ich mich auf die Suche gemacht, auch einmal in der Geisteswissenschaft zu schauen. Was haben zum Beispiel Rudolf Steiner und andere Denker und Dichter über das Wesen des Schlafes alles gesagt oder veröffentlicht, was haben sie poetisch alles schon benannt und erkannt?

MAK | Die Schlafforschung hat sich ja lange Zeit mit den Folgen des «zu wenig Schlafens» beschäftigt. Neuerdings werden die Folgen des immer häufiger vorkommenden «Langschlafs» als besonders kritisch eingeschätzt.

OK | Es ist tatsächlich richtig. Ähnlich wie man früher gesagt hat, ein hoher Blutdruck ist schlecht, weiß man heute, dass ein

DER NACHT

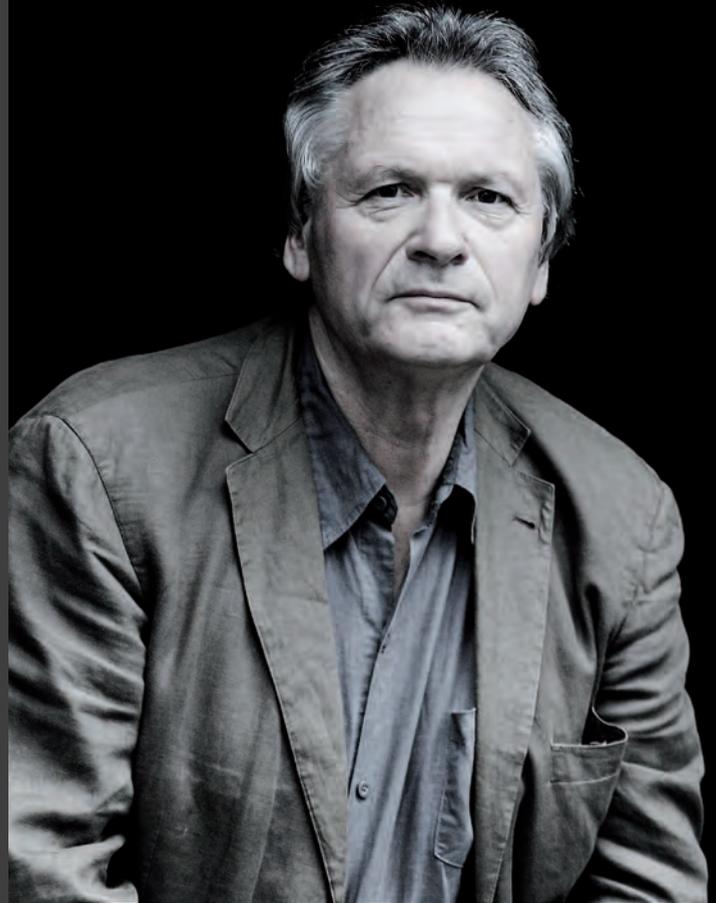
niedriger Blutdruck auch nicht gut ist. Früher hat man ja gemeint, viel schlafen sei sehr gut. Aber man muss eigentlich sagen, dass es auf das Verhältnis und die Qualität zwischen Wachen und Schlafen ankommt. Schlafen allein reicht nicht, wenn der Wachprozess gestört ist. Und verstehen kann man beides nur in der Zusammenschau. An vielen, vielen Tausenden von Menschen hat man ja untersucht, dass tatsächlich im Durchschnitt sieben Stunden Schlaf für einen Gesunden ausreichen – dazu kommt aber immer auch die Individualität des Menschen und dann hilft das statistische Wissen auch nicht weiter.

MAK | Gibt es aber dennoch – die Individualität sei niemandem abgesprochen – grundsätzliche Auswirkungen auf unseren Organismus, wenn wir beispielsweise den berühmten Schlaf vor 24 Uhr nicht schaffen oder bereits vor den Tagesthemen alles schon zu spät ist?

OK | Von den Forschungen ist es ganz eindeutig, dass die, wie man es heute nennt, «hormonellen Regenerationsquellen» vor Mitternacht am reichlichsten fließen. Das ist einfach so. Das heißt aber nicht, dass Menschen nicht auch eine gewisse Form von Kompensation haben können – wenn auf die Dauer das Maß stimmt. Prinzipiell ist es von den Forschungen her tatsächlich so, und ich persönlich merke das auch, dass der Schlaf vor Mitternacht besser ist als der danach. Aber das heißt nicht, dass daraus eine Grundregel geschaffen werden muss.

MAK | Sie haben in Ihrem Buch den bemerkens- und bedenkenswerten Satz geschrieben: «Im Wachen genießen wir die anderen – im Schlafen genießen wir uns selbst.» Wie wollen Sie diesen Satz verstanden wissen?

Dr. med. Olaf Koob, geboren 1943, war lange Jahre praktischer Arzt und Schularzt. Neben seiner ärztlichen Praxis war er zudem in der Drogentherapie und als Dozent für künstlerische Therapie und allgemeinmedizinische Fragen tätig. Neben seinen Vorträgen ist er auch Autor zahlreicher Bücher.



Fotos: Wolfgang Schmidt

OK | Wenn man diesen Gedanken von der seelischen Seite her sieht, muss man sagen: Wir sind ja nachts eigentlich ganz in uns selber, mit uns selber und bei uns selber. Man kann das vielleicht ein bisschen besser nachvollziehen, wenn man entweder an die Aufwachphase oder an die Einschlafphase denkt – was für ein paradiesisches Gefühl da auftritt!

MAK | Zumindest in der Einschlafphase ...

OK | Ja. Aber es gibt auch Übergänge, etwa am Sonntagmorgen in der Aufwachphase, wo man noch nicht so ganz wach ist, wo man noch nicht gleich raus muss, wo man dieses herrliche Nachgefühl hat – das gibt es auch. Man kann also sagen, dass das Schlafen im Grunde genommen ein Innenerlebnis ist. Und mit Innenerlebnis meine ich dabei auch, dass man seine Leiblichkeit und sich selbst anders erlebt. Die Tageserlebnisse sind ja dadurch charakterisiert, dass man nicht in sich, sondern in der Welt lebt. Das Ich des Menschen taucht einfach unter in die Farben, Gerüche und in die Sprache des anderen Menschen. ▶



► **MAK** | «Im Schlafen genießen wir uns selbst» ... Was aber bedeutet dies für Menschen, die an Schlafstörungen leiden? Liegt da eine Form von Angst oder ein Problem mit dem eigenen Sein vor oder ist es meist das Zuviel am Tag?

OK | Es gibt natürlich verschiedene Gründe. Der einfache Grund ist, dass das, was die Menschen tagsüber aufgenommen haben, so viel war, dass sie das gar nicht verdauen können. Sie sind so überfüllt mit Eindrücken, dass sie zum Beispiel nicht mehr entspannen können. Das ist sozusagen das Gängigste. Rein organisch gesehen braucht man aber einfach eine gewisse Zeit. Die erste Hälfte der Nacht ist eigentlich mehr oder weniger die «Regenerationsphase» der abgebauten Lebenskräfte; erst in der zweiten Phase, der sogenannten «Verarbeitungsphase», in der auch die Träume stattfinden, erfrischen wir auch seelisch. Wenn diese Phase verkürzt ist, kann sich jeder die Folgen, nicht nur für die Nacht, denken. Schlaf ist aber nicht nur ein quantitatives, sondern immer auch ein qualitatives «Problem».

MAK | Gibt es ein paar ganz einfache Regeln, die jeder von uns anwenden kann, um leichter in die Nacht zu kommen?

OK | Es gibt beispielsweise die Möglichkeit, was ja früher gemacht wurde, den Tag mit einem Gebet abzuschließen oder ihn nochmals vor dem inneren Auge vorbeiziehen zu lassen. Denn es ist schon aus dem Volksmund bekannt: «Ein gutes Gewissen ist das beste Ruhekitzen». Ich denke, wir brauchen eine gewisse Schlafhygiene, um den Tag abzuschließen. Wenn man sich klar macht, dass viele Menschen den Tag eigentlich gar nicht richtig abschließen, vor dem Fernsehapparat einschlafen, vielleicht auch spät abends noch zu

schwer essen und solche Dinge, dann wundert es nicht, dass etwas in die Nacht hineingetragen wird, das den Körper noch viel zu sehr an Tagesprozesse und -probleme bindet.

MAK | Heißt es nicht auch, dass man keine Konflikte mit in die Nacht nehmen soll?

OK | Ja, das sollte man möglichst nicht tun. Ich habe mal ein mir sehr nahestehendes Ehepaar gefragt: Warum führt ihr trotz aller Gegensätzlichkeit eine so lange und gute Ehe? Die Antwort war eindeutig – sie haben immer versucht, wenn Schwierigkeiten oder Konflikte da waren, diese noch vor dem Einschlafen zu lösen. Auch wenn die Nacht so manchmal kürzer war, so war sie dennoch besser! Ich denke, das ist eine ganz wichtige hygienische Angelegenheit, besonders auch dann, wenn man überzeugt ist, dass man beim Schlafen über eine Schwelle in einen anderen Bereich geht. Viele Menschen denken ja immer noch: Ich lege mich abends hin, trinke vielleicht noch ein Bier, damit ich besser einschlafen kann, und dann bin ich weg, und irgendwann tauche ich wieder auf.

MAK | Neben dem Thema «Schlafen und Wachen» haben Sie sich vor einiger Zeit mit einem anderen Gegensatzpärchen beschäftigt, und zwar der «Hetze und Langeweile». Im ersten Moment eher negativ belegte Begriffe. Haben Sie beidem auch etwas Positives abgewinnen können?

OK | Ich würde das eher bei Langeweile sagen; eine positive Hetze ist mir jetzt nicht unbedingt geläufig. Man könnte natürlich ganz banal sagen: Ein bisschen Druck ist im Leben immer gut. Aber ich würde prinzipiell sagen, wenn ich diese beiden Begriffe gegen-



OLAF KOOB

überstelle, bin ich eher auf der Seite der Langeweile, aus der man von innen heraus etwas tun kann, während man bei der Hetze ja meistens von außen getrieben wird. Bei der Langeweile darf man von innen heraus schauen und fragen: Wie erfülle ich die Zeit?

MAK | Sie leben seit einigen Jahren im nimmermüden Berlin, wo sich das Gehetztsein sicher leichter ergibt als das bewusste Setzen von Langeweile. Wie gelingt es Ihnen trotzdem, bewusste Momente zu schaffen, in denen Sie die Geschwindigkeit der Zeit bestimmen?

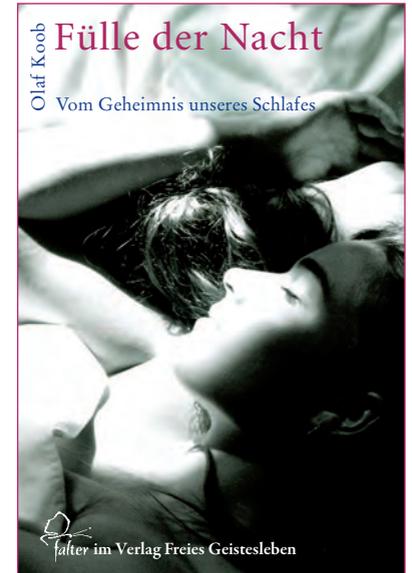
OK | Das ist ein ziemlich aktiver Prozess. Ich bin anfangs eigentlich durch die Veranstaltungen gehetzt. Ich konnte nicht genug kriegen, weil mich alles interessiert hat. Und ich war meistens auch am falschen Ort, weil in der anderen Oper noch etwas Besseres gelaufen ist ... Dann hatte ich eine Zeit lang einen recht hohen Blutdruck, bedingt durch diese moderne Verhaltensstörung. Ich habe das ziemlich durchgelitten, bis ich dann zu dem Punkt kam, dass ich mir selbst den berühmten Satz des Hippokrates gesagt habe: «Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.» Ja, und dann habe ich mich entschleunigt. Ich habe die Ängste von innen heraus überwunden und brauchte deswegen auch keine Medikamente mehr. Das war für mich ein ganz wichtiges Erlebnis, das ich auch an meine Patienten weitergeben konnte. Das gelingt aber nur durch einen inneren Entschluss – entweder durch das Leiden, das man hat, oder indem man eine Einsicht hat und das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden lernt.

MAK | Schlafen Sie seitdem besser?

OK | Ich würde sagen: Ich gehe bewusster mit dem Schlaf um.

MAK | Bleibt noch die Frage, ob man einem Freund eher einen guten Morgen oder eine gute Nacht wünschen sollte?

OK | Letztlich natürlich beides. Nachdem ich jetzt aber mehr von dem weiß, was nachts passiert und wie bestimmend das eigentlich für den Tag ist, würde ich dem Menschen eher eine gute Nacht wünschen als einen guten Morgen. Denn wenn die Nacht gut ist, ist automatisch auch der Morgen gut. ■



falter 39 | 192 Seiten, mit s/w-Fotos,
Leinen mit Schutzumschlag
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1439-5

Die moderne Wissenschaft hat viel erforscht, doch das Rätsel des Schlafs bleibt. Olaf Koob erweitert den Blick um die geisteswissenschaftliche Perspektive auf die Fülle der Nacht und gibt konkrete Hilfestellungen bei Schlafstörungen.



falter 37 | 176 Seiten, mit s/w-Fotos,
Leinen mit Schutzumschlag
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1437-1

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens gilt es, einen «Sinn für das Leben» zu entwickeln, der das Wesentliche vom Unwesentlichen trennt und zwischen angespanntem Zeitdruck und unausgefülltem Leerlauf lebensbejahend vermittelt.





DER MEISTERBÄCKER VON HERRENBERG

Ralf Lilienthal (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Warum man im schwäbischen Städtchen Herrenberg wohnen sollte? Da wäre seine malerische Altstadt zu nennen, mit der hoch aufragenden Stiftskirche und einem Ensemble stattlicher Fachwerkhäuser, die ihresgleichen suchen. Seine Lage im fruchtbaren Gäu – metropolennah im Speckgürtel von Stuttgart und zugleich am Rande des Schwarzwalds. Seine zwischen Arbeit und Freizeit, Natur und Kultur ausbalancierte Infrastruktur. Reicht das? Ist schon recht, aber einzigartig macht das alles noch nicht. Also was sonst? Wie wäre es mit dem lebenslangen Genuss eines täglichen Brotes, das Championsleague-Qualitäten besitzt?!

Darf ein Reporter schwärmen? Manchmal muss er das sogar, jeder andere Tonfall wäre nämlich subjektiv. Schwärmen wir also. Von Herrenberg und seiner Traditionsbäckerei Baier. Vom *Bäcker Baier*, Jochen Friedrich, Friedrich der 6., «regierender» Nachfahre einer urkundlich seit 1835 dort wirkenden Bäckerfamilie, deren jeweils amtierender Inhaber den *Friedrich* im Namen führte. Unter diesen: Jacob Friedrich, der, von der schwäbischen Alb kommend, in Herrenberg ein halbes Haus gekauft und darin munter drauf los gebacken hat. Otto Friedrich, der die andere Hälfte hinzuerworben und eine Scheune angebaut hat. Friedrich Baier, genannt «Seelesbäck», der aus der «Seele», einem salzigen Allgäuer Weizengebäck, seine weithin gerühmte süße Spezialität entwickelt hat. Und ein weiterer Friedrich ohne zweiten Vornamen, der nach

dem Ersten Weltkrieg nicht nur Brot, sondern auch Sauerkrautkonserven, Feinstrumpfhosen und andere Tante-Emma-Laden-Artikel verkauft hat. Friedrich Rudolf Baier, der, offen für alles Neue, als gut ausgebildeter Fachmann die Bäckerei zuerst «entkernt» und dann modernisiert hat. Und der, wie alle Friedrichs vor ihm, seinen Sohn Jochen Friedrich selbstverständlicherweise zum Kronprinzen der Bäcker-Dynastie auserkoren hat.

Und was wollte der Sohn selber? «Mein Herz hing an der Bäckerei, in der wir Kinder ja groß geworden waren. Als mein Vater aber sagte: «Brauchst keine Lehrstelle zu suchen, gehst zum Hans!», hat sich Trotz bei mir geregt. Banker wollte ich werden, sehen wie sich das anfühlt, am Schreibtisch, mit geregelter Arbeitszeit und nicht wie meine Eltern Tag und Nacht arbeiten müssen.» Als sich der pubertäre Rauch verzogen hatte, entschied sich Jochen Baier dann zwar nicht für die Bäcker Ausbildung, immerhin aber für eine Konditorenlehre im nahen Stuttgart. Ein Berufsschullehrer, der in Japan deutsche Konditorenkunst unterrichtet hatte, stieß dem Bäckersohn das Tor in die wundervolle Welt des süßen Handwerks weit auf. «Ich hab' gedacht: Wahnsinn, was man mit seinem Beruf alles machen kann! Als kleiner Bäcker aus Herrenberg kann ich überall auf der Welt arbeiten!»

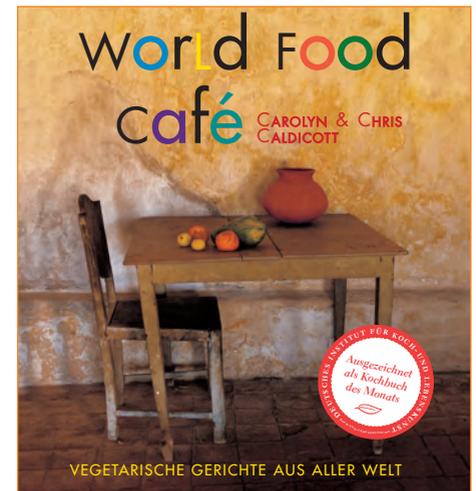
Und dann hat er sich in sein Handwerk gestürzt. Wie ein «trockener Schwamm» alles aufgesogen, was man nur irgend lernen konnte. ►



► «Das Gestalten, Erfinden, Kreieren hat so einen Spaß gemacht! Ich konnte in meiner Konditorenwelt mit Marzipan, Torten, Schokolade und allen möglichen Werkstoffen experimentieren – das war sensationell! Und dazu hat es auch noch geschmeckt.» Seinen Prüfern offensichtlich auch, denn die kürten Jochen Baier zum jahrgangsbesten Gesellen der Stuttgarter Kammer. Keine Frage, dass der junge Herrenberger dann auch beim Baden-Württembergischen Leistungswettbewerb antrat und, nach erneutem Triumph, bei der Deutschen Meisterschaft der Konditoren in Wolfenbüttel. Welches der sechzehn Bundesländer den Wettbewerb gewann? Baden-Württemberg! Danach brachen endgültig alle Dämme. «Nun wollte ich auch die Bäckerlehre machen!» Während seine Mitschüler sich noch um das Basiswissen ihres Berufs bemühten, konnte sich Jochen Baier, unterstützt von seiner Lehrerin, schon längst um die Details kümmern. «Sie hat mir später erzählt, dass sie öfters in der Bundesforschungsanstalt in Detmold angerufen hat, weil sie keine Antwort mehr auf meine Fragen wusste. Es ging immer weiter und weiter. Da war ein Wissensdurst, das war unglaublich.» Und

es kam, wie es kommen musste. Beste Kammerprüfung. Baden-Württembergischer Meister. Deutscher Meister. Eine wahrscheinlich einzigartige Doppelleistung des Bäckersohns aus Herrenberg.

Und dann? Während die hell leuchtende, öffentliche «Karriere» Jochen Baiers weiterging und 1994 innerhalb nur eines Monats mit dem 5. Platz der Bäcker- und dem 4. Platz der Konditoren-Weltmeisterschaften vorläufig gekrönt wurde, blieb er auch dem innerlich eingeschlagenen Weg treu. «Ich bekam Einblicke in meine Berufswelt, die mir das Nullachtfünfzehn-Arbeiten für immer unmöglich gemacht haben. Ich fühlte mich meinen Vorfahren und meiner Berufsehre gegenüber verpflichtet, mein Handwerk auf allerhöchstem Niveau auszuüben.» Von seiner Leidenschaft zu lernen und sich weiterzuentwickeln angezündet, treibt es den Herrenberger kreuz und quer durch Europa und noch darüber hinaus: Köln, Paris, St. Gallen, Dänemark, Italien und sogar Australien – wo immer Jochen Baier Gutes und Besseres erhoffen durfte, verdingte er sich, oft genug nur um Kost und Logis, für kurze oder längere Zeit.



Carolyn und Chris Caldicott
World Food Café
Vegetarische Gerichte aus aller Welt.
Mit Fotos von Chris Caldicott (Reise) und
James Merrell (Gerichte).
192 Seiten, durchg. farbig, gebunden
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2521-6
www.geistesleben.com

So unbekümmert und von der Freude am Wachsen und Lernen diese Wanderjahre auch waren, es gab dennoch den fernen Magneten *Bäcker Baier* in Herrenberg, dessen Geschenke der junge Jochen Friedrich eines nicht mehr allzu fernen Tages würde leiten müssen. «Ich habe ein Jahr in St. Gallen gearbeitet, weil Brot das Wichtigste war. In einer handwerklich arbeitenden, kleinen Bäckerei mit einem tollen Laden. Traditionelles Handwerk heißt nämlich nicht alte, schmutzige, dunkle Backstuben. Es geht auch hell, sauber und modern.»

Irgendwann in diesen Monaten wurde der Vater krank. Und unruhig. Was würde aus dem Familienbetrieb werden? Der Magnet zog, und Jochen Baier schrieb sich an der Akademie des deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim zum Meisterlehrgang ein. Wurde Prüfungsbester. Schrieb sich in Köln bei Kurt Schindler, einem seiner Helden, zum Konditorenmeisterlehrgang ein. Und schloss hinterher gleich noch den «Betriebswirt des Handwerks» in München ab.

Dann war es soweit. Der Sohn kehrte zurück. Im berstenden Gepäck Wissen und Können für ein ganzes Dutzend Betriebe und motiviert wie ein Rennpferd in der Startbox. Kein Wunder, dass das Schicksal die Probe aufs Exempel machen wollte. Zuerst bremsten die Eltern seine jugendliche Ungeduld aus. Dann überredete Meister Schindler ihn zur knochenharten Teilnahme am Wettbewerb «Konditor des Jahres». Schließlich ging mit dem Steinofen auch noch das (teure) Herzstück der Bayerschen Bäckerei kaputt. Die Folgen? Jochen Baier erkämpfte sich nach- und nebeneinander betriebliche Autorität, den Konditorenmeistertitel und die Unterschrift der Bank unter den Kreditbetrag des Ofens. Und ... wurde über all diese Anstrengungen krank. Seine seit Kindertagen immer wieder aufglommende Atemwegserkrankung und Neurodermitis nahm einen so dramatischen Verlauf, dass die Bäcker-Berufsgenossenschaft über ein medizinisch bedingtes Berufsverbot nachzudenken begann.

Ein neuaufgelegtes Präventionsprogramm brachte die Rettung und eine entscheidende Wende in der Arbeit des Herrenberger *Bäcker Baier*. «Ich musste mich ganz anders mit Lebensmitteln und Ernährung auseinandersetzen und natürlich auch mit meinem Brot.» Mit der gleichen Energie und Konsequenz, mit der Jochen Baier bis dahin am Geschmack, dem Aussehen und der Konsistenz seiner Produkte gearbeitet hatte, verfolgte er nun auch die Spur ihrer «inneren» Werte. «Ganz klar, in meine Brote und Backwaren kam nichts anders hinein als Mehl, Wasser und Salz. Aber es ging um mehr. **Ich habe uralte Rezepte durchgeforscht und dabei gelernt, meinem Teig Zeit zu lassen.** Zeit, um zu reifen, Aromen zu entwickeln, Wasser zu binden.» ▶

So schmeckt die Welt!

Vom Deutschen Institut für Koch- und Lebenskunst ausgezeichnet als Kochbuch des Monats:

«Wie die alten Entdecker haben sich Carolyn und Chris Caldicott ins Abenteuer der Genüsse gestürzt, die buntesten Rezepte erbeutet und ihre vegetarischen Leidenschaften mit erhellenden Reiseberichten garniert.»

Aus der Begründung der Jury

«Dieses Buch ist ein Kochbuch der ganz besonderen Art. Es lädt ein zu einer geistigen Reise in ferne Ecken dieser Erde und ihren Gaumenfreuden ... Ergänzt wird das Ganze durch tolle Farbbilder der Landschaften und seinen Bewohnern ... Dieses Kochbuch ist eine gelungene Mischung aus Gourmetgenüssen, Abenteuer und Liebe zum Reisen.»

www.tours-magazin.de

«Die Kombination aus landeskundlichen Informationen, atmosphärisch dichten Reisefotografien und schmackhaften Rezepten ist ein echter Hingucker und eignet sich ... hervorragend auch als Geschenk.»

BuchMarkt



- Doch während seine Kunden täglich mehr von seinen Produkten überzeugt waren, blieb der umtriebige Bäcker unzufrieden. «Aus der Konditorenwelt wusste ich: Wer gute Ergebnisse erzielen wollte, braucht Topqualität bei den Rohstoffen.» Jochen Baier fand diese Qualität schließlich im biologisch-dynamischen Landbau, konkret in der Zusammenarbeit mit Manfred Kränzler, einem *Demeter*-Agraringenieur von der Schwäbischen Alb, der «sein Handwerk mit genau der gleichen Auffassung betreibt wie ich meine Bäckerei. Es war ein Quantensprung und genau das i-Tüpfelchen, das noch gefehlt hatte!»

Heute ist das alles Geschichte und der *Bäcker Baier* längst zertifizierter Biobäcker – vor allem aber um der atemberaubenden Qualität seiner Produkte willen, von immer mehr Kunden nachgefragt und gerühmt. Wer sich von Jochen Baier Backstube, Ladengeschäft, Stau- und Kühlräume zeigen lässt, begreift, dass dieser Mensch im gleichen Sinne Unternehmer ist, wie er sein Bäckerhandwerk ausübt. Sein Blick scheint immer zugleich auf das Ganze, auf das Unternehmen *Bäcker Baier* zu gehen und auf die darin wie in einem Teig zusammenkomponierten einzelnen Zutaten: *Die Mitarbeiter*. Anfangs zehn, heute fünfzig. Viele Fachleute – vier Meister! – und

gelegentlich, so wie jetzt Hidaka Kosaku, ein fahrender, wissbegieriger Gast. Respektierte, ernst genommene und gerecht entlohnte Mitarbeiter, in deren «Kopf und Händen» Jochen Baier die Leidenschaft für das Brot zu wecken und zu erhalten hofft, die in ihm selbst so heftig brennt. *Die Technik*, ohne die der Spagat zwischen handwerklich und hochproduktiv undenkbar wäre. Intelligenter Kochtopf und Teigknetmaschine, automatischer Apfelschäler und japanischer High-Tech-Portionierer. Die Basis rationeller Arbeit. Saubere, klare Prozesse – und hinter jeder Maschine immer ein kluger Kopf. *Die Räume*, vor allem der Laden. Das Vorbild: der Gemüsestand auf dem Wochenmarkt. Großzügige, klare Formen, massive, hochwertige Materialien, von Handwerkern aus der Region verbaut. Ein Wohlfühlort ohne versteckte Tricks – bei Einkauf, Mittag-Imbiss oder zur Kaffeezeit.

Fazit? Man möchte Herrenberger sein! Jeden Tag diese Wecken, Brezeln, Brote und Torten sehen, riechen und essen dürfen. Backwaren, die selbst dem abgestumpftesten Gaumen eine Ahnung vermitteln können, **was die glückliche Verbindung von Herz, Hand und Hirn zu leisten vermag**. Chapeau Meister Baier! ■





BÄCKER & BAIER
SEIT 1835



Foto: Daniel Eitzen

LAMM UND SCHNEE

von Andreas Laudert

Vor zehn Jahren verbrachte ich Heiligabend mit meinen beiden Freunden Alexis und Martin in meiner gemütlichen Wohnung in Berlin-Prenzlauer Berg, in der Metzger Straße, die einen immer an St. Petersburg erinnerte: Blick über verschneite Dächer, und Martin bereitete ein köstliches Lamm vor.

Der Abend war schon fortgeschritten, als die Frage im Raum stand, eine Mitternachtsmesse zu besuchen. Die Frage bekam unvermittelt Gewicht. Die beiden waren noch sehr mit ihrer katholischen Herkunft verbunden – wir kamen aus derselben Kindheitsgegend – und plädierten für eine entsprechende Gottesdienstwahl. Ich aber wollte in die Ruhrstraße nach Wilmersdorf, in die Kirche der Christengemeinschaft, deren «Menschenweihehandlung» ich erst einmal erlebt hatte und die mich interessierte. Ich wollte die beiden überreden, mitzukommen, denn ich hätte es schöner gefunden, das Fest gemeinsam abzuschließen. Doch sie blieben zögerlich, um nicht zu sagen stur, und machten sich auf ihren eigenen Weg. Später erfuhr ich, dass sie nichts Passendes gefunden und sich um kurz nach zwölf getrennt hatten. – Auch ich war knapp dran und eilte aus dem U-Bahn-Schacht in die Richtung, die ich ungefähr wusste. Es war bereits fünf Minuten vor Mitternacht. Die Kreuzung war voller Schneewehen. Ich erahnte Pfeile und Straßenschilder, war unsicher und stapfte schließlich einfach los. Als fast Letzter erreichte ich die Kirche, ein Stuhl am Rand schien gerade auf mich gewartet zu haben, die Kerzen wurden in diesem Moment angezündet, und als ich saß und meinen Atem zu kontrollieren versuchte, begann die Musik und ich wurde ruhig. Meine Geburtsumstände, so erzählten mir meine Eltern früher immer, waren von tiefem Schneefall begleitet gewesen. Es war ein bisschen wie ein zweites Ankommen. Alexis, Martin und ich haben uns aus den Augen verloren. Von Martin weiß ich, dass er über Kafka promovierte, Alexis ist Vater

geworden und kommt gerade seinem Traum näher, ein vielbeschäftigter Theaterregisseur zu werden. Ich würde ihm gerne erzählen, dass auch ich Vater werde. Aber meinen Weg, der von der Berliner Schneekreuzung sieben Jahre später zur Priesterweihe auf der vorfrühlingshaften Stuttgarter Uhlandshöhe führte, haben sie ziemlich kritisch betrachtet – und zuletzt immer ablehnender.

Sollten wir uns einmal wiedersehen – ich meine damit: wenn wir uns wieder *sehen*, mit anderen Augen, mit dem Herzen –, werden sie vielleicht verstehen, dass ich diesen Umweg gehen und dass ich ihn allein gehen musste. Das Ende unserer Freundschaft macht mich oft traurig, und oft denke ich, sie wäre glücklicher verlaufen, wäre ich an Weihnachten mit ihnen in ihre Kirche gegangen. Aber wäre ich dann später all den anderen Menschen begegnet? Wäre jemals auf diese Weise Ostern geworden?

Es war ein Geschenk, jeden von ihnen zum Freund gehabt zu haben. Genauso besaß es einen tieferen Sinn, dass die Freundschaft dann doch nur eine Etappe auf unser dreier Lebensreisen war und ich in den folgenden zehn Jahren, im übertragenen Sinne: immer wieder komplizierte Kreuzungen wählte und sie das, was ihnen vertraut war. Ich denke gerne an den Abend beim Lamm und wie unsere Wangen brannten vom Wein und den lebhaften Gesprächen über Literatur und Kunst; wenigstens bilde ich mir das ein. Alexis und Martin würden es als Verklärung empfinden. Was ist gegen Verklärungen einzuwenden? Sie sind wichtig für uns Menschen. Es ist ein Glück, «verklärungstaugliche» Zeiten in seiner Biografie erlebt zu haben. Und manchmal ist es ein Glücksfall, sich von den Wegen selbst der liebsten Menschen abgrenzen zu müssen, weil man den eigenen sonst nicht finden würde. – Ich wünsche meinen Freunden, dass sie heil bei sich ankommen, an welchem Tisch und mit wem auch immer sie das Mahl zu sich nehmen. ■



DIE 24 – DIE ZAHL, DIE ALLE UMSCHLIESST von Wolfgang Held

Der inneren Beschaffenheit der Zahlen nähert man sich auf drei Wegen. Der erste ist die Mathematik. Jede Zahl erzählt etwas über sich selbst, wenn man untersucht, wie sie mit den anderen Zahlen in Beziehung steht. Das Zahlenreich zeigt sich dann wie eine Landschaft und jede Zahl hat darin ihren Platz, der etwas über ihre innere Natur aussagt. Außerdem kommen Zahlen auf charakteristische Weise in der Natur vor, in Pflanze, Tier und Mensch, und schließlich erscheinen sie – das ist ihre königliche Seite – an besonderen Stellen in Kultur und Religion. Bei der Zahl 24 lohnt es sich alle drei Wege zu verfolgen. In der Beziehung zu den anderen Zahlen ist sie einzigartig. Sie ist die kleinste Zahl die sieben andere Zahlen als Teiler in sich trägt. Es sind die Zahlen 1, 2, 3, 4, 6, 8, 12.

Keine andere kleine Zahl besitzt eine solche Fülle an Gliedern, wird zum Gefäß so vieler anderer Zahlen. Die 24 ist auf diese Weise mit der Zahl 7 verwandt.

Ist sie die kleinste Zahl mit sieben Teilern, so ist sie außerdem auch die größte Zahl im Zahlenreich, für die gilt, dass alle Zahlen, kleiner als deren Wurzel, Teiler dieser Zahl sind. 4,89 ist die Wurzel von 24 und 1, 2, 3 und 4 sind ihre Teiler. Vergleichbar einem Flussdelta münden alle Zahlenreihen in 24. Den besonderen Reichtum der 24 bekommt man auch zu fassen, wenn man vor jedem Winteranfang Tag auf Tag auf 24 zählt, bis man schließlich in dem Fest des Lichtes und der Liebe anlangt. In der Tradition des Weihnachtskalenders kommt es am schönsten ins Bild. Das letzte, größte Türchen gehört der 24. Übrigens ist dieses Datum älter als das Christentum. Die Festlegung des Weihnachtsfestes in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember folgt der antiken Sonnenverehrung, in der dieser Tag als das Fest des «Sol invictus», der unbesiegtten Sonne gefeiert wurde. So wie diese Zahl eine Fülle von Zahlen umschließt, so erscheint sie auch im Menschen. 24 Rippen bilden den Brustkorb, um-

spannen die Mitte des Menschen, halten die innere Organe. Dabei sind allerdings die letzten zwei Rippen nur als «Stummel» vorhanden und die vorletzten wachsen verkürzt mit ihren Nachbarn zusammen, als solle der Brustkorb offen genug bleiben.

Dass die 24 das Ganze zu umfassen vermag, findet sich auch in der Zeitrechnung wieder: in babylonischer Tradition teilen wir den Tag in 24 Stunden. Vermutlich war es diese Eigenschaft der 24, welche die frühen mosaischen Gelehrten dazu brachte, den «Tenakh», die jüdische Bibel, in 24 Bücher zu gliedern: beginnend mit der Genesis, besteht die Tora aus fünf Büchern, dann die acht Bücher der Propheten und schließlich die elf «Schriften» vom Buch Josua über das Hohe Lied zu den Chroniken von Israel. Wieder umspannt die 24 das Ganze.

Zum Schluss ein mathematisches Rätsel: Nimmt man von einer Primzahl (größer als 3) das Quadrat und vermindert das Ergebnis um eins, so ist dieses Resultat immer durch 24 teilbar ($p^2 - 1$). Wie ist es möglich, dass solche Einzelgänger wie die Primzahlen auf immer 24 führen? Drei Beispiele: $5 \cdot 5 - 1 = 24 = 1 \cdot 24$ oder $7 \cdot 7 - 1 = 48 = 2 \cdot 24$ oder $11 \cdot 11 - 1 = 120 = 5 \cdot 24$. Der Beweis soll nicht fehlen: $p^2 - 1$ ist nichts anders als $(p + 1) \cdot (p - 1)$, also das Produkt der beiden Nachbarn der Primzahl. Beide müssen gerade sein, das heißt durch zwei teilbar und notwendigerweise muss eine von beiden durch vier teilbar sein, weil jede zweite gerade Zahl der Viererreihe angehört. Das Produkt einer durch vier teilbaren und durch zwei teilbaren Zahl ist wiederum durch acht teilbar. Nun gilt außerdem, dass von drei aufeinanderfolgenden Zahlen eine durch drei teilbar ist. Die Primzahl ist es nicht, also muss entweder die kleinere $(p - 1)$ oder die größere $(p + 1)$ durch drei teilbar sein. Das Produkt der beiden Zahlen ist somit nicht nur durch acht, sondern auch durch drei teilbar – also insgesamt durch 24 teilbar. ■

Engel

DER ENGEL VON HARLEM



von Kuwana Haulsey

May Chinn träumt davon, Pianistin zu werden. Aber in den 1920er Jahren ist es unmöglich, sich als Farbige in New York zu behaupten. Als ihr ein rassistischer Professor die Chance auf eine große Karriere verbaut, studiert sie Medizin. Auch hier wird sie mit heftigem Widerstand konfrontiert – und doch gelingt es ihr, die erste schwarze Ärztin New Yorks zu werden.

Emmaline Miller war sechzehn und über und über mit verkrustetem Schweiß bedeckt.

«Ich kann das nicht», jammerte sie.

«Doch, du kannst, Emmy. Du machst es bereits.»

Ich flüsterte ihr zu, leise und unnachgiebig, während meine Hände ihren Kopf hielten, sodass sie nicht anders konnte, als mir in die Augen zu sehen. Ihre Schulmädchenzöpfe gingen auf und umspielten meine Finger, zusammengeklebt von ihrem Schweiß. Sie hatte Blut in den Haaren, in die Kopfhaut einmassiert wie ölige Flecken. Emmy schrie erneut, lang und laut. Sie schrie, bis sich die Tür öffnete und ein braunes, besorgtes Gesicht im Türspalt erschien. Ich hob eine Hand und die Tür schloss sich schnell mit einem leisen Klicken.

«Sch, sch, sch, meine Kleine. Es wird bald vorbei sein.»

«Versprochen?», fragte sie.

«Ja. Wenn du Angst hast», sagte ich, «tut es noch mehr weh. Es gibt nichts, wovor du Angst haben musst. Das gehört dazu: Du streckst dich nach dir selber aus. Erinnerst du dich? Atme, Baby. Fühlst du es? So leistest du deinen Beitrag zu Gottes Werk.»

Erstaunlich, wie sehr ich wie meine eigene Mutter klang. Ich verstand nicht einmal alles, aber was machte das schon? Es funktionierte. Die Augen meiner jungen Tochter wurden weich und ruhig. Sie nahm meine Hand und presste sie an ihr Herz.

So zerbrechlich, dieses Kind. So zart. Emmaline gehörte nicht hierher, in diesen Raum, in all diesen Schmerz. Sie gehörte in die Sonne, am besten daheim in Kingston, wo sie zur Welt gekommen war, irgendwo unten am Meer.

Während ich ihren Bauch mit großen Kreisbewegungen einrieb, fiel mir ein Traum ein, den ich in der Nacht zuvor gehabt hatte. Am frühen Abend, kurz bevor ich aufwachte, hatte ich von Emmaline

geträumt, wie sie vor mir stand, nackt und aufgebläht und braun, wie gebrannter Ton. Sie lächelte und sagte ohne die Spur eines Akzents: «Du bist der Dunst über dem Ozean, der Rauch, der vom Meer aufsteigt. Danke.» Dann verschwand sie.

Es war ein harmloser Traum, der unter anderen Umständen ohne Bedeutung gewesen wäre. Wahrscheinlich hätte ich mich nicht einmal an ihn erinnert. Doch ich wachte auf und wusste, dass sie mich gerufen hatte, auch wenn es fünf Wochen zu früh war.

«Es ist soweit, mein Liebling. Ich möchte, dass du dich auf den Boden legst.»

Von mir gestützt setzte Emmaline sich auf und glitt aus dem Bett. Ihre Mutter hatte ihr eine Geburtsmatte gewoben, mit einem Muster aus Wurzeln und zerfließenden, korallenblauen Blüten eines Flammenbaums. Den Stamm herab kletterte eine dickbusige schwarze Frau mit Ästen aus abstehenden Haaren, ausgebreiteten Armen und weit geöffnetem Mund, ihr Gesang in die Fäden eingearbeitet. Auf allen vieren, unten auf dieser grob gewirkten Matte, die ihre Mutter geflochten hatte, begann Emmaline zu pressen. Als das Knie zum Vorschein kam, stieß Emmy einen durchdringenden Schrei aus und versuchte wegzukriechen. Doch der Schmerz verfolgte sie, hielt sie auf und ließ sie zitternd am Bettrand verharren, weinend und den Kopf gegen das kühle Metall des Rahmens gepresst.

Sie schrie auf und die vier Frauen draußen vor der Tür fingen ein Wehklagen an, zuerst leise, mit Stimmen, die rissig wurden und aufbrachen, genauso wie der Körper, der aufbrach, dann immer lauter. Emmaline presste, während ich das Baby drehte und dabei erst den einen, dann den anderen Arm befreite. Grunzend presste sie nochmals und die Schultern des Babys glitten heraus. Dann schloss sich die Öffnung um seinen Hals und ließ den Kopf drinnen stecken. Ich ließ ihn wieder baumeln und griff mit der linken Hand



Für ausgezeichnete Literatur ist man nie zu jung.

nochmals hinein, um sein Kinn zu finden. Es gelang mir nicht. – Mittlerweile hatte die Nabelschnur aufgehört zu pulsieren, was bedeutete, dass sie keinen Sauerstoff mehr in sein Gehirn pumpte. Binnen einer Minute würde das Kind in seinem eigenen Geburtskanal ersticken.

«Emmy, press!» – «Dr. May, ich kann's nicht.» – «Du musst aber. Bitte. Einmal noch. Fertig?»

Sie war heiser. Sie konnte nicht mehr schreien und keuchte stattdessen, keuchte und knurrte und presste. Als sie presste, zog ich. Der Gesang der Frauen erreichte seinen Höhepunkt und löste sich in Schweigen auf, just als der kleine Junge herausgeschwemmt wurde.

Er war zierlich und grau. *Mein Gott, wie wunderbar!*, dachte ich. *Wie wunderbar lebendig und gesund.*

Erst als ich ihn umdrehte, um Nase und Mund zu säubern, entdeckte ich das Glückshäubchen. Ein dünnes Gewebe überzog sein Gesicht wie eine durchsichtige Haut. Ich hatte davon gehört, wusste, was es bedeutete, aber ich hatte nie zuvor gesehen, wie ein Kind damit zur Welt kam. Vorsichtig entfernte ich das Glückshäubchen und legte es beiseite, verknotete die Nabelschnur und durchtrennte sie.

Er schnappte dreimal nach Luft und öffnete seine Augen.

«Du hast es geschafft, Emmy», flüsterte ich.

Es war an der Zeit, die anderen Frauen hereinzurufen; Ich hätte gern hinübergegriffen und ihr geholfen, doch das war die Aufgabe ihrer Mutter. Ich machte die Tür auf und sagte: «Kommen Sie rein. Er ist da.»

Ruth Miller und ihre drei Schwestern stürmten ins Zimmer und stürzten sich auf das Kind, bevor ich noch die Tür richtig aufgemacht hatte.

«Schaut da», sagte die älteste Schwester, Rose. «Schaut euch den großen Mann da an.»

Sie waren verliebt. Michael Anthony, der einzige Mann im Haus.

«Der kann sich schon sehen lassen, oder nicht?», fragte Miss Ruth.

«Dies Baby hier sieht genauso aus wie mein Henry, kurz bevor er starb, der Arme», sagte Tante Lucy. Die Frauen kreischten allesamt vor Lachen, ließen sich prustend gegen die Wand fallen, aufs Bett, gegen das Schreibpult, tanzten lachend ein paar Cakewalk-Schritte und drehten sich gackernd umeinander. Dieses Baby war ein Fest. Es verdrehte den Frauen völlig den Kopf.

«Schaut euch dieses faule Bürschchen an», gurrte Tante Rose.

«Jawohl, Ma'am. Ich hab ihm noch nicht mal was zum Arbeiten gegeben, und trotzdem tut er schon so, als ob er schläft.»

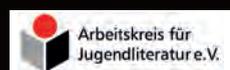
Und mir nichts, dir nichts war der Raum wieder von Lachen erfüllt. ■



Die SZ Junge Bibliothek – Edition Deutscher Jugendliteraturpreis.

20 herausragende Kinderbücher aus 55 Jahren Deutscher Jugendliteraturpreis für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren. Ausgewählt von der Kinder- und Jugendbuchredaktion der Süddeutschen Zeitung. Ab sofort überall im Handel für nur 6,90 Euro pro Band. Oder bestellen Sie alle 20 Bände für nur 99,- Euro unter www.sz-shop.de.

In Zusammenarbeit mit:



Der Deutsche Jugendliteraturpreis wird gefördert vom:



Mehr über den «Engel von Harlem» können Sie im gleichnamigen Buch von Kuwana Haulsey erfahren: «Der Engel von Harlem. Die Lebensgeschichte der ersten farbigen Ärztin in New York», 416 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, Euro 22,90, ISBN 978-3-8251-7698-3

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung

DEZEMBER

SO 05

36. Woche nach Ostern
● Neumond 18.36

☉ 08.09/16.15
☾ 08.02/15.48

2. Advent

SO 12

37. Woche nach Ostern

☉ 08.17/16.14
☾ 11.51/23.40

3. Advent

MO 06

KW 49
☾♁♂ 23^h

Nikolaustag
in Finnland ges. Feiertag (1917 Unabhängigkeit)

MO 13

KW 50
● Erstes Viertel, ☾♁♂ 21^h
Vor 66 Jahren (1944) starb der russ. Maler Wassily Kandinsky (* 04.12.1866)

DI 30

☾♁♂ 3^h

November

Andreas, Apostel

DI 07

☾♁♂ 10^h
1760 Marie Tussaud * in Straßburg, Wachsbildnerin u. Unternehmerin († 18.04.1850 in London)

DI 14

☾♁♂ 5^h
1990 Friedrich Dürrenmatt †, schweiz. Schriftsteller (* 05.01.1921)

MI 01

☾ größte östl. Elongation, ☾♁♂ 14^h

in Rumänien Nationalfeiertag

MI 08

islam. Neujahr 1432
Mariä Empfängnis durch ihre Mutter Anna, in Österreich, Italien u. Spanien ges. Feiertag

MI 15

☾♁♂ 16^h
Vor 66 Jahren (1944) starb der Jazz-Musiker Glenn Miller (* 01.03.1904)

DO 02

☾♁♀ 18^h
1810 Philipp Otto Runge †, Maler (* 23.07.1777)
Vor 66 Jahren (1944) starb der Begründer des literar. Futurismus Filippo Marinetti (* 22.12.1876)

Beginn des jüd. Chanuka, achttägiges Lichterfest

DO 09

Do 16

FR 03

1910 Mary Baker Eddy †, Gründerin der Christian Science Kirche (* 16.07.1821)

FR 10

Tag der Menschenrechte

FR 17

☾♁♀ 17^h

SA 04

Barbaratag

SA 11

1810 Alfred de Musset *, Dichter († 02.05.1857)

SA 18

☾ Sonne tritt in das Sternbild Schütze.

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.

Ein Jahr der Farbe XII: Weiß oder schwarz

«Gebildete Menschen habe einige Abneigung vor Farben. Es kann dies teils aus Schwäche des Organs, teils aus Unsicherheit des Geschmacks geschehen, die sich gern in das völlige Nichts flüchtet. Die Frauen gehen nunmehr fast durchgängig weiß und die Männer schwarz.»

Johann Wolfgang Goethe: Zur Farbenlehre (1810)
Entwurf einer Farbenlehre, Sinnlich-sittliche Wirkung der Farbe

Farbenlehre. Ungekürzte Ausgabe in fünf Bänden
Mit Einleitungen und Kommentaren von Rudolf Steiner, hrsg. von Gerhard Ott und Heinrich O. Proskauer
5 Bände in Kassette, 30 Farbtafeln, ungekürzte Ausgabe
Verlag Freies Geistesleben, 7. Auflage Stuttgart 2003

SO 19

38. Woche nach Ostern

☉ 08.23/16.15
☾ 14.31/06.32

4. Advent

MO 20

KW 51
☾ untere ☾ ☉ 2^h

DI 21

○ Vollmond 09.13
Totale Mondfinsternis, ☾ ☽ 4^h

Thomas, einer der 12 Jünger

MI 22

Wintersonnenwende 00.38, ☾ ☽ ☽ 5^h
☽ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Steinbock.
Beginne mit der Monatstugend:
«Mut – wird zu Erlöserkraft.»

DO 23

1860 Harriet Monroe *, amerikan. Dichterin u. Gründerin der Lyrikzeitschrift «Poetry» († 26.09.1936)

FR 24

Heiligabend
Beginn der dreizehn heiligen Nächte u. Tage
«zwischen den Jahren»

SA 25

Vor 33 Jahren (1977) starb der Schauspieler u. Regisseur Charlie Chaplin (* 16.04.1889)

1. Weihnachtstag

SO 26

39. Woche nach Ostern

☉ 08.26/16.19
☾ 23.12/10.59

2. Weihnachtstag

MO 27

KW 52
☾ ☽ 12^h

Johannes, der Jünger, «den der Herr lieb hatte»

DI 28

● Letztes Viertel, ☾ ☽ 23^h

MI 29

DO 30

Vor 66 Jahren (1944) starb der Literaturnobelpreisträger (1916) Romain Rolland. Er schrieb mehrere Romanzyklen wie «Jean-Christophe», «L'âme enchantée» oder «Colas Breugnon» wie auch großer Künstler-Biographien (* 29.01.1866).

David: Hirte, König, Psalmendichter

FR 31

☾ ☽ 14^h

Silvester

SA 01

Januar 2011

EIN LIEBESLIED

Aus goldenem Odem
Erschufen uns Himmel.
O, wie wir uns lieben ...

Vögel werden Knospen an den Ästen,
Und Rosen flattern auf.

Immer suche ich nach deinen Lippen
Hinter tausend Küssen.

Eine Nacht aus Gold,
Sterne aus Nacht ...
Niemand sieht uns.

Kommt das Licht mit dem Grün,
Schlummern wir;
Nur unsere Schultern spielen noch wie Falter.

Else Lasker-Schüler
* 11. Februar 1869 in Elberfeld
† 22. Januar 1945 in Jerusalem

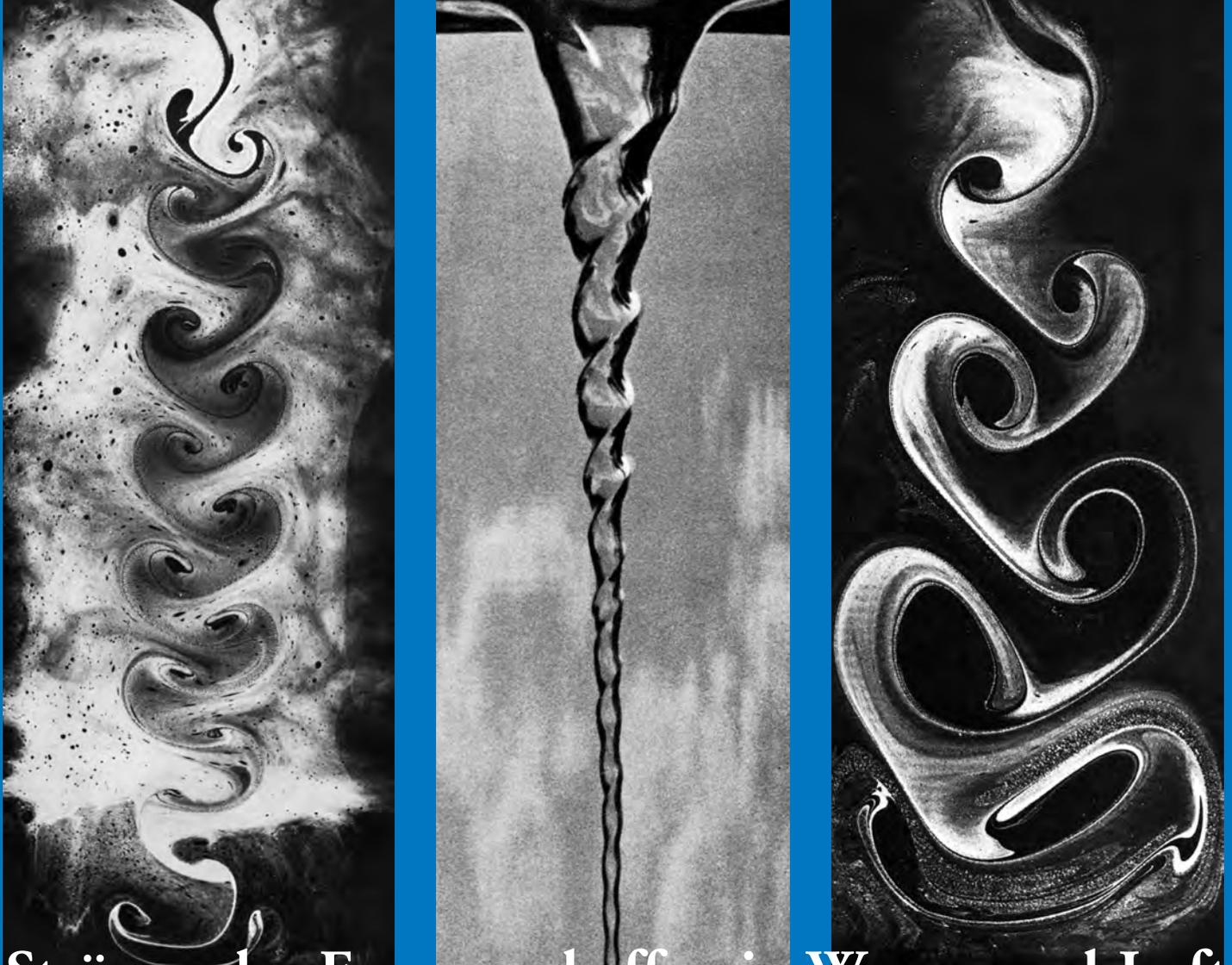
Sämtliche Gedichte
Herausgegeben von Friedhelm Kemp
Kösel-Verlag, München 1977

Redaktion: Lin

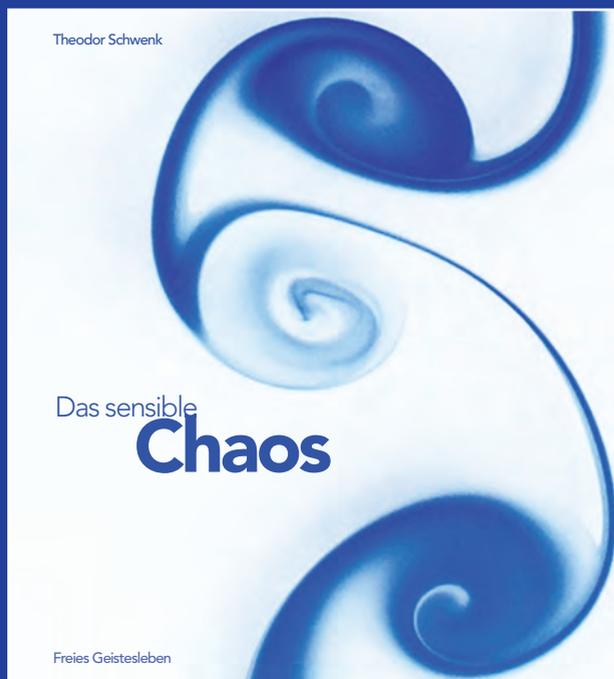


Claude Monet
* 14. November 1840
† 05. Dezember 1926

Das Dorf Sandviken im Schnee, 1895
73 x 92 cm, Art Institute of Chicago, USA



Strömendes Formenschaffen in Wasser und Luft



Das Buch, das die Wende zu einem neuen Verständnis des Wassers einleitete – ein Jahrhundertwerk!

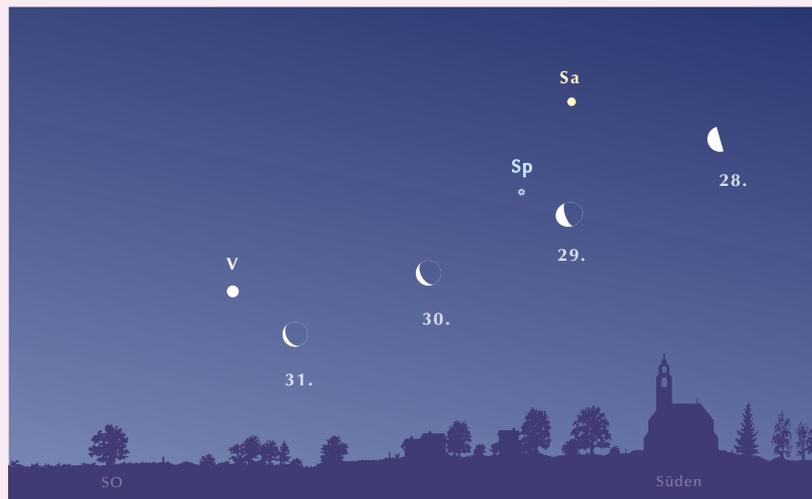
«Lange bevor die Chaostheorie entstand und populär wurde, gewann Theodor Schwenk bereits die fundamentale Einsicht in die Wechselbeziehung zwischen Chaos, Formentstehung und den Anfangsbedingungen des chaotischen Zustandes sowohl in der Natur wie auch in der Theorie. Seine Arbeit ist bis heute unübertroffen.»

*Ralph Abraham, Professor für Mathematik,
University of California*

Anlässlich des 100. Geburtstages von Theodor Schwenk erscheint *Das sensible Chaos* als Neuauflage.

Theodor Schwenk: *Das sensible Chaos*. Strömendes Formenschaffen in Wasser und Luft. | Neuauflage (11. Auflage) | 216 Seiten, mit 88 Fototafeln und zahlreichen Zeichnungen, Leinen mit SU | €39,- (D) | ISBN 978-3-7725-1400-5 | www.geistesleben.com

Verlag Freies Geistesleben: *Wissenschaft und Lebenskunst*



WAS DER MOND VON SATURN UND VENUS ERZÄHLEN KANN

von Liesbeth Bisterbosch

Bei Einbruch der Dunkelheit erscheint Jupiter als Erster. Er steht im Süden auf derselben Höhe wie die Sonne Anfang März. Früh am Morgen kann man am funkelnden Sternenhimmel den ruhigen Schein Saturns und der anziehend leuchtenden Venus bewundern. Der hellgelbe Saturn steigt genauso hoch wie Jupiter. Venus, jetzt in ihrem größten Glanz, gibt so viel Licht, dass sie Schatten wirft; in diesem Monat wirkt sie fast wie ein «Mini-Mond».

Links unterhalb von Saturn sehen wir das hellblaue Licht der Spika. Dieser Stern bleibt während der Morgendämmerung viel länger sichtbar als die anderen Sterne der Jungfrau. Um 7 Uhr, (gut) eine Stunde vor Sonnenaufgang, ist «das Paar» Saturn und Spika am blauen Himmel noch gut erkennbar. Der Planet ist ein wenig heller als der Stern.

Der Mond besucht in diesem Monat Saturn, Spika und Venus zweimal. Für den ungetübten Beobachter sind der 1., 2. sowie der 28. und 29. Dezember besonders gute Tage, um Saturn und Spika zu entdecken. Die Mondsichel bringt das Paar ins Visier. Am «Besuch des Mondes» lässt sich überdies viel über die Planeten ablesen. Am Mittwochmorgen des 1. Dezember steht der Mond im Südosten; suchen Sie Saturn links oberhalb der breiten Sichel. Der östliche (linke) Rand des Mondes reflektiert das Licht der Sonne. Sterne, Planeten und Mond steigen auf und bewegen sich Richtung Süden. Bei Anbruch des neuen Tages verschwinden Spika und Saturn viel früher aus dem Gesichtsfeld als Venus und Mond.

Am nächsten Morgen steht die Sichel zur selben Stunde beträchtlich tiefer, unterhalb der Spika. Die Sichel ist schmaler als am vergangenen Morgen, der Morgenmond ist abnehmend. Er steht mit jedem folgenden Morgen weiter östlich, näher bei der aufgehenden Sonne. Der Abstand zwischen Spika und Mond wird beim Aufsteigen größer. Gegen 6 Uhr – der Himmel ist noch völlig dunkel – steht

der Mond so tief wie Venus. Jetzt, da beide mit einem Blick erkennbar sind, fällt umso mehr auf, wie grau und stumpf der Mond ist und wie intensiv das Licht der Venus. Der Mond ähnelt mehr einem irdischen Gegenstand, Venus dagegen mehr einem Stern.

Es ist jedes Mal wieder überraschend, wie Venus und die Mondsichel sich während der Dämmerung verwandeln. Der Innenrand der Morgensichel verliert seine scharfe Kontur. Der Außenrand scheint sich zu verkürzen. Die Mondsichel beginnt schmaler auszusehen. Bei Sonnenaufgang ist sie wie eine zarte Wolke. Venus wirkt während der Dämmerung immer kleiner. Sie sieht am blauen Abendhimmel – vergleichsweise gesprochen – hundertmal so klein aus wie am schwarzen Nachthimmel. Im Gegensatz zum Mond bleibt sie allerdings ein Himmelslicht.

Saturn und Spika bekommen nach 27 Tagen den Mond aufs Neue zu Besuch. Am 28. Dezember bewegt sich der abnehmende Halbmond rasch am Saturn vorbei. Dieser Mond gibt mehr Licht als die Sichel vom 1. Dezember. Am nächsten Morgen steht bei Spika eine viel breitere Mondsichel als beim letzten Mal. Der Mond steht jedoch erst am folgenden Morgen, am 30. Dezember, wieder auf derselben Höhe wie Venus. Die Sichel vom 30. Dezember ist nur ein wenig breiter als die vom 2. Dezember.

Der Mond bringt vieles zum Ausdruck. Saturn und Spika stehen nach (fast) vier Wochen höher und weiter rechts, südlicher. Sie entfernen sich wie ein Paar von der aufgehenden Sonne. Venus hat sich viel weniger von der Sonne entfernt. Ihre Position ist auffallend nach rechts verschoben. Sie, und auch die Sichel, gehen südlicher auf. Beide folgen der Herbstsonne. – Der Mond erzählt uns: Der Weg des Saturns ähnelt dem der Sterne. Der Weg der Venus ähnelt mehr dem der Sonne. Der Mond hilft uns, das Himmelsgeschehen zu verfolgen. ■

Abbildung: Der (süd-)östliche Morgenhimmel um 7 Uhr mit dem ruhig glänzenden, hellgelben Saturn, der hellblaue Stern Spika und Venus in ihrem größten Glanz. Der abnehmende Mond bewegt sich Anfang Dezember (Abb. links) und Ende Dezember (Abb. rechts) rasch an ihnen vorbei.

GOLD

MIT DEM KOSMOS VERBUNDEN

von Markus Sommer

In der Bibel tritt das Gold ja erst auf, wenn die drei Weisen aus dem Morgenland mit ihren Gaben erscheinen, aber irgendwie scheint es doch auch schon zu Weihnachten zu gehören. Wie viel am Lichtenbaum (aber auch in den vorweihnachtlichen Schaufenstern) glänzt golden und was alles ist golden verziert! Warum eigentlich vergleichen und umgeben wir das Kostbarste mit Gold? Sind nur sein materieller Wert und seine Seltenheit dafür verantwortlich? Wäre es dann nicht richtiger Platin oder Uran zu verwenden? Vielleicht weist unsere Wertschätzung von Gold doch noch tiefer.

Die allerersten Metalle, die von Menschen verwendet wurden, waren wohl Gold und Meteoreisen. Letzteres fällt ab und an vom Himmel – zuerst erscheint es als große, leuchtende Sternschnuppe und wenn diese so groß ist, dass sie nicht vollständig in der Atmosphäre verglüht, dann kann es passieren, dass ein Klumpen kosmischer Materie am Erdboden ankommt. Manchmal besteht dieser aus «Meteoreisen», einer Art kosmischen Edelstahl aus Eisen, Nickel, Kobalt und einigen weiteren Elementen. Auf einem Acker oder im Urwald wird ein solch «kosmisches Geschenk» kaum auffallen, verwittern und sich allmählich mit der gewöhnlichen Erden substanz vermengen. Fällt ein solcher Meteorit aber in eine Wüste, auf einen Gletscher oder ein arktisches Schneefeld, so wird er leicht die Aufmerksamkeit eines Beobachters erregen. So kommt es, dass es schon sehr alte Eskimomesser aus Meteoreisen gibt, die Jahrtausende bevor der Mensch Eisen verhütten konnte, gewonnen wurden. Das andere Metall, das man einfach in der Erde finden kann, ohne selbst komplizierte Verhüttungsprozesse beherrschen zu müssen, ist Gold – als Nugget, feine Flitter im Flusssand oder als Ader in einem Quarzgang kann es gefunden werden.

Die Beständigkeit dieses Metalls gegen alle Verwitterung ist der Grund dafür, dass es dauerhaft blitzend und blinkend gefunden wird, während andere Metalle, die man theoretisch ebenfalls als Metall finden kann, wie beispielsweise das Silber, zumindest schwarz anlaufen oder sich wie Kupfer doch allmählich auflösen. Seine Beständigkeit gegenüber allen Einflüssen von außen macht sicher einen Teil der Symbolkraft des Goldes aus und mag ein Grund dafür sein, dass es zu Eheringen Verwendung findet.

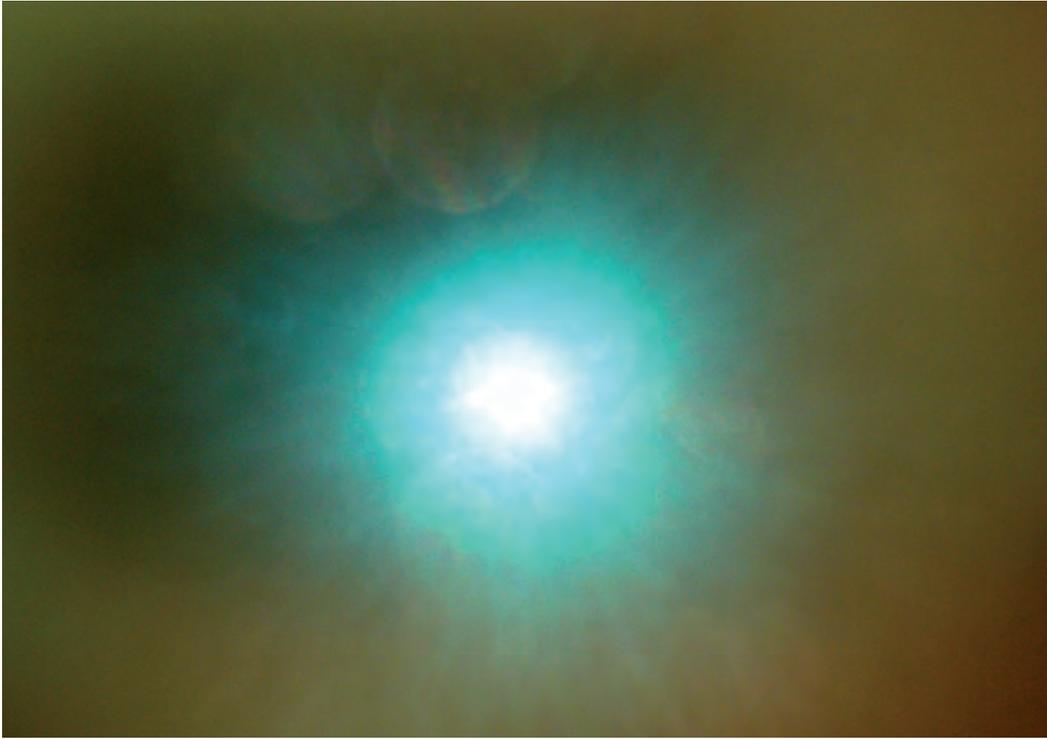
Erst seit kurzem weiß man, dass Meteoreisen und Gold noch mehr miteinander zu tun haben: Die Meteoriten enthalten nämlich auch

Spuren von Gold, und man nimmt inzwischen an, dass alles Gold der oberen Erdschichten (also das Gold, das uns überhaupt zugänglich ist) ursprünglich durch Meteoriten aus dem Kosmos zu uns kam, von denen im Lauf der langen Erdgeschichte doch eine erstaunlich große Zahl die Erde erreicht hat (wie viele es sein könnten, mag man an der Oberfläche des Mondes erahnen, auf dem die Spuren der kosmischen Einschläge nicht verwittern konnten – seine ganze Oberfläche ist sichtbar von ihnen geprägt).

Meteoriten und Gold verbinden uns also mit dem Kosmos!

Was auch immer der «Stern von Bethlehem» ursprünglich gewesen sein mag (die Ansichten der Gelehrten gehen darüber auseinander), seine heutige Darstellung ähnelt nicht nur einem Kometen, sondern auch einer riesigen Sternschnuppe, und es hat einen tieferen Sinn, wenn er oft golden dargestellt wird. Schon die alten Ägypter scheinen eine Ahnung davon gehabt zu haben, dass Gold etwas mit dem Kosmos zu tun hat. Jedenfalls bezeichneten sie es mit demselben Symbol wie die Sonne: mit einem Kreis, in dessen Mitte ein Punkt gezeichnet ist. Noch heute ist dies das astronomische Zeichen für die Sonne. Was spricht sich darin aus? Der Punkt in der Mitte ist ein Ort maximaler Zusammenziehung und Verdichtung, der Kreis dagegen symbolisiert Weite, die aber mit dem Punkt in Beziehung steht. Tatsächlich spricht dies in genialer Weise nicht nur vom Wesen der Sonne, die zwar ein Punkt am Himmel ist und die doch mit ihrer leuchtenden, wärmenden Wirkung die ganze Welt erfüllt, sondern auch vom Gold: Ein Liter Gold wiegt fast 20 kg und damit annähernd doppelt so viel wie dasselbe Volumen an Blei! Man meint, dass dies darauf beruht, dass die Atome des Goldes enorm «zusammengezogen» sind, man spricht von der «Kontraktion» seiner Elektronenschalen. Dadurch sollen diese Elektronen nahezu mit der Geschwindigkeit





Fotos: Markus Sommer und Anne Sommer-Solheim

des Lichtes um den Kern sausen und sind damit schneller als nahezu alle Materie, die wir kennen. Gesehen hat das niemand, aber selbst auf dieser wissenschaftlichen Ebene deutet sich offenbar an, dass im Gold Aspekte stärkster Zusammenziehung und Lichtähnlichkeit nebeneinander bestehen. Wir können das aber auch erleben. Gold ist nämlich durchsichtig! Man kann Gold zu so feinen Folien auswalzen oder schlagen, dass starkes Licht, das dadurch smaragdgrün gefärbt wird, hindurchtreten kann, was auf unserem Foto zu sehen ist. Die Sonne erscheint dabei von einem Strahlenkranz umgeben, welcher der Corona ähnelt, die bei einer Sonnenfinsternis sichtbar wird. So schwer Gold ist, so leicht ist eine solche Goldfolie. Ein Windhauch kann sie durch den Raum wirbeln und die Mayas fertigten Vögel und Schmetterlinge aus Gold, die in der Luft schweben konnten! Schließlich kann man durch chemische und physikalische Kniffe Gold zu so feinen Partikeln zerstäuben, dass sie sich im Wasser als sogenanntes «Kolloid» auflösen lassen. Das Gold ist dabei so fein und «leicht» geworden, dass sich die Partikel nie mehr am Boden eines mit solchem Goldkolloid gefüllten Gefäßes absetzen – solange man auch wartet. Die Farbe solchen Goldkolloids ist je nach Feinheit violett, rot oder rosa und erinnert an die Farbe der Morgenröte. Diese hieß im Altgriechischen «Aurora» und so ist es kein Zufall, dass der wissenschaftliche Name des Goldes «Aurum» lautet. Erneut begegnet uns die Nähe von Sonne und Gold.

Im Gold ist also gleichermaßen die Fähigkeit zu intensiver Verdichtung wie zu leichtester Ausweitung gegenwärtig. In uns finden wir das bei unserem Kreislauf. Im Herzen hat das Blut sein Zentrum, wirksam wird es aber, wenn es in die Weite der Peripherie hin ausgebreitet ist, unsere Organe bis in die äußersten Winkel durchdringend, ernährend und wärmend, um sich dann wieder bis zum Herzen zusammenzuziehen, von wo es mit neuem Impuls versehen wieder hinausströmt. Wir ahnen, warum vom Pharmazeuten zu immer größerer Feinheit zerkleinertes, «ausgebreitetes», potenziertes Gold bei Erkrankungen von Herz und Kreislauf eine Rolle spielen kann. Wir ahnen aber auch, weshalb es in der anthroposophischen Psychiatrie eingesetzt werden kann, wenn bei einer Depression eine unüberwindbare Lichtlosigkeit und Schwere empfunden wird; aber auch, wenn in einer Manie ein Übermaß sprühender Leichtigkeit wirkt. Wir beginnen aber auch zu verstehen, dass – wenn in der Kleinheit des Kindes in der Krippe die Fülle des weiten Himmels irdisch erscheint – Gold ein angemessener Begleiter, ein treffendes Symbol für das Geheimnis sein kann, das hier in Erscheinung tritt. ■

Die Bücher des Arztes Markus Sommer sind auch zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/markus-sommer



Georg Dreißig
Als Weihnachten beinahe ausgefallen wäre
Advents- und Weihnachtsgeschichten
182 Seiten, gebunden
€ 11,90 (D) | ab 6 Jahren
ISBN 978-3-8251-7416-3

Wenn die Kerzen brennen und die goldenen Christbaumkugeln im frischen Tannengrün glänzen – dann ist Weihnachten!

Kaum vorstellbar, dass dieses Fest einmal ausfallen könnte. Und doch sieht es in der Familie von Rályi und Bolyó dieses Jahr ganz danach aus. Die kleine Fanziska hingegen plagt die Frage, wie alt das Christkind denn eigentlich ist, in einem Waisenhaus sorgt ein Findelkind dafür, dass nichts mehr ist, wie es war und die Tiere, die den Brunnen des Lebens bewachen, sind ganz bekümmert, weil die Quelle zu versiegen droht.

Doch immer wieder wird Mensch und Tier auf wundersame Weise geholfen, so dass alle Fragen beantwortet und schwierige Situationen gemeistert werden. Und so kann auch in diesem Jahr wieder Weihnachten werden!

Georg Dreißig erzählt neunzehn weihnachtliche Geschichten zum Vor- und Selberlesen ab sechs Jahren.



CHRISTIAN MORGENSTERN – DICHTER UND WEISER

Ich wurde am 6. Mai 1871 als einziges Kind des Landschaftsmalers Carl Ernst Morgenstern und seiner Ehefrau Charlotte Schertel in München geboren und erlebte in unserm – aller Kunst und heiteren Geselligkeit geöffneten – Hause mit parkartigem Garten glückliche, eindruckreiche Kindheitsjahre. Meine Eltern reisten viel, zuerst aus Lebenslust, dann aus Rücksicht auf ein beginnendes Lungenleiden meiner Mutter, und nahmen mich schon von meinem dritten oder vierten Jahr an überallhin mit. Besonders ist mir eine lange Reise durch Tirol, die Schweiz und das Elsass in Erinnerung, die im Wesentlichen in einer von zwei unermüdlichen Juckern gezogenen Kutsche zurückgelegt wurde. Dazwischen und später waren es dann die bayrischen Seedörfer Kochel, Murnau, Seefeld, Herrsching, Weßling und noch später schlesische Dörfer am Zobten und im Vorland des Riesengebirges, die dem sehr viel einsamen und stillfrohen Knaben unvergessbar Liebes erwiesen. Diese Jahre waren grundlegend für ein Verhältnis zur Natur, das ihm später die Möglichkeit gab, zeitweise völlig in ihr aufzugehen.

Sie waren aber auch nötig, denn bald nach seinem zehnten Jahre, in dem er die Mutter verlor, begann der Ansturm feindlicher Gewalten von außen wie von innen. Was sich bisher, gehegt und verwöhnt, daheim und im Freien so durchgespielt hatte, zeigte sich dem äußeren Leben weniger gewachsen. Es war, als wäre das Leidenserbe der Mutter, das doch erst zwölf Jahre darauf zu wirklichem Kranksein führte, schon damals übernommen worden. So setzen doch mehr und mehr jene dumpfen Hemmungen ein, die ihn wohl nicht hätten so zu Jahren kommen lassen, wenn nicht irgendetwas in ihm zähe für ihn gestritten und ihn über das Schlimmste immer wieder von neuem hinweggebracht hätte. Vielleicht war es dieselbe Kraft, die, nachdem sie ihn auf dem physischen Plan verlassen hatte, geistig fortan sein Leben begleitete und, was sie leiblich gleichsam

nicht hatte geben können, ihm nun aus geistigen Welten heraus mit einer Treue schenkte, die nicht ruhte, bis sie ihn nicht nur hoch ins Leben hinein, sondern zugleich auf Höhen des Lebens hinauf den Weg hatte finden sehen, auf denen der Tod seinen Stachel verloren und die Welt ihren göttlichen Sinn wiedergewonnen hat.

In meinem 16. Jahre etwa wurde mir das erste Glück philosophischer Gespräche. Schopenhauer, vor allem, auch schon die Lehre von der Wiederverkörperung traten in mein Leben ein. Es folgte, Anfang der Zwanziger, Nietzsche, dessen suchende Seele mein eigentlicher Bildner und die leidenschaftliche Liebe langer Jahre wurde. Die Aufgabe, Ibsens Verserke zu übertragen, führte mich 1898 nach Norwegen. Ich lernte Henrik Ibsens teure Person kennen und durfte in den Übersetzungen von «Brand» und «Peer Gynt» mich innerlichst mit ihm verbinden.

Inzwischen war dem Fünfunddreißigjährigen Entscheidendes geworden. Natur und Mensch hatten sich ihm endgültig vergeistigt. Und als er eines Abends wieder einmal das Evangelium nach Johannes aufschlug, glaubte er zum ersten Male wirklich zu verstehen ...

So kam das Jahr 1908 – **Da traf ich Dich, in ärgster Not: den Andern! / Mit dir vereint, gewann ich frischen Mut.** / Von neuem hob ich an, mit Dir, zu wandern, / und siehe da: Das Schicksal war uns gut. – Wir fanden einen Pfad, der klar und einsam / empor sich zog, bis wo ein Tempel stand. / Der Steig war steil, doch wagten wir's gemeinsam. / Und heut noch helfen wir uns, Hand in Hand.

Der Andre war Sie, die mein Leben fortan teilte; der Pfad war der Weg theosophisch-anthroposophischer Erkenntnisse, wie sie uns heute, in einziger Weise, durch Rudolf Steiner vermittelt werden ... ■

Dies ist die gekürzte Wiedergabe eines autobiografischen Texts von Christian Morgenstern. Demnächst erscheint in der «Stuttgarter Ausgabe» der zweite Band des Briefwechsels (1904 – 1908), u.a. mit seiner späteren Frau, Margareta Gosebruch von Liechtenstern (1879 – 1968), im Verlag Urachhaus (ISBN 978-3-87838-508-0).



DER ALLTAG UND SEINE FESTLICHE VERWANDLUNG

von Georg Kühlewind

Der Alltag hat beim modernen Menschen den gesamten Zeitenlauf erobert, der früher noch durch Festeszeiten und Feiern gegliedert war; heute ist er nur noch durch Ruhetage unterbrochen. Der Mensch hat es verlernt, Feste zu begehen, hat vergessen, was sie bedeuten. – Die geistige Natürlichkeit des Erlebens, dass heute ein Festtag ist, hat sich aufgelöst, was nicht zu bedauern ist, denn es könnte einen Sinn haben, wenn der Mensch seine Feste unabhängig von der Tradition neu zu gestalten lernte, ihnen einen neuen Sinn geben könnte. Wäre das nicht gleichbedeutend mit der Aufgabe, dem Leben, dem Dasein einen neuen Sinn einzuprägen? – Dazu müsste er neue Intuitionen, neue große Einsichten im Hinblick auf die Inhalte der Festtage und auf die Menschheitsentwicklung haben. Wie kommt er zu solchen Einsichten?

Die Geschichte des Alltags beginnt mit seiner völligen Abwesenheit. In den Urzeiten des menschlichen Daseins, wo das *ganze* Leben nach sakralen Regeln und Vorschriften verlief, wo die heute alltäglichsten Verrichtungen noch geheiligt, in eine Bedeutung hinaufgehoben wurden, war nichts profan, alltäglich, ohne Sinn. Das Dasein enthielt noch in einer Einheit, was später in eine Zweiheit auseinandergefallen ist: das Wahre und das Sein, in *einer* glänzenden Lichtkraft, weil es hell, «verstanden», sprechend war – verstanden natürlich nicht im intellektuellen Sinne, sondern in mächtigen, lebendig empfundenen Ideen, die die Welt – Außen-innen-eine-Welt – noch *lückenlos* aufgliederten und ideell deckten: Für Fragen, für Probleme bot sich noch kein Freiraum. So ist heute noch die Welt des kleinen Kindes, wenn es beginnt, die Sprache und durch sie das Denken zu erwerben und also die Welt gegliedert zu erleben, wobei Wort und Begriff noch die Welt in einer untrennbaren Einheit als *lichte* Welt erstrahlen lassen. Sie ist *Licht* und bedarf keiner Beleuchtung von außen, denn es gibt kein Außen –, und dieses Licht ist Wortlicht, das Licht des Logos: Die Welt *spricht*, ist selbst Sprache, also Erscheinung und Sinn zugleich. Die Dinge sind noch keine Dinge, sind Zeichen, Worte, Ausdruck, so wie die Dinge und Vorgänge heute nur im Kultus und in der Kunst geblieben sind.

Wo Sprache zu vernehmen ist, dort empfindet, ahnt, sucht der Mensch Wesenheiten, deren Äußerung diese Sprache ist. Ob er zu ihnen hinfindet oder ob er die Welt als ihre Offenbarung, ihre Wirksamkeit, letztlich sogar als ihr fertiggestelltes Werk ansieht – in jedem Fall behält die Welt noch ihren Sinn: Denn *Werk* ist wie Literaturwerk, Musikwerk, Kunstwerk zu verstehen, *es spricht*, man kann es lesen, denn dazu ist es geschaffen. Die letzte Stufe des Abstiegs ist die vom Werk zum Ding, das nicht mehr spricht, weil

es nicht zum Sprechen geschaffen ist. Es kann nicht als Text genommen werden. Dieser Schritt erst führt in unseren Alltag hinein. Dinge werden zwar vom Menschen durch Ideen hervorgebracht, aber nicht damit sie «sprechen», sondern um ihrer Nützlichkeit willen. Daher ist ihr Sinn verschwunden; in der Folge erscheint auch das Leben bar jeglichen Sinnes. Wir leben wie «geworfen» (Heidegger), «hineingehalten» (H. Broch) in die Leere, in die Finsternis des Nicht-Verstehens, der Aussichtslosigkeit und der Unzulänglichkeit. Wir sehen in der Natur nur noch Dinge ohne Idee, weil wir eingekerkert sind in die hoffnungslose Wiederholung von scheinbar neuen, aber immer dinghaften Gedanken, von denselben Gefühlen der erkrankten Instinktivität. Die Gedanken sind dinghaft geworden, wir bilden sie ab in ihrer Münzenhaftigkeit und bauen sie als Bestandteile in Mechanismen ein. Anstatt vom Sinn wird das Leben durch die Bequemlichkeit beherrscht und gesteuert.

Die Lage – das Verhältnis des Menschen zur Welt, zu sich selber, zum anderen, zu Gott – verändert sich weder durch Informationen noch durch fromme Wünsche noch durch unzeitgemäße Manipulation des Bewusstseins. Keine Weltanschauung, keine Widerlegung einer Weltanschauung bringt die Lösung. Denn Informationen über Wünsche nach Weltanschauungen und ihre Widerlegungen unterliegen derselben Eingekerkertheit des gespiegelten Bewusstseins, aus der sie herausführen sollten, und die unsachgemäße Manipulation des Bewusstseins beseitigt schließlich noch die letzte nüchterne Diagnose, deren der Mensch fähig geblieben ist. Die Lage kann sich im positiven Sinne allein durch die sachgemäße *Arbeit am Bewusstsein* ändern: dass es seine gewohnte Ebene in Richtung auf seine Quellen – Quellen auch der Intuitionen – immer öfter verlasse. ■

Weitere Ausführungen zur bewussten Gestaltung und Wahrnehmung des Festlichen im Leben beschreibt der ungarische Philosoph Georg Kühlewind in seinem Buch «Weihnachten. Die drei Geburten des Menschen» (ISBN 978-3-7725-1053-3).



MORGEN, ELFCHEN, WIRD'S WAS GEBEN

«Kalt war es, und dicke Schneeflocken tanzten durch die Luft und um die kleine Elfe herum. Über Nacht war das Land weiß geworden, und alles war sehr still. Hier konnte Flirr nicht länger bleiben – sie musste einen Unterschlupf finden. Und da ihre Flügel ganz starr vor Kälte waren, machte sie sich zu Fuß auf den Weg ...»

Inzwischen ist sie sehr bekannt, die kleine Elfe Flirr, die nicht schlafen kann. Diesmal findet sie im Schnee ein Zwergenkind, das sich verlaufen hat. Gemeinsam suchen die beiden einen Weg durchs Schneegestöber – und begegnen dabei dem Weihnachtsmann. Auch dieses wunderschöne Bilderbuch über Flirr, die kleine Elfe, wird nicht nur Kindern echte Weihnachtsfreude bereiten!



DANIELA DRESCHER
Die kleine Elfe feiert Weihnachten

24 Seiten, durchgehend farbig, gebunden

12,90 Euro

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7740-9

Querbeet

DEZEMBER – NICHTS ZU VIEL

von Ralf Lilienthal

Innehalten, zurückblicken, verstehen – das ist die innere Essenz des Garten-Dezembers, auch wenn wir in milden Wintern bis zuletzt Spaten oder Schere nicht aus der Hand legen wollen. Wir haben im November die Tür zur Kompostbereitung einen Spalt weit geöffnet – treten wir also ein. Kompostieren ist im Extensivgarten überflüssig, im Nutzgarten unverzichtbar, im Kreislauf der Stoffe sinnvoll, in Diskussionen ideologieverdächtig, im praktischen Tun ein Vergnügen und für das Verständnis der Vorgänge ein Buch mit sieben Siegeln.

Erstens: Der Kompost ist ein «Kompositum», also eine «Zusammensetzung» sehr verschiedener Ausgangsstoffe. Was immer wir hineintun, hat Folgen für den ganzen Verrottungsprozess. *Zweitens:* Kompostieren bedeutet Vererden, womit die Umwandlung eines organisch-mineralischen Grundgemenges in Humus gemeint ist. Dabei entsteht entweder stickstoffreicher, düngender Nährhumus oder kohlenstoffreicher, die Struktur-Qualität unserer Böden verbessernder Dauerhumus. *Drittens:* Gut gemischt, ist halb vererdet. Wichtigster Indikator: Ein möglichst enges Kohlenstoff-Stickstoff-Verhältnis. *Während nämlich Laub, Stroh und feine Zweige kaum Stickstoff enthalten und Jahre bis zu ihrer Vererdung brauchen, werden frische Küchenabfälle und vor allem tierische Abfälle von dem am Ab- und Aufbau beteiligten Organismen im Eilverfahren «heiß» verarbeitet. *Viertens:* Kompostieren ist immer ein Ausgleich der Extreme. Zu viel Wasser blockiert die Sauerstoffaufnahme. Der Haufen verfault. Zu wenig Wasser verlangsamt die Aktivität der Mikroorganismen. Zu viel Sonnenlicht und -wärme «überhitzt» den Umsetzungsprozess, tiefer Schatten und Kälte «friert» ihn ein. *Fünftens:* Ohne lebendige Organismen bleibt der Kompostierungsvorgang «stecken». Daher sollte man einen einmal gewählten Kompostierungsplatz nicht ohne Not aufgeben. Neue Anlagen werden mit Hilfe «fremder» Komposte «geimpft». *Sechstens:* Wer ein perfektes Nähr- und Dauerhumussubstrat erzielen will, kommt ohne Zugabe gartenfremder Substanz nicht aus: tierische (stickstoffhaltige) Materialien wie Mist und Hornmehl gehören dazu, aber auch mineralische Zuschlagstoffe wie Gesteinsmehl, Tonmehl, Knochenmehl oder Holzasche. *Siebtens:* Wer den Garten über das Mechanische und Biologische hinaus auch als einen Ort der «Kräfte» und «Wesen» begreift oder sich beispielsweise von der Wirksamkeit der Homöopathie theoretisch und erfahrungspraktisch

überzeugen konnte, wird bei der Kompostbereitung auf die *biologisch-dynamischen Kompostpräparate* nicht verzichten wollen.

Fazit? Machen. Beobachten. Spaß haben an der alchemischen Verwandlung der Substanzen. Ein Näschen und Händchen entwickeln. Aber auch Nachlesen und Nachfragen – es ist noch kein Kompostmeister vom Himmel gefallen – aber wer will schon fertig zur Welt kommen, wo allmählicher Fähigkeitsfortschritt so befriedigend ist.

Befriedigend wie der Blick auf einen wohl bestellten Dezembergarten. Haben wir an alles gedacht? Letzte Ernten (Grünkohl, Rosenkohl) eingefahren? Alle frostgefährdeten Pflanzen geschützt (siehe auch *a tempo* 2/2010)? Empfindliche Stämmchen gegen drohenden Wildverbiss abgedeckt? Barbarazweige (4. Dezember) als weihnachtlichen Schmuck für die Vase geschnitten? Die Außenwasserleitungen abgesperrt? Unsere Werkzeuge gesäubert und geölt?

Vielleicht ist dann noch einmal eine gute Zeit, um an die Vögel und alle anderen tierischen Gartengenossen zu denken. Naheliegend ist natürlich die *Winterfütterung*. Selbst eingefleischte Kampf-ums-Dasein-Verfechter sollten sich diese Quelle der Freude und Chance auf nähere Bekanntschaft nicht nehmen lassen: ein Futterhäuschen in Hausnähe, an einem Ast aufgehängte Futterglocken, -kugeln und -knödel für akrobatische Meisen und Grünfinken. An diesen Futterplätzen kommen Rindertalg, Kleie, Sonnenblumen- und andere Kerne (kombiniert oder einzeln) zum Einsatz. Weichfresser wie Amsel, Rotkehlchen, Zaunkönig und Baumläufer mögen es lieber fruchtig und bunt. Sie bekommen ein eigenes Futterhäuschen, das wir mit selbst gesammelten Wildfrüchten von Eberesche, Holunder, Wildrose, Liguster, Hartriegel und Felsenbirne, zur Not aber auch mit Rosinen aus





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

der Tüte bestücken. Schon hier wird ersichtlich: Das beste Winterfutter, den besten Lebensraum, bietet der Garten selbst.

Oder anders gesagt: Wer Tiere in seinen Garten ruft, sollte die Sprache der Biotope sprechen. Ein nicht gnadenlos aufgeräumter, altes, feuchtes und von Sträuchern beschattetes Laub enthaltender Garten ist, neben anderem, ein Glühwürmchen-Lockruf. Denn dort leben die Larven des Großen Leuchtkäfers und ernähren sich von Schnecken und anderen Weichtieren, bevor sie sich verpuppen und sowohl die fliegenden männlichen, als auch die kriechenden und kletternden weiblichen Käfer in die Welt entlassen.

Kurz und gut: Wer Zaunkönige liebt, muss dichtes Unterholz zulassen. Wer Zitronenfalter in seinem Garten flattern sehen will, «füttert» mit Faulbaum und Kreuzdorn und bietet Ilexsträucherwohnungen an.** Schnittlauch- und Kleeblüten bringen Hummeln, morsches Astwerk zieht die bizarre Holzwespe an und ein großer Haufen Zweige sichert das Überleben der Igel.

Die Moral von der Geschichte? Garten-(Um)-Gestaltungen, deren gedankliches Fundament im Winter gelegt werden, haben Folgen. Roden, Pflanzen und alles was an verändernden Arbeiten dazwischen liegt, vertreibt die Einen und lockt die Anderen herbei. Ideologie hilft da wenig. Vorsicht und Voraussicht sind gut, Nachdenken, Nachlesen und Rat einholen sowieso. Was vor allem zählt: gärtnerische Empathie und der sanfte Wille das Richtige zu tun!

Aber bevor das Jahr mit einer Predigt endet, sollten wir munter die nächste Garten-Saison ins Auge fassen. Wie ginge das besser als durch *den* gärtnerischen Neuanfang schlechthin, die *Aussaat*. Warum nicht jetzt im Dezember einmal die Frost- oder Kaltkeimer ins Visier nehmen. Das sind Pflanzen wie Akelei, Buschwindröschen, Schlüsselblume oder Silberdistel, die zumeist aus kälteren, alpinen Regionen stammen und knochenharte Samenschalen besitzen. Soll die geknackt werden, müssen wir tricksen: zuerst 14 Tage in der Wohnung im Wasserglas vorquellen. Danach nach Vorschrift aussäen und bei Zimmertemperatur noch einmal drei Wochen im Haus lassen. Anschließend zugedeckt an einen schattigen Ort, der nicht kälter wird als minus fünf Grad, ins Freiland stellen. Im Frühjahr rechtzeitig anfeuchten und auswachsen lassen. Klingt ein wenig so, wie der Winter des Gärtners: ein gesunder Wechsel von drinnen und draußen – so wollen wir es halten! ■

* Zum Kohlenstoff-Stickstoff-Verhältnis verschiedener Substanzen siehe meine Homepage.

** Der zyklisch faszinierende Schmetterling überwintert als frostresistenter Falter zusammengeklappt und mitleiderregend wie ein vergammeltes Blatt zum Beispiel im Ilex, fliegt dann bereits ab März, schnorchelt den Nektar früher Blüten, paart sich, legt seine Eier auf Faulbaum und Konsorten und beendet sein Leben. Um es in der schlüpfenden Raupe erneut zu beginnen. Die verpuppt sich und entpuppt sich im Juli als der bekannte gelbe Flügler. Nach knapp zwei Wochen intensiver Blütenbesuche macht er eine hochsommerliche Siesta, ruht bis September, tankt dann seine Nektarvorräte auf und hängt sich schließlich im Oktober in einen Winterbaum.

Abenteuerreise: Natur, Kultur, Mensch

Ägypten

Jahrtausend alte Geschichte
Von Kairo nach Hurghada



Mit fünf tägigen Aufenthalt im Zukunftsprojekt

Sekem

bei Kairo

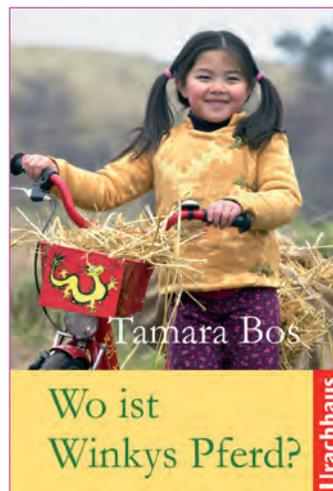
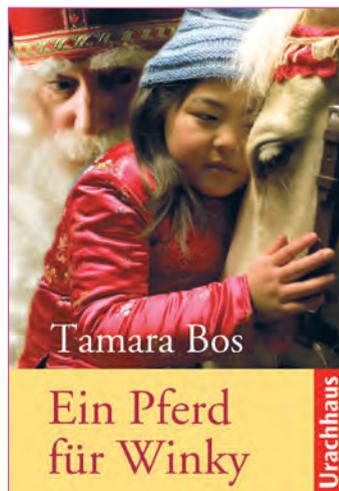


Ägyptenreise buchen unter:
www.aventerra.de



www.aventerra.de

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



TAMARA BOS
Ein Pferd für Winky (Band 1)
Wo ist Winkys Pferd? (Band 2)

Mit Illustrationen von Hugo van Look,
 übersetzt von Ita Maria Berge

120 und 143 Seiten, gebunden
 11,90 EURO

Verlag Urachhaus
 ISBN 978-3-8251-7594-8 (Band 1)
 ISBN 978-3-8251-7667-9 (Band 2)
 (ab 6 Jahren)



EIN PFERD FÜR WINKY | WO IST WINKYS PFERD?

gelesen von Simone Lambert

Dies ist die Geschichte eines kleinen chinesischen Mädchens in Holland, das sich vom Nikolaus ein Pferd wünscht und irrtümlicherweise den Schimmel des Nikolaus selbst für sein Geschenk an sie hält und ihn mit nach Hause nimmt.

In den Niederlanden und Flandern hat der Nikolaus, Schutzheiliger der Kaufleute und Seefahrer und auch der Stadt Amsterdam, kulturell eine viel größere Bedeutung als in anderen Ländern. Jung und Alt, Christen wie Nichtchristen feiern ihn am Vorabend des 6. Dezember; Sinterklaas hat allerdings schon Anfang November seinen Schimmel bestiegen und sich mit dem Zwarten Piet, der den Geschenkesack schleppt, an Bord eines Schiffes begeben, das die beiden von Spanien nach Holland bringt. Mitte November treffen sie dann ein, jedes Mal in einer anderen Hafenstadt, und werden vom Bürgermeister und einer Abordnung der Bürgerschaft offiziell empfangen. Die anschließende Parade wird sogar vom Fernsehen übertragen. Das ist weniger Heiligenverehrung als vielmehr ein lustiges Fest mit einem spendablen Supermann. Nachts aber reiten Nikolaus und sein Geselle über die Hausdächer und verteilen Geschenke an die Kinder, die ihm Bilder gemalt und seinem Pferd Futter hingestellt haben. Man kann sich leicht vorstellen, dass so ein gutmütiger Wunscherfüller die Fantasien der Kinder über die Maßen beschäftigt.

Die sechsjährige Winky aus China begegnet dem Nikolaus zum ersten Mal. Ihre Eltern haben nahe Amsterdam ein chinesisches Restaurant eröffnet und Winky geht nun in Holland zur Schule. Sie lernt die Sprache schnell und ist offen gegenüber ihrer neuen Umgebung; dagegen leben ihre Eltern recht isoliert. Sie verstehen nicht, was Winky meint, wenn sie die Nikolausbräuche mitmachen will. Ihre Schuhe bleiben ungefüllt. Aber gerade weil die Eltern sie

nicht verstehen, kennen Winkys Vorstellungen keine Grenzen. Winky wünscht sich ein Pferd, seit das kleine Pony, das sie in der Reitschule von Tante Cora und Onkel Simon pflegen und reiten durfte, eingeschlafert werden musste. Mit Eifer und Bescheidenheit kümmert sich das willensstarke kleine Mädchen darum, ihren Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen: sie stattet zur Verwunderung der Eltern vorsorglich schon einmal den Fahrradschuppen mit Futter und Stroh aus. Doch der Nikolaus, der dann in der Schule erscheint, enttäuscht mit seinem Plüschtiergeschenk die Kleine so, dass sie ihn als «Scheiß-Nikolaus» beschimpft und wütend den Klassenraum verlässt. Und dann findet sie auf der Straße, an ihr Fahrrad gebunden, ein großes weißes Pferd! Was kann es anderes sein als ihr Geschenk vom Nikolaus! – Wie der humorvolle Kinderroman, der die Gefühlswelt seiner jungen Protagonistin nie verrät, diesen Irrtum zum Guten wendet, soll hier nicht erzählt werden, auch wenn vielleicht einige den Schluss aus der vielfach prämierten Verfilmung des Buches schon kennen.

Neben einer unterhaltsamen Nikolausgeschichte ist dies vor allem die liebenswerte Geschichte eines intelligenten Mädchens, das sich mit Mut und Einfallsreichtum in ihre neue Heimat zu integrieren versucht. Winky ist eigenständig und hilfsbereit, sie gewinnt Freunde in Meike, aber auch in den alten Reitstallbesitzern, die zu Ersatzgroßeltern werden. Die holländischen Nikolausbräuche aber spielen für diese soziale und kulturelle Integration eine entscheidende – ja, wundersame Rolle. ■

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.

Hallo Kinder!

Ein Buch, das mich lange durch die Kindheit begleitet hat, das ich wieder und wieder gelesen habe und zur Hand nahm, um die schönen Illustrationen anzuschauen, war «Polly hilft der Großmutter» – eine Geschichte von Astrid Lindgren. Pollys Großmutter wurde kurz vor Weihnachten krank und konnte deshalb nicht auf dem Weihnachtsmarkt ihre Sachen verkaufen, um dadurch das nötige Geld für sich und auch Polly zu verdienen. Also half Polly aus und stellte sich dick eingemummelt mit Mütze, Schal und Handschuhen auf den Markt und bot die Waren an ... Das war das erste Mal, das ich von einem Weihnachtsmarkt hörte und es sollten noch viele Jahre vergehen, bis ich selbst einen gesehen hatte. Inzwischen gehört für mich ein Bummel über den Weihnachtsmarkt zur Adventszeit dazu und ich freue mich besonders, wenn ich dort schöne selbsthergestellte Sachen finde. – Eine schöne Idee habe ich euch heute aufgeschrieben.

Liebe Grüße, eure

SUSANNE



So lautet mein neues Rätsel:

Rauschgoldengel, Glühwein, Kerzen,
Christbaumkugeln, rote Herzen,
Magenbrot, gebrannte Mandeln –
Kunden, die mit Händlern handeln –
Leise klingen Weihnachtslieder,
der erste Schnee fällt auch schon nieder,
Sterne funkeln, Menschen eilen,
keine Zeit bleibt zum Verweilen:
Bunt ist das Treiben auf dem Weihnachtsmarkt –
Doch wie nennt man die Stände, das ist heut gefragt!

Schickt die Lösung bis zum 19. Dezember 2010 an:

a tempo Susanne,

Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch
Pünkelchens Abenteuer von Dick Laan.

Es ist der **Zwerg**, der unter dem Wurzelwerk wohnt und insofern ist das auch das gesuchte Lösungswort unseres

Oktoberrätsel. Das habt ihr natürlich richtig geraten und einige haben dazu auch ganz originelle Zwerge, ja ganze Zwergenreiche gemalt, von denen sich ein paar hier auf der Seite tummeln – vielen Dank! Und das sind diesmal die **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Maja De Amicis** aus Ludwigsburg • **Fionn Lange** aus Icking • **Simon Dieterle** aus Esslingen • **Luis Thoma** aus Müllheim • **Sarah Arwaj** aus Berlin • **Emma Ritzer** aus Weilheim • **Jan Umhau** aus Waldorfhäslach • **Magdalena Comtesse** aus Eislingen • **Iole Ehmke** aus Darmstadt • **Max Bönnen** aus Herzogenrath

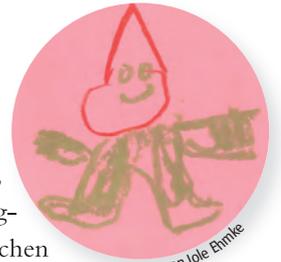


von Fionn Lange

In vielen Städten gibt es einen Weihnachtsmarkt, der – je nach Region – auch Christkindlesmarkt, Adventsmarkt oder auch Striezelmarkt heißt. Ursprünglich dienten die Weihnachtsmärkte dazu, den Menschen zu Beginn der kalten Jahreszeit die Möglichkeit zu geben, sich mit notwendigen Dingen für den Winter einzudecken. Im Lauf der Zeit (der älteste Weihnachtsmarkt ist übrigens in Dresden und besteht dort seit 1434) wurden die Märkte zu einem festen Element der Vorweihnachtszeit und auch die Waren, die dort angeboten werden, sind immer umfangreicher geworden. Auf einem typischen Weihnachtsmarkt mit seinen zahlreichen Verkaufsständen werden weihnachtliche Backwaren angeboten, gebrannte Mandeln, Glühwein, Weihnachtsschmuck, Korbwaren, Töpferware, Geschnitztes, Kerzen und vieles mehr. Und immer wieder findet man kleine Stände mit Selbstgebasteltem, das auch ihr ganz leicht nachmachen könnt.

Alles, was ihr braucht sind: Gewürznelken / Orangen (noch besser geeignet sind Pomeranzen, sogenannte «Bitterorangen», da sie mehr Aroma ausströmen) / ein schönes Geschenkband (vielleicht am Rand mit Draht verstärkt) / Zimt, Zimtstangen / gemahlene Veilchenwurzeln.

Die Orange besteckt ihr dicht an dicht mit den Nelken, sodass möglichst keine Schale mehr zu sehen ist. Dann bindet ihr das Geschenkband (am besten über Kreuz) so um die Orange, dass die Bänderenden eine Schlaufe zum Aufhängen bilden. Die gespickte Orange könnt ihr ohne Band auch in Zimt und gemahlene Veilchenwurzeln wenden (das verstärkt das weihnachtliche Aroma) und dann schön in eine Schale mit Zimtstangen, Tannenzapfen und vielleicht getrockneten Orangenscheiben legen. Getrocknete Orangenscheiben bekommt ihr, wenn ihr eine Orange – noch schöner ist eine Blutorange – in dünne Scheiben schneidet, diese auf Küchenkrepp legt und auf der Heizung trocknen lasst. Vielfältig kann man diese getrockneten Orangen verwenden, z.B. an Zweige hängen, auffädeln, den Adventskranz damit verschönern oder zusammen mit einer schönen Schnur die Weihnachtsgeschenke damit verpacken. Ich bin sicher ihr habt noch viel mehr gute Ideen ...



von Iole Ehmke



von Maja De Amicis



von Emma Ritzer

DAS a tempo PREISRÄTSEL

Als eine der fünfzig bedeutendsten Erfindungen des 20. Jahrhunderts bezeichnet das «Historische Lexikon der Schweiz» die wohl bekannteste Entwicklung des umtriebigen Eidgenossen George de Mestral. Der am 19. Juni 1907 in Saint-Saphorin-sur-Morges im Kanton Waadt geborene Sohn eines Gutsbesitzers beobachtete 1948 auf einer seiner Wanderungen durch die Alpen das seiner erfolgreichsten Erfindung zugrunde liegende Prinzip, welches er daraufhin in langer und komplizierter Arbeit synthetisch nachzubilden versuchte. 1951 schließlich ließ sich der diplomierte Ingenieur, der schon im Alter von zwölf Jahren ein Patent für ein Spielzeugflugzeug erworben hatte, das neuartige Material «Velcro» patentieren und gründete sechs Jahre später die *Velcrotex SA*, welche schon nach wenigen Jahren die stolze Zahl von 55.000 laufenden Kilometern der innovativen Idee produzierte. Die aufmerksame Alpenwanderung machte de Mestral zum wohlhabenden Mann und zum Namensgeber einer Figur in der Fernsehserie *Enterprise* (des Vulkaniers Mestral) und das heutzutage im amerikanischen Manchester angesiedelte Unternehmen zum Weltmarktführer mit jährlich rund 260 Millionen Dollar Umsatz und etwa 3.000 Mitarbeitern. Am 8. Februar 1990 starb der bis ins Alter erfinderische Schweizer – so hatte er noch in den 70er Jahren einen kommerziell sehr erfolgreichen Spargelschäler entwickelt – nach drei Ehen in Commugny unweit des Genfer Sees. Die heute geläufigere Bezeichnung der beschriebenen findigen Idee bildet das Lösungswort für diesen Monat und schließt mit der Dezember-Ausgabe die Serie der Erfindungen ab. Das Lösungswort lässt sich aus den hervorgehobenen Buchstaben bilden, wenn diese zuvor in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Wir verlosen zur Erfindung des umtriebigen Eidgenossen fünfmal das Buch von Hans-Ulrich Schmutz *Acht geologische Exkursionen durch die Alpen*. ■ (mak)

1 Wie wurde das antike Fest vom 24. auf den 25. Dezember genannt?

□ _ □ _ _ □ _ □ □ _ □

2 Was sind – auf uns übertragen – die sogenannten «Eulen»?

_ _ _ □ _ □ _ □ □ _

3 Wo in unserem Körper finden wir die Fähigkeit zur Verdichtung und Ausweitung?

□ □ _ _ □ _ □ _

Lösungswort □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Das Lösungswort einsenden an: *a tempo* Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder an: raetsel@a-tempo.de
Einsendeschluss ist der **20. Dezember 2010** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der November-Ausgabe lautet **KUGELSCHREIBER**. 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 067 Periphere Verzauberung

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

JC's classical hand-crafted sudoku. Urdruck a tempo 12 | 2010

SQUARE MAGIC 066 Lösung

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

Realismus

Für alle Sudoku-Liebhaberinnen und -Liebhaber:
www.einsamehunde.de



POSTKARTENGRÜSSE AUS THEBEN

von Claudia Geßwein

«Meine Bilder sind hier ausgestellt ... – ehrwürdige Monstrums, süße wilde Juden – kommen Sie bitte sofort.» Else Lasker-Schüler. Die Bilder, 8. September 2010 bis 9. Januar 2011 im Jüdischen Museum Frankfurt, 21. Januar bis 1. Mai 2011 in der Nationalgalerie im Hamburger Bahnhof – Museum für Gegenwart Berlin.

Eine zierliche Frau spielt auf einer Flöte. Sie steht seitwärts, sodass sie dem Betrachter im Linksprofil zugewandt ist. Lediglich der rechte Fuß ist nach vorn gestellt. Das schwarze Haar ist offen und fällt ihr bis zum Kinn. Ihr Blick ist erhaben und wach. Über ihrer Pluderhose trägt sie eine kaftanartige Bluse, die von einer Muschelschärpe geschmückt ist. Spitz und silbern glänzend sind ihre Schuhe. – Die Frau im orientalischen Gewand ist Else Lasker-Schüler, «die jüdische Dichterin. Von großem Wurf ... Der schwarze Schwan Israels, eine Sappho, der die Welt entzwei gegangen ist» (Peter Hille, 1904).

1869 wird sie in Elberfeld (heute ein Stadtteil von Wuppertal) als Elisabeth Schüler geboren. Nach ihrer ersten Heirat zieht es sie als Frau Lasker nach Berlin. In der dortigen literarischen Kaffeehauskultur kennt man sie als Else Lasker-Schüler. Sie trägt extravagante weite Röcke oder Hosen, ihr Hals und ihr Arme sind behängt mit auffallendem, unechtem Schmuck, und ihr pechschwarzes Haar ist kurz geschnitten. Das *Café des Westen* erklärt sie zu ihrer Spielbühne: Sie ist «Prinz Jussuf von Theben», «Prinzessin Tino von Bagdad» oder «Indianerbraut» – ganz nach Belieben. Ihr Spiel umfasst das Orientalische, das Arabeske, das Schelmische, die Vermischung männlicher und weiblicher Identitäten sowie des Lebens und der Kunst. In diesen Rollen gefällt sich die dichtende Bohémienne und die Grande Dame der deutschen Avantgarde: «**Mich formte noch im tiefsten Welten-schoß / Die schwerste Künstlerhand**» (aus: *Chronica*, 1902).

Aus dieser Künstlerhand entstanden Zeichnungen, Collagen, bemalte Postkarten und handkolorierte Lithographien. Rund 150 dieser Kunstwerke, zusammengetragen aus öffentlichen und privaten Sammlungen im In- und Ausland, werden nun anlässlich des Kooperationsprojekts *Phänomen Expressionismus* des *kulturfonds*

frankfurt rheinmain im Jüdischen Museum ausgestellt. Zum ersten Mal gelingt eine Gesamtschau, ein umfassender Blick auf die Lasker-Schülersche Bildkunst: eine Vereinigung des bildnerischen Werks mit dem dichterischen Schaffen und der Person Else Lasker-Schüler.

Die Ausstellung wird geprägt von der Orientliebe Lasker-Schülers und der Freundschaft zum «Blauen Reiter» Franz Marc. An schweren türkisfarbenen, gewellten Trennwänden hängen die oft nur postkartengroßen Bilder der Künstlerin. Die chronologisch geordneten Bilder zeigen wie die pastellfarbenen kolorierten Bleistift-, Feder-, Kreide- und Tuschezeichnungen von bunt leuchtenden Aquarellen und Lithographien abgelöst werden, bis sich wieder das Schwarz-Weiße durchzusetzen vermag und sich in Bleistift- oder Tuscheskizzen niederschlägt. Die Motive wiederholen sich und prägen sich ein: Else Lasker-Schülers Selbstmystifizierung als Prinz Jussuf von Theben, das Reich Theben, seine Verwandten, Untergebenen und Verbündeten.

Nicht nur in ihrer Poesie, auch in ihren Bildern treibt Else Lasker-Schüler ein Räuber- und Gendarmenspiel, verzaubert eigenwillig und bestimmt – mit Stern, Mondsichel und Goldpapier. Am liebsten möchte man ihr nach Theben folgen oder sich mit ihrem Tibetteppich in die Lüfte schwingen: «Strahl in Strahl, verliebte Farben, / Sterne, die sich himmellang umwarben. / ... Maschentausedabertausendweit» (aus: *Ein alter Tibetteppich*, 1911). ■

Ausstellungskatalog und Werkverzeichnis aller nachweisbaren Lasker-Schüler-Zeichnungen: «**Else Lasker-Schüler. Die Bilder.**» Herausgegeben von Ricarda Dick, im Auftrag des Jüdischen Museums Frankfurt am Main. Mit Essays von Ricarda Dick und Astrid Schmetterling. Jüdischer Verlag im Suhrkamp Verlag, Berlin 2010.



Indianerinnen, um 1928. Kreiden, Tusche, Bleistift auf dünnem elfenbeinfarbenem Papier, 21,8x13,5 cm, Jüdisches Museum Frankfurt

Marie Bertherat

Das Mädchen mit dem goldenen Pinsel

Urachhaus

www.urachhaus.com

Marie Bertherat

Das Mädchen mit dem goldenen Pinsel

Aus dem Französischen von Corinna Tramm

207 Seiten, gebunden

€ 13,90 (D) | (ab 12 Jahren)

ISBN 978-3-8251-7687-7

Ich will nur malen, malen, malen ...

Maria Brugadas große Leidenschaft sind Tiere. Sogar auf alten Mauern und Papierresten hält sie ihre Gesten und Bewegungen fest. Als sie als Magd in den Haushalt des Malers José Pacheco in Madrid kommt, erkennt der die außergewöhnliche Begabung des Waisenmädchens und bildet es heimlich aus ...

«Ebenso kunstvoll wie sinnlich komponiert, zeigt Bertherat uns die Malerei von ihrer spannendsten Seite. Sie vermag es, im Leser so viel Begeisterung zu wecken, dass er nach der Lektüre spontan selbst zum Pinsel greifen möchte. Diese märchenhafte Erfolgsgeschichte der einfachen Magd, die es 1649 auf der Flucht nach Madrid und dort in einen Malerhaushalt verschlägt und die dank einer Mischung aus Fleiß und besessener Hingabe an die Malerei zur ... besten Schülerin ihres Dienstherrn wird, ist selbst ein überaus gelungenes Gemälde – die reinste Lautmalerei.»

Eselsohr. Fachzeitschrift für Kinder- und Jugendmedien

Kleinanzeigen

«Fülle der Nacht – Vom Geheimnis unseres Schlafs» – Vortrag und Seminar mit **Dr. med. Olaf Koob**. Freitag, 4. Februar 2011, 20.00 Uhr, Samstag, 5. Februar 2011, 10.00 – 17.00 Uhr, im Anthroposophischen Zentrum Kassel, Wilhelmshöher Allee 261, 34131 Kassel. Anmeldung und Info unter Tel.: 05 61/6 87 82, E-Mail: info@patienteninitiative-kassel.de

Seminarreihe LebensWandel: Drei Seminare, die den Kontakt mit Ihren Lebensthemen und Lebenszielen vertiefen. 3.2.–6.2., 4.5.–8.5., 23.6.–26.6.2011. Susanne Rivoir, Karl-Heinz Finke. T. 0 30/61 10 89, info@SinnUndWerden.de

Traumatherapie/Kunsttherapie, Atelier «Grüne Schlange» Freiburg, Tel.: 07 61/5 90 23 01 oder 0 15 22/8 98 85 90, Abrechnung über Kasse möglich

Visionäre Forsten auf! Helfen Sie mit und informieren Sie sich über das Projekt unter: www.foerdereverein-mongolei.de

www.buntspechte.de: Die schönsten Krippenfiguren aus Holz

Ambulante Behandlung nicht ausreichend? www.integrativmedizin-hamburg.de

Ferien in der Bretagne. Charmante Ökobau-Zirkuswagen am Meer zu vermieten. Sauna, Massage. Tel.: 00 33/(0)2 98 27 55 17, www.ty-natur.fr

Dresden im Herbst und im Advent: schöne 3Zi-FeWo, 2–5 Pers., ab 40,- €/N, Citynähe, Tel. 0 61 51/5 11 16

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

Schöne, helle 1-Zi-Wohnung am Bodensee gesucht, evtl. in Verbindung mit Tagesmutterchaft. Zuschriften an die Redaktion unter Chiffre UR/1210, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Allergikerfreundliche Naturfarben in Profiqualität www.biofarben.de

Ich will Licht sein: www.gnosis.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

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

Starke Eltern, starke Kinder. Starkes Spielzeug zum Entschleunigen der Kinderzimmer. www.buntspechte.de

Kennen Sie schon unser Magazin zur Waldorfpädagogik? www.erziehungskunst.de

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

www.seminar-fuer-kunsttherapie.de
Weiterbildung – Berufsbegleitend

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

Kunsttherapieausbildung in Thüringen – 2 Jahre berufsbegleitend, Infos: Tel. 0 36 06/50 78 42

gesundheit aktiv – anthroposophische heilkunst e.v. macht Sie bekannt mit dem integrativen Ansatz der Anthroposophischen Medizin und ihren vielfältigen therapeutischen Möglichkeiten. Besuchen Sie uns unter: www.heilwesen.de

Suche MitstreiterInnen für gemeinschafts orientiertes Wohnen im Luftkurort Enzklosterle. Energetisch optimiertes Gebäude, großer Garten. Bezugsfertig Mitte 2012. Kontakt: Tel. 0 70 85/9 23 13 80, Regine.Erhard@web.de

Aufklärende Bücher, die die Seelen 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 uns die geheime Offenbarung des Johannes // Prospekt: 0 93 42/91 84 18, www.leser-verlag.de

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

150 JAHRE RUDOLF STEINER 2011

**Jetzt einsteigen!**

FAHRPLAN | STATIONEN | REISEBEGLEITER

WWW.RUDOLF-STEINER-2011.COMWIEN – BERLIN – MANILA – PRAG – BOLOGNA – WEIMAR – SÃO PAULO
COLMAR – DONJI KRALJEVEC – OSLO – HYDERABAD – DORNACH

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



Der Therapeutenverband für Öldispersionsbäder

nach Werner Junge e.V.
gemeinnütziger Verein

Weiterbildung mit Zertifikat

In vier Modulen zum
»Badetherapeuten für Öldispersionsbäder -
Original - nach Werner Junge«

Praxisseminare, Modul 1

(es muss jeweils nur ein Praxisseminar besucht werden)

24. – 29. Januar 2011

07. – 12. März 2011

Seminargebühr jeweils 460,- Euro
(kann u. U. über die Bildungsprämie finanziert werden)

Anmeldung/Information bei:
Katharina Mensah: Tel.: 069 530 93-192
(dienstags 9-17 Uhr),
E-Mail: sekretariat@oelundwasser.de

Der Therapeutenverband für Öldispersionsbäder
nach Werner Junge e.V.
Hügelstr. 69, 60433 Frankfurt am Main
www.oelundwasser.de



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

SEKEM

besuchen und sich begeistern lassen!

neu!
SEKEM & Alexandria & Siwa & MersaMatruh
SEKEMpur • SEKEMpur & Dahabeya •
SEKEM & Luxor • SEKEM & Wüste •
SEKEM & DesertLodge • SEKEM & RotesMeer in
Sahl Hasheesh ***** El Gouna ***** Safaga *****
und in Hurghada im Gästehaus des Deutschen
Honorarkonsuls

SEKEMplus individuelle Termine und Ziele

Programm 2010/11

19. / 26. Dezember,
2. Januar und 20. Februar, 6. und 13. März
17. / 24. April und 1. Mai

Anmeldeschluss in der Regel 4 Wochen vorher!

SEKEM-Reisen

Tel +49 (0)75 51/6 00 37 24 Fax +49 (0)75 51/6 00 37 26
info@sekem-reisen.de – www.sekem-reisen.de

Novalis

WUNDERWORTE

Mit Novalis durch das Jahr

Herausgegeben von Florian Roder

«Alle geistige Berührung
gleichet der Berührung eines
Zauberstabes.»

Verlag Freies Geistesleben

www.geistesleben.com

Wunderworte

Mit Novalis durch das Jahr.
Herausgegeben von Florian Roder.
Mit zwölf Vignetten von Doris A. Hecht.
Neuausgabe
168 Seiten, Leinen mit SU
€ 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1800-3

Mit Novalis durch das Jahr

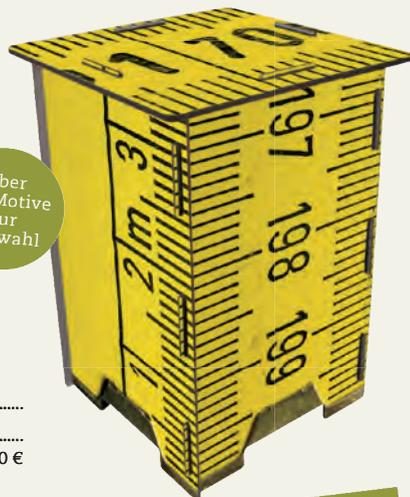
Für jeden Tag des Jahres hat Florian Roder einen Sinnspruch, ein «Wunderwort» des jung verstorbenen, genialen Dichters Novalis ausgewählt. Wichtige Daten aus Novalis' Biografie, außerdem Geburtstage von für ihn wichtigen Persönlichkeiten wie Goethe und Schiller sind angegeben.

Hermann Hesse hat das Werk des Dichters und Bergwerkingenieurs Novalis als «das wunderlichste und geheimnisvollste Werk, das die deutsche Geistesgeschichte kennt» bezeichnet. Auszüge daraus, in sinnvoller Weise angeordnet und in den Jahreskreislauf eingebettet, bietet der vorliegende Sprüche-Kalender.

Novalis selbst hat seine Gedankenblitze «Senker» genannt – meditativ in die Seele einzusenkende Denkanstöße. Versucht man das, werden auch anfänglich kaum verständliche Aussprüche eigentümliche Leuchtkraft gewinnen. Anhand der ausgewählten Texte kann sich der Leser durch Novalis' geheimnisvoll-klare Sprache verzaubern lassen.

Sitz!

Über
150 Motive
zur
Auswahl!



Wir arbeiten mit:



DER EHRLICHE STROM.



100 %
Made in
Germany

Innovative
Produkte
Ökologischer
Anspruch
Soziale
Verantwortung



Werkhaus Photohocker

(Maße: 42 x 29,5 x 29,5 cm) ab 19,90 €

Werkhaus Shops

Berlin Mitte : Berlin Prenzlauer Berg : Hamburg City : Hamburg Ottensen
Friedrichstr. 123 : Kollwitzstr. 86 : Hermannstr. 14 : Große Rainstr. 13

Gratis Katalog
anfordern:
werkhaus.de

DIE NÄCHSTE AUSGABE JANUAR 2011 ERSCHEINT AM 20. DEZEMBER 2010

mensch & rhythmus

URPHÄNOMENE DES LEBENS

im gespräch

GUILDO HORN – DIE ANDERE SEITE

augenblicke

ACKERN, SÄEN, ERNTEN, HINSTELLEN – BITTE SCHÖN!



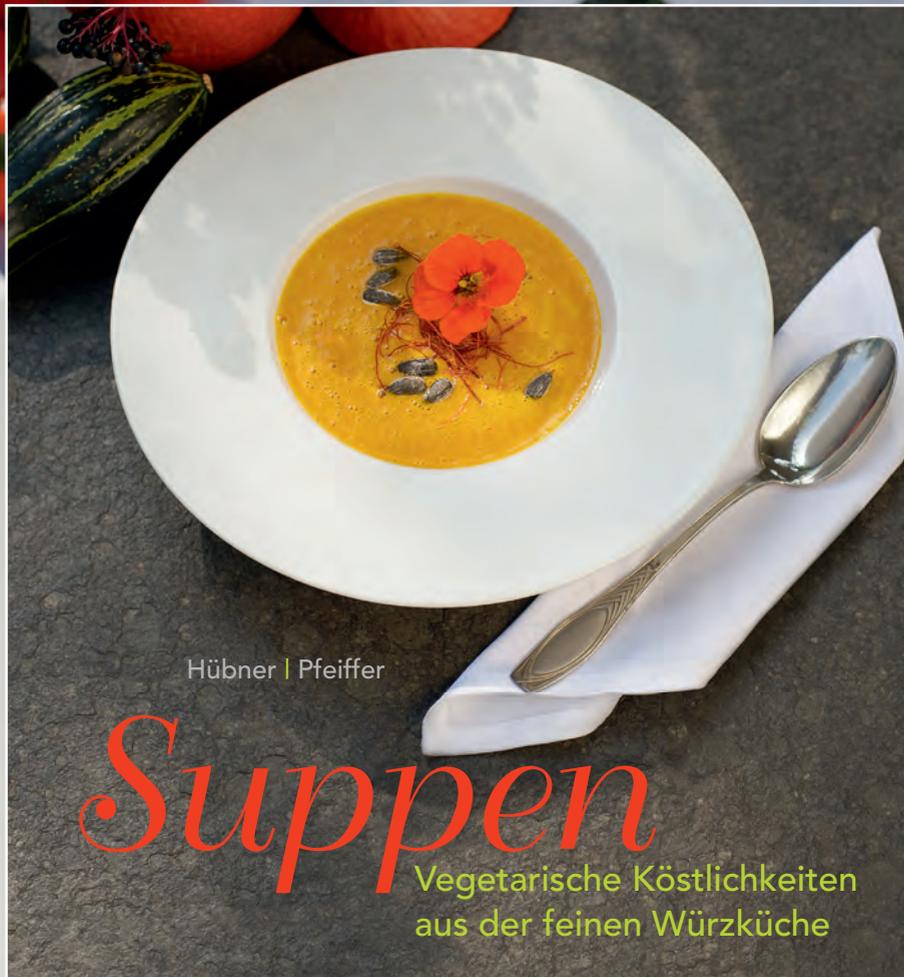
Die Idee ist ebenso einfach wie genial: Ein Bauernhof beliefert – seiner Größe entsprechend – rund 300 Personen mit allem, was sie zum Leben brauchen. Umgekehrt verpflichten sich die Familien, den Bauernhof ein Jahr lang zu finanzieren, mit Option auf Verlängerung. Ein Konstrukt zum Vorteil aller Beteiligten. Die Wirtschaftsgemeinschaft *Buschberghof* in Fuhlenhagen, 40 km östlich von Hamburg, lebt nach dieser Idee.



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:** Büchertisch-Droth | 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 | Braun & Hassenpflug | Kaesebiere Hofbuchhandlung | **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 | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirner | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübexahl 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:** Rapp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finntrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** 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:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwang:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Provinzbuchladen | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** 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) | **Köngen:** 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 | **Leoberg:** 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:** Wällichsmüller | **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, Cherdon & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **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:** Grünern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittner – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tetttnang:** 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 | Hofladen | **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:** SchlössliLaden | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thuis:** 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 | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Buch + Spiel | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery

Diese Suppen ess' ich gern!



Barbara Hübner (Rezepte) | Ulrike und Jürgen Pfeiffer (Arrangements & Fotos)

Suppen. Vegetarische Köstlichkeiten aus der feinen Würzküche.

155 Seiten, durchgehend farbig, gebunden | € 19,90 (D)

ISBN 978-3-7725-2523-0 | www.geistesleben.com

Verlag Freies Geistesleben: *Ideen für ein kreatives Leben*



Foto: J. Hinrichsen



Monika Kiel-Hinrichsen
Helmut Hinrichsen

PUBERTÄTS- SPRECHSTUNDE



- Jugendliche verstehen
- Praxiserprobte Hilfen
- Pubertät als Chance

Urachhaus

Mutproben Körperkult
 Missbrauch Gewalt
 Mobbing Ess-Störungen
 Borderline-Störungen
 selbstverletzendes
 Verhalten Selbstmord
 Sekten Subkultur
 Klauen Lügen

Extremismus
 Radikalismus gewalt-
 freie Kommunikation
 Streitschlichtung
 Konfliktbewältigung
 Suchtprophylaxe
 Suchtprobleme
 hilfreiche Adressen

In diesem Ratgeber finden Eltern und Erziehende Antworten auf nahezu alle Fragen zu dieser spannungsreichen, im wahrsten Sinne energiegeladenen Entwicklungsphase. Dabei zeigen die Autoren, wie die eher schwierigen Seiten der Pubertät als Chance für Eltern und Jugendliche erkannt und genutzt werden können.

Monika Kiel-Hinrichsen | Helmut Hinrichsen: **Pubertätssprechstunde**. Jugendliche verstehen – Praxiserprobte Hilfen – Pubertät als Chance
 480 S. zzgl. 8-seitiger Farbteil, geb. | € 25,- (D) | ISBN 978-3-8251-7653-2 | jetzt neu im Buchhandel | www.urachhaus.com

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen