

E 51125  
nr. 159

zum mitnehmen märz | 2013

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

Inklusiv, exklusiv?  
Hauptsache Theater!

Eine Begegnung  
mit der Schrift  
der Zeit

im gespräch

**Claudia Langer**  
Tun Sie etwas!





# Das Leben hat Platz für alle!



«In einfühlsamen Worten und liebevollen Bildern setzt Brigitte Werner die hellen und düsteren Situationen ihrer Geschichte über einen Jungen mit Down-Syndrom gegeneinander, man taucht in die Geschehnisse ein, sie machen froh oder schmecken bitter wie eine schwerverträgliche Medizin. Wie schon mit ihrem Roman *Kotzmotz der Zauberer* verzaubert die Autorin ihre Leser, ihre phantasievolle Sprache gibt der Geschichte eine unverwechselbare Eigenart ...

*Ein gewinnendes Buch, dessen charakteristische Zeichnungen von Birte Müller die Sprachbilder der Autorin einfühlsam, ohne Zuckerguss, ergänzen.»*

Birgit Weidinger, Süddeutsche Zeitung

**Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen**

# Eure Zeit aber ist allewege.

Auch wenn ich kein Gärtner bin, wie in Christian Morgensterns bemerkenswertem Gedicht, das ich im Kalendarium für diesen Monat März zitiere, habe ich hin und wieder das Bedürfnis, über Jesus Christus nachzudenken. Und wenn ich im Johannesevangelium lesend zum siebten Kapitel komme, wundere ich mich immer wieder neu über das Wort Jesu zu seinen Brüdern. Sie fordern ihn nämlich auf, zum Laubhüttenfest nach Jerusalem in Judäa zu gehen, obwohl sein Leben dort bedroht ist: «Da sprachen seine Brüder zu ihm: Mach dich auf von dannen und gehe nach Judäa, auf dass auch deine Jünger sehen die Werke, die du tust. Niemand tut etwas im Verborgenen und will doch frei offenbar sein. Tust du solches, so offenbare dich vor der Welt.»

Doch Jesus antwortet ihnen: **«Meine Zeit ist noch nicht hier, eure Zeit aber ist allewege.»** Wie kann es sein, dass für die Menschen die Zeit immer gegeben ist zu handeln, für den Sohn Gottes aber gerade nicht?

Goethe sprach einmal tief befriedigt aus, als er in Italien die vom griechischen Geist inspirierten Kunstwerke betrachtete: «Hier ist Notwendigkeit, hier ist Gott!» Im siebten Kapitel des Johannesevangeliums ist offenbar diese Gottesnähe bei Jesus noch vorherrschend – noch ist er auf dem Weg zum Menschen, zum Menschwerden, noch herrscht Notwendigkeit: Er muss seine Zeit abwarten. Die Menschen aber können jederzeit tun oder lassen. Das ist unsere Freiheit dem Kosmos der Zeit und Gott gegenüber.

So beginne ich, den Weg des Christus zu verstehen, der die Freiheit erringt, um sie in das Reich der Notwendigkeit einzuführen. Und überall dort, wo wir Notwendiges erkennen, wie es Claudia Langer zum Beispiel zum Ausdruck bringt, und da heraus frei handeln, werden wir zu Weggefährten des Menschensohnes.

Allen unterwegs in dieser Zeit vor und über Ostern wünsche ich ein gutes Weiterkommen.

Ihr

*Jean-Claude Lin*  
Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,



06 im gespräch  
**Claudia Langer**  
Tun Sie etwas!

Für Claudia Langer wurde mit der Geburt ihrer Kinder die Frage drängend: «Wie sieht die Zukunft unserer Kinder aus, wenn alles wie bisher einfach weiterläuft?» Für die Unternehmerin und Firmengründerin einer Event- und einer Werbeagentur, die sie verkaufte, um sich ihrer Familie zu widmen, entstand aus der Einsicht, dass wir alle Handeln müssen, u.a. die Internet-Plattform für nachhaltiges Leben: [www.utopia.de](http://www.utopia.de).



10 augenblicke  
**Inklusiv, exklusiv? Hauptsache Theater!**

Es begann, wie so vieles Gute, ohne Auftrag. Eine Handvoll Menschen wollte Theater machen – mit sogenannten «Behinderten». Und weil es tatkräftige und phantasievolle Menschen waren, besteht der von ihnen gegründete Theater- und Kunst-Verein *Thikwa e.V.* seit inzwischen über 20 Jahren und leistet in Symbiose mit der «Nordberliner Werkgemeinschaft» international anerkannte und modellhaft-vorbildliche Arbeit.



16 willis welt  
**Spießertum**

17 lebenszeichen  
**Viele Namen für das Eine**

18 thema: leben mit der zeit  
**Eine Begegnung mit der Schrift der Zeit**

23 mensch & kosmos  
**Von kleinen und großen Begegnungen**

24 sprechstunde  
**Kalk**  
ein Mineral, das hilft, Innenraum und Schutz zu bilden

27 weiterkommen  
**Nach innen und außen**

**Die Seiten der Zeit**

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | willis welt 16 | lebenszeichen 17 |  
thema 18 | kalendarium 20 | mensch & kosmos 23 | sprechstunde 24 | am schreibetisch 26 | weiterkommen 27 |  
aufgeschlagen 28 | serie: was ist waldorfpädagogik? 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)  
[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

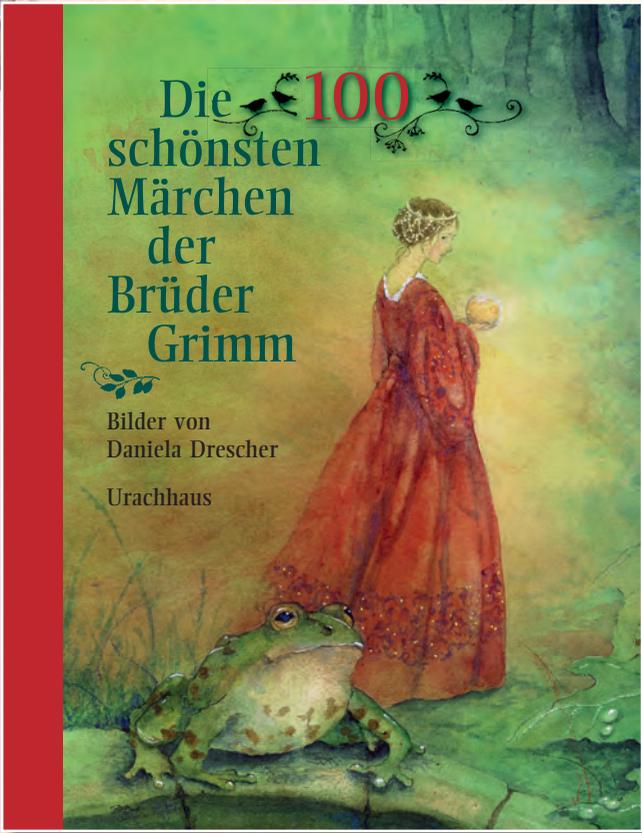
Alle Beiträge und Bilder in *a tempo* sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Erlaubnis weiterverwendet werden.

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

© 2013 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

**Druck:**

Körner Druck Sindelfingen



## Das beliebte Märchenbuch für die ganze Familie

Was gibt es Schöneres als 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 dabei entdecken!

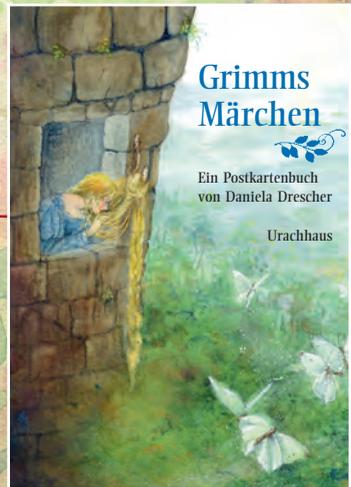
**Ideal zum Vorlesen und Verschenken.**



Die 15 schönsten Motive erscheinen jetzt auch als Postkartenbuch!

«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](http://www.urachhaus.de)



Scannen Sie den QR-Code ein und blättern Sie ins Buch!

Daniela Drescher: **Postkartenbuch «Grimms Märchen»** | 15 Karten, Format 10,5 x 15 cm | € 7,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7855-0 | **Ab 11. März neu im Buchhandel!** | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

ClaudiaLanger



# Tun Sie etwas! Verbraucher haben Macht

**Claudia Langer** im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Für Claudia Langer wurde mit der Geburt ihrer Kinder die Frage drängend: «Wie sieht die Zukunft unserer Kinder aus, wenn alles wie bisher einfach weiterläuft?» Angesichts der katastrophalen Folgen der Klimaerwärmung für die Erde und unserer Orientierung an Wachstum und Konsum, die diese Lage immer mehr verschärft, kommt sie zu dem Schluss: «Wir leben auf Kosten unserer Kinder!» Für die Unternehmerin und Firmengründerin einer Event- und einer Werbeagentur, die sie verkaufte, um sich ihrer Familie zu widmen, entstand aus dieser Einsicht die Internet-Plattform für nachhaltiges Leben: [www.utopia.de](http://www.utopia.de). Hier werden Kaufempfehlungen ausgesprochen wie die für die energie-effizienteste Waschmaschine, Bekleidungsmarken mit den giftigsten Materialien genannt, und die Mitglieder tauschen sich darüber aus, wie sie ihren Alltag nachhaltig gestalten. Aber Claudia Langer ist auch überzeugt, dass die Zeit für Änderungen angesichts des Klimawandels knapp wird und wir uns deshalb über die eigene Familie und die Änderung unseres Konsumverhaltens hinaus engagieren müssen – wirklich etwas tun, und nicht im «Man müsste mal» (so auch der Titel ihres bei Droemer erschienenen Buches) stecken bleiben.

**Doris Kleinau-Metzler** | Frau Langer, der Begriff «Utopia» erstaunt zunächst. Ist Utopie nicht etwas, das weit weg liegt, eigentlich unmöglich ist?

**Claudia Langer** | Es gibt zwei Versionen von «Utopia»: Für die eine bedeutet «utopisch» unerreichbar und versponnen. Wir halten es lieber mit der Definition von Heiner Geißler, der gesagt hat: «*Ou Topos* ist der Ort, den es geben müsste.» Wir erleben heute, dass nicht mehr in historischen Zeitläufen gedacht wird, wo sich die Gesellschaft in Zukunft hinentwickelt – von der Klimaerwärmung, dem weltweiten Bevölkerungswachstum bis hin zur Verschuldung der Staaten und dem Zusammenbrechen des Generationenvertrags. Es wird fast nur «auf Sicht», kurzfristig bis zur nächsten Wahl, Politik betrieben, statt darüber nachzudenken und zu debattieren, was uns als Gemeinschaft wichtig ist und welche Konsequenzen das haben müsste. In diesem Sinne ist *utopia* für uns ein Handlungsauftrag, denn wenn ich ein Ziel habe, brauche ich Rüstzeug und Verbündete, um darauf hinzuarbeiten. Für mich ist die Perspektive des längeren Zeitraums durch meine Kinder viel klarer geworden, denn sie werden die Auswirkungen von dem erleben, was jetzt falsch läuft.

**DKM** | Diese Erfahrung, dass Kinder uns zum Nachdenken über die Zukunft bringen, machen sicher viele Eltern. Sie bemühen sich, gesund zu leben, engagieren sich in Kindergärten und Schulen, was ja auch zu kleinen Veränderungen führt.

**CL** | Durchaus, aber für mich sind im Moment die kollektiven und großen Schritte wichtiger, denn wir müssen uns klar werden, dass wir diese riesigen Probleme nur als Kollektiv, als Gesellschaft lösen können! Das heißt, wir können nicht mehr am Spielfeldrand stehen und Kommentare abgeben, wie schlecht die Politik alles macht,

sondern müssen selbst Verantwortung übernehmen. Wir müssten über die Lage wirklich alarmiert sein, weil wir genauer als je zuvor wissen, wie die Zukunft noch in diesem Jahrhundert aussehen wird. Diese Zukunft trifft unsere Kinder knallhart. Damit meine ich nicht nur meine Kinder, sondern auch die Kinder in Bangladesch und anderswo, die so viel ärmer sind und viel früher und extremer unter den Folgen des Klimawandels leiden werden. Denn unser Konsumverhalten nach dem Motto «so billig wie möglich» (zum Beispiel beim Kauf von günstiger modischer Kleidung) ist so nur möglich, weil Menschen unter unmenschlichen Bedingungen in Fabriken dafür arbeiten und Kinderarbeit weit verbreitet ist.

**DKM** | Durch Konsumänderungen, den Einkauf von ökologischen und fairen Waren, könnte man etwas daran verändern?

**CL** | Ja sicher, aber leider machen Unternehmen, die nachhaltige Waren anbieten, im Moment noch die Erfahrung, dass viele Verbraucher nicht die ökologische Wahrheit sagen: Sie sagen, dass ihnen ökologische Waren wichtig sind, aber kaum übertreten sie die Schwelle zum Kaufhaus oder Supermarkt und sehen die aufgrund der Herstellung logischer Weise höheren Preise, fragen sie nicht mehr nach der Herkunft, sondern kaufen das billige Hähnchen aus Qualzucht, um zu sparen. Aber alle Unternehmen brauchen Planungssicherheit über das, was Verbraucher wirklich kaufen, keine Absichtserklärungen. Am liebsten wollen wir nämlich alles haben: billig und fair und ökologisch. Das geht aber nicht, und deshalb ist unser Konsumverhalten letztlich und in der Menge unverantwortlich. Vieles müsste sogar noch teurer sein, wenn man die Folgekosten mitrechnet wie beispielsweise bei Flügen. Gerade in Deutschland spielt das Statusdenken bei der Konsumfrage zudem ▶



## Claudia



► eine große Rolle, besonders bei Autos oder Technik. Die meisten von uns könnten kleinere Autos fahren, ohne auf viel zu verzichten. Solche Fragen spreche ich übrigens auch ganz konkret bei meinen Freunden und Nachbarn an und diskutiere mit ihnen darüber, ob es wirklich so ein riesiges benzinfressendes Auto sein muss. – Oft scheint mir aber der Nicht-Konsum genauso wichtig wie reine ökologische Verbraucherempfehlungen, zumal das nicht Verzicht bedeuten muss, sondern mehr Lebensfreude mit sich bringen kann. So reise ich zum Beispiel viel weniger als früher, was ein großer Gewinn an Zeit und Lebensqualität für mich ist. Auch das Hinausschieben und Sparen für eine Anschaffung, die mir wichtig ist, kann Freude machen: Ich bin fünf Jahre um ein teures Traumfahrrad herumgeschlichen, bis ich es mir endlich geleistet habe. Und dieses Fahrrad ehre ich, pflege es, öle es, weil ich eine Beziehung dazu habe. Das ist kein Wegwerfartikel, sondern etwas, das viele Jahre Freude machen kann.

**DKM** | Also soll man sich bei allen Anschaffungen immer wieder fragen, wie und was man kauft?

**CL** | Ja, aber das allein reicht nicht. Das Problem ist, dass sich viele über ökologische Zusammenhänge gut informierte Bürger, auch viele meiner Freunde, in ihrer kuschelgemütlichen Zone eingerichtet haben mit *utopia*, Bioladen und ökologischem Gärtnern. Damit ziehen sie sich aber aus der Gestaltung der Zukunft, dem Kampf gegen den Klimawandel zurück, auch wenn sie durchaus unsicher über die Zukunft sind und latent Angst um die Kinder, um ihr Alter, um gesunde Ernährung und den eigenen Wohlstand haben. Das ist für mich Ausdruck einer Form von Unentschlossenheit und Unerwachsenheit, weil sie das, was sie erkennen können, nicht in Handeln umsetzen. – Klar muss man sich beim Konsum fragen, was, wozu und woher, aber entscheidend ist jetzt,

dass wir uns politisieren, das heißt durch massenhaftes öffentliches Engagement, durch Demonstrationen und vieles mehr Einfluss auf die Politik nehmen. Wir müssen dieses kurzsichtige Denken immer wieder anprangern und nachhaltige Orientierung einfordern! Die Politik könnte konkret viel tun, beispielsweise zu große Autos verbieten. Verantwortung und Konsum gehören zusammen – doch selbst die Kirchen mit 1,3 Millionen Mitarbeitern kaufen nicht nachhaltig ein. Und aufgrund entsprechender Vorschriften, dass immer das billigste Angebot genommen werden muss, ist nachhaltiger Einkauf auch bei staatlichen Behörden kaum möglich.

**DKM** | Manchmal ist es aber trotz allen guten Willens nicht so leicht, konsequent zu sein – deshalb heißt ihr Buch ja auch *Die Generation Man-müsste-mal*. Wie ändert man Gewohnheiten?

**CL** | Ich habe meine Gewohnheiten verändert, als mir klar wurde, wie groß das Problem ist, das auf meine Kinder zukommt. Der erste Schritt zur Veränderung ist, dass man das Problem klar benennt: Wir gehen auf eine Klimakatastrophe zu! Dann müssen wir uns fragen, ob wir daran etwas ändern wollen und uns als Nächstes auf den Weg machen und handeln. Es wird uns noch zu Lebzeiten treffen, und deshalb versuche ich, mit meinem Buch Betroffenheit zu erzeugen – auch mit Zuspitzung und Provokation. Aber wir sind Verdrängungsweltmeister und hoffen offensichtlich, dass uns irgendwas rettet: ein Wunder, Effizienzsteigerung, irgendein Quantensprung, damit wir unser Leben nicht ändern müssen. Wir sind nicht bereit, Zumutungen zu ertragen. Warum gibt es nicht Menschenketten wie früher gegen Atomkraft für unsere gesellschaftliche Zukunftsfähigkeit?

**DKM** | Verbraucher, Konsumenten haben eigentlich eine große Macht – aber warum sollte man die nutzen? Und was kann man



a tempo 03 | 2013

## Langer

tun? Es betrifft ja oft nicht direkt das eigene Leben, wenn etwa Unternehmen, die weltweit zu den größten Wasserhandelsfirmen gehören, oft kostenlos Grundwasser pumpen und so Wasser per Verkauf in Flaschen zu einer profitablen Ware gemacht wird.

**CL** | Ja, solche Unternehmen sind auch unter Nachhaltigkeitsgesichtspunkten äußerst kritisch zu betrachten. Die Armen können sich die tollen Plastikflaschen nicht leisten, sie müssen Wasser aus Kloaken trinken, und das Grundwasser versiegt nach intensiver Ausbeutung. Es ist unerträglich für mich, dass das Wasser, das uns allen gehört, von Konzernen zu einem handelbaren Gut gemacht wird! Auch in dem Fall könnte Konsumboykott wirklich ein Hebel sein (Sie werden übrigens bei mir niemals eine Kaffee-Maschine mit Alu- oder anderen Kapseln finden). Und dann öffnen auch noch immer mehr Großmärkte, unser Konsumwahn scheint unersättlich. Es gilt als clever, wenn man günstig eingekauft hat. Aber wirklich clever ist nur, wenn man *fair* und *nachhaltig* einkauft – zumal die Qualität oft auch besser ist! **Nachhaltig heißt vor allem auch, dass man über den Moment hinausdenkt, langfristig. Das spricht übrigens nicht gegen Genuss.** Leider ist das noch nicht gesellschaftlicher Konsens.

**DKM** | Manche Entwicklungen brauchen vielleicht viel Zeit. Sehen Sie die Situation nicht zu pessimistisch?

**CL** | Aber ich sehe doch, dass die Leute darauf warten, dass eine Katastrophe kommt, dann erst würden sie handeln! Dabei sind die Auswirkungen bereits vielfältig zu sehen. Sicher bin ich da eher konservativ, vorsorgend, und gehe bei meinem Handeln vom Worst-Case-Szenario aus; so habe ich auch meine Firmen geleitet: Man handelt vorausschauend und plant, was passiert, wenn der wichtigste Kunde wegbreicht. Vorsorgen für die Zukunft ist ja auch für viele Menschen im eigenen Leben einsichtig, deshalb werden Renten- und Krankenkassenbeiträge gezahlt. Aber hier geht es um mehr, um die Zukunft für unsere Kinder! Ich befürchte, wir werden als Gesellschaft nur konsequent gegen die Klimaerwärmung vorgehen, vorbeugen und uns nachhaltig verhalten, wenn wir wirklich das Gefühl haben, dass es bald sehr schlimm wird. Doch wir müssen uns *jetzt* darüber empören, wie fahrlässig wir mit dem Klimawandel umgehen, wir müssten massenhaft auf die Straße gehen, unseren Konsum überdenken – und uns vor allem auch von der Angst befreien, dass Verzicht auf manchen Konsum und die Änderung von Gewohnheiten etwas Fürchterliches ist. Es ist eher ein Gewinn! Wenn wir wirklich konsequent die eigenen Kinder oder Enkel in den Mittelpunkt unseres eigenen Planens und Handelns stellen, heißt das, dass man sich für Nachhaltigkeit engagieren muss, in der eigenen Familie, aber vor allem gesellschaftlich. Damit engagieren wir uns zugleich für etwas, das größer ist als die eigene Familie – und gestalten Zukunft. ■



**WELEDA**

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921



**Neuer Name,  
bewährte Wirkung!**

**Ferrum phosphoricum comp.  
heißt jetzt Infludoron®.**



Von der Natur verschrieben:

**Infludoron®**

**Die wirksame Abwehr  
bei Erkältung**

**Infludoron® Streukügelchen. Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippe, Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



# Inklusiv, exklusiv? Hauptsache Theater!

Ralf Lilienthal (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)



Es begann, wie so vieles Gute, ohne Auftrag. Eine Handvoll Menschen, die meisten kannten sich aus dem Studium, wollte Theater machen. Mit sogenannten Behinderten. In deren Freizeit. Keine kleine Herausforderung für Menschen, die den ganzen Tag über in einer Werkstatt arbeiten. Eine Doppelbelastung. «Warum können wir das nicht so entwickeln, dass Theater (und bildende Kunst) zum Beruf für diese Menschen wird?» Das fragte sich der Kreis um Gerlinde Altenmüller († Mai 2012), Christine Vogt und Matthias Maedebach. Und weil es tatkräftige und phantasievolle Menschen waren, besteht der von ihnen gegründete Theater- und Kunst-Verein «Thikwa e.V.» seit inzwischen über 20 Jahren und leistet in Symbiose mit der «Nordberliner Werkgemeinschaft» international anerkannte und modellhaft-vorbildliche Arbeit.

Lust auf ein Berliner Kultur-Experiment? *Theater Thikwa!* Voraussetzungen: Keine. Im Gegenteil, gehen Sie unvorbereitet hin und lassen den Theaterabend im *F40*, einer Spielstätte, die Thikwa zusammen mit dem *English Theatre Berlin* in den Mühlenhöfen in Berlin-Kreuzberg betreibt, ohne eingebauten Vorurteilsfilter auf sich wirken. Das beginnt schon im Foyer. Dort gibt es, wie überall auch, Sekt, Selters und Knabbereien, die ganze Palette zur Überbrückung von Wartezeit und zum Dran-Festhalten, wenn Konversation auf dem Vorprogramm steht. Insidergespräche gibt es in diesem Theaterfoyer auch. Die bekannten Dialoge zwischen Künstlern und Intellektuellen, Machern und bürgerlich-kritischem Publikum. *Mainstream*.

Doch hier, bei den «Thikwas» (der Begriff stammt aus dem Hebräischen und bedeutet «Hoffnung»), gibt es auch eine zweite Form der Insiderkultur. Deren Dialoge sind alles, nur nicht intellektuell. Man spricht laut und emotional. Manchmal ohne Punkt und Komma. Und gelegentlich fast flüsternd, gerade so, als wäre der Sprecher am liebsten gar nicht da. Auch das Auge findet hier wenig von dem, was es sonst erwartungsgemäß im Foyer vermerkt. Kaum Festlichkeit und Eleganz. Kaum cooles Under-

statement in Schwarz. Kaum verspielt-individuelle Buntheit, vermischt und vermengt und doch raffiniert-stimmig. Stattdessen? Alltagskluft. Zusammengewürfeltes. Und sogar «Bekennnistextilien» wie die beiden Hertha-Fanschals in Blau-Weiß. Die Stimmung? Man kennt sich und es ist gerade so, als wäre der Theaterabend zugleich eine erweiterte Familienfeier. Mit dem Unterschied, dass man sich hier, bei Gelegenheit einer Aufführung, beinahe durchgehend zu mögen scheint.

## Zuallererst Theater

Später, als das Schauspiel beginnt – an diesem Abend die Wiederaufnahme von *Schippel's Traum*, ein Stück nach Motiven und Texten von Carl Sternheim – wird der Betrachter wie gewohnt mit dem Fluss der Bühnenergebnisse davongetragen. Trotz und eigentlich sogar wegen der Irritationen, die es vom ersten Wort und Bild an auch gibt. Denn die Gesichter einiger Akteure sind – was Schauspielergesichter nur in sehr seltenen Fällen sind – festgelegt! Wie hart gefrorene Emotionen, wie Theatermasken, hinter denen man bestimmte Figuren-Qualitäten besonders ►



► ausdrucksstark darstellen kann. Und manche gar nicht. «Wer von denen ist wohl ...?» Irgendeine Variante dieser Frage bewegt an Thikwa-Theaterabenden sicherlich manchen Zuschauer, denn wer hier herkommt weiß, dass es auf dieser Bühne nicht exklusiv, sondern «inklusiv» zugeht. Schließlich spielen dort vorne vereint ganz «Normale» und «Gehandicapte», staatlich geprüfte Schauspieler und solche, deren Bühnenfähigkeiten im Rahmen einer zum Teil seit 20 Jahren andauernden Werkstattarbeit fortlaufend vertieft und erweitert wurden.

So sitzen wir im Publikum und fragen uns, wie sehr dem eigenen Urteil wohl zu trauen ist!? Wer sind die «echten» Schauspieler? Natürlich Dominik Bender, der «Spielleiter», mal mit, mal ohne Langhaarperücke, er verfügt über die volle Breite der Akteurs-Fertigkeiten. Mühelos fließen seine Mono- und Dialoge, er beherrscht seine Rolle, statt von ihr oder von allzuviel Eigenheit beherrscht zu werden. Aber sonst? Der ungeübte Zuschauer grübelt, glaubt hier ein Gesicht deuten zu können, macht dort eindeutig körperliche Einschränkungen aus, rätselt über Tonfall, Mimik und Gestus. Und merkt gar nicht, dass er dabei bereits die entscheidende Grenze überschritten hat. Denn Thikwa-Theater ist zuallererst Theater. Nicht Inklusion. Nicht künstlerische Werkstattarbeit. Nichts, das der geneigte Kulturbürger höflich-huldvoll beklatschen könnte, um sich danach und woanders der «eigentlichen Kunst» zu widmen.

Nein, wenn die Thikwa-Truppe auf der Bühne agiert, weht dem Zuschauer – wie in der Inszenierung des *Sommernachtstraums* –

dramatische Mittelalter-Luft entgegen, gut gemischt mit praller Shakespearscher Renaissance, barocker Fülle und zeitlos echtem Volkstheater. Heißt? Die da vorne spielen mit Leib und Seele, ohne den reflektierten Abstand von sich selbst, ohne den differenzierenden Intellekt der Moderne. Auch wenn nicht alle gleichermaßen tief in die Rollensubstanz eintauchen. Auch wenn nicht alle einfach so aus den Quellen unverstellter Intensität schöpfen.

Längst hat sich echtes Vergnügen in der Zuschauerseele ausgebreitet. Vergnügen am unbekümmerten Spiel, Vergnügen am Vergnügen der Schauspieler, Vergnügen an den irritierenden Textbocksprüngen einiger «Spezialisten», allen voran «Herr Licht» und «Herr Dunkel». Dass gerade einmal nicht wirklich das ursprüngliche Manuskript die Choreographie bestimmt, sondern Lust und Laune einzelner Akteure, merkt man möglicherweise nicht unmittelbar, vielleicht aber am Gesicht des Spielleiters, dessen brillantes Improvisationstalent mehr als einmal herausgefordert wird. Wirklich – es ist vergnüglich, in der Summe und als Resümee, selbst für einen Betrachter mit distanzierendem und reflektierendem Reporter-Blick.

Zurück im Foyer beginnen erste Gespräche mit denen, die das «Thikwa» von außen mit Professionalität anreichern. Die Regisseurin Antje Siebers und Dominik Bender, der Schauspieler, dessen Virtuosität die ganze Schippel-Sippe lebendig verklammert hat. *Schippels Traum* ist Antje Siebers erste Arbeit fürs Theater Thikwa. Die Frage nach der Bedeutung des jeweiligen «Schauspielerhandicaps» zielt für sie am Wesentlichen vorbei:



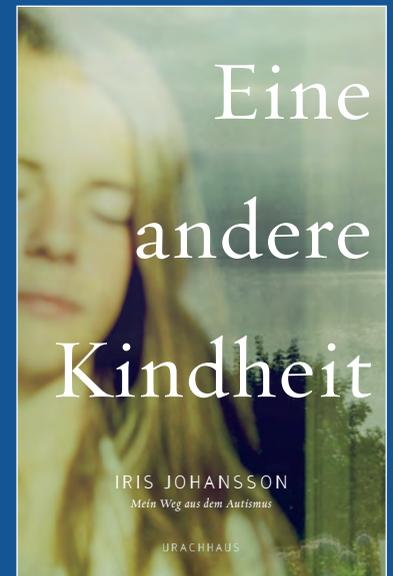
«Krankheitsbilder interessieren uns in der Produktion nicht. Wir arbeiten nicht unter sozialen und therapeutischen, sondern unter kreativen Aspekten. Und da offenbart sich ein unglaublicher Reichtum.»

Die Regisseurin schwärmt – von der Authentizität der Arbeit. Dem Charme. Der künstlerischen Freiheit. Dem allgegenwärtigen Lachen. «Sehr besonders ist der Humor – und dass in der geschützten Thikwa-Atmosphäre der eine über den anderen lachen darf. Aber immer liebevoll und anerkennend!»  
Tatsächlich, die Erfahrungen gleichen sich, auch bei Dominik Bender:

«Man muss immer darauf achten, dass man die Leute nicht vorführt und ausstellt. Das hier ist keine *freak show*. Es geht um würdevolle Präsenz. Darum, dass sich die Schauspieler an einem solchen Abend wohlfühlen, aufgehoben in dem, was sie machen – nur dann bekommt die Arbeit für sie Schlüssigkeit.»

### Fröhliche Grenzwanderung

Dass dieser Theaterabend schlüssig und gelungen ist, verdankt der Verein *Thikwa e.V.* nicht zuletzt seinen haupt- und nebenamtlichen Trainern. Schauspielern wie Dominik Bender. Tänzern wie Edsel Scott und Makiko Tominaga. Ihre tägliche Arbeit in den seit Oktober 2010 neu bezogenen, lichten Räumen auf der Fidicinstraße im Chamissokiez ist eine Art fröhliche Grenzwanderung. Und jeder, der während dieser Übungen im gleichen Raum sitzen, zusehen und zuhören darf, macht eine unerwartet beglückende Erfahrung. Ganz gleich ob Dominik Bender «Wer hat Angst vorm schwarzen Mann» mit seinen Schülern spielt, Zungenbrecher übt («Wenn du denkst, du denkst, dann denkst du, du denkst!») und sie Worte zu Emotionen ausformen lässt («Ja-Ja-Ja-Ja. Nein-Nein-Nein-Nein.»). Ob Edsel Scott ihre Gliedmaßen lockert und von einigen ihrer Lasten befreit. Oder ob Makiko Tominaga ▶

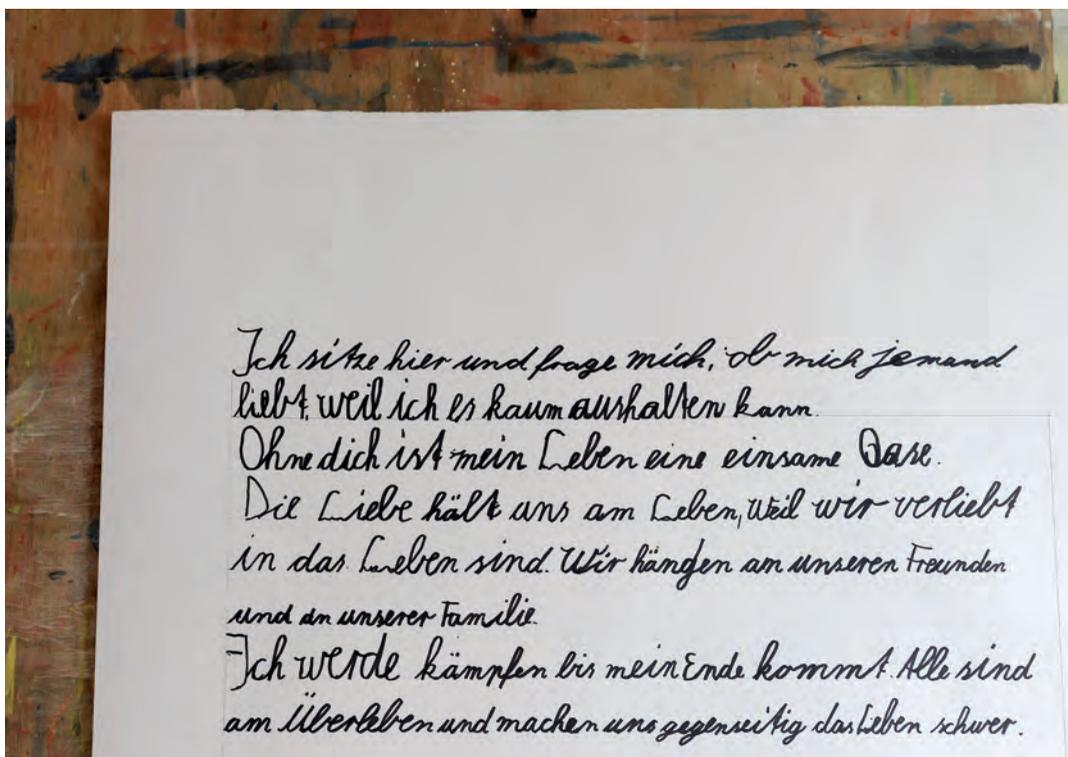


## Ist die richtige Welt verkehrt?

Von ihrer Umgebung unverstanden und als geistig behindert angesehen, lebt die kleine Iris in ihrer ganz eigenen Welt. Sie kann kaum kommunizieren und sitzt oft stundenlang mit schaukelndem Oberkörper in einer Ecke. Nur ihr Vater sieht, dass Iris nicht behindert, sondern einfach anders ist. Mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen hilft er seiner autistischen Tochter, aus ihrer «Richtigen Welt» hinein in die «Normale Welt» zu finden.

*Iris Johansson, heute Expertin für Kommunikation, gibt unschätzbare Einblicke in das Innenleben eines Autisten und in das normale menschliche Miteinander, die ebenso faszinieren wie zum Nachdenken anregen.*

Iris Johansson  
Eine andere Kindheit  
Mein Weg aus dem Autismus  
414 Seiten, gebunden mit SU  
€ 24,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7791-1  
[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



► mit kleinsten Gesten, Schritten und Drehungen sichtbaren Sinn aus den mehr oder weniger an ihren Leib Gefesselten herauslockt. Überhaupt – «Sinn»! Wenn dieser Begriff unmittelbar für eine menschliche Arbeit gilt, dann sicherlich hier. Das sieht man. Und die Lehrer sagen es auch: «Geduld? Sicherlich braucht man die. Aber vor allem Interesse! Man muss sich interessieren, um flexibel auf den Moment eingehen zu können. Das ist ein Luxus; wo kann man das denn sonst noch?» – «Man muss ihnen das auch manchmal sagen: Was ihr hier macht, könnt ihr sonst nirgendwo machen! Wir machen manchmal Quatsch und dummes Zeug, aber macht bitte mit! Wenn sie das kapiert haben, ist die Arbeit extrem lustvoll, dann freuen sie sich auf die Stunden und wir auch!»

Und wer denkt: «Auch wenn die Thikwa-Schauspieler das empfinden – aber ob sie wissen, was sie tun?», der unterhalte sich mit Martina Nitz oder Peter Pankow! Die eine, feinsinnig und klug, an den Rollstuhl gebunden, Sprache und Körper durch frühkindlichen Sauerstoffmangel von Spasmen herausgefordert. Der andere, Pressesprecher der Thikwas, umgeben von einem schweren, raumgreifenden Körper, außerdem laut, polternd, omnipräsent. Und beide seit über zwanzig Jahren dabei.

Martina Nitz: «Traurig sein oder fröhlich – im realen Leben versteckt man viel, aber auf der Bühne kann man das rauslassen.» – «Man soll mit Lust zur Arbeit gehen, wenn nicht, kann man auch zuhause bleiben.» – «Beim Üben spielen sie schöne Musik, da kann man den Körper frei werden lassen und ein bisschen durch die Luft schweben.»

Peter Pankow: «Ich rede ganz gerne!» – «Ich bin sehr dick, aber ich kann mich, wenn ich trainiere, sehr leicht bewegen!» – «Ich mache das sehr professionell und mit sehr viel Stolz!» – «Ich guck mir die Leute an, geh' ins Kino. Manchmal hab' ich gute Ideen. Dann denk' ich: Was will ich malen? Was ist die Schönheit? Was ist die Kunst? Wie ist das Leben?»

Und nicht nur Peter Pankow, die ganze Truppe hat immer wieder gute Ideen, Gedanken, von denen man wünscht, irgendjemand hätte sie aufgeschrieben. Und warum eigentlich nicht? «Was mir über das Spielen hinaus wahnsinnig viel gebracht hat, war, dass wir die Leute nicht nur als Darsteller, sondern auch als Autoren entdeckt haben. Weil sie uns helfen, neue Sinne zu öffnen, durch die Art und Weise wie sie denken und die Welt sehen.» So beschreibt es Dominik Bender, und so machen sie das bei den «Thikwas» und schreiben sie auf, die einzelnen Sätze, Dialoge, Szenen. Bühnenreif. Innen erfüllt und sinnerfüllt. Für alle, die Lust haben auf ein Bühnenabenteuer. \* ■

Weiter Informationen, Spielpläne etc. sind zu finden unter: [www.thikwa.de](http://www.thikwa.de)

\* Auch wenn der Artikel auf die Thikwa-Theaterarbeit fokussiert ist – die Bildende Kunst (Grafik, Malerei, Plastik etc.) nimmt innerhalb der täglichen Werkstatt-Arbeit einen gleichberechtigten Raum ein. Auch hier gilt der Grundsatz, dass regelmäßig externe Künstler zur Zusammenarbeit und Begleitung der Thikwa-Künstler eingeladen werden.





# Spießertum

von Birte Müller

**Ich hatte mich immer bemüht, ein möglichst unspießiges Leben zu führen.** Oder wenigstens das, was ich dafür gehalten habe. Argumentationen im Sinne von «So etwas macht man nicht» haben mir schon als Kind nicht eingeleuchtet und mich immer dazu verleitet, etwas erst recht zu tun.

Eigentlich passte die Geburt unseres Sohnes Willi mit Down-Syndrom ganz gut in dieses Konzept. Das muss ja heute bekanntermaßen auch nicht mehr sein. Und tatsächlich macht dieser kleine Kerl in vielerlei Hinsichten echtes Spießleben unmöglich. Er kann niemals stillsitzen, er küsst fremde Menschen, es ist ihm nicht zu vermitteln, dass man nicht quer durch die Nachbargärten läuft, nicht in fremde Autos einsteigt, um dort ein wenig zu lenken und am Radio herumzufummeln, und von seinen Tischmanieren will ich hier gar nicht reden! Außerdem mag Willi genauso gerne wie seine Eltern laute Musik, er zieht sich bei jeder Gelegenheit die Schuhe und Strümpfe aus – und wenn wir es zulassen würden, wären seine Haare so lang und verfilzt wie die von Bob Marley.

Auf der anderen Seite aber ist Willi ein echter Spießler! Zum Beispiel will er **IMMER** dieselbe Musik hören! Mal eine neue CD anzuhören ist ein langwieriger und nervenraubender Akt, der aber manchmal sein **MUSS**, weil auch Eltern in Sachen ätzender Kindergartenlieder nicht unendlich belastbar sind. Willi muss die Musik auch möglichst immer in derselben Position hören: auf dem Bauch seiner Puppe liegend, mit dem Ohr direkt vor dem Lautsprecher, dabei ewig an den Knöpfen des Kinder-MP3-Players nestelnd, den wir am Boden fest verschraubt haben. Wenn ich der Puppe mal etwas Neues anziehen muss, weil Willi sie komplett vollgeschmoddert hat, ist das schon ein mittelgroßes Drama für meinen Sohn, der will, dass sie **IMMER DASSELBE** an hat. – Willi hat noch viele andere Spießler-Anwendungen.

Türen sollen **IMMER** geschlossen sein, Lampen immer an, Papa soll nie eine Mütze oder Sonnenbrille tragen, Handtücher werden mir sofort vom Kopf gerissen und das größte Drama erlebe ich, wenn ich abends mal für die Kinder statt Brot z.B. eine Minipizza mache: Olivia freut sich über die Abwechslung, doch Willis Empörung ist unendlich! Er ist auch nicht dazu zu bewegen, die Pizza zu probieren, keine Chance, sie wird wütend weggeworfen und er bricht in Tränen aus. Es **MUSS** Abendbrot sein. Und es **MUSS** sein Kuh-Brettchen sein. Basta!

Außerdem hat Willi meinen Mann und mich ebenfalls in Spießler-Zugzwang gebracht. Als ich mit seiner Schwester schwanger wurde, wohnten wir im vierten Stockwerk einer Altbauwohnung in einem Hamburger Szeneviertel, das Wort «Reihenhaus» war eine Art Schimpfwort für uns. Aber Willi konnte damals noch nicht einmal selbst sitzen, und wir brauchten aufgrund eines Luftröhrenschnittes einen ganzen Berg an Hilfsmitteln (inklusive einer Sauerstoffflasche), um mit ihm das Haus verlassen zu können. Zusätzlich litt er an schweren epileptischen Anfällen und seine Prognose, einmal laufen zu lernen, war sehr schlecht. Also waren wir praktisch gezwungen, ein spießiges Reihenhaus zu bauen. Tatsächlich verbesserte sich Willis Zustand unerwartet und der Junge lernte ruckzuck laufen, sodass wir als Nächstes auch noch den Garten komplett spießermäßig einzäunen mussten ... Aus unserem kultigen VW-Camper T3 ist ein spießiges Riesenwohnmobil geworden, und statt auf coole Rockfestivals pilgern wir nur noch auf Stadtteilfeste mit Blaskapellen, die zur Zeit Willis neue musikalische Leidenschaft sind (Danke, Opa Horst!).

Wir dürfen also gespannt sein, wohin unser gemeinsamer Weg noch so führt, denn eines wissen wir seit Willi ganz sicher: Das Leben ist nicht planbar, und das ist gut so. Nur bitte Willi, bitte nicht eines Tages das Frühlingsfest der Volksmusik ... ■



Foto: Vasily Mulyukin

# Viele Namen für das Eine

von Andreas Laudert

Erstaunlich, wie viele Namen ein und dieselbe Sache haben kann! Man kauft «Muzen», weil der einheimische Bäcker sie anpreist und sie zu bestimmter Zeit ein Ritual sind, und merkt, sie schmecken wie «Schmalzkuchen» oder wie «Berliner» oder wie «Krapfen». Man bestellt im Lokal das Landesgericht – und es schmeckt wie Bekanntes, nur besser, da man die Aura mitisst. Auch den substanziellen Unterschied zwischen «Frankfurtern» und «Wienern» habe ich nie kapiert.

Das mit den Würstchen ist wie mit den Parteien, die ununterscheidbar werden, was ich gut finde, denn umso schneller lösen sie sich auf. Der ganze Schwindel fliegt auf: Jemand erfindet einen neuen Keks und die Konkurrenz kopiert ihn unter anderem Namen, weil der Druck, originell zu sein, so groß ist. Oder auch Modemessen! Hier noch ein Fitzelchen, da noch ein Knopf und dort eine Naht – wer soll das alles anziehen? Die Regiestile im Theater gleichen sich, die Taktiken im Fußball, die TV-Dialoge. Bestimmt gleichen sich auch alle Beziehungen. Seien wir ehrlich, jeder Partner ist doch irgendwie austauschbar. Und erst die Religionen! Hier noch ein Erleuchteter, da noch ein Konfliktchen und dort eine Auslegung – wer soll das alles glauben? Schlechte Nachrichten auch für Dichter: Forscher fanden heraus, man könne nichts Neues mehr schreiben, alle Stile und Stoffe seien durch.

Das Netz macht nicht alle gleich, es dokumentiert nur, dass alle gleich sind: Wir haben die gleichen Probleme, wir sind auf die gleiche Art gemein, wir sind auf Ähnliches stolz. So viele Informationen, wo sind die entscheidenden?

Als Romantiker hoffe ich, dass man Entscheidendes schon beiträgt, indem man existiert, und dass es ein Fortschritt ist, wie viele Arten Kaffee es heutzutage gibt – obwohl man schier wahnsinnig wird, wenn man so einen Laden betritt. Liebevoller Zubereitung und eine schöpferische Zutat können alles verändern.

**Gott muss Feinschmecker sein**, ein positiver Wahnsinniger, dass er das alles kreiert und sich auf uns eingelassen hat. Warum können wir nicht einfach mal zufrieden sein?

Damit komme ich zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Homosexualität und Ehe, Kanzlerkandidatur und Nebentätigkeit. Wir sehnen uns nach einem Leben, das uns künstliche Entscheidungen erspart. Dass Transparenz und Taktgefühl ein Gegensatz sein soll, verstehe ich so wenig wie den Unterschied zwischen «Muzen» und «Krapfen». Indem man etwas preisgibt und teilt, fürchtet man genauso, dass andere es missbrauchen, wie wenn man etwas verschweigt und zurückhält. Die offene Gesellschaft ist sogar mehr auf Vertrauen angewiesen und kann es besser üben. Wenn dieser Zuckerberg sagt, wer nichts zu verbergen habe, müsse vor der Öffentlichkeit des Internets keine Angst haben, misstraue ich ihm allerdings. Transparenz heißt nicht, überall die Hosen runterzulassen. Bei James Bond werden die entscheidenden Dokumente da aufbewahrt, wo alle vorbeigehen und keiner sie vermutet. Wer etwas zu verbergen hat, geht damit an die Öffentlichkeit!

Wir müssen uns von diesen Dualismen befreien. Die Netzgemeinde ist eine Parallelwelt wie die Kirchengemeinde um die Ecke. Kein Wissen, das dort kursiert, sagt etwas über den Kern des Menschen aus, und noch jeder, der mir von sich erzählte, schien mir hinterher rätselhafter. Ich fordere Feinschmeckerlokale für Lichtgenährte! Frankfurter und Wiener – liebt euch doch einfach! Ob Hefezopf oder Osterbrot: Es gibt in der Schöpfung kein Patentrezept, nur viele Namen für das Eine. Und das macht Laune, allein schon sprachlich. ■

**Andreas Laudert**, geboren 1969 in Bingen am Rhein, studierte an der Universität der Künste Berlin Szenisches Schreiben und Theologie in Hamburg und Stuttgart. Er veröffentlichte Theaterstücke, Essays, Prosa und einen Gedichtband. 2001 erhielt er den Georg K. Glaser-Förderpreis des SWR. Heute arbeitet er als Autor im hohen Norden und wirkt mit am «Philosophicum» in Basel.

# Die gottgedachte Spur

## Eine Begegnung mit der Schrift der Zeit

von Ewald Koepke

**Zu meinen frühesten Kindheitserinnerungen gehört ein kleiner silbern glänzender Löffel**, dessen Stiel, auch auf der Rückseite, in die Darstellung eines Hündchens auslief. Die spitze Nase des Dackels, seine treuherzigen Augen, die anrührenden Schlappohren, der schlanke Leib, die Beinchen und Pfoten, im Profil dargestellt, zogen mich in den Bann. Mein träumerisches Gemüt durchzog, so meine ich, die früheste Kunde künstlerischer Gestaltungskraft. Zu Füßen des meisterlich dargestellten Tieres, so hatte ich erfahren, war mein Name eingraviert. «Ewald» stand da in langgestreckten, eng zusammengedrängten, kritzeligen Linien, die mich seltsam befremdeten – mehr noch, mich beklommen machten, Unbehagen erregten, ja, eine Art Angst in mir auslösten: Diese unheimlich-bildlosen Linien sollten meinen Namen bedeuten?!

Der liebe Löffel kam außer Betrieb; erst Jahrzehnte später sah ich ihn wieder. Er schien mir seither viel kleiner geworden. Die künstlerische Leistung hingegen hatte keineswegs an Wert eingebüßt. Die einstige Beklemmung aber stieg beim Anblick der kritzeligen Schrift wie aus nächtlichen Nebeln kaum verändert wieder auf, obwohl ich doch mittlerweile meinerseits selbst unzählige kritzelige Linien zu Papier gebracht hatte. Der Abc-Schütze allerdings, so wurde mir nun klar, hatte das Schreiben keineswegs gern erlernt, obwohl er seinen Klassenlehrer liebte, der die großen und kleinen Buchstaben bewundernswert an die Wandtafel geschrieben hatte, höchst eigentümliche Linien, die der folgsame Knabe mit einem immer wieder angespitzten Griffel auf seiner Schiefertafel nachzuzeichnen bestrebt war, was sogar etwas Spaß machte: waren doch die merkwürdigen Formkräfte der Buchstaben, im Gegensatz zu den stereotypen Buchstaben der Fibel, einigermaßen interessant. Weit mehr freilich fühlte sich der Junge zu den farbigen Bildern hingezogen, die dem Text beigegeben waren.

Die sogenannte «Deutsche Schreibschrift» wurde 1941 durch eine lateinische Schrift ersetzt, durch die «Deutsche Normalschrift». Daran erinnere ich mich deshalb so genau, weil ich, nun zehnjährig, auf dem Gymnasium mit der lateinischen Sprache bekannt gemacht wurde. In ländlicher Umgebung aufwachsend und aus freien Stücken auf dem Hof des Bürgermeisters allerlei Arbeiten, wie Rübenputzen und Kühe füttern, begeistert verrichtend, berührte es mich anheimelnd, dass vormals die Römer den Bauer «agricola» genannt hatten. Latein überhaupt gefiel mir; schien es mir doch etwas Majestätisches und zugleich Nüchtern-Klares zu verkörpern. Das deutsche «ich liebe, du liebst, er liebt, wir lieben, ihr liebt, sie lieben» lautete in dieser altehrwürdigen Sprache lapidar «amo, amas, amat, amamus, amatis, amant».

Längst waren die frühkindlichen Erfahrungen mit den Rätseln der Schrift in tiefes Vergessen gehüllt, waren von den heranbrandenden Wogen der unermesslichen Wissensschätze des menschheitlichen Werdegangs überflutet. Der Jüngling in seiner individuellen Entwicklung rekapitulierte weitgehend unbewusst und doch auch zunehmend wacher die Kulturepochen der letzten fünftausend Jahre seit der epochalen Erfindung der Keilschrift in Mesopotamien und der altägyptischen Hieroglyphen, in der das polare Spannungsfeld von Abstraktion und Bild von Anbeginn zutage trat. Als dann zweitausend Jahre später, nach mehrfachen Vorstufen, den Griechen der Übergang von der Wort- und Silbenschrift zur reinen Lautschrift gelang, die grandiose Erfindung des Alphabets, erwies sich diese intellektuelle Leistung als derart umwälzend und durchschlagend, dass sie sich von nun an in der ganzen Welt verbreiten sollte und ein zunehmendes Menschheits-Bewusstsein impulsivierte. Indem die Schrift im Mittelalter überwiegend Geistlichen anvertraut war, schien sie in eine spirituelle Aura eingehüllt. Die kunstreich gestalteten Initialen, die wunderbaren Anfangs- und Zier-



Foto: Paul Calbar Stock

buchstaben, kündeten von einer religiösen Vertiefung des Gemüts. Als dann aber um die Mitte des 15. Jahrhunderts die berühmte Gutenberg-Bibel erschien, traten gegossene bewegliche Lettern und mechanische Vorgänge ihren atemberaubenden Siegeszug an: Die «Schwarze Kunst», wie das Druckhandwerk genannt und von manchen gefürchtet wurde, verbannte den lebendigen beweglichen Geist in die Verließe vorgefertigter toter Buchstaben. Die Magie abstrakter Zeichen, zuletzt auch von elektromagnetischen Prozessen getragen, beherrscht nunmehr das erdumgreifende Geschehen. Das Abstrakte wieder ins Lebendige zu verwandeln, auch dafür kann Kunst, schreibende Kunst, ein Weg sein.

Vor diesem geistesgeschichtlichen Hintergrund erscheint meine frühkindliche Beklommenheit, diese in unterbewussten Tiefenschichten der Seele aufdämmernde Ahnung eines Verhängnisses in einem seltsamen Licht. Mehr noch, meine heutige Beklommenheit erweist sich als eine unheimliche Steigerung frühester Gefühle.

Andererseits hat mein Bild-Erleben – den kunstvollen Dackel der Kindheit erinnernd – eine unschätzbare Vertiefung erfahren, zumal seit dem jahrzehntelang verfolgten anthroposophisch orientierten Schulungsweg, auf dem auch Goethes begnadete Bilder-Schau bedeutsamer erfahrbar wird. In *Die Metamorphose der Pflanzen* hat der 49-jährige Goethe das geheime Gesetz, das heilige Rätsel des im steten Werden sich offenbarenden Lebens betrachtet und der Geliebten die Wundergebilde der Gestaltung und Umgestaltung, das Wirken der «göttlichen Hand» veranschaulicht. Und als 1829 am Ende von *Wilhelm Meisters Wanderjahre* (in der Ausgabe letzter Hand) jene Terzinen erschienen, in denen der Dichter sich als ein Adept bezeichnet, dem «die Schrift geschrieben» war, die nicht jedem ihren heiligen Sinn offenbarte, da hielt er, anders als Hamlet, einen Schädel in der Hand, den er als den seines Freundes Friedrich Schiller ansah, und er schaute, wie dem Tode ein Lebensquell zu entspringen schien. Bewegten Herzens fährt Goethe fort:

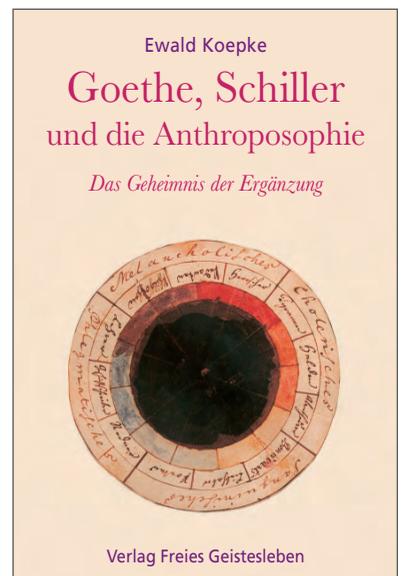
**Wie mich geheimnisvoll die Form entzückte!**

**Die gottgedachte Spur, die sich erhalten!**

**Ein Blick, der mich an jenes Meer entrückte,**

**Das flutend strömt gesteigerte Gestalten. ■**

**Ewald Koepke**, 1931 in Horneburg an der Unterelbe geboren, war viele Jahre als Schauspieler an verschiedenen deutschen Bühnen tätig. Im Verlag Freies Geistesleben sind seine Bücher erschienen: «**Goethe, Schiller und die Anthroposophie**»; «**Rudolf Steiner und das Gralsmysterium**»; «**Die Heilung des Amfortas**», «**Der neue Yoga-Wille**» und zuletzt «**Rudolf Steiner und die Kunst der Zukunft**».



## Das Geheimnis der Ergänzung

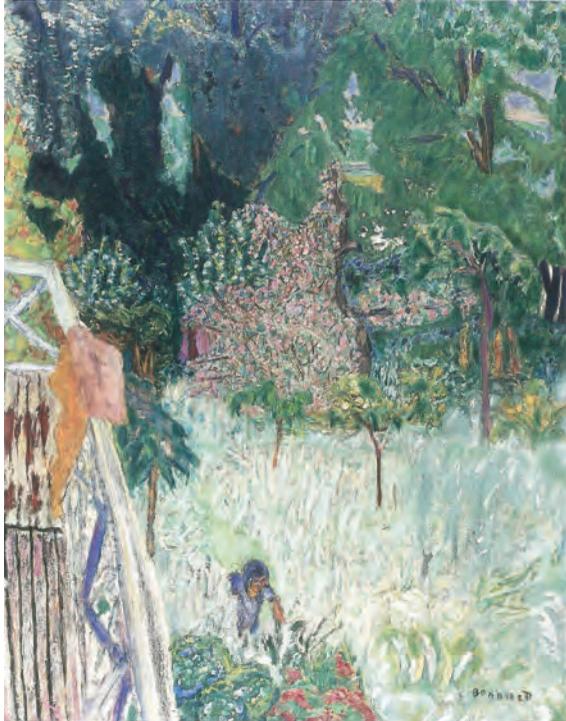
Das Verhältnis zwischen Goethe und Schiller war in den ersten Jahren ihrer Bekanntschaft keineswegs freundschaftlich, sondern von einem tiefen Abgrund bestimmt. Erst als trotz aller polaren Gegensätzlichkeit der Freundschaftsbund geschlossen wurde, kam es zu jenem Zusammenwirken, welches das Schaffen beider beflügelte und steigerte. Ewald Koepke stellt das, was sich an der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert zwischen den beiden so bedeutenden Persönlichkeiten abspielte, in einen großen weltgeschichtlichen Zusammenhang.

«*Ein monumentales Buch ... Ein echtes Arbeitsbuch voller Anregungen und Querverbindungen sowie Auslotungen der Anthroposophie überhaupt.*»

Gegenwart

Ewald Koepke  
**Goethe, Schiller und die Anthroposophie**  
 Das Geheimnis der Ergänzung.  
 443 Seiten, Leinen mit SU  
 € 29,- (D) | ISBN 978-3-7725-1790-7  
 www.geistesleben.com

# März



FR 01

SA 02

☾ ☿ 14<sup>h</sup>

**Pierre Bonnard**

\* 3. Oktober 1867 in Fontenay-aux-Roses  
† 23. Januar 1947 in Le Cannet

**Der Balkon in Vernonnnet**

(Der blühende Apfelbaum)

Le Balcon à Vernonnnet

(Le pommier fleuri)

ca. 1920 – 1933

Öl auf Leinwand, 100 x 78 cm

Musée des Beaux-Arts, Brest

© VG Bild-Kunst, Bonn

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen  
Zeitangaben ab dem 31.3. eine Stunde hinzu zu fügen.

SO 03

48. Woche nach Ostern

☉ 07:02 / 18:06

☾ 00:08 / 09:20

in Bulgarien Nationalfeiertag

MO 04

KW 10

● Letztes Viertel, ☾ ☿ 10<sup>h</sup>

☽ untere ☾ ☉ 14<sup>h</sup>

1963 William Carlos Williams †, amerik. Dichter (\* 17.09.1883)

DI 05

«Wenn wir ein Problem haben, das wir nicht durch Reden  
lösen können, dann hat alles keinen Sinn.»

Rosa Luxemburg, \* 05.03.1871, zitiert nach dem «Jüdischen

Kalender Fünftausendsiebenhundertdreundsiebzig»,

Ölbaum Verlag.

MI 06

DO 07

☽ ☾ 6<sup>h</sup>

FR 08

Internationaler Frauentag

SA 09

SO 10

49. Woche nach Ostern

☾ ☿ 22<sup>h</sup>

☉ 06:47 / 18:18

☾ 05:45 / 17:05

MO 11

KW 11

● Neumond 20:51, ☾ ☿ 13<sup>h</sup>

DI 12

☽ ☿ 13<sup>h</sup>

☾ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Fische

MI 13

Do 14

Beginn der Leipziger Buchmesse (bis Sonntag, 17.03.)

FR 15

☽ ☿ 17<sup>h</sup>

Longinus, der röm. Centurion unter dem Kreuz

SA 16

## Da war ein Garte ...

«Vater / Jch wil / das / wo ich bin / auch die bey mir seien / die du mir gegeben  
hast / Das sie meine Herrligkeit sehen / die du mir gegeben hast / Denn du hast mich  
geliebet / ehe denn die welt gegründet ward. Gerechter Vater / die welt kennet dich  
nicht / Jch aber kenne dich / vnd diese erkennen / das du mich gesand hast. Vnd ich  
habe jnen deinen Namen kund gethan / vnd ich will jnen kund thun / Auff das die  
Liebe / da mit du mich liebtest sey in jnen / vnd ich in jnen.

DA JHESUS SOLCHES GEREDT HATTE / gieng er hinaus mit seinen Jüngern,  
vber den bach Kidron / da war ein Garte / dar ein gieng Jhesus vnd seine Jünger.»

Biblia: Das ist: Die gantze Heilige Schrift / Deusch / Auff's new zugericht. D. Martin Luther, 1545.

Letzte zu Luthers Lebzeiten erschienene Ausgabe. Hrsg. von Hans Volz unter Mitarbeit von Heinz Blanke.

Rogner & Bernhard, München 1972. Joh. Ev. Kap. 17, Verse 24-26 und Kap. 18, Vers 1.

SO 17

50. Woche nach Ostern

☉ 06:31 / 18:30  
☽ 08:55 / –

St. Patrick  
In Irland gesetzlicher Feiertag

MO 18

KW 12  
♃♄♅♆♇♈  
1813 Christian Friedrich Hebbel \*, Dramatiker († 13.12.1863). Vor 33 Jahren (1980) starb Erich Fromm, dt.-amerik. Psychoanalytiker und Autor der Bücher «Die Kunst des Lebens» und «Vom Haben zum Sein» (\* 23.03.1900 in Frankfurt am Main).

DI 19

● Erstes Viertel  
1813 David Livingstone \*, schottischer Missionar und Afrikaforscher († 01.05.1873 in Chitambo am Bangweulusee).

Joseph

MI 20

↑ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Widder. Beginne mit der Monatstugend:  
«Devotion – wird zu Opferkraft.»

DO 21

1763 Jean Paul \*, Dichter, 1793 erschien der Roman «Die unsichtbare Loge. Eine Biographie», 1804/05 «Flegeljahre», 1807 «Levana oder Erziehlehre » († 14.11.1825).

FR 22

SA 23

SO 24

51. Woche nach Ostern  
Beginn der Karwoche

☉ 06:16 / 18:42  
☽ 15:38 / 04:35

Palmsonntag  
Erzengel Gabriel

MO 25

KW 13  
♃♄♅♆♇♈  
Verkündigung an Maria, in Griechenland ges. Feiertag (1829 unabhängig)

DI 26

MI 27

○ Vollmond 10:27, ♃♄♀♆♇♈♉♊♋♌♍♎♏♐♑♒♓ 10°

Pessach, 2. Tag des Passahfestes

DO 28

♀ obere ☉♌ 18°

Gründonnerstag

FR 29

♃♄♅♆♇♈ 19°

Karfreitag

SA 30

SO 31

Osterwoche

Beginn der Sommerzeit

☉ 06:00 / 18:54  
☽ – / 08:04

Ostersonntag

MO 01

KW 14  
♃♄♅♆♇♈♉♊♋♌♍♎♏♐♑♒♓ 0°

April

Ostersonntag

Redaktion: Lin

Der Gärtner

Ich seh' ihn täglich schalten  
von meiner Trambahnfahrt,  
den irren Tolstoi-Alten  
mit weißem Haar und Bart.

Er recht mit seinem Rechen  
das dürre Laub zuhauf,  
er kann den Spaten stechen,  
als grub' ein Grab er auf.

Er kehrt auf den Beeten den Mist um,  
wann Winterfröste drohn,  
er denkt an Jesum Christum,  
der Erde tiefen Sohn.

Er war dereinst ein Großer  
und tat der Erde weh;  
jetzt ist er Gärtner bloßer  
im Kurhaus Halensee.

Er steht auf seinen Spaten  
gelehnt und murmelt leis;  
er kann der Welt entraten,  
er weiß, was niemand weiß.

Er streut den Vögeln Futter,  
kennt all die Pflänzlein zart.  
Die große Erdenmutter  
sein ein und alles ward.

Er kehrt auf den Beeten den Mist um,  
wann Winterfröste drohn.  
Er denkt an Jesum Christum,  
der Mutter tiefen Sohn.

Er kehrt auf den Beeten den Mist um ...

Im Vorfeld des Erscheinens seines Gedichtbandes «Melancholie» rang Christian Morgenstern lange um einen passenden Titel. Wie Martin Kiebig als Herausgeber des zweiten Bandes der kommentierten Ausgabe der «Werke und Briefe» Christian Morgensterns berichtet, standen im Februar und März 1906 viele Formulierungen eines Titels für Morgenstern zur Frage – unter anderen näher erwägten auch: «Der Gärtner und andere Gedichte». Der Band erschien schließlich im September 1906 mit dem Titel «Melancholie. Neue Gedichte», nachdem er fast nur noch «Neue Gedichte» geheißt hätte, im Verlag von Bruno Cassirer. Als der Band, erheblich verändert, Ende der 30er, Anfang der 40er Jahre in die «Insel-Bücherei» unter dem Titel «Zeit und Ewigkeit» aufgenommen wurde, ließ Margareta Morgenstern auf Empfehlung des Verlegers Anton Kippenberg das Gedicht «Der Gärtner» weg. Seit dem ersten Erscheinen hatte es wegen des «hässlichen Reimes» immer wieder Kritik gegeben. Doch für Christian Morgenstern war es 1906 ein besonderes, ein wichtiges Gedicht.

Christian Morgenstern

\* 6. Mai 1871 in München, † 31. März 1914 in Meran

Melancholie, Neue Gedichte, 1906

Werke und Briefe, Band II: Lyrik 1906 – 1914. Hrsg. von Martin Kiebig  
Stuttgarter Ausgabe, Verlag Urachhaus, 1992



# Wenn das kein Grund ist, über einen Bankwechsel nachzudenken.



**Deutscher  
Nachhaltigkeitspreis**

Deutschlands nachhaltigstes  
Unternehmen 2012

Die GLS Bank ist Deutschlands  
nachhaltigstes Unternehmen.



# Von kleinen und großen Begegnungen

von Wolfgang Held

Unter den Planeten ist es ähnlich wie im sozialen Leben: Es gibt Begegnungen, die sich häufig ereignen und gerade in dieser Fülle den Reichtum des Lebens ausmachen. Am Himmel sind es Mond, Merkur, Venus und auch Mars, die in wechselnden Stellungen im Lauf eines Jahres immer wieder zusammenfinden. Zu diesen planetarischen Begegnungen gehört, dass sie sich nahe dem Horizont, dem dynamischen Ort, wo Himmel und Erde aufeinandertreffen, begegnen. Weil diese Wandler sich relativ schnell bewegen, ist solch eine Konjunktion naturgemäß von kurzer Dauer. So streicht der Mond am 18. März an Jupiter vorbei und schon zwei Tage später ist der Erdtrabant so weit vorgerückt, dass kaum mehr etwas an die Konjunktion erinnert. Es sind Konstellationen des Moments.

Doch in jedem menschlichen Leben gibt es herausgehobene, einmalige Begegnungen. Ein Gespräch, ein besonderes Beisammensein, durch das das Leben nicht mehr so ist, wie es zuvor war. Oft begreift man erst zu einer späteren Zeit, dass solch eine Begegnung biografische Dimension hatte. So sehr die häufigen Begegnungen den Zauber der Gegenwart unterstreichen, so sehr sind es diese Schicksalsbegegnungen, die an die Dimension des Ewigen erinnern. Solche Begegnungen gibt es auch in der kosmischen Natur: Es ist die sogenannte «große Konjunktion», die Begegnung der Planeten Jupiter und Saturn.

Jupiter wandert in knapp 12 Jahren durch den Tierkreis, und bei Saturn dauert es fast 30 Jahre, bis er eine Runde abgeschlossen hat. Es ist eine schöne Rechenaufgabe, den Rhythmus der Begegnung dieser beiden Planeten zu ermitteln. Stehen beide beieinander, so dauert es 20 Jahre, bis es wieder der Fall ist. Ist die halbe Zeit verstrichen, so stehen sie sich am Himmel genau gegenüber. Die letzte große Konjunktion war im Jahr 2000. Dann löste sich Jupiter von Saturn, um ihm schließlich 2010 gegenüber zu stehen. Im Jahr 2020 geschieht die nächste Konjunktion.

Die Jahrzehnte haben somit einen planetarischen Spiegel durch den Wechsel von Konjunktion und Opposition dieser beiden großen Planeten. Im März ergibt sich nun die Möglichkeit, beide Planeten gleichzeitig am Firmament zu sehen. Aus ihrer entgegengesetzten Stellung haben sie sich in den vergangenen drei Jahren so weit gegenseitig angenähert, dass sich kurz vor Mitternacht ein eindrucksvolles Bild zeigt. Während im Nordwesten sich Jupiter dem Horizont nähert, ist Saturn im Osten gerade über den Horizont gestiegen. Beide sind gleichzeitig am Nachthimmel zu sehen. So weit die Spanne jetzt auch noch sein mag, den die Planetenriesen aufspannen, wer sich in die Konstellation einfühlt, spürt bereits etwas von der sich anbahnenden Konjunktion, auch wenn diese sich erst in sieben Jahren ereignet.

## «Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus ...»

Dieser Gedanke trifft auch auf kosmische Ereignisse zu. Je näher sich in den nächsten Jahren diese beiden Planeten kommen, desto mehr fühlt man sich veranlasst, das so unterschiedliche Leuchten der beiden Planeten zu vergleichen: Jupiter ist mit seinem weißlichen Glanz herrschaftlich und trägt nicht ohne Grund den Namen des Göttervaters Zeus. Demgegenüber besitzt Saturn einen milden gelblichen Schein – und es ist, als würde er nicht hinaus-, sondern hineinscheinen. So präsent das Licht von Jupiter ist, so transzendent und geheimnisvoll ist das von Saturn. Je näher sich in den kommenden sieben Jahren diese Planeten kommen, umso deutlicher ist zu sehen, wie der unterschiedliche Ausdruck von Jupiter und Saturn sich im menschlichen Antlitz und dessen Leuchten wiederfindet. Davon wird in der kommenden Aprilausgabe von *a tempo* die Rede sein. ■

Foto: Pål Espen Olsen

# Kalk

## ein Mineral, das hilft, Innenraum und Schutz zu bilden

von Markus Sommer

**Quarz, der uns in der Februar-Ausgabe dieses Magazins beschäftigte, dient oft dazu, Licht besonders gut aufnehmen zu können.** Er ist *das* Mineral der Transparenz. Ganz anders ist das beim Kalk. Wir kennen ihn von den Muschelschalen. Eine kleine Muschellarve beginnt ihr Leben als durchsichtiges, im Wasser schwebendes Wesen. Oft hält sie sich in den oberen Wasserschichten auf, die noch von viel Licht durchdrungen werden. Allmählich aber beginnt sie an ihrer Oberfläche Kalk abzuscheiden, sich eine Hülle zu bilden, die einen Innenraum von der Außenwelt abgrenzt. Sie wird dadurch schwerer als das Wasser und sinkt zu Boden. Viele Muscheln vermögen die mikroskopisch feinen Kalkkristalle ihrer Schalen so geordnet zu bilden, dass die Innenseiten der Schalen als fein irisierend-schimmerndes Perlmutter erscheinen. Damit wird eine Innenwelt geschaffen, die nicht einfach nur Dunkel und Schutz bedeutet, sondern eine ganz eigene Qualität entstehen lässt. In der unbelebten Natur kennen wir Ähnliches bei den Tropfsteinhöhlen der Karstgebirge. Sie bilden einen Innenraum in der Bergestiefe, der durch unvorhersehbare Schönheit bestechen kann. Auch sind sie Räume von ganz eigener klimatischer Stabilität. Außen mag auf dem Berg Schnee liegen oder die Sommersonne brennen. In der Höhle herrscht gleichmäßige Temperatur und Feuchtigkeit. Solche Höhlen entstehen, weil (kohlensaurer) Kalk sich in Säuren auflöst. Formel ist er selbst aus der Kohlensäure entstanden, die sich mit Kalzium verbunden hat, chemisch nennt man ihn *Kalziumcarbonat*. In Regentropfen löst sich bei ihrem Flug durch die Luft in der Atmosphäre enthaltenes Kohlendioxid und bildet die schwache Kohlensäure, die ausreicht, kleine Mengen Kalk als «doppelt kohlensaurer Kalk» wieder aufzulösen. Wo aus einer feinen Wasserschicht, die über eine Höhlenwand herabrieselt oder von einem Stalagtiten tropft, Kohlendioxid wieder «ausgeatmet» wird, entsteht wieder einfach kohlensaurer Kalk, der sich im Lauf von

Jahrtausenden solcher zarter Ein- und Ausatmung, Auflösung und Abscheidung Schicht für Schicht niederschlägt und die Höhlengebilde schafft, die an bizarre Kunstwerke von Zuckerbäckern erinnern können. Da im Winter Wasser an der Oberfläche der Berge zu Eis erstarrt, im Frühjahr aber wieder zu fließen und zu versickern beginnt, wodurch es auch vermehrt in Höhlen dringt, spiegelt sich im feinen Wachstum der Kalksäulen dennoch auch das Jahreszeitengeschehen der Oberwelt.

Übrigens sind die Kalkgebirge selbst meist in urzeitlichen Meeren aus lebendigen Wesen – u.a. Muscheln – entstanden, die Kalk abgeschieden haben, um sich eine Innenwelt zu schaffen und die sich von Generation zu Generation zu immer höheren Kalkschichten türmten, bis diese durch die Bewegungsvorgänge der Erde allmählich zu Bergen zusammengeschoben wurden.

Auch wenn wir Häuser bauen, um eine eigene Innenwelt bewohnen zu können, die uns Schutz bietet vor der zudringlichen Außenwelt und den Unbilden der Witterung, wird Kalk benötigt, sei es bei der Zubereitung von Mörtel, sei es bei der Gewinnung von Zement, der für die Herstellung von Beton gebraucht wird. Im Inneren des Hauses kann dann jeder ganz individuelle Wohnräume gestalten.

Der Begründer der Homöopathie hat den inneren, möglichst rein weißen Teil von Austernschalen als Ausgangssubstanz für sein Kalk-Präparat *Calcium carbonicum Hahnemanni* verwendet. In der Anthroposophischen Medizin wird dieselbe Substanz unter dem Namen *Conchae* verwendet, was «Muschel» heißt. Ihr Einsatz ist in beiden medizinischen Systemen recht ähnlich. So wird das Mittel unter anderem bei Ekzemen, Ängsten, Schlafstörungen, Neigung zu Katarrhen mit übermäßiger Schleimhautabsonderung und Erkältungsanfälligkeit, bei Ausfluss aus den weiblichen Genitalorganen oder zu starker Regelblutung eingesetzt.



Foto: Markus Sommer

So prächtig schimmernde Innenwelten können Muscheln aus Kalk bilden.

Wie aber hängt all das zusammen? Handelt es sich hier nicht um ein vollkommen unverständliches Sammelsurium von Problemen? Die Homöopathie ist auf diese Einsatzmöglichkeiten gestoßen, indem Arzneimittelprüfungen an Gesunden gemacht wurden, die in ihrem Verlauf Symptome all der genannten Probleme hervorgebracht haben. Nach der Lehre der Homöopathie ergibt sich daraus schon die Liste der Einsatzmöglichkeiten für Austernschalenkalk in potenziert Form. Die Anthroposophische Medizin versucht dagegen die Kräfte und Heilmöglichkeiten einer Substanz als solche zu erfassen. Vor dem Hintergrund unserer Eingangsbetrachtungen kann man das vielleicht ein Stück weit nachvollziehen. Unsere Haut bildet ja eine Grenze zwischen uns und der Welt, grenzt unseren Leib, in dem ganz eigene Verhältnisse von Wärmekonstanz, Flüssigkeits- und Salzhaushalt usw. herrschen, ab. Ein Ekzem – vor allem in seiner feucht-nässenden Form, die besonders gut auf eine Behandlung mit *Conchae* anspricht – stellt eine Art «undichter Stelle» dieser Begrenzung dar. Dass hier eine Förderung der «Schalenbildungskraft» hilfreich ist, kann man verstehen. Ähnliches gilt für die Schleimhäute der Atemwege mit ihrer Neigung zu Katarrhen oder dem Ausfluss im Genitalbereich. Eine Förderung der Abgrenzung, der «Schale» kann hier von Nutzen sein. Und auch die seelischen Erscheinungen kann man nachvollziehen. Die verletzte Muschel kann sich in ihrer festen Hülle sicher fühlen. Eine «zu durchlässige Schale» kann zu vielfältigen Ängsten führen, die einen auch am Einschlafen hindern können. «Seelische Abgrenzungsschwierigkeiten und Übersensibilität auf Erlebnisse» heißt es über *Conchae* in einem Verzeichnis der in der ärztlichen Praxis besonders bewährten Indikationen anthroposophischer Arzneimittel.

Aber natürlich stehen wir selbst nicht auf der Stufe von Muscheln und auch unser Umgang mit dem Kalk ist ein anderer geworden. Kann die Muschel nur Schicht für Schicht von kohlensaurem Kalk abscheiden, der sich um sie herum lagert, so haben wir den Kalk in uns hinein genommen. **Wir bilden keinen oberflächlichen Panzer, sondern ein inneres Skelett**, das uns Halt gibt und die Möglichkeit zu aufrechtem Stand verleiht. Durch die Knochen im Inneren können wir uns frei über die Erde bewegen, während die meisten Muscheln ortsgebunden am Meeresgrund liegen. Wir formen diese Knochen auch ständig um, lösen auf, bauen an, so, wie es im Moment nötig ist. Statt uns nur zu ummauern, können wir tatkräftig in der Welt stehen und in sie eingreifen. Wir haben daher auch nur noch ganz wenig kohlensauren Kalk in uns, sondern vor allem phosphorsauren Kalk: Apatit. Den genauer zu betrachten wäre aber ein neues Thema. Der Muschelkalk kann unseren Knochen helfen, wenn sie zu weich werden, wenn wir im Alter von einer Osteoporose oder in der Kindheit von Rachitis bedroht sind. Wir merken, hinter dem Kalk steckt eine ganze Welt und große Heilkraft. ■

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)



## Eine Chronik der letzten Tage Jesu

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

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

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



## Camilla Jensen

# Was weiß ich von mir?

**Sonst schreibe ich über andere Menschen.** Es ist mir eine besondere Freude, durch das Schreiben oder das Fotografieren eine Geschichte zu entfalten oder auszulösen. Ich bin ja eine Beobachterin und liebe es, das «Hier», das «Jetzt» und das «Wie» kennenzulernen – etwas zu entdecken, das in eine andere Perspektive gehoben werden kann, einen kostbaren Fund neu zu beleuchten und mich durch das Gegebene zum Ausdruck zu bringen.

Ich bin eine Sammlerin, eine Jägerin. Ich liebe Flohmärkte weit mehr als übliche Läden – wahrscheinlich genau aus demselben Grund. Und ich habe in den letzten fünfzehn Jahren für unsere Familie mit allerlei gebrauchten Gegenständen ein Zuhause gestaltet, indem ich das nutzte, was uns begegnete: Sachen, die wir in Containern oder verlassenen Häusern fanden oder die uns geschenkt wurden. So schufen wir unser Zuhause aus dem, was gerade zur Verfügung stand.

Wenn ich auf meine Tätigkeit als Köchin blicke, dann entdecke ich, dass ich mit Lebensmitteln genauso umgehe. Das Kochen ist für mich ebenfalls eine Kunst, aus den zufällig vorhandenen Zutaten eine Mahlzeit zu gestalten: es inspiriert mich dazu, kulinarisch Herausragendes zu kreieren, oder versetzt mich in die Lage, wenn ich gerade dabei bin, den Kühlschrank sauber zu machen und von Freunden unerwarteterweise an einem Sonntag besucht werde, wenn alle Geschäfte zuhabe, zumindest etwas Interessantes zum Essen zu servieren. **Das ist für mich Kochkunst: die Kunst zu improvisieren.**

Solche Momente habe ich nicht, wenn ich alles vorher plane, wenn ich vorher genau weiß, welche Gerichte serviert werden – auch wenn ich diejenigen Küchenmeister und Kochkünstler sehr bewundere, die aus erlesenen und kostbaren Zutaten Erstaunliches hervorbringen. Mit vorgefassten Plänen könnte ich sehr leicht die

besten und frischesten Zutaten verderben – meine Überlegungen, ja auch mein Ehrgeiz stünden mir im Weg. Ich kann Besseres aus wenigem oder nichts zaubern. Das sind die Geschichten, die ich gerne erzähle, wenn ich über das Kochen schreiben sollte. Geschichten, wie einfach sich das Leben entfalten kann, wie lauter Edelsteine, die aus einem Beutelchen herauskullern. So ist im Grunde genommen das Planen eines Kochbuchprojektes für mich etwas ganz Widersprüchliches.

Vermutlich ist meine Freude am Kochen meiner Freude am Fotografieren noch viel ähnlicher, als ich ursprünglich dachte. So wie ich dann am besten koche, wenn ich mir keinen Plan vorlege und nichts Bestimmtes dafür eingekauft habe, so bestimme ich auch nicht im Voraus meine Sujets beim Fotografieren. (Es sei denn, ich arbeite gerade an einem Kochbuch!) Vielmehr warte ich auf bestimmte Momente, ein bestimmtes Licht und halte fest, was eine gegebene Situation bereit hält. Das ist der innere Drang, der mich leitet. Bisher hielt ich die beiden Beschäftigungen für gänzlich verschiedene, wenn auch beide mit den Sinnen zu tun haben und beide kreativ sind. Aber, wie alle künstlerische Tätigkeit, ist für mich Fotografieren, Schreiben, Kochen, Malen, Musizieren oder Tanzen ein Betreten von Neuland, ein Entdecken. Indem ich diese Zeilen niederschreibe und versuche – weil ich dazu aufgefordert wurde – mir über mich selbst und meine Tätigkeiten bewusst zu werden, habe ich etwas ganz Wesentliches über mich selbst gelernt, über meine Einstellung dem Leben und meiner Arbeit gegenüber, über mich als Köchin, Schriftstellerin, Fotografin – über mich als Mensch. ■

*Aus dem Englischen von Jean-Claude Lin*

# sprechen wirken sein

## Nach innen und außen

von Friedrich Rittelmeyer

Durch das Johannesevangelium hindurch kann man Christus selbst in seinem inneren Leben erschauen. Ein immerwährendes inneres Sprechen mit dem Vater ist der Hintergrund seines gesamten äußeren Lebens.

Die Menschen vergangener Jahrhunderte lebten mehr nach innen, aber versäumten das Außen. Die Menschen unserer Zeit leben nach außen, aber versäumen das Innen. Viel Geisteskraft gehört dazu, zu gleicher Zeit nach außen und nach innen zu leben. Weit mehr Geisteskraft, als der Normalmensch heute schon besitzt. Das ist der Mensch der Zukunft. Christus ist uns hier vorangegangen.

Dies Doppelleben, das der Mensch zu führen berufen ist, weil er eben ein Leib-Geist-Wesen ist, steht im Christus des Johannesevangeliums in aller Helligkeit vor uns. Was auch immer im äußeren Leben geschieht: Stets ist ein inneres Geschehen vorangegangen. Bedeutungsvollen Aufschluss gibt jedes Wort, das Christus im Johannesevangelium davon erzählt. Zwei Äußerungen stehen sich gegenüber. Ich sage nichts, als was der Vater wirkt. Ich wirke nichts, als was der Vater sagt. Sprechen und Wirken gehen ineinander über. Seine Taten sind Worte. Seine Worte sind Taten.

Drei Gebete Christi hat das Johannesevangelium ausführlich aufbewahrt. Das erste ist das Gebet am Grab des Lazarus. «Vater, ich danke dir, dass du mich erhört hast! Doch ich weiß, dass du mich allezeit erhörst. Aber um des Volkes willen, das umher steht, sage ich es, dass sie glauben, du habest mich gesandt» (Joh. 11, 41 – 42).

Wir erleben das Ende eines langen Gespräches. Wir dürfen am ruhigen Bewusstsein Christi teilnehmen, dass er immer in der Erhöhung steht. Wir tauchen in sein freudeleuchtendes Dankgefühl ein. Wir sehen ein freies, sicheres Wirken aus dem Inneren ins Äußere.

Das zweite Gebet ist das Gebet des innerlichen Ringens, wie das erste Gebet das Gebet des äußeren Wirkens ist. «Jetzt ist meine Seele betrübt. Und was soll ich sagen? Vater, hilf mir aus dieser Stunde! Doch darum bin ich in diese Stunde gekommen. Vater, verkläre deinen Namen! Da kam eine Stimme vom Himmel: Ich habe ihn verklärt und will ihn abermal verklären» (Joh. 12, 27 und 28).

Wir sehen in die innerste Seele Christi hinein mit ihrer menschlichen Not und ihrer göttlichen Größe. Wir erleben die Seele aller seiner Gebete. Wir schauen auch durch ihn hindurch in die Seele des sich zu ihm neigenden Vaters.

Das dritte Gebet ist das «Hohepriesterliche Gebet» (Joh. 17). Nicht genug wundern können wir uns, dass dieses Hohepriesterliche Gebet überhaupt da ist. Und nicht genug freuen können wir uns, dass es wenigstens *einen* Menschen gegeben hat auf der Erde, der es in seiner Seele widerspiegeln konnte.

Alles, was wir über die Zukunft des Menschen gesagt haben, sehen wir hier lebendig vor Augen. Christus steht vor uns, gleichzeitig in beiden Welten lebend. Frei geht er zwischen diesen Welten hin und her. Bald blickt er hin nach der göttlichen Welt, die ihn nun aufnehmen will, dann wieder blickt er nach der irdischen Welt, in der er nun seine Jünger zurücklässt. Auf der Schwelle zwischen zwei Welten lebt sein Ich. In die eine Welt zieht ihn sein Wesen. In die andere Welt zieht ihn sein Wollen.

Und sein Sprechen mit dem Vater ist wirklich vor unseren Augen ein Erstrahlen von Wesen zu Wesen. Erleben wir im ersten Teil des Gebetes mehr das *Sprechen* mit dem Vater, so erleben wir im zweiten Teil mehr das *Wirken* mit dem Vater. «Ich bitte» (17,9; 17,15; 17,20); «Ich will» (17,24). Auf göttlichen Höhen sprechen Vater und Sohn miteinander über die Zukunft des Menschengeschlechts. Frei fügt der Sohn seinen Willen dem göttlichen Vaterwillen ein. Größeres gibt es auf der Erde nicht zu sehen. Höheres gibt es nicht zu lernen. *Sein* im Vater. *Sprechen* mit dem Vater. *Wirken* mit dem Vater.

Siehe, der Mensch! ■

Mehr über die Entwicklung des Menschen im Innen wie im Außen führt Friedrich Rittelmeyer in seinem Buch «Das Vaterunser. Ein Weg zur Menschwerdung» aus, das im Verlag Urachhaus erschienen ist (158 Seiten, ISBN 978-3-8251-7663-1, 14,90 Euro).



# Am Morgen beginnt nicht nur ein neuer Tag

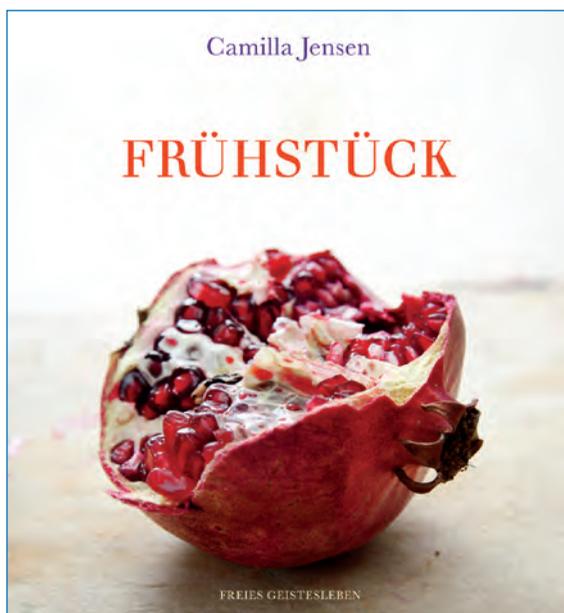
Das Buch *Frühstück* von Camilla Jensen enthält eine Fülle von Inspirationen für die erste Mahlzeit des Tages. Zahlreiche verlockende Rezepte zeigen, wie man verschiedenste Arten von Frühstück bereiten kann – mit hochwertigen, gesunden Zutaten. Und natürlich gibt es Anregungen für das extra lange Wochenendfrühstück mit Genuss und gutem Gewissen.

Sie finden eine breite Palette von Alternativen zu einem gewöhnlichen und immer gleichen Frühstück. Wie wäre es z.B. mit Buchweizen-Pfannkuchen, selbst gemachter Mandelmilch, supergesunden grünen oder roten Frucht-Shakes, Malabar-Omeletts, leckeren

Getreidevariationen (Grütze, Grieß und Granola), Camillas Miso-Suppe, einem fröhlichen Fruchtsalat oder einem Malteserfest mit Blutorange, Grapefruit und Granatapfel? Natürlich finden Sie auch besondere Rezepte für Gebackenes (Walnuss-Zimt-Knäckebrot oder Hafermuffins) und Aufstriche (Orangen-Tapenade, Rosmarinpürree).

Die Ernährungsberaterin und Fotografin Camilla Jensen legt dabei besonderen Wert auf nährstoffreiche und gesunde Lebensmittel. Viele Zutaten sind daher frei von Gluten, Milch, Zucker, Hefe und Zusatzstoffen. Ein Frühstück dieser Art sorgt für Wohlbefinden und gibt ausreichend Energie für den Tag.

**Aus dem Inhalt:** Einen guten Morgen! | Gesunde Lebensmittel und Zutaten | Küchentipps | Nährstoffe | Grütze, Grieß und Granola | Früchte | Allerlei Frühstücksvarianten | Flüssiges Frühstück | Gebackenes | Belag und Aufstriche | Pfannkuchen und Eier | Frühstück mit Muße | Register



**CAMILLA JENSEN**  
**Frühstück**

Aus dem Norwegischen von Maike Dörries  
Mit Fotos von Camilla Jensen  
192 Seiten, gebunden, durchgehend farbig

19,90 Euro

**Verlag Freies Geistesleben**  
**ISBN 978-3-7725-2530-8**

# Vergessen und Erinnern

von Henning Kullak-Ublick

In den USA haben sich mehr als 200 Menschen in flüssigem Stickstoff einfrieren lassen. Manche von ihnen litten an einer unheilbaren Krankheit, andere starben ganz einfach an Altersschwäche, aber alle hofften, dank des medizinischen Fortschritts nach ihrem Tod irgendwann zum «ewigen Leben» erweckt zu werden. Offensichtlich fürchteten sie, dass der Tod ihnen nicht nur ihren Leib, sondern mit ihm auch alles andere, was sie zu Menschen macht, insbesondere das Bewusstsein ihrer eigenen Existenz, rauben würde. Sie hatten Angst vor dem Vergessen.

**In alten Zeiten wurde der Schlaf auch der «kleine Bruder des Todes» genannt.** Nicht selten fallen wir abends todmüde ins Bett, stehen morgens aber quicklebendig wieder auf – ein Zeichen dafür, dass im Schlaf viel mehr passiert als das Ausknipsen der Lichter. Wer Kinder erziehen und unterrichten will, tut deshalb gut daran, etwas über das Einschlafen und Aufwachen, das Erinnern und Vergessen und, wie wir sehen werden, sogar über das Ein- und Ausatmen zu erfahren. Die Waldorfschule nimmt diese Polaritäten sehr ernst, weil sie eine so tiefe Wirkung auf die Gesundheit und das Lernvermögen der Kinder haben, dass sie das ganze weitere Leben prägen können.

Finn, siebte Klasse, will einen englischen Sketch auswendig lernen. Immer wieder hat er den Text auswendig zu sprechen versucht, das Manuskript aber schließlich genervt in die Ecke geschmissen und ist schlafen gegangen. Am nächsten Morgen sammelt er es wieder auf, liest die Worte einmal ab und – kann den ganzen Text flüssig sprechen. Irgendetwas muss in der Nacht passiert sein: Finn hat ganz offensichtlich weitergelernt, obwohl er sich nicht daran erinnern kann.

Fionna, vierte Klasse, tut sich mit dem Bruchrechnen schwer. Das synchronisierte Klatschen von ganzen, halben, Viertel- und Achtelnoten in verschiedenen Schülergruppen war kein Problem: Jeder kann ja hören, dass vier Achtelnoten gleich lang wie eine halbe und zwei halbe Noten so lang wie eine ganze tönen. Aber wie man diese musikalische Empfindung in eine Rechenoperation umwandeln kann, erschloss sich Fionna während ihrer dreiwöchigen Epoche noch nicht ganz. Sie konnte die Verhältnisse fühlen, aber noch nicht denken. Ihre Eltern waren deshalb ein bisschen besorgt, denn sie wussten, dass sich die Schülerinnen und Schüler durch die mehrwöchige Konzentration auf ein Hauptfach zwar gründlich mit dem Stoff auseinandersetzen, aber würde Fionna nicht alles wieder

vergessen haben, bis die nächste Rechenepoche begann? Würden die anderen Epochen nicht überlagern, was sie gerade zu verstehen begonnen hatte?

Diese Sorge hört man als Klassenlehrer oft. Und tatsächlich beginnt eine Rechenepoche nicht selten mit einem leisen Stöhnen, bevor sie an Fahrt aufnimmt. Am Anfang steht nämlich immer die Wiederholung, und die ist unbequem: Man muss sich gehörig anstrengen, um wieder hervorzuholen, was in der letzten Epoche gelernt wurde. Dabei machen Klassenlehrer immer wieder eine erstaunliche Erfahrung: Nach diesem mühsamen Hervorholen von scheinbar Vergessenem können die Kinder oft mehr als am Ende der letzten Epoche, und zwar ganz besonders die Kinder, die noch einige Unsicherheiten mitgenommen hatten. Auch Fionna kann auf einmal kürzen und erweitern und macht die freudige Entdeckung, dass sie jetzt denken kann, was vorher noch unter einem Schleier lag. Plötzlich macht ihr das Rechnen Freude. Deswegen ist die Wiederholung eine ganz eigene Kunst, die den Schülern hilft, ihren Willen im Denken zu aktivieren. Das ist eine sehr elementare Erfahrung, die zugleich Voraussetzung für eine freie Urteilsbildung im Erwachsenenleben ist.

Während Finn also im Schlaf gelernt hat, konnte Fionna mehr erinnern, als sie vergessen hatte. Entscheidend für beide war, dass sie sich aktiv mit ihrem Thema auseinandergesetzt hatten, bevor sie es «vergaßen»: Finn hatte an seiner Rolle geübt, Fionna die Musikalität von Brüchen erspürt. Beide setzten sich tätig gestaltend mit ihrem Stoff auseinander. Das aber konnten sie nur, weil sie ihre Gefühle beim Lernen nicht beiseiteschieben mussten, sondern als Erkenntnisinstrumente einsetzen konnten.

Von den Hirnforschern wissen wir, dass die Gefühle, die wir beim Lernen haben, für das Leben viel entscheidender sind als



Foto: Mash Audio Visuals

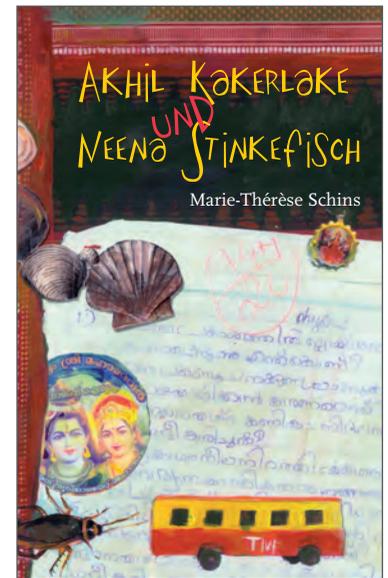
die erinnerbaren Inhalte. Während Letztere zum allergrößten Teil ziemlich bald vergessen werden, prägen sich die Empfindungen, die mit dem Lernen einhergehen, bis in die Hirnstrukturen ein. Wird man im späteren Leben mit einer ähnlichen Aufgabe konfrontiert, kommen zuerst diese Gefühle hervor und entscheiden sogar oft darüber, ob man die Herausforderung annimmt oder ihr ausweicht. Es kommt also sehr viel darauf an, dass Kinder sich beim Lernen als Könnler erleben, die sich ihren Stoff schöpferisch aneignen.

Und damit sind wir beim Atmen angekommen. Der Atem verläuft, wie auch der Blutkreislauf, in Rhythmen. Unser rhythmisches System ermüdet nicht einmal im Schlaf, sondern schenkt uns gerade dann, wenn unser anstrengendes Bewusstsein für einige Zeit ruht, neue Kräfte. Wie eng Rhythmus auch mit unseren Gefühlen verbunden ist, spricht sich in Redewendungen wie dem «stockenden Atem», dem «in den Adern gefrierenden Blut» dem «kaltblütigen Killer» oder dem «heißblütigen Temperament» aus. Gelingt es, den Unterricht rhythmisch zu gliedern, also Phasen der Konzentration und solche der Lösung, Zeiten der Aktivität und solche des Zuhörens, künstlerische und gedankliche Arbeit in einen lebendigen Wechsel zu bringen, wirkt man unmittelbar auf die Gesundheit der Kinder ein.

Das ist auch so, wenn sie ihre Fantasie zum Lernen verwenden können, weil sie dann mit ganzem Herzen bei der Sache sind. Wenn Afrika auf dem Lehrplan steht und die Kinder afrikanische Lieder singen, afrikanische Gewürze kosten, eine Geschichte über ein Buschkind hören und mit der Hand eine Landkarte von Afrika zeichnen, wissen sie danach nicht weniger, sondern mehr über das Land, als wenn sie einfach Fakten aufgenommen hätten. Denn natürlich steht am Ende des Weges immer auch das Wissen. Der Unterschied ist «nur», dass die Kinder unterwegs mit ihrem ganzen Wesen involviert sind. Das Prinzip des schöpferischen Vergessens und Erinnerns gehört zum grundlegenden methodischen Instrumentarium der Waldorfschule. Neue Unterrichtsinhalte werden fast immer zuerst erfahren, gestaltet, getan und dann erst einmal überschlafen, bevor sie reflektiert und erklärt werden. Dadurch schulen die Schüler ihre Aufmerksamkeit und aktivieren ihr eigenständiges Denken.

Das Vergessen ist der Jungbrunnen, der Entwicklung überhaupt erst möglich macht. Der Schlaf kann uns das lehren. Wer das bereits in der Kindheit erfährt, wird es ein Leben lang nutzen können. Vielleicht erzählt er es denen, die sich einfrieren lassen, um dem größeren Bruder des Schlafes zu entinnen. Aber das ist eine andere Geschichte. ■

**Henning Kullak-Ublick** war von 1984 bis 2010 Klassenlehrer in Flensburg. Seit 2002 ist er u.a. im Vorstand des Bundes der Freien Waldorfschulen in Deutschland und seit 2008 im Vorstand der «Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners» tätig.



## Indische Träume

«Akhil und Neena sind etwa elf Jahre alt, beide leben in Indien – Akhil in einem Dorf im Landesinneren, Neena in einem Fischerdorf an der Küste des Arabischen Meeres. Zwischen ihnen liegt die Stadt Trivandrum. Zu Beginn des Buches ahnen sie nicht, dass sich hier ihre Lebenswege kreuzen werden, weil sie denselben Traum träumen: nicht schon bald die Schule verlassen, heiraten und arbeiten zu müssen.

*Marie-Thérèse Schins ist eine einfühlsame, wortgewandte Indienkennerin ... Ihr selbstverständlicher, leichter Erzählton gibt preis, wie gut sie durch ihr langjähriges Engagement in Indien Menschen und Schicksale verstehen gelernt hat.»*

Sonja Kessen, Kulturradio RBB

Marie-Thérèse Schins  
**Akhil Kakerlake und Neena Stinkefisch**  
 Mit Vignetten der Autorin.  
 195 Seiten, gebunden | ab 10 Jahren  
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2493-6  
 www.geistesleben.com



LYNNE JONELL

Emmy

und die verschwundenen Mädchen

Aus dem Englischen von Eva Riekert  
mit einem Daumenkino von Jonathan Bean  
349 Seiten, geb. mit Schutzumschlag  
14,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben

ISBN 978-3-7725-2492-9

ab 9 Jahren

# Emmy und die verschwundenen Mädchen

gelesen von Simone Lambert

**Ein Biss – und man versteht die Rattensprache**, der zweite Biss lässt einen auf Nagergröße schrumpfen, aber der dritte Biss von Raston Ratz aus der Gattung der Schenectady-Schrumpfratten verwandelt den Angeknabberten selbst in eine Ratte. Wieder ins Menschendasein befreien kann nur der Kuss seiner Schwester Sissy. Diese magischen Gesetze gelten auch im zweiten Roman über die ungewöhnlichen Abenteuer der Emmy Addison.

Es sind Sommerferien. Während die elfjährige Emmy sich wünscht, endlich Freundinnen zu finden und harmlosen Vergnügungen nachzugehen, tritt Miss Barmy wieder auf den Plan. Ihre ehemalige Erzieherin hatte mit magischen Rezepturen dafür gesorgt, dass Emmy in der neuen Schule wie unsichtbar war. Emmy konnte die Ordnung mit Hilfe von Joe, einem Mitschüler, und Raston Ratz wieder herstellen. Jane Barmy wurde in eine Ratte verwandelt, ihr Manipulationstalent ist ihr aber geblieben. Als sie einen Schönheitswettbewerb in Nager City organisiert, verwandelt sich ihr unterirdischer Ruf unter den Artgenossen in Bewunderung. Selbst das Streifenhörnchen Mrs Bunjee, sonst nüchtern und bodenständig, nimmt sie vor Emmys Warnungen in Schutz. Was sie nicht weiß: die Party soll einen Juwelendiebstahl verschleiern! Für den missbraucht Miss Barmy auch ihre einstigen Schützlinge, fünf zu Däumelinchen geschrumpfte Mädchen, die offiziell vermisst werden. Die püppchengroßen Kinder werden von der Barmy-Mutter als Spielzeug benutzt (ein sprechendes Bild dafür, wie Mädchen kleingemacht werden). «Und vergesst nicht, euch dämlich zu benehmen», rät Ana, die Älteste, den Kleineren, als sie wieder mal zum Zwecke des Amusements der ekligen alten, infantilen Frau aus ihrem Dachbodenversteck geholt werden.

Emmy kommt den Mädchen auf die Spur und will sie befreien. Doch sie muss noch einen anderen Konflikt meistern. Ihre Freund-

schaft zu den Ratten wird auf die Probe gestellt, weil sie nicht verhinderte, dass ihre Mitschülerinnen Sissy quälten und verletzten. Das nehmen die Nager ihr übel ...

Miss Barmys Perfidie ist handlungstreibend und kitzelt die Lust am Bösen, doch wirklich Angst einflößen kann sie als Ratte nicht mehr. Die Heldin bewegt weit mehr die Frage, wie ein Mädchen glücklich wird: in Höflichkeit, Anpassung und Zurückhaltung, wie es Jane Barmys Erziehungszielen entspricht, eben «dämlich», oder wenn es mitfühlend, aktiv und mutig ist, wozu die Nager Emmy immer wieder provozieren.

Der Auftritt von Nagetieren im Kinderroman hat klassische Vorbilder. Lewis Carrolls *Alice begegnet im Wunderland* absurd vermenschlichten Tieren – eine Gegenwelt, in der sie nicht erwachsen werden muss; ähnliches gilt für Marie in E. T. A. Hoffmanns *Nussknacker und Mausekönig*. Aber Emmy will nicht fliehen, im Gegenteil – sie will segeln, Pool Partys feiern und ihre Eltern zuhause wissen. Für Emmy spielen die Nager eine andere Rolle: Sie sind die Freunde, derer man sich schämt. Die man im Stich lässt und es später bereut. Lynne Jonell zeigt im zweiten Band ihre menschlichen und tierischen Protagonisten mit Schwächen und Fehlern behaftet. Sie sind peinlich und sie nerven. Sie rücken näher. Emmy meistert hier einen Gewissenskonflikt und eine Krise im Selbstvertrauen. Wenn sie schließlich als Ratte zur Schönheitskönigin gewählt wird, spiegelt dies den Sieg über ihre Zweifel am Ende eines turbulenten phantastischen Romans mit vielen Verwandlungen, witzigen Einfällen und drolligen Helden. ■

**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.

**Die Heldin dieses Romans bewegt die Frage, wie ein Mädchen glücklich wird: höflich und angepasst oder mitfühlend und mutig.**

# Hallo Kinder!

*«Schöner Frühling, komm doch wieder,  
Lieber Frühling, komm doch bald,  
Bring uns Blumen, Laub und Lieder,  
Schmücke wieder Feld und Wald!»*

*Schöner kann man die Sehnsucht nach dem Frühling wohl kaum ausdrücken als August Hoffmann von Fallersleben – und so geht es uns doch jedes Jahr wieder, dass wir nach langen Wintertagen es kaum erwarten können, dass die Sonne die Blumen hervorlockt und die Natur zum Leben erwacht.  
So wünsche ich euch einen schönen Frühlingsbeginn, eure*

SUSANNE



Foto: Marek Mierzejewski/Stock

Außer Schneeglöckchen, Primeln und Krokussen ist das Leberblümchen eines der ersten Blümchen, das wir nach der Winterzeit sehen. Vielleicht wird es deshalb auch «Vorwitzchen» genannt. Außerdem kommen bei dieser Pflanze erst die Blüten und dann die Blätter! Erstaunlich – gell? Bei uns ist es inzwischen ziemlich selten, und wer es blühen sehen will, muss Glück haben oder sich besonders gut auskennen, denn das Leberblümchen blüht nur eine Woche im Jahr.

Den Namen trägt die Blume aufgrund ihrer Blattform, die an die Form der menschlichen Leber erinnert. Weil die blaue Blume so anspruchsvoll und empfindlich ist, braucht sie einen besonderen Waldboden und die Hilfe von Ameisen, um sich zu verbreiten. Das Leberblümchen, das in der Krautschicht alter Buchen- und Eichenwälder vorkommt, ist fast nur an Orten zu finden, wo schon lange, meist über 100 Jahre, Wald wächst. Die mehrjährige Pflanze wurde früher in Klöstern, Gärtnereien und großen Bauergärten angepflanzt. Da wusste man auch noch von ihrer Heilwirkung bei Leber- und Galleleiden, aber auch bei Bronchitis.

Inzwischen gehört das Leberblümchen zu den seltenen und gefährdeten Pflanzen und darf weder gepflückt noch ausgegraben werden. In diesem Jahr ist es auch «Blume des Jahres»! Also: Augen auf bei euerm nächsten Spaziergang im Wald – vielleicht habt ihr ja Glück und entdeckt so ein «Vorwitzchen».

Und hier unser neues Rätsel ...

*Nach diesen kalten Wintertagen,  
Da wollen wir's endlich wieder wagen,  
Den Tag zu grüßen mit unserem Klang,  
Die Sonne ehren mit frohem Gesang.  
Die Kälte hatten wir nicht so gern,  
Manchen von uns vertrieb's in die Fern!  
Doch nun ist der Frühling wieder da,  
Und so hört man wieder uns muntere Schar!  
Wovon die Rede ist, willst du verstehn?  
Dann musst du freilich früh aufstehn!*

Und – konntet ihr das Rätsel lösen? Dann schickt eure Antwort bis zum 21. März 2013 an:

a tempo Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Exemplare des Bilderbuchs *Der kleine blaue Vögel* von Tomek Bogacki.



Foto: Lado Kutnari/Stock

Die Lösung unseres Januarrätsels war **die Fee**. Unter all den wunderschönen Zuschriften und Bildern sind diesmal die **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Aaron Iser** aus Ubstadt • **Helene Wenzel** aus Aachen • **Marlene** und **Isolde Schöblier** aus Hamburg • **Ida Wenzel** aus Aachen • **Melanie Fleig** aus Rheinau • **Alba Ehmke** aus Darmstadt • **Lea Egerter** aus Bodelshausen • **Charlotte Gerstendörfer** aus München • **Gesine Brunner** aus Frankfurt/Oder • **Lina Proissl** aus Wernau

## DAS a tempo PREISRÄTSEL

Welcher Schutzpatron könnte es denn für das März-Heft sein? Diese offene Frage erhielt rasch eine Antwort, als Camilla Jensen ihren Text für unserer Rubrik «am Schreibtisch» geschickt hatte: Norwegen. Das Land der Fjorde, das «Kongeriket Norge» steht unter dem Schutz eines ehemaligen Königs, der den wenig charmanten Beinamen «der Dicke» trug. So kurz seine reale Regentschaft auch war (1015 bis 1028), so kämpferisch war das Leben des Wikingers. Noch zahlreicher als seine Schlachten, die sich quer durch Nordeuropa, Frankreich und England erstreckten, sind die Legenden, die sich seit seiner Heiligsprechung um ihn ranken: Er habe Trolle in Stein verwandelt und sogar den Teufel besiegt. Er habe heilende Wunder vollbracht, Kirchen gegründet (unter seiner Regentschaft wurde die norwegische Kirche zur Institution) und sogar Täler in den Fels gegraben. Sie müssen derlei Taten nicht vollbringen, um eines der fünf verlostten Bücher von Camilla Jensen zu gewinnen, das der Gesuchte nicht nur wegen seines Beinamens sicher gemocht hätte. Es genügt, wenn sie die hervorgehobenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen und so den Namen des nicht nur in Norwegen mit Gedenktagen und Feierlichkeiten Bedachten herausfinden und als Lösungswort zu uns schicken. ■ (mak)

1 Welches Talent wird vom Spielleiter bei den «Thikwas» besonders herausgefordert?

— — — — —  — — — — —

2 Wem gilt Willis derzeitige Musikleidenschaft?

— —  — — — — —  — — — — —

3 Was gehört für Claudia Langer zusammen: Verantwortung und ...?

—  — — — — —

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:

a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder an: [raetsel@a-tempo.de](mailto:raetsel@a-tempo.de)

Einsendeschluss ist der 21. März 2013 (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Februar-Ausgabe 2013 lautet **GEORG**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

## DAS a tempo SUDOKU

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

SQUARE MAGIC 094

Missing link

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

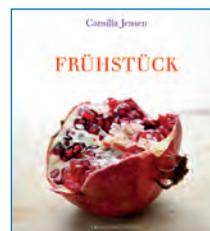
Urdruck a tempo 03 | 2013

SQUARE MAGIC 093

Lösung

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

Glückliche Verbindung





# Der Hase

## in der Kunst, in der Mythologie und im Leben

von Rainer Rappmann

Der Hase ist mit dem Menschen schon seit Lebzeiten verbunden. Praktisch alle Kulturen haben in ihm ein *symbolon*, ein Zusammenfallen und -fügen sehr komplexer, mythologischer Bedeutungen erblickt.

Im Germanischen etwa war der Frühling ein Hase, die ägyptische Göttin Unut trägt einen Hasen quer auf dem Kopf, bei den Chinesen und den Azteken ist der Hase das Mondtier, die Tataren verstehen ihn als den Schöpfer des Lichtes, und das christliche Mittelalter verwendet ihn als Sinnbild der Auferstehung Christi.

Was aber macht den Hasen für unsere Zeit so aktuell und möglicherweise prägend?

Schauen wir ihn zunächst von der biologisch-physiologischen Seite an: Der Hase zeichnet sich aus durch eine hohe Beweglichkeit und Fortpflanzungsfähigkeit. Er hat meistens «die Nase im Wind», ist standorttreu, ein Meister der Tarnung und ernährt sich von Pflanzenkost. Im Gegensatz zum Kaninchen hat er wesentlich längere «Lauscher». Er ist äußerst wendig und schnell – man schreibt ihm eine Höchstgeschwindigkeit von 50 km/Stunde zu, und das Hakenschlagen ist ihm sprichwörtlich.

Die Mythologie kennt «Meister Lampe» als Führer der Anderwelt und Überbringer von geheimen Botschaften. Er verspricht Heilung bei Zuständen, in denen Sanftheit, Liebe, Hingabe und Empfänglichkeit gestört sind.

Er ist der nahezu «Unbesiegbare», und so kommt er auch bei Joseph Beuys vor, dessen «größtes Kunstwerk» der erweiterte Kunstbegriff ist, aus der die Soziale Plastik entstehen wird, an deren Zustände – kommen alle Menschen beteiligt sind. Dieser große Vordenker des 21. Jahrhunderts hat sich selbst gar als «ganz scharfen Hasen» bezeichnet.

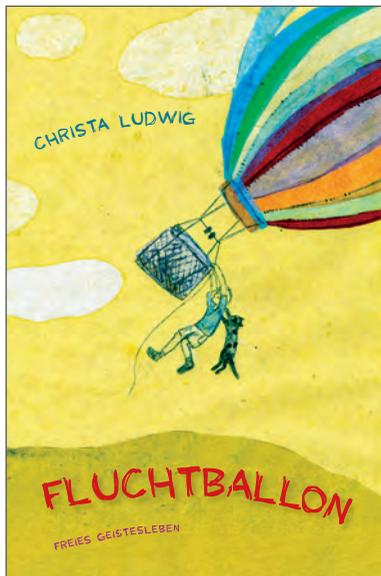
Was aber fehlt noch, dass «Lepus», so sein lateinischer Name, unser neues Symbol und Bild für die Zukunft wird? Längst ist es Zeit, alte Tierbilder, wie etwa Löwe oder Adler, abzulösen und durch ein «Friedenszeichen, das jedes Kind kennt», so Beuys, zu «ersetzen». Der «Angst-Hase», der die Angst mit Achtsamkeit und Liebe überwindet, wird so zum bewegten Bild für Transformation, für Entwicklung.

Und doch ist der Hase in seinem Bestand – insbesondere in Mitteleuropa – äußerst gefährdet, weil er nicht mehr den Lebensraum vorfindet, den er benötigt. Vielleicht kann man den Lebensraum auch mit Denkungsart gleichsetzen; denn es sind insbesondere die Auswüchse unserer auf pure Ausbeutung hin angelegten Intensivlandwirtschaft und Monokultur, aber auch die völlige Überindustrialisierung, die ihm das Leben nahezu verunmöglichen. Überhaupt schwindet vor allem in den westlichen Ländern mehr und mehr die Achtsamkeit gegenüber den Wesen der Natur. Die Biene zeigte es uns als eine der Erstbetroffenen durch rätselhaft hohe Sterberaten. Und doch: «Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch», formulierte schon Hölderlin. Und in diesem Sinne will das Symposium *Joseph Beuys und die Hasen* im Humboldt-Haus des Internationalen Kulturzentrums Achberg sich mit den aufbrechenden Frühlingskräften dem Hasen auf den verschiedensten Ebenen nähern – von der biologischen mit seinem Leben in der realen Umwelt über die bildhafte, mythologische bis hin zu seiner Rolle in der Kultur- und Kunstgeschichte, insbesondere, wie sich Joseph Beuys mit ihm beschäftigte und wie er ihn behandelte.

**«Der Hase ist mein Tier, äußerst fruchtbar und beweglich, ein Hakenschläger und Grenzgänger, quer durch die Steppe zu Hause.» Joseph Beuys**

Foto: Andy Gehrig iStock

**Joseph Beuys und die Hasen – Der Hase in der Kunst, in der Mythologie und im wirklichen Leben:** 31. März – 3. April 2013. Symposium im Humboldt-Haus des Internationalen Kulturzentrums Achberg bei Lindau/Bodensee. Veranstalter: Verein Soziale Skulptur e.V., Kontakt: +49/83 80/981 64 71, [www.fiu-verlag.com](http://www.fiu-verlag.com)



## Würdet ihr mich vermissen?

Max hat eigentlich tolle Eltern und außerdem eine Hündin, eine Katze und einen Papagei mit Sprachfehler. Davon kann sein bester Freund Jona nur träumen. Dafür kommt er auf die verrücktesten Ideen, um Max aus seiner Verzweiflung zu holen. Denn Max Eltern scheinen ihn vor lauter Streitereien ganz vergessen zu haben. Was, wenn er nun plötzlich verschwunden wäre? Abgehauen, davongeflogen?

*Christa Ludwig erzählt eine fast unglaubliche Geschichte absolut realistisch, spannend und mit Wärme und Witz. Ein aufregendes Kinderbuch – nicht zuletzt für Jungs.*

Christa Ludwig

### Fluchtballon

Mit zweifarbigen Illustrationen von Linda Wolfsgruber.

163 Seiten, gebunden

ca. € 14,90 (D) | ab 9 Jahren

ISBN 978-3-7725-2494-3

Ab 11. März neu im Buchhandel!

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

## Kleinanzeigen

**Einladung zum internationalen Kongress** «The Educator's View of the Human Being» – Consequences for Schools and Teacher Education vom 1. – 3. Mai 2013 in der Diplomatische Akademie Wien. Erziehungswissenschaftler, Philosophen, Theologen, Neurowissenschaftler und Historiker analysieren und diskutieren die Bedeutung des Menschenbildes und Menschenverständnisses für Pädagogik, Schule und Bildungssystem. Insgesamt werden im Rahmen des Kongress 45 ReferentInnen aus Amerika, Europa und Australien sprechen (Konferenzsprachen sind Englisch und Deutsch). Infos unter: [www.ENASTEcongress2013.net](http://www.ENASTEcongress2013.net)

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)

Georgien-Reise/kultur-botanisch/10.8.-24.8.13  
T. 0 23 30/88 84 08 [www.kaukasus-georgien.de](http://www.kaukasus-georgien.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. Tel.: 0 71 56/3 19 67; [gabihoch@gmx.de](mailto:gabihoch@gmx.de)

Dresden – schöne FeWo, 3ZiKB, City 4 km, ab 40,-€/Nacht, Prospekt Tel.: 0 61 51/5 11 16

Westerland, schöne FeWo, 2 Zi., strandnah, von priv., E-Mail: [lindelambrechth@hotmail.com](mailto:lindelambrechth@hotmail.com)  
Tel. 0 40/6 47 18 19

Altes Lotsenhaus Tönning/Nordsee – das schöne Ferienhaus am Meer, ruhige Lage am historischen Hafen, Garten, Meernähe. Tel: 05 11/45 73 00, 01 77/6 44 05 99  
[www.altes-lotsenhaus.de](http://www.altes-lotsenhaus.de)

Ferien am Räuber-Hotzenplotz-Pfad  
[www.meylenweit.com](http://www.meylenweit.com)

Insel Wolin bei Usedom – Ferienwohnung ab 28,- €: Tel. 0 77 54/95 88 45, [www.villa-lui.de](http://www.villa-lui.de)



**Nicht nur an Ostern wünscht man sich einen solchen Hasen!**

gelesen von der Autorin | Doppel-CD, 141 Min. Spielzeit  
empf. LP € 15,90 (D) | ab 7 Jahren  
ISBN 978-3-7725-2681-7 | Freies Geistesleben

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)

Social Travelling für Sehende & Blinde:  
Europa erleben ab 499 € [www.tourdesens.de](http://www.tourdesens.de)

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

Haus – 2 WE, 100 u. 150 qm m. EW zu verkaufen. Kaminöfen + Garten + 250 Nfl. (Ausbaur). Gemeins. wohnen auf ökolog. gest. Hof, WDS u. Kiga i.d.N. VB 65 u. 75 T €, Tel. 0 58 55/97 92 76

Ich schreibe Ihre Biografie: 0 71 64/9 15 25 85  
[www.claudia-stursberg.de](http://www.claudia-stursberg.de)

Weil ich mich kümmern will: [www.senporta.de](http://www.senporta.de)

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

Symposion JOSEPH BEUYS UND DIE HASEN  
31. März – 3. April 13 in Achberg. Info / Flyer unter 083 80 / 98 164 71  
<http://www.fiu-verlag.com/fiu.php?navid>

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

Finden Sie zu sich Selbst  
[www.jinshinjyutsu-bodensee.de](http://www.jinshinjyutsu-bodensee.de)

Ein Coach für Männer. Tel: 0 70 84/51 74

Ich schreibe Ihre Biografie: 0 71 64/9 15 25 85  
[www.claudia-stursberg.de](http://www.claudia-stursberg.de)

Es lebe die Freiheit! – Die Weiße Rose und Traute Lafrenz. Ein Schauspiel von Eunike Yumika Engelkind zum (gleichnamigen) Buch aus dem Hause Urachhaus. Premiere: 10. März. 19 Uhr Stuttgart, Rudolf Steiner Haus. Weitere Termine & Infos auf: [www.Eunike.de](http://www.Eunike.de)

[www.seminar-fuer-kunsttherapie.de](http://www.seminar-fuer-kunsttherapie.de)  
2-jähr. berufsbegleitende Weiterbildung. Neuer Kurs ab Februar 2014, Tel. 0 76 64/6 11 66 65

Aktuelle Unterlagen Fernstud/Heilpraktiker, Prüf. vorb. incl. Begleitung d. renom. Akademie bis 07/2015, günstig zu verk. Tel 0 23 30/7 39 66

Dorfgemeinschaft sucht neue Hauseltern, gemeinschaftsinteressierte junge Paare, gerne mit Kindern. E-Mail: [bewerbung@muenzinghof.de](mailto:bewerbung@muenzinghof.de), Tel. 0 91 52/3 36 98 32, [www.muenzinghof.de](http://www.muenzinghof.de)

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

I / Trento, 38050 Roncegno, Piazza de Giovanni 4  
Fon: 0039 0461 77 20 00, Fax: 0039 0461 76 45 00  
info@casaraphael.com  
www.casaraphael.com

## CASA DI SALUTE RAPHAEL



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

Erholen Sie sich in der vitalisierenden Natur von Trentino, am Fuße der Dolomiten. Das Kur- und Therapiezentrum Raphael befindet sich in einem stilvollen Hotel der Belle Epoque. Ärzte und Therapeuten betreuen Sie auf anthroposophischer Grundlage bei

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

### Levico-Quelle - das Wasser des Lebens

Die Thermalanwendungen mit dem Levico-Wasser pries schon Rudolf Steiner als einzigartig an. Genießen Sie die italienische Küche mit Produkten aus biologisch-dynamischem Anbau.

Vergünstigte Angebote für Mitarbeiter in anthroposophischen Einrichtungen.

Kurbetrieb: 17. 03 - 23. 11. 2013



## Rudolf Steiner Schule **Nürtingen** Freie Waldorfschule und Kindergarten

Wir suchen  
ab **September 2013**  
für unser neues  
Kleinkindergruppenhaus

**Anerkennungs-  
praktikanten m/w**  
(ErzieherInnen und KinderpflegerInnen)

und  
**ErzieherInnen und  
KinderpflegerInnen**

mit unterschiedlichem Beschäftigungsumfang

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an die  
Kindergartenleitung – Frau Rüdts  
Rudolf Steiner Schule Nürtingen

Am Lerchenberg 60–66, 72622 Nürtingen

Tel. 0 70 22/9 32 65–0 Fax 0 70 22/9 32 65–50

E-Mail: info@waldorfschule-nuertingen.de

# Sonett – so gut

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

**Sonett-  
Handseifen im  
Geschenk-Set  
zum Probieren**  
mit 3 feinen,  
pflegenden Seifen  
für Hände, Gesicht  
und Körper in  
der praktischen  
Pumpflasche.  
*Erhältlich in  
Ihrem Bioladen.*



Weihrauch



Gold



Myrrhe



Lorbeer



Olivenöl



Rosenasche



Sonett hat zwei renommierte Design-Preise gewonnen: den reddot award 2012 und den iF design award 2013. Eine international besetzte Jury hat onett „für wegweisendes und smartes Design, das Trends setzt“, ausgezeichnet. Design: Studio Lierl

### EINZIGARTIG

**Das Sonett-eigene Herstellungsverfahren kann man durchaus als „biologisch-dynamisch“ bezeichnen:**

In einem Oloid-Mischer werden Weihrauch, Gold, Myrrhe, Lorbeer, Olivenöl und Rosenasche 8-förmig bewegt. Mit diesen so rhythmisierten balsamischen Zusätzen werden alle Sonett-Produkte „geimpft“. Der für das Waschen notwendigen Aufhebung der Oberflächenspannung des Wassers wird so ein Leben fördernder lemniskatischer Bewegungsimpuls hinzugefügt. Darüber hinaus wird das gesamte Prozesswasser in einer Wirbelkette aus zwölf eiförmigen Gläsern, in frei fließenden, wunderschön ausgeformten Tromben verwirbelt. Sonett-Produkte sind zu 100 % biologisch abbaubar. **Im Vergleich mit anderen Wasch- und Reinigungsmitteln sind Sonett-Produkte frei von petrochemischen Tensiden und Enzymen sowie anderen Allergenen. Sonett-Produkte enthalten keine künstlichen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.** Alle Öle und ätherischen Öle stammen zu 100 % aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischen Anbau. Alle Sonett-Produkte werden selbstverständlich ohne Gentechnik und ohne Nanotechnologie sowie ohne Tierversuche hergestellt.

[www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)



Certified by Certisys



eco-control.com



Reg. by Vegan Soci



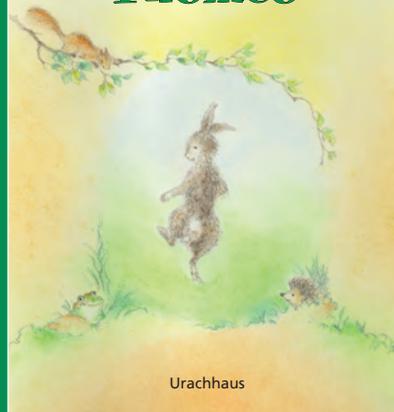
**sonett**

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Monika Speck

Die Abenteuer des Hasen

## Filomeo



Urachhaus

## Ein wirklich guter Freund

Der kleine Hase Filomeo ist für sein Alter ganz schön abenteuerlustig. Und er hat viele Freunde, die er nie im Stich lassen würde. Egal, ob das Eichhörnchen Husch-Husch seinen Wintervorrat gegen hinterlistige Diebe verteidigen muss, die Mäusekinder Minchen, Trinchen, Fellchen und Krällchen ihr jüngstes Geschwisterchen vermissen oder der Igel Piekobello sich sein Bäuchlein zu sehr vollgeschlagen hat, Filomeo weiß immer, wie man Abhilfe schaffen kann.

*Dreizehn originelle und zauberhaft illustrierte Hasengeschichten, zum Vorlesen und zum ersten Selberlesen – nicht nur zur Osterzeit!*

Monika Speck

Die Abenteuer des Hasen Filomeo

140 Seiten, mit zweifarbigen Illustrationen

der Autorin, gebunden

€ 11,90 (D) | Ab 5 Jahren

ISBN 978-3-8251-7630-3

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

DIE NÄCHSTE AUSGABE APRIL 2013 ERSCHEINT AM 22. MÄRZ 2013

## kindersprechstunde Freiheit und Grenzen!

## augenblicke Unterwegs in Lokis Garten

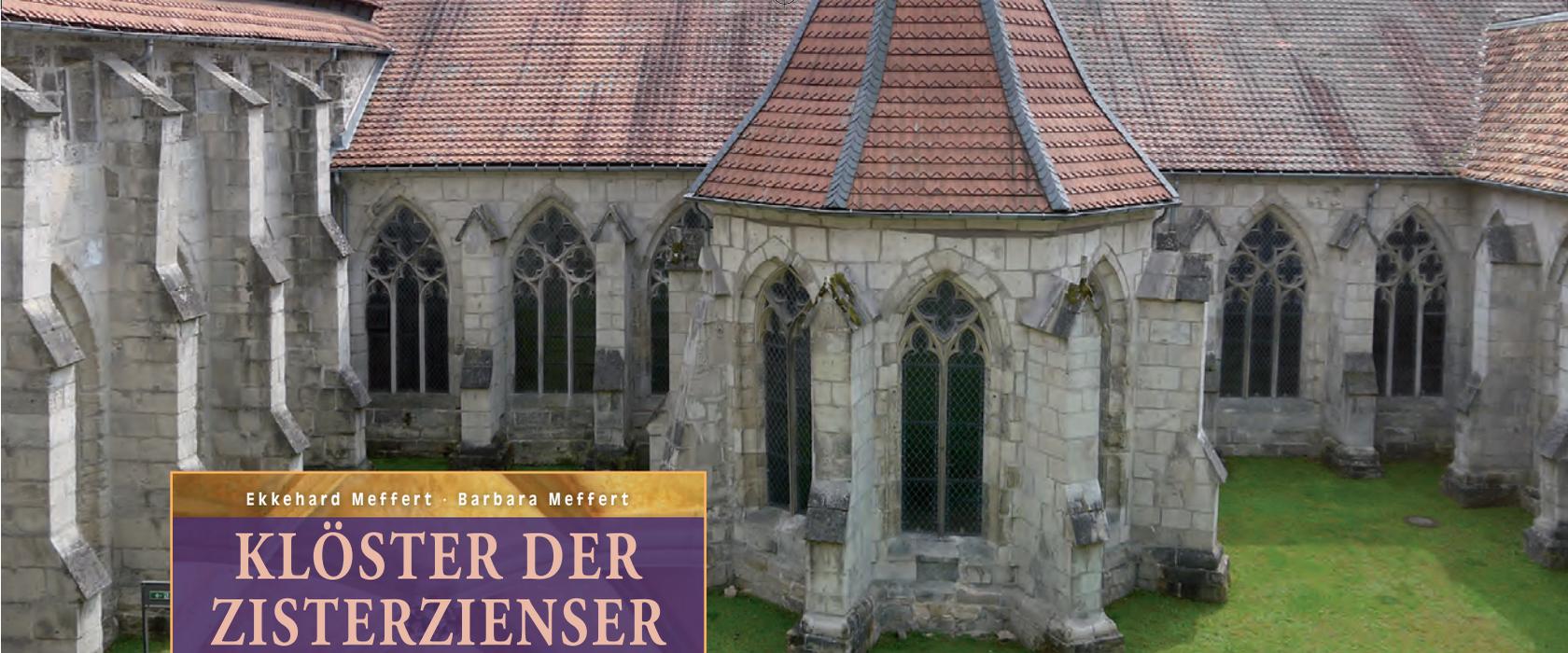
## im gespräch Thea Vogel – Geburt kann ein Wunder sein



Erfindungen bereichern unseren Alltag, sie können aber auch Fähigkeiten verkümmern lassen: Wer nur per Internet unterwegs ist, dessen Muskulatur und Orientierungssinn verkümmern, und er stolpert zu Fuß verunsichert in einer fremden Stadt herum. Dabei lernt jeder Mensch seit Jahrtausenden wichtiges wie von selbst: sich aufrichten, gehen, sprechen, malen, denken. Und Frauen können Kinder zur Welt bringen! Warum aber gibt es so viele Ängste rund um Schwangerschaft, Geburt und Kind?

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

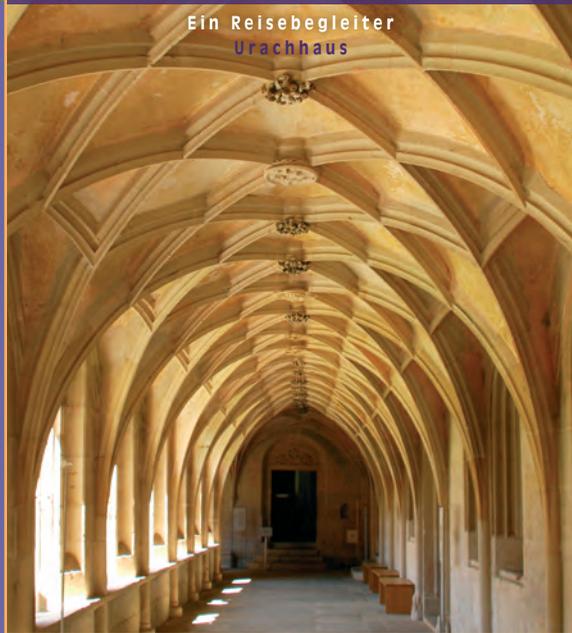
**Aachen:** Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** 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 Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwarz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübzahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | 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 | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Friedrichshafen:** 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 | Wieblingen 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:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köfelsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrין | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblentz:** 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:** Wältschmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenbach:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Pöing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettmang:** 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 | **Viern:** Dülkener Bücherecke | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Lehmkul | 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:** Schlüsselladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingerei:** 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 | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dachl | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekery | **Zeist:** De Nieuwe Boekery | **Amsterdam:** Zailing Boekery



Ekkehard Meffert · Barbara Meffert

# KLÖSTER DER ZISTERZIENSER

Ein Reisebegleiter  
Urachhaus



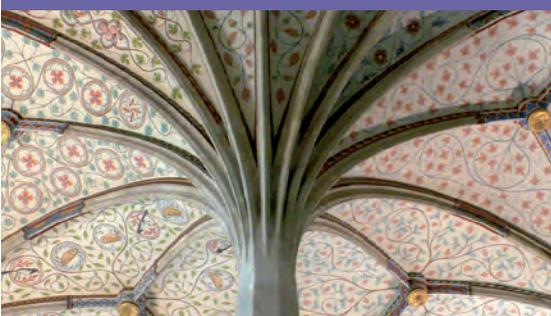
## Ein Führer zu den *bedeutendsten Klöstern*

*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 und Alcobaça.*

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.

**Verlag Urachhaus** | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

Barbara und Ekkehard Meffert: **Klöster der Zisterzienser**. Ein Reisebegleiter | 358 Seiten, mit zahlr. Farbfotos und Plänen, gebunden | € 34,- (D) | ISBN 978-3-8251-7818-5



«Für jeden Detektivfreund lesenswert!  
Wenn ihr auf viel Spannung und eine  
ernsthafte Handlung hofft, dann solltet  
ihr zu Anthony Reads Boys greifen.»

Klaus Prangenberg, Lilipuz, WDR

# Die Baker Street Boys



ISBN 978-3-7725-2151-5



ISBN 978-3-7725-2152-2



ISBN 978-3-7725-2155-3



ISBN 978-3-7725-2156-0



ISBN 978-3-7725-2157-7

Illustration: David Frankland

Dunkle Gassen, zwielichtige Gestalten und eine gute Portion Nebel – das ist die Welt, in der Londons mutigste Straßenkinder, die Baker Street Boys, sich auf hoch gefährliche Abenteuer einlassen. Im Auftrag von Sherlock Holmes, aber noch lieber in eigener Regie. – Anthony Read verbindet in seiner erstklassigen Krimi-Serie spannende Handlung mit originellen Charakteren.

**Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen**

Alle Bände: Aus dem Englischen von Eva Riekert. | Mit Illustrationen von David Frankland. | Je Band ca. 170 Seiten, gebunden | je Band € 12,- (D) | Für alle Meisterdetektive ab 9 Jahren! | Alle Bände der Serie finden Sie unter: [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)