

E 51125  
nr. 156

zum mitnehmen dezember | 2012

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin



augenblicke

**Geschichten aus  
dem Schwaben-Wald**

**Sind Märchen weise?**

**Ilse Wellershoff-Schuur**  
Sha'ar laAdam –  
Bab l'il Insan  
Friedensarbeit im  
Heiligen Land



Christian  
Signal

Wenn die Roman  
Christrose blüht

Urachhaus

## Eine Hymne an das *einfache* Leben

Nur weg aus der grauen, tristen Betonwüste der Trabantenstadt! Sébastien ist zehn Jahre alt und an Leukämie erkrankt. Seine Mutter liebt ihn sehr, trotzdem will er nur eines: aufs Land zu seinen Großeltern und dort all seine Ängste vergessen. Auf dem kleinen gemütlichen Bauernhof in der Provinz durchlebt Sébastien Phasen tiefster Entmutigung, aber auch die schlichten Freuden des Alltags und den Zauber der Natur. Hat sein Großvater ihm nicht erzählt, dass die Christrose die magische Kraft besitzt, ihm die ersehnte Heilung zu bringen? Es wird ein Weg mit vielen Rückschlägen, aber auch tiefen Glückserlebnissen, den Sébastien zurückzulegen hat.

*«Sobald das Krankentaxi das Stadtgebiet von Toulouse hinter sich gelassen hatte, kam die Sonne hervor und tauchte die Landschaft die ganze Fahrt über in ihr Licht. Wie bei jeder Rückkehr wunderte sich Sébastien darüber, dass er fähig war, so schnell von einer Welt in die andere zu wechseln: Hinter ihm lag die Angst, vor ihm die Hoffnung. Die Zwergeichen des Hügellandes in ihrem aschfarbenen Rosa sahen aus, als ob an ihren Zweigen blaue Himmelsfetzen hingen. Die Welt war wie neu, alles war möglich, alles begann von Neuem, und Sébastien fand, wie bei jeder Rückkehr, wieder einen Zufluchtsort vor.»*

*Urachhaus. Bücher für die Glücksmomente des Lebens*

## Wasser aus dem Felsen

Warum all diese Mühe, fragt man sich, wenn man hört, dass die Zisterziensermönche des ausgehenden Mittelalters bevorzugt an unwirtlichen, schwer zugänglichen und landschaftlich schwierigen Orten siedelten. Schwerer kann man es sich kaum machen.

Doch dann das Wunder: Es gelang diesen Menschen immer wieder, buchstäblich Wasser aus dem Felsen zu schlagen. In mühseliger Knochenarbeit wurden Landschaften kultiviert und Klöster erbaut, die uns bis heute in ihren Bann ziehen. Das Resultat solchen Tuns ist, tiefer betrachtet, Befriedung. Mit der Zähmung der wilden äußeren Natur ging eine Harmonisierung der inneren Natur des Menschen einher: Friedensarbeit.

Eine solche Befriedung tut heute nicht weniger not als damals. So weist das «Konfliktbarometer» des Heidelberger Instituts für internationale Konfliktforschung allein für das Jahr 2011 weltweit ein Allzeit-Hoch von 388 Konflikten aus, darunter 20 Kriege und 38 gewaltsame Auseinandersetzungen. Tendenz 2012: steigend. Angesichts dieser Zahlen droht man den Glauben zu verlieren, all diese Konfrontationen ließen sich noch friedlich und vernünftig lösen.

**Dennoch arbeiten überall auf der Welt Menschen daran, in mühsamer Kleinarbeit das Unmögliche möglich zu machen.** In diesem Heft können Sie nicht nur den baulichen Spuren des Zisterzienserwirkens begegnen, sondern auch einen Einblick gewinnen, wie von einer Initiative in Israel, derzeit eine der wohl explosivsten Regionen unseres Planeten, immer wieder neu versucht wird, ein «Tor zum anderen Menschen» zu bauen. Anders als in den «alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat» (wie es bei den Brüdern Grimm heißt, deren Märchensammlung vor 200 Jahren am 20. Dezember 1812 quasi als Weihnachtsgabe erstmals im Druck erschien) kann heute nur harte Knochenarbeit in der unmittelbaren Begegnung von Mensch zu Mensch die dringend benötigten Öffnungen in den verhärteten Fronten schaffen.

Es wird unendlich viele solcher Öffnungen brauchen, bevor Wirklichkeit werden kann, was sich die Menschheit besonders in dieser Zeit des Jahres ersehnt: Friede auf Erden.

*Die a tempo-Redaktion wünscht Ihnen erfüllte Weihnachtstage  
und einen hoffnungsvollen Jahreswechsel*

Frank Berger

Frank Berger

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,



## 06 im gespräch

## Ilse Wellershoff-Schuur Sha'ar laAdam – Bab l'il Insan Friedensarbeit im Heiligen Land

Wo Israel und Palästina einander begegnen, da trifft Ost auf West, Nord auf Süd, Arm auf Reich, Technologie auf ethnischen Fundamentalismus aller Art, Stammes- und Nomadenkultur auf sozialistische Kollektivsiedlung – und das alles im Spannungsfeld dreier Weltreligionen. Diese zunächst unlösbar erscheinenden Verstrickungen lähmen die Hoffnung auf ein gedeihliches Zusammenleben in diesem krisengeschüttelten Land. Aber es gibt Initiativen, die ein «Tor zum Menschen» öffnen und mehr als bloße Hoffnung sind.



## 10 augenblicke

## Geschichten aus dem Schwaben-Wald

Das Klischee «Deutscher Wald» ist nach wie vor idyllisch ausgestattet: Eiche und Buche, Hirsch und Fuchs, Förster und Wandersmann. Dazu Lyrik und Lieder satt. Und natürlich darf auch die ewiggleiche, in Öl gemalte, baumdunkel umrahmte Lichtung, samt imposantem Sechzehnder nicht fehlen, der seinen Anspruch auf ein Halbdutzend Hirschdamen in den Himmel röhrt. Was aber findet, wer den goldbarocken Rahmen anhebt und hinter dem Kitsch die heutige Wald-Wirklichkeit sucht?



## 16 willis welt

## 100 Prozent glücklich?

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

## Die drei Zeitdiebe – 2: Der Stress

## 18 thema: ressourcen der seele

## Sind Märchen weise?

## 24 sprechstunde

## Magnesium – das Element, das uns mit der Sonne verbindet

## 27 weiterkommen

## Freiheit des Herzens

### 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 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Das Lebensmagazin der  
Verlage Freies Geistesleben  
und Urachhaus

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

**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)  
[f www.facebook.com/atempo.magazin](https://www.facebook.com/atempo.magazin)

**Anzeigenservice**

Christiane Woltmann  
Tel. 07 11 | 2 85 32 34  
Fax 07 11 | 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 Druck Sindelfingen



# Kinder ins Leben *begleiten*



Entwicklung verstehen, Förderung der Sinne, Rhythmus im Alltag, richtiges Spielen – das sind wichtige Elemente einer modernen Erziehung. Christiane Kutik gibt zahlreiche Ratschläge und Anregungen für alle Lebensbereiche mit Kindern in den ersten 7 Lebensjahren – eine Zeit, in der Kinder intensiv lernen, entdecken, ausprobieren und aktiv sein wollen.

Anschaulich, praxisnah und umfassend zeigt Christiane Kutik, wie es gelingt, mit Kindern kindgemäß umzugehen.

*«Die Kinder haben sich uns anvertraut – sie bringen uns unbedingtes Vertrauen entgegen. Lassen wir uns davon ermutigen. Und stärken wir uns auf dem Weg, ein Kind zu erziehen. Der Weg entsteht im Gehen. Dieses Buch begleitet Sie dabei.»*

Christiane Kutik

**Freies Geistesleben : Kinder wahr nehmen**



**Ilse Wellershoff-Schuur**

# Sha'ar laAdam – Bab l'il Insan

## Friedensarbeit im Heiligen Land

**Ilse Wellershoff-Schuur** im Gespräch mit Frank Berger | Fotos: Wolfgang Schmidt

Israel / Palästina ist Begegnungsort von Kulturen, Zivilisationen, Völkern und Religionen. Hier trifft Ost auf West, Nord auf Süd, Arm auf Reich, Technologie auf ethnischen Fundamentalismus aller Art, Stammes- und Nomadenkultur auf sozialistische Kollektivsiedlung – und das alles im Spannungsfeld der Weltreligionen: Judentum, Christentum und Islam. Soziale und religiöse Konflikte, die hier entstehen, können schnell weitgreifende Folgen haben. Diese zunächst unlösbar erscheinenden Verstrickungen lähmen die Hoffnung auf ein gedeihliches Zusammenleben in diesem krisengeschüttelten Land. Aber was sich vielerorts immer weiter polarisiert und zu verhärten droht, führt auch zu neuen Ansätzen der Sozialgestaltung. Eine besondere Initiative, die sich um Dialog und Befriedung in dieser Region bemüht, ist die Begegnungsstätte «Sha'ar laAdam – Bab l'il Insan», auf Deutsch: «Tor zum Menschen». Wir sprachen mit einer Initiatorin dieses Pionierprojekts in Galiläa im Norden Israels, der deutschen Pfarrerin Ilse Wellershoff-Schuur.

**Frank Berger** | Frau Wellershoff-Schuur, was hat Sie bewogen, sich in dieser Weltgegend zu engagieren?

**Ilse Wellershoff-Schuur** | Nun, wir haben das nicht am «Grünen Tisch» geplant. Es ist aus ganz persönlichen Kontakten entstanden, die noch aus meiner Zeit als Lehrerin stammen. Ich lernte einige der Lehrer der ersten Waldorfschule im Kibbuz Harduf kennen. Dann habe ich Reisen dorthin unternommen, zunächst allein, später mit meinen Kindern. Sie waren es eigentlich, die dann gesagt haben, wir müssen das auch für andere möglich machen, denn eine Reise ins Heilige Land verändert gerade Jugendliche sehr stark. Dieses Land macht in Bezug auf die heutigen Verhältnisse auf der Welt vieles unmittelbar erlebbar, denn es ist einfach eine Tatsache, dass die Probleme der Welt hier quasi alle gleichzeitig vorhanden sind. Schon 1996 entstand der Impuls, es müsse eigentlich so etwas wie eine Begegnungsstätte geben. Am Anfang war da der Gedanke, das müsse sich zwischen Europa und Israel abspielen, insbesondere zwischen Deutschland und Israel, damit speziell deutsche Jugendliche dieses Erlebnis haben konnten. Sehr rasch spielten dann neben dem Kibbuz Harduf auch die arabischen Orte in der Umgebung eine Rolle. Die deutschen Jugendlichen interessierten sich genauso stark für die arabischen Nachbarn und ihre Kultur. Es entstand auf beiden Seiten ein wachsendes Interesse füreinander. So wurde nicht nur in Harduf unser Impuls aufgegriffen, und wir haben gesagt: **Wir wollen eine Begegnungsstätte der Kulturen hier im Land schaffen.**

**FB** | Können Sie ein paar Worte über den Kibbuz Harduf sagen?

**IWS** | Harduf hat heute ungefähr 700 Einwohner. Es gibt dort eine Waldorfschule, eine Lehrerbildung, anthroposophische Ärzte,

künstlerische Ausbildungsgänge – und viel biologisch-dynamische Landwirtschaft. Es gibt sozialtherapeutische Einrichtungen für erwachsene Seelenpflege-bedürftige Menschen, für verhaltensgestörte Kinder aus schwierigen Familienverhältnissen und für traumageschädigte Menschen.

**FB** | Was für Menschen leben hier? Welchen Bevölkerungsgruppen und Religionsgemeinschaften gehören sie an?

**IWS** | Unsere Begegnungsstätte liegt im Wald, genau zwischen dem Kibbuz Harduf und dem Beduinenort Ka'abiya. In Harduf wohnen jüdische Israelis, weltoffen, suchend, oft sehr gebildet, aus eher europäisch gesinnten Familien, kulturell aktiv und eher säkular. Es sind also zwar sehr spirituelle, aber nicht im jüdischen Sinne «religiöse» Menschen. In den arabischen Orten im Umfeld wohnen verschiedene Beduinenstämme, die noch sehr im Sippenbewusstsein leben, muslimisch, ebenfalls nicht strenggläubig, obwohl der Fundamentalismus auf dem Vormarsch ist, weil viele unter den Verhältnissen leiden und darum allem Westlichen kritisch gegenüberstehen. Sie leben sehr ländlich, meist von der Landwirtschaft, aber sie fangen an, auch durch das israelische Schulsystem, das den Arabern eine gewisse Autonomie gewährt, mehr Bildung und Wohlstand zu erlangen.

Unser weiteres Umfeld sind arabische Städte, in denen es relativ viele christliche Araber gibt. Dazu andere jüdische Gemeinschaften, aus denen Menschen ihre Kinder in die Schule in Harduf oder in die umliegenden Waldorfschulen schicken, Menschen aus dem Großraum um Haifa, und dann geht es weiter ins ganze Land. Wir liegen etwa auf halber Strecke zwischen Haifa und Nazareth. Wir haben häufig Treffen, zu denen Leute aus dem ganzen Land ►



► oder aus dem Ausland kommen. So haben wir jetzt gerade eine Gruppe von jüdischen Waldorfschülern und arabischen Staatschülern, die gemeinsam an unserem Projekt *Nathan der Weise* arbeiten und das dann zusammen mit einer Gruppe aus Deutschland zur Aufführung bringen. Wenn man sieht, wie verschieden diese Kinder sind, wie unterschiedlich viel sie zum Beispiel gereist sind, wie weltoffen sie sind, dann merkt man, dass doch eine viel größere Kluft zwischen den hiesigen Schülern, jüdischen Israelis, und den arabischen Menschen hier besteht als zwischen den jüdisch-israelischen und den europäischen Schülern, die sich viel ähnlicher sind. Da ist ein Stück Europa mitten im Nahen Osten gelandet – und das muss jetzt irgendwie überbrückt werden. Wir finden hier das ganze Grundproblem des israelischen Staates in dieser Region wie in einer Nusschale wieder.

**FB** | Was geschieht konkret in *Sha'ar laAdam – Bab l'il Insan*?

**IWS** | Wir haben gerade eine deutsche Gruppe hier zu Besuch. Die muss beherbergt werden. Wir haben im Moment bisher nur so etwas wie einen einfachen Campingplatz. Es gibt einen wunderbaren Steinkreis in der Mitte, mit einer Lagerfeuerstelle und einem Zeltdach darüber. Es gibt einige Zelte mit Fundament und mit Öfen, in denen jugendliche Volontäre zeitweise wohnen können. Wir haben eine große Freiluftbühne, da proben wir gerade den ganzen Tag. Unsere Jugendlichen schlafen in Zelten oder einfach unter freiem Himmel, verköstigen sich aus der primitiven Küche, duschen im Wald, und zwischendurch fahren sie ihre Freunde besuchen. All das will organisiert werden. Die Theater- und Sprachgestaltungsschule in Harduf arbeitet hier regelmäßig mit zwei Waldorfschulen und parallel dazu mit zwei arabischen Schulen im Umland, jeweils in vier Oberstufenklassen mit

Projektunterricht, der als Wahlfach gilt. Dann werden regelmäßig die Jahresfeste gefeiert, den muslimischen Ramadan mit dem Fastenbrechen, oder Sukkot, das Laubhüttenfest, das hier mit Michaeli zusammen gefeiert wird – beliebte «Festivals» für alle Menschen im Umland. Dazu gibt es die allwöchentliche Arbeit, also die Theaterarbeit, die Frauengruppenarbeit, die ökologische Arbeit am Wald und so weiter.

**FB** | Zu Ihnen kommen also vor allem junge Menschen?

**IWS** | In der konkreten täglichen Arbeit sind die Mitarbeiter meist Studenten, die in Harduf eine Ausbildung machen. Es gibt unter anderem die Lehrer- und die Heilpädagogenausbildung, dazu besagte Theaterschule und ein anthroposophisches Grundbildungsjahr – sehr gefragt vor allem von jungen Menschen, die nach dem Militärdienst stark auf der Suche sind. Hier wirkt sich auch aus, dass es inzwischen 14 Waldorfschulen in diesem kleinen Land gibt, von denen eine arabisch ist. Die Initiatoren selbst sind eher aus der Generation, die Harduf 1982 begründet hat, also etwa Mitte fünfzig. Hier entstand eine weitere interessante Initiative, eine Art «Friedensplan». Sie hat sich inzwischen ziemlich ausgebreitet. Der Grundgedanke ist, dass es in diesem Land einen jüdischen und einen palästinensischen Staat geben muss, die sich aber nicht sauber geografisch voneinander trennen lassen, d.h. man müsste diese Staaten aus Gründen der Praktikabilität so gründen, wie sie sich jetzt geografisch aufgrund verwickelter politischer Verhältnisse darstellen – aber eigentlich gehört das ganze Land beiden Völkern. Das würde bedeuten, dass jeder Mensch, der irgendwo im Land wohnt, die Möglichkeit haben könnte, zu einem oder beiden Staaten zu gehören, und man wäre dadurch zu einer erhöhten Zusammenarbeit gezwungen – sehr vereinfacht gesagt.



## Ilse Wellershoff-Schuur

**FB** | Ist das nicht eine Utopie?

**IWS** | Ich glaube, dass diese Utopie sich nicht hundertprozentig verwirklichen lassen wird. Es gibt auf beiden Seiten Extremisten, die das ganze Land für sich allein haben wollen. Sie werden aber weniger Anhänger haben, wenn diese Utopie im Kleinen umgesetzt wird. Wir wollen keineswegs das ganze Land irgendwie missionieren; sondern wir legen durch diese Zusammenarbeit im Kleinen und das Beispielhafte, das auch etwas Spirituelles sein muss, so etwas wie einen Samen für das, was in der Begegnungsstätte *Sha'ar laAdam – Bab l'il Insan* als «Tor zum Menschen» zum Keim heranwachsen kann. Allerdings: Das Tor kann auch irgendwann zugehen. Im Moment ist es noch auf. Wenn wir bald etwas tun, wenn wir zum Beispiel anfangen können, das geplante Andachtshaus zu bauen, so kann das vielleicht noch etwas bewirken. Aber wir haben nicht ewig Zeit für diese Dinge.

**FB** | Hier hört man eigentlich fast immer nur von den Fronten, die sich zunehmend bilden, und der immer stärkeren auch innenpolitischen Polarisierung in Israel.

**IWS** | Trotz dieser Trends gibt es im ganzen Land viele gute Initiativen, die Veränderung bewirken wollen. Selbst im «extremen» Jerusalem existiert so etwas wie eine übergreifende religiöse Friedensbewegung. Es gibt sehr stark religiöse Menschen sowohl im Muslimischen, oftmals aus dem Sufismus, wie auch im Jüdischen, Leute, die miteinander reden und sagen: Wir haben doch eigentlich nur eine unterschiedliche Sichtweise auf die eine göttliche Realität. Es ist hier immer die Frage, ob Religion polarisiert oder verbindet. Oft wird Religion hier auch völlig abgelehnt, weil das Bild von Religion überall ein fundamentalistisches ist. Da setzen wir mit unserem Projekt eines «Hauses der Andacht» an. Es wäre fatal, das religiöse Leben insgesamt abzuschaffen, nur weil die Menschen die Religion im alten Sinne missbrauchen, um national-egoistische Gruppen zu bilden. Wir möchten eine völlig neue Art von religiösem Leben dort schaffen, wo alle am gleichen Ort beten können und miteinander das herausfinden, was sie eint in dem, worauf sie da schauen. ■

Der deutsche Verein «Tor zur Welt e.V.» ist der Förderverein der Begegnungsstätte «Sha'ar laAdam – Bab l'il Insan». Weitere Informationen und Bilder (hier drei Eindrücke vor Ort) zur Initiative finden Sie auch unter: [www.torzurwelt-ev.de](http://www.torzurwelt-ev.de)



## Ankommen im 21. Jahrhundert

Geradezu visionär waren die Vorträge, die Bernard Lievegoed in den sechziger Jahren im amerikanischen Spring Valley für junge Menschen hielt. Er beschreibt darin plastisch und lebendig die Herausforderungen an unser Erkennen und Handeln, die das 21. Jahrhundert der Menschheit stellt. Was damals skizziert wurde, ist heute aktuelle, dringliche Realität.

*Die acht Vorträge lesen sich wie eine Anleitung zur geistigen Durchdringung der Weltlage. Welche Kräfte brauchen wir, um die ethischen und sozialen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts zu meistern?*

Bernard Lievegoed

**Das Gute tun**

Ankommen im 21. Jahrhundert.

Acht Vorträge.

Aus dem Englischen von Frank Berger.

208 Seiten, kartoniert

€ 12,- (D) | ISBN 978-3-7725-0021-3

Jetzt neu im Buchhandel!

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



# Geschichten aus dem Schwaben-Wald

## Über den Schönbuch und seine Liebhaber



Ralf Lilienthal (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Das Klischee «Deutscher Wald» ist nach wie vor idyllisch ausgestattet: Eiche und Buche, Hirsch und Fuchs, Förster und Wandersmann. Dazu Lyrik und Lieder satt. Und, wie ein Konzentrat, die ewiggleiche, in Öl gemalte, baumdunkel umrahmte Lichtung, samt imposantem Sechzehnder, der seinen Anspruch auf ein Halbdutzend Hirschdamen in den Himmel röhrt.

### Jenseits des Klischees ist es abwechslungsreich schön

Was aber findet, wer den goldbarocken Rahmen anhebt und hinter dem Kitsch die heutige Wald-Wirklichkeit sucht? Eine bunte Menge sehr verschiedener Wälder! Kleine, auf einen Blick überschaubare Parzellen inmitten landwirtschaftlicher Produktionsflächen. Kiefern im Märkischen Sand. Dunkle Fichtenforste. Sumpfige Erlenbrüche. Und die Krüppeldickungen der alpinen Berghänge. Und wenn man Glück hat, zumal im sonnendurchfluteten Herbst, erglänzen Wald-Kleinodien, wie der in die Metropolregion «Mittlerer Neckar» eingeschmiegte, jahrhundertealte «Schönbuch». Von den Ecksteinen Stuttgart, Tübingen, Reutlingen und Böblingen gefasst, erstreckt sich diese laubbaumreiche Waldkulturlandschaft auf einer Fläche von über 150 Quadratkilometern und wird dabei – wie ein schwäbischer Central-Park – kaum von Straßen und Siedlungen zerschnitten.

Eines der schönsten Tore in den Schönbuch durchschreitet der Wanderer im alten Zisterzienserkloster Bebenhausen, heute der Ort, an dem die unsichtbaren Verwaltungsfäden zusammenlaufen,

an denen seit 1972 das Rechtsgebilde «Naturpark Schönbuch» hängt. Naturpark? Obwohl gut dreißig Prozent der bundesdeutschen Flächen zu einem der 104 Naturparks gehören, wissen nur wenige, was darunter zu verstehen ist und wodurch sich ein Naturpark von naturräumlichen Konstruktionen wie «Nationalpark», «Biosphärengebiet», «Fauna-Flora-Habitat», «Natur-», «Landschafts-» oder «Vogel-Schutzgebiet» unterscheiden mag.

### «Wald bleiben!» – mancher Protest hat Erfolg

Wie der Schönbuch zum ersten Naturpark Baden-Württembergs wurde, ist vielen Anrainern dagegen noch gut in Erinnerung. Den Stuttgarter Flughafen wollten die Verantwortlichen erweitern und maßen dafür als Erstes den wirtschaftlich «nutzlosen» Wald mit kaltem Blick. Der Protest kam heißblütig und prompt. Ob Naturfreunde oder Heimatverbundene – einzeln, gruppen-, stadt- oder landkreisweise legten sie Widerspruch ein und hatten Erfolg. Die neue Startbahn blieb dort ebenso ungebaut wie später die geplante «Schönbuch-Teststrecke» des Autoriesen mit dem Stern.

Stattdessen schmiedeten die Schutz-Interessierten mit dem «Naturpark Schönbuch» ein Instrument, das es in ihrem Bundesland bislang noch gar nicht gab. «Naturparks umfassen schöne, schützenswerte Landschaften mit einem möglichst hohen Anteil etwa an Natur- und Landschaftsschutzgebieten. Dabei sollen die Besucher aber nicht außen vor gelassen oder gar ausgesperrt, ▶



- sondern in geeigneter Weise an die Natur herangeführt werden.» Was Mathias Allgäuer, der Geschäftsführer dieses kleinsten Naturparks Baden-Württembergs so präzise beschreibt und in seiner täglichen Arbeitspraxis umzusetzen sucht, steht gleich von zwei Seiten in der Kritik. «Für die einen sind wir verkappte Touristiker und machen «Naturschutz light». Andere sehen uns als Bremser, die das Naturidyll wollen und dabei den handfesten individuellen oder gesellschaftlichen Profit verteuern und verhindern.»

Tatsächlich beackert der gelernte Förster mit überschaubarem Budget und überraschend kleinem Personalschlüssel beharrlich und unbeirrt ein buchstäblich weites Feld. Die Hauptaufgabe? Informieren. Heranführen. Vertraut machen. Gemeinsam weiterentwickeln. Seine wichtigsten Helfer sind dabei die örtlichen, schon längst über das alte, autoritäre Beamten-Korsett hinausgewachsenen Revierförster. Und die Ehrenamtler! Was würde man im Schönbuch nur ohne sie machen? Die leidenschaftlichen Sammler alter Geschichte(n), die Naturkundigen und Naturführer, die Anpacker und Aufräumer, die Animateure und Amateure.

### Unruhestand im Wald

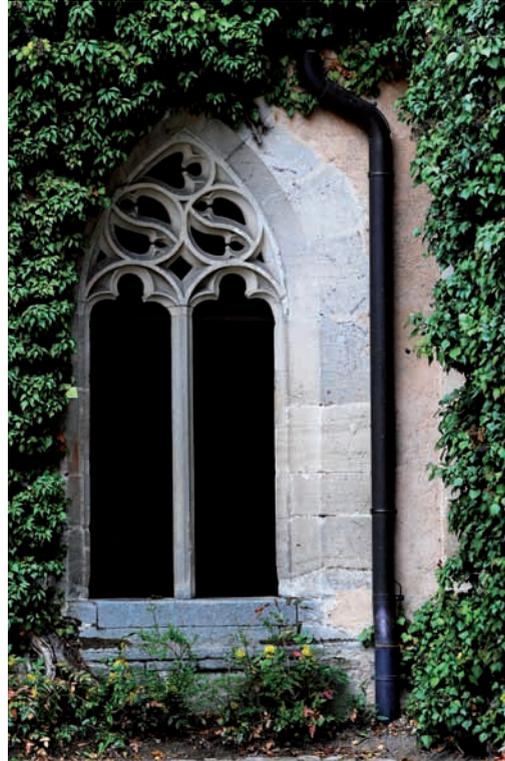
Einer dieser Unermüdlichen ist Albert Renz, Drechsler im Unruhestand, dessen Passion den steinernen Kleindenkmälern des Schönbuchs gilt, aber auch dem Rotwild und wohl noch vielem mehr, was ihm im Wald vor Augen und vor das Objektiv seiner Spiegelreflexkamera kommt.

Dass er und die anderen «Fotojäger» gar nicht einmal selten zum gelungenen Schuss kommen, verdanken sie einem einzigartigen Experiment: Im Schönbuch wurden unvorstellbare 4000 Hektar Wildgehege mit sechs großen Wildruhezonen eingerichtet – eine Fläche, die zugleich Schutzraum und Begegnungsstätte ist. Denn gerade weil das Rotwild weiß, dass der Mensch seine Äsungsplätze verschont, lässt es sich von den bewegungslos hinterholz-verkleideten Ansitzen beobachtenden Naturfreunden nicht einmal bei der frühherbstlichen Brunft stören.

### Vielender mit Tradition

Nicht zuletzt dem Wild verdankt der Schönbuch wohl auch seine über Jahrhunderte ungebrochene Wald-Historie, genauer gesagt den Fürsten und Königen, deren bevorzugtes Jagdrevier er war und bleiben sollte.

Auch hier spielt Bebenhausen eine bedeutende Rolle. Als Prämonstratenserkloster 1183/84 gegründet, bald darauf vom aufstrebenden Zisterzienserorden übernommen, wird es im Zuge der Reformation in eine evangelische Klosterschule und gewissermaßen zum «Zulieferbetrieb» der Tübinger Universität verwandelt. Spätestens als die von Napoleon ins Königsamt erhobenen Ludwigsburger Herren das idyllische Bebenhausen zum Jagdschloss umbauten, kam das Landvolk immer wieder in den zweifelhaften Genuss der königlichen Hofjagden. Auch wenn etwa Wilhelm II., bis zur Revolution von 1918 der letzte württem-

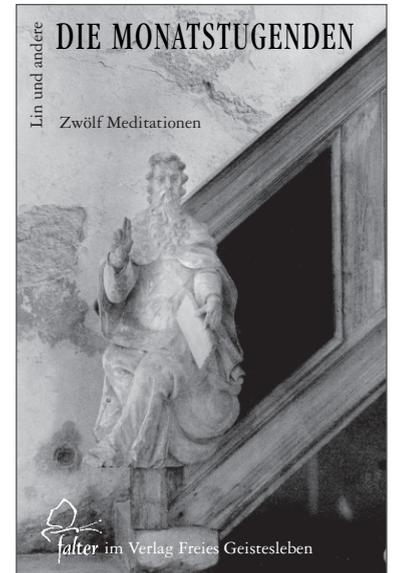


bergische König, ein ernsthafter und sicherlich auch fähiger Jäger war, lässt sich die im Dianenfest von 1812 schrecklich kulminierende Prunk- oder Festinjagd nicht im Geringsten mit den heutigen, der besonnenen Wildreduzierung dienenden Drückjagden vergleichen. Über Monate in immer kleinere Gatter zusammengezogen, wurden dazumal einige Hundert Hirsche, Rehe und Wildschweine gewissermaßen auf Einbahnstraßen an den Sitzplätzen des Adels vorbeigetrieben und regelrecht abgeschlachtet.

Inzwischen jedenfalls sind die Tage der Könige in Bebenhausen endgültig gezählt, auch wenn Wilhelm (bis 1921) und seine Frau Charlotte (bis 1946) an diesem liebgewonnenen Ort ein geduldetes Exil verleben durften. Unfeudal und schwäbisch-sparsam waren die dann folgenden sechs Jahre Württembergisch-Hohenzollerischer Landtag. Gerade einmal 22 Pfennig je Steuerzahler und Jahr kosteten die in kargen Mönchszellen hausenden knapp 50 Abgeordneten. Heute ist Bebenhausen Forstverwaltungssitz, Museum und in jedem Fall eine Reise wert!

### Ja, wo laufen sie denn ...

Waldwärts verlässt der Schönbuch-Wanderer das Kloster durch ein unverbautes, den natürlichen Mäandern des Goldersbach folgendes Tal. Einige Kilometer bergauf, zwischen Teufelsbrücke und Soldatengrab, kommt es für Ortsfremde gelegentlich zu einer Begegnung der unwirklichen Art. Denn während er seinem Gehrhythmus folgend die Landschaft genießt, rauscht mit kurzen Sporthosen und sehr viel dunkler Haut eine vielbeinige Fata Morgana an ihm vorbei, unbegreiflich schnell und doch scheinbar mühelos. Tatsächlich befindet man sich in Richtung Königlicher Jagdhütte auf einer weltweit legendären Route. «Sie ist 21 Kilometer lang, voller ungeschriebener Geschichten und Zeiten, die wie die Einträge eines Logbuchs von Läufergeneration zu Läufergeneration weitergegeben werden.» Und das sagt nicht irgendeiner, sondern der, der selber am Anfang der Legende steht: Dieter Baumann, 5000 Meter-Olympiasieger von 1992 (und vieles mehr). Als er und seine Frau, die Langstrecken-Bundestrainerin der Herren Isabelle Baumann, von ▶



## Wandlungskräfte der Seele

- I. Mut wird zu Erlöserkraft |
- II. Diskretion wird zu Meditationskraft |
- III. Großmut wird zu Liebe |
- IV. Devotion wird zu Opferkraft |
- V. Inneres Gleichgewicht wird zu Fortschritt |
- VI. Ausdauer wird zu Treue |
- VII. Selbstlosigkeit wird zu Katharsis |
- VIII. Mitleid wird zu Freiheit |
- IX. Höflichkeit wird zu Herzenstakt |
- X. Zufriedenheit wird zu Gelassenheit |
- XI. Geduld wird zu Einsicht |
- XII. Gedankenkontrolle wird zu Wahrheitsempfinden.

*In zwölf Betrachtungen werden die Monatstugenden und die sich aus ihnen ergebenden höheren Fähigkeiten des Menschen entwickelt und beleuchtet. Es sind Anregungen zur eigenen meditativen Arbeit durch das Jahr.*

**Die Monatstugenden**  
Zwölf Meditationen

Herausgegeben von Jean-Claude Lin.  
falter 25 | 141 Seiten, gebunden mit SU  
€ 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1425-8  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



- der Alb hinunter nach Tübingen zogen und den Schönbuch zu ihrem Waldstadion erkoren, folgten ihnen nicht nur, mit Läufern wie Filmon Ghirmai und Arne Gabius, die deutsche Langstreckenelite, sondern nach und nach afrikanische Weltklasse-athleten vom Range eines Laban Chege, Tendai Chimusasa oder Bernard Lagat. Die Tübinger Mallestraße wurde so – «charmant und ganz ohne Masterplan» – für die Läufer aus Kenia und Simbabwe zum europäischen Sommersitz und zum Verweilort zwischen den großen Leichtathletikfesten. Und der Schönbuch? «Die Jungs lieben den Wald und sie schätzen sehr, dass es hügelig ist.» Und schön, denn «die Seele läuft immer mit! Wenn man frühmorgens am Teich das Konzert der Frösche hört, bleibt auch ein Weltklasseläufer stehen und hört für einen Moment verzaubert zu.»

### Stein auf Stein – innehalten, weitertragen

Bevor wir den Schönbuch verlassen, werfen wir noch einen Blick auf seine Steine. Keupersand-Bausteine für den Kölner Dom oder das Ulmer Münster wurden hier gebrochen. Mühlsteine geformt. Und Gedenksteine errichtet: Thronjubiläen und Försterabschiede, Blitztote und Erschlagene und immer wieder Mord und Totschlag, alles im Stein festgehalten nach alter Art.

Oder nach neuer Art! Denn obwohl Material und Ort gleich geblieben sind, arbeitet der im Schönbuch bei Hildrizhausen wirkende Künstler Nikolaus Fischer mit dem mineralischen Baustoff nicht nach Art der Stein- und Bildhauer-Generationen vor ihm. Wenn ein Vergleich erlaubt ist, dann eher der mit den (prä-)historisch allerfrühesten Stein- und Landmarkensetzern. Als Fischer an einem Wintertag des Jahres 2004 den Hauptweg verließ, sich buchstäblich durch die Büsche schlug, Steine auffas und zu faszinierenden Formen und Strukturen aufschichtete, war er dafür – wie sich rückblickend zeigt – biografisch und künstlerisch lange vorbereitet. Der Urenkel des Jugendstil Künstlers Bernhard Pankok, Sohn eines Kunstlehrers und gelernter Schreiner, entwickelte frühzeitig eine Affinität für die Formensprache der Natur, für archaische Kulturen und den Übergang zwischen heidnisch-schamanischer und christlicher Spiritualität. Ausgangspunkt seiner bis heute anhaltenden Reise in den Wald war eine seelische Erschütterung. Ihr anschauliches Ergebnis ist eine Folge anrührender, fragiler Steinformationen, die Fischer in nachvollziehbaren bildstarken Begriffen wie «Schrein», «Wächter», «Kapelle» oder «Thron» beschreibt. Fischers Schönbuch-Steinbezirk ist ein besonderer Ort. Kein Kunst-Objekt, das laut um Aufmerksamkeit buhlt. Vielmehr ein steinernes Zeugnis dessen, «was ein einzelner Mensch bewegen kann». Und ein Zeugnis dessen, was ihn selber bewegt. ■

Weitere Informationen über die genannten Institutionen und Personen: Naturpark Schönbuch: [www.naturpark-schoenbuch.de](http://www.naturpark-schoenbuch.de) | Kloster Bebenhausen: [www.kloster-bebenhausen.de](http://www.kloster-bebenhausen.de) | Dieter Baumann: [www.dieterbaumann.de](http://www.dieterbaumann.de) | Nikolaus Fischer: Gartenstr. 4, 71088 Holzgerlingen, [www.zeitgrenzsteine.de](http://www.zeitgrenzsteine.de)





## 100 Prozent glücklich? von Birte Müller

**Ich habe neulich eine Studie gelesen, in der Menschen mit Down-Syndrom über ihr Selbstbild befragt wurden.** Die überwältigende Mehrheit antwortete, sie führte ein «glückliches und erfülltes Leben». Ich fürchte, dass wir (die sogenannten «normalen Menschen») in Sachen Glückseligkeit lange noch nicht so weit sind.

Dann hörte ich eine Unterhaltung in der U-Bahn: Eine Gruppe Anzugträger saß beieinander. Der eine äußerte, dass er langsam satt habe, nur noch zu arbeiten. Die Antwort der anderen lautete in etwa: «Na, was sollen wir denn sagen ...» – und alle übertrumpften sich damit, wer am meisten arbeitete. Der Mann muss das Gefühl bekommen haben, komplett zu versagen: Allen anderen geht es genauso (oder noch schlimmer!), da darf man sich nicht beschweren.

Meistens will man sich ja auch gar nicht beschweren, man erzählt einfach nur, was bei einem im Leben gerade so los ist. Natürlich passieren in meiner Familie mit einem behinderten Kind andere Dinge als in anderen Familien. Ich finde das ganz normal. Deswegen weiß ich auch nicht, warum auf meine Beschreibung unseres Alltags so oft die Antwort kommt: «Das hast du aber mit einem «normalen» Kind auch.» Macht das denn die Sache wirklich einfacher?

Auch die «normalen» Kinder haben ständig Rotznasen, pinkeln lieber neben Klo als hinein, laufen immer genau in die Richtung, in die ihre Mutter gerade NICHT geht, ignorieren Anweisungen, als wären sie gehörlos, erzählen nichts aus dem Kindergarten (obwohl sie, anders als Willi, das wenigstens theoretisch könnten), hören Weihnachtslieder im Hochsommer bei 42 Grad, werfen ihre Schuhe im Zoo zu den Dachsen rein und die Handys ihrer Eltern in die Badewanne, kippen bei jeder

Gelegenheit Apfelsaft in Handtaschen und hauen ihren kleinen Schwestern mit Holzhämmern auf dem Kopf herum ... Aber das macht es doch nicht weniger anstrengend – für niemanden!

Ich habe in meinem neuen Bilderbuch *Planet Willi* den ganzen Wahnsinn unseres Alltags gesammelt, den jede andere Familie auch kennt und über den alle Eltern abwechselnd lachen oder weinen müssen. Willi spielt darin die Rolle eines kleinen Außerirdischen, der sich auf unserer Welt erst mal zurechtfinden muss. Aber wissen Sie, was ich nun zu hören bekomme? Es handele sich um ein RANDGRUPPENBUCH! Und das finde ich jetzt echt nicht fair: Wenn man jammern will, dann darf man nicht, weil es allen so geht, und wenn man ein Buch darüber macht, dann sind das plötzlich alles reine Behindertenprobleme? Ich versuche ja in Sachen vermeintlicher Diskriminierungen nicht so schnell beleidigt zu sein, aber dieses Mal muss ich doch etwas schmolten: Sind wir jetzt normal oder außerirdisch?

Apropos Diskriminierung: Neulich sprach mich im Supermarkt ein junger Mann mit den Worten an: «Ist der behindert?», und zeigte mit dem Finger auf Willi, der laut jauchzend im Einkaufswagen versuchte, mit den Zähnen eine Dose Würstchen zu öffnen. Der Typ kam mir aber selber nicht ganz koscher vor, also antwortete ich: «Ja. Und Sie?» Er schlug sich stolz auf die Brust und antwortete mit einem zackigen: «100 Prozent!» Ich hab so gelacht! Falls Willi mal sprechen lernt, dann wünsche ich mir, dass er genauso offen mit seiner Behinderung umgehen kann wie dieser junge Mann. Auf jeden Fall denke ich nicht, dass er später in der Wohngruppe zwischen seinen Freunden sitzt und sagt: «Mensch, ich hab's langsam satt, so behindert zu sein» und alle andern reden dann auf ihn ein: «Was sollen wir da erst sagen, wir sind mindestens genau so behindert ...»

**Birte Müller** studierte Buchillustration und Malerei in Hamburg, Mexiko und Bolivien. Heute lebt sie als Illustratorin und Kinderbuchautorin mit ihrer Familie in Hamburg: [www.illuland.de](http://www.illuland.de) Ihr Bilderbuch «Planet Willi» ist bei Klett Kinderbuch erschienen (32 Seiten, 13,90 Euro, ISBN 978-3-941411-64-7).



Foto: AM-C

# Zeitdieb Stress

## «Nicht zu viel und nicht zu wenig» von Wolfgang Held

Es gehört zum Lebensgefühl der meisten heutigen Menschen: Die Zeit ist knapp, und diese knappe Zeit drängt und zieht. «Die Zeit rast – rasen Sie hinterher!», so titelte mit dem Bild eines Sportwagens eine Autovermietung ihre Werbung. Doch anders als im alten Rom, als manch gebildetem Römer bereits lakonisch der Spruch «tempus fugit» («die Zeit eilt») über die Lippen ging, gehört zur Gegenwart, dass sie in einem nie dagewesenen Maß freie Zeit schenkt – Zeit für den Partner, die Partnerin, Zeit für die Kinder, Zeit für sich selbst und seine Interessen. Dank der Technik steht heute – es mag befremdend klingen, aber es ist so – ein Überfluss an Zeit zur Verfügung. Der Gedanke ist wichtig und einfach – und doch gerät er allzu leicht aus dem Auge: Die Ursachen für die Eile und Hektik des heutigen Lebens liegen nicht in den äußeren Bedingungen, sondern im Innern. Die äußere Welt mag schneller und schneller laufen, Veränderungen und Krisen mögen sich in kürzeren Abständen die Hand reichen, aber sie zwingen nicht, das sind wir selbst. Um es auf die Spitze zu treiben: **Wir sind Zeitmillionäre und fühlen uns als Zeitbettler.** Drei innere Zeitdiebe sind es nun, die diesen Reichtum an Zeit stehlen. Von der Unkonzentriertheit war in der letzten Ausgabe die Rede. Weil man viele Dinge mit halber Aufmerksamkeit und womöglich noch gleichzeitig betreibt, vermag nichts zum Abschluss zu kommen, nichts zu reifen. Vergleichbar dem Zappen durch den Wühltisch der TV-Sender ist die Aufmerksamkeit überall und nirgends. Immer wieder von Neuem muss man die Energie aufbringen, um nach den Unterbrechungen sich dem Eigentlichen zuzuwenden. Das braucht viel Zeit.

Der zweite Zeitdieb ist der Stress. Ein Termin in einer anderen Stadt, man geht aus dem Haus, die Kette springt vom Fahrrad und die Stimme aus der Taxizentrale bittet um ein paar Minuten Geduld, bis der Kollege kommt. Jetzt steigt der Puls, die Gelassenheit geht dahin und man flüstert gepresst: «Nun komm schon.» Es

ist eine typische Situation von Stress. Dabei ist weniger der Zeitmangel das Problem als vielmehr das Gefühl, die eigene Zeit nicht mehr im Griff zu haben, die Souveränität verloren zu haben. Der österreichische Arzt Hans Selye (1907–1982) ist der Erfinder des Begriffes «Stress». Er entdeckte, dass Tier und Mensch auf eine plötzliche Veränderung der Umgebung in drei Stufen reagieren. Dabei zeigte sich, dass die Reaktion recht unabhängig von der konkreten Störung ist. Es beginnt mit der Alarmphase. Die Veränderung tritt ins Wahrnehmungsfeld. Man wird geweckt. Die Konzentrationsfähigkeit sinkt zugunsten der Sensibilität auf weitere Veränderungen. In der zweiten Phase wächst Widerstand. Körper und Seele sind herausgefordert und versuchen der neuen Lage entgegenzutreten. Nehmen die Veränderungen weiter zu, kippt die Aktivität um in Erschöpfung. Aus dem «Gefordertsein» wird ein «Überfordertsein». Je stärker die Ereignisse, die Überraschungen, die das Leben bereithält, als Bedrohung erlebt werden, desto mehr vermögen sie Stress auszulösen. Die Haltung zur Welt, zur Umwelt spielt deshalb eine große Rolle. Selye betont, dass Stress nicht negativ zu betrachten sei, sondern vielmehr ein positiver Stress («Eustress») von einem destruktiven Stress («Distress») zu unterscheiden sei.

**Stress ist die Antwort auf den Ruf der Welt – und Ziel ist es, seinen persönlichen optimalen «Stresslevel» zu finden.**

Je mehr man selbst in Bewegung ist, wechselnde Perspektiven einzunehmen vermag, desto weniger laut wird dieser Ruf empfunden. Ein Beispiel zum Schluss: Jörgen Smit, ein Seminarleiter und Jugendpädagoge, wird im hohen Alter über Land gefahren. Das Auto gerät ins Schleudern und kippt in den Straßengraben. Den Mitfahrenden ist nichts geschehen. Smit fragt die junge FahrerIn: «Meinst du, du kannst das Problem lösen?» Sie antwortet: «Ja, ich hole Hilfe im nächsten Dorf.» – «Gut», antwortet er, sucht im schrägen Auto eine Position und versinkt lesend in seinem Buch. ■

# Wie kommt das Neue in die Welt?



# Sind Märchen weise?

von Arnica Esterl

**Das letzte Märchen in der Sammlung der Brüder Grimm erzählt von einem armen Jungen**, der mitten im Winter mit seinem Schlitten Brennholz holen muss.

Auf dem Waldboden findet er einen kleinen goldenen Schlüssel. Er glaubt, wo der Schlüssel sei, müsse auch das Schloss dazu da sein, und gräbt in der Erde. Er entdeckt ein eisernes Kästchen und untersucht es, bis er endlich ein winziges Schlüsselloch findet. Er probiert – und ja, der Schlüssel passt!

Was mag in dem Kästchen sein? *Es sind gewiss kostbare Sachen.*

*Da drehte er einmal herum, und nun müssen wir warten, bis er vollends aufgeschlossen und den Deckel aufgemacht hat, dann werden wir erfahren, was für wunderbare Sachen in dem Kästchen lagen.*

So endet das Märchen – und viele Zuhörer sind enttäuscht. Sie erwarten eine Antwort auf die Frage. In jedem regt sich eine Menge recht unterschiedlicher Wünsche. Ach ja, was uns alles kostbar wäre!

Vor lauter Begehren übersehen wir das Wichtigste in diesem und in anderen Märchen: dass der Weg, der Werdegang geschildert wird. Es geht nicht darum, was oder welche Schätze (und welche Weisheit) wir finden, sondern wie wir dorthin kommen, wie wir sie finden.

Denn es wird unterwegs viel mehr gefunden als «nur» ein Schatz. Gehen wir den Weg des armen Jungen einmal Schritt für Schritt: Er sucht Brennholz und sammelt das Holz aus dem tiefen Schnee. Weil er friert, räumt er den Waldboden frei, um ein Feuerchen anzuzünden. Er begnügt sich nicht mit dem kleinen Goldstück, das er gefunden hat und das doch schon eine gute Gabe für ihn wäre. Jetzt ist er auf die Spur des Suchens gekommen und gräbt erwartungsvoll tiefer. Er findet ein Kästchen, aus Eisen, das eigentlich nicht zum goldenen Schlüsselchen passt. Aber wer weiß? Er dreht und wendet das Kästchen, und es ist, als käme das allzu winzige Schlüsselloch

dadurch erst zum Vorschein. Er gibt immer noch nicht auf und probiert – und der Schlüssel passt!

Warum haben die Brüder Grimm dieses Märchen an das Ende ihrer Sammlung gestellt? Es wäre doch schön und sinnvoll, wenn der ganze «Reichtum» ihrer Märchen aus diesem Kästchen hervorgequollen wäre, indem es das Buch eingeleitet hätte. Viele Redner, Lehrer oder Erzähler fangen ihre Arbeit mit dieser kleinen Geschichte an und lenken damit die Aufmerksamkeit auf deren verborgenen und gewünschten Inhalt. Bei den Brüdern Grimm nun bleibt das Ende offen! Und gerade dadurch wird es zum Schlüssel für die Weisheit in den Märchen. Es geht um den Weg zum rätselvollen Inhalt, den nun jeder mit seinem Suchen, Wünschen und Hoffen beginnen kann.

Schlagen wir nun einen großen Bogen zurück zum ersten Satz der Märchensammlung. Dort heißt es: *In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat, lebte ein König, dessen Töchter waren alle schön, aber die jüngste war so schön, dass die Sonne selbst, die doch so viel gesehen hat, sich verwunderte, sooft sie ihr ins Gesicht schien.*

Wie schön muss diese königliche Familie sein! Sind da nicht alle Wünsche schon erfüllt worden? Auch hier überlegen wir, was denn noch gewünscht werden könnte. Wir wollen Resultate sehen und beachten den Weg nicht, der zur Erfüllung des Wunsches führt.

Die jüngste Königstochter wünscht ihre goldene Kugel, ihr liebstes Spielwerk, zurück, die ins bodenlos tiefe Wasser des Brunnens gefallen ist. Sie ist bereit, dem Helfer dafür all ihre Schätze zu geben: Kleider, Perlen, Edelsteine, auch ihre Goldkrone.

Aber der Frosch wünscht sich keine materiellen Schätze, sondern etwas vollständig Neues, Ungeheuerliches: *Wenn du mich liebhaben willst und ich soll dein Geselle und Spielkamerad sein ... von deinem goldenen Tellerlein essen ... in deinem Bettlein schlafen, wenn du mir das versprichst ...*



Blind in ihrer Trauer um den Verlust ihres Spielwerks, sagt die Königstochter: *Ach ja, ich verspreche dir alles, was du willst ... Sie denkt aber zugleich: Was der einfältige Frosch schwätzt ..., der kann keines Menschen Geselle sein.*

Aber dieser Widerspruch zwischen Sprechen und Denken darf nicht sein, nicht in jenen alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat, als Sprechen nicht Schwätzen war, als das Wort noch gegolten und gewirkt hat. Sie selbst hat «ja» gesagt und kann dies nicht rückgängig machen. Sie hat damit einen Prozess in Gang gesetzt, den wir nun wieder Schritt für Schritt – oder diesmal Sprung für Sprung – nachvollziehen sollen: Die ganze Nacht hindurch hüpfte der Frosch vom Brunnen zum Schloss, plitscht und platscht die Marmortreppe hinauf bis zur Tür. Welch immense Kraft treibt ihn an? Welche Wandlung des Frosches ereignet sich schon unterwegs, schon hier? Weiter hüpfte er, der Königstochter, die ihm geöffnet hat, auf dem Fuße nach, auf ihren Stuhl, auf den Tisch, an den goldenen Teller, dann in ihr Kämmerlein, in ihr Bett. Ja, er will zu ihr – aber nicht als Frosch. Ihn treibt der Wunsch, Mensch zu sein, und dazu muss er Stufe um Stufe den Frosch mit ihrer Hilfe ablegen, denn niemand hätte ihn aus dem Brunnen erlösen können als sie allein. Und sie hat ja gesagt! – Auch dieses Märchen endet nicht. In der zweiten Nacht verschwindet das väterlich-königliche Schloss, und die beiden Königskinder sind verbunden, aber wir müssen warten, bis der Diener Heinrich den Wagen in das Reich des jungen Königssohns zurückgelenkt hat. Und dieser Wagen fährt noch immer ...

Oft werden einzelne Motive dieses Märchens und vieler anderer Märchen als Therapeutikum eingesetzt – und es zeigt sich, dass sie hilfreich sind. Aber Märchen sind nicht nur «Rezepte» bei seelischer Not. Weisheit und Wahrheit liegen tiefer. Alle, ob jung oder alt, die ein Märchen hören, fühlen sich durch den Gang eines Geschehens angesprochen und begleitet, weil es den eigenen Lebensweg betrifft. Der Wunsch, Mensch zu werden, treibt uns alle an, und wir gehen diesen Weg zusammen mit der Heldin oder dem Helden. Sie nehmen uns gleichsam an die Hand und führen uns durch Verwandlungen zu uns selbst – jeden in seiner Art. Der Sinn der Märchendeutung liegt darin, dass er Sinn für jeden von uns ist. Der Blick eines Märchens mag jedermann und erst recht zu jeder Zeit etwas anderes sagen, aber der Horizont der Deutung ist klar: dass wir nicht über das Märchen, sondern aus dem Märchen zu lernen haben. So können wir die Schätze, die wir zu finden hoffen, in uns selbst entdecken – immer wieder neu. Machen wir uns also mit den Märchen auf den Weg! ■

Arnica Esterl ist seit langen Jahren aktives Mitglied der «Europäischen Märchengesellschaft» und seit 1989 im Stuttgarter Märchenkreis engagiert. Neben ihrer Seminartätigkeit für Erwachsene gilt ihre Hingabe und Leidenschaft dem lebendigen Erzählen – besonders für Kinder. Ihr Buch «Die Märchenleiter – Welches Märchen erzähle ich meinem Kind?» ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen (240 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7725-2166-9, 10,- Euro)



## Ein wahrer Schatz für die ganze Familie

Was gibt es Schöneres, als an einem grauen Winterabend im Kreis der Familie Märchen zu erzählen oder vorzulesen? Diese Sammlung enthält neben allen bekannten Märchen auch seltenere Perlen und wurde von Daniela Drescher zauberhaft illustriert. Seite für Seite, Märchen für Märchen lässt sie uns in ihre Bilder eintauchen und stets Neues entdecken!

*«Daniela Drescher hat den Märchen ihre ganz besondere Note gegeben. Bild für Bild, farbenprächtiges Aquarell auf Schattenriss auf skizzenhafter Vignette nimmt ihre Märchenwelt unverwechselbar Gestalt an ... Definitiv auch ein Sammlerstück, dieses Kunstwerk.»*

Sylvia Mucke, Eselsohr

Jacob und Wilhelm Grimm  
**Die 100 schönsten Märchen der Brüder Grimm**  
 Mit Bildern von Daniela Drescher  
 344 Seiten, Halbleinen  
 Format: 21 x 27 cm | € 25,- (D)  
 ISBN 978-3-8251-7823-9 | www.urachhaus.de

# Dezember



Wassily Kandinsky, Aquarell Nr. 3 (Liebesgarten), 1911/1912, Aquarell, Tusche und Bleistift 24,8 x 31,6 cm  
«Der Blaue Reiter»  
Lenbachhaus München | © VG Bild Kunst, Bonn 2012

## SO 02

35. Woche nach Ostern

☉ 08.06/16.17  
☾ 19.58/10.38

1. Adventssonntag

## MO 03

KW 49  
☾ 3<sup>h</sup>

## SO 09

36. Woche nach Ostern

☉ 08.15/16.14  
☾ 03.04/13.31

Erew (Vorabend) Chanuka  
2. Adventssonntag

## MO 10

KW 50  
☾ 11<sup>h</sup>

Tag der Menschenrechte  
Chanuka (Einweihung): achttägiges Lichterfest zur Erinnerung an den Sieg der Makkabäer und die Wiedereinweihung des zweiten Tempels im Jahre 165 v.Z.

## DI 04

☽ größte westliche Elongation

Sankt Barbara Tag

## DI 11

☾ 14<sup>h</sup>  
Vor 33 Jahren (1979) starb der Literat und Politiker Carlo Schmid (\* 03.12.1896)

## MI 05

## MI 12

☾ 1<sup>h</sup>, ☾ 15<sup>h</sup>

## DO 06

● Letztes Viertel

Sankt Nikolaus Tag  
in Finnland ges. Feiertag (1917 unabhängig)

## Do 13

● Neumond 09.42

## FR 07

## FR 14

## SA 01

☾ 13<sup>h</sup>  
Vor einem Jahr starb die deutsche Schriftstellerin Christa Wolf (\* 18.03.1929). Mit ihren Romanen «Kein Ort. Nirgends», «Kassandra» oder «Der geteilte Himmel» hat sie viele Menschen bewegt.

in Rumänien Nationalfeiertag

## SA 08

1912 Jura Soyfer \* in Charkow († 16.2.1939 im Konzentrationslager Buchenwald), politischer Lyriker, Dramatiker und einflussreicher Zeitkritiker.

Mariä Empfängnis durch ihre Mutter Anna, in Österreich, Italien, Spanien und Portugal ges. Feiertag.

## SA 15

☾ 9<sup>h</sup>

### «Alles, was wird, kann auf Erden nur angefangen werden.»

«Dieser Satz Däublers kann über unserem ganzen Schaffen und Wollen stehen. Eine Erfüllung wird sein, irgendwann, in einer neuen Welt, in einem anderen Dasein. Wir können auf Erden nur das Thema geben. Dies erste Buch ist der Auftakt zu einem neuen Thema. Seine sprunghafte, unruhig bewegte Art hat dem aufmerksam Lauschenden den Sinn, in dem es erdacht wurde, wohl verraten. Er fand sich in einem Quellgebiete, in dem es gleichzeitig an hundert Plätzen geheimnisvoll pocht, bald verdeckt, bald offen singt und murmelt. Wir gingen mit der Wünschelrute durch die Kunst der Zeiten und der Gegenwart. Wir zeigten nur das Lebendige, das vom Zwang der Konvention Unberührte. Allem, was in der Kunst aus sich selbst geboren wird, aus sich lebt und nicht auf Krücken der Gewohnheit geht, dem galt unsere hingebungsvolle Liebe.»

SO 16

37. Woche nach Ostern  
Vor 70 Jahren (1942) starb die 18-jährige Dichterin Selma Meerbaum-Eisinger im Konzentrationslager Michailowka/Ukraine (\*15.08.1924).

☉ 08.21/16.14  
☾ 10.25/20.32

3. Adventssonntag

MO 17

KW 51, ☿♈ 20<sup>h</sup>  
Vor 25 Jahren (1987) starb Marguerite Yourcenar in Bar Harbor, Mount Desert Island (Maine) (\* 08.06.1903 als M. de Cleenewerck de Crayencour). Weltweit bekannt wurde sie insbesondere durch ihren Roman über den römischen Kaiser Hadrian «Ich zähmte die Wölfin».

DI 18

☼ Sonne tritt in das Sternbild Schütze.

MI 19

DO 20

♈ Erstes Viertel

FR 21

☼ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Steinbock.  
Beginne mit der Monatsstugend:  
«Mut – wird zu Erlöserkraft.»

Thomas, einer der 12 Jünger Jesu

SA 22

SO 23

38. Woche nach Ostern  
☿♈ 5<sup>h</sup>, ☾♈ 13<sup>h</sup>

☉ 08.25/16.17  
☾ 13.13/03.34

4. Adventssonntag

MO 24

KW 52

Adam und Eva Tag  
Heiligabend

DI 25

1. Weihnachtstag

MI 26

☾♈ 1<sup>h</sup>  
Vor 66 Jahren (1946) starb der Bankier und Philanthrop Max Warburg (\* 05.06.1867)

2. Weihnachtstag

DO 27

☾♈ 8<sup>h</sup>  
1962 Erwin Wittstock, Erzähler aus dem Leben der Siebenbürger, † Kronstadt (\* 25.02.1889 Hermannstadt).

Johannes der Jünger, «den der Herr lieb hatte»,  
und Evangelist.

FR 28

☉ Vollmond 11.21  
1912 Gründung der Anthroposophischen Gesellschaft in Köln

SA 29

in Rumänien Nationalfeiertag

SO 30

39. Woche nach Ostern  
☾♈ 16<sup>h</sup>

☉ 08.27/16.23  
☾ 18.56/09.11

David

MO 31

KW 01

Silvester

Redaktion: Lin

LUCIE UND CHARLES

«Ich begreife wohl, dass ich ohne Euch keine Hoffnung haben kann. Auch ist mir klar, dass ich in Miss Manettes unschuldigem Herzen, selbst wenn sie mein Bild darin trüge, obschon ich nicht so anmaßend bin, das zu vermuten, keinen Platz zu behaupten vermöchte im Widerspruch mit ihrer Liebe zu ihrem Vater.»

«Wenn das so ist, erkennt Ihr wohl, was auf der anderen Seite daraus folgt?»

«Ich begreife nicht minder, dass ein Wort aus dem Munde ihres Vaters zugunsten eines Bewerbers bei ihr mehr Gewicht hätte als die ganze übrige Welt. Aus diesem Grunde, Doktor Manette», fügte Darnay bescheiden, aber mit Festigkeit hinzu, «möchte ich um dieses Wort nicht bitten, und wenn mein Leben daran hinge.»

«Ich traue Euch das zu, Charles Darnay. Geheimnisse entstehen aus inniger Liebe ebensogut wie aus großer Entfremdung; im ersten Falle sind sie zart und verhänglich und schwer zu ergründen. Meine Tochter Lucie ist in dieser Beziehung ein solches Geheimnis für mich; ich habe keine Vermutung über den Zustand ihres Herzens.»\*

Am 30. April 1859 erschien die erste Folge des 12. Romans von Charles Dickens, «A Tale of Two Cities», in der ersten Nummer seines Wochenmagazins «All the Year Round». Im Juni 1858 hatte sich Dickens von seiner Frau Catherine (Kate) Hogarth, mit der er zehn Kinder hatte, getrennt. Verliebt hatte er sich in die junge Schauspielerinnen Ellen Ternan. Am 26. November 1859 erschien die letzte Folge des um Wiedergeburt, Verzicht und Liebe handelnden Romans, der auch von den Wirren der Französischen Revolution erzählt. Von diesem zuweilen meistgelesenen seiner Romane schreibt er im Vorwort der ersten Buchausgabe 1859: «Was auf diesen Seiten getan und gelitten wurde, habe ich so genau nachgeprüft, dass ich es in meinem Innern selbst getan und gelitten habe.»

\* Charles Dickens, **Geschichte aus zwei Städten**  
Insel Taschenbuch, Frankfurt am Main 1987  
Zweites Buch: Der goldene Faden, 10. Kapitel: Zwei Versprechen

Die große Uhr  
ohne Zeiger  
Place du Paradis

Hubertus Thum  
Maghrebinische Gedichte | www.haikuscope.de

# Advent – Zeit der *Vorfreude*



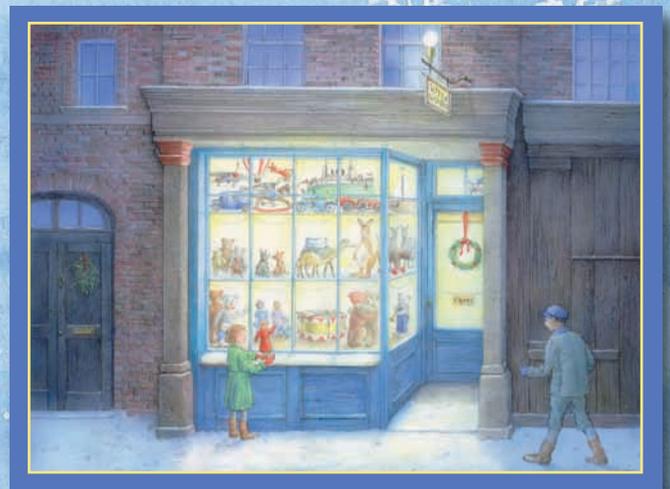
Daniela Drescher  
**Adventskalender «Hüttenzauber»**  
Format 45 x 42 cm  
€ 12,50 (D) | GTIN 4260300470095  
*Jetzt neu im Buchhandel!*



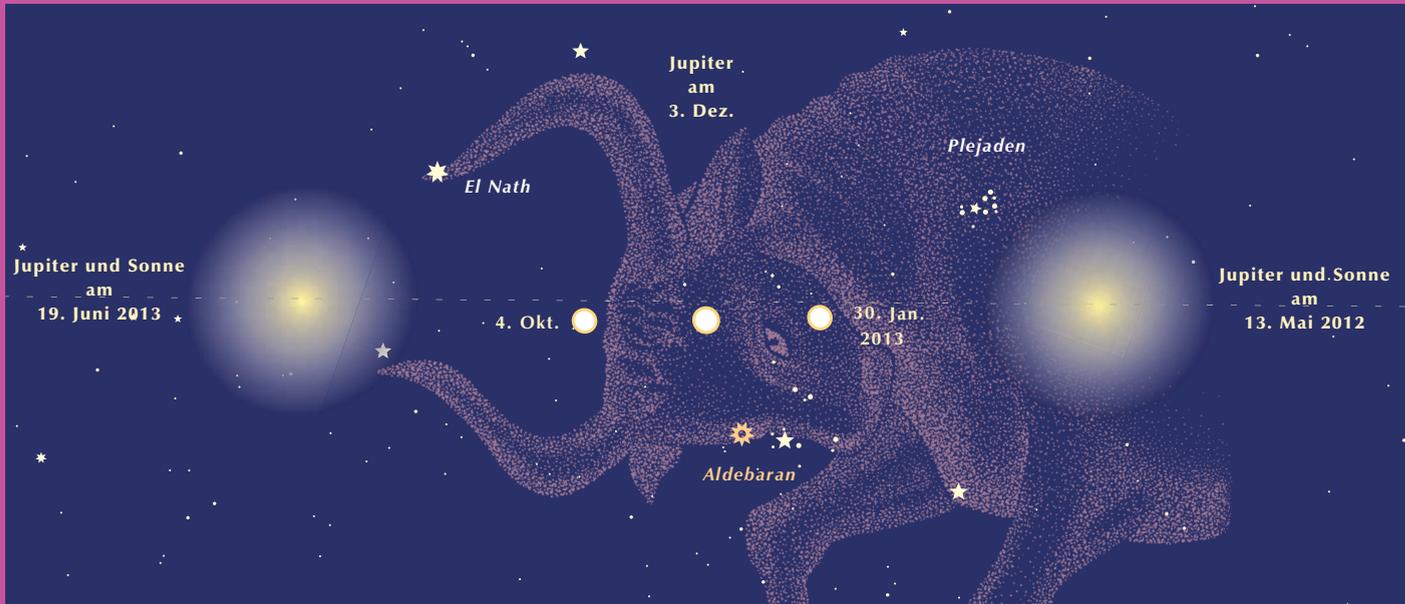
Daniela Drescher  
**Adventskalender «Merlind, die kleine Zauberin»**  
Format 46 x 39,5 cm  
€ 12,50 (D) | ISBN 978-3-8251-7670-9



Eva-Maria Ott-Heidmann  
**Adventskalender  
«Such mit mir die rechte Tür»**  
Format Ø ca. 40 cm | € 11,50 (D)  
ISBN 978-3-8251-7248-0



Maren Briswalter  
**Adventskalender «Holly und Ivy»**  
Format 44 x 33 cm  
€ 12,50 (D) | ISBN 978-3-8251-7574-0



## Jupiter leuchtet die ganze Nacht und zieht weiter

von Liesbeth Bisterbosch

**Der rötliche Abendhimmel kann den Blick fesseln.** Wenn Sie in die umgekehrte Richtung schauen, ist Jupiter eine auffällige Erscheinung. Bei Einbruch der Dunkelheit leuchtet er intensiver und steigt empor. Der orangefarbene Stern unterhalb von ihm heißt Aldebaran, er markiert das Auge des Stiers.

Spät am Abend sind die beiden nicht mehr in Horizontnähe; man muss weit nach oben schauen: Wie schön der Himmel ist! Der ruhig leuchtende Jupiter dominiert an mondlosen Nächten das sternübersäte Firmament. Wenn der Himmel so klar ist, dass auch die lichtschwächeren Sterne des Stiers funkeln, ergibt sich ein harmonisches Bild: der helle Planet im Zentrum des großen, differenziert gestalteten Stiers. Der Planet zeigt sich während dieser Sichtbarkeitsperiode im Kopf des Stiers. Er zieht hin und her zwischen der Position am 4. Oktober und der am 30. Januar 2013. Im Dezember zieht er westwärts an Aldebaran vorbei, im März 2013 wieder ostwärts.

Um Jupiter kennenzulernen, muss man auch sein Verhältnis zur Sonne betrachten. Stier und Jupiter erreichen etwa um Mitternacht ihre höchste Stelle, Jupiter steigt so hoch empor wie die Sonne im Juni. Jupiter war im Mai 2012 unsichtbar; er war im Bauch des Stiers, in Sonnennähe. Im Juni 2013 wird die nächste

Konjunktion mit der Sonne links von den Hörnersternen stattfinden. Auf halbem Wege zwischen zwei Konjunktionen, am 3. Dezember 2012, erreicht Jupiter die Oppositionsstelle und leuchtet die ganze Nacht über im größten Glanz.

Jede jeweils nächste Konjunktion und Opposition findet 13 Monate später statt. Jupiter zieht ein gutes halbes Jahr lang aus der Sonnennähe zur maximalen Entfernung, und er nähert sich der Sonne wiederum innerhalb von gut sechs Monaten. Sein Verhältnis zur Sonne ist von Jahr zu Jahr ähnlich.

Zu Anfang der nächsten Sichtbarkeitsperiode ist Jupiter meistens ein Sternbild weiter. Ab Mitte Juli wird er zusammen mit den Sternen der Zwillinge emporsteigen. Die Himmelsgebiete von Zwillingen und Stier werden dann einen ganz anderen Eindruck hervorrufen.

Jupiter ist immer unterwegs. Nachdem er sich von der Sonne entfernt und die ganze Nacht über kraftvoll geleuchtet hat und dann im Sonnenlicht wieder verschwunden ist, taucht er im nächsten Tierkreisbild auf. Jupiter hat dieses Jahr im Dezember seinen Glanzmonat. Nach dieser Gipfelleistung wird er noch einige Monate im Stier kräftig leuchten, dann wird er sich mehr und mehr auf den Weg zu einer neuen Umgebung begeben. ■

**Wer sich mit dem Kosmos beschäftigt, muss einen langen Atem haben** und mit großen Entfernungen und langen Zeiträumen umgehen können. Es kann viele Jahre, ja Jahrzehnte dauern, bis ein Planet die Sonne umrundet hat. Vieles nehmen wir nicht wahr, manches bleibt abstrakt. Mehr als einen Jupiterumlauf, 13 Jahre lang, Monat für Monat, über 156 Nummern hinweg hat Liesbeth Bisterbosch an dieser Stelle treu und engagiert für Sie, liebe Leserinnen und Leser, den Sternhimmel zum Leben erweckt. Nun wendet sie sich neuen Aufgaben zu. **Wir danken ihr herzlich für ihre wertvolle Mitarbeit und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft!**

# Magnesium – das Element, das uns mit der Sonne verbindet

von Markus Sommer

**Erinnern Sie sich noch an «Magnesia», den weißen Staub, mit dem man vor dem Geräteturnen an Reck und Stange die Hände einrieb?**

Meine Turnleistungen wurden dadurch zwar auch nicht besser, aber das Element Magnesium, das in diesem Pulver steckt, ist wohl mit den größten Leistungen und Wundern verbunden, die es auf der Erde gibt: Obwohl die meisten Magnesiumverbindungen so weiß wie Magnesia sind, ist Magnesium für das «Grün des Lebens» verantwortlich. Pflanzen, die nicht genügend Magnesium bekommen, werden gelblich bleich, sie können kein Licht aufnehmen und wachsen nicht mehr. Das rührt daher, dass Magnesium das entscheidende Element im Stoffwechsel der Pflanzen ist: Im Zentrum des Blattgrüns, des Chlorophylls, befindet sich Magnesium, eingebunden in ein Molekül, das fast genauso aufgebaut ist wie dasjenige, das unserem Blut seine rote Farbe verleiht. In letzterem Fall steht allerdings Eisen im Zentrum.

Man kann viel über die Polarität nachsinnen, die sich in diesen Farben Grün und Rot ausdrückt. So ist ein entscheidendes Merkmal unseres Lebens die Wärme. Ein Mensch, der «kalt gemacht» wurde, ist tot. Bei einer Pflanze ist das anders. Das Maß ihrer Lebendigkeit erkennt man – z.B. in einer Wärmebildung – daran, dass sie kühler ist als ihre Umgebung. Je aktiver und lebendiger sie ist, umso kühler ist sie im Vergleich zu ihrem Umfeld. Das kommt daher, dass sie die Energie, die sie von der Sonne empfängt, aufnimmt, in Substanz verwandelt, es zu ihrem Wachstum oder zur Fruchtbildung verwendet. Energie – die einen toten Stein erwärmen würde – wird in der lebendigen Pflanze zu Substanz. Und der erste Schritt hierzu ist die Aufnahme des Lichts durch das Blattgrün. Im Verlauf einiger Zwischenschritte entsteht dann sowohl lebendige Pflanzensubstanz wie auch Sauerstoff.

Ohne Magnesium hätten wir also weder etwas zu essen, noch könnten wir atmen. Magnesium verbindet uns, die Tiere und fast

alle Pflanzen mit der Sonne. Tatsächlich gibt es auch auf der Sonne Magnesium, und es gehört auf ihr zu den zehn häufigsten Elementen. Magnesium ist in den Sternen entstanden, und ab und an fällt es noch immer vom Himmel – in Form von Meteoriten, die Magnesiumverbindungen enthalten (wie z.B. das Mineral «Olivin», von dem hier im Zusammenhang mit dem Meteoreisen berichtet wurde).

In Form des weißen Pulvers der Turnstunden wie auch im Grün der Pflanzen ist das Magnesium selbst noch verborgen. Obwohl die einfachen Magnesiumsalze und -minerale weiß sind, war es Joseph Black, der im 18. Jahrhundert vermutete, dass im hellen Mineral Magnesit aus der griechischen Stadt Magnesia ein noch unbekanntes Element steckt. Erst im 19. Jahrhundert aber gelang es, dieses Element zu isolieren, und zwar ebenso wie bei anderen an dieser Stelle vorgestellten Leichtmetallen mit Hilfe elektrischer Energie.

Als Metall wirkt Mg – so das chemische Elementsymbol für Magnesium – unscheinbar. Seine silbrig-graue Farbe verspricht wenig Besonderes. Allerdings lassen sich Bänder aus Magnesium schon von einer Kerzenflamme entzünden, wonach es mit unglaublich blendend-weißem Licht verbrennt. **Brennendes Magnesium bildet die einzige Flamme, die so hell ist, dass sie im Mittagslicht einen eigenen Schatten zu werfen vermag.** Magnesiumlicht ist «hell wie die Sonne». Kein Wunder, dass zu Beginn der Fotografie Magnesiumpulver für Blitzlichter verwendet wurde, wenn die Sonne sich hinter Wolken verbarg oder in dunklen Innenräumen fotografiert werden sollte.

Wenn man all dies bedenkt, so wundert es einen nicht, dass in uns Magnesium überall anwesend sein muss, wo Energie freigesetzt und Substanzen umgewandelt werden. Am Ende ist bei jedem dieser Prozesse die Sonne der Ursprung der nötigen Kraft. Unser



Foto: Anne Sommer-Solheim

Sonnenqualität bringt brennendes Magnesium auch nachts zum Vorschein.

Leben «läuft» schon immer «mit Sonnenenergie». Das beginnt außerhalb von uns bei der Sammlung und Bindung von Sonnenkraft in jedem Blatt, von wo aus sie beispielsweise in Früchte und Wurzeln verlagert und konzentriert wird, um dann entweder direkt von uns genutzt zu werden oder aber auch erst durch Tiere zu gehen, deren Milch übrigens viel Magnesium enthält. Schließlich nehmen wir Pflanzen- oder Tiersubstanz in uns auf, und in jeder lebenden Zelle brauchen wir dann Magnesium, um für unsere eigene Wärmebildung, Substanzverwandlung und Kraftentfaltung die Energie wieder freizusetzen, die ursprünglich in die Substanz hinein «geronnen» war. Zuletzt verbrauchen wir bei diesen Stoffwechselfvorgängen den von den Pflanzen gebildeten Sauerstoff und atmen Kohlendioxid aus, das die Pflanzen brauchen, um erneut Licht in Substanz zu verwandeln. Bei den meisten dieser Prozesse muss Magnesium anwesend sein, um Enzymen ihre Tätigkeit zu ermöglichen, aber nur selten wird es selbst in die gebildeten Stoffe eingebaut. Es wirkt gewissermaßen still als «Ermöglicher».

So viele Lebensprozesse sind auf Magnesium angewiesen, dass es unmöglich wäre, sie hier zu beschreiben. Es gibt nicht nur ganze Bücher über die «Magnesiumphysiologie», sondern sogar Zeitschriften und in vielen Ländern Fachgesellschaften, die sich mit nichts anderem beschäftigen als mit Magnesiumforschung. Im Dezember des letzten Jahres war an dieser Stelle vom Gold die Rede und davon, wie es mit unserem Herzen, aber auch mit der Sonne in Beziehung steht. Vielleicht wundert es nicht, dass Magnesium zu den Substanzen gehört, die besonders wichtig für unser Herz sind – das Zentrum des «Sonnensystems unseres Leibes».

Magnesium kann oft helfen, wenn das Herz aus seinem Rhythmus gerät oder wenn die Gefäße, die ihm Blut zuführen, sich verkrampfen. In potenziert Form wird Magnesium, das dazu zum Teil aus Pflanzenaschen gewonnen wird, verwendet, um Muskelkrämpfe zu lösen und Stoffwechselfvorgänge, die ins Stocken geraten sind, wieder zu erleichtern. Aber auch wenn in der dunklen Jahreszeit der Seele Sonnenkräfte abhanden kommen, haben sich Anthroposophische Arzneimittel bewährt, die potenziertes Magnesium enthalten. Sie können helfen, wieder Anschluss an eine eigene «Lichtbildung» zu finden. **Advent besteht in der Erwartung, Weihnachten in der Erfahrung, dass Licht in der Finsternis erscheint, dass Himmel und Erde verbunden sind. Leise spricht auch Magnesium von diesem Geheimnis. ■**

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)



## Über die Ränder meiner Seele hinaus

Was bleibt am Ende eines Lebens? Und was bleibt, wenn sich die Erinnerungen nicht mehr fassen lassen? Rose Rolyoke erzählt die Geschichte ihres Lebens in Rückblicken – eine Geschichte, so lebendig und bewegt wie das Jahrhundert, das hinter ihr liegt. Vergangenheit und Gegenwart geraten durcheinander, Realität, Wünsche und Hoffnungen verschwimmen ebenso miteinander wie Glücksmomente und Ängste. Doch von wie vielen Männern sie auch geliebt und begehrt wurde, kann sie sich am Ende ihres Lebens dennoch die eine Frage nicht beantworten: Habe ich jemals wirkliche Liebe erfahren?

*Richard Scrimger wendet seinen sensiblen Blick auf die Zerbrechlichkeit des Lebens und der Erinnerungen.*

Richard Scrimger  
 Meine Seele ein Meer  
 Aus dem kanad. Englisch von Dieter Fuchs  
 271 Seiten, gebunden mit SU  
 € 18,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7794-2  
 Jetzt neu im Buchhandel! | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



## Jan Terlouw

# «Pflichten zu haben, ist ein Recht.»

von Eva Schweikart

**Fast ist man geneigt, ihn als «duizendpoot» zu bezeichnen – Tausendsassa auf Deutsch.** Aber einer, der sehr Vieles kann und macht, hat nicht selten die Tendenz, sich zu verzetteln. Und das kann man von Jan Terlouw wahrhaftig nicht behaupten. Seine Vielseitigkeit ist jedoch enorm.

1931 geboren, wuchs er zusammen mit vier Geschwistern als Pfarrerssohn in einem Dorf im Osten der Niederlande auf. An der Universität Utrecht studierte er Physik und wurde in diesem Fach auch promoviert. Nach dem Studium war er über zehn Jahre in der wissenschaftlichen Forschung tätig, u.a. in Schweden und den USA. In den gesellschaftlich und politisch bewegten Sechzigerjahren schloss Jan Terlouw sich der noch sehr jungen linksliberalen Partei *D 66* (*Democraten 66*) an. Es folgte eine steile politische Karriere mit den Stufen Fraktionsvorsitzender, Wirtschaftsminister und stellvertretender Ministerpräsident. Nach der Wahlniederlage seiner Partei 1982 (er war damals Spitzenkandidat) zog er sich aus der Politik zurück. Aber nur zeitweilig: Später bekleidete er verschiedene z.T. nicht parteigebundene Ämter; so war er beispielsweise «Commissaris van de Koningin» (Beauftragter der Königin) in seiner Heimatprovinz Gelderland.

Wenige Jahre nach seinem Eintritt in die Politik (die er als «ein äußerst schwieriges Geschäft» sieht), debütierte Jan Terlouw, inspiriert von Geschichten, die er sich für seine vier Kinder ausdachte, mit einem Jugendroman (*Pjotr*, 1970). Mittlerweile umfasst sein Oeuvre über 25 Titel, darunter auch politische Sachbücher und literarische Thriller. Letztere schreibt er gemeinsam mit seiner Tochter Sanne, die als Schriftstellerin in seine Fußstapfen getreten ist. Jan Terlouws Jugendbücher, die häufig geschichtsrelevante Themen behandeln und zum kritischen Denken anregen, wurden mehrfach preisgekrönt und verfilmt sowie in andere Sprachen übersetzt. Eine besondere Freude ist es für ihn, dass sein wohl

bekanntester Jugendroman *Oorlogswinter* (in den eigene Kindheitserfahrungen eingeflossen sind) 40 Jahre nach seinem Erscheinen in den Niederlanden, wo er längst zum Klassiker avanciert ist, nun endlich auch in deutscher Übersetzung vorliegt: *Kriegswinter*.\*

Und last but not least setzt sich Jan Terlouw seit etlichen Jahren in verschiedenen Organisationen aktiv für Menschen- und Tierrechte und für die Umwelt ein.

Was verbindet nun sein scheinbar divergentes Schaffen? Es ist die tiefe Überzeugung, dass der Mensch, weil er zum Guten wie zum Bösen fähig ist, eine hohe Verantwortung trägt und sich dieser zu stellen hat. Das klingt ernst und womöglich ein wenig trocken, doch als Moralapostel tritt Jan Terlouw keineswegs auf. Wenn er über seine Lebensauffassung spricht und darüber, wie sie sich in seiner Arbeit als Wissenschaftler, Politiker und Schriftsteller sowie in seinem Umweltengagement niedergeschlagen hat, ist da immer wieder auch ein humorvolles Zwinkern in seinen Augen. Lächelnd bezeichnet er sich selbst als «einen alten Mann mit einer Botschaft». Aber an einen Rückzug aus der Öffentlichkeit, um sich zur Ruhe zu setzen, daran denkt der immer noch jungenhaft wirkende 81-Jährige nicht. Nach wie vor ist er viel auf Vortragsreisen unterwegs, und neuerdings bestreitet er zusammen mit seiner Tochter Pauline, einer ausgebildeten Geigerin, literarisch-musikalische Auftritte. Somit darf man gespannt sein, was in der Zukunft von ihm noch zu hören sein wird. ■

\*Jan Terlouws bekanntestes Jugendbuch, «Kriegswinter» (204 Seiten, gebunden, ab 13 Jahren, 14,90 Euro, ISBN 978-3-8251-7825-0), ist jüngst im Verlag Urachhaus erschienen. Ausgehend von eigenen Jugenderinnerungen erzählt Terlouw die Geschichte eines 15-Jährigen im Widerstand gegen die deutschen Besatzer im 2. Weltkrieg.

# Freiheit des Herzens

von Jean-Claude Lin

«Thomas Gradgrind, Sir. Ein Mann der Realität. Ein Mann der Tatsachen und der Zahlen. Ein Mann, der nach dem Prinzip lebt, dass zwei und zwei vier sind und mehr nicht, und den man nicht dazu überreden kann, mehr daraus zu machen. Thomas Gradgrind, Sir – ganz entschieden Thomas – Thomas Gradgrind. Immer eine Formel und ein paar Tabellen und das Einmaleins in der Tasche, Sir, bereit, jedes Stückchen menschlicher Natur zu wägen und zu messen und Ihnen zu sagen, was es wert ist. Das ist nichts weiter als eine Frage von Zahlen, ein einfaches arithmetisches Problem. Irgendwelchen anderen Unsinn könnten Sie vielleicht George Gradgrind oder Augustus Gradgrind oder John Gradgrind oder Joseph Gradgrind (durchweg hypothetische, nichtexistente Personen) einreden, aber Thomas Gradgrind – nein, Sir! – Dies waren die Worte, mit denen sich Mr. Gradgrind im Geiste sowohl seinem persönlichen Bekanntenkreis als auch einer größeren Öffentlichkeit vorzustellen pflegte.»

Was hier der redliche, aber phantasiefeindliche Schulleiter Thomas Gradgrind aus Coketown als Lebenseinstellung und Weltanschauung gleich zu Beginn des Romans *Schwere Zeiten* von Charles Dickens (in der Übersetzung von Ulrike Jung-Grell) zum Ausdruck bringt, ist ziemlich das Gegenteil von dem, was als Esprit den Sudoku-Rätseln der «Einsamen Hunde» zugrunde liegt.

Vielleicht – aber es ist ein sehr zweifelhaftes Vielleicht! – liebe es Thomas Gradgrind zu, dass seine Zöglinge ein Sudoku lösen, solange es nur zur Schulung des logischen Denkvermögens diene. Aus purer Neigung und Lust dürften sie sich aber sicherlich nicht solch müßiger Beschäftigung hingeben. Denn wir haben es bei einem Sudoku nicht mit irgendwelchen «Tatsachen» des Lebens zu tun, sondern bloß mit freien «Schöpfungen» des spielerischen Geistes. Umso mehr gilt dies für die Sudoku-Rätsel der Meisterkomponisten der «Einsamen Hunde». Denn diese sind darauf be-

dacht, in ihren Schöpfungen Symmetrie, Schönheit und – eben Esprit walten zu lassen.

Der bloßen Logik eines Sudoku-Rätsels genügt die sehr einfache Regel: Setze in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Einige Zahlen in einem 9 x 9 Raster, das wiederum in neun 3 x 3 Quadrate unterteilt ist, irgendwie so vorzugeben, dass daraus alle weiteren nach der obigen Regel logisch zwingend abgeleitet werden können, ist für viele Sudoku-Komponisten ausreichend. Unsere japanischen Komponisten aber, denen auch der schöne Name «Sudoku» («mehrere Einzelne» oder «Einsame») zu verdanken ist, möchten mit ihren Sudokus mehr erreichen. Die Form der Anordnung der vorgegebenen Zahlen, die Variationen in den Sequenzen der Zahlen 1 bis 9 ist ihnen wichtig. **Für sie soll ein Sudoku auch ein kleines Kunstwerk für die Betrachtung sein. Es soll phantasie- und lustvoll sein.** In diesem Streben nach dem «nutzlosen» Schein des Schönen können sie sich mit Friedrich Schiller einig fühlen. In dem letzten seiner «Briefe» *Über die ästhetische Erziehung des Menschen* wies Friedrich Schiller darauf hin, wie viel mehr von einem Menschen verlangt wird, der sich über die Tatsachen und die Realität hinaus erhebt: «Dem selbstständigen Schein nachzustreben erfordert mehr Abstraktionsvermögen, mehr Freiheit des Herzens, mehr Energie des Willens, als der Mensch nötig hat, um sich auf die Realität einzuschränken, und er muss diese schon hinter sich haben, wenn er bei jenem anlangen will.» – Wie gut ist es, dass wir beim Lösen und Genießen eines schönen Sudoku so viel Abstraktionsvermögen, so viel Energie des Willens und vor allem so viel Freiheit des Herzens erleben und selbst aufbringen können! ■

Wer seine Rätselleidenschaft mit der Schönheit eines Sudokus verbinden möchte, dem legen wir den neuen Band «Einsame Hunde – extrem 3» (100 schwere bis extrem schwere Sudokus in neun Schwierigkeitsgraden, ISBN 978-3-7725-2059-4, 10,90 Euro), herausgegeben von Jean-Claude Lin, ans Herz, dem auch das Rästel auf dieser Seite entnommen ist.

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



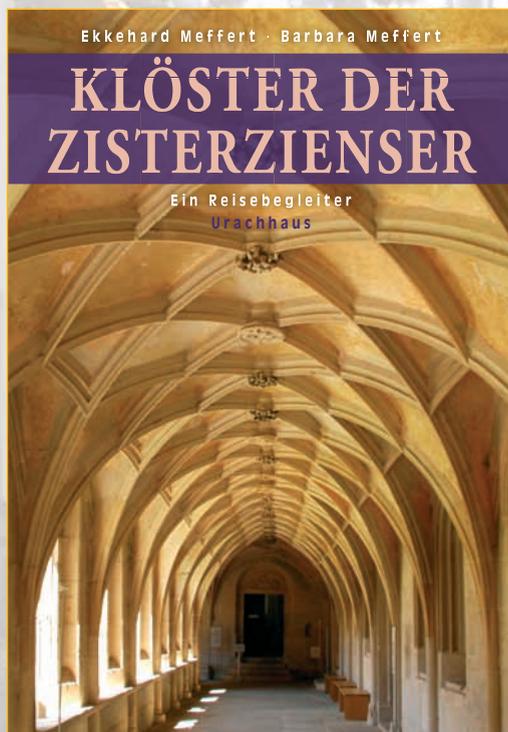
# Zentren des Wissens Orte der Einkehr



Überall, wo sich Zisterzienser ansiedelten, entstanden Zentren des Wissens, die zugleich handwerkliche und landwirtschaftliche Musterbetriebe waren. Während die geistige Signatur dieser Pionierleistung noch heute in vielen Lebensbereichen sichtbar ist, sind die Orte ihres Wirkens oft in Vergessenheit geraten.

Barbara und Ekkehard Meffert bringen die steinernen Überreste einer versunkenen Welt zum Sprechen. Sie folgen den Spuren des Ordens durch acht europäische Länder und führen zu seinen bedeutendsten Klöstern.

**Aus dem Inhalt:** Illustrierte Einzelbetrachtungen von mehr als 50 der schönsten Zisterzienserklöster Europas, darunter Maulbronn, Altenberg, Eberbach, Bebenhausen, Loccum, Himmerod, Marienstatt, Heiligenkreuz, Hauterive, Cîteaux, Fontenay, Pontigny, Le Thoronet, Sénanque, Noirlac, Rievaulx, Fountains, Byland, Fossanova, Morimondo, San Galgano, Santes Creus, Alcobaça | Detaillierte Angaben zur Geschichte und Architektur sowie Hinweise zur Lage, Bedeutung und zu den Besonderheiten der Klöster | Einführung in die Geschichte des Ordens und in die grundlegenden Prinzipien seiner Klosteranlagen | Mit GPS-Koordinaten der Klöster



BARBARA und EKKEHARD MEFFERT  
KLÖSTER DER ZISTERZIENSER  
Ein Reisebegleiter

358 Seiten, geb.

32,- Euro

Verlag Urachhaus  
ISBN 978-3-8251-7818-5

neu im Buchhandel ab 10. Dezember

# Salutogenese – was heißt das eigentlich?

von Dr. med. Karin Michael

Es ist schon eigenartig, wie unterschiedlich Kinder auf gesundheitliche Belastungen und Risiken reagieren: In einer Familie mit zwei Kindern, die unter denselben Rahmenbedingungen aufwachsen, ist das ältere – von ein paar hochfieberhaften Infekten abgesehen – kräftig und gesund und strotzt vor Energie. Das jüngere Kind, das auch seelisch viel weniger robust ist, kam schon sehr zart auf die Welt und zeigt bereits früh eine Neigung zu Allergien. Auch die Infekte häufen sich.

## Wieso erkranken manche Kinder mehr, andere weniger häufig

**und schwer?** Auch bei den Erwachsenen ist diese Frage nach wie vor eines der großen Rätsel der Medizin. Während es in den vergangenen 200 Jahren aber vor allem darum ging, zu erforschen, wie sich Krankheiten entwickeln und was die Menschen krank macht, hat sich dieser Fokus in den letzten Jahren mehr in Richtung «Gesundheit» verschoben: Heute wird immer häufiger überlegt, was uns (und unsere Kinder) eigentlich gesund macht bzw. gesund erhält. Diese Perspektive heißt «Salutogenese» – im Gegensatz zur «Pathogenese», die nach den krankmachenden Faktoren fragt.

Auch wir Kinderärzte tun gut daran, den Blick stärker darauf zu richten, was die Gesundheit eines Kindes ausmacht und wie wir sie fördern können. Glücklicherweise setzt sich diese Perspektive in der Praxis heute immer mehr durch.

Gesundheitliche Belastungen und Risiken wird es immer geben. Umso wichtiger, dass die Medizin zunehmend danach fragt, wie Kinder auch angesichts dieser Störungen und Belastungen gesund bleiben können. Ein einfaches Beispiel dazu: Ein neues Grippe-Virus kursiert, einige Kinder stecken sich an – warum aber nicht die anderen? Eine Antwort findet sich im Buch *Die Kindersprechstunde* mit Hinweis auf die Salutogenese: «Was kränken kann und was Gesundheit fördert, ist immer und überall eine Frage des Maßes und der gegenseitigen Kompensation.»

## Ausgleich schaffen

Natürlich gibt es immer genetische Veranlagungen, die unserer Gesundheit einen gewissen (schicksalhaften) Rahmen geben. Andererseits gibt es aber Kinder, die trotz einer familiären Belastung gänzlich gesund sind. Diese Diskrepanz lässt darauf schließen, dass es zum einen ganz individuelle Grundbedingungen und zum anderen vom ersten Atemzug an (sogar, wie die Forschung

inzwischen zeigt, schon im Mutterleib) noch weitere gesund- oder krankmachende Faktoren gibt, die beständig auf ein Kind in seiner gesamten Persönlichkeit – also auf Leib, Seele und Geist – einwirken. Und je jünger ein Kind ist, desto intensiver und ungefilterter (und auch prägender für das ganze Leben) wirken sich diese Eindrücke aus. Wie können Eltern diesen Prozess möglichst positiv gestalten? Was können wir beitragen, dass unsere Kinder widerstandsfähig werden und möglichst gesund aufwachsen?

Interessant sind in diesem Zusammenhang die Erkenntnisse des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky aus den 1970er Jahren, der die gesundmachenden Faktoren als erster systematisch erforschte und mit seinen Erkenntnissen zum Begründer des Konzeptes der «Salutogenese» wurde. Er nannte drei Hauptursachen dafür, dass Gesundheit trotz Risikofaktoren und schädigenden Einflüssen immer wieder neu entstehen kann: *Erstens* ist es die Leistung des Organismus, Ungleichgewichte (verursacht zum Beispiel durch belastende Ernährung, Bewegung, Klimawechsel etc.) auszugleichen. *Zweitens* ist es die Entwicklung eines sogenannten «Kohärenzgefühles» in Kindheit und Jugend, das dazu beiträgt, dass wir alles, was uns begegnet, mag es gut oder schlecht sein, sinngebend verarbeiten und in das eigene Lebensgefühl und Umweltverständnis integrieren können. Und *drittens* stärkt es den Organismus, wenn ein Mensch die Fähigkeit entwickelt, sich mit den Widrigkeiten des Lebens («Stressoren») aufgrund von Kompensationsmöglichkeiten und -strategien erfolgreich auseinanderzusetzen.

## Pädagogisch ansetzen

Wie lassen sich diese übergeordneten Kompetenzen in der Kinderheilkunde wiederfinden? Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu stärken, damit sie diese Fähigkeiten entwickeln können? Heute ist in der Kinderheilkunde (berechtigterweise) viel von Prävention



Foto: imagepoppro

und Prophylaxe die Rede, oft geht es dabei allerdings ausschließlich um medizinische Faktoren wie zum Beispiel Impfungen. Sinnvoller wäre es jedoch, die Perspektive im Sinne des salutogenetischen Konzepts zu erweitern und auch psycho-soziale und pädagogische Fragestellungen miteinzubeziehen. Denn die Erfahrung in der kinderärztlichen Praxis hat gezeigt, dass es bestimmte nicht-medizinische Elemente gibt, die Kinder beim Aufwachsen und in ihren allgemeinen Widerstandskräften stärken.

#### Was Kinder stärkt:

- Wenn ein Kind sich von einem (oder mehreren) Menschen wirklich verstanden fühlt;
- wenn das Kind Liebe sowie Nähe und Geborgenheit erlebt;
- wenn das Kind lernt, Vertrauen in die eigene Zukunft zu entwickeln;
- wenn das Kind erlebt, wie es ist, dem eigenen Schicksal Sinn zu verleihen, auch indem Schicksalsschläge, Probleme und Konflikte in das eigene Leben integriert und verarbeitet werden können;
- wenn das Kind spürt, dass Spiritualität Schutz bzw. Sinngebung bedeuten kann;
- wenn sich das Kind auch in Bezug auf die äußere Sicherheit und Lebensqualität geborgen fühlt;
- wenn das Kind in einem stabilen sozialen Netz aufwächst.

Lernt ein Kind diese Schutzfaktoren möglichst frühzeitig kennen, ist eine gute Grundlage gelegt, um den Organismus zu stärken, sodass er Belastungen so weit wie möglich ausgleichen und Krankheits-tendenzen selbst bekämpfen kann. Wie genau dieses Gleichgewicht hergestellt wird, ist individuell natürlich sehr verschieden. Neben den genannten pädagogischen Aspekten spielen natürlich auch ganz handfeste Themen wie Wärmeregulation, Ernährung, Bewegung sowie eine angemessene Körperpflege eine wichtige Rolle. Aber damit es keine Missverständnisse gibt: Husten, Schnupfen & Co. gehören zu einer normalen Kindheit einfach dazu! Jeder überstandene Infekt macht das Immunsystem kompetenter! So können wir in diesen ersten Jahren viel dafür tun, dass Kinder lernen, ein gesundes Gleichgewicht immer wieder neu und mit der Zeit immer stabiler zu finden. ■

**Dr. med. Karin Michael**, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Kinderonkologin, anthroposophische Ärztin (mit GAÄD-Zertifikat), ist Oberärztin der Kinderambulanz am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Neben allgemeiner kinderärztlicher Tätigkeit liegt Frau Dr. Michaels Schwerpunkt in der Anthroposophischen Medizin. Viele Eltern chronisch kranker Kinder holen sich dort Rat für eine ergänzende anthroposophisch-medizinische Therapie.



Dieser erfolgreiche und bewährte Ratgeber bietet drei Bücher in einem: Er stellt anschaulich und umfassend dar, was man über Krankheiten im Kindesalter wissen muss, zeigt auf, wie die Gesundheit des Kindes durch Erziehung günstig beeinflusst werden kann und liefert eine Fülle von praktischen pädagogischen Tipps und Hilfestellungen.

*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 Elektromog | Drogeprävention 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



GERLINDE KURZ  
Sophie  
und das verwunschene Haus

176 Seiten, geb.  
13,90 EURO

Verlag Urachhaus  
ISBN 978-3-8251-7832-1

ab 8 Jahren

## Sophie und das verwunschene Haus

gelesen von Simone Lambert

«Dass du über solche Kräfte verfügst, hättest du dir auch nicht träumen lassen, oder? Leider Gottes wissen auch heute noch die wenigsten Mädchen, wie stark sie wirklich sind.» Sophie war durch ein Gartentor geschlüpft, um ihren Kater einzufangen, und begegnete in dem fremden Haus voll mit Fotografien, Erinnerungsstücken aus der ganzen Welt und einem Regal voller Pokale einer alten Frau – einer sehr alten Frau: Theodora. Kater Johnny hat bei ihr ein zweites Zuhause gefunden, musste die Neunjährige zu ihrem Missfallen feststellen. Sophie half Theodora aus einer Notlage. Und jetzt hat sie sie eingeladen wiederzukommen. Sophie verheimlicht ihren Eltern den Besuch, sichert sich aber ab, indem sie Lotta, ihre beste Freundin, als Aufpasserin im Vorgarten postiert. Aber es ist Lotta, die in Schwierigkeiten gerät. Was dann passiert, stößt eine Kette von Konflikten an, die wie Dominosteine in die arglose Kindheit von Sophie fallen und sie verändern.

Sophie und Theodora Storeklit freunden sich an. Theodora hat als junge Frau ein Leben gelebt, das noch heute für Sophie interessant ist. Immer wieder erzählt sie aus ihrem Leben, setzt sich mit Sophie in den alten Adler – das Automobil, mit dem sie einst die Erde umrundete – und fährt mit ihr unter brennender Sonne über Landstraßen mit Pferdefuhrwerken, überquert den gefrorenen Baikalsee und besucht ein Pueblo der Hopi Indianer. Theodora fantasiert Abenteuer in der ganzen Welt, während sich das Gefährt nicht aus der Garage bewegt. Sophie ist beglückt und tief beeindruckt. Die «Reisen», die sie mit Theodora unternimmt, eröffnen ihr einen weiten Horizont und sie bieten ihr einen Vorgeschmack auf Autonomie.

Mit Theodora kann Sophie aber auch ihren Konflikt mit Lotta besprechen, von der sie sich verraten fühlt. Immer wieder geht es

in diesem Kinderroman um Freundschaft, Liebe und Vertrauen. Sophie ist ein skeptisches Mädchen, misstrauisch, eifersüchtig und wütend. Von Theodora lernt sie, dass Verzeihen immer der stabilere Weg ist. Sophies Alleingänge bringen Geheimnisse mit sich – manche sind für sie belastend, andere genießt sie. Mit wachsendem Selbstvertrauen lernt sie auch damit umzugehen.

Als Sophie mit ihrer Familie aus den Sommerferien zurückkehrt, ist Theodora verschwunden. Sie hat dem Mädchen einen Abschiedsbrief hinterlassen. Mit Lottas Hilfe «übersetzt» Sophie den Brief aus der gotischen Schreibschrift in eine lesbare Fassung. Theodora ist auf eine letzte Reise nach Dänemark gegangen, um sich mit ihrer Tochter auszusöhnen, und lädt ihre neuen Freunde ein, mit ihr dort ein Sommerfest zu feiern.

Vorbild für die Gestalt der energischen, fröhlichen und dominanten Theodora war Clärenore Stinnes, die erste Frau, die mit dem Auto um die Welt gefahren ist. Gerlinde Kurz verzichtet darauf, den Ruhm des Originals auf die Geschichte zu übertragen. Sie konzentriert sich ganz auf die Freundschaft zwischen dem Mädchen, das langsam seine Nase in die Welt reckt, und der alten Frau, die am Ende ihres ungewöhnlichen Lebens steht. Dabei versteht es die Autorin, große Lebensfragen leicht und farbig zu behandeln. – Das «verwunschene Haus» gehört einer Frau, die sich ihre Wünsche erfüllt hat. Sophie wird darin am Ende ein- und ausgehen.

**Ein sensibles, reiches und liebenswertes Buch. ■**

Simone Lambert lebt bei Hamburg, hat am Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt Germanistik studiert und ist als Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften tätig.

# Hallo Kinder!



*in die dunkle Jahreszeit bringt die Laterne am Martinstag das erste Licht. In der Adventszeit folgen dann die Kerzen, die uns hinweisen, uns daran erinnern wollen, dass in der Weihenacht das Licht in die Herzen der Menschen geschenkt wurde. Licht kommt auch von den Sternen, die in den klaren Winternächten besonders hell am Himmel leuchten. Und so steht der Stern ebenfalls als Symbol für das Licht in der dunklen Jahreszeit und gehört für uns in vielfältiger Form zur Weihnachtszeit – in Form von Plätzchen, als Verzierung auf Papier und Servietten, als Goldstern am Weihnachtsbaum ... oder auch als Transparentstern am Fenster. Eine besonders schöne Variante habe ich heute für euch zum Basteln ausgesucht. Ich wünsche euch eine wunderschöne Vorweihnachtszeit, eure*

SUSANNE

**Sternblüte\*** heißt der fünfstrahlige Stern, den ihr ganz leicht selber falten könnt. Besonders schön sieht er aus, wenn ihr dafür blassblaues oder auch weißes Transparentpapier benutzt, dann sieht der Stern fast aus wie ein Schneekristall.

### Und so wird's gemacht:

Ihr braucht zunächst 5 quadratische Blätter Transparentpapier. Diese faltet ihr jeweils in der Diagonalen (Achtung, schön akkurat Ecke auf Ecke!).

Nun werden an drei Seiten die Spitzen nach Anleitung nach innen gefaltet und geklebt.

Nun die oberen Seitenecken zur Mitte, zum Mittelpunkt, knicken und ebenfalls befestigen.

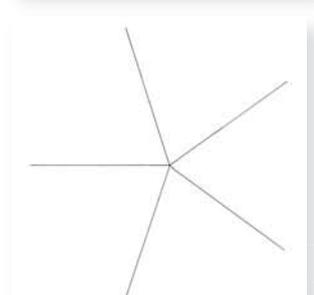
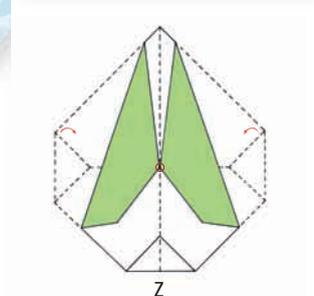
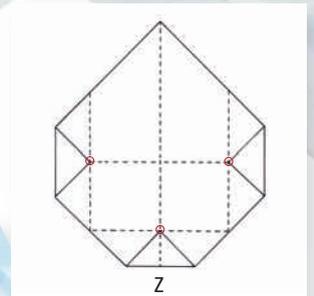
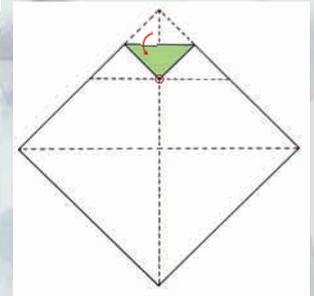
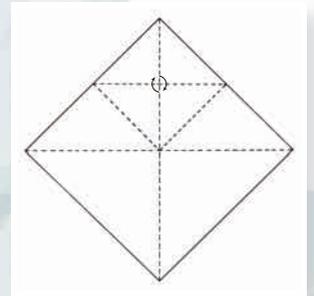
Und schon kann man mit dem Zusammensetzten der fünf Teile beginnen. Das wird erleichtert, wenn ihr das fünfstrahlige Diagramm nach Bedarf vergrößert und eure Teile entsprechend darauflegt.

Passt auf, dass die Mittellinien der fünf Schnitte ganz exakt am Zentrum **Z** zusammentreffen.

Mit verschiedenen Farben und Größen könnt ihr aus der Anleitung einen ganzen Sternenhimmel fürs Fenster basteln. Sehr schön ist es auch, wenn ihr einen Stern vorsichtig auf einer Karte befestigt und diese für eure Weihnachtspost verwendet – ein schönes kleines Geschenk!

\*Weitere wunderschöne Ideen findet ihr im Buch *Zauberhafte Fenstersterne* von Frédérique Guéret (ISBN 978-3-7725-2636-7)

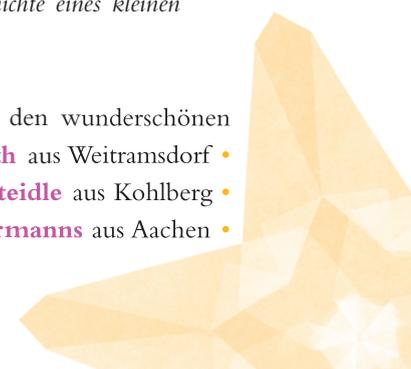
Die Lösung unseres Oktoberrätsels war der *Wind* – das war diesmal besonders leicht, stimmt's? Unter all den wunderschönen Zuschriften und Bildern sind folgende **Gewinnerinnen** und **Gewinner** ausgewählt worden: • **Dalena Korth** aus Weitrandsdorf • **Bruno Bachmann** aus Velbert • **Jonas Schuhmann** aus Laatzen • **Paul Brunner** aus Wangen • **Theresa Steidle** aus Kohlberg • **Sina Stumpf** aus Celle • **Vincent Yehudin-Peterseim** aus Lauda • **Jule Blauert** aus Darmstadt • **Leo Hermanns** aus Aachen • **Matthes Nienkerk** aus Lübstorf



### So lautet das neue Rätsel:

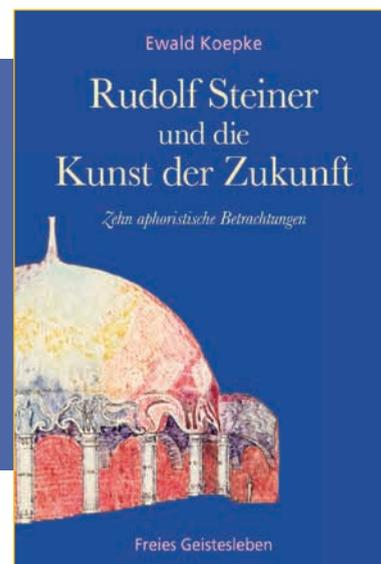
*Die Nacht ist kalt, der Himmel klar  
Und über uns der Sterne Schar.  
So ist es damals wohl auch gewesen,  
Als Könige die Sternenschrift gelesen –  
Sie wurden geführt an einen Ort  
Weit, weit von ihrer Heimat fort.  
Ihr Ziel, das wirst du sicher kennen,  
Und auch, wer sie geführt, mir nennen.  
Schreibe mir beide Namen auf,  
Dann nimmt das Glück auch seinen Lauf ...*

Und – konntet ihr das Rätsel lösen? Dann schickt eure Antwort bis zum 21. Dezember 2012 an *a tempo* Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart  
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Exemplare des Buches *Simsala. Die Geschichte eines kleinen Zauberers* von Georg Dreißig.





«Und so wurde mir zunehmend bewusst, dass Anthroposophie in keinem Fall eine Wiederbelebung der Vergangenheit sein kann.»  
Ewald Koepke



## Eine aktuelle und begeisternde Aufgabe

von Mario Betti

Ewald Koepke legt hier ein neues Werk vor, das ein Thema zum Gegenstand hat, das er seit Jahrzehnten versucht, aus der Anthroposophie heraus in seiner Tiefe zu erfassen: Das künstlerische Schaffen der Menschheit. So hieß sogar ein kunstgeschichtliches Werk, das der Maler und Schauspieler 1986 herausbrachte, in welchem die Keime zu dieser neuen Veröffentlichung bereits lagen. Behandelte die erste Arbeit vornehmlich das künstlerische Schaffen vom Gesichtspunkt der Bewusstseinsentwicklung der Menschheit, so widmet sich dieses Werk, neben tief sinnigen kunsthistorischen Betrachtungen, primär einer aus bestandener Schwellenprüfung entstehenden, geistgeschöpften Kunst. Ähnlich wie der Maler Johannes Thomasius im achten Bild von Rudolf Steiners Mysteriendrama *Die Pforte der Einweihung* mit der Aussage zitiert wird, dass er sein Kunstschaffen der Gabe verdankt, bewusst in anderen Welten zu empfinden und dass er nichts in seine Werke legt, was er nicht erst im Geist erschaut.

Um dieses nach wie vor aktuelle Problem einer spirituellen Auffassung der Kunst geht es Koepke in den zehn aphoristischen Betrachtungen dieses aufwändig ausgestatteten Buches – und in den Kommentaren zu den zahlreichen Abbildungen, die den Leser von der paleolithischen Vorzeit bis in das 21. Jahrhundert begleiten. So lauten die vielsagenden Überschriften: «Was ist Kunst?», «Auf sich selbst zurückgewiesen», «Entwicklungsstufen», «Untergang oder Aufgang?», «Das Erlöschen der Tragödie», «Wiedergeburt und Schicksal», «Die neue Mysterienstätte», «Der Menschheitsrepresentant», «Das schöpferische Ich» und «Keimlegung».

**Diese Betrachtungen, fußend auf der von Rudolf Steiner inaugurierten Kunstanschauung, sind Erfahrung, Bekenntnis und Programm zugleich.**

Die *Erfahrung* des Verfassers, die den Duktus des ganzen Werkes

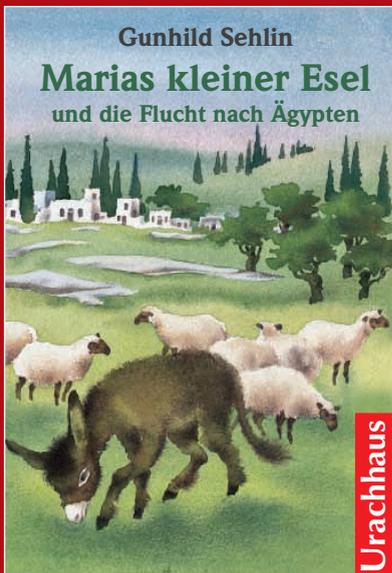
durchzieht, gibt dem sprachlich dichten Sinnen über die einzelnen Kunstepochen eine besondere biografische und menschlich bereichernde Note.

Das sehr deutliche *Bekenntnis* zu einer Kunst, die nur dann einer gesunden Entwicklung entgegengeführt wird, «wenn das im Ich auferstehende Hellsehen das Kunstschaffen von innen wieder belebt und befruchtet» (S.101), schafft naturgemäß Abgrenzungen und Bewertungen, an deren spirituell unteren Stufen wir hier u.a. Picasso, Braque oder Duchamp vorfinden, während beispielsweise die Bestrebungen von Marc, Kandinsky, Mondrian, Beuys, aber auch von unmittelbaren Zeitgenossen wie Eliasson oder Cragg auf höherer Ebene angesiedelt sind. Das ist der Teil des Buches, der angesichts manch heutiger Tendenz zu durchaus kontroversen Stellungnahmen führen dürfte.

Und das *Programm* – oder auch Urbild und Ziel – wird sehr eindringlich in den letzten Kapiteln dargestellt, indem an Hand von Aussagen Rudolf Steiners zu Kunst und Kunstschaffen und Gedanken über das erste Goetheanum mit der Statue des Menschheitsrepräsentanten das Bild einer Kunst aufleuchtet, deren Aufgabe wahre Heilung vom Bösen zum Guten ist, als eine «Keimlegung der Geistselbstkultur».

Sind die Erfahrungen des Autors ein biographisches Geschenk und geben seine Bekenntnisse Anregungen und reichlichen Gesprächsstoff, so ist das von Koepke entworfene Programm eine aktuelle und begeisternde Aufgabe. ■

Das Buch von Ewald Koepke, «**Rudolf Steiner und die Kunst der Zukunft. Zehn aphoristische Betrachtungen**» ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen (320 Seiten, mit 170, zumeist farbigen Abbildungen, gebunden mit Schutzumschlag, 29,- Euro, ISBN 978-3-7725-2088-4).



## Wie ein kleiner Esel Weihnachten erlebt

Gunhild Sehlin erzählt die Geschichte von dem kleinen störrischen Esel, der von allen für faul und unnützlich gehalten wird. Doch Maria wählt gerade ihn für ihre Reise aus, und voller Anhänglichkeit folgt er ihr bis nach Bethlehem, wo er das Wunder der Christnacht miterlebt. Er wandert mit der heiligen Familie bis nach Ägypten und erlebt dabei viele wunderbare Dinge.

*«Die Geschichte ist wunderbar erzählt, die Kinder können ganz empathisch mitgehen und erleben innerlich richtige Weihnachtsfreude. Denn das Buch erzählt leise und herzlich und mit ganz viel Wärme den Sinn des Weihnachtsfestes nach.»*  
Leserstimme

Gunhild Sehlin  
Marias kleiner Esel  
und die Flucht nach Ägypten  
200 Seiten, mit Zeichnungen, gebunden  
€ 14,50 (D) | ISBN 978-3-87838-317-8  
www.urachhaus.de

## Kleinanzeigen

verrückte uhren und möbelsubjekte  
[www.dizi.de](http://www.dizi.de)

Ökodorf – Tel.: 0 77 64/93 39 99  
[www.gemeinschaften.de](http://www.gemeinschaften.de)

**Skifahren oder 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

**Dresden im Advent: schöne 3ZiKB-Fewo**, City-Nähe, ab 40,-€/N, Tel.: 0 61 51/5 11 16

**Altes Lotsenhaus Tönning – das Ferienhaus an der Nordsee.** Ruhige Lage am alten Hafen, Garten. Fon: 05 11/45 73 00 // 01 77/6 44 05 99, [www.altes-lotsenhaus.de](http://www.altes-lotsenhaus.de)

**Kanarische Insel La-Palma – Wohnen mit allen Sinnen**, stilvoll, ruhig, privat und gr. Pool. Tel. 00 34/6 16 07 89 04, abends 00 34/9 22 48 66 41, mail: [claudia@finca-sambal.info](mailto:claudia@finca-sambal.info), [www.finca-sambal.info](http://www.finca-sambal.info)

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

**Senioren-Hausgemeinschaft in Schongau** eigene Wohnung, schwellenfrei, gesunde Bauweise, ruhige Lage in lebendiger Stadt – ab sofort zu beziehen: [www.altinum.de](http://www.altinum.de) oder Tel. 0 88 61/25 42 62

**www.seminar-fuer-kunsttherapie.de**  
**Nächste Weiterbildung ab Januar 2013**  
Tel. 0 76 64/6 11 66 65

**Wir suchen Dich!**  
[www.freizeitschule-arnstadt.de](http://www.freizeitschule-arnstadt.de)

**Kunst. Anthroposophie. Beruf. Orientierung.** Ein Jahr am Freien Jugendseminar Stuttgart. Nächster Einstieg 6.1.2013, Hospitation möglich.

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

**Ich schreibe Ihre Biografie:** 0 71 64/9 15 25 85

**Lebens-Krisen – zielstrebig meistern!** Erstgespräch kostenfrei, Tel.: 0 70 84/51 74

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

**Was macht ein Hase an Weihnachten?  
FREUDE!**

Brigitte Werner  
**Kotzmotz der Zauberer**  
Gelesen von der Autorin  
Mit Originalkompositionen von Sebastian Hoch  
Freies Geistesleben  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Doppel-CD, 141 Minuten Spielzeit  
empf. LP 15,90 | ab 7 Jahren  
ISBN 978-3-7725-2681-7 | Freies Geistesleben  
Gelesen von der Autorin!

Carolyn & Chris Caldicott  
**VINTAGE  
TEA PARTY**

Unser Tipp zur kalten Jahreszeit: Servieren Sie Ihren Liebsten und sich echt englische Köstlichkeiten!

Ob Tee im Salon, im Garten, am Kamin oder im Kinderzimmer – Carolyn und Chris Caldicott haben Rezepte zur Teatime zusammengestellt und lassen uns schon beim genüsslichen Betrachten der Fotos ganz nostalgisch werden.

Carolyn und Chris Caldicott: Vintage Tea Party | Mit Fotos von Chris Caldicott | 128 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 18,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2529-2 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

**Wenn Sie Ihre Ressourcen wieder finden wollen:**

- ◊ Grunderholung
- ◊ Tiefenerholung
- ◊ Intensiv- und Burnoutkur
- ◊ Entwicklungstraining

www.eridanos.org  
(0034) 922 506 296

**Eridanos**

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

**Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege**

Durch praxisorientiertes Lernen bereitet die Ausbildung auf die vielfältigen Aufgaben von Pflegenden vor.

- Fächerintegrativer Unterricht
- Künstlerischer Unterricht
- Projekte
- Individuelle Ausbildungsbegleitung

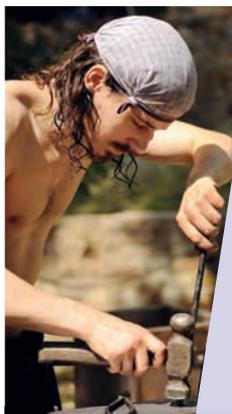
Ziel der Ausbildung ist der Erwerb beruflicher Handlungskompetenz in den Bereichen:

- Gesundheits- u. Krankenpflege
- Gesundheits- u. Kinderkrankenpflege
- Altenpflege

Grundlagen der staatlich anerkannten drei-jährigen Ausbildung sind das anthroposophische Menschenbild sowie die anthroposophisch erweiterte Pflege und Medizin.

Der nächste Kurs beginnt am 01.04.2013  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Freie Krankenpflegeschule an der Filderklinik e.V.  
Haberschlaide 1 · 70794 Filderstadt  
07 11/77 03 60 00 · kontakt@fks-filderklinik.de  
www.fks-filderklinik.de




**10. Bildungskongress 2013 in Stuttgart**

Freitag, 11. – Sonntag, 13. Januar 2013

**Lernen, Entwicklung und Gedächtnis**

**Wie bildet sich Identität im Kinder- und Jugendalter?**

**Vorträge**

Florian Osswald: Nur wo ich erlebe, kann ich anern – Brückenschläge zwischen Identität und Gedächtnis

Dr. med. Friedrich Edelhäuser: Erinnerung und Gedächtnisbildung als Willenstätigkeit – der Zusammenhang mit Stoffwechsel und Bewegung

Prof. Dr. Holger Kern: Musikalische Erfahrung und persönliche Entwicklung

Bernd Ruf: Traumapädagogik und Identitätsbildung

Dr. Andre Bartoniczek: Stärkung von Gedächtnis und Erinnerung im Jugendalter

16 Seminare zum Thema des 10. Bildungskongresses 2013 mit Fachdozenten

**Informationen und Anmeldung**

**Agentur «Von Mensch zu Mensch»**  
Andreas Neider und Laurence Godard  
Tel.: 0711/2485097 E-Mail: aneider@gmx.de  
Frühbucherrabatt bis Do., 22.11.2012, Gruppenrabatt möglich  
Günstiger ist die Anmeldung im Internet:  
[www.bildungskongress2013.de](http://www.bildungskongress2013.de)

**Veranstalter, Konzeption und Durchführung:**  
**Agentur «Von Mensch zu Mensch»**  
in Zusammenarbeit mit: Bund der Freien Waldorfschulen, Vereinigung der Waldorfkinderergärten

**Swing-for-Life.com**

Spielräume in Nordindien bauen!  
Helfen Sie uns zu helfen.

**KuKuKultur e.v.**

info@kukuk-kultur.de  
Tel.: 0711-342155-15




## Weihnachtsspiele für Vorschulkinder

Die Handgesten- und Bewegungsspiele von Wilma Ellersiek bringen Kindern die Sinnhaftigkeit der Welt in Gesten und Sprache nahe. Die hier vorgestellten *Hirten- und Königsspiele* sind einfache Verwandlungsspiele für Kinder von drei bis sechs Jahren, in denen eine besondere Rollenaufteilung noch nicht stattfindet. So sind im Verlauf des Spielgeschehens alle Kinder Hirten, Maria, Joseph, die Engel, die Könige und die Tiere – ein gemeinsames, in sich geschlossenes Miteinander-Tun!

*Spiele zur Advents- und Weihnachtszeit, die sich für Kindergarten und für die Familie gleichermaßen eignen.*

Wilma Ellersiek  
**Hirten- und Königsspiele**  
Hrsg. von Ingrid Weidenfeld.  
174 Seiten, mit zahlreichen Farbfotos und s/w-Zeichnungen, gebunden | € 24,90 (D)  
ISBN 978-3-7725-2667-1  
**Jetzt neu im Buchhandel!**  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

DIE NÄCHSTE AUSGABE JANUAR 2013 ERSCHEINT AM 19. DEZEMBER 2012

thema

## Die Zeit und die Liebe

lebenszeichen

## Das neue Jahr

augenblicke

## Faszinierende Arktis



Majestätisch. Gewaltig. Überwältigend weit und faszinierend. Der Mensch wirkt verloren in dieser scheinbar unberührten Landschaft der Arktis, ein Spielball der Natur. Eis und Schnee, Steine und Felsen. Im kurzen arktischen Sommer nördlich des Polarkreises ist die Arktis ein Land, in dem für einige Wochen oder gar Monate die Sonne nie untergeht und die wärmenden Sonnenstrahlen die Vegetation zu unerwarteter Üppigkeit und Farbenpracht erwecken. Im Winter ist sie das Land der von Blizzards begleiteten Dunkelheit, eisig, frostig, abweisend. Und sie ist das Land der Nationalparks mit den für Europäer so fremd klingenden Namen: Aulavik, Auyuituq, Ivvavik, Quttinirpaq, Sirmilik, Tuktut Nogait und Wapusk.

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

**Aachen:** Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Kaesebiereche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exilbrisi | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Fleensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** See-Verlag | **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 | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Homeburger 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 | Köselche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** 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:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönster | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Mülheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** 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:** Neustädter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **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:** drehdrehpunkt | **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:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tetttnag:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | Erlenen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Lehmkuhl | Mayersche | **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:** SchlössliLaden | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslirot Bücher | **Thuis:** 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 Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekkerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekkerij | **Amsterdam:** Zailing Boekkerij



# Säugetiere und Mensch – vielfältige Nähe



*«Noch vor 300 Jahren leitete man alles Naturverständnis von Gott ab; dann entdeckte man die Unvollkommenheiten in der Natur und sah sie in Entwicklung. Nun sollte die Materie der Verursacher sein. Es gibt aber noch einen dritten Verständnishorizont: Tier und Mensch sind nicht von Gott und nicht vom Stoff her abzuleiten, sondern jeweils aus sich selbst – alle Verständnishilfen lebt das Tier offen vor uns dar. Das ist der Ansatz der Gestaltbiologie.»*

Wolfgang Schad

Mit dem Lebenswerk des Evolutionsbiologen Wolfgang Schad erschließt sich uns das vielfältige Reich der Säugetiere schon im Anblick jedes Tieres: in seiner Gestalt. In dieser lebendigen Darstellung zeigt sich zugleich die große und vielgestaltige Nähe aller Säugetiere zum Menschen. So gewinnen wir verstärkt den verständnisvollen Blick für die Tierwelt, den sie von uns benötigt.

*1.430 zumeist farbige Abbildungen machen anschaulich, worum es in beiden Bänden geht.*

Freies Geistesleben | Unterstützt von der Pädagogischen Forschungsstelle beim Bund der Freien Waldorfschulen

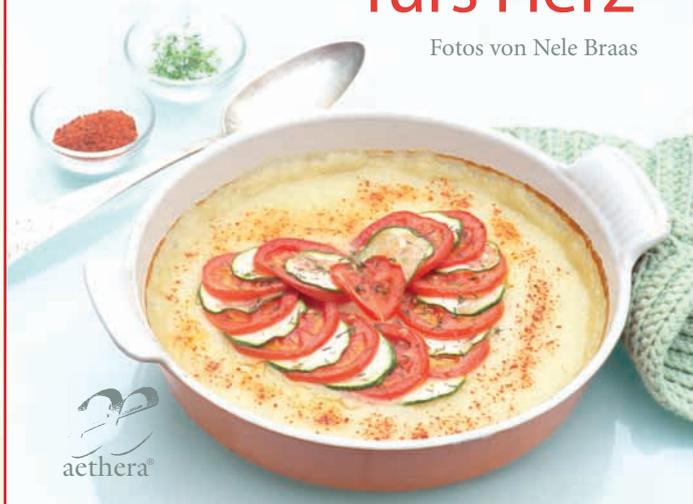
Wolfgang Schad: **Säugetiere und Mensch**. Ihre Gestaltbiologie in Raum und Zeit | Unter Mitarbeit von Heinrich Brettschneider und Albrecht Schad. | Zwei Bände im Schuber. | 1256 Seiten, mit 1.430 Abbildungen, durchgehend farbig, gebunden | € 79,- (D) | ISBN 978-3-7725-1150-9 | Jetzt neu im Buchhandel! | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



Annette Bopp  
Corinna Handt  
Susanne Reiner-Leiß

# Genussküche fürs Herz

Fotos von Nele Braas



## Herzgesund kochen – höchst einfach und *einfach* lecker!

Kann ich mich gesund ernähren, ohne auf alles  
verzichten zu müssen, was mir schmeckt?  
Die Antwort ist ein schlichtes Ja.

Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch anhand  
der 140 besten Rezepte aus den deutschen  
Herzschul-Küchen. Sie beruhen auf der jahrelangen  
Erfahrung versierter Ernährungsberaterinnen, die  
bei der Auswahl der Rezepte auch die neuesten  
ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse mit  
einbezogen haben.

*Herzgesunde Küche bedeutet nicht etwa Verzicht – sondern Genuss pur! Sie ist vielfältig, reichhaltig, sinnlich und abwechslungsreich. Sie kann ebenso herzhaft-deftig sein wie raffiniert-exotisch oder zart-verlockend süß. Probieren Sie's doch einfach mal aus – die Bilder der Fotografin Nele Braas machen ohnehin schon auf den ersten Blick Appetit!*

Annette Bopp | Corinna Handt | Susanne Reiner-Leiß (Hrsg.): **Genussküche fürs Herz. Die 140 besten Rezepte** | 264 Seiten, mit zahlreichen Fotos von Nele Braas, durchgehend farbig, gebunden | € 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5050-8 | *Jetzt neu im Buchhandel!*



Leseprobe!

aethera<sup>©</sup> im Verlag Urachhaus | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

