

E 51125
nr. 141

zum mitnehmen september | 2011

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

ANDREAS ALTMANN
«GIBT ES EIN LEBEN VOR DEM TOD?»

thema

WELCHEN FEHLER WÜRDEN SIE AM EHESTEN VERZEIHEN?



augenblicke

SONDERMODELL WILLI



WELEDA

90 Jahre

Im Einklang
mit Mensch und
Natur



Neurodoron® – natürliche Hilfe bei Stress und Erschöpfung

Die Komposition natürlicher Substanzen in Neurodoron®
stärkt die Nerven und gibt innere Ruhe.



Neurodoron® Tabletten

Enthält Lactose und Weizenstärke – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, niedriger Blutdruck, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

www.weleda.de

www.gesund-durchs-jahr.de

WER BIST DU, MENSCH?

Ich habe im Hinblick auf diese einleitenden Zeilen einige Zeit gebraucht, um über die Zeichensetzung nachzudenken. **Wer bist du? Mensch.** – schien mir zuerst treffender. Aber dann könnte «Mensch» am Ende bereits als die Antwort empfunden werden. Das ist er auch, aber er ist ebenso zunächst die Frage, die allerdings auch die Nuance eines Ausrufezeichens in sich birgt!

Was ist der Mensch, wer bin ich und wer bist du?, ist die schwierigste aller Fragen. Wie kann ich hoffen, die Welt, in der nicht nur *ein* Mensch, sondern gleich viele, viele Menschen vorkommen, zu verstehen, oder auch Gott, der den Menschen erschaffen haben soll, wenn ich mich selbst nicht wirklich verstehe? –

Diese September-Ausgabe unseres Magazins mag einigen wie eine ziemliche Zumutung vorkommen. Sowohl der in der Ferne rastlos reisende Reporter Andreas Altmann als auch die mit einem Sondermodell Willi begabte Illustratorin Birte Müller finden ungeschminkte Worte für ihre Erfahrungen und ihre Ansichten über das Leben. Mit ihrer unbequemen Deutlichkeit rufen sie bei mir in Erinnerung, dass es einen «Fehler» gibt, den ich nur sehr, sehr schwer verzeihen kann: die Heuchelei. Wer heuchelt, macht es eben fast unmöglich, eine Antwort auf meine Eingangsfrage zu finden, weil er sich verstellt. Und ich muss auch daran denken, wie seltsam es ist, dass eine Kultur, in der die Heuchelei sich wie epidemisch verbreitet, weil in ihr das Gesicht wahren oberstes Gebot ist, einst in ihrem philosophischen goldenen Zeitalter einen kleinen Klassiker – den *Zhongyong*, eines der «Vier Bücher» des Konfuzianismus – hervorgebracht hat, in dem die *Wahrhaftigkeit* als die zentrale und grundlegende ethische und kosmologische Kategorie fungiert.

Diese Kultur, die chinesische, ist Teil meines persönlichen Erbes. Sie fördert aber zutage, was für alle Menschen über kurz oder lang von Bedeutung sein wird: Wie sie es mit der Heuchelei halten und wie sie zur Wahrhaftigkeit finden. Menschen wie Andreas Altmann oder Birte Müller sind unbequem, weil sie unsere Heuchelei entlarven. Aber ohne sie hätten wir es viel schwerer, lebensvolle und lebensfreudige Antworten auf die Frage zu finden: *Wer bist du, Mensch?*

Allen Fragenden wünsche ich ebenso befriedigende,
weiterbringende wie erheiternde Antworten!

Jean-Claude Lin.

Ihr Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch

ANDREAS ALTMANN

GIBT ES EIN LEBEN VOR DEM TOD?

Es gibt Daheimbleiber und es gibt das Gegenteil: Reisende. Als unentwegt Reisenden kennen viele den Egon-Erwin-Kisch-Preisträger Andreas Altmann durch seine Reportagen und Bücher, in denen er weltwach und lebenshungrig aus Asien und Amerika, aus Afrika und Australien berichtet. Was aber geschieht, wenn einer wie er, der immer im Heute, immer bewusst im Jetzt leben will, in seine Vergangenheit, in seine Kindheit im vermeintlich idyllischen Wallfahrtsort Altötting reist?



10 augenblicke

SONDERMODELL WILLI

Der Illustratorin und Autorin Birte Müller ist aufgefallen, dass Kinder oft mit dem Begriff «Anschaffung» bezeichnet werden. Bei einer «Anschaffung» wechselt ein Wirtschaftsgut von einem Eigentümer zum anderen, wenn dafür bezahlt wurde. Das trifft zum Glück nicht auf Kinder, auch nicht auf ihren Sohn Willi zu. Dieser wurde vor gut vier Jahren zwar nicht bestellt, dafür aber kostenfrei und pünktlich geliefert. Die Freude war groß – die Überraschung auch, denn Willi ist ein «Sondermodell» ...



16 meistersinger

DER FITIS

17 mensch & rhythmus

**URPHÄNOMENE DES LEBENS 9
BRÜCKENSCHLÄGE ZUM HÖHEREN**

18 thema

WELCHEN FEHLER WÜRDEST DU AM ERSTEN ENTSCHULDIGEN?

24 sprechstunde

**DER LAVENDEL
MEHR ALS EINE DUFTENDE URLAUBSERINNERUNG**

27 weiterkommen

WENN DU FÜLLE SUCHST, STREBE NACH DEM EINFACHEN

DIE SEITEN DER ZEIT

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | meistersinger 16 | mensch & rhythmus 17 | thema 18 | kalendarium 20 | sonne, mond & sterne 23 | sprechstunde 24 | am schreibetisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: wendepunkte in der biografie 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

Christiane Woltmann
Tel. 07 11 | 2 85 32 34
Fax 0711 | 2 85 32 11
woltmann@geistesleben.com

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

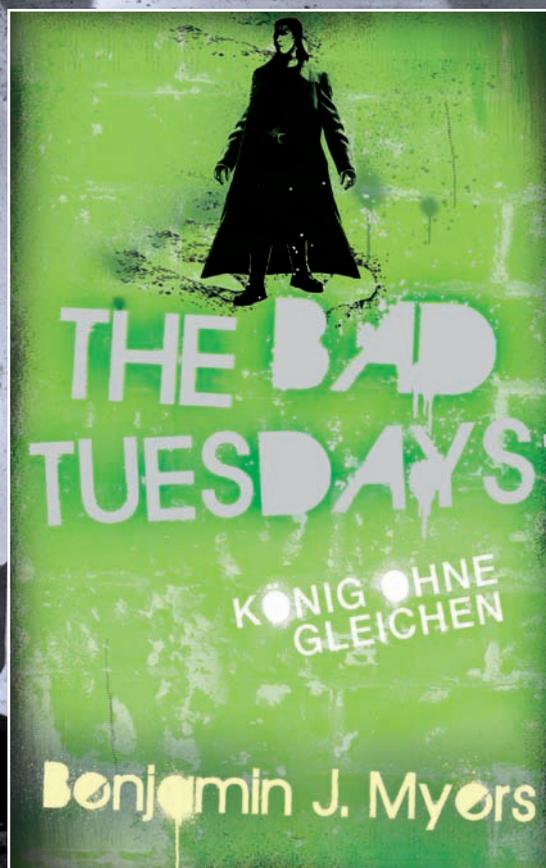
Alle Beiträge und Bilder in *a tempo* sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Erlaubnis weiterverwendet werden.

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

«Myers Spannungsroman ist eine Klasse für sich.»

Hans ten Doornkaat über <Die Verbogene Symmetrie>,

NZZ am Sonntag



Benjamin J. Myers: *The Bad Tuesdays – König ohne Gleichen*

Aus dem Englischen von Alexandra Ernst

332 Seiten, gebunden mit SU | € 18,90 (D)

ISBN 978-3-7725-2504-9 | (ab 14 J.)

Jetzt neu im Buchhandel! | www.geistesleben.com

Splinter will nur eines: Macht! Und er hat einen teuflischen Plan, wie er sie bekommen kann – falls es ihm gelingt, zu überleben. Auch Box kämpft auf einem fernen Planeten um Leben und Tod. Und Chess? Chess lernt immer besser, sich zwischen den Welten zu bewegen. Nur so hat sie eine Chance gegen die Verbogene Symmetrie zu gewinnen. Doch die hat ihre ganz eigenen Pläne ...

Die Zeit läuft – und nie waren die Bad Tuesdays in größerer Gefahr!

Triff *The Bad Tuesdays* auf facebook: www.facebook.com/thebadtuesdays

Verlag Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

«GIBT ES EIN LEBEN VOR DEM TOD?» *Karl Kraus*

Andreas Altmann im Gespräch mit Maria A. Kafitz

Wer etwas über die bisherigen Lebensstationen von Andreas Altmann erfährt, der glaubt, sie seien der hitzigen Fantasie einer Autorin entsprungen oder dem Steckbrief eines Flüchtlings entnommen: Psychologiestudium (abgebrochen), Jurastudium (abgebrochen), Tätigkeiten als Spüler, Dressman, Anlageberater, Bauarbeiter, Nachtportier, Privatchauffeur, Postsortierer, Parkwächter ... Schauspielstudium am Mozarteum in Salzburg (abgeschlossen) und Engagements am Bayerischen Staatsschauspiel in München und am Schauspielhaus in Wien. Wer jedoch glaubt, dass Andreas Altmann damit seinen Platz gefunden und im Applaus des Publikums angekommen wäre, der kennt nur den Prolog und die ersten Szenen. Denn Altmann schminkt sich ein letztes Mal ab und gibt den vermeintlichen «Traumberuf» auf. Er beginnt exzessiv zu reisen – und entdeckt seine große Liebe, seinen wahren Beruf: das Schreiben, zunächst als gefeierter Reporter und seit nunmehr vierzehn Büchern als Autor. Seine Bücher tragen so poetische Titel wie *Im Herz das Feuer* oder *Der Preis der Leichtigkeit* oder aber so schonungslos wie das noch druckereiwarme jüngste Buch *Das Scheißleben meines Vaters, das Scheißleben meiner Mutter und meine eigene Scheißjugend*. Wer Andreas Altmann bei einer Lesung erlebt, spürt unmittelbar seine Ruhelosigkeit. Wer seine Bücher liest, erfährt noch inniger seine Suche und Sehnsucht nach einem Leben vor dem Tod – in seinen Geschichten, die immer dazu antreiben.

www.andreas-altmann.com

Maria A. Kafitz | Herr Altmann, in Ihren Büchern entführen Sie nach Asien und Australien, nach Afrika und Amerika. Nun nehmen Sie uns an einen ganz anderen Ort mit, der nur eines mit den vorherigen gemeinsam hat – den Anfangsbuchstaben: Altötting. Mehr als dreißig Jahre hat Ihre schreibende Anreise gedauert und war trotz des Ortes sicher keine Wallfahrt im üblichen Sinne.

Andreas Altmann | Richtig, keine Wallfahrt, eher ein Rachezug. Aber das stimmt so auch nicht. Ein Rachebuch ist bald fad, weil der Leser schnell weiß, wie es weitergeht, ihn nichts mehr überrascht. Ich will nicht Rache nehmen, ich will verstehen, will wissen: Was trieb Menschen – Erzieher, Priester, Lehrer, Eltern – in einer oberbayerischen Stadt dazu, innerlich so zu verwahrlosen. In Altötting! In einem katholischen Wallfahrtsort! In dieser Brutstätte namenloser Scheinheiligkeit, verfluchter Wollust, hirnlos geleierter Bußgebete, versteckter Sexorgien, Kinder schändender «Seelsorger» und notorisch prügelnder Pfarrer! Natürlich habe ich darauf keine patente Antwort, ich kann mich nur annähern, nur näher kommen den (Ab)Gründen. Klar, die knapp 260 Seiten sind auch eine Aufklärungsschrift: über die Missetaten, ja Verbrechen, die Autoritäten – darunter mein Vater, der Kirchentenor, SA-Mann, SS-Mann, Russlandkrieger, Lebenslang-Hasser und Rosenkranz-Händler – an mir (und anderen) verübten. Ich rede von Gewalt, von Prügel, von dem ungeheuren Nonsense, der mir – via «Moral», via Religion – eingebläut wurde. Die vielen Jahre Anlaufzeit für dieses Buch habe ich gebraucht, um die große Gefahr einer solchen Autobiografie zu vermeiden: dass ich als ambulanter Tränensack auftrete, als mitleidshungriger Empörer, der eine Elends-Jeremiade abliefern. Ich musste Distanz gewinnen, um diesen Tatsachenbericht – auch sprachlich – in den Griff zu bekommen. Das Kind – im konkreten ich – geht nicht unter. Das ist die



«Frohe Botschaft». Es wehrt sich, es leistet Widerstand. **Meine Geschichte – und ich bin nur einer von vielen, die unter die Räder kamen – soll anstacheln. Soll andere dazu verführen, dass sie sich trauen, Widerstand zu leisten.** Denn ich bin, trotz ungeheurer Übergriffe an Leib und Seele, davongekommen.

MAK | Der Filmemacher Jan Schmitt hat jüngst einen erschütternden Dokumentarfilm* über Macht und Missbrauch, die Kirche und seine Familie in die Kinos gebracht und sich selbst damit zu befreien versucht. «Die Vergangenheit ist nicht vergangen, solange wir darüber schweigen», sagte er. Wollten Sie das Schweigen beenden oder frei(er) werden?

AA | Um etwas gleich klarzustellen, ich wurde NICHT missbraucht. Ich wurde fast täglich – im Kopf, am Körper – misshandelt. Ja, der Satz von Schmitt stimmt, aber nur dann, wenn dem Reden über die Vergangenheit TATEN folgen. Denn Missetäter – ob es sich nun um sexuell Gewalttätige oder gewaltlüsterne Erziehungsberechtigte handelt – müssen denunziert werden, beim Namen genannt werden, aus dem Verkehr gezogen werden. Natürlich schreibt ein Schriftsteller auch, weil das Schweigen, das Verschweigen von Untaten ein Ende haben soll. Die Schuldigen müssen beschuldigt werden. Und natürlich wirkt Schreiben auch als Therapie. Ich schreibe, also halte ich es aus. Das ist ein magischer Vorgang, den bis heute niemand recht erklären kann. Ein Mensch schreibt über seine Wundmale, und das Leben wird hinterher leichter. Toll, nicht?

MAK | Ja, für jene, die dazu die Gabe und den Mut haben. «Ich kann Opfer nicht ausstehen. Ich war selbst zu lange eins», resümieren Sie am Ende Ihres neuen Buches fast trotzig. «Ich fand ja meine Prothese, jenes Rüstzeug, das mich davor schützt, mein Leben als greinende Heulsuse zu verbringen, mich hindert, ewiglich der abwesenden Liebe von Mutter und Vater hinterherzulamentieren ...» Was ist denn nach den schutzlosen Jahren Ihr Schutz geworden?

AA | Genau das, die Sprache, die deutsche. Und, wie banal und wie überaus wichtig: mein «Erfolg» mit ihr! Dass andere für meine Gedanken einen Teil ihres Geldes und – noch kostbarer – einen Teil ihrer Lebenszeit hergeben. Ich damit allen Erziehungsberechtigten, allerdings mit einiger Verspätung, bewies, dass ich nicht die notorische Null bin, der Versager, der Loser, der eine, der sein Leben verpfuscht hat. Ja, meine Wut und die so spät entdeckte Leidenschaft für Sprache rüsteten (und rüsten) mich. Um es aufzunehmen mit den Demütigungen, der erfahrenen Niedertracht.

MAK | Ihre Liebe zur Sprache allein genügt Ihnen jedoch nicht zum Schreiben. Sie sind kein Romancier. Sie sind Reporter. Sie brauchen die Geschichten anderer. Ist auch das eine der Triebfedern für Ihr umtriebige Leben?

AA | Leider kein Romancier. Dann hätte ich die Welt im Kopf, könnte sie – immer nur am Schreibtisch hockend – neu erfinden und hinschreiben. Aber als Reporter muss ich mich schinden, muss ►

* Der Film von Jan Schmitt, *Wenn einer von uns stirbt, geh' ich nach Paris*, wird im Rahmen eines Thementages in 3sat am 4. September gezeigt und ist zudem als DVD erhältlich. Infos unter: www.schmitt-film.de oder www.goodmovies.de



www.geistesleben.com

Leben mit dem Leben

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

Zwölf Einsichten für das Leben

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

08|09 im Gespräch



Fotos: Wolfgang Schmidt



► hinausrennen in die Welt, muss Männer und Frauen ausfragen, muss Geschichten einsammeln. Ja, hundert Mal ja: Ihre «Berichte» sind eine unheimliche Triebfeder. Weil die Leben, die Lebensläufe der anderen mich antreiben, anfeuern, mir oft zeigen, dass man ganz anders (als ich) mit dem Leben, mit den Forderungen und Anwürfen des Lebens umgehen kann. Jeder, den ich «aushorche», bringt mir etwas bei. Über sich, über die Welt, über mich.

MAK | Mit dem Wort «Welt» landen wir gleich bei Ihrer nächsten Liebe, Ihrer nächsten Leidenschaft, denn Sie suchen die Frauen und Männer selten im Café um die Ecke, sondern finden sie während Ihrer ständigen Reisen um die ganze Welt. Brauchen Sie die Ferne, um näher zu kommen?

AA | Ein Kritiker entlarvte mich einmal – mit deutlicher Entrüstung – als einen Autor, «der vor der Realität flüchtet». Der Satz raubte mir eine Nacht lang den Schlaf. So sehr freute ich mich darüber, trefflicher hätte man mich nicht überführen können. Mich und alle anderen, denen jeder Vorwand recht ist, um vor dem Grind heimatlicher Routine die Flucht zu ergreifen, davonzurennen vor dem Ranz eines voraussehbaren Lebens. – Warum reist der Mensch? Warum ich? Aus zwei uralten, vollkommen altmodischen Gründen: Weil ich die Welt entdecken will, die Weltbewohner, den unfasslichen Reichtum der Erde. Und, das zweite Motiv zählt nicht minder: weil ich dabei etwas über mich lernen will. Jedes Land stellt sich mir entgegen, mit der fremden Sprache, den fremden Gesichtern, den fremden Geheimnissen. Und ich, der Fremde, erfahre, wie ich mit diesen Forderungen, Kollisionen und meinem Staunen fertig werde. Oder nicht fertig werde. Wie richtig Sie es andeuten: **Über den Umweg der Ferne komme ich mir nah.** Auch wahr: faszinierende Nähe, gefährliche Nähe. Die Mutigsten unter den bekennenden Flüchtlingen kommen nach Hause und tragen ein paar Masken weniger. Sie sind sich begegnet. Das gilt für mein neues Buch nicht minder. Diesmal eine Reise, ziemlich anstrengend, in die Vergangenheit. Es geht immer um das eine: Nähe herzustellen. Um mehr von der Wirklichkeit zu erfahren.

MAK | Sie sind also gerne fremd. Und was brauchen Sie, um vertraut zu sein?

AA | Geist. Kluge Männer und Frauen mit Ironie, Selbstironie, Witz. Und Gedanken, die mich weniger einsam machen. Und Swing, das wären Leute, die sich für die Welt interessieren, die Weltbewohner,



Andreas Altmann |

eben die Weltwachen. Ganz gleich, wo. Sie sind immer innigst willkommen. Denn ich brauche sie alle. Viele andere brauche ich nicht: jene, die gern bei der Weltverblödung aushelfen. Die Hirnleeren. Die Kalten. Die Dunkelbirnen. Die Wehleiter. Die Wichtigen und die Wichtigtuere. Wer sie mir um den Bauch bindet, macht mich einsamer als zuvor. Von Vertrauen, von Vertrautsein keine Rede.

MAK | Sie zitieren gerne Karl Kraus mit seiner Frage, ob es ein Leben vor dem Tod gibt. Wie haben Sie diese Frage für sich selbst beantwortet?

AA | Indem ich alles hoch-, nein, höchstschätze, was von meinen Religionslehrern besudelt wurde: den Körper, die schiere Lebensfreude (die Erde war ja das Jammertal!), den Eros, das Widersprechen, den Eigen-Sinn, das Auslachen ewiger Wahrheiten. Und: indem ich nicht eine Sekunde an die Hirngespinnste, den Paradiesgarten-Stuss vom «Jenseits» glaube und radikal dafür Sorge, dass ich ganz «irdisch» bleibe und mich von keinem römisch-katholischen Schwadronneur (ich bin Ex-Katholik) auf ein «Himmelreich» verträsten lasse. Dass ich es vehement ablehne, dass jemand für mich am Kreuz geschlachtet werden musste, um mir das «ewige Leben» zu garantieren. Ich will nicht ewig sein, will nur ein Leben, ein ganzes, VOR meinem Tod. Will lieben und geliebt werden, will sein. Aber heftig, aber tief, aber sinnlich.

MAK | Derweil können Sie ja auf das eine und andere heftig und tief und sinnlich gelebte Jahr zurückblicken. Angenommen, der Andreas von damals stünde vor dem Altmann von heute – was würden die beiden einander sagen?

AA | Der Altmann würde sagen: «Erinnerst du dich an die Geschichte, die du vor vielen Jahren gelesen hast? Die eine, die Gandhi erzählte: *Über einen Jungen, der die Straße entlangging und weinte. Und ein Erwachsener vorbeikam und fragte, was passiert sei. Und der Kleine erzählte, dass er von einem Klassenkameraden eine Backpfeife bekommen habe. Worauf der Mann wissen wollte, ob er sich verteidigt habe. Als der Junge verneinte, verabreichte ihm der Fremde noch eine Ohrfeige.* Irgendwann hast du diese Metapher verstanden: Man darf sich nichts gefallen lassen. **Man muss darauf bestehen, dass der Respekt vor sich selbst nicht zuschanden kommt.** Gut so, denn diese Erkenntnis ist die Grundlage für den Respekt für andere. Aber für jene anderen, die Kinder achten, sie behüten, sie anspornen zum Leben.» ■







SONDERMODELL WILLI

Birte Müller (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Mir ist in letzter Zeit immer häufiger aufgefallen, dass Kinder als «Anschaffung» bezeichnet werden. Eigentlich ein komplett unpassender Ausdruck, der laut Definition einen entgeltlichen Vorgang bezeichnet, bei dem ein Wirtschaftsgut von einem Eigentümer auf einen anderen übergeht. All das trifft zum Glück bei einem Kind nicht zu!

Mein Mann und ich haben unser erstes Kind vor gut vier Jahren «angeschafft». Die Anschaffung unseres Sohnes Willi war vollkommen kostenfrei, wir hatten ihn zwar nicht bestellt, uns über die pünktliche Lieferung zum Stichtag aber gefreut und waren dann einigermassen überrascht, dass er ein «Sondermodell» war. Eine Bedienungsanleitung lag nicht bei.

Willi hat ein winzig kleines Chromosom mehr in jeder seiner Zellen als die meisten anderen Menschen. Er hat das Down-Syndrom und das West-Syndrom, eine schwere Form der Epilepsie. Seine Augen sind leicht schräg gestellt, sein Mund steht meistens offen und seine Zunge ist zu sehen. Unser Willi kann kein Wort sprechen, er kann sich weder selber aus- noch anziehen, nicht aufs Klo gehen, nicht richtig mit einem Löffel essen, er kann niemals ruhig sitzen oder stehen und er kann sich selten länger als ein paar Sekunden auf etwas konzentrieren.

So würde ein Außenstehender vielleicht meinen Sohn beschreiben. Wir Mütter behinderter Kinder nennen diese Sichtweise «defizit-orientiert», da sie hauptsächlich benennt, was unsere Kinder NICHT können.

Jetzt das ganze Mal aus anderer Sicht: Willi ist ein gesunder, fröhlicher Junge mit wunderschönen Mandeläugen! Er kann ihm bekannte Menschen erkennen, er kann eine ganze Reihe Gegenstände (besonders Essbares) auf Bildern zeigen und selber mit Gebärden benennen. Willi kann unsere Hand nehmen und uns zum CD-Spieler führen, wenn er Musik hören möchte. Willi kann selber die Mütze absetzen und (leider) den Reißverschluss seines Schneeanzuges öffnen. Willi kann laufen (und macht das auch den ganzen Tag) und Willi hält einen konsequenten Sitzstreik durch, wenn er in die Richtung laufen soll, die ein anderer bestimmt.

Für mich ist das alles normal, auch wenn ich weiß, dass irgendwie nichts von alledem wirklich normal ist. In der Öffentlichkeit fallen wir oft auf. Wir sind lauter, wir sind irgendwie «doller» als die anderen – in jeglicher Beziehung.

Als Willi knapp zwei Jahre alt war, da haben wir uns noch ein Kind «angeschafft». Willis kleine Schwester Olivia. Sie führt uns täglich das Wunder der normalen Entwicklung vor Augen. Auch sie fordert uns als Eltern heraus, aber trotzdem ist die Art der Anstrengung nicht miteinander vergleichbar.

Ich versuche damit aufzuhören, Außenstehenden die emotionale Belastung zu erklären, unter der wir leiden. Zu oft werde ich einfach nicht verstanden oder meine Äußerungen werden als ein Beklagen über unser Leben missgedeutet. Der Satz: «... das hast du aber mit einem normalen Kind auch», macht mich manchmal ►



► richtig wütend. Und trotzdem habe ich immer wieder den Wunsch, man möge uns verstehen. Das Leben mit Willi ist (und bleibt es auch) in jeder Beziehung deutlich mühevoller – und oft sind wir überfordert. Aber unser Leben ist durch Willi auch viel intensiver. Jeden Tag fühle ich, dass wir WIRKLICH leben. Wir haben so unvorstellbares Leid erfahren durch Willis Krankheiten und so unendliches Glück durch ein einziges Lachen von ihm! Wir leben irgendwie intensiver, in jeder Hinsicht extremer seither.

Eigentlich müsste mein Sohn also voll im Trend liegen. Viele Menschen sind doch heute auf der Suche nach dem Kitzel des Extremen, nach großen Gefühlen und mehr Individualität. Diesen Menschen kann ich ein Kind mit Down-Syndrom nur ans Herz legen!

Komisch eigentlich, dass die Abtreibungszahlen von Kindern mit Down-Syndrom trotzdem ständig zunehmen. In Deutschland liegt sie bei über 90 Prozent.

Mir scheint, als würden immer mehr Menschen versuchen, ihr Leben so unverbindlich wie mög-

lich zu planen. Kinder sind wohl so ziemlich die einzige «Anschaffung», bei der man sich wirklich festlegen muss. Ein Kind lässt sich nicht so einfach wieder abschaffen, auch wenn der eine oder andere Elternteil (gerne auch die Väter von behinderten Kindern) durch das Verlassen der Familie eben genau das zu tun versucht.

Willi, Olivia und ich haben das Glück, dass wir nicht wieder abgeschafft wurden. Nach den schwierigen Anfangsjahren haben wir nun unsere Normalität neben der Norm allmählich gefunden.

Ich hadere nicht mit unserem Schicksal. Ich denke, Willi ist genau das Kind, das zu uns passt. Und doch taucht in den Gesprächen mit meinem Mann immer wieder die Frage auf, wie unser Leben wohl verlaufen wäre, wenn wir uns damals doch für pränatale Diagnostik und dann für eine Spätabtreibung unseres Kindes entschieden hätten. Vor meinen Augen scheint es deutlich zu sehen: Wir wären keine glücklichere Familie! Wahrscheinlich wären wir heute gar keine Familie. Hätte ich mir dieses Kind aus dem Leibe reißen lassen, hätte ich einen Teil meines Herzens mit verloren. Ich kann mir kaum vorstellen, dass diese Wunde jemals verheilt wäre. Vielleicht hätte ich die Gegenwart meines Mannes, den ich so liebe, nicht mehr ertragen, weil sie mich immer wieder an diese Verletzung erinnert hätte.

Und wie hätte ich damit umgehen sollen, wenn ich im Park einem kleinen Willi begegnet wäre, der laut schreiend vor Glück hinter ein paar Tauben herjagt? Es wäre der Beweis gewesen, dass das Leben nicht zu Ende ist, wenn man ein behindertes Kind bekommt, sondern eben vielmehr noch einmal neu beginnt.

Und doch muss es sie geben, die Mütter, die mit diesen und noch schlimmeren Verletzungen weiter existieren. Auch mein Leben wäre irgendwie weitergegangen.



www.geistesleben.com

Brigitte Werner
Denni, Klara und das Haus Nr. 5
 Mit sjw-Illustrationen von Birte Müller.
 149 Seiten, gebunden
 € 14,90 (D) | ab 7 Jahren
 ISBN 978-3-7725-2146-1

Das Leben hat Platz für alle!

Brigitte Werner hat eine neue Geschichte geschrieben: über das Anderssein und den Umgang damit. Über die Freundschaft zwischen Klara und Denni, einem Jungen mit Down-Syndrom. Eine Freundschaft, die vieles verändert, selbst Menschen, von denen man es nie geglaubt hätte. Und über einen Sommer, in dem plötzlich die seltsamsten Dinge geschehen: Lothar, die Dackelschäferhundpudel-Bestie wird ein zahmes Lämmlein, Frau Schönegens, die blöde Gans, bekommt glänzende Augen, und ein Engel ist nicht mehr grün. Und das ist noch längst nicht alles ...

«Die Autorin versteht es meisterhaft, mit starkem Einfühlungsvermögen das Thema der Behinderung in diesem wunderbaren Buch aufzuarbeiten. Dem Leser wächst der kleine Denni mit seinen tanzenen Augen, der eine so viel treffendere Sprache als unsere gewohnte spricht, wenn er z.B. «ich wundere» sagt, ebenso ans Herz wie seiner Freundin Klara ... Wunderschön sind auch die sparsam, aber ausdrucksstark ausgeführten schwarz-weißen Illustrationen. Man kann dieses herausragende Buch wirklich nur jedem empfehlen.» www.ajum.de

Ohne Willi wäre es sicher einfacher, aber das würden wir nicht merken. **Wir wären nicht glücklicher, im Gegenteil, wir wären so viel ärmer an Liebe.** Egal, was Willi die Krankenkasse kosten mag, er bereichert unsere Gesellschaft wie jedes Kind um ein Vielfaches mehr. Wir können an ihm lernen, ein besserer Mensch zu sein. Kann es etwas Besseres geben?

Die Unmenschlichkeit unserer Gesellschaft liegt darin, dass wir tatsächlich Methoden entwickelt haben, um nicht normgerechtes Leben zu verifizieren und zu selektieren. Der Mutter wird dann die Entscheidung über Leben und Tod «frei» überlassen.

Eine Mutter, die die Diagnose einer Behinderung ihres Kindes erhält, steht unter Schock. Niemand verbietet ihr, dieses Kind auszutragen, aber es ist auch niemand da, der ihr sagt: «Egal, wie dein Kind ist, es wird auf dieser Welt willkommen sein!» Ganz im Gegenteil. Aus der Möglichkeit der pränatalen Diagnostik hat sich ein Automatismus entwickelt: Weil es möglich ist, wird es gemacht. Neun von zehn Menschen, die erfahren,

dass mein Sohn das Down-Syndrom hat, reagieren mit der Frage: «Habt ihr das denn nicht getestet?» Den deutschen Gesetzgebern ist dabei kein Vorwurf zu machen. Sie haben es sich wahrlich nicht einfach gemacht bei der Festlegung der Bedingungen, unter denen eine Spätabtreibung stattfinden darf. Das Recht auf Leben des ungeborenen Kindes ist abzuwägen mit dem Recht auf das (seelisch und körperlich unversehrte) Leben der Mutter. Tatsächlich weiß in Deutschland heute kaum einer, dass es verboten ist, ein Kind aufgrund seiner Behinderung abzutreiben! Lediglich die Unzumutbarkeit für die Mutter ist die Indikation für einen Schwangerschaftsabbruch nach der 12. Woche.

Ich möchte nicht in die Abgründe der seelischen Verletzungen der Mütter blicken, die diese Entscheidungen getroffen und die grausame Prozedur einer Spätabtreibung erlebt haben.

Und dann kommen Menschen auf der Straße daher, schauen mein Kind an und fragen mich allen Ernstes: «Warum habt ihr DAS denn nicht testen lassen?» DAS ist doch ein Mensch und dazu ▶



«Jeden Tag fühle ich, dass wir **WIRKLICH** leben.»

- noch mein Kind. Und kein Test der Welt hätte seine Behinderung verhindern können.

Von den hehren moralischen Zielen der Politiker, welche die Spätabtreibung erlaubt haben, ist bei den Bürgern offensichtlich nicht viel angekommen.

Viele Frauen gehen in der Schwangerschaft zu diesen «Tests», ohne über die möglichen Ergebnisse und vor allem die daraus zu ziehenden Konsequenzen in irgendeiner Weise informiert worden zu sein. Der Feindiagnostik Ultraschall in der Schwangerschaftsvorsorge ist zu einer Art «3D-Babywatching-Event» geworden. Aber für einen Gendefekt gibt es keine Möglichkeit der «Vorsorge», das Baby kann höchstens «entsorgt» werden!

Es ist genau diese «Warum-habt-ihr-das-denn-nicht-getestet-Einstellung», welche den Müttern (und ja, den Vätern auch) eine Art Eigenverantwortung, ja sogar Schuld an der Behinderung ihres Kindes aufbürdet. Das hart erkämpfte Recht auf eine Abtreibung wird plötzlich zu einer sozialen «Pflicht» zur Abtreibung.

Wer hat die Schuld an der Behinderung meines Sohnes? Niemand! Schuld ist doch immer etwas Negatives. Schuld entsteht, wenn jemand absichtlich gegen ethische oder gesetzliche Wertvorstellung verstößt. Aber an der Existenz meines Sohnes ist nichts Schlechtes, es ist eine Spielart des Lebens, wie es sie immer gegeben hat –

und hoffentlich immer geben wird. Soll dieser Mensch etwa nicht existieren, weil er uns mehr Arbeit macht und mehr Hilfe benötigt? Weil er wahrscheinlich kein Abitur machen kann? Oder weil er im Café anderen Menschen auf die Nerven geht, weil er zu laut ist?

Das alles ist doch lächerlich im Vergleich dazu, dass Willi leben darf! Es ist wahr, dass ich weniger Zeit zum Vertreiben habe als andere Mütter. Aber immerhin muss ich keine Zeit verlieren auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Der war bei Willi im Lieferumfang enthalten. Finanziell hat sich übrigens die Anschaffung beider Kinder aufgrund der hohen Nebenkosten nicht gelohnt, aber wir haben eine sehr positive Lach- und Liebesbilanz. Diese Kinder sind für mich (auch wenn es pathetisch klingt), jedes auf seine Weise, ein Geschenk. Und schon in der Schwangerschaft habe ich es (diesmal ganz unpathetisch) mit dem Volksmund gehalten, der besagt: «Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul!»

Ja, manchmal bin ich auch traurig, dass Willi nicht die Möglichkeiten hat wie normale Kinder – und mir blutet das Herz, wenn ich sehe, dass man ihn ablehnt, ignoriert oder auslacht. Aber da muss sich doch nicht mein Sohn ändern, sondern eben die anderen!

Ich kann mit Überzeugung sagen, dass es richtig war, diese Sonderbabylieferung, die da vor vier Jahren zu uns kam, einfach anzunehmen und nicht zu viel zu fragen. Oft haben wir seitdem gewitzelt, dass wir ihn nach dem «Fernabnahmegesetz» innerhalb der ersten zwei Wochen bestimmt zurückgegeben hätten, wenn wir ihn nur irgendwie wieder in die Originalverpackung bekommen hätten ... Heute könnte uns nichts mehr trennen! ■

Birte Müller wurde 1973 in Hamburg geboren, wo sie auch heute lebt und arbeitet. Sie studierte in Hamburg, Mexiko und Bolivien Buchillustration und Malerei. Ihre Bilderbücher wurden weltweit in zwölf Sprachen übersetzt (www.illuland.de). Neben dem Schreiben und Illustrieren liebt sie den FC St. Pauli, das Laufen, Erdbeeren, alberne Tiere und natürlich Mann und Kinder!



www.kinderwagen.be



DER FITIS *Phylloscopus trochilus*

von Walther Streffer

Der Fitis ist ein in Mittel- und Nordeuropa weit verbreiteter kleiner graugrüner Singvogel. Er gehört wie der Zilpzalp zur Familie der Laubsänger. Er brütet in lichten Laub- und Mischwäldern, in Birkenbeständen, Auwäldern, Parks und Gärten; in der skandinavischen Tundra sogar in niedrigen Weidegebüsch.

Der Fitis ist dem Zilpzalp sehr ähnlich, hat aber eine gelbliche Brust, einen deutlicheren Überaugenstreif und hellere Beine; die Jungvögel beider Arten besitzen im ersten Winter eine gelbe Unterseite. Am Gesang sind die beiden Arten sicher zu unterscheiden. Während der Zilpzalp (etwas monoton) seinen Namen ruft, ist der Fitis sehr stimmbegabt.

Der weiche wohltonende Gesang ist zu Beginn kraftvoll wie eine Buchfinkstrophe, dann folgt aber statt des Finkenschlages eine sanft abfallende und zunehmend langsamere Strophe. Bei flüchtigem Hinhören mögen wir diesen Vortrag als schlicht und gleichbleibend empfinden. Sobald wir aber diesem etwas melancholischen Gesang intensiver lauschen, bemerken wir rasch, dass die aufeinanderfolgenden Strophen sehr variationsreich sind, denn der Fitis ist ein guter Sänger. Das wird besonders deutlich, wenn wir dem Wechselgesang benachbarter Männchen zuhören. Die Gesangsstrukturen sind ähnlich, aber jeder Vogel hat seine individuellen Strophen. Beim Fitis ist gut zu beobachten, dass in einem störungsarmen Umfeld die gesangliche Variationsvielfalt besonders groß ist. Hier zeigt sich, dass sich der musikalische Reichtum unserer besten Singvögel auf *spielerische* Weise und in einem *entspannten* Feld entfaltet. Eine gesangliche Besonderheit ist, dass der Fitis zwei oder mehrere Töne gleichzeitig erzeugen kann, die nicht selten musikalische Intervalle bilden! Dieses Phänomen, das wir auch bei Amsel und Star wahrnehmen können, hängt mit dem doppelten Atemstrom im Bereich der Syrinx zusammen. (Die Syrinx ist das

hochkomplexe Stimmorgan der Vögel, das sich an der Gabelungsstelle der von der Lunge zur Luftröhre führenden Bronchien befindet.)

Während der Zilpzalp in Spanien oder Nordafrika überwintert, ist der nah verwandte Fitis ein ausgeprägter Fernzieher, der bis Zentral- oder sogar Südafrika fliegt, das heißt die Individuen aus Nordskandinavien legen nicht selten für eine Wegstrecke über 10.000 km zurück. Das ist für einen kleinen Vogel, der kaum mehr als zehn Gramm wiegt, eine erstaunliche Leistung. Anfang April kehren die Fitislaubsänger in ihre Brutgebiete zurück. Die Männchen beginnen sofort ausdauernd zu singen und markieren ihre Reviere. Die Weibchen, die meistens etwas später ankommen, bauen eine Art *Backofennest* direkt auf der Erde im Laub versteckt. Die vier bis acht weißlichen, rotbraun gesprenkelten Eier werden vom Weibchen allein bebrütet. An der Jungenaufzucht beteiligt sich aber auch das Männchen. Der Fitis ernährt sich hauptsächlich von kleinen Insekten. **Die Brutbiologie dieser Vögel zeigt eine reizvolle Variante:** Die Weibchen errichten manchmal ihre Nester außerhalb der Reviergrenze. Der männliche Partner muss dann versuchen, diesen Bereich seinem eigenen Revier einzugliedern. Die benachbarten Männchen lassen das meistens ohne Aggression zu, als *wüssten* sie, dass ihre Weibchen ja ähnliche Neigungen haben.

Bis auf wenige Arten, die schon sehr früh wegziehen, mausern die meisten Singvögel (im August) bei uns; sie erneuern also hier ihr gesamtes Federkleid oder schließen später im Winterquartier noch eine Kleingefiedermauser an; lediglich vom Fitis ist eine doppelte Mauser des Großgefieders, sowohl im Brut- wie im Ruhegebiet, bekannt. Nach der Mauser wie auch auf dem Zug ist vom Fitis zum Teil ausgeprägter und variationsreicher Herbstgesang zu hören, der mit dem jugendlich-spielerischen Plaudergesang verwandt ist. ■



Foto: Charlotte Fischer

Urphänomene des Lebens

BRÜCKENSCHLÄGE ZUM HÖHEREN

von Wolfgang Held

Es ist eines der Urbilder für Entwicklung und findet sich an allen Blütenpflanzen: der Sprung von dem mit Blättern besetzten Stängel zur Blüte. Nichts an den Blättern verrät, welche Farbe die Blüte, welche Form ihre Blätter haben werden. Kennt man die Blüte und ihre Form, so findet man zwar einen Zusammenhang von Blatt und Blüte – und doch: mit der Blüte kommt etwas völlig Neues in der Pflanze zur Erscheinung. Plötzlich ist Blau, Gelb oder Rot in prächtiger Fülle da, wo zuvor nur Grün die Pflanze bestimmte.

«Natura non facit saltus» (die Natur macht keine Sprünge), schrieb dennoch der Botaniker Carl von Linné und meinte damit, dass sich Veränderungen in der Natur nicht sprunghaft, sondern kontinuierlich vollziehen.

Die einzelne Pflanze zeigt aber das Gegenteil, in ihr kommt mit einem Mal mit Farbe und Duft ein neues Prinzip zur Geltung. Hier ragt die Pflanze im Bild an die nächst höhere Stufe des Lebens: das beseelte Leben, das auch den Tieren eigen ist. Denn Farbe und Geruch sind ein Ausdruck für die Seele. So wie die Blätter der Pflanze mit Sonne und Luft in einem Austausch stehen, findet in der Blüte der Austausch mit den Insekten und in der Befruchtung mit sich selbst statt – Begegnung auf höherer Stufe. Vermutlich greift man deshalb in allen Kulturen der Erde zu Blüten, um eine Umgebung, eine menschliche Beziehung zu beseelen. **Die Blüte stellt die Brücke zwischen Leben und Seele dar.**

Interessant ist nun, dass jeder Schritt in der Entwicklung zugleich ein Opfer mit sich bringt. Mit der Befreiung aus der Farbe des Lebens (Grün) zur ganzen Farbenpalette der Psyche, muss die Pflanze auch etwas verlieren. Was ist es? Die Lebenskraft, die Fähigkeit aus Sonnenlicht energiereiche Stoffe herzustellen. In den Blütenblättern findet mit wenigen Ausnahmen keine Photosynthese mehr statt, kein Stoffwechsel wie in den Blättern. Mit dem

höheren Leben zieht zugleich ein wenig der Tod in die Pflanze. Ob Emil Nolde, William Turner oder Paul Cézanne – kaum ein Maler hat sich nicht für diese Grenze zwischen Leben und Seele, Leben und Tod interessiert. Dort, wo sich das Leben am meisten zurückgezogen hat, beispielsweise in der Klatschmohnblüte (schon nach zwei Tagen verblüht sie und einmal gepflückt übersteht sie kaum den Weg bis in die Vase), ist die Blüte in Farbe und Leichtigkeit umso eindrucksvoller. In der Blüte stirbt die Pflanze einen Tod und wächst zugleich über sich hinaus.

In einer Zeit, in der die Frage nach dem Umgang mit dem Tod drängender in die Mitte der Gesellschaft rückt, ist solch ein «Lesen im Buch der Natur» hilfreich, auch um Goethe besser zu verstehen, wenn er schreibt, dass der Tod die Erfindung des Lebens sei, um noch mehr Leben zu haben.

Noch ein anderer Vergleich drängt sich auf. So wie die Pflanze in der Blüte die Brücke zum Tierischen schlägt, so vermögen auch die Tiere über sich hinaus zu wachsen, so gibt es auch im Tierreich den Ort, wo das Seelische beginnt, geistig zu werden. Das meint man – gerade bei Säugetieren – im Blick, im Augenlicht zu finden. Von Tieren wird angenommen, dass sie kein Selbstbewusstsein hätten und damit keine Einsamkeit – und doch meint man gerade im Augenlicht davon manchmal etwas zu erahnen. Der Brückenschlag von der Seele zum Geistigen, ist wieder ein Schritt, der auch einen Verlust bedeutet, jetzt einen seelischen. Es ist wohl die Unbekümmertheit, die Dynamik und Harmonie, die im Angesicht der Säugetiere zurücktritt zugunsten des Brückenschlags. ■

Suchst du das Höchste, das Größte?

Die Pflanze kann es dich lehren.

*Was sie willenlos ist, sei du es wollend –
das ist's.*

Friedrich Schiller

WELCHEN FEHLER WÜRDDEST DU AM ERSTEN ENTSCHULDIGEN?

von Erika Beltle

Im 19. Jahrhundert gab es bei etwas gehobener Geselligkeit Fragebögen heiterer und ernster Art, die von den Beteiligten zu beantworten waren. Ein solcher Fragebogen aus Weimar vom 8. Februar 1892 mit Antworten von Rudolf Steiner ist erhalten. Interessant ist die Antwort auf die Frage:

«**Welchen Fehler würdest Du am ersten entschuldigen?**»

Sie lautet:

«**Alle, wenn ich sie begriffen habe.**»

Das kann überraschen. – Um etwas zu begreifen, muss ich nachdenken – und in diesem Fall nachforschen, wodurch der Fehler entstanden ist.

Fehler gibt es natürlich der allerverschiedensten Art und auf den verschiedensten Gebieten. Als Schulkind begegnen wir dem Fehler rot und anschaulich im Diktat. Im Alltagsleben gibt es falsche Lieferungen, falsche Bezeichnungen, falsche Rechnungen. Im menschlichen Miteinander gibt es ungezählte Möglichkeiten zu fehlen, indem man beispielsweise andere kränkt und verletzt. Dies kann bis zur lebensbedrohenden Fehllhandlung reichen, wenn etwa die Krankenschwester eine Spritze verwechselt oder eine Unachtsamkeit beim Autofahren einen tödlichen Unfall verursacht. Was liegt all diesen Fehlern, den kleinen, harmlosen, wie den großen zugrunde? Bei den kindlichen Fehlern im Diktat mangelt es noch an den geforderten orthografischen Kenntnissen; bei falscher Lieferung und Rechnung vielleicht an der nötigen Aufmerksamkeit, bei der todbringenden Verfehlung an der vollen Wachsamkeit des Bewusstseins. All diesen Fehllhandlungen, den kleinen wie den gravierenden, liegt ein Mangel zugrunde – etwas hat bei den betreffenden Handlungen «gefehlt».

Jedenfalls gilt unerschütterlich, dass Fehler immer unfreiwillig geschehen. Nur dann kann man von einem Fehler sprechen. Jemand

kann beispielsweise zu Ungunsten eines anderen falsch rechnen und zu viel von ihm verlangen. Dann hat er einen Fehler gemacht. Ein anderer könnte dies aber auch absichtlich tun – dann hätte er nicht gefehlt, sondern betrogen. Sofort ist die Handlung nicht mehr als Fehler zu bezeichnen, sondern als Betrug. Der Tat lag nicht Unbewusstheit, sondern bewusste Unmoral zugrunde.

Können wir tatsächlich jeden Fehler entschuldigen, wenn wir die Ursache dazu kennen, auch einen lebensentscheidenden, todbringenden Fehler? Rudolf Steiner scheint dies zu bejahen. Vielleicht kann man es in dem Wissen, dass auch das Schicksal, dass auch der Tod eine Gelegenheit braucht, um eintreten zu können.

Im Verkaufsraum einer Gärtnerei las ich einmal ein Plakat mit dem Text: «Wer arbeitet, macht Fehler; wer keine Fehler macht, ist ein Faulpelz.» Tatsächlich entstehen wohl die meisten Fehler durch eine Tätigkeit, eine Handlung. Aber auch ein Nicht-Handeln, eine Unterlassung kann ein Fehler von größter Auswirkung sein.

Bisher haben wir nur Fehler betrachtet, die von anderen begangen wurden, nicht die, die wir selber gemacht haben. Doch alle Fehler – auch unsere eigenen – beruhen auf einem Mangel, einer Schwäche, einem Nichtwissen, einem Nichtkönnen, einem nicht vorhandenen wachen Bewusstsein und Ähnlichem. Die eigenen Fehler entschuldigen zu können, ist wohl eine Frage des Charakters. Es würde aber voraussetzen, dass wir alle Kraft dafür aufwenden, die verursachende Schwäche oder Unkenntnis zu überwinden.

Rudolf Steiner wendet sich auch 23 Jahre nach der Beantwortung des Fragebogens, in einem Vortrag vom 20. September 1915, stark gegen die Neigung, die Tat eines anderen Menschen sogleich zu verurteilen. Er führt dort aus: «Dasjenige, was der Mensch tut, geht zwei Gebiete an: erstens sein Karma. Das richtet schon durch seine Ursächlichkeit von selbst, das geht den anderen Menschen

Frage. Von Gottes Stelle den
freien Menschen!!!

Deine Lieblings Eigenschaften am Manne?	Energie
Deine Lieblings Eigenschaften am Weibe?	Schönheit
Deine Lieblingsbeschäftigung?	Sonnen und Mienen
Deine Idee von Glück?	Sinnen und Mienen
Welcher Beruf scheint Dir der beste?	ja, bei dem man von Energie geformt wird kann
Wer möchtest Du wohl sein, wenn nicht Du?	Friedrich Nietzsche so dem ich bin.
Wo möchtest Du leben?	Dort wo glücklich ist
Wann möchtest Du gelebt haben?	In Zeiten, wo was zu thun ist.
Deine Idee von Unglück?	Nichts zu thun zu wissen
Dein Hauptcharakterzug?	den wirf ich nicht.
Deine Lieblingschriftsteller?	Nietzsche, Herbenstein, Hegel
Deine Lieblingsmaler und -Bildhauer?	Raabe, M. Angelo
Deine Lieblingskomponenten?	Bitterkeit
Deine Lieblingsfarbe und -Blume?	widlich. Herbstzeitlose
Lieblingshelden in der Geschichte?	Attila - Napoleon I. Cojard
Lieblingshelbinnen in der Geschichte?	Katharina von Russland
Lieblingscharaktere in der Dorsie?	Prometheus
Deine Lieblingsnamen?	Radegunde, Deswegen die ferner schiffen.
Welche geschichtlichen Charaktere kannst Du nicht leiden?	Di schwarzen.
Welche Fehler würdest Du am ersten entschuldigen?	Alle, wenn ich sie begriffen haben.
Deine unüberwindliche Abneigung?	Pedanterie und Ordnungsfreie.
Wovor fürchtest Du Dich?	Vor Trübsaligkeit.
Lieblingsspeise und -Trank?	Fantastischer Wärsch und Cognac - Hungen Caffen
Dein Temperament?	Wandelbarkeit

nichts an ... Als zweites geht die menschliche Tat das menschliche Zusammenleben an, und nur von diesem Gesichtspunkte aus ist die Menschheit zu beurteilen. Über den Menschen als solchen zu richten, steht der äußeren gesellschaftlichen Ordnung gar nicht zu. Aber Geisteswissenschaft wird allmählich sich zu etwas anderem als zum Richten aufschwingen; aufschwingen wird sie sich zum Verständnisse ... **Die Beurteilung des Menschen soll nicht dem Richter entsprechen, sondern dem Verständnis;** denn zu helfen, nicht zu richten, soll unter allen Umständen die Tendenz sein. Zu helfen, und nicht zu richten! Man kann aber nur helfen, wenn man ein Verständnis hat für dasjenige, was in einer menschlichen Seele vor sich geht.»

Bei den Schwierigkeiten im menschlichen Zusammenleben, sei es im Beruf oder in der Familie, ist dasselbe gefordert: Verständnis für die Seelen- und Denkart des anderen, der vielleicht als Kollege langsamer oder umständlicher arbeitet als man selbst es tun würde, oder als Familienmitglied stets nicht erfüllt, was man glaubt von ihm erwarten zu können. Verhält man sich da manchmal – weil man nicht berücksichtigt, dass der Kollege (noch) nicht anders kann – wie jemand, der von einem Eichbaum nicht die Früchte der Eicheln, sondern Kirschen erwartet? Gewiss, die Eiche ist unveränderlich vorgeprägt, sie kann nichts anderes als Eicheln hervorbringen, während der Mensch ein in Entwicklung befindliches Wesen ist. Aber weil mir das Verständnis mangelt, habe ich nicht begriffen, dass er vorläufig eben nur «Eicheln» hervorbringen kann und nicht die von mir erwarteten «Kirschen».

In diesem Fall bin ich es, der den Fehler der falschen Erwartung macht. Entwicklung geschieht langsam. Sie erfordert Geduld – Geduld mit mir selbst wie mit dem anderen, die manchmal noch ein nächstes Erdenleben einschließt. ■

Weimar, 8. Febr. 92.

Rudolf Steiner

Erika Beltle

Gesammelte Gedichte

Urachhaus

www.urachhaus.com

Erika Beltle

Gesammelte Gedichte

Ausgewählte Werke Band II

767 Seiten, gebunden

€ 29,- (D) | ISBN 978-3-8251-7637-2

Anfang September

Wie Regen rauscht
im Laub der Wind.
Hell funkelt Sonne
noch im Grün.
Sie lässt, da jetzt
der Herbst beginnt,
der Beeren Fülle
rot erglüh'n
und hat, nun sie
die Tage kürzt,
die Früchte alle
wohl gewürzt.
Gesegnet ist
des Landmanns Müh'n.

Mir aber rührt
der Herbst ans Herz,
so sanft
wie Falter Flügelhauch
Es weiß von naher
Ernte Glück
und stiller Wehmut auch.

Im Laufe ihres langen Lebens schrieb
Erika Beltle viele Hunderte von
Gedichten. Ihr lyrisches Werk wird
in diesem Band in einer Fassung
letzter Hand komplett vorgelegt.

SEPTEMBER

KRAFT DES ICH

«Das Denken verbürgt dem menschlichen Ich nicht das Sein. Aber in diesem Ich liegt die Kraft, sich selbst zum Sein zu erwecken.»*

Rudolf Steiner

* 27.02.1861 in Kraljevec / Kroatien
† 30.03.1925 in Dornach / Schweiz

DO 01

FR 02

☾♁ 13^h

SA 03

♁ größte westl. Elongation
Ludwig Laistner, literarischer Beirat der Cottaschen Verlagsbuchhandlung, schlägt in einem Brief vom 3. Sept. 1891 vor, dass Rudolf Steiner ein Buch über die «Grundprobleme der Metaphysik» veröffentlichen soll.

* **Rudolf Steiner** im Anschluss an Johann Gottlieb Fichtes Idealismus als «Seelenerwachen», in: **Vom Menschenrätsel**. Ausgesprochenes und Unausgesprochenes im Denken, Schauen, Sinnen einer Reihe deutscher und österreichischer Persönlichkeiten. Berlin 1916

SO 04

20. Woche nach Ostern
☉ Erstes Viertel

☉ 05.39/19.02
☽ 14.06/22.08

Moses

MO 05

KW 36

Nathanael, der rechte Israelit, in dem kein Falsch ist

DI 06

Vom 6. bis 22. Sept. 1922 hält Rudolf Steiner am Goetheanum den dritten Kurs für Theologen, der zur Gründung der Christengemeinschaft führt, und für Besucher aus Frankreich vom 6. bis 15. den grundlegenden Kurs über drei Schritte der Anthroposophie: «Kosmologie, Philosophie und Religion».

MI 07

☽♁ 22^h

Feierliche Eröffnung der ersten Freien Waldorfschule in Stuttgart am 7. Sept. 1919.

DO 08

Mariä Geburt

FR 09

SA 10

Um den 10. Sept. 1902 erscheint Rudolf Steiners kontroverses Buch: «Das Christentum als mystische Tatsache.»

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

Wegen der Sommerzeit ist allen Zeitangaben eine Stunde hinzuzufügen.

SO 11

21. Woche nach Ostern
☽♁ 2^h

☉ 05.50/18.47
☽ 17.58/04.53

2001

They never had their last exit – downtown Manhattan

JCL

MO 12

KW 37
☉ Vollmond 10.27

DI 13

☾♁ 3^h

MI 14

☾♁ 17^h

DO 15

Vom 15. – 24. Sept. 1912 hält Rudolf Steiner einen Vortragszyklus über das Markusevangelium in Basel als Fortsetzung seines Buches «Das Christentum als mystische Tatsache». Vor 66 Jahren (1945) starb der Komponist Anton von Webern (* 03.12.1883).

FR 16

☾♁ 17^h

Vom 16. – 24. Sept. 1912 stellt Rudolf Steiner die ersten Grundlagen der neuen Bewegungskunst Eurythmie für Clara Smits in Bodmingen bei Basel dar.

SA 17

☾ Sonne tritt in das Sternbild Jungfrau

JUNGFRAU

**Die Welten erschau, Seele!
Die Seele ergreife Welten,
Der Geist erfasse Wesen,
Aus Lebensgewalten wirke,
Im Willenserleben baue,
Dem Weltenerblüh'n vertraue.
O Seele, erkenne die Wesen!**

Rudolf Steiner, **Zwölf Stimmungen**, Berlin 1916

SO 18

22. Woche nach Ostern

- ☉ 06.01/18.31
- ☾ 20.45/12.31

MO 19

KW 38
1911 William G. Golding *, engl. Schriftsteller. Er schrieb den Roman «Der Herr der Fliegen» (1954 / dt. 1956). Er starb am 16.09.1993. Sein letzter Roman «The Double Tongue» erschien posthum 1995 (dt. 1998).

DI 20

● Letztes Viertel
Am 20. Sept. 1913 findet die feierliche Grundsteinlegung des ersten Goetheanum in Dornach bei Basel statt.

MI 21

Matthäus, Apostel u. Evangelist

DO 22

FR 23

Herbst-Tagundnachtgleiche 10.05
☾ ☽ 7^h
☽ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Waage. Beginne mit der Monatstugend: «Zufriedenheit – wird zu Gelassenheit.»

1861 Robert Bosch *, Erfinder († 12.3.1942).

SA 24

«Man darf es dem Worte nicht zum Vorwurf machen, dass es von den meisten Menschen nicht tief genug genommen wird», schreibt Rudolf Steiner als Anmerkung zu einem Aufsatz Rainer Maria Rilkes in den «Dramaturgischen Blättern» vom 24. Sept. 1898 über den «Wert des Monologs».

SO 25

23. Woche nach Ostern

- ☉ 06.12/18.14
- ☾ 03.27/16.53

MO 26

KW 39
Vor 66 Jahren (1945) starb der Komponist Bela Bartók (* 25.3.1881).
Am 26. Sept. 1920 findet die feierliche Eröffnung des Goetheanum statt.

DI 27

● Neumond 12.09, ☾ ☽ 10^h

Cosmas u. Damian, Ärzte im 6. Jhdt.

MI 28

☾ ☽ 8^h, ☾ ☽ 10^h, ☽ obere ☽ ☉ 21^h
Am 28. Sept. 1924 hält Rudolf Steiner seinen allerletzten Vortrag.

Erew (Vorabend) des jüdischen Neujahrs

DO 29

☽ ☽ 19^h
In einem Vortrag am 29. Sept. 1900 über «Goethes geheime Offenbarung» in der Theosophischen Bibliothek in Berlin kann Rudolf Steiner erstmalig «ganz esoterisch» werden.

Rosch ha Schana, jüdisches Neujahr (5772)
Michaeli

FR 30

☽ ☽ 1^h
1811 Augusta von Sachsen-Weimar-Eisenach * preuß. Kaiserin, Frau von Kaiser Wilhelm I. († 07.01.1890)

SA 01

Oktober

Redaktion: Lin

Von Innen erlebte Wirklichkeit braucht die menschliche Seele, wenn sie sich der Welt so zuwenden will, dass sie sich nicht gleich darin verliert. – Um die Zeit des ersten Mondknotens, in den Monaten August bis Oktober 1879, sucht der junge Rudolf Steiner, vor dem Beginn seines Studiums an der Technischen Hochschule in Wien, in Anknüpfung an die Philosophie Johann Gottlieb Fichtes, die Kraft des Ich zu erkunden. In einem erst nach seinem Tod veröffentlichten Manuskript aus dieser Zeit heißt es: «Das reine Ich ist weder, noch ist es irgendetwas im strengsten Sinne des Wortes. Sein ganzes ergreifbares Wesen ist gegeben durch sein Tätigsein, wir können nicht wissen, was es ist, sondern nur was es tut.» Und an der Stelle, wo der Weg vom «Ich» zum «Nicht-Ich» gesucht wird, bricht das Manuskript ab. – Immer reichhaltiger aber wird der Weg vom «Erschauen der Welten» zum «Erkennen der Wesen», von der Sonne zum Mond im Tierkreiszeichen der Jungfrau, wenn die Seele zum Ich sich erweckend «aus Lebensgewalten wirken» und «im Willenserleben bauend» – «dem Weltenerblüh'n vertrauen» kann.



Rudolf Steiner: Tafelzeichnung zu einem Vortrag vom 19. September 1924 aus dem 19 Vorträge umfassenden «Dramatischen Kurs» für Schauspieler, dem letzten Vortragszyklus Rudolf Steiners.

Das Bühnenbild

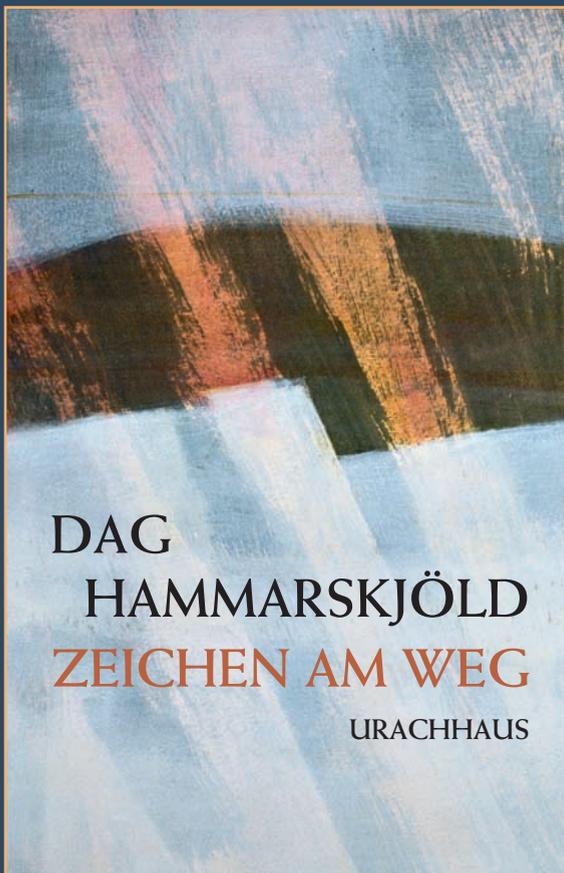
«Der Eindruck des Lebendigen, des Realistischen, wird dadurch erzeugt, wenn man der Bühne ansieht, dass ihr Bild aus in lebendige Phantasie umgegossenen Träumen entstanden ist.»

Aus: **Wie ein Atmen im Lichte**
Wandtafelzeichnungen, hrsg. von Walter Kugler
Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2003

«Dämonen kommen ungeladen,
wenn das Haus leer steht.
Anderen Gästen musst du
schön die Tür öffnen.»

Dag Hammarskjöld

29. Juli 1905 – 18. September 1961



Dag Hammarskjöld: **Zeichen am Weg**
Das spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs
Neuausgabe zum 50. Todestag
Aus dem Schwedischen von Anton Graf Knyphausen
Herausgegeben von Manuel Fröhlich
240 Seiten, gebunden mit SU | € 17,90 (D)
ISBN 978-3-8251-7770-6 | *Jetzt neu im Buchhandel!*

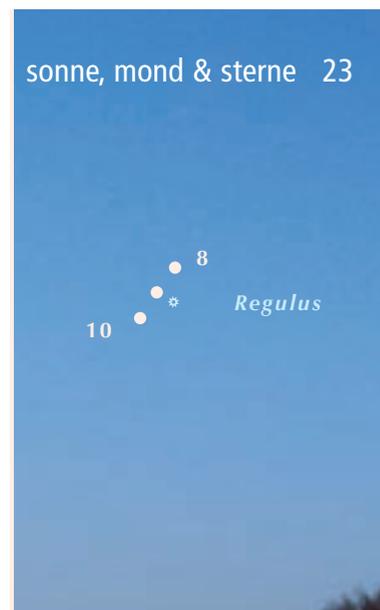
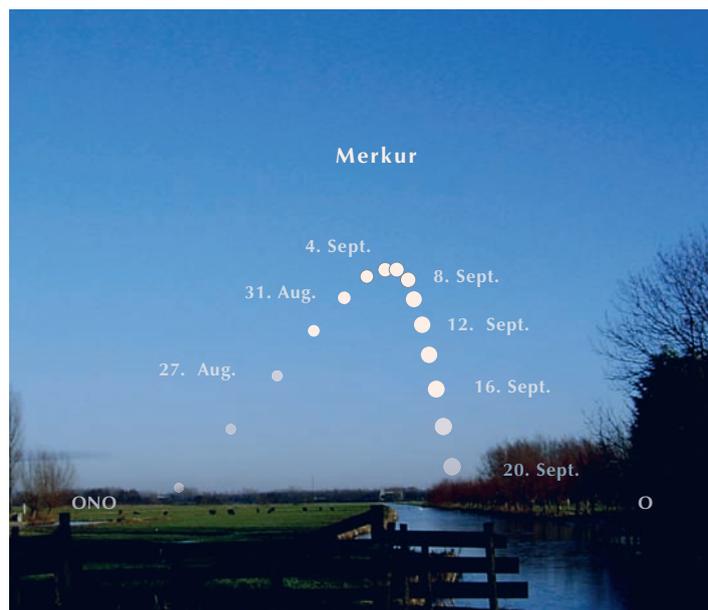
«Das Schwerste: recht zu sterben. – Ein Examen, dem keiner entgeht – wie viele bestehen es? Und du selbst, bete um Kraft für diese Prüfung – aber auch um einen milden Richter.»

Dag Hammarskjöld

Dag Hammarskjölds «Zeichen am Weg» – lose aneinandergereihte, vielschichtige Notizen eines modernen Mystikers und überragenden Politikers – sind ein einzigartiges Dokument persönlicher Integrität, eine bestechende Lektüre, die auch heute nichts von ihrer Anziehungskraft verloren hat.

Die Neuausgabe zum 50. Todestag verfügt über ein ausführliches Vorwort des Herausgebers, Anmerkungsteil und 16-seitigen Bildteil sowie eine seitengetreue Wiedergabe des Original-Manuskripts.

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen



MERKUR KÜNDIGT DAS KOMMEN DES LÖWEN AN

von Liesbeth Bisterbosch

Merkur zeigt sich wieder zwischen dem 29. August und dem 17. September. Er erscheint in der Übergangsperiode zwischen Nacht und Tag und befindet sich am Himmel in der Richtung, wo sich die Tagesfarben zuerst zeigen. Er steht immer tief; richten wir den Blick auf ihn, sehen wir zugleich auch den Horizont. Meistens dauert seine Sichtbarkeitsphase ein paar Wochen, und wir müssen wieder Monate warten, bis er als Abendplanet oder wiederum als Morgenplanet auftaucht.

Im März war er zum letzten Mal sichtbar, damals während der Abenddämmerung. Im März und im September ändert sich die Tageslänge am stärksten. Gerade in dieser Zeit hat Merkur seine beste Sichtbarkeit: im März nach Untergang der Sonne im Westen, im September vor Aufgang der Sonne im Osten.

Im September gehen die Zwillinge zusammen mit Mars, Orion und Prokyon in der zweiten Nachthälfte am sternübersäten Himmel auf. Wenn der östliche Himmel hell zu werden beginnt und die schwächsten Sterne verblassen, können wir Merkur erwarten (Aufgang am 1. September um 4.56 Uhr, gut anderthalb Stunden vor der Sonne; am 8. September um 5.07 Uhr; am 15. September um 5.55 Uhr). Suchen Sie ihn auf einem imaginären Bogen, der, beginnend bei Jupiter, der mit seinem hellen, ruhigen Glanz den südlichen Himmel beherrscht, über den orangefarbenen Mars bis zum östlichen Horizont reicht. An einem dunkelblauen, nebelreichen Himmel leuchtet er nur ab und zu auf. Er lässt uns warten, bevor er sich wieder kurz zwischen den Wolkenschleiern zeigt. Dieser Planet mit seiner sanften Kupfertönung kann so tief über dem Horizont funkeln wie ein roter Stern. Die Griechen verliehen ihm den Beinamen «Stilbon», der Blinkende.

Während er aufsteigt, wird der blaue östliche Himmel heller, und immer mehr Sterne verblassen. Merkur scheint jetzt eine einsame

Position einzunehmen, links unterhalb des orangefarbenen Mars und Prokyon, dem hellen Stern unter den Zwillingen. Wenn die Verhältnisse günstig sind, kann sein Verblässen in der Morgenglut bis eine halbe Stunde vor Sonnenaufgang beobachtet werden. Merkur nähert sich ab dem 3. September wieder der Sonne und bleibt bis zum 17. September sichtbar. Am nächsten Morgen geht er weniger als eine Stunde vor der Sonne auf. Sein Eigenglanz nimmt mit jedem Tag zu. Er verlässt den Morgenhimmel viel heller als er kam.

Für die Griechen war der Morgenplanet ein Bote der Götter, er brachte den Menschen Kunde von ihnen. Als Abendplanet hatte er eine andere Funktion: Die Seelen der Verstorbenen wurden von ihm auf ihrem Weg in die Götterwelt begleitet.

In diesem Jahr können wir bei klarem Wetter etwas Besonderes miterleben: Regulus, der hellste Stern des Löwen, tritt um den 6. September herum in eine neue Sichtbarkeitsperiode ein. Wenn er sich in der Morgenröte zum ersten Mal kurz zeigt, ist Merkur in der Nähe. Dank dieses viel helleren Planeten haben wir gute Chancen, diesen Stern beim Herz des Löwen als einen zarten Lichtpunkt zu entdecken. Vom 8. bis 10. September stehen die beiden besonders eng zusammen (siehe rechte Abbildung). Dank des Götterboten kann der Aufstieg des Regulus und des Löwen in einer sehr frühen Phase wahrgenommen werden! ■

Abbildung: Links die Position des Merkur in Bezug auf den östlichen Horizont, eine halbe Stunde vor Sonnenaufgang. Merkur entfernt sich von der Sonne bis zum 3. September, vom 2. bis 7. September geht er gut 1 Stunde und 40 Min. vor der Sonne auf. (Nach: Sterrengids 2011, Stichting De Koepel, Utrecht)
Rechts: Regulus und Merkur, der an ihm nördlich (links) vorbeizieht.

LAVENDEL

MEHR ALS EINE DUFTENDE URLAUBSERINNERUNG

von Markus Sommer



Fast überall hat jetzt die Schule wieder begonnen und die meisten von uns sind nach dem verdienten Sommerurlaub wieder an ihren Arbeitsplatz zurückgekehrt (soweit sie nicht ohnehin als Mütter und Hausfrauen – wenn auch an unterschiedlichen Orten – ihre Tätigkeit einfach fortgesetzt haben). Eine Weile wird die Erholung noch halten, aber viele haben dann doch irgendwann das Gefühl, «der Stress» habe sie wieder eingeholt. Manche (und leider gilt das auch für immer mehr Kinder) fühlen sich dann angespannt, vielleicht sogar schlaflos und erschöpft.

Auch hier lohnt es sich danach zu suchen, ob wirklich nur die Umstände schuld sind oder wir nicht selbst etwas dafür tun können, damit wir uns besser fühlen. Könnten wir nicht alle zwei Stunden für zehn Minuten Pause machen, nach draußen gehen oder zumindest das Fenster öffnen, den Blick in die Weite richten und uns die Sonne ins Gesicht scheinen lassen? Wäre ein regelmäßiger Abendspaziergang und etwas Sport, ein Tanzkurs oder ein Abend in der Woche, an dem wir Malen, Plastizieren oder ein Instrument spielen, nicht ein guter Ausgleich?

Manchmal will man aber nicht schon wieder etwas tun, sondern erst einmal einfach etwas bekommen. Vielleicht kann uns dann eine Pflanze helfen, die uns im Urlaub begegnet ist, jedenfalls vielen, die diesen im Süden verbracht haben. Wir finden sie in italienischen Macchien ebenso wie an der kroatischen Küste, ja sogar im (gar nicht so neblig-kühlen) südlichen England, vor allem aber in Südfrankreich. In der Provence gibt es Gegenden, in denen es Hektar um Hektar blau-violett über rotbrauner Erde leuchtet.

Auf eigentümlich steifen Stängeln heben sich die Blüten über die silbrig-grünen, schmalen Blätter, werden so leicht von der warmen Luft durchdrungen, die den Duft zu uns trägt. Er ist es vor allem, der einen für diese Pflanze einnimmt. Wie soll man ihn beschreiben, den *Duft von Lavendel*, wie es sogar im Titel eines Kinofilms heißt? Er ist nicht einfach nur süß, er ist auch frisch, es liegt etwas Rundes, Fülliges in ihm, Wärme und – ein Gefühl friedlicher Geborgenheit.

Hat er etwas «Altmodisches» an sich? Zumindest scheint er mit der «guten, alten Zeit» verbunden zu sein, in der es ein wenig langsamer zugeht. Eine solche Stimmung vermittelt auch der besagte Film. Während wir Worte für Hunderte von Farbtönen haben, fällt es uns schwer, Düfte zu beschreiben. Da Düfte aber mehr als andere

Sinneswahrnehmungen Gefühle wachrufen, lohnt es sich auf das zu achten, was in uns auftaucht, wenn wir sie empfinden. Manchmal hat das auch damit zu tun, wo wir ihn in unserem Alltag erleben. Im Fall des Lavendels hat das mit dem Einsatz seines ätherischen Öls zu tun.

Der Name «Lavendel» soll vom Lateinischen *lavare* für «waschen» kommen. Und bis heute wird ätherisches Lavendelöl Seifen, Waschlotionen, Kosmetikprodukten, aber auch Waschmitteln zugesetzt. Mancher, der auf künstliche Aromen verzichten möchte, gibt einige Tropfen Lavendelöl in «allergen- und duftstoffreies» Waschpulver oder Weichspüler, um eine persönliche Duftnote zu setzen – oder Motten aus den Schränken fernzuhalten. Daher mag es kommen, dass dieser Duft sich auch mit dem Gefühl von Reinlichkeit verbindet. Anders als man es vielleicht vermuten würde, galt Lavendelduft lange als typischer «Herrenduft», und bis heute kommen viele Rasierwässer – vor allem in England, wo der Lavendel auch in größerem Stil angebaut wird – nicht ohne ihn aus.

Auch jenseits der «Dufterinnerungen» macht dieser Duft etwas mit uns. Lavendel entspannt, macht uns ruhiger, «harmonisiert», wie es so gerne in Werbebotschaften heißt. Tatsächlich kann er uns leichter ertragen lassen, was sonst kaum erträglich und sehr belastend erscheint. So halfen Einreibungen mit Lavendelöl in einer Studie Menschen, die auf einer Intensivstation lagen und neben dem eigenen – meist bedrohlichen – Kranksein und den Schmerzen die ständige Unruhe durch surrende, piepende und Alarmsignale aussendende Apparate, die um sie herrschende Hektik und das Fehlen von Privatheit ertragen mussten. In einer anderen Studie mit Frauen, die wegen einem krebserkrankten Knoten eine Biopsie ihrer Brust durchführen ließen, waren die



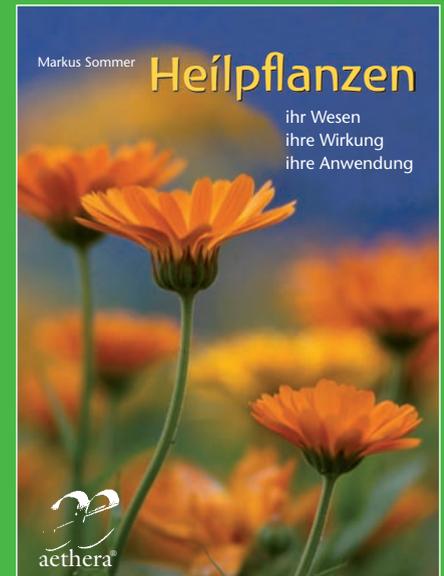
Fotos: Markus Sommer

damit verbundenen Schmerzen zwar gleich stark in der Gruppe der Frauen, die aromatherapeutisch mit Lavendel behandelt wurden, wie bei den Frauen, die eine Scheinbehandlung erhielten, dennoch waren die Frauen, die Lavendel erhielten, zufriedener. Wenn man bedenkt, mit welchen Ängsten man auf das Ergebnis einer solchen Untersuchung wartet und dass dabei ja eine besonders empfindliche Region des Leibes, die man sonst schützt, mit einer Nadel durchbohrt wird, kann man verstehen, dass Entspannung hier hilfreich sein kann. Tatsächlich wurde inzwischen in einer ganzen Reihe von Untersuchungen gezeigt, dass sogar regelrechte Angststörungen (und auch die mit ihnen oft verbundenen Schlafstörungen) mit Lavendelpräparaten wesentlich gelindert werden können und diese dabei nicht schlechter abschneiden als klassische Beruhigungsmittel, die nicht zuletzt wegen der mit ihnen verbundenen Suchtgefahr problematisch sind.

Der Lavendel stammt aus der Familie der Lippenblütler. Zwar sind seine violetten Blütenschöpfe nicht zu übersehen, aber man muss schon genau hinschauen, um die Einzelblüten genau zu studieren. Dann erkennt man aber die Ähnlichkeit mit anderen Vertretern der Familie wie beispielsweise dem Salbei, der Melisse oder dem Rosmarin. Aber auch Basilikum, Majoran und Pfefferminze gehören in den Verwandtschaftskreis des Lavendels. Sie alle wirken durch Duft und Aroma. Und es ist auffallend, dass es so gut wie keine Giftpflanzen unter den Lippenblütlern gibt. Mehr oder minder alle sind Sonnenliebhaber und die brennbaren ätherischen Öle, die sie enthalten, sind – auch in der Sicht des Botanikers – Ausdruck gespeicherter «Sonnenenergie».

Manche kennen wir mehr als Gewürze denn als Heilmittel (was sie aber ebenfalls sind). Immer wirken sie ordnend in uns, zum Beispiel in der Verdauung, aber eben auch in der Seele wie bei Melisse oder Lavendel. So wundert es nicht, dass Lavendel in sogenannten «Wellness-Oasen» seinen festen Platz hat. Aber warum sollen wir nicht selbst etwas für unser Wohlergehen tun? Ein Strauß getrockneter und aus dem Urlaub mitgebrachter Lavendelblüten kann so zur Grundlage eines abends genossenen Entspannungstees werden (1 bis 2 Teelöffel auf eine Tasse kochendes Wasser, damit der Duft nicht verfliegt sollte man die Tasse beim Ziehen abdecken) und für eine Einreibung mit Lavendelöl (das ätherische Öl sollte immer mindestens im Verhältnis 1 : 20 mit einem «fetten Öl» wie Mandel-, Erdnuss- oder Olivenöl verdünnt werden!) muss man auch nicht unbedingt zu einem Masseur gehen (obgleich auch das sehr angenehm sein kann). Manchmal mag der Schlaf auch dann schon leichter kommen, wenn die Bettwäsche nach Lavendel duftet – und wer weiß, vielleicht handeln ja dann auch die Träume von den Erinnerungen des Urlaubs ... ■

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



aethera® im Verlag Urachhaus: www.urachhaus.com

Markus Sommer
Heilpflanzen – ihr Wesen, ihre Wirkung, ihre Anwendung
 336 Seiten, mit zahlr. farb. Fotos, geb.
 € 22,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5049-2
 Jetzt neu im Buchhandel!

Unscheinbare Top-Talente

Die Pflanzenporträts von Markus Sommer aus *a tempo*, hier in einem Band zusammengetragen, erschließen einen Zugang zu ihrem Wesen und ihren Heilkräften und beziehen dabei aktuelle Forschungsergebnisse mit ein. Vor allem aber wollen sie die Liebe zu den Pflanzen wecken. Anwendungshinweise ermöglichen den eigenen Umgang (auch in Küche und Garten) mit den beschriebenen Heilpflanzen. In Fällen, in denen eine ärztliche Begleitung erforderlich ist, werden die Möglichkeiten ärztlicher Heilpflanzenanwendung ausgeleuchtet und verständlich gemacht.

Die Heilpflanzen: Schafgarbe | Löwenzahn | Pfefferminze | Gänseblümchen | Birke | Himmelsschlüssel | Küchenschelle | Walderdbeere | Schöllkraut | Kamille | Wegerich | Schachtelhalm | Johanniskraut | Holunder | Linde | Disteln | Echinacea | Melisse | Rosmarin | Rose | Arnika | Calendula | Gelber Enzian | Eisenhut | Wegwarte | Brennnessel | Schlehe | Mistel | Ingwer u.a.



Foto: Wolfigang Schmidt

Birte Müller

GLÜCK KANN NACH FARBE RIECHEN

Es gibt Momente im Leben, in denen man mit jeder Faser seines Körpers und seines Herzens die wunderbare Kraft des Lebens spürt. Ein Glücksgefühl, das einen ganz und gar durchflutet. Ich erinnere mich, dass ich solche Momente schon als Kind hatte, sie in der Natur erlebte. Nach der Schule suchte ich auf meinen Reisen in die ganze Welt nach genau diesem Gefühl – und fand es in den Wüsten Australiens oder in den abgelegenen Bergdörfern der Anden.

Und dann begann ich zu malen. Und da war es wieder, dieses große **Glück des Lebens. Vertieft in ein Bild, zwischen meinen Farben und Pinseln fühlte ich es: Ich lebe, es ist alles gut!**

Und so machte ich das Illustrieren zu meinem Beruf. Natürlich war es nicht so, dass ich jeden Tag an meinem Schreibtisch in diesen Rausch geriet. Und es gibt auch immer Ablenkungen, wie das Telefon oder die viele Büroarbeit, die bei wohl jedem Beruf anfällt, selbst bei dem des Künstlers. Es erschienen von mir 15 Bilderbücher und eine Reihe von Pixi- und Kinderbüchern, und ich begann, mit Kindern Bücherworkshops zu machen – eine neue Dimension meines Berufes.

Als ich vor fast fünf Jahren meinen Sohn Willi bekam, den nun auch Sie durch die Reportage in dieser Ausgabe etwas kennengelernt haben, änderte sich mein Leben komplett. Ich konnte eine lange Zeit gar nicht arbeiten. Damals hatte ich gar nicht wirklich vorgehabt, eine Babypause einzulegen, höchstens zum Stillen. Mein Kind sollte sich in mein Leben einfach einfügen. Als ich dann aber Willi bekam, trat alles andere zwangsweise in den Hintergrund. Mein Schreibtisch stand leer, aber nun wurden die nahen Momente mit meinem Kind zum Glücksspender, der mir vorher das Malen und das Reisen gewesen war. Mittlerweile habe ich sogar ein zweites Kind. Für beide Kinder empfinde ich eine Liebe, die alles bisher Gekannte in den Schatten stellt.

Trotzdem ruft mich jetzt meine Arbeit wieder. Mein Schreibtisch schreit geradezu nach mir. Es ist die Zeit gekommen, in der ich meine Unzufriedenheit spüre darüber, dass ich so wenig zum Malen komme. Es ist, als sei ich nicht ganz ich, gehört das Malen doch zu mir als Mensch, so wie nun auch meine Kinder zu mir gehören.

Das ist das Zeichen für mich, dass mein altes Leben langsam zurückkehrt. Aber ganz die alte bin ich doch nicht. Die Erfahrungen der letzten Jahre – besonders durch die Behinderung meines Sohnes Willi – haben mich verändert. Ich bin gespannt, wie sich dadurch meine Arbeit verändern wird. Etwas von dem, was ich in den letzten Jahren gefühlt und gelebt habe muss aus ihr wieder herausstrahlen – und sie muss eine neue Dimension gewinnen. Diese Erwartungshaltung macht mir das Arbeiten aber auch wiederum schwer. Und es erschwert den kreativen Prozess, wenn man seine Kinder hinter der Tür nach Mama jammern hört oder sich die vier Stunden Krippe wie ein sich schließendes Zeitfenster für die eigene Kreativität anfühlt.

Eine neue Fassade meiner Arbeit ist das Schreiben geworden. Es hilft mir, die Erlebnisse und Eindrücke meines Alltags zu verarbeiten. Die Zeichnungen zum Buch von Brigitte Werner, *Denni, Klara und das Haus Nr. 5*, waren für mich der ideale Wiedereinstieg in meinen Beruf. Es war, als würde mein Leben mit einem Kind mit Down-Syndrom und der Text von ihr über ein Kind mit Down-Syndrom eine Schnittmenge ergeben, in der ich mich bewegen konnte.

Und je größer in Zukunft mein Zeitfenster wird, umso öfter kann ich auch wieder zwischen meinen Pinseln und duftenden Farben sitzen und mich hoffentlich wieder öfter in das Glücksgefühl des Malens, Zeichnens, Stempelns und Collagierens fallen lassen. Sie dürfen gespannt sein auf die Bücher, die kommen. ■

FÜLLE

WENN DU FÜLLE SUCHST, STREBE NACH DEM EINFACHEN

LEERE

von Lisette Thooft

«Die Verbraucher machen sich zunehmend Sorgen, ob ihr Geld noch sicher ist», berichten Finanzexperten. Der Euro steckt in der Krise, die Aktienmärkte zittern, nicht nur Griechenland droht die Pleite – viele Sparer und Anleger sind alarmiert und haben schlaflose Nächte. Die bekannte niederländische Journalistin Lisette Thooft hält diesen ängstlichen Umgang mit Geld für grundfalsch. Sie plädiert für eine ganz andere Haltung gegenüber der Angst vor dem Verlust des Überflusses. (fb)

Ich ging einmal mit meinem Hund im Park spazieren, als aus der Ferne ein junger Mann mit einem schwarzen Terrier auf mich zukam. Das Tier lief ohne Leine und trottete neugierig in unsere Richtung, statt brav neben seinem Herrchen zu laufen. Der Mann rief den Hund zu sich: «Kane! Komm her!» Vergeblich, der Terrier rannte in Kreisen um uns herum, sein Herrchen ihm hinterdrein – und natürlich war der Hund schneller. Es wurde gefährlich, denn die belebte Straße war inzwischen sehr nahe gekommen. «Würden Sie bitte mit Ihrem Hund einfach mal kurz stehen bleiben», rief mir der junge Mann zu, «sonst wird meiner gleich auf die Straße hinauslaufen!» Ich blieb stehen. «Darf ich Ihnen einen Tipp geben?», fragte ich. «Sie müssen ganz schnell in die andere Richtung rennen, weg von Ihrem Hund. Dann wird er Ihnen von selbst nachlaufen.»

Der junge Mann fand das einen Versuch wert. Er drehte um und rannte in die andere Richtung über die Wiese, wobei er über seine Schulter blickte, ob das Manöver funktionierte. Und tatsächlich, sobald Kane sah, dass sein Herrchen zu verschwinden drohte, rannte er so schnell ihm seine Pfoten trugen hinter ihm her: «Das ist spannend, was mein Herrchen da macht! Da muss ich dabei sein!»

Das Gefühl des Überflusses, das wir erreichen wollen, ist wie ein kleiner, ungehorsamer, wieselflinker Terrier. Wenn man ihm hinterher rennt, rennt er vor uns davon. Wenn wir in die andere Richtung gehen, in dem starken Vertrauen, dass wir das Sagen haben, wird er uns nachrennen. Ja, mehr noch: Wir brauchen einfach nur still zu stehen. Der Sufi-Dichter Dschellaledin Rumi drückt es so aus: **«Wenn ich dem, wonach ich ver-
lange, nachrenne, sind meine Tage eine Hölle aus Stress
und Angst; wenn ich still sitze, an meinem eigenen Ort der**

Geduld, strömt alles, was ich benötige, ohne jede Anstrengung auf mich zu. So habe ich verstanden, dass dasjenige, wonach ich ver-
lange, auch nach mir verlangt, dass es nach mir auf der Suche ist und versucht mich anzuziehen; wenn es mich nicht zu sich locken kann, so muss es wohl oder übel auf mich zukommen. Hier liegt für die Menschen, die es verstehen, ein tiefes Geheimnis verborgen.»

Das prickelnde Vertrauen, dass das Leben ein Genuss ist, voller Reichtum und Möglichkeiten, dieses Gefühl hängt gewissermaßen über unserem Kopf in der Luft und es verlangt danach, Eingang in ein Menschenherz zu finden.

Wenn wir weiterhin äußeren Reichtümern nachjagen, kann es nicht in uns einziehen. Wir sind zu beschäftigt, wir haben keinen Raum dafür. Wenn wir das äußere Hetzen aufgeben und stille stehen, erhält das Vertrauen die Chance, in uns einzuströmen. Und dieses Vertrauen wirkt wie Magie. Rumi schrieb hierzu: «Als ich all das Grübeln über Geld, Nahrung, Kleidung und körperliche Befriedigung aufgab, fing alles an, in einem natürlichen Strom zu mir zu fließen.»

Zahlreiche Menschen haben diese Erfahrung gemacht. Sobald sie sie sich nicht mehr auf die Angst konzentrieren, zu kurz zu kommen, sondern auf das, was sie wirklich gerne tun, nimmt ihr Leben eine fast magische Qualität an. Es wird wirklich gut. Es ist bereits gut. Es gibt genug, es herrscht Überfluss! ■

Mehr inspirierende Lebensweisheiten zu diesem Thema finden Sie in **«Sieben Wege zum inneren Reichtum. Ein Reiseführer zum Glück»** von Lisette Thooft (ISBN 978-3-8251-7567-2, erschienen im Verlag Urachhaus, Euro 15,50)

Romana



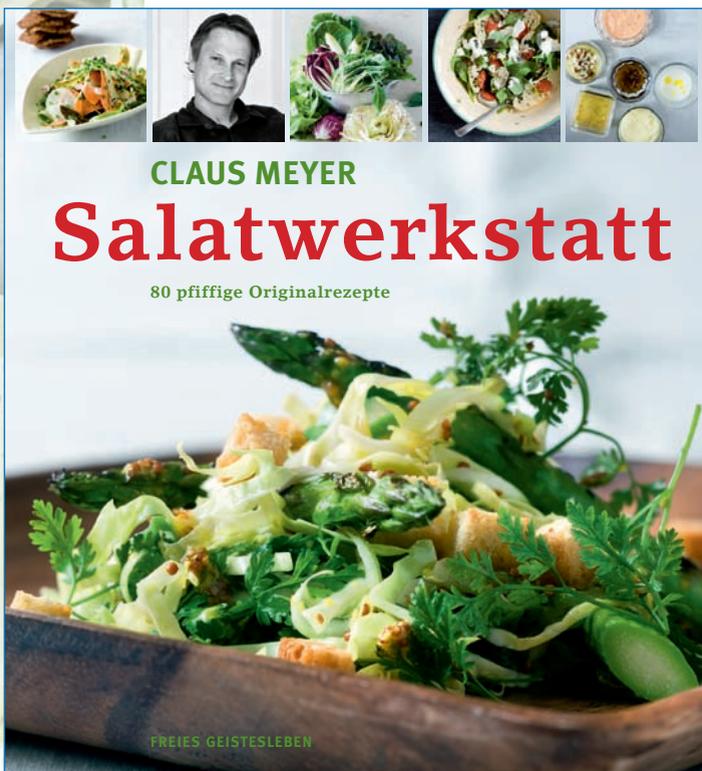
Radicchio



AUS DER SALATWERKSTATT

Als Kochbuchautor und Fernsehkoch ist Claus Meyer, dessen Restaurants in Kopenhagen mit zahlreichen Auszeichnungen (u.a. mit zwei Michelin-Sternen) bedacht wurden, in Skandinavien einem Millionenpublikum bekannt. – In seiner Salatwerkstatt sind köstliche Kreationen entstanden, und seine 80 hier vorgestellten Rezepte geben eine Fülle von Anregungen für delikate Vorspeisen oder knackige Hauptgerichte.

Meyer liefert jede Menge Ideen, wie man frisches Grün aus dem Kräutergärten zu leckeren Gerichten arrangieren kann. Ein guter Salat besteht aus wenigen, oft rohen Zutaten; es gilt also, sie mit dem genau darauf abgeschmeckten Dressing zu kombinieren, sodass Geschmack und Konsistenz zu einer höheren Einheit verschmelzen. Aber welche Zutaten kann man miteinander kombinieren? Welches Dressing passt zu welchem Typ Salat? Welche Salate gehören in welche Jahreszeit? Diese und eine ganze Reihe anderer Fragen beantwortet Claus Meyer in seiner Salatwerkstatt.



CLAUS MEYER
SALATWERKSTATT
80 pfiffige Originalrezepte

Fotos: Maria P. / Styling: Ann-Britt Balle
Aus dem Dänischen von Patrick Zöller
224 Seiten, mit zahlreichen Fotos, gebunden
22,90 Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2528-5

neu im Buchhandel ab dem 24. August 2011!

MIT DEM SCHATTEN UNTERWEGS DOPPELGÄNGERWIRKUNGEN IN DER BIOGRAFIE

von Monika Kiel-Hinrichsen

Clara und Andreas stehen sich in der Küche gegenüber. Beißende Kälte, Vorwurf folgt auf Vorwurf! Die Ferien haben gerade begonnen – und jeder von ihnen hat das Bedürfnis loszulassen. Die privaten, unerledigten Aufgaben haben sich in den letzten Monaten zu einem Berg angehäuft. Clara macht Andreas Vorwürfe, dass er mehr mit seiner Arbeit und seinem Segelboot verheiratet ist als mit ihr. Die Einkommensteuererklärung schreit nach Erledigung, die Hecke im Garten muss dringend geschnitten, das Durcheinander im Keller beseitigt werden, Berge von Wäsche haben sich angesammelt, und Andreas will sein Segelboot «klar machen». Andreas kontert: Wie viel Clara telefonieren und für andere bereit sein kann, ohne zu bemerken, wie viel Zeit dabei der Familie verloren geht. Im Garten bleiben angefangene Arbeiten oft liegen, und nicht selten kümmert er sich abends mit um den Haushalt, weil Clara es «mal wieder» nicht geschafft hat. Clara und Andreas könnten eine ganze Palette aufzählen, was sie in den letzten 18 Jahren als störend aneinander empfunden haben. Früher wurden ihre Konflikte oft existenziell bedrohlich; Aggressionen, Hass-attacken, bis hin zu körperlichen Übergriffen sorgten ausreichend für Trennungsgründe. Bis Clara krank wurde und der Arzt ihr zu einer Paartherapie riet. Dort lernten beide, in den Spiegel zu schauen – und mit Entsetzen und Neugier lernten sie ihren eigenen Schatten kennen. Wer kämpft wann mit wem? Clara, die alles sehr genau nimmt, und sich schnell über Andreas' Phlegma ärgern kann, musste entdecken, dass sie einen Hang zur Unordentlichkeit hat, diesen aber gerne ausblendet. Der Ärger über Andreas' «Mangel» war an anderer Stelle eine eigene Unfähigkeit, die sie nicht wahrhaben wollte. Andreas ärgerte sich immer wieder über Claras Unpünktlichkeit, bis er wahrnahm, wie viel Zeit er sich lassen konnte, termingerecht Dinge zu erledigen. Mit dem Ans-Licht-Holen der Schattenaspekte konnten beide mehr Gelassenheit und Fokussierung auf sich selbst entwickeln, die jedoch in Stresssituationen – wie jetzt zu Ferienbeginn – liebevolle Aufmerksamkeit benötigen.

Susanne steht die nächste Konferenz bevor. Eigentlich gefallen ihr die Themen ganz gut, wenn da nicht Elisabeth wäre. Bereits wenn sie hoch erhobenen Hauptes und mit festem Schritt den Raum betritt, beginnt Susannes Herz rascher zu klopfen. Elisabeth zieht durch ihre lebendige Art schnell die Aufmerksamkeit auf sich. Ihre Beiträge sind fachlich fundiert und selbstsicher vorgetragen. Susanne sitzt mit innerem Groll in der Konferenz: «Immer nimmt die sich so viel Platz und treibt Selbstweihräucherung». Nach solchen Treffen muss sie sich erst einmal bei ihrer Freundin über Elisabeth «ausschütten». Manchmal bleibt kein gutes Haar an ihr. Anschließend fühlt Susanne sich bedrückt und unzufrieden. Selbstzweifel nagen an ihr. Sie fühlt sich oft unsicher und redet nicht gerne frei. Sie spürt, dass sie neidisch auf Elisabeth ist und dabei ihr Licht unter den Scheffel stellt. Susanne versucht sich die Vorzüge von Elisabeth vor Augen zu führen, aber schnell meldet sich die «neidische Hetzerin» in ihr wieder: «Die muss sich immer so in den Mittelpunkt stellen!» – «Und du?», fragt plötzlich eine leise Stimme in ihr. Betroffen hält Susanne inne. Ja, wie ist das eigentlich mit ihr? Wie wirkt sie auf andere? Wenn sie in ihrem vertrauten Umfeld in der Schule oder der Familie ist, kann auch sie ganz schön «ergreifend» sein. Und eigentlich ist Elisabeth ja eine ganz Nette ... Der Stachel sitzt nicht mehr ganz so tief. Susanne nimmt sich vor, die «Ergreifende» einmal besser zu beobachten.

Wer ist das in uns, der sich im Zwischenmenschlichen schnell so breit machen kann, dass andere und vorrangig wir selbst unter ihm zu leiden haben? In der Psychologie spricht man vom «Schatten» oder vom «niederen Selbst», in der Esoterik vom «Doppelgänger».

Gerne tritt er unerkannt in den Vordergrund und verschafft sich z. B. über Kritik am anderen eine Daseinsberechtigung. Dabei kann das, was als störend am Partner, den Kindern oder Kollegen erlebt





Foto: © Ryan Lane

wird, ein Anteil unseres eigenen Schattens sein. Dieser speist sich an unseren unveränderten Persönlichkeitsanteilen, unseren Temperamentsprägungen und verfestigten Gewohnheiten. Alles, was wir in unserem Denken, Fühlen und Handeln nicht bewusst mit unserem Ich durchdringen, worauf wir kein Licht werfen, kommt zur Hintertür als «Schatten» herein, und wir bekommen es vom Gegenüber gespiegelt, weshalb in der Jungschen Psychologie auch von einer «Leitbildspiegelung» gesprochen wird. Man ärgert sich so lange über den anderen, ist neidisch auf ihn, bis die eigenen Anteile erkannt und verwandelt werden können. **Der andere wird uns zum Leitbild, bietet uns eine Projektionsfläche, auf der wir niemand anderen als uns selbst erkennen können.**

Aber so einfach ist es mit der Erkenntnis nicht. Bei Clara und Andreas führte das «Schattenboxen» beinahe in das Ende ihrer Ehe, hätten sie nicht das Aufwacherlebnis durch Claras Krankheit gehabt. Viele Paare führen im Laufe der Jahre eine Art «Doppelgängerehe», ohne es zu bemerken. Der Doppelgänger zeigt sich aber nicht nur in Beziehungen, sondern auch in einem intimen Selbstgespräch. Wer kennt sie nicht, die inneren Stimmen, die einem etwas einflüstern und vorgaukeln. Sie führen entweder in die Abwertung: «Wer bist du denn schon?» Oder in die Selbstüberschätzung: «Lass dich nicht unterkriegen, du bist sowieso der Beste!» – und können für Zweifel, Ängste und Depressionen oder Eitelkeit, Hochmut und Eigenliebe sorgen. Susanne stellte Elisabeth sehr in den Mittelpunkt und wertete sich damit ab. Sie hatte Selbstzweifel und fühlte sich niedergeschlagen. Um diesem Gefühl etwas entgegenzusetzen, kam die «neidische Hetzerin» wieder zum Einsatz und sorgte für Ausgleich. Ein Balanceakt auf dem Seil, um ja nicht abzustürzen.

Wie gut, dass es noch eine andere Stimme in uns gibt! Sie klingt mehr von oben – leiser, milder, aber doch ernsthaft: «Und du?», erklang es in Susanne und öffnete ihr die Tür zur Selbsterkenntnis, die ein wesentlicher Baustein zu einem gesunden Selbstbewusstsein ist. Im Lichte des Bewusstseins kann sich nun der Schatten nicht mehr einfach durch die Hintertür hereinschleichen. Es sei denn, das Ich geht in die Ferien, und Stress, Hektik oder auch die Banalität des Alltags sorgen für neuen Gesprächsstoff! ■

Monika Kiel-Hinrichsen, geboren 1956, ist Mutter von fünf Kindern. Nach der Ausbildung zur Erzieherin studierte sie Sozial- und Waldorfpädagogik und sammelte Erfahrungen in der Heilpädagogik. Neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit leitet sie die Bildungsstätte «Forum Zeitnah» (www.forum-zeitnah.de) und die neu begründete ipsum-Elternberaterausbildung «Frühe Kindheit» in Kiel (www.ipsum-institut.de). Mehr über Monika Kiel-Hinrichsen und ihre Bücher sind zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen

Was macht Ihr Geld in der Solar- energie? Sinn.

Die GLS Bank wurde 1974 als erste sozial-ökologische Universalbank der Welt mit einer klaren Aufgabe gegründet: Geld soll für die Menschen da sein. Deshalb fließt es bei uns ausschließlich in sozial, ökologisch und ökonomisch sinnvolle Vorhaben. Als erste Bank haben wir dazu transparent gemacht, wo und was wir finanzieren.

Vom Girokonto bis zur Vermögensanlage – informieren Sie sich noch heute über unsere zukunftsweisenden Angebote unter www.gls.de

Der GLS Energiewende-Sparbrief
2,75 % p. a., 5 Jahre Laufzeit, ab EUR 1.000
Gestalten Sie die Energiewende aktiv mit!



Jetzt Konto mit Sinn
eröffnen: www.gls.de
☎ 0234 - 57 97 332

GLS Bank
das macht Sinn



ERNST-CHRISTIAN DEMISCH
BENJAMIN FRANKLIN
Von einem, der auszog,
die Welt zu verändern

181 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
15,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-1728-0

(ab 12 Jahren)



BENJAMIN FRANKLIN. VON EINEM, DER AUSZOG, DIE WELT ZU VERÄNDERN

gelesen von Simone Lambert

Dem mit Flugzeugen und Mobiltelefonen vertrauten Leser fällt eine Besonderheit dieser Biographie sofort ins Auge: Benjamin Franklin, amerikanischer Geschäftsmann, Familienvater und Ehemann, verbrachte etwa 26 seiner 42 Jahre in politischen Ämtern als Gesandter in London und Paris. Die langen Reisezeiten, das Erarbeiten einer Verhandlungsposition, Geduld und Ausdauer gegenüber politischen Gewohnheiten und Empfindlichkeiten der Etikette und menschlicher Art machten dieses Anvertrauen an die Zeit, an scheinbar unüberschaubare Perioden notwendig. Für einen solch langen Atem braucht man Kraft. Und die hatte Benjamin Franklin.

Benjamin Franklin (1706 – 1790) war Buchdrucker, Schriftsteller, Journalist, Publizist und politischer Cartoonist, aber auch Erfinder, Wissenschaftler und Politiker. Ernst-Christian Demisch hat in seiner Biographie dieses hoch begabten Menschen die Fakten in den politisch-historischen Zusammenhang gesetzt und das Inspirierende und Innovative dieses Lebens herausgearbeitet. Franklin war ein außergewöhnlicher Mensch, der durch einfachste Motive groß wurde: Fleiß, Freude an der Arbeit und den Wunsch, anderen nützlich zu sein und Gutes zu tun. Die Fülle seiner Erfindungen und Ideen, seine vielfältigen politischen Aktivitäten – alles war am Gemeinsinn ausgerichtet.

Es war ein großes Wechselspiel zwischen den Freiheitsbestrebungen des achtzehnten Jahrhunderts, dem Zeitalter der Aufklärung und der Vernunft, und diesem Mann, der mit Verstand und Menschenfreundlichkeit das Sinnfällige zu erkennen, zu formulieren und zu vertreten wusste.

Das Leben dieses Mannes ist in seiner Fülle kaum zusammenzufassen: Als vorletztes von 17 Kindern eines Seifensieders in Boston geht er nur zwei Jahre zur Schule und beginnt mit 12 seine

Ausbildung in der Druckerei seines Bruders. Er lernt schnell, studiert, verfasst Artikel. Franklin geht nach Philadelphia und baut sich eine Existenz auf als Buchdrucker und Verleger und übernimmt das Amt des Postmeisters von Pennsylvania. Mit 42 Jahren, in der Mitte seines Lebens, wechselt er ganz in die Politik, um sich für die Emanzipation der englischen Kronkolonien auf dem amerikanischen Kontinent, später für die Unabhängigkeit der Vereinigten Staaten einzusetzen. Er gehört zu jenen, die erstmals die Menschenrechte formulieren und kämpft am Ende seines Lebens gegen die Sklaverei. Der einfache Handwerkersohn gewinnt den Hof und die Regierung in Paris für eine Allianz gegen die Engländer. Zuletzt kann er mit dem «Frieden von Paris» das Ende des Krieges gegen England erreichen.

Derselbe Mann hat aber auch den Blitzableiter erfunden, den Stuhl, der sich zur Trittleiter umfunktionieren lässt, die Glasharmonika und die bifokale Brille. Franklin hat sich stets seine Wissbegier und seinen Forscherdrang bewahrt und war so Gesprächspartner auch für Wissenschaftler und Philosophen.

Er war eine Ausnahmeerscheinung von universaler Bedeutung, weil er die Zusammenhänge zwischen Wissensgebieten und Phänomenen, die scheinbar weit auseinander lagen, erfasste. Eine Stelle im Buch von Ernst-Christian Demisch hat mir das Wesen von Benjamin Franklin besonders erhellt. Als der alte Mann 1783 in Paris einen der ersten Heißluftballons steigen sieht, reagiert er auf die mürrische Frage aus dem Publikum, wozu das denn gut sein solle, mit der Gegenfrage: «Wozu ist ein neugeborenes Kind gut?»

Mit Offenheit und Neugier bleibt einer immer jung. ■

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!

Während einige von euch noch die Ferientage genießen, sind für andere die schönen freien Tage vorbei, die Schule rückt näher oder hat bereits begonnen – und der eine oder andere fiebert sogar seinem ERSTEN Schultag entgegen. Da wartet sicher schon der Ranzen, vielleicht ist auch bereits ein Mäppchen drin sowie Hefte, die Trinkflasche und eine Vesperdose ... Ein gutes Frühstück in der Schule ist nämlich ganz wichtig, denn so lange still zu sitzen und sich zu konzentrieren, braucht Kraft. Darum habe ich euch heute eine besondere Leckerei ausgesucht, die ihr nicht nur für die Schule gebrauchen könnt, sondern auch für Ausflüge und Wanderungen eignet sie sich hervorragend.

Ich wünsche euch einen guten Schulstart,

Eure **SUSANNE**



Leckere Kraftkugeln für starke Kerle und Mädels!

Das braucht ihr dazu:

- 200 g Mandeln (fein gemahlen)
- 100 g Sonnenblumenkerne (grob gehackt)
- 100 g feine Haferflocken (in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur geröstet. Dabei immer wieder umrühren!)
- 4 Esslöffel Orangensaft
- 125 g Akazienhonig

Alle Zutaten miteinander vermengen, durchkneten, bis ein fester Teigkloß entsteht und aus dem Teig viele kleine Kugeln formen. Diese in 2 Esslöffel Kokosflocken oder 2 Esslöffel gerösteten Sesam wälzen und in einer Dose bis zum Verzehr kalt stellen.

Die Kraft- oder Energiekugeln sind zwar gesund und liefern dem Körper wirklich Energie, das heißt aber nicht, dass sie Schlankmacher sind – also mit «Verstand» essen. Selbstverständlich könnt ihr die verschiedensten Zutaten hinzufügen – da sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt!

Weitere leckere Ideen und ganz viele Rezepte findet ihr auch im neuen Buch von Christel Dhom, *An die Töpfe, fertig – lecker! Rezepte und Geschichten zum Kochen mit Kindern*, das gerade erst erschienen ist (ISBN 978-3-7725-2526-1).

Die Lösung unseres Juli-Rätsels war *Korb / Strandkorb* und das habt ihr nicht nur richtig geraten, sondern zum Teil auch wieder wunderschön gemalt. Habt vielen Dank dafür! Und hier sind unsere **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Melanie Briks** aus Horneburg • **Leo Hermanns** aus Aachen • **Maximilian Lange** aus Bovenden • **Urs Ebner** aus Kaufbeuren • **Judith Locher** aus Owingen • **Martin Gottlöber** aus Bomlitz • **Jochen Bodirsky** aus Coburg • **Harry Bank** aus Weimar • **Marius Ebner** aus Kaufbeuren • **Theresa Steidle** aus Kohlberg



Foto: Ramona Lamb-Klinkenberg

So lautet mein neues Rätsel:

*Schule, das heißt stille sitzen,
Aufmerksam die Ohren spitzen.
Reden, nur wenn man gefragt,
Hören, was der Lehrer sagt –
Konzentrieren Stund' um Stunde
In der ganzen Fächerrunde ...
Doch so schön der Unterricht
Und so spannend die Geschicht' –
Jetzt haben wir genug gegessen,
Wir wollen springen, spielen, essen,
Und denken während wir genüsslich schmausen:
Wie schön sind doch die großen ...*

Schickt eure Lösung bis zum 21. September an:

a tempo Susanne, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch *Der wilde Junge* von Mordicai Gerstein.

DAS *a tempo* PREISRÄTSEL

Es gibt sie immer noch, manchmal sogar freiwillig, geschlechtsübergreifend und überaus zufrieden damit, die sogenannten «Heimchen am Herd». Und es gibt ihr Gegenteil, die «Kochmuffel», die «Nur-gerne-Esser», die das Rühren in Töpfen irgendwie belästigend finden. Ideal kombinieren sie sich zusammen – dann können beide Seiten sich wohligh entfalten. Die gesuchte Göttin des September-Rätsels, eine der zwölf olympischen Gottheiten, ist die Schutzpatronin der «Heimchen», denn sie ist die Göttin des Herd- und Opferfeuers. Auch sie entschied sich – wie Artemis im Rätsel der letzten Ausgabe – für die ewige Jungfräulichkeit und gegen ein Leben in trauter, lustvoller Zweisamkeit, wenngleich keine Geringeren als der schöne Apollon und der aufwühlende Poseidon um sie buhlten. Die Göttin des privaten Herdfeuers war zugleich die des Staatsfeuers, dem Symbol der Gemeinschaft, der Polis. Auch aus diesem Grund war ihr in den griechischen Stadtstaaten das Prytaneion geweiht. Vom dortigen Altar, auf dem ein ewiges Feuer brannte, nahmen die in die Ferne ziehenden Kolonisten ihr Feuer für den Herd ihrer künftigen Heimat mit.

Ganz gleich, ob Sie «Heimchen» oder «Muffel» sind, der Name der gesuchten Göttin lässt sich aus den hervorgehobenen Buchstaben bilden, wenn diese in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Und wenn Ihnen das Glück dann hold ist, können Sie eines der fünf verlostten Bücher von Ulrike Richter, *Fahrschule Ernährung*, gewinnen und erhalten neben einer kleinen Kulturgeschichte des Essens und Kochens auch noch Anregungen für eine bewusste und zugleich genussvolle Lebensführung. ■ (mak)

1 Was liebt Birte Müller neben Erdbeeren, dem FC St. Pauli und ihrer Familie?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

2 Über welchen Umweg kommt sich Andreas Atmann nah?

_ _ _ _ _ _

3 Lavendel entspannt, macht ruhiger und ...?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Lösungswort:



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 076

Natürlich, magisch, frei

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 09 | 2011

SQUARE MAGIC 075

Lösung

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

(Für 5.) Germany's top model

Das Lösungswort einsenden an:

a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der **20. September 2011** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der August-Ausgabe lautet **ARTEMIS**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

ERZÄHL MIR MEHR, bitte

von Maria A. Kafitz



Es ist ein durchaus wunderbarer Zustand, wenn für Momente die Vernunft mich verlässt und das Gefühl überhand gewinnt. Manchmal geschieht dies beim Hören von Musik. Manchmal beim Lesen eines Textes. Manchmal auch in den abgedunkelten, gepolsterten Räumen eines Kinos, selbst wenn in der Reihe davor oder (schlimmer noch) dahinter ein anderer glaubt, ohne seine unentwegt lästig raschelnden Chipstüten einen elenden Hungertod zu sterben.

Es gibt Filme, die können alles vergessen machen – oder an alles erinnern. Es sind Filme, die einen aus ganz unterschiedlichen Gründen nur innerlich oder tropfnass äußerlich zu Tränen rühren: *Die Brücken am Fluss* mit Clint Eastwood und Meryl Streep etwa können den ganzen Körper weinen lassen. Ach, welche Liebe (er)trägt unser Leben? Oder *The King's Speech* mit Colin Firth und dem zauberhaften Geoffrey Rush vermag übermütige Freudenstränen aus den Augen springen zu lassen. Mit Hingabe, Vertrauen und Freundschaft kann alles gelingen. Alles!

Der jüngste Film von Jean Becker, *Das Labyrinth der Wörter*, der auf der Buchvorlage von Marie-Sabine Roger beruht, gehört auch zu diesen gesehenen Glücksmomenten, die mehr als 90 Minuten «gute Unterhaltung» sind. Es ist die Geschichte über eine jener Begegnungen, die das Leben verändern können: In einem Park treffen sich Germain (von Gérard Depardieu in voller Pracht und in mehrfacher Hinsicht leinwandfüllend verkörpert), 45, Gelegenheitsarbeiter, praktisch Analphabet, und Margueritte (von Gisèle Casadesus zart und leicht und dennoch kraftvoll gespielt), eine zierliche, alte Dame über 90 und leidenschaftliche Leserin. Vierzig Jahre, rund einhundert Kilo und ein ganzes Universum unterschiedlicher Gedanken trennen sie. Eine Parkbank, ein gutes Dutzend Tauben und eine unstillbare Neugier aber verbinden sie – und bald auch die mitunter schönste Sache der Welt: Sprache, Literatur, Bücher.

Margueritte beginnt Germain Passagen aus Romanen vorzulesen und eröffnet ihm ein unbekanntes neues Reich. Nein, eine neue Welt blättert sich Seite für Seite vor ihm auf und beginnt die Wunden seiner Kindheit und Jugend zu lindern. Selbst seine tyrannische Mutter (von Claire Maurier herzerfrischend boshaft dargestellt), deren Liebesfähigkeit erst nach ihrem Tod erkennbar

wird, kann Germain unverletzt ertragen. Seine Freunde im Bistro – etwas überzeichnete, aber nicht minder sympathische Figuren – witzeln anfangs über seine neuen Erkenntnisse und Weisheiten. Germain aber beginnt sein sich veränderndes Leben zu lieben. Und er beginnt sogar selbst zu lesen, da Margueritte langsam erblindet. **Denn nichts, schon gar nicht sein Unvermögen, soll ihn von ihr und dem gemeinsamen innigen Sein zwischen Buchstaben, Worten, Geschichten trennen.**

Als sich Marguerittes Zustand verschlechtert und ihre Verwandten sie in ein schäbiges Altenheim abschieben, überlässt Germain seine kleine Blume nicht ihrem Schicksal. Er entführt sie, nimmt sie für die noch bleibende Zeit zu sich und seiner hingebungsvollen Freundin Annette (gespielt von Sophie Guillemin), der es gelingt, seine Sehnsucht nach einer anderen nicht nur zu dulden, sondern zu verstehen.

Am Ende hört man nur noch Germain's Stimme. Hört nur noch seine Hoffnung, dass ihnen noch etwas gemeinsame Zeit bleiben möge: «Sie lebte inmitten von Worten, umgeben von Adjektiven und Verben, die wachsen wie Gräser. Manche wachsen mit aller Gewalt. Sie sind sanft gewandert von meiner Rinde bis in mein Herz. In Liebesgeschichten gibt es nicht immer nur Liebe. Manchmal gibt's nicht mal ein «ich liebe dich» – und doch liebt man sich ...»

Und wieder ist er da, dieser wunderbare Zustand, wenn für Momente die Vernunft mich verlässt und das Gefühl überhand gewinnt: Ich schreibe diese letzten Zeilen mit überfließendem Herzen und erinnere mich – auch an Germain und Margueritte. ■

Der Film «*Das Labyrinth der Wörter*» von Jean Becker ist als DVD im Concorde Filmverleih erhältlich. Das gleichnamige Buch von Marie-Sabine Roger erschien im Verlag Hoffmann und Campe (ISBN 978-3-455-40254-4).

Herausgegeben von
Marie-Luise Compagni
und Peter Lang

Waldorfkindergarten



heute

Eine Einführung

Freies Geistesleben

www.geistesleben.com

Waldorfkindergarten heute.

Eine Einführung.

Hrsg. von Marie-Luise Compagni und Peter Lang.
Mit Beiträgen von M.-L. Compagni, E. Göbel, C. Grah-
Wittich, F. Jaffke, M. Kassner, B. Krohmer, P. Lang,
C. McKeen, A. Neider, A. Prange und J. Walter.
272 Seiten, zzgl. 32 Seiten farb. Bildteil, gebunden
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2472-1
Jetzt neu im Buchhandel!

Einführung in die Pädagogik der Waldorfkindergärten

Die Beiträge dieses Bandes machen
mit allen wesentlichen Elementen des
Waldorfkindergartens vertraut und
zeigen, wie man den Alltag im Vor-
schulalter sinnvoll gestalten kann. Das
Buch kommt einem wesentlichen
Bedürfnis vieler Eltern entgegen: einer
umfassenden, aktuellen Einführung in
die Pädagogik der Waldorfkindergärten.

Die Entwicklung des Kindes im Vor-
schulalter beruht zum überwiegenden
Teil auf Vorbild und Nachahmung,
Rhythmus und Wiederholung; diese
grundsätzlichen Elemente prägen daher
auch den Alltag in Waldorfkindergärten.
Die Autorinnen und Autoren beschrei-
ben anschaulich den besonderen Ansatz
der Waldorfpädagogik und ihr Ver-
ständnis der frühkindlichen Bildungs-
prozesse. Aber auch die veränderten
sozialen und gesellschaftlichen Bedin-
gungen werden berücksichtigt. So
entsteht ein lebendiges, vielseitiges Bild
des heutigen Waldorfkindergartens.

Kleinanzeigen

**Wandern und Erholen in der Gasteiner Berg-
welt. Fewo in App.haus zu vermieten** in
zentraler Lage direkt am Kurpark von Bad
Hofgastein/Österreich. 1-Zi.-App. (45 qm) für 2
bis 3 Personen mit Vorraum, Bad/Dusche und
separater, gut ausgestatteter Küche (Mikrow.,
Spülmasch., Toaster, Kaffeemasch., Backofen
usw.), gut möblierter Südwest-Loggia, Park-
platz, Aufzug. Waschmasch. u. Trockner im
Haus vorh.; ebenso Ski- bzw. Fahrradraum.
Ab 35,- € pro Nacht (bei längeren Aufenth. n.V.)
zzgl. Kurtaxe und Endreinigg. Haustiere auf An-
frage. Tel.: 0 71 56/3 19 67; gabihoch@gmx.de

Ferien an der Ostsee: Gemütliches, baubiolo-
g. Ferienhaus / Nähe Kappeln zu vermieten.
www.ferienhausostsee.eu

Wandern, lesen, lange Briefe schreiben ...
stille Herbsttage im Haus für Muße und
Gelassenheit an der Ostsee zwischen Flens-
burg und Schleswig. Telefon: 0 55 35/88 98,
www.haus-reichmann.de

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

Hausgemeinschaft im Odenwald. In unserem
Haus, das wunderschön am Hang unterhalb
der Burg Lindenfels liegt sind zwei Wohnungen
frei. Wir freuen uns auf achtsame Menschen für
eine harmonische Hausgemeinschaft. Ausführl.
Info. 0 62 55/5 29 00 73, renateerikamehl@
gmail.com

www.augenoptyk-vollrath.de

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

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

E U R Y T H M I E
STUDIUM in Berlin

Eine fundierte Ausbildung auf den
klassischen Grundlagen der Eurythmie

STUDIEN-INFOTAG
NEU: BAföG-**anerkannt!**

Samstag, 10. September 2011
10.00 bis 16.00 Uhr

Beginn des neuen Ausbildungskurses
29. September 2011

Argentinische Allee 23 | 14163 Berlin-Zehlendorf
T 030 - 802 63 78
eurythmieschule.berlin@t-online.de
www.eurythmie-berlin.de

Schule für Eurythmische Art und Kunst Berlin

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

**Auslandspraktikum ab 16 J in GB, F, Spanien,
Israel.** Info unter: Tel 0 54 06/89 91 17,
www.horizoninternational.de

Anthroposophie. Kunst. Berufsorientierung.
www.jugendseminar.de

Astrologische Biografieberatung
T.: 0 70 84/51 74, M: astro-baumann@web.de

Centro de Terapia Antroposófica

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

**Ruhe, Erholung und anregende Begegnung in
der offenen Atmosphäre unserer kleinen Oase**

Im Centro ein vielfältiges Kultur- und Therapieangebot
genießen. Die Insel erkunden, sich von Licht und den
erfrischenden Passatwinden beleben lassen.

Telefon: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844
eMail: info@centro-lanzarote.de
www.centro-lanzarote.de

**Fachtagung der internationalen
Vereinigung für anthroposophisch
orientierte Suchthilfe**

Thema: Vom heilsamen Umgang mit Gefühlen.
Aktiv Gefühle gestalten!
vom Fr. den 21.10.2011, 20.00 Uhr,
bis So den 23.10.2011, 14.30 Uhr
Veranstalter: Hiram Haus e.V.,
Alt Tempelhof 28 12103 Berlin
Infos über Programm, Kosten etc.:
www.hiram-haus.de | e-mail: tagung@hiram-haus.de

**Freie Hochschule für angewandte
Biographie-Arbeit**

• **Grundlagenkurs** •

für Zusatzausbildung Biographie- und Gesprächsarbeit

Leitung: J. Grün & W. Seyffer • Bei Heidelberg
Ab 17.09.2011 • 11 Wochenenden bis Juli 2012
Die folgende Zusatzausbildung 2013
führt zu einer anerkannten beruflichen Qualifikation

Sekretariat: 0151 15 777 282
ingrid-trenner@t-online.de
www.hochschule-biographiearbeit.org

Wirksam lernen, Menschen stärken,
Welt gestalten - die Möglichkeiten der
Erlebnispädagogik



Tagung in Stuttgart
Fr. 7.10.2011 - So. 9.10.2011

Vorträge:

Henning Köhler

Die geistig-seelischen Grundorientierungen des heranwachsenden Menschen (Seelenkundliche Grundlagen der Erlebnispädagogik).

Prof. Dr. Renate Zimmer

Lernen braucht Bewegung - und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit!

Prof. Hans-Jochen Wagner

Die Botschaft der Berge. Erziehung zwischen Höhen und Tiefen. Erlebnispädagogik auf steilen Wegen und in unsicherem (pädagogischen) Gelände.

Dr. Andreas Weber

Spielend Mensch werden. Über die Sehnsucht der Kinder nach Natur, Freiheit und schöpferischer Lebendigkeit.

Verschiedene Workshops zum Thema
Erlebnis- und Naturpädagogik

Informationen und Anmeldung unter:
www.aventerra.de/tagung

AVENTERRA e.V.
Reisen und Lernen mit Hand, Herz und Kopf
info@aventerra.de • Tel.: 0711 470 42 15

Weltmacht Aristoteles
Eine Annäherung
Kulturtagung
7. bis 9. Oktober 2011

Salvatore Lavecchia:
Aristoteles als Schüler Platons

Wolf-Ulrich Klünker:
Die Empfindung hinter dem Denken - Aristotelische Dimensionen von Reinkarnation und Individualität

Martin Kollwijn:
Möglichkeit und Wirklichkeit bei Aristoteles

Wolf-Ulrich Klünker:
Die Vorbereitung geisteswissenschaftlicher Christus-Erkenntnis. Aristoteles und Thomas von Aquin

Roland Halfen:
Rudolf Steiners Blick auf Aristoteles: Annäherungen an Ungelöstes

www.goetheanum.org
Tel. +41 (0)61 706 44 44

I - Trento - 38050 Roncegno
Piazza de Giovanni 4
Tel 0039 0461 77 20 00
Fax 0039 0461 76 45 00
mail.info@casaraphael.com
www.casaraphael.com

CASA DI SALUTE RAPHAEL

Levico-Quelle - das Wasser des Lebens

Das Kur- und Therapiezentrum Raphael befindet sich in einem der schönsten Hotels im Stil der Belle Epoque. Fachärzte und Therapeuten betreuen Sie auf anthroposophischer Grundlage bei

- Stress, Erschöpfung, Burnout
- Atemwegserkrankungen, Allergien
- Abwehrschwäche, Rekonvaleszenz

Die Thermalanwendungen mit dem **Levico-Wasser** pries schon Rudolf Steiner als einzigartig an. Erholen Sie sich in der vitalisierenden Naturumgebung der Dolomiten. Genießen Sie die italienische Küche mit Produkten aus biologisch-dynamischem Anbau.

Erleben Sie völliges Wohlbefinden im Einklang mit Körper, Geist und Seele.

Kurbetrieb: 20.03. - 19.11.2011
Vergünstigte Angebote für Angestellte in den Waldorff-Einrichtungen

Anthroposophische Heilkunde
Grundausbildung
für Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten



in Mannheim
Block I ab 24. März 2012
Info & Anmeldung:
www.aha-heilkunde.de
Email: info@aha-heilkunde.de
Ingrid Trenner 0151 15 777 282

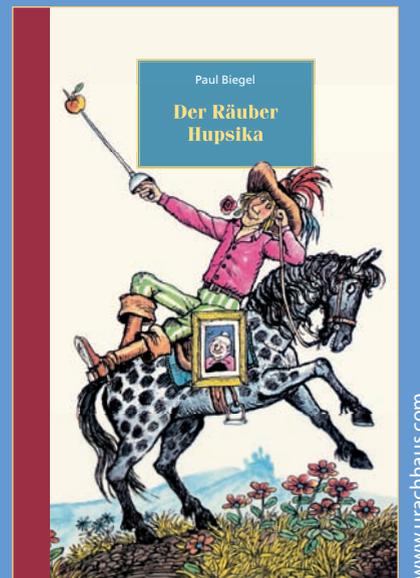
Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

Wenn Sie Ihre Ressourcen wieder finden wollen:

- ◇ Grunderholung
- ◇ Tiefenerholung
- ◇ Intensiv- und Burnoutkur
- ◇ Entwicklungstraining

www.eridanos.org
(0034) 922 506 296

Eridanos



Paul Biegel: **Der Räuber Hupsika**
Aus dem Niederländischen von Eva Schweikart
143 Seiten, Halbleinen
€ 12,90 (D) | ab 8 Jahren
ISBN 978-3-8251-7801-7
Jetzt neu im Buchhandel!

Ein Räuber und Gentleman

Am Tag, als seine Mutter stirbt, beschließt Hupsika, Räuber zu werden. Auf seinem Pferd, in Stiefeln mit silbernen Sporen zieht er singend über die Landstraßen. Ein gewöhnlicher Dieb ist er aber nicht: Er raubt nur reiche Leute aus, bleibt immer höflich, vergießt abends reumütig Tränen vor dem Bild seiner Mutter und verschenkt danach die Beute an Arme – bis er eines Tages einen besonderen Auftrag erhält, der wunderschönen Josefine begegnet, und aus einer Verwicklung in die nächste stürzt ...

Eine witzige, turbulente Geschichte, die im Räubergalopp die Herzen erobert.

«Paul Biegel war einer der ganz großen niederländischen Geschichtenerzähler, und es ist eigentlich unverstänlich, weshalb sein Werk hierzulande vergessen ging.»

NZZ am Sonntag

DIE NÄCHSTE AUSGABE OKTOBER 2011 ERSCHEINT AM 22. SEPTEMBER 2011

im gespräch

WANN KOMMT DESIGN INS MUSEUM?

WALTER KUGLER IM GESPRÄCH MIT MATEO KRIES

augenblicke

KIEZ-HELDEN

DAS BERLINER PROJEKT «HEROES – GEGEN GEWALT IM NAMEN DER EHRE»



«Ehrenmord» – als dieser Begriff Ende der 90er das Medienvokabular Westeuropas traurig bereicherte, wurde man unruhig. Mädchen, die von ihren Vätern, Brüdern und Onkeln nur deshalb getötet wurden, weil sie die gleichen Freiheiten genießen wollten wie ihre blonden Freundinnen? Das war ungeheuerlich – und musste bekämpft werden. Doch wie bekämpft man eine tief in den Traditionen verwurzelte Gesinnung, ein patriarchalisches Familienverständnis? In Berlin versuchen die «Heroes» auch darauf eine Antwort zu finden.

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 | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun + Hassenpflug | Kaesebiersche 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 | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübzahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothten | **Düsseldorfer:** 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:** Rampf | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelhausen:** 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 | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | Provinzbuchladen | **Hersdorf:** 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 Delff | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köfelsche 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 | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apothek | **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:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pfügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdrön & 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/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Pöing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebäume | **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 Wittwer – Unibuch Hohenheim | **Tausendschön:** | **Tettwang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Uisingen:** MOMO-Naturkost | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hoffladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlössliaden | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dachl | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ermerst | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekeri | **Amsterdam:** Zailing Boekeri

Sommer, Träume, Liebesglück



Marie Bertherat: **Ein Sommer am Montparnasse**
240 Seiten, gebunden | € 13,50 (D)
ab 12 Jahren | ISBN 978-3-8251-7762-1
Jetzt neu im Buchhandel!

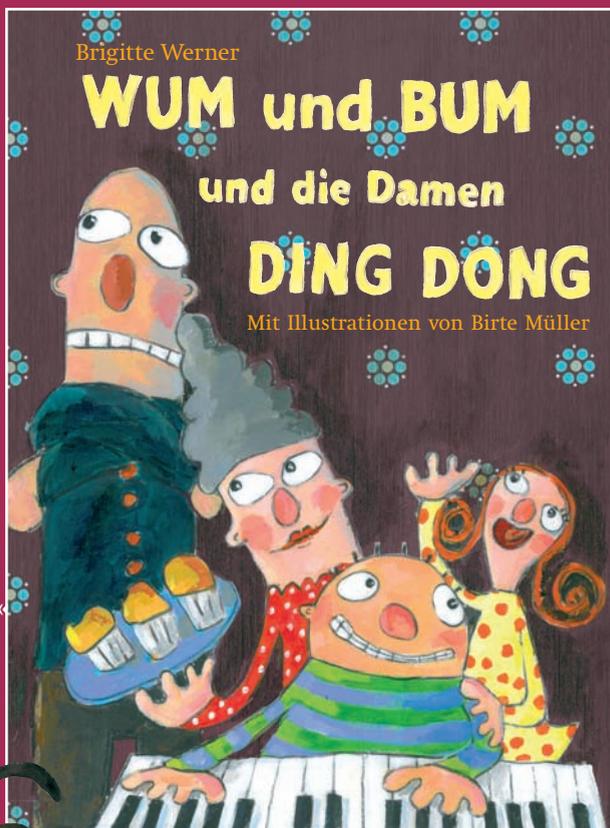
Mouchka ist 14 Jahre alt und lebt im Pariser Bezirk Montparnasse. Durch Zufall findet sie das geheime Tagebuch ihrer Mutter, einer Fotografin, sieben Jahre nach deren tragischem Tod. Darin hat sie die Geschichte ihrer abenteuerlichen Flucht aus der Sowjetunion, zusammen mit dem berühmten Tänzer Rudolf Nurejew, festgehalten. Eines Tages begegnet Mouchka dem attraktiven Gabriel, der in einer Antiquitätenboutique jobbt. Sein Vater ist vor sieben Jahren irgendwo in Afrika untergetaucht. Ein wunderbarer Sommer beginnt, in dem Mouchka und Gabriel sich näherkommen. Doch dann werden sie von den fatalen Schatten einer Vergangenheit eingeholt, die ihre Liebe auf eine harte Probe stellt ...

Eine Liebesgeschichte, die zugleich Kriminalroman und historisches Zeitdokument ist.



Birte Müller zeichnet die Dame Ding

Foto: Wolfgang Schmidt



«Die frechen und sehr lebendigen Bilder treffen sich auf faszinierende Weise mit der Sprache der Autorin. Auf äußerst vergnügliche Weise zeigt das Bilderbuch, wie wir trotz großer Unterschiede miteinander leben können. Für alle!»

ekz-Bibliotheksservice

«Mit dicken, fetten Wachsmalstiften hat Birte Müller dicke fette Bilder aufs Papier geschichtet – und Brigitte Werner hat dazu eine dicke, fette Geschichte über vier merkwürdige Gestalten geschrieben. Wundervoll!»

Bonner General-Anzeiger

Brigitte Werner

WUM und BUM und die Damen DING DONG

Ein Bilderbuch mit Illustrationen von Birte Müller.

34 Seiten, gebunden

€ 15,90 (D) | ab 4 Jahren

ISBN 978-3-7725-2145-4



Verlag Freies Geistesleben : *Bücher, die mitwachsen*

