

E 51125  
nr. 148

zum mitnehmen april | 2012

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

**Felix & Frithjof Finkbeiner**  
Redet nicht, pflanzt Bäume!

**Lebenskraft Glaube**

augenblicke

**Lob der Vielfalt**



# Dicht bei Wolke 7!



«... eine Meisterin der unauffälligen Sprache, der großen Bedeutung, die in kleinen Dingen und Gesten aufgehoben ist.»

*Birgit Dankert, Die Zeit*

Ferien – für Dot heißt das: Balthasar wiedersehen, schon immer, so lange sie denken kann. Tagelang haben sie zusammen gespielt, Grauwettertage hindurch geflüstert und geträumt. Diesmal lädt Balthasar seine Klasse zum Geburtstagsfest ein – Dot als einzige Außenstehende auch.

*Ist es jetzt so weit? Werden sie ein Paar? Schon in den letzten Ferien hatte Balthasar sie beinahe geküsst ...*

Ein neuer meisterhafter Roman der bekannten dänischen Jugendbuchautorin Bodil Bredsdorff.

Bodil Bredsdorff: **Liebe lange leichte Tage** | Aus dem Dänischen von Patrick Zöllner | 95 Seiten, gebunden | € 11,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7833-8 | ab 12 Jahren | *Jetzt neu im Buchhandel!* | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

**Urachhaus**

## «Um Guts zu tun, braucht's keiner Überlegung»\*

Niemals wusste die Menschheit so viel wie heute, und nie war sie so unfähig, ihre Probleme zu lösen. Offenbar fällt es uns zunehmend schwer, von der Erkenntnis zum Handeln zu kommen. Wir haben die unmittelbare Verbindung zwischen Denken (Einsicht) und Wollen (Tat) verloren.

Seit dem 20. Jahrhundert nimmt dieses kollektive seelische Auseinanderdriften immer bedrohlichere Formen an. Die Folgen: verheerende Umweltkatastrophen durch havarierte Öltanker, explodierende Bohrinnseln, frei werdende Radioaktivität, wachsende Giftmülldeponien, ein ungebremster CO<sub>2</sub>-Ausstoß oder die globale Vernichtung natürlicher Lebensräume – all das geschieht, weil wir wider besseres Wissen nicht handeln. Wir ignorieren die Zusammenhänge, interpretieren sie dreist ideologisch um oder hecheln sie in zahllosen Talkrunden durch.

«Stop Talking. Start Planting – Redet nicht, pflanzt Bäume!» ist das Motto von *Plant-for-the-Planet*, einer Initiative, die bezeichnenderweise von einem Neunjährigen in Gang gesetzt wurde und die wir Ihnen in diesem Heft vorstellen. Was 2007 mit der Pflanzung eines Apfelbaums vor einer Schule begann, ist heute eine weltweite Bewegung, in der unzählige Kinder zwischen acht und vierzehn für das Ziel eintreten, bis zum Jahr 2020 1.000 Milliarden Bäume zu pflanzen. Ziel ist es, bis 2020 in circa 20.000 Akademien eine Million Kinder auszubilden, die *Plant-for-the-Planet* in ihren Ländern verwirklichen. «Während die Erwachsenen schon länger diskutieren als wir alt sind, wer wegen der Klimakrise den ersten Schritt tun soll, packen wir Kinder einfach gemeinsam an.»

**Vielleicht müssen wir tatsächlich werden wie die Kinder.** Dann ist nicht nur dereinst das Himmelreich unser, sondern wir retten zunächst unsere Erde ...

Aus Stuttgart grüßt

Frank Berger

Ihr Frank Berger

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,



\* Johann Wolfgang von Goethe, *Iphigenie auf Tauris*, 5. Aufzug, 3. Auftritt

04 im gespräch

## Felix und Frithjof Finkbeiner Redet nicht, pflanzt Bäume!

Wir Erwachsenen haben uns oft an schockierende Botschaften über den Klimawandel und Ungerechtigkeiten, den Hunger in der Welt, gewöhnt. Kinder nicht. Die Kinder von *Plant-for-the-Planet* wollen, allen voran Felix Finkbeiner, dass wirklich etwas passiert! Warum sich nicht vom Elan der Kinder anstecken lassen? In seinem Vater Frithjof – seit Jahren in der Globalisierungsbewegung aktiv – hat Felix einen begeistertsten Unterstützer gefunden.



10 augenblicke

## Lob der Vielfalt

Im nördlichsten Winkel Deutschlands, im Land Angeln, an der Grenze zu Dänemark kann man einem Schatzhüter begegnen. Keine funkelnden Kleinode, keine goldenen Geschmeide hütet und hegt er, sondern alte Obstsorten. Bei Meinolf Hammerschmidt gibt es einige Hundert verschiedene Bäumchen unserer fast in Vergessenheit geratenen Obstsorten zu bestaunen, deren wieder entdeckte Schätze so launige Namen tragen wie «Süderhexe», «Zitronenapfel», «Fettapfel» oder «Seidenhemdchen».



16 willis welt

## Ach, die Community

17 mensch & rhythmus: wie kommt das neue in die welt?

## Das Tor des Gefühls

18 thema: ressourcen der seele

## Lebenskraft Glaube

«Nicht jeder Glaube fällt mit Gott zusammen»

24 sprechstunde

## Von der Kraft des Eisens

27 weiterkommen

## Heiterkeit – Lesen im Buch der Natur

## Die Seiten der Zeit

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | willis welt 16 | mensch & rhythmus 17 | thema 18 | kalendarium 20 | sonne, mond & sterne 23 | sprechstunde 24 | am schreibstisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: kindergesundheit 30 | literatur für junge leser 32 | die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | suchen & finden 35 | 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](mailto:redaktion@a-tempo.de)  
internet: [www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)  
[www.facebook.com/atempo.magazin](https://www.facebook.com/atempo.magazin)

### Leserservice

Maria A. Kafitz  
07 11 | 2 85 32 20  
[redaktion@a-tempo.de](mailto:redaktion@a-tempo.de)

### Anzeigenservice

Christiane Woltmann  
Tel. 07 11 | 2 85 32 34  
Fax 0711 | 2 85 32 11  
[woltmann@geistesleben.com](mailto: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 mit *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2012 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

### Druck:

Körner Rotationsdruck Sindelfingen

# Am Anfang war das *Wort* – Johannes neu lesen



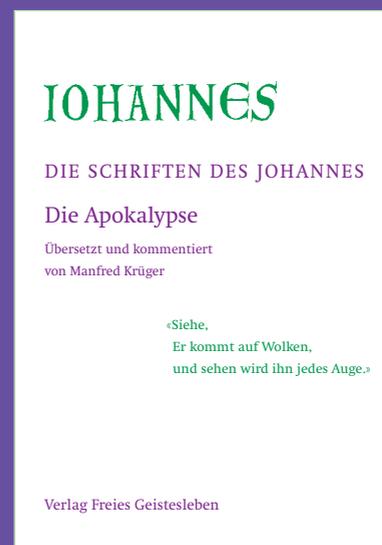
«Das Johannesevangelium ist das Evangelium der Wahrheit. Die Wahrheit ist Gott. Für sich genommen ist sie Zeichen des Vaters. Der Sohn ist das Wort der Wahrheit. Wort und Wahrheit sind eins in Christus.»

Manfred Krüger



«Johannes erweitert den Begriff des Glaubens nicht nur durch das Licht der Erkenntnis, sondern über die Erkenntnis auf der Verständesebene hinaus in den Bereich der höchsten Liebe, wo das Denken zum geistigen Wahrnehmungsorgan wird.»

Manfred Krüger



«Wer die Bildfolge der Apokalypse nicht nur verstandesmäßig liest, sondern meditativ auf sich wirken lässt, bemerkt als Grundzug Bild, Wort und Wesen göttlichen Geistes. Zwar gibt es Spiegelungen; und was sein wird, ist schon jetzt und in der Ankündigung schon gewesen; aber entscheidend ist die geistige Wirklichkeit.»

Manfred Krüger

Manfred Krüger legt eine neue Übersetzung und Kommentierung der johanneischen Schriften: des Evangeliums, der drei Briefe und der Apokalypse, vor. Eine wertvolle Ergänzung stellen seine Betrachtungen zum Johannesevangelium und zur Gestalt des Johannes in der Bildenden Kunst dar, die durch zahlreiche farbige Reproduktionen veranschaulicht werden.

Der Kommentar berücksichtigt erstmals nicht nur die neuere theologische Forschung (*Dodd, Käsemann, Schnackenburg, Strecker* u.a.), sondern auch Rudolf Steiner und die an der Anthroposophie orientierten Theologen (*Bock, Frieling, Lauenstein* u.a.) sowie die theologische Überlieferung (*Origenes, Augustinus, Thomas von Aquin, Meister Eckhart, Cusanus, Fichte*).

## Verlag Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst*

**Die Schriften des Johannes  
Das Evangelium**  
übersetzt und kommentiert von  
Manfred Krüger.  
256 Seiten, mit 1 farb. Abb.,  
Leinen mit SU | € 18,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-1641-2

**Die Schriften des Johannes  
Wahr ist das Wort**  
Betrachtungen zum Johannesevangelium mit einer Übersetzung der Briefe von Manfred Krüger.  
292 Seiten, mit ca. 46 farb. Abb.,  
Leinen mit SU | € 18,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-1642-9

**Die Schriften des Johannes  
Die Apokalypse**  
übersetzt und kommentiert von  
Manfred Krüger.  
201 Seiten, mit 10 farb. Abb.,  
Leinen mit SU | € 18,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-1643-6

Die Bände sind sowohl einzeln als auch gemeinsam im Schuber erhältlich: **Die Schriften des Johannes**. | 3 Bände, zusammen 749 Seiten mit 57 farbigen Abbildungen, Leinen mit Schutzumschlag im Schuber | € 44,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1633-7 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

FelixFinkbeiner



# Redet nicht, pflanzt Bäume!

**Felix und Frithjof Finkbeiner** im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Es begann 2007 mit einem Referat des neunjährigen Felix Finkbeiner über den Klimawandel. Er verstand, dass mehr Bäume gut wären, um die Erwärmung der Erde zu stoppen. Sein Vorbild wurde Wangari Maathai, die afrikanische Umweltaktivistin und Nobelpreisträgerin, denn sie pflanzte in der abgeholzten Steppe von Kenia Bäume, damit die fruchtbare Erde erhalten bleibt. Mit Unterstützung von Lehrern und Eltern wurde vor Felix' Schule ein erster Apfelbaum gesetzt, andere Kinder schlossen sich der Initiative an, mehr Bäume wurden gepflanzt. Dann sprach Felix 2009 vor der UN-Kinderkonferenz in Südkorea. Kinder aus 56 Ländern sind seitdem weltweit als Klimabotschafter aktiv. Wir Erwachsenen haben uns oft an schockierende Botschaften über den Klimawandel und Ungerechtigkeiten, den Hunger in der Welt, gewöhnt. Kinder nicht. Die Kinder von «Plant-for-the-Planet» wollen, dass wirklich etwas passiert: Dafür steht die Aktion mit prominenten Erwachsenen: «Stop Talking. Start Planting» – «Redet nicht, pflanzt Bäume!» Warum sich nicht von dem Elan der Kinder anstecken lassen? Felix' Vater Frithjof Finkbeiner (seit Jahren in der Globalisierungsbewegung aktiv) ist bei den vielen Terminen seines Sohnes immer im Hintergrund dabei, sei es bei Vorträgen bei der UNO in New York oder in Durban beim Klimagipfel.

**Doris Kleinau-Metzler** | Felix, warum ist es dir so wichtig, dass mehr Bäume gepflanzt werden?

**Felix Finkbeiner** | Als wir vor fünf Jahren angefangen haben, wollten wir den Eisbären retten und deshalb zur Verbesserung des Klimas mehr Bäume pflanzen. Je mehr wir dann gemacht haben, umso mehr haben wir verstanden, dass es eigentlich nicht um den Eisbären geht, sondern um unsere eigene Zukunft. **Wir Kinder werden mit all den Problemen leben müssen, die die Erwachsenen heute nicht lösen!** Und als es bei uns vor Jahrtausenden mal fünf Grad kälter war, lag hier zwei Kilometer dickes Eis. Ab ungefähr 2,3 Grad mehr Durchschnittstemperatur als heute wird das Grönlandeis schmelzen, dann steigt auch der Meeresspiegel um sieben Meter. Ganze Länder und Städte würden dann unter Wasser stehen, auch Hamburg und Paris.

**DKM** | Es gibt aber auch Menschen, die sagen: So schlimm wird das nicht mit der Klimaerwärmung. Das hast du sicher schon gehört?

**FeF** | Ja, viele dieser Leute werden auch von Firmen dafür bezahlt. Aber die Wissenschaftler des IPCC (Klimagremium der Vereinten Nationen) haben das untersucht – und am 2.2.2007 veröffentlichten sie einen Bericht über ihre Ergebnisse, der ergab: Der Mensch ist schuld an der Klimakrise. Wenn wir jetzt den Wissenschaftlern des IPCC folgen, und in 20 Jahren finden wir heraus, dass es so doch nicht stimmt, haben wir keinen Schaden angerichtet. Aber wenn wir den Skeptikern folgen, die sagen, es gibt keine Klimakrise, und in 20 Jahren finden wir heraus, dass das nicht stimmt, dann ist es zu spät, um unsere Zukunft zu retten.

**DKM** | Das ist ein gutes Argument. Aber die Klimaerwärmung hängt von vielen Bedingungen ab, nicht nur von den Bäumen.

**FeF** | Klar, mit Bäume pflanzen allein wird das Problem nicht zu

lösen sein, die Zeit drängt; wir brauchen eigentlich weltweite Gesetze. Zu den Problemen gehört auch die Ungerechtigkeit – jeden Tag verhungern 30.000 Menschen, obwohl genug für alle da wäre. In den Sommerferien waren wir vier Wochen in Afrika, in Tansania, Kenia, Südafrika und Lesotho, einem der ärmsten Länder der Welt. Dort habe ich in einem riesigen Konferenzzentrum einen Vortrag gehalten vor 500 Kindern, der Königin und sechs Ministern; aber sie konnten den Raum nicht heizen, weil sie kein Geld hatten, es war nur 10 Grad. In Nairobi und Johannesburg haben wir Veranstaltungen in den Slums gemacht. Den größten Applaus überhaupt gab es, als wir gesagt haben, dass es jetzt Mittagessen für alle gibt. Wir leben in einer unglaublich reichen Welt, und es gibt eigentlich genug für alle. Dass ich mal einen einigermaßen guten Job haben werde, ist fast schon klar – aber jemand in Afrika kämpft wirklich ums Überleben.

**DKM** | Du weißt viel und kannst jetzt im Gespräch auch alle Informationen auswendig, fast wie in einem Vortrag. Hast du kein Lampenfieber, wenn du vor vielen Leuten redest?

**FeF** | Vorher bin ich immer aufgeregt, egal ob ich vor meiner Klasse ein Referat halte oder ob ich vor 500 Fremden spreche. Ganz so schlimm wie am Anfang ist es aber nicht mehr, weil ich ja schon viele Vorträge gehalten habe.

**DKM** | Kannst du einen Tipp für andere Schüler geben, wie man gut vor einer Gruppe reden kann?

**FeF** | Ich habe mir noch nie den ganzen Text aufgeschrieben oder alles genau gemerkt, sondern ich mache mir nur Stichpunkte, dazu dann ein paar Unterpunkte. Meistens brauche ich aber keinen Zettel mehr bei den Vorträgen zur Klimakrise, denn ich kenne ja das Thema und kann mir die Hauptpunkte gut merken. ▶



► **DKM** | Du bist ja schon lange nicht mehr das einzige Kind, das sich engagiert ...

**FeF** | Ja, es gibt so viele Kinder, die bei *Plant-for-the-Planet* mitmachen. Wir haben dafür Kinderakademien, das sind Ein-Tages-Veranstaltungen für Kinder, die mitmachen wollen. Dort lernen sie viel über Klimagerechtigkeit, aber auch, wie sie kleine Bäumchen pflanzen. **Die Kinder sind dann Botschafter für Klimagerechtigkeit und verbreiten die Idee da weiter, wo sie leben.** Wir haben schon 12.500 Botschafter auf 153 solcher Akademien in 20 Ländern ausgebildet. Eine Million bis 2020 ist unser Ziel.

**DKM** | Du fährst viel herum, bist an einer Ganztagschule, in der Englisch die Hauptsprache ist. Ist das nicht manchmal sehr stressig?

**FeF** | Natürlich habe ich Eltern, die das unterstützen. Aber das Ganze ist nicht nur Arbeit, sondern macht auch unglaublich viel Spaß! Wenn ein Vortrag gut gelaufen ist und die Leute fragen danach, wie sie uns unterstützen können, ist das toll. Wir haben jetzt «Die gute Schokolade» auf den Markt gebracht, fair trade und klimaneutral. Wir wollen nicht, dass die Kinder der Kakaobauern für uns die Bohnen pflücken, sondern sie sollen in die Schule gehen können. Bei den letzten beiden Vorträgen vor der Süßwaren- und Lebensmittelbranche sind zwanzig Unternehmer aufgestanden, nach vorne gekommen und wollen mitmachen. Das war klasse!

**DKM** | Ja, Erfolg spornt an. Wenn du so begeistert erzählst, merkt man, dass du auch ein ganz normales Kind bist. Was hast du denn im Alltag in letzter Zeit Schönes erlebt?

**FeF** | Das mit der Schokoladensache hat mich schon sehr gefreut. Außerdem habe ich neulich eine ziemlich gute Note in Mathe bekommen, die meine Note insgesamt weit nach oben gebracht hat. Algebra ist schon nicht mehr so leicht wie die Mathe vorher.

**DKM** | Das kann ich verstehen. Worüber ärgerst du dich manchmal?

**FeF** | Mit den Schwestern ärgert man sich ständig (*Felix hat eine ältere und eine jüngere Schwester*), wahrscheinlich wegen dem Unwichtigsten ... Am schlimmsten ist es im Auto, weil man dann so gequetscht ist.

**DKM** | Und was machst du am liebsten in deiner Freizeit?

**FeF** | Computerspiele (Autospiele, Rennen) und Abenteuerromane lesen, oft in Englisch. Im Winter fahre ich gern Ski und Snowboard. Ansonsten bin ich nicht so gut in Sport – außer in Fußball.

**DKM** | Was für Pläne hast du? Wie geht es mit deiner Arbeit für *Plant-for-the-Planet* weiter? Du wirst ja bald 15.

**FeF** | Was ich mal machen werde, weiß ich noch nicht. Erst mal bin ich ab Mitte des Jahres nicht mehr Präsident, da wird jemand anderes gewählt, auch ein neuer Weltvorstand. Jeder, der bei uns mitmacht, kann dann über das Internet an der Wahl teilnehmen. (*Frithjof Finkbeiner, der Vater von Felix, war beruflich unterwegs und kommt nun zum Interview dazu; Felix verzieht sich in die Küche des Bürotraktes, um neue Kekse zu holen.*)

**DKM** | Herr Finkbeiner, wie war Felix eigentlich als kleiner Junge?

**Frithjof Finkbeiner** | Er war kein Draufgänger, er hat neue Sachen erst mal beobachtet. Und er hat Informationen regelrecht aufgesogen, fragte viel nach. Früher ist die Familie am Wochenende meist zu meinen Vorträgen mitgefahren; die Mädels waren froh, wenn wir danach etwas anderes gemacht haben, aber Felix wollte immer mehr wissen. Felix hat auch die Fähigkeiten, sich etwas gut zu merken – dagegen ist mein Gedächtnis ein Sieb. Er hat ein starkes Transferdenken, das heißt, er kann, was er vor Monaten gehört hat, in einen Zusammenhang mit einem neuen Ereignis stellen.



**DKM** | Sie selbst sind auch in der Umweltbewegung aktiv?

**FrF** | Weniger im Umweltbereich. Ich bin seit 20 Jahren sehr an der Frage interessiert, wie man die Globalisierung fair gestaltet. Die zunehmende weltweite Verflechtung in fast allen Bereichen – von Wirtschaft bis zu Kultur und Kommunikation durch das Internet – prägt unsere Zeit. Die Globalisierung ist ja etwas, was passiert, ohne dass jemand als Einzelner etwas dafür oder dagegen tun kann, und als solches nicht schlecht. Durch die Globalisierung entsteht aber Regulierungsbedarf, denn auch aufgrund der ungleich verteilten Ressourcen, der Dominanz der reichen Länder, leiden Menschen in vielen Ländern an Hunger, haben keine Gesundheitsfürsorge und keine Bildungschancen. **Aus sozialen und ethischen Gründen ist es notwendig, intensiv auf eine multi-nationale Kooperation und Regulierung hinzuarbeiten, bei der Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit wesentliche Kriterien sind.**

**DKM** | Wo liegen die biografischen Wurzeln ihres eigenen Engagements, Herr Finkbeiner?

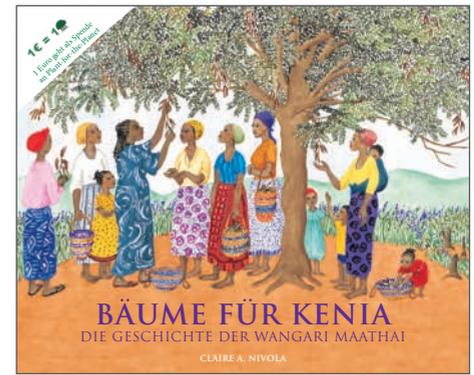
**FrF** | Sicher hat mich auch mein Vater beeinflusst (so wie Felix auch durch mich beeinflusst ist), er war Unternehmer und zeitlebens immer auch gesellschaftlich engagiert für das, was ihm wichtig war. Dann haben mich auch eigene Erfahrungen geprägt: Nach meinem Studium bin ich ein Jahr lang mit dem Fahrrad durch Afrika geradelt, habe dort auch meinen Bruder besucht, der Buscharzt in Tansania war. Die Lebensart der Afrikaner, ihre ganz andere, positive Lebenseinstellung hat mich fasziniert – im Gegensatz zu unserem sehr schnellen Leben hier in Europa. Das war die eine Seite. Die andere Seite ist das unbeschreibliche Elend, das dort teilweise herrscht. Man kann dort vor Ort ganz praktisch erleben, wie die Spielregeln, die die Industrienationen schaffen, Unheil über ein kleines Land bringen, das überhaupt nichts dafür kann – nur weil beispielsweise große Konzerne die Bedingungen bestimmen oder wir mit Subventionen unsere Waren fördern. Die Länder, die Menschen werden ausgeplündert. Und da muss man ansetzen, um eine andere Welt mit Chancen für alle zu schaffen – durch Aufklärung über diese Bedingungen und über Vorschläge, das gemeinsam zu verändern.

**DKM** | Auch *Plant-for-the-Planet* beteiligt sich daran. Aber ist das überhaupt ein Thema für Kinder, überfordert es nicht auch Felix?

**FrF** | Nein, Felix ist kein Sonderkind, auch andere Kinder engagieren sich. Um nicht alles auf Felix zu fixieren, haben wir die Kinder-Akademien entwickelt, bei der immer wieder viele Kinder begeistert mitmachen und sich später in ihrem Umfeld ganz konkret für ihre Zukunft engagieren. ■

Weitere Informationen sind zu finden unter: [www.plant-for-the-planet.org/de](http://www.plant-for-the-planet.org/de)

Plant-for-the-Planet Foundation | Lindemannstraße 13 | 82327 Tutzing | Tel.: 0 88 08/93 45



## Mama Miti – Mutter der Bäume

Als Wangari Maathai auf einer Farm in den Bergen mitten in Kenia aufwuchs, war die Erde noch in ein grünes Kleid gehüllt. Dann ging Wangari für fünf Jahre zum Studium nach Amerika. Und als sie zurückkam, kannte sie ihr Land nicht wieder. Die Bäume waren abgeholzt, die kleinen Bäche ausgetrocknet und in den Flüssen gab es keine Fische mehr. Da hatte Wangari eine großartige Idee: «Warum pflanzen wir nicht Bäume?», sagte sie zu den Frauen.

*Claire A. Nivola erzählt in fließender Sprache und leuchtenden Aquarellbildern die einzigartige Geschichte der Wangari Maathai. Ein wunderschönes Buch, das zeigt, wie jeder dabei mithelfen kann, die Erde zu pflegen und zu erhalten.*

Claire A. Nivola  
**Bäume für Kenia**  
Die Geschichte der Wangari Maathai.  
32 Seiten, gebunden  
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2147-8  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)





## Lob der Vielfalt Christian Kaiser (Text & Fotos)

Im nördlichsten Winkel Deutschlands, im Land Angeln, an der Grenze zu Dänemark kann man einem Schatzhüter begegnen. Keine funkelnden Kleinode, keine goldenen Geschmeide hütet und hegt er, sondern alte Obstsorten. Bei Meinolf Hammerschmidt gibt es einige Hundert verschiedene Bäumchen unserer fast in Vergessenheit geratenen Obstsorten zu bestaunen, deren wieder entdeckte Schätze so launige Namen tragen wie «Finkenwerder Herbstprinz», «Kaiser Wilhelm», «Süderhexe», «Zitronenapfel», «Fettapfel» oder «Seidenhemdchen». Kleine, dicke, dünne, saure und süße, gelbe, grüne und rote Sorten gedeihen unter den gärtnerischen Händen dieses Überzeugungstäters, der ein Loblied auf die Vielfalt anstimmt, das auch künftig weitergesungen werden sollte.

In Angeln heißt es zu jeder Tages- und Nachtzeit: «Moin, Moin». Meinolf Hammerschmidt kommt freundlich grüßend um die Ecke des Hofes in Winderatt. Der Westwind weht heute heftig im Norden Schleswig-Holsteins – Angeln zeigt dennoch seine male-richeste Seite. Hinter dem sogenannten «Knick» stehen junge, kerzengerade Obstbäume in Reih und Glied. An der weiß gestrichenen Hauswand blühen die Obstspaliere, aus dem Fenster grüßt Ehefrau Karin. Nur im Windschatten kommt man in den Genuss der wärmenden Frühlingssonne. Das aufgeklappte Veredlungsmesser liegt frisch geschliffen auf dem Tischchen, gleich werde ich Zeuge der Veredelung werden, ein Bund Reiser wartet schon in der Gießkanne. Ein erster Schnitt, Hammerschmidt macht sich an die Arbeit. Nur durch das Veredeln erhält man die alten wohl-schmeckenden Apfelsorten. **Ohne diese Kunst müssten wir auf viele Sorten verzichten.**

Hammerschmidts Augen leuchten, als er zu erzählen beginnt: «Wir hatten uns nach unserer Zeit als Entwicklungshelfer in Afrika in Flensburg niedergelassen. Die Lehrtätigkeit an der Uni ließ etwas Zeit für die «pomologische Forschung», das Aufspüren alter Sorten übrig. In Angeln war mir zuerst die Vielfalt der lokalen, mir bis dahin noch unbekannteren Obstsorten aufgefallen. Hier im Apfelgarten hinterm Haus, dem «Appelgarn», den Karins Großvater im Jahr 1926 angelegt hatte, stieß ich auf den «Borsdorfer Apfel», der

aber fälschlich als «Bosdorfer» bezeichnet wurde. Ich begann zu forschen, fand in den umliegenden Obstgärten immer mehr ver-schollen geglaubte Sorten.»

Während der Aufbaujahre auf dem alten Hof in Winderatt setzte Meinolf Hammerschmidt seine Beratungstätigkeit als reisender Entwicklungshelfer in die Länder der Welt fort, aber nach vier bis acht Wochen kam er immer wieder nach Hause.

Im Schutz der Veranda werde ich in die spannende Kultur-geschichte des Apfels eingeweicht. Über die Dauer einer Million Jahre waren die Samen des Wildapfels von Tierherden aus dem Tienshan Gebirge weit nach Westen bis nach Obermesopotamien gelangt. Hirsche, Esel und Pferde halfen bei der Selektion der süßesten Sorten, deren Kerne im Verdauungstrakt der Huftiere erst keimfähig wurden. Die ausgetretenen Wildpfade wurden später zur Grundlage der Seidenstraße. Diese Theorie entwickelten englische Wissenschaftler und konnten mit Gentests ihre Richtigkeit nach-weisen. Dass der saure kleine europäische Wildapfel *Malus sylvestris* nicht der Urahn unserer Speiseäpfel ist, war bis dahin nur vermutet worden. Sicher war immer, dass die heimischen Wildäpfel wenig genießbar sind.

Schon die Römer hatten im Süden Deutschlands in ihren Forts am Limes Nutzgärten mit Gemüse und dem aus China stammenden Apfel angelegt. Das ließ sich an Speiseresten, die aus dieser Zeit ▶



► erhalten sind, eindeutig nachweisen. Die ersten Kulturäpfel aber waren aus Mesopotamien mitgebracht worden. Mönche vermehrten sie in den Gärten der Abteien. Die Zisterzienser hatten bereits im 12. Jahrhundert in ihren Klöstern landwirtschaftliche Musterbetriebe, sogenannte «Klosterhöfe» angegliedert. Dort entwickelten sie neben dem Weinbau auch die Kunst des Gartenbaus. Da über die Ergebnisse sorgfältig Buch geführt wurde, lassen sich Herkunft und Verbreitung einzelner Sorten zurückverfolgen.

In Winderatt drohte eine uralte Bergamotte eines Tages umzufallen, also rief man Hammerschmidt an. «Ich nahm ein paar Reiser ab und pflanzte sie auf einen jungen Birnenstamm auf.» Das Experiment gelang und die Nachricht sprach sich in Windeseile herum. So kamen immer mehr Leute aus der Umgebung zu ihm, oft mit einem Apfel in der Hand, mit der Bitte, die Sorte zu bestimmen und einen Ableger vom alten morschen Baum zu machen, bevor der Wind ihn umgeweht hätte.

Vor 30 Jahren legte Hammerschmidt schließlich seinen «Muttergarten» an. Vor allem mit selten gewordenen lokalen Sorten, die ihm auf seinen Streifzügen in die Hände gefallen waren. «Später bekam ich Kontakt zu anderen Pomologen aus ganz Deutschland. Wir tauschten unser Wissen aus und gründeten 1991 den Pomologen Verein.» Längst ist daraus ein europaweites Netz von Obstfreunden geworden. «Ich fand immer mehr überraschende Geschichten über



die Herkunft der Apfelsorten. Schon bei den alten Griechen spielt der Apfel eine Rolle: Im Garten der Hesperiden wachte Ladon, die vielköpfige Schlange, über die verbotenen goldenen Äpfel. Nur Herakles war mithilfe einer List in der Lage, diese Früchte zu rauben. Der Liebesapfel hat ja bis heute Konjunktur.»

Früher gab es viele Geschichten über den Apfel mit erotischen Nuancen. Hammerschmidt hat einige besonders schöne davon aufgeschrieben. «Wie man Menschen mit Geschichten für etwas begeistern kann, habe ich in Afrika gelernt», erklärt er schmunzelnd.

Eines Tages stand Hammerschmidt unter dem größten Apfelbaum, den er je zu Gesicht bekommen hatte. Er stand zwischen den anderen hohen Laubbäumen eines Parks. Unter ihm leuchtete ein dichter Teppich gelbroter Äpfel. «**Ich stand einfach nur da und bewunderte diesen ganz besonderen Baum.**» Was er da fand, war der lang gesuchte, verschollene «Angeliter Herrenapfel». Aus dem Sortiment der Händler war er nach der Einführung der Kaufhaussorten, im Gegensatz zu «Cox» und «Boskoop», rasch verschwunden. Die Begegnung mit dem Herrenapfel wurde zur Triebfeder Hammerschmidt'scher Sammelleidenschaft. «Der Apfel war so ein bisschen mein persönlicher Auftraggeber für den Erhalt der alten regionalen Apfelsorten geworden.» Doch nachdem er davon viele junge Bäume nachgezogen hatte, kamen ihm Be-



## Genussvoll die eigene Gesundheit steuern

Wie leben Sie? Kochen Sie gerne? Essen Sie in Gesellschaft oder essen Sie eher allein? Was heißt für Sie verwöhnen: Wenig Arbeit haben und gemütlich satt werden oder gutes Essen in Ruhe genießen?

Den eigenen Körper durch ein vitales Leben zu manövrieren, scheint immer schwerer zu werden: Wir stehen vor überfüllten Regalen und wissen dennoch nicht, was wir essen wollen. Wir essen aus Lust und Frust und nicht, weil wir hungrig sind. Wir essen alleine. Ulrike Richter wagt einen Blick auf unsere Teller und über den Tellerrand hinaus.

**Die Fahrschule Ernährung bietet neben einer Kulturgeschichte des Essens und Kochens grundlegende Hinweise für eine sinnvolle Küchenpraxis, Rezepte und konkrete Übungen für den Alltag.**

Ulrike Richter  
**Fahrschule Ernährung**  
Genussvoll die eigene Gesundheit steuern.  
225 Seiten, durchgehend farbig, gebunden  
€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2527-8  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

denken wegen der strengen pflanzengesundheitlichen Vorschriften. Diese zielen eher darauf, die Gesundheit des modernen Plantagenobstes zu sichern, und weniger, die alten Sorten zu erhalten. Hammerschmidt kommt während der Arbeit in Erzählen, nicht nur von den Äpfeln, sondern auch von seiner Jugend im Nachkriegsdeutschland: «Ich wuchs in einer katholischen Großfamilie im Sauerland auf und lernte den Beruf des Gärtners. Während der Bundeswehrzeit in Mittenwald bekam ich von meiner Mutter eine Postkarte mit dem Hinweis auf den neu gegründeten DED, den Deutschen Entwicklungsdienst. Ich war jung und wollte etwas von der Welt sehen, also bewarb ich mich.» Doch erst als frisch gebackener Gärtnermeister konnte er ein Jahr später als Entwicklungshelfer in den Sahelgürtel ziehen. «Im Niger lernte ich viel von der Denk- und Arbeitsweise der Einheimischen, wurde dort – jung wie ich war – ein zweites Mal sozialisiert.» Es wurden zwei Jahre erfolgreicher Mitarbeit in einer Obstbaumschule in der kargen Region südlich der Sahara. «Aus der Ferne beobachtete ich 1968 über meinen Weltempfänger die Studentenrevolten in Europa. Bei meiner Arbeit kam ich mit verschiedenen Missionsstationen in Berührung, fand jedoch deren Umgang mit den Einheimischen zum Teil merkwürdig und ging auf Abstand. Am Ende des Nigeraufenthaltes bewarb ich mich erneut für eine Tätigkeit in der sogenannten ›Dritten Welt‹. Diesmal für ein landwirtschaftliches Projekt an der Elfenbeinküste.»

In diesem Projekt lernte Hammerschmidt auch seine Frau Karin kennen, die als Entwicklungshelferin in dem kleinen Ortskrankenhaus im Programm der «Mutter-Kind-Beratung» arbeitete. Zurück in Deutschland nutzte er das Studium der Biologie, Geographie und Landwirtschaft in Göttingen nicht zuletzt auch deshalb, um die Erfahrung aus der Praxis wissenschaftlich zu vertiefen. Danach ging es erneut – jetzt mit zwei kleinen Kindern – nach Afrika, in den Senegal, wo er am Aufbau einer Bauernorganisation und an der Ausbildung von zukünftigen landwirtschaftlichen Beratern mitarbeitete. Viele Hilfsorganisationen unterhielten in Afrika Projekte, verfolgten dabei oft eigene Ziele und ▶



► manchmal auch, «so ganz nebenher», wirtschaftliche Interessen. So verteilten beispielsweise amerikanische Hilfsorganisationen Saatgut von «modernen» Reissorten an die afrikanischen Kleinbauern, die daraufhin ihre traditionellen und bewährten Sorten aufgaben. Allerdings waren die neuen Sorten im Gegensatz zu den heimischen nicht an die zum Teil versalzenen Böden angepasst – und versagten nach kurzer Zeit mit allen Konsequenzen für die Menschen. Außerdem muss F1-Hybrid-Saatgut immer neu gekauft werden und konnte vom Bauern entsprechend der Tradition nicht nachgebaut werden. Die Erkenntnis aus diesen Beobachtungen prägte das Denken von Meinolf und Karin Hammerschmidt und wurde zur Grundlage für ihr Leben – **ein Leben für die Vielfalt und Rettung und Verteidigung der alten Sorten.**

Hammerschmidt stellt seine Leiter an einen Stamm, klettert rasch hinauf in den hohen alten Apfelbaum, um dort ein letztes Edelreis zu schneiden. «Und wo stand nun der erste Borsdorfer Apfelbaum, der noch heute recht häufig in Deutschland zu finden ist?», will ich wissen. Die Literatur nennt diesen Apfel «ächt deutschen Ursprungs», so schrieb es schon Johannes Andresen, Lehrer für Obstbaumzucht am Seminar zu Tondern, im Jahr 1835. Dörfer mit dem Namen Borsdorf gibt es mehrfach in Deutschland. Wo also findet sich der nachweisliche Ursprung, der seinerzeit so beliebt und verbreitet in Europa war?

In den Schriften der Zisterzienserklöster wird der «Borsdorfer» im 12. Jahrhundert als deren Haussorte genannt. In einem dieser Klöster muss nach Angaben aus der Literatur die Sorte entstanden

sein. Hammerschmidt fuhr ins Saaletal bei Jena. Dort im Archiv bekam er Auskunft über die Mönche von Porstendorf, früher hieß es Borsdorf. Der Klosterhof Borsdorf gehörte zum Stift Pforta, was sich auch in einem Beinamen des Borsdorfer Apfels niederschlägt: «Apfel aus Pforta». Hier in dem malerischen Saaletal nahe dem Ort Dornburg hatten die Mönche ein ideales Klima für ihren Wein- und Obstanbau gefunden. Und von hier trugen sie den Borsdorfer Apfel in alle Regionen Europas. Der Klosterhof zu Borsdorf hat die Zeit der Reformation nicht überdauert, sonst hätte Johann Wolfgang von Goethe sich auch hier auf seinen Reisen durch das Saaletal ausruhen können – und sicher einen Apfel genossen.

Gerne würde ich weitere Apfelgeschichten hören, doch es gibt noch viel zu entdecken in dieser besonderen Baumschule. Zwischen Obstpalieren, hinter schützenden Hecken laden Bänke zu einer Pause ein. Namen schwirren wie Bienen durchs Gelände: «Finkenwerder Herbstprinz», «Kaiser Wilhelm» und «Fürst Blücher» stehen mit Lokalpatrioten aus Angeln wie «Grundhofer Streifling», «Jessenapfel» oder «Süderhexe» da. Hier erblühen gerade «Jungfernapfel» und «Nonnentittchen», dort «Bischofsmütze», «Rote Walze» und «Sommertaube», um nur einige Namen zu nennen.

Schon dämmt es, ein Kolkraabenpaar ruft vom nahen Wald herüber, auf dem Gartentisch liegt ein kariertes Tischtuch. Darauf stehen ein paar Gläser und eine gefüllte Karaffe. Die letzten Besucher des Tages werden zu einem Glas Apfelmilch eingeladen: «Prost Appeltied» – für heute schließt das Obstmuseum seine Pforten. ■

Weitere Informationen, auch zum Obstmuseum, in dem Meinolf Hammerschmidt nach historischen Vorbildern Gärten aus mehreren Epochen detailgetreu nachgebaut hat, sind zu finden unter: [www.alteobstsorten.de](http://www.alteobstsorten.de) | Die schönsten Apfelgeschichten von Meinolf Hammerschmidt sind im Wachholtz-Verlag Neumünster erschienen: «Das Apfelbuch Schleswig Holstein» und «Birnen und Quitten in Schlesig Holstein».





## Ach, die Community

von Birte Müller

**Neulich musste ich beruflich eine Woche nach Spanien.** Immer wenn ich unterwegs bin, vermisse ich ausgerechnet meine Obernervensäge Willi besonders. Den ganzen Tag muss ich an meinen lieben, kleinen Willi denken (der ja eigentlich gar nicht so lieb und auch nicht mehr so klein ist). – Wenn ich dann im Ausland Familien mit einem Kind mit Down-Syndrom begegne, fühle ich mich von ihnen magisch angezogen. Ich stalke ihnen auf der Straße hinterher, bis ich die Möglichkeit habe, sie anzusprechen. Ich MUSS ihnen einfach erzählen, dass ich auch so einen Spezialisten zu Hause habe und ein Foto von Willi zücken, auf dem man ihn grinsend in seinem Supermannkostüm sieht. Wir Familien behinderter Kinder sind weltweit so eine Art Gemeinschaft, eine Community eben.

Neulich also, in Madrid auf der Flughafentoilette, war wieder so ein Moment, in dem ich einer anderen Mutter eines Kindes mit Down-Syndrom begegnete. Na ja, ich begegnete ihr zuerst nicht direkt. Ich hatte gerade die Klotür hinter mir geschlossen und war noch damit beschäftigt, die versiffte Toilette zu säubern, als ich höre, wie eine Frau die Kabine nebenan betritt und mit etwas zu lauter Stimme (wie ich sie auch von mir kenne, wenn ich mit Willi spreche) ihr «Engelchen» auffordert, mit hineinzukommen.

Als Nächstes höre ich dieses Entsetzen, das entsteht, wenn das Kind Dinge tut, die man unbedingt verhindern muss, aber nicht verhindern kann: «Oh nein Schatz, nicht hier auf den Boden setzen. Oh Gott, nicht den Türgriff, nicht das Klo, nicht den Mülleimer anlecken!» Spätestens jetzt, wo es um die Anleckerei geht, kann ich davon ausgehen, dass die Mutter nebenan ein Kind mit Down-Syndrom dabei hat.

Wie gut ich sie kenne, diese Situationen. Auf der Toilette kann man sein Kind eben nicht festhalten – unmöglich. Die Mutter hat sogar noch Glück: Diese Toilettentüren sind so tief, dass das Kind (welches sicher mit dem Down-Syndrom typischen Fluchtinstitut

ausgestattet ist) sich nicht unter der Tür durchquetschen kann und sie es dann mit halb heruntergelassener Hose 500 Meter weiter vom Gepäckband sammeln muss.

Nebenan wird die Stimme der Mutter immer verzweifelter, ich höre alle Spielarten der Liebe, Angst und Resignation. Egal, wie eindringlich sie auf ihr Kind einredet, es scheint alles zu ignorieren. Bald höre ich nur noch die Worte: «Oh Gott, die Bakterien, die Bakterien.» Die Frau ist den Tränen nahe. Wahrscheinlich leidet auch dieses Kind ständig unter schweren Infektionskrankheiten, das deutlich zu hörende Schnaufen lässt das ahnen.

Ich beeile mich, denn ich weiß, dass ich dieser Frau helfen muss. Sie soll sich wenigstens gleich die Hände waschen können, denn dabei kann man erfahrungsgemäß sein Kind auch nicht festhalten. Die anderen Leute werden keine Unterstützung anbieten, weil sie Berührungängste haben. Oder sie werden ohnehin nicht klarkommen, weil sich das Kind wahrscheinlich vor dem Waschbecken auf den Boden fallen lassen wird wie ein nasser Sack. Aber ich gehöre zur Community, ich werde gleich dem erziehungsresistenten Kind mit Hilfe von Liedern und Fingerspielen ruckzuck die Hände waschen, auch gegen seinen Willen.

Das alles werde ich ganz selbstverständlich tun, mit einem coolen Lächeln im Gesicht, denn ich bin hier die Einzige, die diese Frau versteht. Dann werde ich der anderen Mutter das Willi-Supermannfoto zeigen und wir werden uns einig darüber sein, wie anstrengend und wie schön das Leben mit einem behinderten Kind ist – und dann muss sie schnell weiterrennen, ihrem Kind hinterher. **Ich fühle mich gut, denn ich bin mit meinen Problemen nicht allein!** Als die Tür aufgeht, kommt eine hysterische Yuppie-Tussi mit zwei fetten Möpsen heraus. Sie gehört zu einer anderen Community, nicht zu meiner. Ich wundere mich, dass sie ihren Hunden nicht die Pfoten wäscht und fühle mich irgendwie einsam. ■

**Birte Müller** studierte Buchillustration und Malerei in Hamburg, Mexiko und Bolivien. Sie macht Lesungen und Workshops mit Kindern überall in der Welt und lebt als Illustratorin und Kinderbuchautorin mit ihrer Familie in Hamburg: [www.illuland.de](http://www.illuland.de) Jüngst erschien das von ihr fantasie- und liebevoll illustrierte Katzenbuch «Kabulski und Zilli-Ohwiewunderbarschön» von Brigitte Werner (ISBN 978-3-7725-2487-5).



## Das Tor des Gefühls

von Wolfgang Held

Eine Geschichte, ein Lehrstück aus den Vereinigten Staaten: Ein deutscher Student wollte einige Monate durch Nordamerika reisen. Ein Ratschlag beeindruckte ihn besonders: «Sei so unbefangen und positiv gestimmt wie möglich, dann bilden sich neue Wege, denn das Land antwortet in der Tonlage deines Gemütszustandes. Wenn du zweifelst, zögerst, dann wird es schwierig um dich, dann wirst du in den Städten vielleicht ausgeraubt. Bist du voll Vertrauen, dann geschieht viel Positives – die Welt spiegelt deine Stimmung.» Mit wenig Geld, aber umso mehr Zuversicht, machte er sich in diesem Sinne auf die Reise und stand bald in New York, in dieser Stadt der Städte vor einer Häuserzeile, die gerade renoviert wurde. Eine Gruppe junger Arbeiter brachte Rigipsplatten an die Wände einer Eingangshalle an, andere schlossen die Fugen mit Gipsputz. Als er so auf das handwerkliche Treiben schaute, stellte sich ein Mann neben ihn, und bald kamen sie ins Gespräch. Nach wenigen Minuten geschah die überraschende Wendung: «Ich muss für einige Tage an die Westküste, könntest du diese Arbeiter solange beaufsichtigen?» Es war der Bauchef, der den deutschen Akzent bei dem Studenten hörte und daraus schloss, dass er ein Handwerksprofi sein müsse, da er ja aus dem Land der Zünfte und Meister komme. Der Student ergriff die Gelegenheit. Er fand schnell den Versiertesten in seiner ihm nun unterstellten Bautruppe, schaute von ihm die Handgriffe ab, um daraufhin die anderen Bauleute korrigieren zu können. Bald wurde er zu weiteren Baustellen geschickt, hatte unversehens genug Geld in der Tasche und – Gold wert: zugleich eine Fülle von Tipps und Adressen für seine weitere Reise durch das große Land.

Die Zuversicht, das weite Herz des Reisenden (und das positive Vorurteil) brachte den Bauunternehmer auf die Idee, ihn zum Stellvertreter zu ernennen. Das Neue, sei es ein Einfall, eine

überraschende Perspektive oder wie hier ein unerwartetes Angebot, sucht sich seinen Boden in einem unbefangenen Herzen. Gleichzeitig wird man erst in solch einer Haltung das Neue bemerken.

«Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.» Dieser Gedanke von Marie von Ebner Eschenbach beschreibt diesen Schlüssel für das Neue. Die Dichterin lenkt den Blick auf die Tatsache, dass all das, was einem widerfährt, erst durch die Art, wie man es erlebt und bewertet, zur Wirklichkeit wird.

«Zum Menschen gehört, dass er sich verhalten kann.» Das ist der gleiche Gedanke noch kürzer und meint, dass der Mensch dadurch zum Menschen wird, dass er sich verhalten, sich frei ins Verhältnis setzen kann. Alles, was ihm widerfährt, kann er so oder so nehmen. Erst wenn wir den Dingen, indem wir sie empfinden, einen Namen geben, werden sie Wirklichkeit, werden sie zur «Störung» der bekannten Trampelpfade, werden sie interessante neue Perspektiven. Damit ist nicht gemeint, sich die Welt schön zu reden, zu verklären, sondern die eigene skeptische Grundstimmung zurückzudrängen. Alles Neue stört die Routine, bringt notwendig Verunsicherung mit sich. Ein offenes Herz wird in der Irritation, die alles Fremde mit sich bringt, die Perspektive entdecken, den Gruß der Zukunft wahrnehmen können.

Es gibt viele Worte, die zu dieser Unbefangenheit für das Neue aufrufen. «Scherben bringen Glück», lautet die prosaische Wendung. Poetischer lässt es Friedrich Schiller seinen Wilhelm Tell sagen:

**«... und neues Leben blüht auf den Ruinen.» ■**

# Wie kommt das Neue in die Welt?

# Lebenskraft Glaube

## «Nicht jeder Glaube fällt mit Gott zusammen»\*

von Ruth Ewertowski

**Glaubst du an Gott?** – Das ist so eine Frage, bei der sich der Zeitgenosse windet wie Faust bei der Gretchenfrage, nur dass er womöglich mehr in umgekehrter Rechtfertigungsnot steht als Faust gegenüber Gretchen, die doch hören wollte, dass der, den sie liebt, an Gott glaubt. Denn es ist heute wohl einfacher, mit Entschiedenheit «Nein» zu sagen als «Ja», wenn man nicht gleich als naiv gelten oder erklären will, warum man denn glaubt und an wen oder was genau.

Mit der Antwort outet man sich – das ist das Unangenehme an der Frage. Man sieht sich zu einem Geständnis-Bekennnis aufgefordert – so oder so. Denn auch wer nicht glaubt, muss sich in der Antwort bekennen, dann eben zum Atheismus, was freilich weniger einer Erklärung bedarf und vielleicht souveräner wirkt. Auch steht heute neben dem Glauben ja nicht selten eine unspezifische Spiritualität, die sich nicht Glaube nennen mag, die aber offenbar irgendwie gut tut, ohne dass man sagen könnte, was da eigentlich geschieht.

Wer sich zum Atheismus bekennt, tut dies womöglich mit einer leisen Geringschätzung all derer, die aus seiner Sicht zu viel Fantasie haben und zu wenig Kraft, damit zurecht zu kommen, dass da nichts Außerirdisches ist, was hilft, wenn sonst alle Stricke reißen, oder was ein Jenseits garantiert, das einem die Angst vorm Tod nimmt. Und entsprechend könnte das Bekenntnis zum Glauben tatsächlich bedeuten, dass man sich die Geborgenheit einer Glaubensgemeinschaft und sicherheitshalber die Zuwendung eines allmächtigen Wesens warmhalten möchte.

Es sind vor allem zwei Momente, die tatsächlich der Glaubwürdigkeit des Glaubens entgegenstehen: zum einen nämlich eine Pragmatik, die eigentlich immer einem Missbrauch des Glaubens gleichkommt, und zwar nicht nur dann, wenn Kriegsherrn die Vorstellung schüren, dass Gott auf ihrer Seite stehe und

man mit ihnen für Gott kämpfe, sondern auch dann, wenn Gott gewissermaßen als Lückenbüßer für all das herhalten muss, was sich sonst nicht erklären lässt und wo man unmittelbar keinen Sinn findet. Zum anderen steht einem wesentlichen Glaubensverständnis ein fehlendes Bewusstsein vom eigenen Verhältnis zu Gott oder einer geistigen Welt entgegen. Wenn der Glaube nicht befragt wird, steht er in der Gefahr, zur Ideologie zu werden. Das heißt noch nicht, dass nur das Wissen «glaubwürdig» ist. Auf seine Weise ist auch der Ungläubige von der Gefahr der Ideologie betroffen. Der jüdische Schriftsteller Elazar Benyoëtz (geboren 1937), der sich in seinen Aphorismen sehr dialektisch mit Glaubensfragen befasst, hat dies folgendermaßen auf den Punkt gebracht:\*\*

**Der Überzeugte glaubt nicht mehr; Skeptiker aber sind Besserwisser.**

Der Überzeugte stellt keine Fragen. Der Skeptiker bezieht sein Selbstwertgefühl daraus, dass er alles in Frage stellt. Wo der eine keine Zweifel hat, hat der andere nur Zweifel. Beide aber sind in sich selbst verschlossen, denn sie wissen ja irgendwie Bescheid.

Vor diesem Hintergrund lässt sich ein wesentlicher Glaube, vor dem auch der «Ungläubige» Respekt haben muss, zunächst einmal ganz vorsichtig als *Offenheit* verstehen: eine Offenheit, die ernährt, weil sie positiv gestimmt ist – die ihre Selbstständigkeit nicht aufgibt, weil sie sich Gott zuwendet, ohne sich aus Gott «etwas zu machen», ohne ihn nach eigenen Vorstellungen und Zwecken herzurichten. Wenn Benyoëtz jenen doppeldeutigen Satz: «Nicht jeder Glaube fällt mit Gott zusammen», formuliert,

\* Elazar Benyoëtz: *Scheinheilig. Variationen über ein verlorenes Thema*, Wien 2009

\*\* Elazar Benyoëtz: *Die Zukunft sitzt uns im Nacken*, Wien 2000



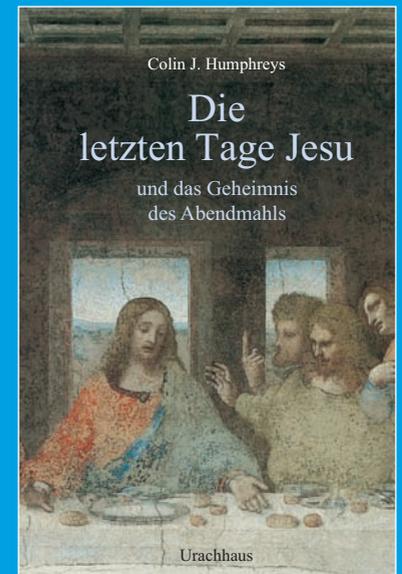
Foto: Bettina Sampl

dann hat er all dies im Blick. Denn zum einen liegt in dieser Aussage, dass ein Glaube, der sich eine bestimmte Vorstellung, ein Bild macht, Gott nicht entspricht, mit ihm nicht «zusammenfällt», weil er jeden Rahmen sprengt. Zum anderen aber ist auch ein Glaube gemeint, der nicht aus der Fassung gerät, wenn ihm etwas zugemutet wird: ein Glaube, der nicht zusammenbricht, nicht kollabiert, wenn er Gott zu spüren bekommt wie beispielsweise Hiob.

Das Spannende an Hiob ist, dass – und vor allem wie – er sich in seiner Erfahrung mit Gott entwickelt. Ja, Hiob lernt den Glauben eigentlich erst, indem er selbst echt wird wie keiner seiner Freunde. Was er am Anfang hat, ist eine Überzeugung, kein Glaube. Und Satan hat recht, wenn er ihm unterstellt, dass er diese Überzeugung verlieren wird, wenn man ihm sein Hab und Gut, seine Kinder und schließlich seine Gesundheit nimmt. War Hiobs Gottesbezug zuerst mehr ein frommes Geschäft, wenn er prophylaktisch opferte, weil seine Söhne bei einem ihrer Feste gesündigt haben könnten, so verwandelt er sich selbst und sein Gottesverhältnis, je mehr ihm zugesetzt wird. Je mehr er leidet und je mehr ihm seine Freunde vorwerfen, dass er wohl etwas Unrechtmäßiges getan haben muss, desto stärker und mit sich selbst eins wird er. Und wenn ihm seine Frau rät, sich von Gott loszusagen und zu sterben, damit seine Leiden ein Ende haben, er aber ausharrt und gerade in seiner Klage Gott unerbittlich sucht, so geschieht mit ihm ein Doppeltes: Hiob tritt aus dem Typus des frommen Rechtschaffenen, der der «Knecht» Gottes ist, heraus und wird zu einer Individualität, die eine ganz persönliche Gottesbegegnung hat. Ja, diese Begegnung ist der Ausdruck einer neuen Gründung Hiobs, in der seine Offenheit und die Offenbarung Gottes zusammentreffen: Hiob schaut Gott von Angesicht zu Angesicht, weil er wie kein anderer nach ihm gefragt hat.

Es ist eine erstaunlich selbstbewusste Offenheit, die diesen Menschen in ein Verhältnis setzt, das über seine kreatürliche Not und Nichtigkeit siegt. Darin liegt sein von der Überzeugung zu einem wesentlichen Glauben verwandelter Gottesbezug, der letztlich auch eine tiefe Selbsterkenntnis ist. Hier verwirklicht sich das Wesen des Menschen, das sonst nur ein ebenso totes Objekt von Wirtschaft, Wissenschaft und Technik ist wie die Ware des Händlers, das Atom des Physikers oder das Gen des Biologen. Echt sein können, kein Überzeugter und kein Besserwisser, das ist die Qualität einer Lebenskraft, die sich ebenso aus dem Glauben ergibt, wie sie ihn andererseits auch erst ermöglicht. In ihr wächst der Mensch über sich selbst hinaus, was immer eine völlig unökonomische Sache ist und jeden Rahmen sprengt. ■

**Ruth Ewertowski**, geboren 1963, studierte Germanistik, Philosophie und Anglistik. Sie promovierte über das Thema des Außer-moralischen bei Nietzsche, Simone Weil, Kleist und Kafka. Von ihr erschienen u.a. die Bücher «Das Opfer. Zwischen Schicksalsschlag und heiliger Handlung», «Judas. Verräter und Märtyrer. Seine Gestalt im Spiegel der Bewusstseinsgeschichte» und «Revolution im Ich. Einweihung als Wiedergeburt in Anthroposophie und Literatur».



## Eine Chronik der letzten Tage Jesu

Jahrhundertlang glaubten wir genau zu wissen, was in der Karwoche geschah und wann es geschah. Doch auf welchen Kalendern fußten die Darstellungen der Evangelisten? Kennen wir wirklich das genaue Datum der Kreuzigung Jesu? An welchem Tag fand das Letzte Abendmahl statt? Humphreys' faszinierende Synopse unterschiedlichster Quellen lässt die wahren Abläufe der letzten Tage Jesu sichtbar werden.

*Colin J. Humphreys legt, basierend auf Quellen wie den Schriftrollen vom Toten Meer, ägyptischen Texten und astronomischen Berechnungen, erstmals eine schlüssige Chronologie der Karwoche und insbesondere des «Abendmahls» vor.*

Colin J. Humphreys  
**Die letzten Tage Jesu**  
 und das Geheimnis des Abendmahls  
 ca. 264 Seiten, m. Diagrammen u. s/w Abb., geb.  
 ca. € 29,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7787-4  
 Vorankündigung – erscheint Anfang April  
[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

# April

## LITTLE NELL

«Es ist uns so sehr Gewohnheit geworden, durch äußere Erscheinungen Eindrücke zu empfangen, die wir allein durch die Überlegung erhalten sollten, die aber ohne Unterstützung durch etwas Gesehenes oft entschlüpfen, dass ich nicht sicher bin, ob diese Gedanken eine solche Macht über mich erlangt hätten, wenn ich nicht gleichzeitig den Wirrwarr phantastischer Dinge in dem Laden des Raritätenhändlers vor Augen gehabt hätte. Diese drängten sich mir in Verbindung mit der Kleinen auf, umgaben sie gleichsam und brachten mir ihre Lage fühlbar nahe. Ohne meine Phantasie zu bemühen, hatte ich ihr Bild vor mir, umringt, ja geradezu belagert von allem Möglichen, was ihrem Wesen fremd war und so wenig mit den Neigungen ihres Geschlechts und ihres Alters zu schaffen hatte. Wenn meine Vorstellung all solchen Beistandes entraten hätte und ich genötigt gewesen wäre, das Mädchen in einer ganz gewöhnlichen Kammer zu sehen, die nichts Ungewöhnliches oder Wunderliches an sich hatte, so wäre ich wahrscheinlich weniger beeindruckt gewesen durch das Befremdliche ihrer Einsamkeit. So aber schien sie mir in einer Art Gleichnis zu leben und erregte mit all diesen Gestalten und Bildern, die sie umgaben, eine so heftige Teilnahme in mir, dass ich ... meine Gedanken beim besten Willen nicht von ihr abzuwenden vermochte.»

So erging es tausenden und abertausenden von Lesern auf beiden Seiten des Atlantiks, als sie Charles Dickens' vierten Roman, «The Old Curiosity Shop» (Der Raritätenladen, übersetzt von Christine Hoeffner, Aufbau Taschenbuch), in wöchentlichen Fortsetzungen vom 25. April 1840 bis 6. Februar 1841 in seiner Zeitschrift «Master Humphrey's Clock» lasen. Little Nell wuchs ihnen so ans Herz, wie kaum eine andere Gestalt im Dickens'schen Kosmos.

### SO 01

Karwoche  
1952 Franz Molnar † in New York, ungarischer Dramatiker  
(\*12.02.1878 in Budapest)

☉ 05.57/18.56  
☽ 12.31/03.02

Palmsonntag

### MO 02

KW 14

### SO 08

Osterwoche  
☾ ♃ ♀ 16°

☉ 05.41/19.07  
☽ 21.57/06.08

Ostersonntag

### MO 09

KW 15

Ostermontag

### DI 03

☽ ♃ ♀ 22°

### DI 10

☾ ♃ ♀ 1°

### MI 04

2011 wurde Juliano Mer-Khamis, Theatermacher und Friedensaktivist, der von sich behauptete, «zu 100 Prozent Jude und zu 100 Prozent Palästinenser» zu sein, von einem maskierten Täter vor seinem Theater «Freedom» ermordet (\* 29.05.1958).

### MI 11

### DO 05

☽ ♃ ♀ 7°

Gründonnerstag

### Do 12

1912 Clara Barton †, amerik. Krankenpflegerin, Gründerin des amerik. Roten Kreuzes (\* 25.12.1821)

### FR 06

☉ Vollmond 20.19

Seder-Abend  
Karfreitag

### FR 13

☉ Letztes Viertel

### SA 07

☾ ♃ ♀ 11°

Pessach, Fest zur Erinnerung an den Auszug aus Ägypten

### SA 14

1912, um 23.40 Uhr Ortszeit, kollidiert die Titanic auf ihrer Jungfernfahrt mit einem Eisberg.

Ende des Passahfestes

## Angelusläuten

## Lerchenschwingen

## tragen die Sonne höher

Claudia Brefeld

**SO 15**

2. Woche nach Ostern  
 ☾♂♃ 19<sup>h</sup>  
 1912, um 02.20 Ortszeit, geht die Titanic unter.

☉ 05.26/19.19  
 ☾ 02.53/13.22 Weißer Sonntag

**MO 16**

KW 16  
 ☾♂♃ 14<sup>h</sup>

**DI 17**

**MI 18**

☾♂♃ 20<sup>h</sup>  
 ⤴ Sonne tritt in das Sternbild Widder.

**DO 19**

♃ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Stier.  
 Beginne mit der Monatstugend «Inneres Gleichgewicht – wird zu Fortschritt».

Holocaust-Gedenktag

**FR 20**

☾♂♃ 21<sup>h</sup>

**SA 21**

● Neumond 08.18  
 Vor 66 Jahren (1946) starb der Nationalökonom  
 John Maynard Keynes (\* 05.06.1883)

**SO 22**

3. Woche nach Ostern  
 ☾♂♃ 18<sup>h</sup>  
 1912 Kathleen Ferrier\*, engl. Sängerin († 08.10.1953)

☉ 05.11/19.30  
 ☾ 05.23/21.05

**MO 23**

KW 17

**DI 24**

**MI 25**

☾♂♃ 5<sup>h</sup>

Markus, der Evangelist

**DO 26**

1812 Alfred Krupp\*, Werksgründer († 14.07.1887)

Jom Ha'azmaut, Staatsgründung Israels (1948)

**FR 27**

**SA 28**

**SO 29**

4. Woche nach Ostern  
 ● Erstes Viertel

☉ 04.58/19.42  
 ☾ 11.27/01.31

**MO 30**

KW 18

in den Niederlanden ges. Feiertag (Königinntag)

Redaktion: Lin



Wassily Kandinsky, Entwurf für den Farbholzschnitt  
 «Drei Reiter in Rot, Blau und Schwarz», 1910  
 Lenbachhaus, München  
 © VG Bild-Kunst | © bpk / Bildarchiv Preussischer Kulturbesitz

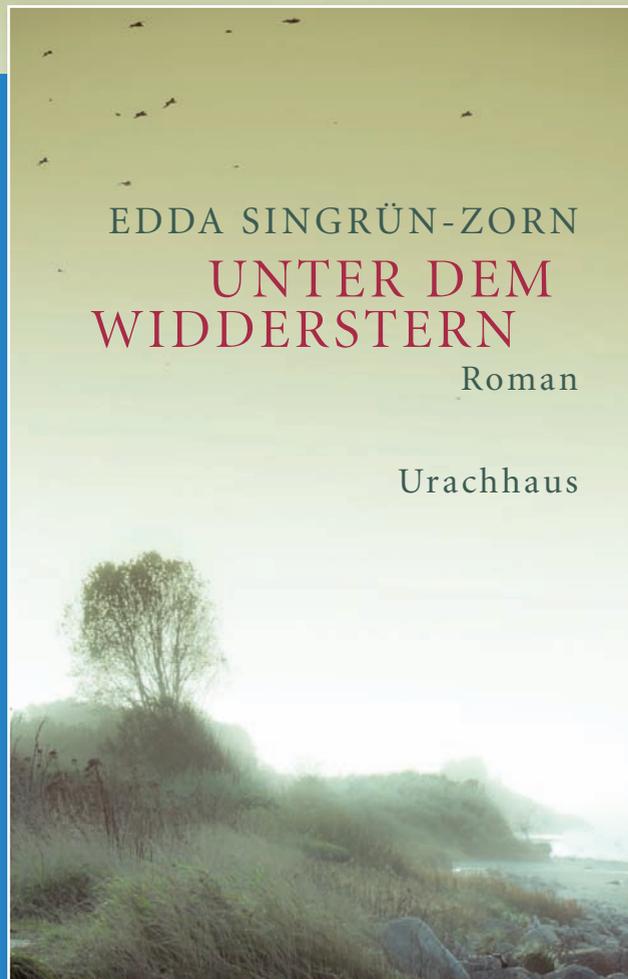
«... wenn Karl Kraus die Sprache Mutter des Gedankens nennt, W. Kandinsky und Oskar Kokoschka Bilder malen, denen der stoffliche äußere Gegenstand kaum mehr ist als ein Anlass, in Farben und Formen zu phantasieren und sich so auszudrücken, wie sich bisher nur der Musiker ausdrückte, so sind das Symptome für eine allmählich sich ausbreitende Erkenntnis von dem wahren Wesen der Kunst. Und mit großer Freude lese ich Kandinskys Buch *Über das Geistige in der Kunst*, in welchem der Weg für die Malerei gezeigt wird und die Hoffnung erwacht, dass jene, die nach dem Text, nach dem Stofflichen fragen, bald ausgefragt haben werden.»

Arnold Schönberg, *Das Verhältnis zum Text*, in: *Der Blaue Reiter*, München 1912

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 astronomischen Zeitangaben eine Stunde hinzu zu fügen.

# Von der *Urkraft* der Träume getragen

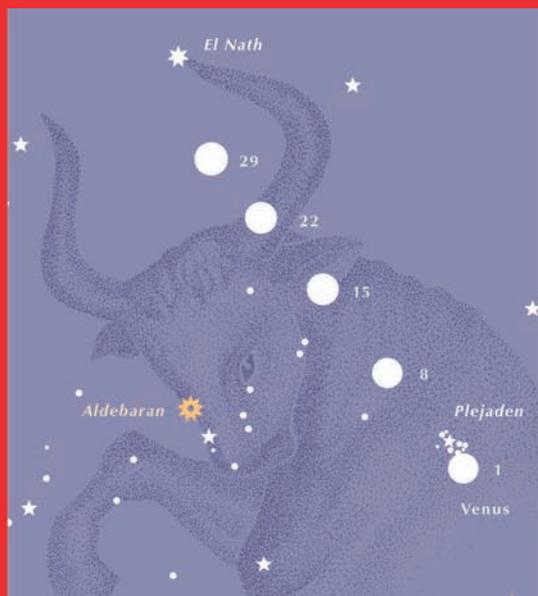


*«Es war windstill, wolkenlos und der Himmel voll glitzernder Sterne. Keiner stand still, es war ein immerwährendes Funkeln, ein Gleifen und Blitzen, als redeten sie miteinander in einer kosmischen Lichtsprache. Hin und wieder löste sich einer und verglühte in der Unendlichkeit – aber er hinterließ keine Lücke, es war, als rücke ein anderer an seine Stelle, ohne großes Aufheben, ein namenloses, selbstloses Teilen und Mitteilen des Ganzen. Ob es überhaupt jemanden gab, der dies alles begreifen konnte? ...»*

Edda Singrün-Zorn erzählt die Geschichte des armen Hütejungen Michael, eines Waisenknaben, der sehr unter den Schikanen des hartherzigen Großbauern zu leiden hat. Gäbe es nicht Tyrax, seinen treuen Hund, die alte Großmutter und die kleine Antje, er würde wahrscheinlich allen Lebensmut verlieren. Doch inspiriert von seinem Glücksstern, dem Widder, nimmt sein Leben eine ungeahnte Wendung. Er heuert als Schiffsjunge an und lernt den Seemannsberuf. Auf dem Gipfel seiner Laufbahn, als Kapitän eines eigenen Schiffs, entdeckt er das Geheimnis seiner Herkunft und kehrt schließlich an den Ort seiner Kindheit zurück, wo er seine wahre Lebensbestimmung findet.

*Urachhaus. Bücher für die Glücksmomente des Lebens*





## Die zarten Plejaden und die prangende Venus

von Liesbeth Bisterbosch

**Venus hat auch im April eine hohe Position im Verhältnis zur untergehenden Sonne.** Sie dominiert den funkelnden Sternenhimmel bis nach Mitternacht. Ende April wird sie die Phase ihres größten Glanzes erreichen. So schön werden wir sie erst im April 2020 wieder zu sehen bekommen.

Anfang April befindet sich Venus bei den Plejaden, jenem Grüppchen zarter Sterne, das in allen alten Kulturen eine große Bekanntheit genoss. Um den «sanft funkelnden kleinen Edelstein» gut sehen zu können, muss der (nord-)westliche Himmel vollkommen dunkel sein. Die beste Beobachtungszeit ist zwischen 22 und 23 Uhr. Venus durchquert am 2., 3. und 4. April das sogenannte «Siebengestirn» und zieht an Alkyone, dessen hellsten Stern, unterhalb vorbei. Die prangende Venus wirkt in der Nähe des Sternenschwarms besonders groß, geradezu wie ein «Mini-vollmond»!

Der älteste babylonische Text über die Sterne handelte vom Aufgang dieses Grüppchens, MUL.MUL («Stern-Stern») genannt. Man nannte es auch die Siebengottheit. Nach Aufgang von MUL.MUL erschien der helle orangefarbene Stern Aldebaran mit einer deutlichen Sternengruppe, den Hyaden. Sie erhielten den Namen «is li-e», «Kinnlade des Stiers».

Die Siebengottheit, die jeder ganz leicht erkennen kann, galt auch bei den griechischen Dichtern Hesiod, Homer, Aratos von Soloi und den Astronomen der Antike als eine wichtige Konstellation. Mehrere Namen wie Peleïades, Peleias, Pleias und die poetischere Form Plèiades waren in Gebrauch.

Ihre Ankunft am Morgenhimmel kündigte den Landwirten und den Seefahrern den Beginn der heißen Jahreszeit an; wenn sie verschwand, ließen die rauen Winde nicht mehr lange auf sich warten. Aratos zufolge waren die Plejaden deswegen so berühmt, weil der Obergott Zeus ihnen diese Signalfunktion verliehen hatte. Aratos gab diesen Sternen die Namen der sieben Töchter des Atlas und amüsierte sich darüber, dass von alters her die Rede von sieben Sternen war, obwohl nur sechs zu sehen sind. Über die sieben Schwestern entstanden verschiedene Geschichten. Eines dieser Himmelsmädchen ist nicht mit einem Gott, sondern mit einem König verheiratet, worüber es sich so sehr schämt, dass es sich nicht blicken lässt.

Ein Jahrhundert später teilte Hipparch mit, dass in einer hellen, mondlosen Nacht nicht nur diese sechs, sondern auch noch viele schwächere Sternchen ausgemacht werden können. Erst spätere griechische Astronomen, wie Geminus von Rhodos (50 n. Chr.) und Ptolemäus, rechneten die Plejaden zum Stier hinzu.

Venus hat ihre jährliche Konjunktion mit den Plejaden zwischen dem 3. April und dem 4. Juli. Je früher vor dem 20. Mai sie stattfindet, umso schöner stellt sich das Geschehen am Abend dar. Vor 3000 Jahren fanden die schönsten Konjunktionen anderthalb Monate früher, Mitte Februar, statt. Auf dem babylonischen Stein unserer Abbildung ist unter der Mondsichel die Siebengottheit dargestellt, rechts darunter die achtstrahlige Venus. Ihre Konjunktion mit MUL.MUL hat für sie offenbar eine Signalfunktion. ■

# Von der Kraft des Eisens

von Markus Sommer

Quecksilber – «Mercur», wie es einst genannt wurde – repräsentiert das Prinzip des Flüssigen und vermag bei Zimmertemperatur viele Metalle aufzulösen (siehe auch die vergangene März-Ausgabe von a tempo). Eisen dagegen widersteht dieser Auflösungskraft, weshalb Quecksilber in Eisengefäßen transportiert werden kann. Seine Festigkeit ist es auch, die es in der Menschheitsgeschichte so wertvoll gemacht hat.

**In der Frühzeit war Eisen wertvoller als Gold.** Das damals bekannte Eisen fiel vom Himmel – und das kam nur sehr selten vor, wenn ein aus dem Kosmos kommender Eisenmeteorit so groß war, dass er nicht in der Atmosphäre als Sternschnuppe verglühte, sondern schließlich als schwerer Klumpen auf dem Boden landete. Man hat Jahrtausende alte Werkzeuge aus Meteoreisen in Ägypten und auf dem Gebiet der heutigen Türkei gefunden.

Während das weiche, an die glänzende Sonne erinnernde Gold seit jeher dort seinen Platz hatte, wo man sich mit den himmlischen Mächten verbinden wollte, in ägyptischen Tempeln, in der mosaikalen Stiftshütte wie im salomonischen Tempel und bis heute in den Kirchen, wurde das «Himmelseisen» früh für Werkzeug genutzt. Noch mehr gilt dies für das Eisen, das man im Lauf der Jahrtausende aus der Erde zu gewinnen lernte. Mit ihm wurde (und wird) zerschnitten und zerteilt, der Acker beim Pflügen aufgerissen, mit aus ihm gefertigten Waffen wurde (und wird) gejagt und getötet.

Es wundert nicht, dass Eisen dem Kriegsgott Mars zugeordnet wurde. Die Beherrschung der Welt, die Möglichkeit, sie «sich Untertan zu machen», war stark mit dem Eisen verbunden. Eiserne Brücken, Dampfmaschinen und die *Eisenbahn* waren im 19. Jahrhundert Symbole für die Fähigkeit des Menschen, die Natur zu beherrschen, sie sich dienstbar zu machen. Autos, Stahlbeton und Türme aus Stahl und Glas dominieren das Bild heutiger Städte. Dass Eisen erst relativ spät den Alltag zu prägen begann, liegt nicht an seiner Seltenheit. Die Erde gilt als der eisenreichste Planet des Sonnensystems. Ihr ganzer Kern soll aus Eisen bestehen, und in der uns zugänglichen Erdkruste ist es das vierthäufigste Element. Allerdings liegt es hier überwiegend als mit Sauerstoff verbundener «Rost», als Eisenoxid vor, und seine Gewinnung als Metall ist eine heroische Tat.

Erste Anfänge der Eisengewinnung gab es schon bei den Etruskern, besser gelang die Verhüttung von Eisenmineralen vor etwa 1000 Jahren mit Öfen, die durch Gebläse größere Kraft zu entwickeln begannen. Aber erst vor etwa 150 Jahren wurden Hochöfen konstruiert, in denen eine wahre Höllenglut beherrschbar wurde, die zur Erzeugung großer Stahlmengen erforderlich ist. Wenn beim Abstich eines solchen Ofens die flüssige, funkensprühende Glut hervorquillt, kann man sich noch heute wie bei der Begegnung mit einem Feuer speienden Drachen fühlen.

**Auch in uns ist Eisen das häufigste Metall – auch in uns ist es «Kern bildend».** Im Innersten unserer Knochen, in deren Mark, entsteht das Blut. Sein roter Farbstoff, das Hämoglobin, ist um einen Eisenkern herum aufgebaut, der von einer kreuzförmigen Molekülstruktur umgeben ist. Das Eisen ermöglicht es uns, den Sauerstoff in das Leibesinnere zu tragen. Es ist ein besonderes Wunder, dass es dabei nicht das Schicksal von rostendem Eisen in der Natur erleidet, sondern funktionsfähig bleibt solange wir leben. Auch unsere Muskeln sind von Eisen geprägt, und überall, wo wir Kraft und Wärme bilden, geschieht das im Zusammenhang mit Eisen, das in den Mitochondrien der Zelle, die oft als «Kraftwerke» charakterisiert werden, die «Atmungskette» aufrechterhält.

Man versteht gut, dass Blässe, Schwächegefühle, Frieren und mangelnde Tatkraft Zeichen des Eisenmangels beim Menschen sein können. Nicht nur im roten Blut ist Eisen zentral, auch die weißen Blutzellen, die der Abwehr von Fremdem dienen, das in uns eingedrungen ist, brauchen das Eisen. Wenn ein weißes Blutkörperchen sich ein Bakterium einverleibt hat, kann es dieses erst durch einen Prozess abtöten, bei dem eine hochreaktive Sauerstoffvariante, ein sogenanntes «Radikal» gebildet wird. Diese Reaktion läuft nur in Gegenwart von Eisen ab. Mit Lichtverstärkern, die sonst in den Weiten des Weltalls zart leuchtende Sterne aufspüren



Foto: © Peisen Zhao

Beim Roheisenabstich in einem Hüttenwerk wird die sprühende Kraft des Eisens sichtbar.

sollen, lassen sich kleine Lichtblitze aufzeichnen, wenn eine solche Überwindung von Bakterien gelingt. Man kann sich dabei ebenso an Sternschnuppen wie an das Funkensprühen beim klirrenden Aneinanderschlagen von Schwertern erinnern fühlen. Infektanfälligkeit kann ein Zeichen von Eisenmangel sein.

Wenn Blutzellen alt werden und abgebaut werden müssen, wird das wertvolle Eisen zurückgewonnen und zur Bildung junger Blutkörperchen verwendet. Die Abbauprodukte der übrigen Blutfarbstoffanteile wandern dagegen in die Galle, die ihre charakteristische Farbe durch sie erhält. Zwar enthält die Galle keine größeren Eisenmengen, ihre Aufgabe hat aber gleichfalls «Mars-Charakter». Die Fette der Nahrung, die wir besonders für die Wärmebildung benötigen, werden vor allem von der Galle verdaut und dadurch dem Organismus zugänglich. Die in der Leber gebildete Gallenflüssigkeit wird in der Gallenblase aufbewahrt und schlagartig ausgestoßen, wenn beispielsweise Bestandteile des Festtagsbratens (oder auch Schokolade) aus dem Magen in den Darm eintreten. Das plötzliche Ausstoßen der Galle kann einen an das Bild eines ausbrechenden Vulkans erinnern.

Seit jeher werden Eisenzubereitungen in der Medizin gegen Blutarmut bei Eisenmangel verwendet, die anthroposophische Pharmazie verarbeitet darüber hinaus eine Fülle von Eisenmineralien, so etwa den Vivianit, eine natürliche Verbindung von Eisen und Phosphat (letzteres entsteht beim Verbrennen von Phosphor, was wörtlich «Lichtträger» heißt), der bei Infektionen (vor allem im Lungenbereich) gute Dienste leisten kann. Es werden aber auch Pflanzen wie die Brennnessel (von der schon früher dargestellt wurde in welch innigem Verhältnis sie zum Eisen steht, siehe *a tempo* 11/2008) auf speziell mit Eisen gedüngtem Boden gezogen, um daraus Heilmittel gegen Blutarmut herzustellen. Auch zur Behandlung von Hemmungen des Willens oder übermäßiger Infektanfälligkeit, von Störungen im Gallenbereich oder auch der Schilddrüse, welche in uns Stoffwechselprozesse und Wärmebildung reguliert, werden in der Anthroposophischen Medizin spezielle, aus Eisen gewonnene Arzneimitteln angewandt.

Arzneimittel, die aus Eisen hergestellt werden, haben meist starke und prompt zu beobachtende Wirkungen – dem Patienten geht es rasch besser und er fühlt neue Kraft. Andere Eisenheilmittel können zum Nachlassen von Muskelverspannungen führen, die schon lange wie ein beengender Panzer empfunden wurden. Immer aber kann man empfinden, dass es darum geht, die «Mars-Kraft» in einer positiv eingebundenen Form zu entwickeln. ■

Die Bücher des Arztes Markus Sommer sind in der Reihe «aethera» des Verlags Urachhaus erschienen. Weitere Informationen sind zu finden unter: [www.urachhaus.de/urheber/markus-sommer](http://www.urachhaus.de/urheber/markus-sommer)



## Wege aus der Depression

«Den Betroffenen – und ihren oft überforderten Angehörigen – nimmt sich der Verhaltenstherapeut und Neurologe Eckhard Roediger an. Sein Ratgeber informiert umfassend über die schwarzen Welten der Depression, vor allem aber bietet er praktische Hilfestellung, wie man damit umgehen kann.»

*buchjournal*

### Die Themen-Schwerpunkte:

*Das klinische Bild der Depression | Die Ursachen der Depression | Formen der Depression | Handlungsmöglichkeiten | Behandlungsmöglichkeiten | Was kann ich für meinen Partner tun? | geschlechts- und altersspezifische Aspekte | Übungen und Meditationen*

Eckhard Roediger  
 Depression – die Sehnsucht nach Zukunft  
 Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige  
 256 Seiten, m. zahlr. farb. Abb., kart.  
 € 18,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5039-3  
[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



## Gerlinde Kurz

### Und plötzlich hält man es in der Hand ...

von Michael Stehle

**Wenn man morgens aufwacht**, die Sonne scheint ins Zimmer, man schaut hinaus und sieht zwischen dem blauem Meer und dem gleichfarbigen Himmel etwas Rot-Weiβes im Wind flattern, kann das Verschiedenes bedeuten. Aufgrund des nur schwer erklärbaren Meeres weiß man schnell, dass man sich nicht in Österreich befindet, und wenn der innere Bezug zu Polen sich nicht sofort einstellt, kann auch diese Option rasch ausgeschlossen werden. Gut, wenn man schon so weit gedacht hat, ist es wahrscheinlich, dass sich im Hintergrund der sich in den Tag hineintastenden Reflektionsarbeit schon die Lösung eingestellt hat: «Ach ja, ich bin ja in Dänemark!» Aber auch dort kann man das erste Licht des Tages auf verschiedene Weisen erblicken – und manchmal trifft es sich, dass in den anderen Zimmern noch ein paar nahe-stehende Menschen schlafen ...

Als sich Gerlinde Kurz eines Morgens in genau dieser Situation befand, musste sie gar nicht erst lang darüber nachdenken, wie sie diese ersten Stunden des eben begonnenen Tages nutzen wollte – sie wusste es bereits. Eine Teetasse später befanden sich die ersten Sätze auf dem Papier. «Natürlich hatte ich schon vorher ein paar Fäden gesponnen, aber es brauchte doch diesen besonderen Moment, um mich wirklich hinzusetzen und mich dem oft zitierten weißen Blatt zu stellen.»

Zum Glück hatten die Ferien noch einige weitere freie Stunden zu bieten, und so gelang es, dass die gelernte Hebamme damit beginnen konnte, ihrem ersten Buch zur Geburt zu verhelfen. «Die vielen Tage, Wochen und Monate, in denen ich an dem Buch arbeitete, haben mir gezeigt, dass das Dasein als Autorin oft auch sehr einsam sein kann. Man darf ja nicht erwarten, dass die Menschen um einen herum sich genauso intensiv mit der Geschichte verbinden, wie man selbst. Also war ich manchmal in Gedanken noch so intensiv bei den Figuren meines Romans, dass

ich gar nicht mitbekam, worüber meine Familie und Freunde sich unterhielten.»

Doch das Schreiben besteht nicht nur aus dem einsamen Brüten und Formen. Auch der Austausch mit Gleichgesinnten ist wichtig für das Wachsen und Werden einer Geschichte, etwa mit den Kolleginnen in der Schreibwerkstatt.

Und dann, wenn das Buch tatsächlich das Licht der Welt erblickt hat, sind da natürlich die Reaktionen der Leser. Bei der ersten Lesung vor Schülern wollten die Kinder wissen: «Wie kommst du auf deine Geschichten? ... Gab es die Frau aus deiner Geschichte wirklich, die mit dem Auto um die ganze Welt gefahren ist?»

Dann kommen weitere Leser: Natürlich in erster Linie die Kinder, für die das Buch geschrieben wurde, aber auch ihre Eltern, die Buchhändler und Rezensenten, die es auf Herz und Nieren prüfen und wissen wollen, wer denn diese neue Autorin ist. «All das ist ja ganz neu für mich, und ich freue mich auf die vielen Fragen und Anregungen!», sagt die Autorin.

Was könnte da Besseres passieren, wenn sich auch der eine oder andere berufene Mund aus der schreibenden Zunft dafür interessiert, wer da Neues aufgetaucht ist! Und wenn beispielsweise Isabel Abedi nach dem Lesen des Buches schreibt: «Gerlinde Kurz erzählt mit leisem Zauber und ganz viel Herz. Sophies verwunschene Geschichte macht glücklich und ich wünsche ihr viele Leser!», können die nächsten Lesungen gern kommen – und mit ihnen die Frage: «Wann schreibst du dein nächstes Buch?» ■

Das Buch von Gerlinde Kurz, «**Sophie und das verwunschene Haus**» (176 Seiten, gebunden, ab 8 Jahren, 13,90 Euro ISBN 978-3-8251-7832-1), ist jüngst im Verlag Urachhaus erschienen. Inspiriert durch das Leben der Rennfahrerin Clärenore Stinnes erzählt sie darin von Freundschaft und Eifersucht, vom Reisen und wahr werdenden Träumen.



# Heiterkeit – Lesen im Buch der Natur

von Ernst-Michael Kranich

Es ist sinnvoll, sich den Unterschied der Heiterkeit von einer ihr nahestehenden Seelenregung, der Freude, bewusst zu machen. In der Freude öffnet sich die Seele der Welt und gibt sich an das Positive und Schöne hin. Auch Heiterkeit wird von äußeren Eindrücken erregt. Was sie kennzeichnet, ist aber nicht Hingabe, sondern ein inneres Leben, das vor allem durch Leichtigkeit und innere gelöste Beweglichkeit charakterisiert ist.

«Neben dem Zuge des Sonnigen, der Lichthaftigkeit ist es noch derjenige des inneren Auftriebs, des ›Gehobenseins‹, der Leichtigkeit und Befreiheit, der dem Erlebnis der Heiterkeit wesenhaft zugehört», so beschreibt Philipp Lersch in seinem Buch, *Der Aufbau der Person*, die Heiterkeit. Sie gehört nicht zu den Gefühlen, die durch Eindrücke immer wieder neu entfacht werden und die Seele an diesen oder jenen Eindruck binden, sondern zu den mehr bleibenden Stimmungen, in denen die Seele aus innerer Regsamkeit lebt. Dieses innere Leben der Heiterkeit strahlt auf die Umgebung aus. So entstehen vielfältige Beziehungen und Kontakte. Dabei wird Dunkles aufgehellt und Schweres leicht. Das schlechte Wetter verliert seine trübe Stimmung, ein Missgeschick ist nicht gar so misslich, und auch das Schlimme enthält einen positiven Kern. Der inneren Gelöstheit ist alles Verkrampfte und Grüblerische fremd. So gehört Heiterkeit zu den glücklichen Veranlagungen. Durch sie vermag sich der Mensch von dem Schweren und Bedrückenden zu lösen, sich aus der Verengung im Selbsterleben zu befreien und der Welt zuzuwenden.

Damit hängt auch die Neigung zusammen, besonders in der Gegenwart zu leben. Wenn beim unbeschwerten Aufgehen im gegenwärtigen Wohlgefühl entsteht, tritt die Heiterkeit im Vergnügtsein ein wenig in sich zurück. Hier zeigt sich eine etwas problematische Tendenz, die zum tändelnden Leben und zur Oberflächlichkeit. Dem steht aber eine ebenso positive Seite gegenüber: das Geltenlassen und Wohlwollen.

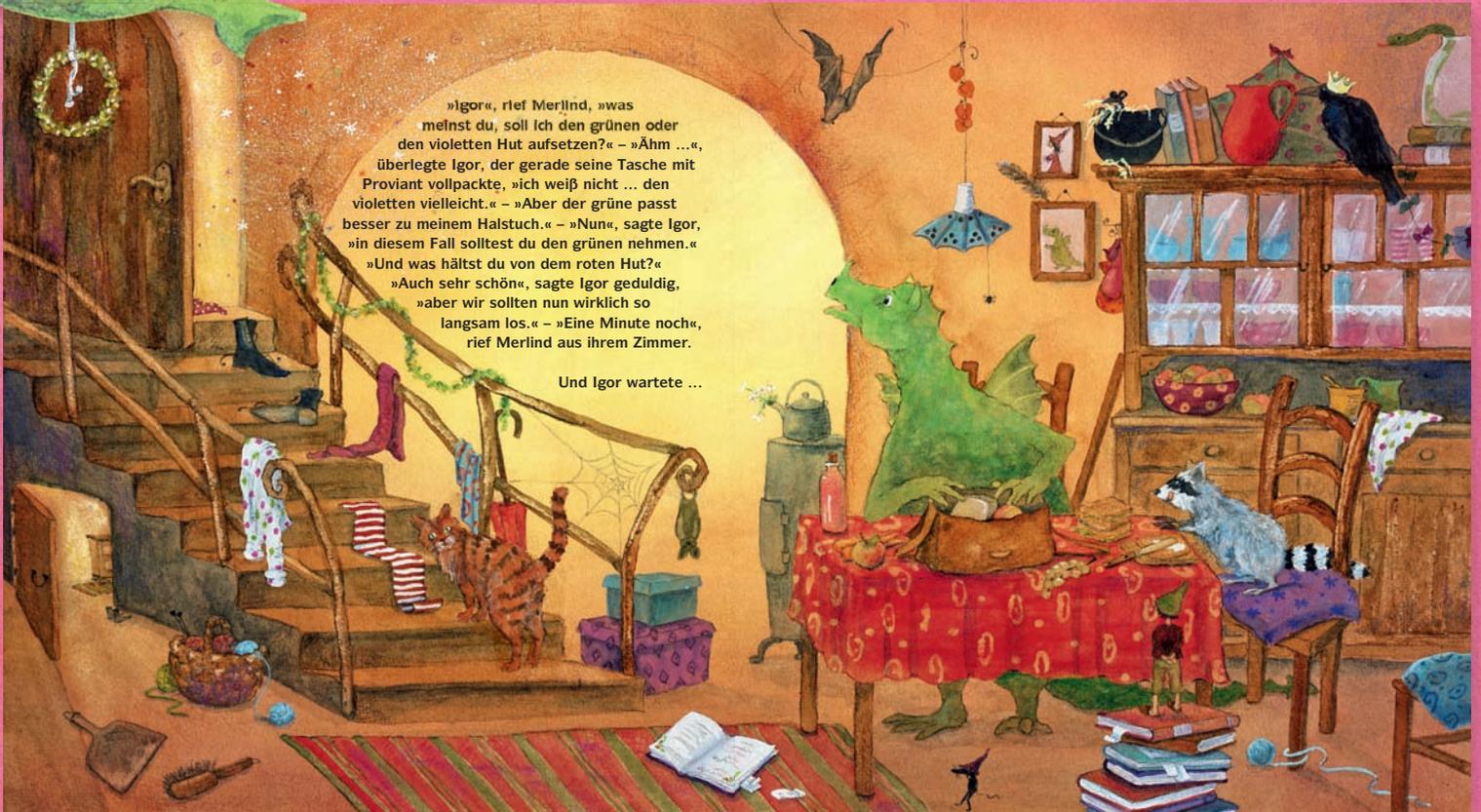
Will man die Heiterkeit mit wenigen Worten charakterisieren, dann wird man folgende Wesenszüge hervorheben: die innere Unbeschwertheit der Seele; die Tendenz, sich leicht über das Bedrückende zu erheben; die Neigung, vielfältig mit der Umgebung in Kontakt zu treten, ohne sich an die Dinge innerlich hinzugeben.

Man gewinnt den Eindruck, man habe zugleich auch die Wicken charakterisiert. Die Bewegungen der Seele in der Heiterkeit erscheinen in der Wicke wie in einer äußeren Form geronnen: die Unbeschwertheit in den von der Schwere so wenig beeinflussten Sprossen; das Sich-Erheben über Bedrückungen in dem so leicht aufwärts strebenden Wachsen; die Neigung zu Kontakten in der Hinwendung der Sprosse und vor allem der gefiederten Rankenblätter zur Umgebung; und die innere Regsamkeit, der die Hingabe fehlt, in den Blüten, die sich wohl zur Umgebung wenden, vor allem aber ein reich gegliedertes Inneres haben.

Das alles trifft auch für die Platterbsen zu. Die Platterbsen wirken sogar vielfach noch leichter und offener als die Wicken. Ihr Stängel ist oft geflügelt, d.h. einem Blatt ähnlich. In den Blättern treten die Ranken gegenüber den Fiederblättchen noch stärker in den Vordergrund. Vor allem sind die Blüten größer und mit ihrer Fahne stärker zur Umgebung gewendet. Dem entsprechen auch die vorherrschenden Farben: gelb, rosa und rot. Die wohlriechende Wicke, die in den Gärten vielfach am Zaun gezogen wird und den Charakter freundlicher Heiterkeit so deutlich ausspricht, ist eine Platterbse (*Lathyrus odoratus*).

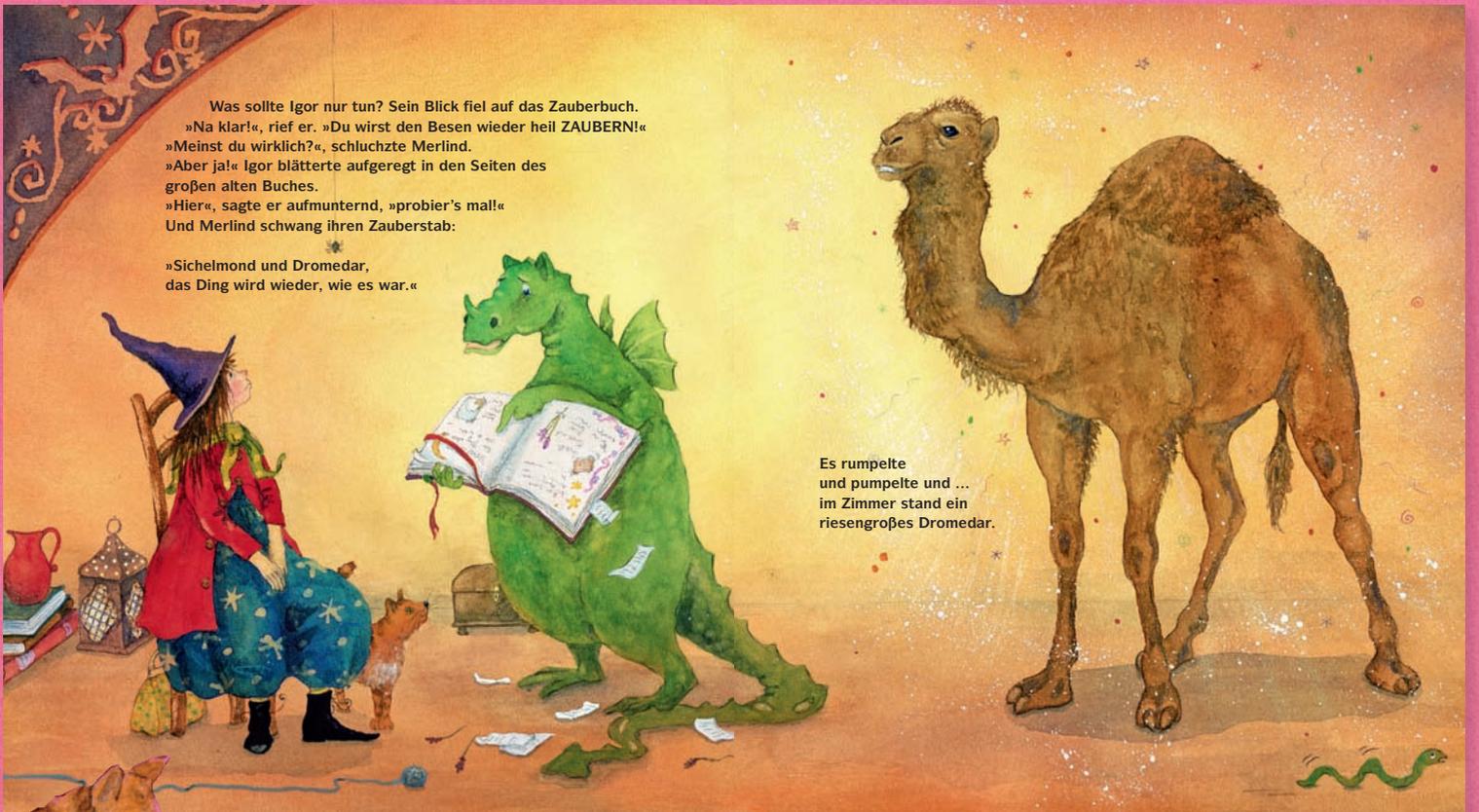
**Heiterkeit ist eine Regung der Seele mit vielen Nuancen.**

Sie kann vergnügt und tändelnd ganz in der Beziehung zur Umgebung aufgehen. Es gibt aber auch eine verhaltene Heiterkeit, die nur zum leisen Lächeln führt. Heiterkeit kann mit innerer Abgeklärtheit der Seele, aber auch mit kindlicher Sanguinik gepaart sein. Die stark extrovertierte Heiterkeit tritt uns in den Platterbsen, die verhaltenere in den Wicken entgegen. – Wicken und Platterbsen blühen zwischen März und September, vor allem aber, wenn die Sonne im Juni und Juli am höchsten steht. So durchzieht der Ausdruck von heiterer Seelenstimmung in verschiedenen Schattierungen einen großen Teil des Jahres. ■



»Igor«, rief Merlind, »was meinst du, soll ich den grünen oder den violetten Hut aufsetzen?« – »Ähm ...«, überlegte Igor, der gerade seine Tasche mit Proviant vollpackte, »ich weiß nicht ... den violetten vielleicht.« – »Aber der grüne passt besser zu meinem Halstuch.« – »Nun«, sagte Igor, »in diesem Fall solltest du den grünen nehmen.« »Und was hältst du von dem roten Hut?« »Auch sehr schön«, sagte Igor geduldig, »aber wir sollten nun wirklich so langsam los.« – »Eine Minute noch«, rief Merlind aus ihrem Zimmer.

Und Igor wartete ...



Was sollte Igor nur tun? Sein Blick fiel auf das Zauberbuch.  
 »Na klar!«, rief er. »Du wirst den Besen wieder heil ZAUBERN!«  
 »Meinst du wirklich?«, schluchzte Merlind.  
 »Aber ja!« Igor blätterte aufgeregt in den Seiten des großen alten Buches.  
 »Hier«, sagte er aufmunternd, »probier's mal!«  
 Und Merlind schwang ihren Zauberstab:

»Sichelmond und Dromedar,  
 das Ding wird wieder, wie es war.«

Es rumpelte und pumpelte und ...  
 im Zimmer stand ein riesengroßes Dromedar.

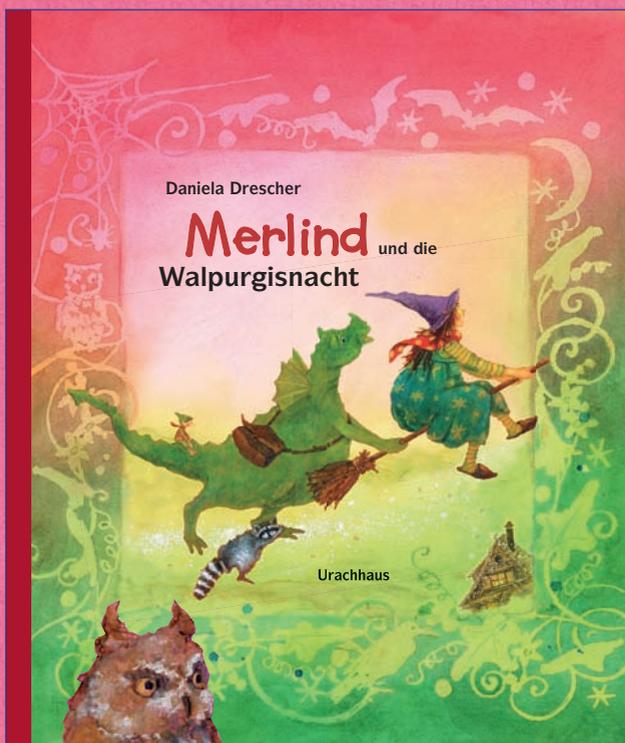


## «Zauberstaub und Sternenglanz, Merlinds Besen, werde ...»

Die kleine Zauberin Merlind und ihr Hausdrache und Freund Igor sollten längst zum Walpurgisfest aufbrechen. Doch Igor setzt sich aus Versehen auf den Besen, der sie hinfliegen soll.

Nun muss Merlind ihn wieder heil zaubern. Ob die schusselige kleine Zauberin das hinbekommt? Hoffentlich, denn sonst müssen sie zu Hause bleiben! Aber die Walpurgisnacht zu verpassen, das wäre eine große kleine Katastrophe. Da bemerkt Igor plötzlich ein leises Kribbeln zwischen seinen Schulterblättern ...

Daniela Drescher verzaubert mit ihrer neuen Merlind-Geschichte nicht nur durch ihre Bilder!



**DANIELA DRESCHER**  
**MERLIND UND DIE WALPURGISNACHT**

28 Seiten, gebunden  
Format: 20,8 x 23 cm  
12,90 Euro

Verlag Urachhaus  
ISBN 978-3-8251-7821-5



# Eine hitzige Angelegenheit: Fieber

von Dr. med. Alfred Längler

Welch ein Wandel! In der Vergangenheit wurde das Fieber – gerade bei Kindern – vor allem als Gefährdung angesehen, die es in erster Linie zu unterdrücken galt. Ganz anders heute: Inzwischen wird nicht mehr automatisch empfohlen, fiebersenkende Mittel einzusetzen. Denn Fieber ist eben keine eigene Krankheit, sondern ein Symptom, das nicht per se gefährlich ist – und dementsprechend auch nicht zwingend gesenkt werden muss. Oder, um die «Kindersprechstunde» von Michaela Glöckler, den Klassiker unter den Ratgebern zur Kinderheilkunde, zu zitieren: «Fieber ist eine hochwirksame Reaktion des Körpers, um Krankheiten zu überwinden und stabilere Gesundheit zu veranlagern.» Trotzdem sollte Fieber natürlich nie unterschätzt werden. Die Ursache für das Fieber muss in jedem Fall, beispielsweise durch den Kinderarzt, abgeklärt werden.

## Was heißt das eigentlich: «Fieber»?

Es gibt keine einheitliche Definition, ab welcher Körpertemperatur «Fieber» als solches zu bezeichnen ist. Allgemein ist es jedoch üblich, ab einer im After gemessenen Körpertemperatur von 38,0 bis 38,5 °C von «Fieber» zu sprechen. Die Erfahrung zeigt aber, dass viele Eltern schon eine Temperatur von unter 38 °C als Fieber empfinden. Das erklärt natürlich, warum Fieber ab 39 °C so oft als bedrohlich eingeschätzt wird. Allerdings kann man die Eltern beruhigen: Die Selbstregulation des Körpers bewirkt, dass die Körpertemperatur bei normalen fieberhaften Erkrankungen nicht beliebig hoch steigt, sondern sich in einer Fieberphase bei einem neuen «Sollwert» einpendelt (meist bis maximal 41,5°C).

Immer wieder fragen Eltern besorgt nach, ab wann Fieber wirklich gefährlich wird. Ob Fieber gefährlich ist oder nicht, wird nicht in erster Linie über die Höhe der Temperatur definiert. Fieber kann vor allem dann kritisch sein (und bedarf dann unbedingt weiterer ärztlicher Abklärung), wenn die Ursache eine andere als eine gewöhnliche fieberhafte Infektionserkrankung ist. So sollten Eltern von Kindern, die an schwerwiegenden Grunderkrankungen leiden, beim Auftreten von Fieber immer Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt halten. Bei ansonsten gesunden Kindern sollte der Arzt hinzugezogen werden, wenn das Fieber nicht nach drei Tagen abklingt – oder es dem Kind auffallend schlecht geht.

## Wann zum Arzt?

Neben der Höhe der Temperatur sollten Eltern ihr Kind vor allem gut beobachten und dann eingreifen, wenn sie merken, dass der Allgemeinzustand deutlich beeinträchtigt ist, so dass das Kind teilnahmslos oder ansonsten auffällig wirkt. Neugeborene und

Säuglinge, die in den ersten Monaten Fieber bekommen, sollten immer dem Arzt vorgestellt werden. Übrigens treten die sogenannten «Fieberkrämpfe», vor denen sich viele Eltern fürchten, bei bis zu fünf Prozent aller Kinder mindestens einmal im Leben auf. Wichtig: Unkomplizierte Fieberkrämpfe nach dem 1. Geburtstag, auch wiederholte, hinterlassen keine bleibenden Schäden, auch keine Verhaltens- oder Entwicklungsstörungen. Trotzdem wird aus Angst vor einem erneuten Fieberkrampf manchmal vorschnell ein fiebersenkendes Medikament gegeben. Inzwischen liegt jedoch eine Studie vor, die zeigt, dass fiebersenkende Mittel zur Vorbeugung von Fieberkrämpfen ungeeignet sind.

## Was passiert beim Fiebern?

Beim Fieber wird die «Solltemperatur» verstellt, so dass der Organismus die Wärmeproduktion erhöht. Bis die neue Solltemperatur erreicht ist, wird die aktuelle Temperatur als zu kalt erlebt, so dass man oft fröstelt. Erst wenn die Fieberspitze erreicht ist, erweitern sich die Gefäße, die Peripherie wird erwärmt und der Patient beginnt zu schwitzen.

Fieber ist also eine aktive Leistung des erkrankten Menschen! Diese Aktivität hat aber auch ihren Preis. Denn ein Plus von ein Grad Celsius hat eine Erhöhung des Energieverbrauchs um 10 bis 15 Prozent zur Folge. Dadurch entstehen Abbauprozesse, die den Aufbauprozessen in der Rekonvaleszenz nach einer fieberhaften Erkrankung gegenüber stehen. Am deutlichsten wird dies bei den fieberhaften Kinderkrankheiten. Für sie selbst und ihre Mitmenschen deutlich wahrnehmbar, machen die betroffenen Kinder einen beeindruckenden Umwandlungsprozess durch. Nicht nur ihr Immunsystem reift in der Überwindung der Erkrankung (und der Fieberperiode) anhaltend, auch das körperliche Erscheinungsbild verändert sich oft.



Foto: © Brad Keller

### Besondere Kraft des Fiebers

Solche Entwicklungsschübe, die oft durch Kinderkrankheiten ausgelöst werden, geben einen Hinweis darauf, dass Fieber tatsächlich eine ganz besondere (Heil-)Kraft besitzt. Auch ein Blick in die Evolution zeigt: Auf eine Infektion mit Fieber reagieren zu können, ist ein eindeutiger Überlebensvorteil – und zwar sowohl für einfache Lebewesen, die ihre Temperatur durch Ortswechsel, etwa vom Kalten ins Warme verändern, als auch für höhere Lebewesen bis hin zum Menschen. Beispielsweise haben Patienten mit einer Sepsis («Blutvergiftung») eine deutlich höhere Überlebenschance, wenn sie zu Beginn der Sepsis mit Fieber reagieren. Aus der neueren medizinischen Forschung weiß man außerdem, dass vor allem die langfristigen Auswirkungen von Fieber sehr positiv sein können. So haben Kinder, die häufiger fieberhafte Infektionskrankheiten hatten, weniger Asthma und allergische Erkrankungen als Kinder, die wenige Erkrankungen dieser Art durchgemacht haben. Es gibt auch Hinweise darauf, dass fieberhafte Erkrankungen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken.

### Was tun bei Fieber?

Zuerst gilt es, die Ursache von Fieber zu klären, denn die Fieberreaktion ist Ausdruck der kindlichen Eigenaktivität in der Überwindung der zugrunde liegenden Krankheit. Natürlich können Eltern auch begleitend einiges tun, um ihr fieberndes Kind zu unterstützen: Während des Fieberanstiegs können zum Beispiel warme Pulswickel mit Arnika-Essenz helfen. Erst wenn die Haut an den Unterschenkeln warm bzw. heiß wird, ist der Klassiker Wadenwickel angezeigt – die übrigens immer mit nahezu körperwarmem und nie mit kaltem Wasser gemacht werden sollten! Natürlich soll das Kind viel trinken, auch Tees sind gut. Das Kind sollte am besten, leichte, atmungs-fähige Kleidung tragen und so zugedeckt sein, dass es gewärmt wird, aber kein Wärmestau entstehen kann. Die Luft im Zimmer sollte frisch, aber nicht zu kühl oder gar zugig sein. Die Anthroposophische Medizin hält außerdem zahlreiche Arzneimittel vor, um die heilenden Prozesse anzuregen – und nicht, um das Fieber um jeden Preis zu senken. ■

**Dr. med. Alfred Längler** ist Leitender Arzt der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin am anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke; Kinderonkologe. Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt an der Universität Witten/Herdecke ist die Integration der Komplementärmedizin und der konventionellen Medizin in der Kinder- und Jugendmedizin. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher und Buchbeiträge sowie wissenschaftlicher Publikationen und Vorstandsmitglied beim Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD).



Die *KinderSprechStunde* ist der umfassende und derzeit wohl populärste Ratgeber zum Thema Kinderkrankheiten und Kindererziehung. Er basiert auf jahrzehntelanger kinderärztlicher Erfahrung der Autoren und ihrer schulärztlichen Beratungstätigkeit. Zudem wirkte ein Team kompetenter Fachmediziner mit.

*Einige Themen: Die ersten Lebensmonate | Vom Säugling zum Kleinkind | Ernährung | Erkrankungen und ihre Behandlung | Erste Hilfe | Erziehungsfragen | Bekleidung | Spielen und Spielzeug | Schulreife | Vorgezogene Schulpflicht | Schulprobleme | Die Temperamente | Essstörungen | Impfungen | Religiöse Erziehung | Aufklärung – Sexualität | Umgang mit Medien | Gefahren durch Elektrosmog | Drogenprävention u. v.m.*

Wolfgang Goebel | Michaela Glöckler  
**Kindersprechstunde.**  
 Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber  
 18. Auflage | 752 Seiten, mit farb. Abb., geb.  
 € 32,- (D) | ISBN 978-3-8251-7654-9  
 www.urachhaus.de



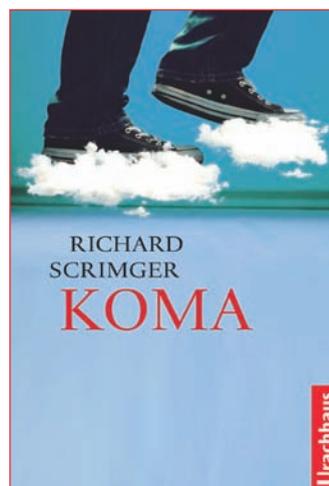
# Koma

gelesen von Simone Lambert

**Der vierzehnjährige Jim wird auf der Roncesvalles Avenue in Toronto von einem Auto überfahren – gerade als er dem Lebensmittelhändler wieder einmal Obst gestohlen, einer Katze einen Tritt verpasst hat und seinem bevorzugten Opfer hinterhersetzt. Und das ist erst der Beginn dieser turbulenten Geschichte, die voller Witz und Wärme und echter Menschlichkeit steckt.**

Richard Scrimger erzählt die Geschichte eines Nahtoderlebnisses als moderne Version der *Christmas Carol* von Charles Dickens. Scrooge ist diesmal ein jugendlicher Mochtegern-Krimineller aus schwierigen sozialen Verhältnissen. Jim wächst vaterlos auf, die Mutter, eine Alkoholikerin, vernachlässigt ihre Kinder. Cassy, Jims ältere Schwester, ist ein Freak und führt Gespräche mit Unsichtbaren.

Während er im Koma liegt, landet Jim im Jenseits an einem unangenehmen Ort, dem *Hotel Jordan*, grau, trostlos und schmutzilig. Scrimger mit seinem Sinn für schrullige Verspieltheiten erfindet nun eine beeindruckende Geisterwelt, die tiefe Wahrheiten über das Leben vermittelt, aber auch einem bizarren Computerspiel entstammen könnte. Da sind beispielsweise die Klagenden, Geister, die durch Traurigkeit an die Erde gebunden sind und die Lebenden warnen, er erzählt von Grabläufern, Wesen voller Angst, die Teil unserer Alpträume werden, und fabuliert von den Schlächtern: Untote, die die Wut in diesem Zwischenreich festhält. Sie fühlen sich vom Tod angezogen. Diese Unerlösten führen Jim an Rückschauerlebnisse heran. Jim bekommt die Chance, in sein altes Leben zurückzukehren und einige Dinge in Ordnung zu bringen. Nach diesen abschreckenden Erlebnissen ist er wirklich entschlossen – und er will Marcie wiedersehen, ein junges Mädchen, das ebenfalls dem Tod gerade noch entging.



RICHARD SCRIMGER  
Koma

Aus dem Englischen von Michael Stehle  
224 Seiten, gebunden  
13,50 EURO

Verlag Urachhaus  
ISBN 978-3-8251-7763-8

ab 12 Jahren

In Jim regen sich nach seiner Rettung neue Gefühle: Er freut sich über den Besuch seiner Mutter, ist höflich, hilfsbereit, mitfühlend, zeigt sich wohlwollend und unterstützend. Er entschuldigt sich bei jenen, die er misshandelt oder enttäuscht hat, und versucht (auf witzige Weise vergeblich) seine Diebstahlschulden zu begleichen. Jim sieht und hört die Geister immer noch – und er vergisst nicht, was uns nach dem Tod erwartet. Das könnte nun ein wenig des Guten zuviel sein, aber diese Verwandlung kommt glaubwürdig, authentisch und nie belehrend daher, denn Jims heiße Tagträume und seine Alpträume bei Nacht, sein schwarzer Humor – ein Spiegel jugendlich-morbider Todesfaszination – und die subtil ausgearbeiteten Motive von Trauer, Verlust und Schrecken sind lebendig erzählt und bleiben im Gedächtnis. Jims Wandel berührt aber noch eine andere Frage: Was lässt uns gut, was böse sein? Jim kehrt nach seiner Jenseitserfahrung in sein altes, problematisches Leben zurück, und ist doch ein anderer, ein zufriedener Mensch. Wie schafft er das? Liegt es an der Liebe zu Marcie, der er nach einem nichts weniger als wahnwitzigen Showdown wieder begegnet?

*Koma* ist gedankenvoll, aufregend, traurig und lustig und oft alles zugleich – ein temporeiches, unterhaltendes Leseabenteuer. Erst wenn man weiß, dass das eigentliche Motiv für diesen Roman die reale Zeitungsmeldung über eine Kindesmisshandlung war, vom entsetzten Autor auf literarischem Weg «geahndet», lässt sich das Ausmaß an Heiterkeit und Zärtlichkeit begreifen, das Scrimgers Jim zu einem großen Charakter werden lässt. ■

**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.

**Dieses Buch ist gedankenvoll, aufregend, traurig und lustig und oft alles zugleich – ein temporeiches, unterhaltendes Leseabenteuer.**

# Hallo Kinder!

*Erst wenn der volle Mond erwacht  
und so rund wie die Sonne lacht,  
kann es hier auf Erden  
wieder Ostern werden.*



*Ja, so ist das jedes Jahr wieder: am ersten Sonntag nach Vollmond nach Frühlingsbeginn feiern wir Ostersonntag. Insofern bezeichnen wir Ostern auch als ein bewegliches Fest, denn das Datum ändert sich Jahr für Jahr. Wir können aber die Nächte vorher den wachsenden Frühlingsmond beobachten, und wenn der Himmel ganz klar ist, dann sieht man auch den Mondhasen ganz deutlich auf dem vollen Mond. Also schaut noch mal aus dem Fenster, bevor ihr ins Bett geht ...*

*Schöne Frühlingstage wünscht euch eure* **SUSANNE**

Am 8. April ist Ostern, und so wird es Zeit, Eier auszublasen. Das heißt, wenn eure Mutter Kuchen backt oder es Rühreier gibt, dann solltet ihr die Eier nicht aufschlagen, sondern vorsichtig ausblasen, denn wir wollen doch angemalte oder gefärbte Eier an unseren Osterstrauß hängen!

Ich habe eine besondere Methode des Eierfärbens für euch entdeckt:

Alles, was ihr dazu braucht, sind alte Zeitungen, Wasser, Pinsel, Küchenkrepp und Seidenpapierreste in unterschiedlichen Farben.

Als Erstes deckt ihr den Tisch mit den Zeitungen ab, holt ein Schälchen mit Wasser und reißt vom Seidenpapier kleine Stückchen ab (ungefähr briefmarkengroß).

Mit wenig Wasser befeuchtet ihr nun die Papierschnipsel und legt sie überlappend nach und nach um das saubere Ei. Vorsicht, das Seidenpapier färbt nicht nur das Ei, sondern auch Hände und Kleidung!

Nun reibt ihr mit dem Küchenkrepp alle Seidenpapierstücke wieder ab. Wenn das Ei glänzen soll, pinselt es mit etwas Öl ein. Einfarbige und auch bunt marmorierte Eier entstehen so, die könnt ihr an den Osterstrauß hängen oder auch auf ein Holzstäbchen stecken, ein Schleifchen drunter machen und mit Buchsbaumzweigen zusammen in eine Vase stellen.

So lautet mein neues Rätsel:

*Der Has' ist nicht nur Osterhase  
Mit langen Ohrn und Schnupperr Nase,  
Als Sportler ist er sehr bekannt  
Auch außerhalb vom Hasenland.  
Er rennt und hoppelt übers Feld  
Und seinem Feind 'ne Falle stellt –  
Und dieser Trick, ich hör's euch sagen,  
Den nennt man einen ...*

Habt ihr die Antwort erraten? Dann schreibt sie schnell auf eine Postkarte und schickt diese bis zum 21. April 2012 an:

a tempo Susanne  
Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal das Buch *Traumkaninchen* von Dan Remmerts de Vries.

Die Lösung unseres Februar-Rätsels war natürlich **DIE MASKE** und das habt ihr auch ganz richtig geraten – und nicht nur geraten, sondern auch gemalt und gebastelt. Vielen Dank für all eure wunderschönen Karten und Briefe. Und hier sind unsere **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Malaika Leissner** aus Weißensberg • **Viktoria Frenzel** aus Wuppertal • **Jeannine Sinzinger** aus Much • **Hanna Hagner** aus Welzheim • **Cornelia Lintz** aus Stuttgart • **3. Klasse der Rudolf-Steiner-Schule** Hamburg Bergstedt • **Emma Hennies** aus Hasselberg • **Nico Karnbach** aus Weilheim/Teck • **Luisa Voigt** aus Wennigsen • **1. Klasse der Rudolf-Steiner-Schule** Düsseldorf **Herzlichen Glückwunsch** – und den anderen drücke ich die Daumen, dass es vielleicht das nächste Mal klappt!





**HOHENFRIED ist Heimat**

für 46 Kinder und Jugendliche sowie 155 Erwachsene mit individuellen Biographien einer geistigen Behinderung in vielfältigen Wohnformen, im Alpenvorland, auf einem Anwesen von 32 ha mit Wohnhäusern, Schule, Werkstätten und Landwirtschaft. Mit dem Wachstum von HOHENFRIED nehmen die Anforderungen an die Leitungskräfte zu. Im Zuge der Auflösung einer Doppelfunktion ist bei uns zum nächstmöglichen Zeitpunkt die Position der

**Leitung Förderstätte (m/w)**

neu zu besetzen. An dieser Position leiten Sie die Förderstätte im Einvernehmen mit dem Vorstand. Als Mitglied der Gesamtleitung entwickeln Sie Konzepte, erarbeiten strategische Ziele und verantworten diese in Ihrem Bereich. Dabei haben Sie stets unser Leitbild im Blick, zu dessen Aktualität Sie beitragen. Abgestimmte Konzepte verwirklichen Sie. Darüber hinaus sind Sie in Ihrem Bereich für originäre Maßnahmen und das QM zuständig. Sie führen die Mitarbeiter (m/w) der insgesamt 6 Gruppen und stehen ihnen als unmittelbar vorgesetzte Führungskraft (m/w) anleitend und beratend zur Seite.

**Wir erwarten**

ein Diplom in Sozialarbeit, Heilpädagogik oder Sozialtherapie, vertiefte Berufserfahrung, eine künstlerische Begabung, strukturelle Stärken und Handlungskompetenz. Teamfähigkeit sowie Interesse an Biografien und am anthroposophischen Menschenbild setzen wir voraus.

Wir setzen uns für den Schutz der in HOHENFRIED lebenden Menschen vor Gewalt und Missbrauch ein und verlangen vor jeder Einstellung und später in regelmäßigen Abständen ein aktuelles erweitertes Führungszeugnis.

**Bewerben Sie sich unter Angabe der Referenznummer FÖ/120214/01**

online auf [www.hohenfried.de/mitarbeiten](http://www.hohenfried.de/mitarbeiten), per E-Mail an [mitarbeiten@hoehenfried.de](mailto:mitarbeiten@hoehenfried.de) oder per Post an:

HOHENFRIED e.V.  
-Mitarbeiten-  
Hohenfriedstraße 26  
83457 Bayerisch Gmain



**PINFOLD**  
1891 & 2008

**DAS LAUTLOSE  
PENDELMETRONOM**

**www.pinfeld.at**  
Dr. Christof Ursin  
Postfach 25, 5023 Salzburg, Austria  
office@pinfold.at

was bewegt mich?

**campus A**  
stuttgart

**20** vor **12**

**jugend projekt**

27. april - 01. mai 2012

[www.jugend-projekt.org](http://www.jugend-projekt.org)

[www.facebook.com/jugendprojekt](http://www.facebook.com/jugendprojekt)

campus A  
rudolf steiner haus  
stuttgart  
und umliegende  
ausbildungsstätten

was bewege ich?

**Freie Hochschule Stuttgart**  
**Seminar für Waldorfpädagogik**  
Haußmannstr. 44a, 48-50 70188 Stuttgart  
Telefon (0711) 2 10 94 -0

**Informationstag**  
**9. Mai 2012**

**Bachelor- und Master**

- Klassen-, Fachlehrerinnen/lehrer
- Oberstufenlehrerinnen/lehrer
- Eurythmie

**Waldorflehrer werden**

[www.freie-hochschule-stuttgart.de](http://www.freie-hochschule-stuttgart.de)

*Das Kind  
in Ehrfurcht aufnehmen,  
in Liebe erziehen,  
in Freiheit entlassen.*

Rudolf Steiner

**Waldorfpädagogische  
Weiterbildung** für Lehrer und Erzieher

**Informationsabend**  
25. April 2012  
19:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Südbayerisches Seminar  
für Waldorfpädagogik und  
Erwachsenenbildung e.V.

Leopoldstr. 17  
80802 München U 3/6 Giselestraße  
[www.waldorfsseminar-stuttgart.de](http://www.waldorfsseminar-stuttgart.de)  
[waldorfsseminar@t-online.de](mailto:waldorfsseminar@t-online.de)

## Kleinanzeigen

**Wandern in der Gasteiner Bergwelt!** Gemütliche, gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m<sup>2</sup>) für 2-3 Pers. in zentraler Lage dir. am Kurpark in Bad Hofgastein/ Österreich von Privat zu vermieten. Vorraum, Bad mit Dusche, sep. Küche, gr. Südwest-Loggia, Parkplatz, Aufzug. Tel.: 0 71 56/3 19 67; gabihoch@gmx.de

**Im Herzen Angelns/Ostsee** das Haus für Muße und Gelassenheit: [www.haus-reichmann.de](http://www.haus-reichmann.de) Tel.: 0 55 35/88 98

**Allgäu/Alpen: Große, günstige Ferienwohnung** (ca. 120 m<sup>2</sup>), Tel.: 0 83 23/76 43 o. 0 83 79/8 52, E-Mail: frank.muensonlinehome.de

**Ferienh./Wohn. Italien Süd. Marchen** Nähe Grottammare/ S.Benedetto del T. Meerbl., ab 280 €/Wo + Endrein. Tel.: 0 72 31/76 62 74

**Türkei erleben für Jugendliche**  
[www.interkulturelle-begegnung-latmos.de](http://www.interkulturelle-begegnung-latmos.de)

**Gästezimmer:** [www.bel-etage-berlin.de](http://www.bel-etage-berlin.de)

**Dresden, schöne 3-Zi.-FeWo**, 56 qm, City 4 km, ab 40,- € / N, Prospekt, Tel. 0 61 51/5 11 16

**Finca Teneriffa**, Tel.: 00 34/9 22 69 10 99

**Kennen sie Montenegro?** Ferienhaus mit Meerblick an der Adria. Tel. 07 77 16 30 00 85

**Abseits großer Wege am See** in Mecklenburg ab 40,- €, Anfragen: 0 30/4 85 75 80

[www.Urlaub-beim-Besenwirt.de](http://www.Urlaub-beim-Besenwirt.de)

**Insel Wolin / Usedom** Ferienwohnung ab 35,- €, Tel. 0 42 05/31 53 79

**Zimmer am Goetheanumpark.** Bilden + Erholen: Tel. +41/61/7 01 36 39, E-Mail: hansingo\_hanke@yahoo.de

[www.Outside-Spirit.de](http://www.Outside-Spirit.de)  
**Individuelle Naturreisen mit Spirit**

[www.bildhauer-kunststudium.com](http://www.bildhauer-kunststudium.com)  
Tel. 0 76 64/48 03

[www.seminar-fuer-kunsttherapie.de](http://www.seminar-fuer-kunsttherapie.de)  
Tel. 0 76 64/611 66 65, **Infotag**, Sonntag, 6. Mai 2012 von 11 – 14 Uhr

[www.maerchen-erzaehler.de](http://www.maerchen-erzaehler.de)

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

**Wir beflügeln Ihre Augen!**  
[www.augenoptik-vollrath.de](http://www.augenoptik-vollrath.de)

**Biografisches Coaching** Biografiearbeit im Raum Basel-Solothurn-Bern  
[www.biografisches-coaching.ch](http://www.biografisches-coaching.ch)

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

**Lebenskräfte ordnen:** Pressmassage + Heileur. + Wickel + ÖLP. + PflanzenFarb-Raum + Form mobil n.V: hansingo\_hanke@ahoo.de

[www.lebensberatung-anjamichaela.de](http://www.lebensberatung-anjamichaela.de)  
AB 0 71 47/2 76 75 06, Anja Michaela Vietor

**Lebensqualität steigern über Erkenntnis und absichtsvolles Handeln.** Gesprächsarbeit mit Andreas Baumann, Tel. 0 70 84/51 74. Kostenfreies Erstgespräch

**Ein Dorf sucht Hauseltern für eine Großfamilie,** gemeinschaftsinteressierte, junge Paare, sehr gerne mit Kindern. Wir freuen uns, wenn Sie weltoffen und spirituell Interessiert sind, gerne zusammen in einer anthroposophischen Dorfgemeinschaft leben und Verantwortung tragen wollen. Die Lebensgemeinschaft e.V., Tel. 0 91 52/9 29 70, E-Mail: bewerbung@muenzinghof.de, [www.muenzinghof.de](http://www.muenzinghof.de)

**Menschen in Gemeinschaftsfindung suchen Mitfinder,** Raum Niederrh., Informationstreffen am 20.4.12, **Infos:** [www.mitfinder.de](http://www.mitfinder.de)

**2-Familien-Haus, Wohnfläche 195 qm, 880 qm Grund,** i. d. Nähe von mehreren anthropos. Einrichtungen (Wuppertal-Beyenburg), günstig zu verkaufen. Obergeschoss-Wohnung (75 qm) sofort beziehbar. Nähere Infos: 01 75/78 75 795 od. rollo.kraemer@t-online.de.

**Heilsame Meeresluft zu jeder Jahreszeit** in gemütlichen Gästezimmern (mit Küchenecke, bzw. Ferienwohnung) für Mitglieder und Freunde der Christengemeinschaft; im Gemeindehaus der CG in Cuxhaven. Auskunft: C. Parnow, Tel. 0 47 21/5 33 89

**Zeitschrift Märchenforum.** 4-mal im Jahr, Kinderseiten, Probeabo: [www.maerchen.ch](http://www.maerchen.ch)

Ökodorf, 07764/933999, [www.gemeinschaften.de](http://www.gemeinschaften.de)

Kleinanzeigen können auch online aufgegeben werden unter: [www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)

**Besuchen Sie uns doch auch mal unter:**  
[www.facebook.de/atempo.magazin](http://www.facebook.de/atempo.magazin)



*Die gefährliche Wandlung im Unsichtbaren*

*Hans-Bernd Neumann, promovierter Physiker und Theologe, gibt Antworten auf die drängendsten Fragen zum Thema Radioaktivität und ihrer Folgen für die Zukunft des Menschen.*

Hans Bernd Neumann: Radioaktivität und die Zukunft des Menschen | 111 Seiten, gebunden | € 15,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7760-7  
Neu im Buchhandel | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



**KUNST ALS QUELLE DER PÄDAGOGIK**

## 5. Pädagogische Sommerakademie und Klassenlehrerfortbildung

Do 26.7. – Mo 30.7.2012 in Stuttgart

Die 5. Pädagogische Sommerakademie wendet sich an Waldorfflehrer, an pädagogisch Tätige, wie Erzieher, Lehrer, Eltern, Sozialpädagogen, Elternberater, Therapeuten, Studenten und Interessierte.

### Vorträge, Seminare, Klassenlehrerfortbildung, künstlerische Workshops

Anmeldung und Info:  
Agentur „Von Mensch zu Mensch“  
Andreas Neider und Laurence Godard  
Tel. 0711/248 50 97 / [aneider@gmx.de](mailto:aneider@gmx.de)  
[www.sommerakademie2012.de](http://www.sommerakademie2012.de)

### Frühbucherrabatt bis 24.5.2012

Konzeption, Organisation und Durchführung: Agentur „Von Mensch zu Mensch“

Die Pädagogische Sommerakademie wird unterstützt von:  
**PÄDAGOGIK PSYCHOLOGIE HEUTE**

Freies Geistesleben & Urachhaus

Bücher, die verbinden

Veranstalter:

 Bund der Freien Waldorfschulen

Walter Riethmüller  
Artisten im Klassenzimmer ... ratlos?

Dr. med. Armin Husemann  
Kunst atmet. Zur Physiologie der Phantasie

Klavier- und Gesprächskonzert mit Dr. med. Armin Husemann  
**Die Lebensmelodie. Musikalische Form und Biographie**  
L. v. Beethoven, Phantasie für Klavier, Op. 77  
(separater Besuch möglich)

Christian Rittelmeyer  
**Über bildende Wirkungen künstlerischer Tätigkeiten** Ein Einblick in die Forschung

Eurythmieaufführung mit dem Else-Klink-Ensemble Stuttgart  
**„Wer sagt, dass uns alles erstarb!“**  
(separater Besuch möglich)

Renate Schiller  
**Die Dimension der Farbe**  
Vergleichende Bildbetrachtung alter und zeitgenössischer Ansätze

Henning Kullak-Ublick  
**„Als Kind ist jeder ein Künstler. Die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben.“**  
Pablo Picasso

# Seminar Nord

Wege zur Sozialtherapie

Das Seminar ist eine Fortbildung, welche die anthroposophische Menschenkunde als Grundlage der sozialtherapeutischen Arbeit vermittelt. Das Angebot richtet sich an Mitarbeiter in sozialtherapeutischen Einrichtungen sowie an Angehörige von Menschen mit Hilfebedarf und an alle, die an diesem Thema interessiert sind. Das Abschlusszertifikat hat **keine staatliche Anerkennung**. Zugangsvoraussetzungen im Sinne einer bestimmten Vorbildung bestehen nicht.

## Das Seminar bietet:

- \* Einblick in die menschenkundliche Grundlage der anthroposophischen sozialtherapeutischen Arbeit;
- \* Interessante Kurse zu aktuellen Zeitfragen;
- \* Künstlerische Kurse;
- \* Kennenlernen verschiedener Einrichtungen;
- \* Praxisbezug durch Praktika.

## Ein neuer Kurs beginnt im September 2012

**Kostenbeitrag:** € 420,-/Jahr

**Dauer des Kurses:** 3 Jahre

Die Seminartage sind 1-mal monatlich samstags, überwiegend in Hamburg.

### Geschäftsstelle

Seminar Nord c/o M.v.Marées  
 Am Deich 19 | 21354 Radegast-Blecke  
 Tel.: 0 58 57/977 666 3  
 E-Mail: info@seminar-nord.de  
 Internet: [www.seminar-nord.de](http://www.seminar-nord.de)

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

# CASA DI SALUTE RAPHAEL



## Levico-Quelle - das Wasser des Lebens

Erholen Sie sich in der vitalisierenden Naturumgebung von Trentino, am Fuße der Dolomiten. Das Kur- und Therapiezentrum Raphael befindet sich in einem stillvollen Hotel der Belle Epoque. Ärzte 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. Genießen Sie die italienische Küche mit Produkten aus biologisch-dynamischem Anbau.

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



**Kurbetrieb: 18.03. - 17.11.2012**  
 Vergünstigte Angebote für MA in anthropos. Einrichtungen

Luxus der Weite

## Namibia

24.08. - 7.09.2012



### Studienreise

mit Prof. Dr. Albrecht Schad  
 Biologe, Geograf und Zoologe. Er ist ein profunder Kenner von Namibia und leitet seit 25 Jahren Studienreisen.



### Namibia – Faszination hautnah:

Bei ausgedehnten Safaris im Etosha-Nationalpark erleben wir die **einzigartige Tierwelt**. Durch die geheimnisvolle **Nebelwüste** gelangen wir zur **malerischen Landschaft** des Tsondap Valley. Spektakuläre Übernachtungen unter freiem **Sternenhimmel** an der **Spitzkoppe** und ein Besuch der **Felsenzeichnung „White Lady“** zählen zu den unvergesslichen Höhepunkten dieser Reise.

Afrikareisen buchen unter:

[www.aventerra.de](http://www.aventerra.de) - 0711 470 42 15

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

## Nicht nur zu Ostern braucht man einen solchen Hasen zum Freund!



Gelesen von der Autorin!

Doppel-CD, 141 Minuten Spielzeit  
 empf. LP 15,90 (D) | ab 7 Jahren  
 ISBN 978-3-7725-2681-7 | Freies Geistesleben

## CASA Andrea Cristoforo

ASCONA



Das **Kurhaus, Hotel** und **komplementärmedizinisches Therapeutikum** auf **anthroposophischer** Grundlage im Tessin

Via Collinetta 25 • CH 6612 Ascona • fon +41(0)91 786 96 00  
 mail@casa-andrea-cristoforo.ch • [www.casa-andrea-cristoforo.ch](http://www.casa-andrea-cristoforo.ch)

MEHR ALS ERHOLUNG

Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren **Anzeigenservice**, Frau Christiane Woltmann, unter:  
 Tel. 07 11/2 85 32 34 | Fax 0711/2 85 32 11  
 E-Mail: [woltmann@geistesleben.com](mailto:woltmann@geistesleben.com)  
 (Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)

Unsere Mediadaten finden Sie zudem unter:  
[www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)

Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

## Wenn Sie Ihre Ressourcen wieder finden wollen:

- ◇ Grunderholung
- ◇ Tieferholung
- ◇ Intensiv- und Burnoutkur
- ◇ Entwicklungstraining

[www.eridanos.org](http://www.eridanos.org)  
 (0034) 922 506 296

**Eridanos**

DIE NÄCHSTE AUSGABE MAI 2012 ERSCHEINT AM 23. APRIL 2012

## thema Liebe

### augenblicke

## Vier Frauen, ein klingender Traum: Kick la Luna

### im gespräch

## Ulrich Wickert – Warum wir Werte brauchen



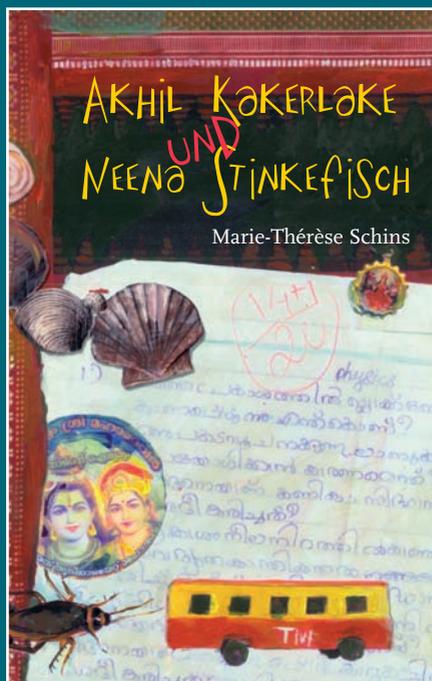
Ulrich Wickert, der einstige Mister Tagesthemen, ist wohl jedem Erwachsenen in Deutschland ein Begriff. Aber Ulrich Wickert ist auch wegen seiner Sachlichkeit, seines feinen Humors und seines sozialen Engagements einer der geschätztesten Journalisten Deutschlands. Die Palette seiner Veröffentlichungen belegt zudem sein umfassendes und vielseitiges Interesse an Menschen und Themen. Immer wieder wandte er sich in den letzten Jahren gesellschaftlichen Themen zu, so jüngst dem lieben und leidigen Thema Geld: «Redet Geld, schweigt die Welt. Was uns Werte wert sein müssen».

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:** Hoehsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebiereische Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Blekedede:** 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 Rubezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskotheln | **Düsseldorf:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finntrop:** 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 | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Haan:** Gruitener Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblingler Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdrwangien:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | Provinzbuchladen | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** 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 | Zapata Buchladen | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** 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-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällichsmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** BuchHe | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **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 | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettngang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Uisingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Bücherecke | **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 | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schölliladen | **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 | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij



VIEL AUFREGENDER ALS  
EIN BOLLYWOODFILM



## Da ist sie wieder! Die mit den großen Augen ...

Sie, das ist Neena, elf Jahre alt. Neena will schwimmen lernen und Muscheltaucherin werden, wie ihr Vater, ja sogar studieren. Er, das ist Akhil, fast elf. Sohn eines Kokosnusspflückers. Aber das will er nicht werden, sondern studieren und Lehrer sein.

*Mitreißend lebendig, witzig und einfühlsam erzählt Marie-Thérèse Schins aus der Sicht der beiden Kinder von ihrem Alltag in Südindien, von den althergebrachten Vorstellungen ihrer Familien und von ihren eigenen Träumen und Plänen.*

**Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen**

# Ausgebrannt – und dann?



*Checkliste: Bin ich Burnout-gefährdet oder bereits ausgebrannt? | Erste Warnzeichen im Überblick |  
Risikomerkmale: Welche Rolle spielen biologische und seelische Prozesse sowie meine Persönlichkeit? | Kultur,  
Arbeitsleben, soziale Faktoren: Was erhöht die Burnout-Gefahr? | Berichte von Burnout-Patienten |  
Praxiserprobtes Übungsprogramm zur Vorbeugung und Heilung | »Notfallkoffer« mit Übungen für den Alltag |  
Konkrete Anleitungen: Balance finden, Lebenskräfte schöpfen, neue Wege ins Leben finden |  
Hinweise für Therapeuten und Coachs*

**Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen**

Annejet Rümke: **Burnout-Sprechstunde**. Frühsymptome erkennen – Wirksam vorbeugen – Neu leben lernen  
439 Seiten, gebunden | € 25,- (D) | ISBN 978-3-8251-7689-1 | Jetzt neu im Buchhandel! | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

