

E 51125
nr. 171

zum mitnehmen märz | 2014

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

augenblicke

Handarbeiten
umgarnen – wieder

Henning Kullak-Ublick
Bildung, warum?



Applaus für diesen Spieleklassiker



Christel Dhom
Klatschspiele
Reime und Lieder für flinke Hände
Inkl. DVD mit ausgewählten Spielen
174 Seiten, durchgehend farbig, mit
zahlreichen farbigen Fotos, gebunden
€ 9,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2644-2
Ab 8. Mai neu im Buchhandel!
www.geistesleben.com

Spiele verändern sich, manche aber bleiben immer aktuell: Klatschspiele gehören dazu, denn sie verbinden das natürliche Bedürfnis von Kindern nach spielerischer Herausforderung und geselliger Freude. Ob zu zweit oder in der Gruppe, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – im Buch von Christel Dhom werden alle fündig. Dass diese Spiele zudem die Feinmotorik und Sprachfähigkeit fördern, lässt auch Eltern und Pädagogen begeistert in die Hände klatschen!



DVD mit ausgewählten Klatschspielen im Buch

Alte Spieleklassiker neu entdeckt

*Koordinations- und Rhythmusübungen,
die Freude machen*

Gedächtnistraining mit den Händen



Erleben Sie Christel Dhom mit den Klatschspielen
auf der *Didacta* in Stuttgart: Sa., 29.03., 11:00 Uhr, Halle 4,
Stand 4 G49, Arbeitsgemeinschaft «Waldorfpädagogik aktuell»

Freies Geistesleben



■ Wann fällt der Groschen?

Immer wieder befinde ich mich in geselliger Runde, in der der eine oder andere Witz erzählt wird und alle heiter auflachen – nur ich nicht, bis der Groschen bei mir fällt und ich so für noch mehr Heiterkeit Sorge. Tatsache aber ist, dass der Vorgang des Verstehens, der Einsicht in einen Zusammenhang, gar nicht trivial ist. Wie kommt es zum Verstehen, zum Einfall, der einen komplexen Zusammenhang von losen Bestandteilen zu einem sinnvollen Ganzen macht?

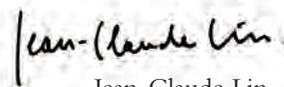
Wir können uns viel Wissen über Tatbestände und ihre Zusammenhänge aneignen, und dies wird uns in vielen Situationen eine gute Orientierung bieten. Aber wir sind immer mehr einzeln wie auch als Gesellschaft vor Situationen gestellt, die ganz neue Lösungen und Verständnishorizonte von uns verlangen. **Wichtiger als das vergangenheitsbezogene Wissen ist das zukunftsfähige Intuitionsvermögen, neue Einfälle und Einsichten zu gewinnen.**

Wann fällt der Groschen? ist somit eine ganz existenzielle Frage für uns alle, die aber nur sehr individuell zu beantworten ist. Dass sie unter den «52 Schlüsselfragen zum eigenen Leben» im neuen Buch des Gründers des dm-drogerie marktes, Götz W. Werner, auftaucht, ist nur folgerichtig und für einen, der neue und kreative Lösungen für die Fragen unserer Zeit und unserer Gesellschaft sucht, bezeichnend.

Wie wir in unseren Schulen das Intuitionsvermögen der Schüler entwickeln und ein Leben lang in uns selbst steigern können, wird zu einer Hauptfrage aller Schul- und Weiterbildung. Wie der Waldorflehrer Henning Kullak-Ublick in unserem Gespräch erzählt, ist das Wichtigste beim Lernen das Interesse an der Welt – und die Persönlichkeit des Lehrers. An dem Unternehmer Götz W. Werner hat unsere Gesellschaft einen solchen «Lehrer», der uns auf unsere eigene Verantwortung und Kreativität aufmerksam machen möchte.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Von Herzen grüßt Sie, Ihr


Jean-Claude Lin



PS: Das neue Buch von Götz W. Werner, *Wann fällt der Groschen? 52 Schlüsselfragen zum eigenen Leben*, erscheint in diesen Tagen im Verlag Freies Geistesleben (ISBN 978-3-7725-5244-1).

06 im gespräch
Henning Kullak-Ublick – Bildung, warum?

Lernen Kinder heute eigentlich genug? Was werden sie später im Leben davon brauchen angesichts des rasanten Tempos unserer technischen Entwicklung? Niemand kann das genau sagen, auch keine OECD mit ihren Schulleistungsuntersuchungen (Pisa-Studie). Für den erfahrenen Pädagogen Henning Kullak-Ublick ist ein schöpferischer Unterricht zentral, nicht ein fest vorgegebener Lehrplan – eine Schulzeit, die auf kreative, flexible Unterrichtsinhalte setzt und das Kind mit seinen Fähigkeiten und Fragen in den Mittelpunkt stellt.



10 augenblicke
Handarbeiten umgarnen – wieder

Warum selber machen? Man kann doch heutzutage alles kaufen, Kleider, Jacken, Pullover. Ist gar nicht so teuer und geht einfach und schnell, auch per Internet. Nur: Warum soll alles schnell und einfach gehen? Wer wünscht sich nicht immer mal wieder mehr Ruhe und Muße? Muße für das, was Freude macht, einfach so. Zeit, um zu schauen, was sich daraus entwickelt. Selbst etwas gestalten, mit den eigenen Händen, nach dem eigenen Geschmack.



16 einsichten aus der philosophenschmiede
Wesen und Verantwortung
Thomas von Aquins «De ente et essentia»

17 zufälle
Zufall, zufallen, zugefallen

18 thema
So unaussprechlich eins zu zweit

23 freundschaft
Das universelle Prinzip des Daseins

24 sprechstunde
Die Weide – vielfältige Frühlingsbotin

27 weiterkommen
Vital und selbstbestimmt

Die Seiten der Zeit

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | einsichten 16 | zufälle 17 | thema 18 | kalendarium 20 | freundschaft 23 | sprechstunde 24 | begegnung 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: der mensch in bewegung 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
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
internet: www.a-tempo.de
 www.facebook.com/atempo.magazin

Anzeigenservice

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

Ansprechpartner Buchhandel

Simone Patyna
07 11 | 2 85 32 32

a tempo erscheint monatlich und liegt in über 2000 Einrichtungen des Kulturlebens und im Buchhandel aus. Auf Wunsch kann *a tempo* ins Haus geschickt werden durch Erstattung der Porto- und Verpackungskosten (24 Euro für 12 Ausgaben, 30 Euro für Auslandsversand). Bankverbindung auf Anfrage.

Abonnements

Antje Breyer
07 11 | 2 85 32 00

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

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

© 2014 Verlag Freies Geistesleben
& Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Druck / Sindelfingen

Unvergesslicher Christian Morgenstern

Sämtliche Gedichte als einmalige Sonderausgabe

Köstlicher Funke des Enthusiasmus

wenn du überspringst
von Mensch zu Mensch,
da küssen sich –
Götter ...
Das ist die Weise,
wie Götter sich lieben:
im unsäglichen Blitz
des heilig aufschimmernden
Auges!
Dies ist die Art
wie die in den Himmeln
jubeln!

Welch ein Schweigen, welch ein Frieden

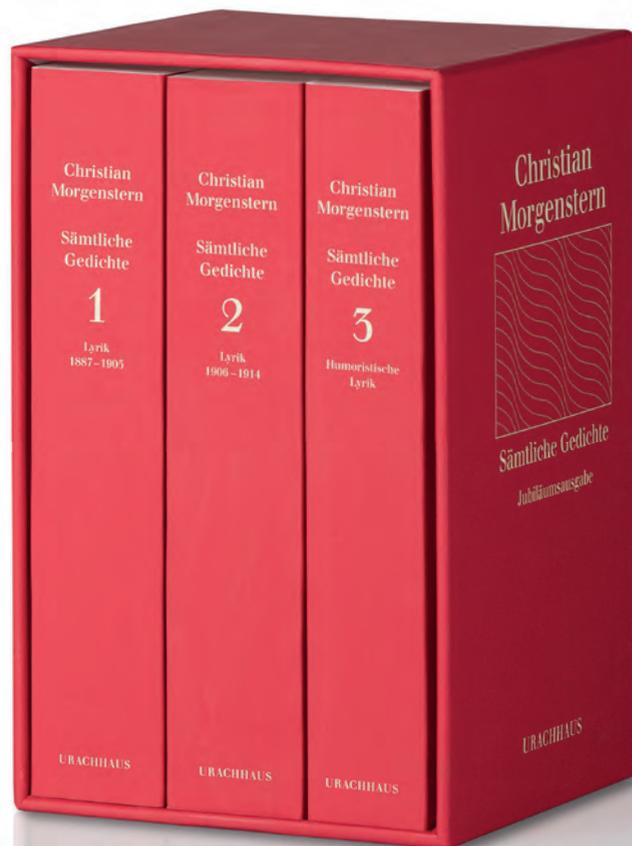
in dem stillen Alpentale.
Laute Welt ruht abgeschieden.
Silbern schwankt des Mondes Schale.

Von den Wiesen strömt ein Düften.
Aus den Wäldern lugt das Dunkel.
Brausend aus geheimen Klüften
bricht der Bäche fahl Gefunkel.

Überm Saum der letzten Bäume
weiße Wände stehn und steigen
in die blauen Sternenräume.
Welch ein Frieden, welch ein Schweigen!

Zum 100. Todestag von Christian Morgenstern am 31. März 2014 steht in dieser dreibändigen Ausgabe das gesamte lyrische Werk zur Verfügung, mit dem ausführlichen Kommentar der Stuttgarter Ausgabe, der alle Varianten und die Überlieferung der Texte dokumentiert.

Eine Fundgrube für alle Morgenstern-Freunde!



1. Lyrik 1887–1905 | Hrsg. von Martin Kießig
2. Lyrik 1906 – 1914 | Hrsg. von Martin Kießig
3. Humoristische Lyrik | Hrsg. von Maurice Cureau

Urachhaus | www.urachhaus.de



Bildung, warum?

Henning Kullak-Ublick im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Lernen Kinder heute eigentlich genug? Was werden sie später im Leben davon brauchen angesichts des rasanten Tempos unserer technischen Entwicklung? Niemand kann das genau sagen, auch keine OECD mit ihren Schulleistungsuntersuchungen (Pisa-Studie). Deshalb ist die Antwort: Eine grundlegende umfassende Bildung ist die beste Voraussetzung für die Zukunft des Kindes. Wenn Kinder und Jugendliche Lernen als positiven Prozess erfahren, weil von ihren Fähigkeiten und Interessen ausgegangen wird, werden sie auch als Erwachsene bereit sein zu lernen. Für Henning Kullak-Ublick, Vorstand im Bund der Freien Waldorfschulen, ist deshalb ein schöpferischer Unterricht zentral, nicht ein fest vorgegebener Lehrplan. Freie Schulen wie Waldorfschulen und Montessori-Schulen sind staatlich anerkannt und bieten auch Schulabschlüsse wie das Abitur. Statt auf einen starren Lehrplan und eine Vielzahl von Tests und Benotungen ab Beginn der Schulzeit setzen sie auf kreative, flexible Unterrichtsinhalte und -methoden, auf Lernen im vertrauten Rahmen einer Klassengemeinschaft (ohne Sitzenbleiben) und Lehrerinnen und Lehrer, die mit Engagement an diesem Konzept arbeiten. «Jedes Kind ein Köhner» – diesen Titel trägt das am 5. März erscheinende Buch von Henning Kullak-Ublick, und er hat genau das in den vielen Jahren, in denen er als Lehrer tätig war, immer wieder mit Freude und Begeisterung erlebt.

Doris Kleinau-Metzler | Herr Kullak-Ublick, was verstehen Sie unter Bildung?

Henning Kullak-Ublick | Im Wort Bildung steckt das Wort «Bild» und auch, dass sich etwas «heraus-bildet» – so kann ich meine Muskeln, meinen Körper durch Übungen bilden, aber auch meinen Geist, wenn ich andere Sprachen lerne, fremde Kulturen kennenlernen und meine Wahrnehmungsfähigkeit schule, indem ich etwas künstlerisch gestalte. Bildung hat etwas mit Entwicklung zu tun, ist niemals starr. Heute neigt man leider dazu, den Begriff Bildung auf abfragbares Wissen zu verengen, dessen Inhalt irgendwo am grünen Tisch ersonnen worden ist. Bildung bezieht sich aber auf den ganzen Menschen. Sie schließt sein Allgemeinwissen und seine Persönlichkeit ein – also seine Fähigkeiten zu denken, aber auch zu fühlen und zu handeln. Was nützt alles Wissen der Welt, wenn man nicht gelernt hat, etwas Sinnvolles damit zu machen? Bildung ist vielschichtig und niemals abgeschlossen. Deswegen kommt es für jeden einzelnen Menschen ganz viel darauf an, ob er in der Schule erlebt, dass Bildung wirklich etwas mit dem Leben zu tun hat, oder ob sie nur ein Wiederkäuen von längst fertigem Wissen ist.

DKM | Im Zusammenhang mit Schule taucht der Begriff «Bildung» mit immer wieder neuen «Bildungsplänen» auf, die festlegen, was in welchem Schuljahr gelehrt und gelernt wird. Sogar für Kindergärten gibt es inzwischen Bildungspläne.

HKU | Natürlich ist eine pädagogische Vereinbarung sinnvoll, auch über die Qualität der Lehrerbildung, was Kinder mindestens

können sollten, um sich in unserer Zeit zurechtzufinden. Hinter starren Bildungsplänen oder einheitlichen Bildungsstandards steht aber die Vorstellung, dass Kinder vor allem ein genormtes und messbares Wissen brauchen, um im Leben klarzukommen. Für eine Schraube ist eine DIN-Norm ja bestens geeignet, aber Menschen sind nun einmal sehr viel komplexere Wesen als Maschinen.

Heute geht es doch um etwas ganz anderes: Je mehr die Kinder befähigt werden, selbst Erkenntnisse zu bilden und Lösungsstrategien für Probleme zu entwickeln, umso lebensfähiger werden sie. Fertiges Wissen kann man sich heute aus jedem Smartphone herunterziehen – aber um dieses Wissen auch einzuordnen und fruchtbar zu machen, muss man Beziehungen herstellen und es mit dem persönlichen Leben verbinden können. Hinter all den Bildungsstandards und Sicherheitssystemen in Form von Untersuchungen und Tests steht ein tiefes Misstrauen in die Lernbereitschaft des Menschen. Aber Kinder wollen lernen, wenn man es ihnen nicht austreibt – und **das Wichtigste beim Lernen, nämlich das Interesse an der Welt, kann man nicht messen, man muss es wecken.**

DKM | Der Alltag – und das Familienleben – vieler Kinder und Jugendlicher wird heute oft geprägt durch Lernen für Tests; auch ihre mündliche Leistung wird in fast jeder Schulstunde bewertet. Wie wir uns fühlen würden, wenn wir bei unserer Arbeit ständig bewertet würden ...? Selbst der Vorsitzende des Deutschen Lehrerverbandes, Josef Kraus, spricht von einer «Testeritis».



► **HKU** | Tatsächlich findet im deutschen Schulsystem durch diese ganzen Tests und wegen unseres gegliederten Schulsystems eine viel zu frühe Festlegung der Schulkarriere statt, auch im europäischen Vergleich. Manche Kinder kommen gut mit diesem auf Selektion ausgelegten System zurecht, aber für viele ist es demotivierend. Ein bisschen Stress schadet niemandem, aber was für ein Sinn liegt darin, eine ganze Generation darauf abzurichten? Wenn die Kinder allerdings erleben, dass vieles, was in der Schule passiert, durch sich selbst oder für das Gelingen des Ganzen wichtig ist – und nicht, weil es Noten dafür gibt oder irgendwelche Pläne erfüllt werden müssen –, dann werden sie unterm Strich gerne in die Schule gehen und gerne lernen. **Wir sollten sehr gründlich darüber nachdenken, wie wir echte Bildung wieder zu einem Thema unserer Gesellschaft machen.** Was bedeutet Lernen im 21. Jahrhundert? Wie können Kinder sich das aneignen, was nötig ist, damit sie ihr Leben selbstständig und verantwortungsvoll gestalten können? Und wie lerne ich, lebenslang zu lernen?

DKM | Und – was ist entscheidend dafür?

HKU | Es gibt eine sehr interessante länderübergreifende Studie des neuseeländischen Bildungsforschers John Hattie, der 15 Jahre lang der Frage nachging, welche Faktoren Lernen erfolgreich machen und welche nicht. Hattie wertete dabei 50.000 Einzelstudien aus, an denen mehr als 250 Millionen Schüler beteiligt waren. Von den 138 Einflussfaktoren, die er ausmachen konnte, kristallisierte sich genau einer als der in allen Untersuchungen wichtigste heraus: Für den Lernerfolg ist die Persönlichkeit des Lehrers entscheidend. Es klappt, wenn er sich als eine Art Regisseur in seiner Klasse versteht, seinen Unterricht auch mit den Augen der Kinder sehen kann (und nicht ihre Schwächen für alles verantwortlich macht)

und eine echte Beziehung zu ihnen aufbaut. Wenn Kinder erleben, dass sich ihre Lehrerinnen und Lehrer für sie interessieren, wenn diese Lehrer wissen, was sie wollen, sich selbst für den Unterrichtsstoff begeistern und den Unterricht schöpferisch und methodisch kreativ entwickeln, muss man nicht künstlich über Motivation nachdenken. Die Kinder merken schon, wenn es um etwas Wichtiges geht, und gehen gerne auf eine gemeinsame Entdeckungsreise mit ihrem Lehrer, sei es, um den Satz des Pythagoras zu verstehen oder Goethes *Faust* zu ergründen.

DKM | Im Schulsystem erleben Eltern immer wieder Reformen, die nach einigen Jahren wieder zurückgenommen oder relativiert werden. Die Pisa-Studie wird inzwischen von manchen Experten als pädagogisch fragwürdiges Großexperiment gesehen. Gibt es eine Alternative?

HKU | Das Gute an Pisa war, dass es Bildung überhaupt wieder zum Thema gemacht hat. Allerdings stehen massive wirtschaftliche Interessen hinter diesem ganzen Konzept der normierten Vereinheitlichung, die aus meiner Sicht nicht nur unpädagogisch, sondern wirklich gefährlich sind. Es sollte uns schon zu denken geben, dass in den neuesten Pisa-Vergleichsstudien ausgerechnet all jene Länder ganz oben im Ranking stehen, in denen gepaukt, gepaukt, gepaukt wird und Kindheit zum Fremdwort geworden ist. China steht mit seinem wirklich rigorosen Schulsystem an Platz 1, und das ist kein Zufall, sondern zeigt, was Pisa eigentlich misst.

Hierzulande wurden im staatlichen Schulsystem aber nach «Pisa 1» auch viele positive Entwicklungen vorangebracht. Viele wirklich engagierte Lehrerinnen und Lehrer hatten und haben den Mut, für neue Ideen einzustehen. Nicht wenige dieser Ideen (wie mehr Selbstständigkeit für die einzelne Schule) wurden allerdings zuerst



Henning Kullak-Ublick

an freien Schulen entwickelt. In Deutschland gibt es ja das grundgesetzlich garantierte Recht, eine Schule in freier Trägerschaft, also eine freie Schule, zu gründen, wenn die dort tätigen Lehrer eine mindestens gleichwertige Ausbildung zu den Kollegen an staatlichen Schulen durchlaufen haben. Ein Haken daran ist allerdings, dass die Schulgesetze der Länder die Eltern zwingen, Schulgeld zu bezahlen, wenn sie sich mit ihren Kindern für eine freie Schule entscheiden. Die freien Schulen bekommen ja nur einen Teil ihrer Kosten erstattet, sodass die Eltern über die Steuern, mit denen sie auch die staatlichen Schulen finanzieren, doppelt zur Kasse gebeten werden. Das macht es natürlich schwerer, Alternativen zum staatlichen Schulsystem aufzubauen, und das ist politisch auch so gewollt. Dieses «Lösegeld» hindert einkommensschwache Familien leider oft an der Entscheidung für eine freie Schule. Die meisten Waldorfschulen bilden daher Solidargemeinschaften, in denen besser verdienende Eltern sich an den Schulkosten für Kinder aus ärmeren Familien beteiligen. Solange die Existenzgarantie für freie Schulen sich nicht auch ganz praktisch in den Schulgesetzen in Form von gleichberechtigter finanzieller Ausstattung der freien Schulen niederschlägt, ist die Schul-Wahlfreiheit nicht gegeben.

DKM | Wie stellen Sie sich die ideale Schullandschaft der Zukunft vor?

HKU | Pädagogisch wünsche ich mir Schulen, in denen die Kinder und Jugendlichen viele Erfahrungsräume vorfinden, innerhalb derer sie finden, was sie für ihre Entwicklung brauchen und in denen sie gefordert werden. Dazu gehören neben den klassischen Fächern auch die Kunst, das Handwerk, schöne Schulgärten und Begegnungsflächen, die nicht nur einen Zweck erfüllen, sondern einfach zum Verweilen einladen. **Ich wünsche mir Schulen, in denen die Schüler sich gegenseitig wahrnehmen, helfen, anfeuern.** Dazu muss die Schule sich als einen Ort des seelischen und geistigen Wachstums für alle verstehen. Selektion hat hier nichts zu suchen, sondern individuelle Förderung und Herausforderung zum praktischen Leben. Ich wünsche mir eine Lehrerbildung, in der das kreative Potenzial und die Persönlichkeiten der jungen Lehrerinnen und Lehrer gestärkt werden und sie den Mut zur Verantwortungsübernahme bekommen. Und ich wünsche mir Eltern, die das politisch einfordern. Im Bildungswesen ist Planwirtschaft kein Erfolgsrezept, deshalb bleiben freie Schulen, die sich aus dem Engagement von Eltern und Pädagogen entwickeln, weiter notwendig. Erziehung ist in erster Linie Sache der Eltern, ein hohes Gut! Der Staat soll – wie in anderen Bereichen auch – dafür sorgen, dass Eltern von ihren Wahlmöglichkeiten Gebrauch machen können und die Schulen gut ausgestattet sind. ■

Kommen Sie doch zu den **Veranstaltungen** mit Henning Kullak-Ublick auf der **Leipziger Buchmesse**:

Freitag, den 14.3., 12.00 – 12.30 Uhr, Forum Kinder – Jugend – Bildung, Halle 2, Stand B 401;

oder zur **Bildungsmesse Didacta** in Stuttgart: Donnerstag, 27.03., 14.00 – 14.45 Uhr, Halle 4, Stand 4 G49.



Lernen mit Kopf, Herz und Hand

Die richtige Schule für ihr Kind zu finden, ist für Eltern eine Herausforderung. Bezüglich der Waldorfschulen gibt es zwar viele Erfolgsgeschichten, aber auch Vorurteile. Henning Kullak-Ublick beantwortet prägnant die häufigsten Fragen zur Waldorfpädagogik, gibt Einblicke in den Unterricht und bietet so Eltern Orientierung bei der Suche nach einer Schule, die nicht nur geeignet, sondern gut für ihr Kind ist.

Der erfahrene Pädagoge berichtet aus der Praxis und gibt eine Einführung in die Waldorfpädagogik für Eltern. Kurz und prägnant mit Infoteil im Anhang.

Henning Kullak-Ublick
Jedes Kind ein Könnner
Fragen und Antworten zur Waldorfpädagogik
147 Seiten, zzgl. 16 S. farb. Bildteil, geb. m. SU
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2725-8
Ab 8. März neu im Buchhandel!
www.geistesleben.com

☞ auch als eBook erhältlich



Handarbeiten umgarnen – wieder

von Doris Kleinau-Metzler (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)



Warum selber machen? Man kann doch heutzutage alles kaufen, Kleider, Jacken, Pullover. Ist gar nicht so teuer und geht einfach und schnell, auch per Internet. Nur: Warum soll alles schnell und einfach gehen? Wer wünscht sich nicht immer mal wieder mehr Ruhe und Muße? Muße für das, was Freude macht, einfach so. Zeit, um zu schauen, was sich daraus entwickelt. Selbst etwas gestalten, mit den eigenen Händen, nach dem eigenen Geschmack.

«Ich finde es schön, Handarbeiten zu machen. Es entspannt, abends zu Hause zu sitzen, zu stricken, zu nähen; man kommt zur Ruhe. Der Seele tut es gut. Und die Ideen, die man beim Nähen oder Stricken entwickeln kann ...!» Ruth Sebert, die mit ihren rötlich schimmernden hochgesteckten Haaren und dem schwarzen Outfit eine zeitlose Eleganz ausstrahlt, kommt ins Schwärmen. «Ich liebe Farben und schöne Naturmaterialien. Bei Fertiggekauftem liegt alles abgeschlossen vor mir, aber hier beim Nähen entsteht etwas Neues – und wird manchmal ganz anders, als ich es mir anfangs vorgestellt habe.» Die Jacke, an der sie nach einem besonderen Schnitt arbeitet, wird auf jeden Fall etwas Exquisites, sogar etwas ganz und gar Einmaliges, denn sie ist zusammengesetzt aus Stoffresten, die sie aus anderen Näharbeiten übrig hatte. Schimmernder Samt, prächtige Blüten auf glänzendem Stoff, seidiges Schwarz.

Seit zwei Jahren ist Ruth Sebert regelmäßig «Kundin» im *Nähcafé Quernaht*. Hier an dem übergroßen Tisch ist Platz zum Zuschneiden, vor allem aber steht die Nähcafé-Gründerin Heike Bühring ihr bei Bedarf mit Rat und Tat zur Seite. Vor zwei Jahren gründete sie in Randlage des Städtchens Ober-Roden (bei Frankfurt am Main) das Nähcafé; hinter den großen Glasfenstern des Neubaus war vorher ein Buchladen. Landauf, landab entstehen Näh- und Strickcafés. Orte, an denen man zum gemeinsamen Nähen und Stricken zusammenkommen kann – und vor allen Dingen auch fachkundige Unterstützung erhält.

Mit ihrem Nähcafé hat sich Heike Bühring einen Traum erfüllt. «Ich war eigentlich ein richtiger Büromensch, aber irgendwann war das unbefriedigend. Dann habe ich autodidaktisch mit dem Nähen angefangen.» Ihr Traum bekam handfeste Grundlagen, denn aus der Anfängerin ist eine Fachfrau geworden, die seit Jahren Nähkurse in Stoffgeschäften und Nähzentren gibt, vermittelt über eine Kreativ-Agentur.

Die Überwindung einer Lebenskrise gab dann den entscheidenden Gründungsimpuls: «Wann, wenn nicht jetzt?»

Hier ist ihr eigenes Reich: Die gemütliche Sofa-Sesselrunde, der alte antike Schrank, nicht zuletzt die mit den besonderen Kleidungsstücken (aus ihrem eigenen Kleiderschrank) dekorierten ►

- ▶ weißen Schneiderpuppen. Und erst die um die Kasse herum aufgebaute Pracht von Knöpfen, Schnallen, Applikationen – ein 1001-Nacht-Traum: Knöpfe, umhäkelt mit pastellfarbenem Garn, zarten Blütenblättern gleich, lustige bunte Ballknöpfe, Knopfscheiben in schwarz-weißem Pepita-Look, Blüten aus duftigem Tüll, rote Rosen aus edlem Taft, Glitzerndes in Strass und Perlen, Applikationen aus Filz ... märchenhafte Träume für verzauberte Kleider könnten wahr werden!

Heike Bühring lacht (und gelacht wird hier gerne): «Ja, ich liebe das Individuelle, Kreative. Wenn ich einen besonders schönen Stoff finde, sehe ich meinen neuen Mantel oder Rock direkt vor mir – und kann für Stunden in meinem Arbeitszimmer verschwinden, bis das gute Stück fertig ist.» Ist ihr wichtig, was gerade modern ist? «Sicher ändern wir unseren Geschmack mit der Mode; wenn ich Fotos von mir von vor 30 Jahren sehe, finde ich mich darauf schrecklich angezogen. Aber mich faszinieren Frauen oder Männer, die authentisch angezogen sind, so, dass es zu ihrem Typ passt. Das muss nicht teuer oder nach der neuesten Mode sein.» Ja, die Zeitschriften mit den «bunten Bildern», wie sie die Modejournale nennt, die auch hier zur Orientierung ausliegen, geben etwas vor. «Wenn man heute in ein Großstadt-Café geht, sieht man nur Kleidung der bekannten Marken bei den Damen. Ob man in Hamburg oder Frankfurt einkauft, es ist egal, alles ist gleich.»

Dann doch lieber selber etwas nähen, was durchaus nicht unmöglich ist – aber eben individuell. Sie weiß noch, wie man vor Jahren schief angesehen wurde, wenn man zu erkennen gab, dass das schöne Stück selbst genäht sei; doch der Wind hat sich inzwischen gedreht. Deshalb ist die Warteliste für die festen Kurse im Nähcafé, die am Vormittag oder Abend für drei Stunden stattfinden, auch lang.

Inzwischen geht in der *Quernaht* die freie Nachmittagsöffnungszeit für Jedermann/Jedefrau in den Abendkurs über und neue Damen erscheinen, versehen mit einem Korb ihrer Nähprojekte. Also keine Anfängerinnen. Christine Menrad näht an einem zweifarbigen Sweatshirt-Kleid für ihre Tochter, grün und orange, mit einer Eulen-Applikation. **«Früher hat man genäht, um Geld zu sparen, heute ist so etwas Selbstgenähtes ein Highlight, auch bei den Kindern.** Man hat so Vorstellungen im Kopf und kann solche Sachen gar nicht kaufen.» Es fing für sie mit den Faschingskostümen an, die getackert oder geklebt waren – doch jetzt näht sie gekommt nach dem Motto: «Einfach und gut – und am liebsten an der Nähmaschine; da sieht man schnell das Resultat. Die Vorarbeiten dauern am längsten; es ist nicht einfach, den Schnitt zu machen, dann zuschneiden, stecken, heften.»

Heike Bühring unterstützt je nach Bedarf; über die langweiligen



Phasen hilft der Plausch mit der Näherin nebenan, und eine feste Pause ist obligatorisch. – Ja, Pausen sind wichtig wie manche anderen Rituale, besonders für die Kinder der Kids-Kurse und jungen Damen: So gibt es nach dem Ende eines dreitägigen Ferienkurses oder eines Samstags-Workshops ein Gruppenfoto mit den genähten Werken, dazu eine Urkunde für jede Teilnehmerin und ein Schokobrotchen vom Bäcker um die Ecke mit Apfelsaftchorle. «Und keine fängt an zu essen, bevor nicht alle fertig sind mit ihrer Näherei!» Das handhaben auch die sechs Mädchen ähnlich, die den 13. Geburtstag von Kim hier nähend feiern – samt Kuchenversorgung durch die Mutter. Kim hat zum Geburtstag eine eigene Nähmaschine geschenkt bekommen, die sie heute mitgebracht und an einen freien Platz neben die acht Nähmaschinen des *Nähcafés Quernaht* gestellt hat. Sie und ihre Freundinnen Angelina, Celine, Carolin, Hannah und Lena wollen einen Loop-Schal nähen, jede ihren eigenen Schal aus selbst ausgesuchtem Stoff samt flauschigem Innenfutter.

Heike Bühring hat die Spulen mit dem Unterfaden vorbereitet und die Nähmaschinen mit dem jeweiligen passenden Garn eingefädelt, während die Mädchen in der gemütlichen Ecke den mitgebrachten Kuchen verzehren. Dann kann es losgehen. «Aufgepasst, Mädels. Als Erstes: Wenn ich schreie, hört ihr sofort auf. Die Finger nicht unter den Metallfuß (der aussieht wie ein Schneeschuh) kommen lassen (so eine Nadel ist spitz!); und dann ganz langsam und einfühlsam das Pedal mit dem Fuß bedienen – wie in der ersten Fahrstunde irgendwann mal.»

Es wird still in der Runde, wenn alle konzentriert an den Nähmaschinen sitzen, die Neuen zögern, warten auf Hilfe. Aber endlich haben alle die erste Naht genäht, und zur Überleitung auf den nächsten Arbeitsschritt verspricht Heike Bühring: «Wer einen geschlossenen Kreis, wie hier bei dem fertigen Loop-Schal, wenden kann, bekommt im selben Moment die ganze Quernaht geschenkt!» Des Rätsels Lösung, wie der Loop genäht und dafür gewendet werden kann, wird hier nicht verraten, nur so viel: Die Inhaberin weiß, wie es geht ... ▶



Karin Neuschütz

Die Waldorfpuppe

Wie man sie macht – wie man ihre Kleider näht

Freies Geistesleben



Puppen zum Liebhaben

Eine handgearbeitete Puppe ist etwas Einzigartiges, und sie ist meistens gerade für das Kind geschaffen, das sie bekommen soll. Nach den Anleitungen in diesem Buch kann jeder lernen, Waldorfpuppen zu fertigen. Passend für die ganz Kleinen sind einfache Wurf puppen und Puppen im Säckchen oder mit festsetzenden Kleidern, für die etwas Größeren ist die typische Stoffpuppe geeignet, der man auch verschiedenste Kleider anziehen kann.

Karin Neuschütz zeigt in einfachen Schritten und mit vielen Beispielen, wie man die Waldorfpuppe selber nähen kann. Zeichnungen, Beschreibungen für die Frisuren, Näh- und Strickanleitungen sowie Schnittmuster sorgen für ein gutes Gelingen.

Karin Neuschütz

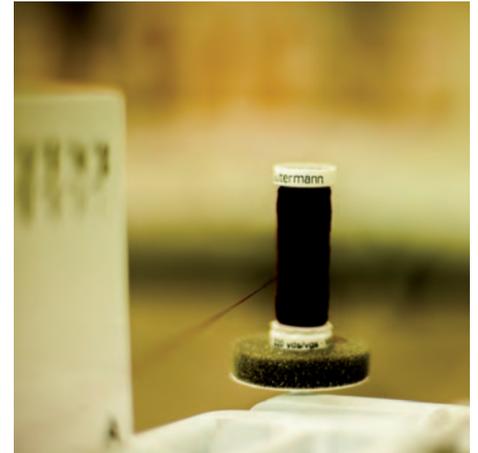
Die Waldorfpuppe

Wie man sie macht – wie man ihre Kleider näht.

139 Seiten, mit zahlreichen Farbfotos und Anleitungen, durchg. farbig, geb.

€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2640-4

www.geistesleben.com



► Kim findet es schade, dass es an ihrer Schule keine Nähkurse gibt, «noch nicht mal als freiwillige AG». Die zum *Nähcafé Quernaht* nächstgelegene Schule, die *Oswald-von-Nell-Breuning-Gesamtschule* hat einmal wegen eines Nähkurses angefragt, sich aber nach der grundsätzlich positiven Antwort bisher nicht wieder gemeldet. Schade, denn die Nähcafé-Gründerin versteht es, mit modischen Vorschlägen Schülerinnen zu begeistern, und verströmt so gar kein altbackenes Handarbeitsklima mit Schürzennähen usw., das manche aus ihrer Jugendzeit vom Handarbeitsunterricht kennen.

Für die zierliche blonde Anneli Sindermann, die regelmäßig an einem Kurs im Nähcafé teilnimmt, gehört dagegen Nähen zu den schönen Jugenderfahrungen. «Es war die Zeit, als die Minimode aufkam. Bei uns in der Familie war das Geld knapp, und da hat mir meine Mutter gezeigt, wie ich mir selbst schicke Röcke und Mini-Kleider nähen kann. Auch während des Studiums habe ich ein bisschen autodidaktisch genäht, später ließen Beruf und Kinder keine Zeit dafür.» Mit Beginn der Rente entschloss sie sich, die alte Fähigkeit des Nähens aufzufrischen und zu vervollkommen, «auch weil es manches, was ich gerne trage – wie schmale Etuikleider aus schönem Stoff – nicht mehr gibt oder so kurz, dass es mir nicht gefällt».

Es ist nicht leicht für anspruchsvolle Näherinnen, eine gute Auswahl an Stoffen zu finden. Inzwischen gibt es in Darmstadt, Wiesbaden und Frankfurt zweimal im Jahr einen großen Stoffmarkt, auf dem auch Händler aus Holland (wo viel mehr als in Deutschland genäht wird) ihre Stoffballen anbieten. Anneli Sindermann kramt in den Näh-Utensilien ihres silberfarbenen

Köfferchens, der wie ein Handwerkskasten auseinanderklappt. «Wir haben früher auch alte geschenkte Pullover aufgeribbelt und aus der Wolle etwas Neues für uns gestrickt. Eigentlich bin ich auf alle Katastrophen eingerichtet und denke: **Wenn man viele Fähigkeiten hat, muss man sich nicht vor der Zukunft fürchten.** Wir Nähendes Volk investieren auch lieber in Stoffe und den Fuhrpark statt in Fertigprodukte oder große Events», bemerkt sie lächelnd.

Am Freitag kann es wieder ein langer Abend werden, eine Gruppe hat das *Nähcafé Quernaht* für eine Pyjama-Nacht gebucht. Nähen sich dann alle Teilnehmerinnen ihren Traum-Pyjama? Nicht unbedingt, vielmehr gibt es keine Stundenbegrenzung wie bei den festen Kursen – bis Heike Bühning verkündet: «Es ist Pyjama-Zeit! Ich will ins Bett ...» Für sie ist mit den Öffnungszeiten und Kursen in ihrem Nähcafé ohnehin die Arbeit nicht beendet, denn nochmal die gleiche Zeit muss sie zu Hause für Büro- und Verwaltungsarbeiten, von der Buchhaltung bis zur Steuer, aufbringen. Und jedes Stück, das sie zum Nachnähen in einem der Workshops vorschlägt, hat sie vorher selbst genäht. «Nähen ist nun mal meine Leidenschaft. Und dass ich das hier verwirklichen kann, mein gelebter Traum.»

Träume entwickeln sich, neue Fragen entstehen. Was ist eigentlich eine Quernaht, was eine Overlock-Maschine? Vielleicht sollte man doch mal für das Traumkleid an einem Nähkurs teilnehmen ... ■

Weitere Informationen sind zu finden unter: www.naehcafe-quernaht.de

Wesen und Verantwortung

Thomas von Aquins «De ente et essentia» von Konstantin Sakkas

Ti tó ón, was ist das Seiende? So fragte schon Platon vor zweitausendvierhundert Jahren. Diese Frage wurde zu einer Grundfrage der abendländischen Philosophie. Platons Schüler Aristoteles, der große Systematiker des antiken Denkens, schrieb sie ein in den Kontext der periodisch sich wiederholenden Auseinandersetzungen, die die Geistesgeschichte unseres Kontinents bestimmen.

Was Aristoteles dem Altertum, wurde Thomas von Aquin dem

Mittelalter, an dessen Ausklang, im 13. Jahrhundert, er den Boden bereite für den Aufbruch der europäischen Menschheit in die ebenso helle wie schmerzvolle Bewusstheit der Neuzeit. Seine kleine Schrift *De ente et essentia* (Über das Seiende und das Wesen) ist, obzwar nur ein programmatisches Nebenprodukt seines umfangreichen Schaffens, heute der bekannteste seiner Texte.

Er handelt dem Titel nach vom Unterschied zwischen dem Gegenstand, wie er, Raum und Zeit unterworfen, vor unseren Sinnen liegt, und dem in ihm, was unzerstörbar und ewig ist. Tatsächlich aber reicht sein Horizont weit über diese bloße theoretische Differenzierung hinaus: es geht um das Göttliche, *tó theíon*, das den Dingen jene Realität verleiht, die über die Ebene der Sinnlichkeit hinausreicht und ihnen damit eine überweltliche Legitimität verleiht, die wiederum das Leben selber überhaupt erst legitim, lebens- und liebenswert macht.

Arthur Schopenhauer beschrieb als die beiden Hauptprobleme philosophischen Denkens die Frage nach der Freiheit des Willens und die Frage nach der Realität der Außenwelt. Eben um letztere geht es Thomas. Seine Fragestellung war ein Wagnis in der frommen Welt des Mittelalters, die in der fraglosen Hingabe an Gott erstarrte, dabei aber immer mehr in Schwierigkeiten geriet, die unnahbare Erhabenheit Gottes, seine ungeheuerliche Abgehobenheit von allem Irdischen, das menschliche Denken inbegriffen, mit der Erde und unserer Wahrnehmung, in der Irdisches und Überirdisches zusammenfließen, in Einklang zu bringen. Dazwischen schlug Thomas die Brücke, indem er die göttliche Essenz im Wahrgenommenen wie in der Wahrnehmung selbst herausarbeitete und sie zum Angelpunkt nicht nur des Denkens, sondern auch des Glaubens, des Hoffens und der Liebe machte.

Hier genau liegt die Aktualität seiner Philosophie, die sich selber als reflektierte, ihrer selbst bewusste Theologie verstand. Denn was, wenn nicht das Wissen um die Göttlichkeit des Seienden, gibt ihm eine Würde und gibt uns einen Grund, es – und damit uns selber, die wir ja auch «Seiendes» sind – mit Verantwortung zu behandeln? Umgekehrt hieße die Frage: wie soll der Mensch sich verantwortlich fühlen für die Welt, für sein eigenes Denken und Glauben, wenn er nicht sicher sein kann, dass all dies real ist und nicht bloß unbeweisbare Einbildung, ein leerer *flatus vocis* (Lufthauch), wie die sogenannten Nominalisten behaupteten, gegen die Thomas in seinen Schriften sich so leidenschaftlich wandte?

Wäre es nämlich so, wäre alles, die Welt und das menschliche Denken, durch einen riesigen Graben getrennt vom Überweltlichen, also der Welt Gottes und des unbezweifelbar Guten: was wäre denn dann der feste Grund und Boden unseres Denkens, Fühlens und vor allem *Handelns*? Erwüchse dann nicht aus einer falsch verstandenen Abwertung des eigenen Seins heraus die absolute Verneinung dieses Seins? Wäre dann nicht ohnehin alles egal?

Dieser Frage müssen wir uns stellen: Wie kann der Mensch gottgefällig, also gut sein und leben, wenn er sich selbst die Fähigkeit abspricht, seine eigene Göttlichkeit und die der Welt so weit zu erfassen, dass man von ihm verlangen kann, sein Handeln danach zuverlässig auszurichten, mithin Verantwortung zu ergreifen?

In dieser Schlussfolgerung liegt das ganze Vermächtnis, das Thomas uns hinterlassen hat. Verantwortung ergibt sich erst, wenn man etwas *ernst* nimmt, das heißt: in seiner unbedingten Realität jenseits alles Verdachts der Einbildung, der Unwirklichkeit und folglich moralischen Belanglosigkeit akzeptiert und respektiert. Erst dann verlässt das Denken den Bereich der Phantastik und das Handeln den des Spiels; erst dann wird es erwachsen, reif und verantwortlich. Vor acht Jahrhunderten ebenso wie heute. ■

Konstantin Sakkas, Jahrgang 1982, arbeitet als PR-Berater. Er studierte Rechtswissenschaften, Philosophie und Geschichte an der Freien Universität Berlin und war als Autor und Redakteur u.a. für «Cicero», «BILD», «SWR2» und «Deutschlandradio Kultur» tätig.



Schlüsselerlebnis

von Brigitte Werner

Ich liebe Kinder. Ja, das tue ich. Aber nicht immer. Wenn ich von einer anstrengenden Kindertheatervorstellung nach Hause komme, will ich keins mehr sehen. Hören auch nicht. Ich will in meine ausgebuffte Gammelhose schlüpfen und eine DVD mit *Ally McBeal* sehen. Vielleicht noch ein wenig über die köstlichen Momente nachdenken, als die Kinder an den richtigen Stellen gelacht haben oder betroffen waren. Ich bin kurz glücklich, mache eine Notiz, wenn etwas misslang, und tauche in den Feierabend.

Ja, jetzt muss ich das Gelingen feiern, zwei Stunden Anfahrt, ein- einhalb Stunden Bühnenaufbau, eine Stunde mutig gespielt mit mutigen Kindern, mit denen ich die Geschichte improvisiere, die mich nicht kennen und die ich nicht kenne. Und das geteilte Stolz- sein, wenn es gelingt. Eigentlich immer. Ich belohne mich mit Lachs-Häppchen, ich fülle mein Weinglas und steuere das Sofa an. Da klingelt es. Kein Mensch kommt um diese Uhrzeit unange- meldet zu mir in den vierten Stock. Ich habe keine Lust auf Besuch. Aber ich öffne. Ich höre die Haustür ins Schloss fallen. Dann höre ich NICHTS. Irgendjemand, ein unsichtbarer Der-Die-Das schleicht über die Stufen. Ich beuge mich weit übers Treppenge- länder. RUMMS!!!! Hinter mir fällt die Tür zu. Ich erblasse. Aus- die-Maus. Da steh ich nun vor meiner Wohnung, bereits im Schlafanzug (!), der Wein wartet, die Häppchen warten und die wunderbar verkorkste Ally. Shitshitshit!

Ich sehe das Kind von nebenan um die Ecke biegen. Es wohnt erst seit einem Monat hier. Es ist ein bleiches, stummes Mädchen. Das keine Augen hat. Die blicken nämlich immerzu nach unten und zerstarren den Boden. Ich warte.

Das Mädchen sieht mich an. Es hat Augen. Du liebes bisschen, ganze Wagenladungen voll Kummer sind darin. Ich erschrecke. Das Mädchen kann sprechen. «Kann nicht rein», flüstert es, blickt wieder konzentriert auf den Boden und setzt sich auf die Treppe,

die zum Dachboden führt. «Ich kann auch nicht rein», sage ich, zeige auf meine Tür, auf meinen Schlafanzug und seufze: «Zuge- fallen!» Die Augen des Kindes schauen angestrengt auf den falschen Marmorboden, dann blickt es auf und flüstert: «Blöd!»

«Sollen wir zusammen warten?», frage ich. «Zusammen warten ist nicht ganz so schlimm», sage ich noch und setze mich neben sie. Sie rückt etwas weg. Kurz denke ich, sie braucht ungefähr ein- tausend liebe Arme, die sie halten. Ich traue mich nicht und werde ganz stumm. Wir schweigen in den trüben Hausflur. Aber dann halte ich das nicht mehr aus und erzähle. Ich rede drauflos, ich berichte von meinem Theaterspiel, ich erzähle die tollkühnen Ein- fälle der Kinder, ich komme in Fahrt. Ich liebe dieses Stück: *Dornröschen küsst den lieben Wolf!* Ich bin Koch, Zwerg, Fee, Königin und Prinz. Da merke ich, wie sie plötzlich dicht neben mir sitzt, sie schaut nicht auf, aber sie hört konzentriert zu. Ich mache den treudoofen lieben Wolf nach, der immerzu bettelt: «Schmusedu mich?» – und ihre Hand schleicht sich in meine. Sie ist kalt und sehr klein. Ich werde jetzt so stumm wie der frühe Vogel, der an blöde Sprichwörter glaubt. Ich drücke die kalte Hand zaghaft. Sie drückt zurück. Wir schweigen.

«Darf ich mal Zwerg sein?», flüstert sie. «Klar», nicke ich. «Nächstes Mal, wenn ich in der Nähe spiele, nehme ich dich mit und du bist der Zwerg.» – «Welcher?», fragt sie. «Welcher?», frage ich zurück. In dieser Geschichte gibt es nur den einen. Ich schlage vor, dass die anderen gerade alle bei Schneewittchen die Wäsche aufhängen. Sie nickt ernst. Unten geht die Haustür, ihre bleiche, dünne Mutter kommt und zieht sie in die Wohnung, sagt höflich «Danke». Das Mädchen schaut nicht zurück, aber eine Hand winkt kurz.

Später sitzt sie immer mal wieder blass und stumm auf der Treppe. Dann setze ich mich dazu. Sie heißt Lea. Und sie wollte dann doch kein Zwerg sein. Lieber die gute Fee. ■

Foto: © foto-ruhrgebiet/iStock

So unaussprechlich eins zu zweit

Zum 100. Todestag von Christian Morgenstern

von Jean-Claude Lin

Warum du und ich? Warum ausgerechnet wir beide? Was ist es, was zwei Menschen, die sich lieben, miteinander verbindet? Es gibt doch so viele Menschen, die geliebt werden könnten; und doch, für eine bestimmte intensive Ausprägung der Liebe, scheint es nur einen zu geben, auf den es ankommt. Eine solche Empfindung lebt, mehr oder weniger bewusst, latent in jeder aufkeimenden Liebe eines Paares. Aber woher kommt das «Paar», und wohin geht es? Mit welcher Dauer tritt die Liebe in Erscheinung? Ist sie überhaupt von Dauer?

Christian Morgenstern hat das Rätselhafte der Liebe zweier Menschen zutiefst empfunden. Er spricht vom «Rätselglück: zu lieben» in dem Gedicht *Lämmerchen am dunklen Zelt* vom 20. September 1901, oder davon, wie Liebende sich gegenseitig als zu dechiffrierende Zeichen begegnen: «So fremd sich ganz, so ganz sich Hieroglyphen» in dem Gedicht *Silvester im Nachklang der Liebe*, die er einen Sommer lang mit Dagny Fett erlebte.

Am 11. Mai 1898 lernte er die am 9. März 1877 geborene Tochter eines in Nordstrand bei Christiania (Oslo) lebenden schwedischen Fabrikanten kennen. Ihr widmete er den Band *Ein Sommer*, der 1900 erschien, mit den Worten: «Der's gehört». Und auch viele der Gedichte in dem darauf folgenden Band *Und aber ründet sich ein Kranz*, der 1902 erschien, sind aus der innig empfundenen Beziehung zwischen Christian Morgenstern und Dagny Fett hervorgegangen. Mit einem Brief vom 9. Mai 1899 an Dagny Fett löste er jedoch die Liebesbeziehung: «Was jene Ihnen gewidmeten Lieder anbetrifft, so werde ich sie erst in Ihre Hände legen, wenn Sie mich dazu ermächtigen. Sie sind Ihnen nicht unter Ihrem Namen gewidmet, sondern unter einigen Worten, die niemand als Sie verstehen wird. Sie müssen dieses kleine Buch als mein Tagebuch des vorigen Sommers betrachten und sich selbst dazu wie einen Dritten anschauen. Sie müssen sie wie etwas

Fremdes betrachten, wie ein Stück zu Bild gewordenes Leben; Sie müssen sich daran freuen – wie an einem Bilde – wenn Sie mich nicht unglücklich machen wollen. Sie müssen mich überhaupt so positiv in sich aufnehmen, wie ich es mit Ihnen getan habe. Positiv, nämlich als einen Zuwachs an Leben, als eine Förderung und Erhöhung, als ein Glück.»

Bereits die früheren Bände *In Phantas Schloss*, *Auf vielen Wegen* und *Ich und die Welt* (1895, 1897 bzw. 1898 erschienen) sind wesentlich durch die Liebe geprägt, die Christian Morgenstern für die junge Sängerin Eugenie Leroi empfand, die er im Sommer 1894 in Grund im Harz kennenlernte. Vor dem Erscheinen seines Erstlingswerkes *In Phantas Schloss* schreibt er am 25. Februar 1895 Eugenie: «Meine liebe herrliche Gena! Nicht wahr, ich kann Sie anreden, wie ich will (...) Sehen Sie, das ist die Religion der Königskinder: Stolz und milde den Träumen entsagen, von denen kein Menschenmund sagen kann, ob es mehr als Träume sind; die ganze Inbrunst, die wir bisher in den Gedanken Gott gelegt, mit der wir aus dem Nichts ein gleich uns Lebendiges schaffen wollten, wieder in unser Herz zurückzunehmen und den unbewahrbaren Strom unserer Liebe nun wieder hinausfluten zu lassen auf alles Lebendige und scheinbar Tote, was uns umgiebt, dass die Welt, unser Königreich wieder unser eigen werde, durchgeistigt und gleichsam wiedergeboren und neu erschaffen aus der Seele jedes Einzelnen. Wir sind es ja, in denen alles Leben erst Wert und Sprache gewinnt: in unserer Seele findet der stumme Mund des Alls von seinem Schweigen Erlösung. In unserem Gefühl wird die Rose erst schön.»

Schließlich lernte der am 6. Mai 1871 in München geborene Christian Morgenstern ebenfalls in einem Sommer, im August des Jahres 1908, die am 29. März 1879 geborene Margareta Gosebruch in Dreikirchen kennen. Ihr, «Meiner lieben Frau», ist



Foto: Charlotte Fischer

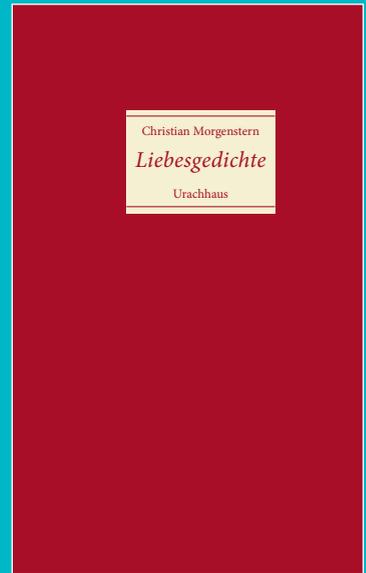
der 1911 erscheinende Band *Ich und Du* gewidmet. Am 4. September 1908 schreibt er ihr: «im Ich und Du liegt der Welt, liegt Gottes Sinn beschlossen»; und am 11. September 1908: «Wahr ist, daß mir schon seit Längerem rein aus innerem Erleben, ohne bewußte äußere Anregung, das Geheimnis der Welt, das ist «Gottes», in der Zweiheit ahnungsfern aufgehen zu dürfen meinte, in einer ewigen und jeder Bezeichnung entfliehenden Göttlichen – Ehe, – aber es mußte mich doch erst lebendige Wirklichkeit wieder streifen, bevor ich empfinden konnte: ja so muss es sein, so ist es.»

In der Hochsommernacht vom 19. August 1908 begibt sich Christian Morgenstern zusammen mit Margareta Gosebruch, die er am 7. März 1910 heiratet, und bis zu seinem Tode am 31. März 1914, auf eine neue Wanderung zum Sinn des Erdenlebens:

**Es ist schon etwas, so zu reisen
im Angesicht der Ewigkeit,
auf seinem Wandler hinzukreisen,
so unaussprechlich eins zu zweit ...**

Christian Morgensterns ganzes Leben und Dichten ist der unerschöpfliche Versuch, das Unaussprechliche der Liebe doch auszusprechen. ■

Die Zitate Christian Morgensterns stammen aus: *Werke und Briefe*. Stuttgarter Ausgabe Band I: Lyrik 1887–1905, Band VII: Briefwechsel 1878–1903 bzw. Band II: Lyrik 1906–1914.



Traumhaft *melancholisch – zärtlich heiter*

*Du bist mein Land,
ich deine Flut,
die sehnd dich ummeeret;
Du bist der Strand,
dazu mein Blut
ohn' Ende wiederkehret.*

*An Dich geschmiegt,
mein Spiegel wiegt
das Licht der tausend Sterne;
und leise rollt
dein Muschelgold
in meine Meergrundferne.*

Hundert Jahre nach dem Tod von Christian Morgenstern ist die Zeit gekommen, ihn als Liebenden und Verliebten kennenzulernen.

Christian Morgenstern
Liebesgedichte
Ausgewählt und herausgegeben
von Jean-Claude Lin
96 Seiten, Leinen
€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7886-4
www.urachhaus.de

März



Foto: Charlotte Fischer

SO 02

49. Woche nach Ostern

☉ 07:05 / 18:04
☾ 07:15 / 19:57

MO 03

KW 10

Rosenmontag

In Bulgarien Nationalfeiertag

DI 04

☾♂ 16^h

Vor 66 Jahren (1948) starb die schwedische Philanthropin Elsa Brändström (* 26.03.1888).

Fastnacht

MI 05

Vor 33 Jahren (1981) starb der österr. Schauspieler Paul Hörbiger (* 29.04.1894).

Aschermittwoch

DO 06

☾♂♃ 15^h

SO 09

50. Woche nach Ostern

☉ 06:50 / 18:16
☾ 11:26 / 02:32

MO 10

KW 11

☾♂♃ 12^h

DI 11

1514 Donato Bramante †, ital. Baumeister und Maler (* 1444).

MI 12

☾♂♀ 15^h

☾ Sonne tritt in das astronomische Sternbild der Fische.

Do 13

Beginn der Leipziger Buchmesse (bis 16. März)

FR 28

Februar

FR 07

1274 Thomas von Aquin † in Fossanova, Dominikaner, Kirchenlehrer und Philosoph, genannt «Doctor Angelicus» (* um 1225 auf Schloss Roccasecca bei Aquino in Italien).
1910 Christian Morgenstern und Margareta Gosebruch von Liechtenstern heiraten in Meran-Obermais.

FR 14

☾ größte westl. Elongation, ☾♂♃ 7^h
1883 Karl Marx † in London, Philosoph und Ökonom (* 05.05.1818 in Trier)

SA 01

● Neumond 09:00

SA 08

● Erstes Viertel

1714 Carl Ph. Emanuel Bach *, dt. Komponist († 14.12.1788).

SA 15

Internationaler Frauentag

Longinus

Die (für Sonntag) angegebenen Zeiten für Auf- und Untergang von Sonne und Mond sind in mittel-europäischer Zeit (MEZ) und gelten genau für Kassel.

Bei Konjunktion (♌) und Opposition (♈) der Wandelsterne (Sonne ☉ und Mond ☾) und Planeten: Saturn ♄, Jupiter ♃, Mars ♂, Venus ♀, Merkur ☿) ist die Zeit in ganzen Stunden ebenfalls in MEZ angegeben. Der zunehmende Mond ist durch das Zeichen ☾, der abnehmende durch das Zeichen ☾ gekennzeichnet.

Wegen der Sommerzeit ist ab dem 30. März allen astronomischen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.

«Lieber Freund, Ich habe Ihr Buch mit wahrhaft überströmender Freude zu Ende gelesen und ich muß es Ihnen sagen, daß Sie ein großartiger Kerl sind», schrieb der zwei Jahre jüngere Max Reinhardt, der das deutsche Theater seiner Zeit so maßgeblich prägen sollte, an Christian Morgenstern nach dem Empfang des neuen, dem Freund Friedrich Kayssler gewidmeten Gedichtbandes «Auf vielen Wegen», der 1897 bei Schuster & Loeffler erschienen war. «Wenn ich Ihnen nur den Jubel schildern könnte, mit dem ich in vollen Zügen Ihre Waldluft eingeatmet habe. Wenn ich Ihnen doch sagen könnte, wie ich Ihrem einsamen Turme zugejauchzt habe. Aber ich bin arm. Ich kann Ihnen für das wundervolle Geschenk, das Sie mir beschert haben, nur unbeholfene Dankesworte geben.»

Zitiert nach: Christian Morgenstern, Werke und Briefe

Band VII: Briefwechsel 1878 – 1903, S. 392. Verlag Urachhaus, Stuttgart 2005

SO 16

51. Woche nach Ostern
 ○ Vollmond 18:08

☉ 06:34 / 18:28
 ☾ 18:33 / 06:09

Purim, Freudenfest zur Erinnerung an die Rettung der Juden im persischen Exil durch die Königin Esther.

MO 17

KW 12

Saint Patrick's Day, in Irland gesetzlicher Feiertag

DI 18

1314 Jakob von Molay, letzter Großmeister des Templerordens, auf dem Scheiterhaufen hingerichtet.
 1914 Thaddäus Troll, alias Hans Bayer, * in Bad Cannstatt, Schriftsteller († 05.07.1980 in Stuttgart).

MI 19

☾♂♂ 2^h

Joseph
 Beginn der Creativa in Dortmund (bis 23. März)

DO 20

Frühlings-Tagundnachtgleiche 17:57
 ☽ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen des Widders. Beginne mit der Monatstugend:
 «Demut / Devotion wird zu Opferkraft».

FR 21

☾♂♂ 4^h

SA 22

♀ größte westl. Elongation,

SO 23

52. Woche nach Ostern

☉ 06:18 / 18:40
 ☾ 01:14 / 10:09

1. Passionssonntag

MO 24

KW 13
 Ⓞ Letztes Viertel

Erzengel Gabriel

DI 25

1801 Novalis †, Dichter u. Philosoph des magischen Idealismus (* 02.05.1772).
 1864 Alexej v. Jawlensky *, russ.-dt. Maler († 15.03.1941).
 Verkündigung an Maria
 In Griechenland ges. Feiertag (1829 unabhängig).
 Beginn der didacta Bildungsmesse in Stuttgart (bis 29. März).

MI 26

DO 27

☾♀♀ 9^h

FR 28

SA 29

☾♂♂ 1^h

SO 30

Beginn der Sommerzeit

53. Woche nach Ostern
 ● Neumond 19:45
 1925 Rudolf Steiner †, österr. Philosoph (* 27.02.1861).

☉ 06:02 / 18:52
 ☾ 05:41 / 18:47

2. Passionssonntag

MO 31

KW 14
 ☽♂♂ 16^h
 1914 Christian Morgenstern †, Dichter (* 06.05.1871).
 1914 Octavio Paz *, mexik. Dichter und Nobelpreisträger († 20.04.1998)

Redaktion: Lin

SEHNSUCHT

**Dort unten tief im Dämmer-Grunde,
 wo nun so wach die Wasser gehn,
 und hier verstreut und da im Bunde
 die mondumwobnen Villen stehn,**

**dort hast du nun mit all den andern
 zur sanften Ruhe dich gelegt,
 indes dem Freund allein im Wandern
 das Blut sich minder ruhlos regt ...**

**Schlaf' süß in deinem Silbertale,
 mein Dunkelauge, Rätselkind,
 begrüßt von jedem reinen Strahle,
 der selig in die Tiefe rinnt!**

**Schlaf' süß! und sieh den Freund im Traume
 sich nächtlicher Natur vertraun
 und von des Bergwalds dunklem Saume
 verzückt und schmerzlich niederschaun!**

Christian Morgenstern
 * 6. Mai 1871 in München
 † 31. März 1914 in Meran

Sämtliche Gedichte
 Sonderausgabe zum 100. Todestag
 nach der Stuttgarter Ausgabe der Werke und Briefe
 Band 1: Lyrik 1887 – 1905
 Verlag Urachhaus, Stuttgart 2013
Auf vielen Wegen, 1897

DATEN ÜBER MEIN LEBEN

- 1871** **Geburt.**
- 1881** **Tod meiner Mutter.**
- 1887** **Friedrich Kayssler.**
- 1894** **Beginn der Wanderschaft, Krankheit, Freiheit.**
- 1900** **Übersetzung von Ibsens «Brand».**
- 1905** **Das Johannes-Evangelium.**
- 1909** **Meine Frau.**
- 1910** **Rudolf Steiner.**

Die Mutter, Charlotte Morgenstern, starb am 9. April 1880 in Bad Aibling. Im August 1908 lernte Christian Morgenstern Margareta Gosebruch von Liechtenstern in Bad Dreikirchen bei Meran kennen. Den ersten Vortrag Rudolf Steiners besuchte Christian Morgenstern am 28. Januar 1909 in Berlin.

Christian Morgenstern, Werke und Briefe.

Band V: Aphorismen, S. 457. Tagebucheintrag aus dem Jahr 1913. Verlag Urachhaus, Stuttgart 1987



Praktische Umwelterziehung



Der Garten als Lehr- und Lernmodell bietet viele Chancen, Schlüsselkompetenzen zu erwerben und für sich und andere nutzbar zu machen. Auf diesem idealen Nährboden kann sich ökologisches Denken in all seinen weit verzweigten Wirkungen und Zusammenhängen entfalten. Die unterschiedlichen Unterrichtskonzepte im Bereich der Natur- und Umwelterziehung basieren auf lebendiger Praxis und vielfältiger persönlicher Erfahrung der Gartenbaulehrerinnen und -lehrer.

«Die Bereitschaft, sich für die Natur einzusetzen, erwächst nicht allein aus dem Wissen, sondern auch aus dem Erleben der Eigengesetzlichkeit und Einmaligkeit der Natur.»

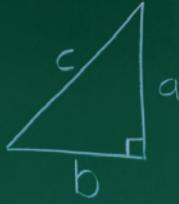
Helmut Birkenbeil

Freies Geistesleben : *Kinder wahr nehmen*

Christoph Kaiser: **Gärten der Zukunft**. Pädagogischer Gartenbau an Waldorfschulen. | Herausgegeben von Christoph Kaiser. | 360 Seiten, mit zahlreichen farbigen Fotos, gebunden | € 39,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2629-9 | www.geistesleben.com



$$a^2 + b^2 = c^2$$



Das universelle Prinzip des Daseins

von Wolfgang Held

Mit der Flächenformel $a^2 + b^2 = c^2$, dem berühmten «Satz des Pythagoras», hat sein Namensgeber einen der elementarsten und wohl auch schönsten Sätze der Mathematik aufgestellt – und es gibt wohl niemanden, der in seiner Schullaufbahn diesem Zusammenhang von Dreieck und Quadrat nicht begegnet wäre.

Als «Satz des Pythagoras» sollte aber vermutlich ein anderer Gedanke des großen Gelehrten gelten, denn das ganze Werk, von dem nichts Schriftliches erhalten blieb, ist von einer Idee durchzogen: dem harmonischen Miteinander der Dinge und Wesen.

Pythagoras gilt als einer der Gründungsväter der Philosophie, der Kunst des Denkens, und es gehört zur Entwicklung des menschlichen Geistes, dass gerade in dem Moment, in dem das Denken seinen Aufstieg feierte, als analytisches und wissenschaftliches Kalkül den inneren Bruch in die Welt herbeiführte, Pythagoras von der Harmonie philosophierte. Und ebenso gehört zur geheimnisvollen Struktur der geistigen Entwicklung des Menschen, dass 800 Jahre später einer der letzten griechischen Philosophen, Jamblichos, ein Lebens- und Ideenbild von Pythagoras entwirft und somit Morgen- und Abendröte des griechischen Denkens mit der Idee der Harmonie verbunden sind.

Nicht weit von Aleppo, der geschichtreichen Handelsstadt in Syrien, die jetzt im syrischen Krieg in Schutt und Asche gelegt wird, lebte Jamblichos und schrieb auf, was über Pythagoras erzählt wurde, stimmte zum Ausklang der griechischen Kultur einen Hymnus auf dessen pythagoräischen Anfang. **Es ist ein Hymnus, der zugleich ein Hymnus auf die Freundschaft ist, auf die Freundschaft als universelles Prinzip des Daseins:** «In herrlicher Klarheit lehrte Pythagoras die Freundschaft aller mit allen: Freundschaft der Götter mit den Menschen durch Frömmigkeit und wissende Verehrung, Freundschaft der Lehren untereinander und überhaupt Freundschaft der Seele mit dem Leibe,

Freundschaft des Vernunftbegabten mit den Arten des Vernunftlosen durch Philosophie und die ihr eigene geistige Anschauung, Freundschaft der Menschen untereinander, Freundschaft unter Mitbürgern durch Gesetzestreue, die den Staat gesund erhält, Freundschaft Verschiedenstämmiger durch richtige Naturerkenntnis, Freundschaft zwischen Mann und Frau, Kindern, Geschwistern und Hausgenossen, Freundschaft des sterblichen Leibes in sich selbst, Befriedung und Versöhnung der einander entgegenwirkenden Kräfte, die in ihm verborgen sind. Dass in all diesen Dingen der Name «Freundschaft» ein und derselbe ist, hat Pythagoras entdeckt und festgelegt.»

So wenig man heute «Frömmigkeit» und «Gesetzestreue» mit Freundschaft verbindet, weil Freundschaft immer gegenseitige Freundschaft ist, so ist die pythagoräische Freundschaftsidee doch ein weiter Wurf. Eine Freundschaft mit Göttern durch «wissende Verehrung» führt zu einer Theologie der Freundschaft. Eine Freundschaft der Lehren untereinander ist eine Philosophie der Freundschaft durch wechselseitiges Anerkennen und Erkennen der Ideen. Und schließlich ist eine «Freundschaft Verschiedenstämmiger durch richtige Naturerkenntnis» eine Ökologie der Freundschaft. Die heutige Ökologie hat längst begonnen, sich von dem Diktum Charles Darwins, dass der Kampf ums Dasein das Leben bestimme, zu befreien und Kooperation und Zusammenarbeit als evolutionäre Kraft zu entdecken.

Dieser andere, dieser eigentliche Satz des Pythagoras, dass Freundschaft als die geistige Form der Beziehung das Leben bestimmt, sollte deshalb nicht anders als seine geometrische Entdeckung in die ersten Kapitel der Schulbücher kommen. ■



Die Weide – vielfältige Frühlingsbotin

von Markus Sommer



Sie gehören wirklich zu den allerersten Frühlingsboten, die puscheligen, silbrigen Weidenkätzchen – und die erstmals an einem etwas wärmeren Tag ausfliegenden Bienen, die hier ihre Frühlingsnahrung finden. Der Tisch ist sogar doppelt gedeckt: Die männlichen Weidenblüten mit ihren gelben Staubfäden liefern Pollen (den auch die Weidenmeise als Nahrung schätzt), die weiblichen Nektar, der in den Bienenstock gebracht werden kann. Aber die Weiden sind noch vielfältig weiter nützlich.

Meist finden wir sie ja auf feuchten Böden, die sie trockenzulegen helfen, oder am Rand von Gewässern, deren Ufer sie befestigen. In den Bergen treffen wir Weiden oft auf von rieselndem Wasser durchströmtem Schotter, den sie besiedeln und so das tote Gestein für weiteres, nachfolgendes Leben vorbereiten, indem sie es einerseits stabilisieren, damit es nicht davongeschwemmt wird, andererseits aber auch lösen und durch abfallende Blätter und ihrem sich schnell auflösendem Holz ersten Humus für weitere Pflanzen bilden. Oft sieht man sogar auf alten Weiden andere Bäume wurzeln. Während die Weide an manchen Stellen noch austreibt, verwandeln sich andere schon in fruchtbare Erde. Rudolf Steiner bezeichnete einmal die Bäume generell als «aufgestülpte Erde» – das ist wohl nirgendwo unmittelbarer zu erleben als an Weiden.

Wenn ich hier immer von Weiden im Plural spreche, dann liegt das daran, dass es eine Vielzahl von ihnen gibt. Mit am größten sind die bis zu 35 Meter hohen Salweiden, aber auch Dotter-, Trauer-, Korb- und Purpurweiden begegnen uns oft. Die kleinsten Weiden sind nur ein paar Zentimeter groß, und so sprach schon im 18. Jahrhundert der schwedische Botaniker Carl von Linné von der Krautweide, *Salix herbacea*, als vom «kleinsten Baum der Welt». Diese Weide überzieht in Skandinavien und Sibirien große Flächen, die prachtvoll rot zu glühen scheinen, wenn im Herbst erster Frost die Blattfärbung hervorzaubert.

Da die Weiden sich untereinander vielfach kreuzen können, ist ihre Zahl recht unübersichtlich, ein Standardwerk nennt über 800 bekannte Arten und Kreuzungen. Beim Spaziergang in manchen alten Kulturlandschaften findet man am Ufer von Wasserläufen Kopfweiden, die entstehen, wenn die Bäume immer wieder beschnitten werden, um die jungen Äste als Flechtwerk für Korbwaren oder Zäune zu verwenden. Tut man Letzteres, so staunt man über ihre Vitalität. Fast immer schlägt ein in den Boden gesteckter Weidenzweig aus und beginnt weiter zu wachsen, sodass aus Weidenflechtwerk sogar lebende Gebäude geschaffen werden können.

Seit der Antike ist die Weide berühmt für die schmerz- und fieberstillende Wirkung ihrer Rinde. Kocht man sie aus, so erhält man ein Gebräu, das *Salicin* (von *Salix* = Weide) enthält, eine Verbindung von Salizylsäure und Zucker. Diese Verbindung lindert Fieber und rheumatische Beschwerden, und dies galt früher als Beleg für die Annahme, dass gerade dort, wo bestimmte Krankheiten häufig vorkommen, auch die Mittel zu ihrer Behandlung wachsen. Tatsächlich kamen in feuchten Gegenden gleichermaßen «Sumpffieber» (wie die Malaria) und Weiden vor, aber auch rheumatische Beschwerden können sich hier verschlimmern.

Eine andere Verbindung der Salizylsäure muss man künstlich durch sogenannte «Veresterung» mit Essigsäure (= *Acetum vini*) herstellen. Die so entstehende Acetylsalizylsäure, kurz ASS, ist vor allem als Aspirin bekannt – und dieses war lange *das* schmerz- und fieberstillende Mittel schlechthin. Erst Jahrzehnte nach ihrem ersten Einsatz hat man entdeckt, dass sie wegen ihrer schon in kleinen Mengen die Blutgerinnung hemmenden Eigenschaft Schlaganfälle und Herzinfarkte bei Menschen, die an Gefäßsklerose leiden, verhindern kann. Ähnlich wie die am Ufer von Bächen und kleinen Flüssen stehenden Weiden zu starkem Abtragen des Ufers verhindern



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur
Seit 1921



Foto: Anne Sommer-Solheim / Kätzchen: Verlagsarchiv

und so das Bett des Wasserlaufs stabilisieren, kann dieser Weidenwirkstoff das Gefäßbett erhalten helfen und dazu beitragen, dass die Blutgefäße mit der Folge eines Infarktes nicht verstopfen.

Erst in den letzten Jahren hat man entdeckt, dass Menschen, die über Jahre kleine Mengen ASS einnehmen, seltener an Darmkrebs erkranken und manchmal rät man daher Patienten, die aufgrund einer familiären Krebshäufung oder wegen vieler Darmpolypen besonders gefährdet scheinen, aus diesem Grund auch zur ASS-Einnahme. Vor- und Nachteile müssen aber sehr sorgsam abgewogen werden, weil ASS eben wegen seiner Wirkung auf die Blutgerinnung auch zu einer Vermehrung von Blutungen im Magen-Darm-Trakt führen kann.

Wie die Blutgefäße Ähnlichkeiten mit Wasserläufen haben, so ist dies auch beim Darm der Fall. Auch er ist von mehr oder minder flüssigem Inhalt erfüllt, der durch ihn hindurchtransportiert wird, und wie Wasser in die Landschaft und aus dem Blut Sauerstoff und Nährsubstanzen ins Gewebe dringen, werden auch durch die Darmwand Stoffe aufgenommen. Eigentlich ist es gar nicht so verwunderlich, dass Weiden vielfältig zu Heilmitteln für den Darm werden können. So werden verschiedene Weidenarten in der Anthroposophischen Medizin miteinander und mit anderen Pflanzen (z.B. Farnen) kombiniert, um grundlegende Heilmittel zur Verbesserung der Verdauung, gegen Stuhlträgheit oder bei Durchfallneigung, schließlich aber auch zur Stabilisierung der Darmwand und ihrer selektiven Aufnahmefähigkeit zu gewinnen. Letztere kann bei manchen Darm-, aber auch bei allergischen Krankheiten gestört sein, was durch solche Weidenmedikamente gebessert wird.

Ich erwähnte zuvor schon, dass auf Weiden andere Pflanzen wachsen können. Dazu ist aber gar nicht unbedingt erforderlich, dass erst Weidenhumus entsteht. Oft wachsen Mistelbüsche direkt auf lebensfrischen Weiden. Dass in diesen Fällen die Mistelwirkung durch die Weide mitgeprägt wird, erkennt man daran, dass potenzierte Medikamente aus solchen Weidenmisteln unter anderem bei rheumatischen Beschwerden wie dem Fibromyalgiesyndrom, aber auch bei der Polyarthrit und bei Arthrose erfolgreich verwendet werden. Hier kann dann die schmerzlindernde Wirkung der Weiden ebenso dankbar erlebt werden, wie ihre Fähigkeit, Beweglichkeit zu fördern, die schon in der eindrucksvollen Geschmeidigkeit der zum Flechten verwendeten Weidenschösslinge zum Ausdruck kommt. Auch wenn sie uns nicht wie die Obstbäume unmittelbar Nahrung liefern, sind die – manchmal als unscheinbar geltenden – Weiden erstaunlich wichtige Helfer für uns. ■

Markus Sommer ist niedergelassener Arzt mit klinischer Erfahrung im Bereich Innere Medizin, Kinderheilkunde, Geriatrie, Neurologie und in der praktischen Anwendung von Homöopathie und Anthroposophischer Medizin.



**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: Grippeinfekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Margareta Morgenstern

Erinnerungen an ein Genie der Menschlichkeit

von Johannes Lenz

Kurz nachdem ich 1958 meine Stelle als Pfarrer der Münchner Gemeinde angetreten hatte, besuchte ich Margareta Morgenstern in ihrem Holzhaus am Ammersee und war dann für knapp zehn Jahre ihr Seelsorger. Sie war damals bereits über vierzig Jahre Witwe und widmete ihre ganze Kraft dem Gedenken ihres Mannes und der Pflege seines Werkes. Sie kannte und schätzte schon meinen Vater Eduard Lenz aus der Gründungszeit der Christengemeinschaft 1921/22 – so stand mir die Tür zu ihrem Herzen offen und es entwickelte sich ein sehr freundschaftliches Verhältnis.

Wenn sie in ihrem kleinen weißen Adler-Triumph-Wagen nach München fuhr und im Hotel *Vier Jahreszeiten* abstieg, konnte es sein, dass um Mitternacht mein Telefon klingelte, ich aus dem Bett hochschreckte und ihre liebenswerte Stimme am Apparat erklang: «Grüß Gott, Herr Lenz! Ich hätte Sehnsucht nach einem Gespräch. Könnten wir nicht zusammen Abend essen? Kommen Sie doch eben ins Hotel.» Sie hatte nämlich einen ungewöhnlichen Lebensrhythmus, arbeitete meistens nachts und schlief bis lang in den Tag hinein. Dann sprang ich also auf, fuhr ins Hotel, fand sie an einem auf dem Zimmer gedeckten Tisch sitzend vor, und mit großzügiger Gebärde lud sie mich zu einem kleinen köstlichen Mahl ein. Sie sprach von ihrer Arbeit und ihren Lebensfragen, und ich durfte Anteil nehmen an ihrem Schicksal.

Ihre Arbeit war selbstlos bestimmt durch Christian Morgenstern, dessen ganzes Werk sie auswendig in sich trug. Die Bilder der gemeinsam verbrachten sieben Jahre standen immer noch lebendig in ihrer Seele. Sie suchte seinen dichterischen Nachlass zu ordnen. Bei jedem Besuch in ihrem Haus fand ich sie mit Fragen der Sichtung, der Herausgabe und Überarbeitung beschäftigt. Das große Arbeitszimmer im ersten Stock, in dem auch die Bibliotheken Christian Morgensterns und Michael Bauers untergebracht waren, war oft übersät mit Zetteln und Papieren, es herrschte eine

heilige Unordnung darin. Wöchentlich kamen Anfragen von Verlagen oder Zeitungen, und sie bewältigte ohne Sekretärin diese Fülle von Beziehungen, die das geistige und literarische Leben immer neu schuf. – Bis ins hohe Alter hinein war sie rastlos tätig und wach verankert im Hier und Jetzt. Sie nahm regen Anteil am Schicksal ihrer Zeitgenossen und hatte so immer Interessantes zu erzählen. Im Dorf und in der Umgebung war sie als Original bekannt, zumal sie sich als Fahrerin ihres kleinen weißen Wagens grundsätzlich weigerte, rechts abzubiegen, sodass sie, immer nur linker Hand abbiegend, in der ganzen Gegend Umwege fuhr.

Neben ihrem Telefon hatte sie für den Notfall meine Rufnummer angebracht. So wurde ich eines Nachts gerufen, ich solle dringend kommen, es ginge zu Ende. Ausgerüstet für das Spenden des Sterbesakramentes eilte ich nach Breitbrunn; die Haustür stand offen. In einem Nebenzimmer der Diele wollte ich mich zum Vollzug der Heiligen Ölung umkleiden. Da hatte sie mich wohl gehört und trat im weißen Nachthemd wie eine Geisterscheinung ans Geländer im ersten Stock. Mit deutlicher Betonung rief sie herunter: «Aber Sie, Herr Lenz, was tun Sie hier? Mitten in der Nacht besuchen Sie eine Dame?»

Nach ihrem Tod sollte ich dieses Haus noch weitere Male betreten, um den Nachlass Christian Morgensterns, für den sie die Christengemeinschaft als Erbin eingesetzt hatte, zu sichten und zu bergen. Die Größe ihrer Persönlichkeit, ihre ganz besondere Lebensleistung, die ich bei meinen Begegnungen mit Margareta Morgenstern in jenen Münchner Jahren erahnen und ein Stückweit erleben durfte, treten noch viel deutlicher hervor, wenn man den Blick auf ihr ganzes Leben richtet. Vor allem Margareta Morgensterns hingebungsvolles Dienen am Nächsten sei hervorzuheben und sie als jenes Genie der Menschlichkeit zu würdigen, das sie in meinen Augen zweifellos war. ■

In seinem am 5. März erscheinenden Buch, «**Margareta Morgenstern. Die Lebensgefährtin – eine biografische Skizze**» erzählt Johannes Lenz mehr über seine Begegnungen mit dieser beeindruckenden Frau (128 Seiten, mit Bildteil, gebunden, 16,90 Euro, ISBN 978-3-8251-7894-9).

Vital und selbstbestimmt

Solange sie gesund und vital sind, empfinden die meisten Menschen diesen Zustand als völlig normal. Sie haben schließlich keine Beschwerden und können tun und lassen, was sie wollen, ohne dass sie ihr Körper daran hindert. Und wenn sie mal so richtig erschöpft sind, wissen sie, woher es kommt. Sobald sie den fehlenden Schlaf nachgeholt oder sich am Wochenende ausgeruht haben, reguliert sich alles wieder von selbst.

Vor allem wenn wir jung sind, halten wir uns gerne für unverwundlich. Wenn wir nicht aufpassen, geben wir uns der Illusion hin, wir könnten uns alles zumuten. Obwohl wir wissen, dass auch uns etwas zustoßen kann, dass auch wir krank werden können: Wir leben, als wären unsere Lebenskraft und unsere Vitalität unendlich.

Erst wenn es doch einmal irgendwo hapert, wenn Krankheit und Übermüdung länger als ein paar Tage zuschlagen, ändert sich das Bild: Gesundheit und Vitalität sind plötzlich keine Selbstverständlichkeiten mehr, sie werden zu heiß begehrten Schätzen. Wir suchen danach, wie wir wieder die oder der «Alte» werden können, und ändern manches an unserer Lebensweise. Vielleicht machen wir uns auch Sorgen. Auch ein Kranker in unserer Umgebung oder ein Kollege mit Burn-out kann Anlass sein, sich klarzumachen, dass Vitalität nichts Selbstverständliches ist.

Menschen mit einem Hang zum Perfektionismus wollen bei allem möglichst eine hundertprozentige Perfektion erreichen. Das Unangenehme daran ist, dass es ihnen dadurch meist nicht gelingt, alle Aufgaben zu bewältigen. Auch können sie nicht immer unterscheiden, ob etwas wirklich wichtig ist oder eher zweitrangig. Oft versuche ich ihnen zu vermitteln, dass in den meisten Fällen – beispielsweise bei Entwürfen oder internen Präsentationen – eine 80-prozentige Leistung mehr als genug ist. Die letzten 20 Prozent erfordern gewöhnlich unverhältnismäßig viel Zeit und Energie.

von Paul Wormer



Wir erweisen uns selbst (und anderen) einen großen Gefallen, wenn wir wissen, wann 100 Prozent Leistung erforderlich sind und wann 80 Prozent genügen.

Mit anderen Worten: In derselben Zeit, in der wir drei Aufgaben mit 80-prozentiger Leistung bewältigen, können wir zwei zu 100 Prozent erledigen. Die uns zur Verfügung stehende Zeit ist eben begrenzt. Wann sind wir also effizienter: Wenn wir immer mit voller Energie leuchten oder wenn wir die Größe unserer Flamme variieren?

Gesundheit mag zwar die Grundlage der Vitalität sein, doch sie ist auch nicht mehr als das. **Über unsere Ausstrahlung und Vitalität entscheidet letztlich die Frage, ob wir unseren eigenen Kurs gefunden haben.** Meine Erfahrung zeigt, dass vitale Menschen fast ausnahmslos wissen, was sie wollen, danach handeln und dazu stehen.

Wir können uns die Bedeutung des «Kurshaltens» am Skilanglauf klarmachen: Bereits ein kleines Ausscheren aus der Loipe kostet sehr viel Energie. Ähnliches gilt für das Laufen: Es ist herrlich, sich im eigenen Rhythmus zu bewegen, doch wenn man angetrieben oder gebremst wird, kann dies sehr ermüdend sein. Etwa wenn man in großer Eile einen Zug erreichen muss, aber auch, wenn man mit anderen beim Schlendern durch die Stadt oder durch ein Museum zu einer langsameren Gangart gezwungen wird.

Die wichtigste Voraussetzung für Vitalität liegt also im Erkennen, Finden und Folgen des eigenen Kurses. Dabei gilt: Jeder Mensch hat seinen jeweils eigenen Kurs!

Gesund leben ist die zweite Voraussetzung. Übrigens verstärkt sich beides gegenseitig: Wenn es gelingt, dem eigenen Kurs zu folgen, fällt es meistens leichter, gesund zu leben. Umgekehrt macht es eine gesunde Lebensweise leichter, den eigenen Kurs zu finden. ■

Foto: walik/iStock

Wie es gelingen kann, diesen «eigenen Kurs» zu finden, und wie er Ihnen hilft, nicht nur gesund, sondern auch vital zu leben, finden Sie in Paul Wormers Buch **«Vital und selbstbestimmt. Aktiv gegen Stress und Erschöpfung»** (ISBN 978-3-8251-8003-4).

10

Aubergine



Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben nacheinander von beiden Seiten braten.
 Die fertigen Scheiben in eine flache Auflaufform legen, salzen und pfeffern.
 Die Kirschtomaten kurz in der Pfanne weich werden lassen.
 Die stückigen Tomaten und den Knoblauch dazugeben.
 Über den Auberginen verteilen und alles abkühlen lassen.
 Den Parmesan darübergeben und mit den Basilikumblättern bestreuen.
 Dazu passt warmes Ciabatta.



68

Gulasch



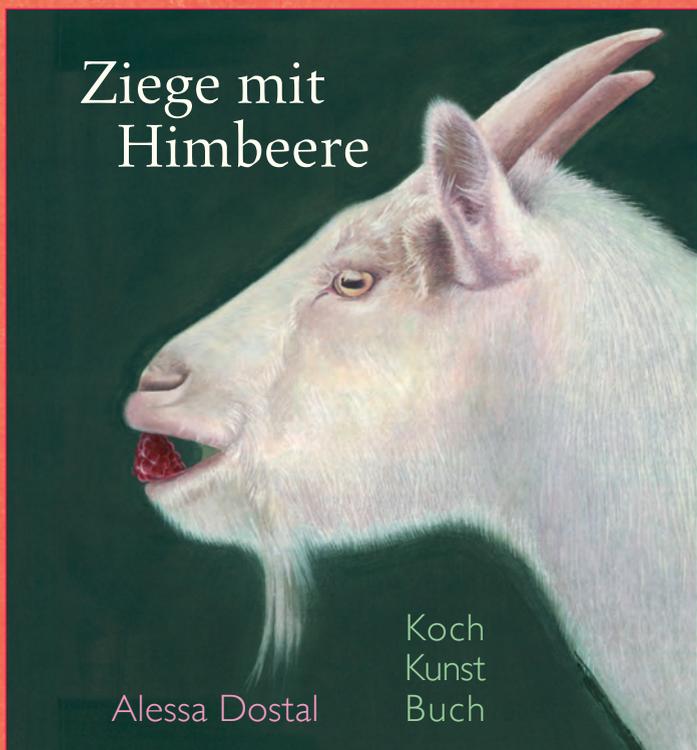
Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch portionsweise kräftig braun anbraten.
 Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und alles 5 Minuten braten.
 Die stückigen Tomaten, den Rinderfond, Blätter von 1/4 Bund Majoran, Chili, Kümmel, Salz und Pfeffer dazugeben und alles 2 1/2–3 Stunden bei niedriger Hitze schmoren.
 Mit restlichem Majoran und der Zitronenschale bestreuen.
 Das Paprikapulver unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Dazu schmecken Kartoffeln oder Nudeln.





Kunst kocht köstlich

Der Geschmack unserer Kindheit begleitet uns ein Leben lang. Die Künstlerin Alessa Dostal hat ihre Lieblingsrezepte vom heimischen Herd ins Atelier und auf die Leinwand gebracht und so Kochen mit Kunst, Genießen mit Gestalten auf außergewöhnliche Weise verbunden. Ihre Bilder spielen dabei mit Assoziationen, statt Gerichte abzubilden. Die in Geschmacksrichtungen gegliederten Rezepte, die klassisch als Text und zudem als Piktogramme zubereitet sind, verführen dazu, selbst kreativ zu kochen, statt bloß nachzukochen.



Ziege mit Himbeere

Alessa Dostal

Koch
Kunst
Buch



Alessa Dostal
Ziege mit Himbeere
Kochkunstbuch

140 Seiten, gebunden
19,90 Euro
Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2652-7

Der Weg zur Aufrichte

Entdecken, üben, anwenden – immer in Bewegung

von Claudia Grah-Wittich

Im Roman *Eine Frau flieht vor einer Nachricht*, für den David Grossman 2010 den Preis des Deutschen Buchhandels erhalten hat, läuft die Hauptfigur Oda wochenlang durch Galiläa. Sie glaubt, solange sie läuft, wird ihrem zum Militär eingezogenem Sohn nichts geschehen. Sie durchwandert dabei zugleich ihr Leben, hält gewissermaßen Rückschau, erinnert sich, rekonstruiert und verarbeitet. Sie ist innerlich und äußerlich in Bewegung. So hält sie sich aufrecht trotz aller vergangenen Schrecknisse und der immer gegenwärtigen Angst und Verzweiflung.

Sich selbst gestalten Der Lebenslauf des Menschen ist der große Aufrichteprozess unserer Biographie. Erstarren wir in einer erreichten Lage oder bleiben wir in Bewegung? Wie gehen wir mit unseren Prägungen und Eigenheiten um? Ergeben wir uns in die Umstände, die wir vorfinden, fühlen uns darin gefesselt, oder spüren wir in uns die Kraft des Sich-erheben-Könnens? Unsere allererste Erhebung findet bereits im frühen Kindesalter statt – in der Überwindung der Schwerkraft unseres Körpers durch die Aufrichte. Wie dies geschieht, kann von Bedeutung für alle späteren seelischen und geistigen Aufrichteprozesse werden.

Die ersten Bewegungen sind prägend Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, / der uns beschützt und der uns hilft zu leben, heißt es in dem Gedicht *Stufen* von Hermann Hesse.

Neun Monate ist das Kind in der Schwerelosigkeit des Fruchtwassers im Mutterleib herangewachsen. Mit der Geburt und der entsprechenden Reife erfährt es einen «Rauswurf» aus dieser geschützten Hülle und findet schlagartig in seine eigene Erden schwere. Sehr individuell ist es, wie jedes Kind damit umgeht. Gemeinsam ist aber der Drang, sich aus dieser Seinsverlassenheit zu erheben. Sanft fängt das Kind an, zuallererst mit dem Blick zu fixieren, dann den Kopf zu drehen, später ihn zu heben, die Händchen aus der Seitenlage neben dem Kopf allmählich in das Gesichtsfeld zu bewegen und sich Schritt für Schritt über das Drehen, Stützen und durch vielfältige Bewegungsmuster des Zusammenziehens und Ausdehnens schließlich bis zum aufrechten Vorwärtsbewegen zu bringen.

Ein Eigenwille, ein Drang und auch eine enorme Willenskraft des Kindes schaffen dies, sodass wir sagen können: Das Kind ist es im Grunde ganz allein, das sich aus der horizontalen in die vertikale Lage bringt, solange es aufrecht gehende Menschen als Vorbild um sich herum erlebt. Die Fähigkeit liegt im Kind selbst – mittels der





Nachahmung kann diese Fähigkeit zur Geltung kommen. Das später oft zu hörende «Selber machen!» zeigt sich als Schöpferkraft und Vorbote des späteren Ich, das die eigene Biographie gestaltet.

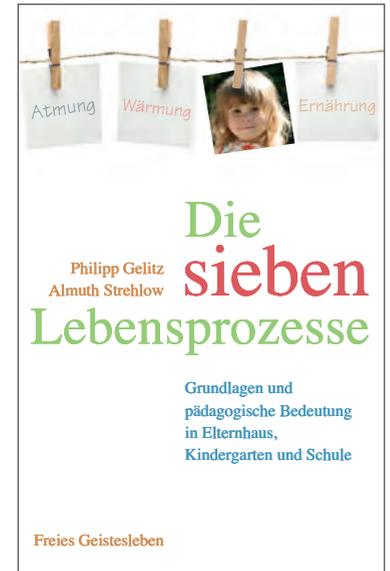
Die Selbstschaffenskraft für spätere Selbstständigkeit erhalten Wie gelingt es uns als Eltern, die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auf die Bewegungen zu lenken, die das Kind am Lebensanfang selbstständig ausführt, und es gerade nicht in diesem Eigenwillen zu stören, bei dem, was es als eigene Schöpferleistung vollbringt? Kann ich das Kind innerlich bereits als ein Wesen auf dem Wege zur Selbstständigkeit wahrnehmen und schätzen? Bin ich mir bewusst, dass es keinerlei Bewegung von außen beigebracht bekommen muss, wenn es physisch gesund ist? Doch dazu muss es von seinen Bezugspersonen umgeben sein, denn das Kind braucht sehr wohl den wahrnehmenden Erwachsenen, braucht die Eltern, die es wohlwollend und aufmerksam spiegeln: Ich habe gesehen, wie du dich gereckt hast! Wie sich deine Hände angefangen haben zu bewegen! Es ist eine Frage der Empathiefähigkeit, dass ich sehe, was das Kind tut, was es selbst gelernt hat, und dabei mitschwinge; und dass ich es auch benenne, wenn das Kind meine Aufmerksamkeit einfordert.

Für sich sein und zusammen sein Der Aufrichteprozess selbst geschieht immer in «Einsamkeit», indem ich konzentriert bei mir bin. Das gilt nicht nur für das spätere Leben, sondern auch für die physische Aufrichte im Kleinkindalter. Wir können die außerordentliche Konzentration des Kindes wahrnehmen, wenn es eine Bewegung aus sich selbst hervorbringt. Entscheidend dabei ist die Umgebung der Erwachsenen, die in der Qualität ihrer Aufmerksamkeit dem Kind dennoch das Gefühl geben: Ich bin nicht allein, du gibst mir den Schutz, die Hülle für meine Selbstentwicklung. ■



Claudia Grah-Wittich studierte Philosophie und Kunstgeschichte. Als diplomierte Sozialarbeiterin ist sie in der Frühförderung und Elternberatung am «hof» in Niederursel bei Frankfurt tätig (www.der-hof.de) und zudem Dozentin in der Krippenberatung und mitverantwortlich für die Weiterbildung «Eltern beraten – Kinder neu sehen lernen» (Neubeginn: November 2014).

Fotos: Claudia Grah-Wittich



Auf den Spuren des Lebendigen

Dieses Buch betrachtet die grundlegenden physiologischen Prozesse und zeigt, wie sie sich im Kind entwickeln und verwandeln. Für Erzieher, Lehrer und Eltern ergeben sich interessante Perspektiven und wichtige pädagogische Gesichtspunkte, etwa: Wie kann ich die Organprozesse im Kind so unterstützen, dass es sich gesund entwickeln und in Ruhe lernen kann?

Zum ersten Mal werden in diesem Buch die sieben Lebensprozesse und ihre Bedeutung für die kindliche Entwicklung genauer betrachtet: Atmung, Wärmung, Ernährung, Absonderung, Erhaltung, Wachstum, Reproduktion.

Philipp Gelitz | Almuth Strehlow
Die sieben Lebensprozesse
 Grundlagen und pädagogische Bedeutung
 in Elternhaus, Kindergarten und Schule.
 244 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
 € 22,- (D) | ISBN 978-3-7725-2627-5
 Ab 8. März neu im Buchhandel!
www.geistesleben.com



Frances Hardinge
Wunsch Traum Fluch

Aus dem Englischen
von Alexandra Ernst

372 Seiten, geb. mit Schutzumschlag
17,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2771-5

ab 12 Jahren

Wunsch – Traum – Fluch

gelesen von Simone Lambert

Sich das nötige Kleingeld für die Heimfahrt mit dem Überlandbus aus dem Wunschbrunnen in Magwhite zu fischen, ist zunächst nur ein morbider Streich, aber als die «Göttin der Quelle» von Josh, Ryan und Chelle die Erfüllung der an den Münzen hängenden Wünsche fordert, entwickeln sich die Ereignisse lawinenartig. Wie – das erzählt Frances Hardinge in diesem großartigen Roman über Wünsche, die sich zu Chimären auswachsen.

Josh, Ryan und Chelle sind ein Trio von Außenseitern. Ryan – klug, sensitiv und schüchtern – ist die Figur, durch die der personale Erzähler die Geschichte mitteilt. Er ist der Einzige der Drei, der Kontakt zu der «Wasserfrau» aufnehmen kann. Warzen auf seinen Händen entwickeln sich zu bewimperten Augen und machen ihn hellsichtig. Josh, Anführer und Held der drei Freunde, kann nun elektromagnetische Ströme beeinflussen, Chelle wird zum Sprachrohr fremder Wünsche – ohne die Worte, die aus ihrem Mund sprudeln, kontrollieren zu können. Die Kinder folgen verunsichert und verängstigt dem Willen der Wasserfrau, um ihre auffälligen Gaben wieder loszuwerden, sobald sie ihre «Schulden» abgearbeitet haben.

Was zunächst wie ein «Selbstlosigkeitstraining» erscheint, eine «Gutmenschenaufgabe», ein bisschen spooky und ein bisschen witzig, wächst sich zu einer Bedrohung für die Kinder aus. Es sind die Wünsche der Erwachsenen, die sie zu erfüllen versuchen – daran müssen sie scheitern. Als Chelle die Mordgedanken eines Wünschers aufschnappt, begreift Ryan das Ausmaß der Gefahr. Josh aber identifiziert sich mit der Rächerrolle; er, der ungeliebte Adoptivsohn vermöglicher Eltern, liebt die neue Macht, die ihm die Quellenfrau verleiht – und sieht sich als ausführendes Organ einer höheren Gerechtigkeit. Es kommt zur Auseinandersetzung,

sogar zur Prügelei, und zur Spaltung des Trios. Ryan und Chelle wollen Josh aufhalten, und dann schaltet sich die Göttin der Quelle ein und schickt sintflutartigen Regen. Es beginnt ein Finale, das einer Achterbahnfahrt gleicht ...

Frances Hardinge hat den Wunschbrunnen in der prosaischen Umgebung eines Supermarktes angesiedelt; er ist überdeckelt von einem Betonring mit eingelassenem Gitter. Später werden die Protagonisten von Einkaufswagen observiert, die zudem ihre Verfolgung aufnehmen – was für eine herrlich spinnerte Idee, die Dienstbarkeit so alltäglicher Gegenstände in eigenwillige, unheimliche Bewegungen zu verwandeln.

Hardinge ist von einer schier unerschöpflichen Erfindungsgabe: Ihre Geschichte ist voll von überraschenden Wendungen, ihre Sprache reich an treffenden Formulierungen und frischen Metaphern. Aber auch die Vielschichtigkeit in der Erzählung, die Komplexität der Themen beeindruckt und fesseln den Leser. Hardinge erzählt von der Demontage eines Helden. Und sie verbindet die irrationalen, oft verzweifelten Anwendungen der Erwachsenen mit einer tief sinnigen Betrachtung des Charakters der Wünsche und ihrer Verwurzelung im Aberglauben – der geradezu archaische Ritus geht in dieser Geschichte folgerichtig in Magie über. Reifes Handeln aber, wie es Ryans Eltern zu seiner unendlichen Erleichterung vorleben, beruht auf Nachdenken, Entschlusskraft und Engagement. Alexandra Ernst hat diesen einfühlsamen, humorvollen und originellen Fantasyroman kongenial übersetzt. Außergewöhnlich! ■

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.

Dieser Fantasyroman ist voll überraschender Wendungen und frischer Metaphern – die Komplexität der Themen beeindruckt und fesseln den Leser.

Hallo Kinder!

*Kätzchen, ihr, der Weide,
wie aus grauer Seide,
wie aus grauem Samt!
O ihr Silberkätzchen,
sagt mir doch, ihr Schätzchen,
sagt, woher ihr stammt.*

*«Wollen's gern dir sagen:
Wir sind ausgeschlagen
aus dem Weidenbaum;
haben winterüber
drin geschlafen, Lieber,
in tiefstem Traum.»*

*In dem dürrn Baume
in tiefstem Traume
habt geschlafen ihr?
In dem Holz, dem harten,
war, ihr weichen, zarten,
euer Nachtquartier?*

... So beginnt ein zauberhaftes und die wundersame Frühlingsstimmung so passend beschreibendes Gedicht von Christian Morgenstern. Denn es ist doch jedes Jahr wieder ein Wunder, das wir nur andächtig bestaunen können, wie aus dem trockenem Gehölz die zartgrünen Blättchen treiben ... So wünsche ich euch sonnige Frühlingstage!

Das Wachsen und Sprießen könnt ihr gut und auch schnell beim Säen von Kresse erleben – und sie schmeckt auch noch herrlich und ist gesund! Ihr könnt sie unter den Salat mischen oder einfach aufs Butterbrot oder in den Quark streuen. Das Einzige, was ihr braucht, ist ein Tonteller oder eine Untertasse mit etwas Rand, ein wenig Watte und Kressesamen. Als Erstes zupft ihr die Watte zurecht und legt sie auf die Untertasse. Mit einer Sprühflasche feuchtet ihr die Watte leicht an. Nun verteilt ihr die Kressesamen gleichmäßig auf die feuchte Watte. Stellt den Tonteller möglichst ans Licht, z.B. auf eine Fensterbank. Aber denkt dran, die Samen regelmäßig zu gießen, am besten auch mit der Sprühflasche. Es dauert nicht lange, und schon quellen die

Samen auf und das zarte Grün der Kresse wird sichtbar. Jetzt braucht ihr nur noch Geduld, bis die Kresse so hoch gewachsen ist, dass ihr sie mit der Schere schneiden könnt.

Guten Appetit!

PS: Ihr könnt die Kresse auch – das sieht hübsch aus – in Eierschalen wachsen lassen, in die ihr unten die Watte steckt (etwas Knete unten lässt die Schalen stehen). Na, hebt euch doch beim nahenden Osterfest die schönsten Schalen auf!?



Liebe Kinder, heute feiere ich ein Fest mit euch, und zwar meine 170. Kinderseite: 170 Rätsel, 170 Anregungen zum Basteln, Backen oder kleine Geschichten ... Schon viele Geburtstage fielen in diesen Zeitraum, nur dass es dieses Mal auch ein Abschied ist, denn es ist meine letzte Kinderseite, die ich geschrieben habe. Ich danke meiner treuen Leserschaft für all die schönen Karten, Briefe und Bilder – auch im Namen der Glücksfee!

Alles Liebe euch, eure SUSANNE

Und hier das neue Rätsel:

*Das Rätsel, das wird heuer schwer,
Denn zwei Begriffe müssen her.
Die werden verbunden mit «en» –
Den Ersten ich dir hier nun nenn':
Ich bin der dritte im Zwölferbund
Das erste Quartal wird mit mir rund.
Hast du mich geraten, ist die Hälfte getan,
Nun mutig an die zweite ran:*

*Mich gibt's mit Henkel und auch ohne,
Eigentlich kümmert's nicht die Bohne.
Davon hängt meine Bedeutung nicht ab,
Eher wie viel Volumen ich hab.
Denn man gießt was in mich rein
Und das soll zu deiner Erfrischung sein!
Mehr will ich aber nicht verraten –
Du hast die Lösung längst erraten.
Zusammengefügt werden nun die Teile
Und mit der Antwort zum Briefkasten eile!*

Schickt eure Lösung bis zum 20. März an:
a tempo Kinderseite
Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen
verlosen wir zehn Exemplare des Romans
Die Schlangenbrücke von Ruth White.

Die Lösung unseres Januar-Rätsels ist die **«Wunderkerze»**. Auch hierzu erreichten mich wieder viele Karten und Briefe mit ganz wunderschönen Bildern, habt herzlichen Dank. Dieses Mal haben gewonnen: • **Kindergarten-Ganztagsgruppe** aus Reutlingen • **Emily Evans** aus Hitzacker • **Paula Eggert** aus Hamburg • **Ben Tonio Hauber** aus Stahnsdorf • **Anton Bets** aus Mössingen • **Johanna Henschke** aus Waldstetten • **Viktoria Frenzel** aus Wuppertal • **Bruno Bachmann** aus Velbert • **Ella Schinkel** aus Hamburg • **Florentine Lensing** aus Hamminkeln ● ○ ● ○

Das *a tempo* Preisrätsel

Vielleicht brauchen auch Sie nach dem Rätsel unserer Autorin Erika Beltle das, was zugleich das gesuchte Lösungswort unserer März-Ausgabe ist ...!?

Wir wünschen viel Freude beim Querdenken und Um-die-Ecke-Denken. Lesen Sie genau (oder erinnern Sie sich einfach an die eigene Schulzeit ;-) und lassen Sie sich nicht auf die falsche Fährte führen, sondern aufmerksam zum fröhlichen Rätseln verführen ... ■ (mak)

**Ein Lehrer fragt
nach Tag und Jahr
die wieder versammelte
Schülerschar,
was einst für sie
das Schönste war,
erwartend Kunst,
vielleicht auch Sport,
und hört –
das hier gefragte Wort.**

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare der wunderbaren Geschichte rund um Annabelle, die Mac Barnett in *Extra Garn* erzählt und Jon Klassen kongenial in Szene gesetzt hat – ein generationsübergreifendes Bilderbuch, das nicht nur Handarbeitsverliebte umgarnt!



Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:

a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart

oder an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der **20. März 2014** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Februar-Ausgabe lautet **MASKERADE**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

数独

Das *a tempo* Sudoku

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

SQUARE MAGIC 103

Der Groschen ist gefallen!

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

JC's irresistible hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 03 | 2014

Mehr «**Square Magic**» finden Sie im gleichnamigen Band mit

9 x 9 hintersinnigen Sudokus, herausgegeben von Jean-Claude Lin (ISBN 978-3-7725-281-5, 9,90 Euro)

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

Lösung: Square magic 102:

Für Dich!



Monika Arit, «Einkehr», Handsiedruck 2013 / Christian-Morgenstern-Literaturmuseum

Treffpunkt Galgenberg

«Nur wer sich wandelt, bleibt mir verwandt» von Jürgen Raßbach

Christian Morgensterns nur knapp 43 Jahre währendes Leben war ein «Wanderleben». Das war sowohl seiner heftigen Abneigung gegen jede Art von bürgerlicher Häuslichkeit geschuldet als auch seinem «Leidenserbe», der von der geliebten, frühverstorbenen Mutter überkommenen Lungentuberkulose, die ihn schon früh dazu zwang in immer kürzeren Abständen Orte mit reiner, möglichst trockener Luft aufzusuchen, meist in den Alpen. Dass er sich dennoch nicht als im eigentlichen Sinne «krank» sah, sondern als «leidend», mag uns befremden, weil wir es für Wortklauberei halten könnten. Es entsprach aber seiner innersten Überzeugung, wenn er schrieb: «Ich möchte den Satz aufstellen: kein wahrhaft freier Mensch kann krank sein. Im Innersten mit-leidend» sei er, «aber wahrhaftig nicht mit-krank ...»

Angesichts dieser nomadisierenden Lebensform nimmt es nicht Wunder, dass es bis zum Jahre 2007 keine einzige Stätte gab, die sich um die Erinnerung an diesen bedeutenden Dichter gekümmert hätte. Dass es das Havelstädtchen Werder war, das mit der Eröffnung einer Dauerausstellung zu Leben und Werk Christian Morgensterns und der Einrichtung der Veranstaltungsreihe *Treffpunkt Galgenberg* diesen eklatanten Mangel beseitigte, löst bei den Besuchern immer wieder Nachfragen aus, worin denn die Berechtigung für eine derartige Inanspruchnahme liege. Der Bezug Werders zu Morgenstern beruht auf einem Brief an einen namentlich nicht genannten Redakteur aus dem Jahre 1913: «Die ersten *Galgenlieder* entstammen noch den neunziger Jahren und entstanden für einen lustigen Kreis, der sich auf einem Ausflug nach Werder bei Potsdam, allwo noch heute ein sogenannter Galgenberg gezeigt wird, wie das so die Laune gibt, mit diesem Namen schmücken zu müssen meinte ...»

Recherchen vor Ort haben ergeben, dass dieser Besuch Ende April 1895 stattgefunden hat und dem damals schon gefeierten Blütenfest galt, zu dem auch viele Berliner kamen. Aus der Reichshauptstadt war auch der «lustige Kreis» angereist, junge Männer, Künstler, Intellektuelle, gemeinhin Bohemiens genannt. Sie ließen sich vom süffigen Obstwein und der Aura der einstigen Richtstatt inspirieren und gründeten den *Bund der Galgenbrüder*, für dessen schaurig-groteske Zusammenkünfte das «Rabenaas» Morgenstern die Texte schrieb, eben die ersten *Galgenlieder*.

Der Dichter betont allerdings, dass sich die Konzeption dieser Gedichte stark veränderte, aber das «geistige Band des Humors» habe sie doch zusammengehalten. Humor schreibt er weiter, habe die «Mission ... im Menschen den dumpfen trübseligen Ernst, in den ihn eine materialistische Gegenwart verstrickt hält, ein wenig aufzulockern, anzubröckeln ... die im Posthorn gefrorene Musik der Seele wieder aufzutauen ...»

Manche Interpreten bewerten Morgensterns umfangreiche ernste Lyrik kritisch, das gilt besonders für die in den letzten Jahren aus der Begegnung mit der von Rudolf Steiner vorgetragenen Anthroposophie entstandenen Gedichte des Bandes *Wir fanden einen Pfad*. **Wer sich intensiv mit Morgenstern beschäftigt, dem wird allerdings klar, dass er es mit einer Künstlerpersönlichkeit zu tun hat, der es bei allem, was sie poetisch schuf, um Wahrheit ging.**

Für die Werderaner ist es selbstverständlich, den ganzen Morgenstern zu zeigen; nur so kann man eine wirkliche Begegnung mit diesem großen Dichter und Wanderer stiften, der «immer dem Wort nachleben wollte», das der römische Satiriker Juvenal geprägt hat: *vitam impendere vero* – das Leben für das Wahre drangeben. ■

Am 15. März 2014, um 17.00 Uhr, wird mit einer Vernissage zur ersten der vier Morgensternausstellungen 2014 unter dem Motto «Unsterblicher Morgenstern» nach Umbauarbeiten die Eröffnung des «Morgenstern-Literaturmuseums» gefeiert. Am 29. März 2014, um 10.30 Uhr, findet eine große Gedenkveranstaltung zum 100. Todestag Christian Morgensterns im großen Ballsaal der Bismarckhöhe statt. Infos unter: www.christian-morgenstern-ehrung.de

Kontakt: Freundeskreis Bismarckhöhe in Werder (Havel) e.V., Kugelweg 16, 14542 Werder (Havel), Tel.: 0 33 27/6 63 17, E-Mail: info@freundeskreis-bismarckhoehe.de

Kleinanzeigen

Barcelona – Skulpturkurs, 22.–25. April, Osterferien, Tel. 01 71/6 80 70 05, klaus-christ-art.com

Kunstreise Georgien: 18.–31.5.2014, 1100 €+ Flug; E-Mail an: burkart.w@gmail.com

www.pranawandern.de Visionsklärung, Entscheidungsfindung, Teambildung, Konfliktlösung, Naturgenuß, heilsam. Tel. 0 77 64/93 39 99

Schloss Hamborn: Begleitete Auszeit
Künstlerische Biografie-Arbeit / Kunsttherapie / Musiktherapie / Heileurythmie / Massage / Kinderbetreuung möglich / 0 52 51/38 92 58 / E-Mail: rainer.schnurre@gmx.de / www.haus-fuer-sozialkunst.de

art – nature – religious – renewal – retreat – easter emerson college uk: 13.4.–21.4.2014 tel. +44 13 42/82 22 38, www.emerson.org.uk

Ursprüngliches Griechenland: Sonne! Traumhaus am Meer! Natur pur: Strand, Berge, Kräuterduft, Sternschnuppen, Reiten! Ganzjahresziel Mani/Südpel., 2 FeWo, 2 – 8 Pers., 01 77/3 02 14 76

I-Ligurien: Kl. einf. Ferienhaus nahe Cinque Terre u. Meer. Tel. 0 76 73/93 21 80

Idyllisches Ferienhaus in Nordfriesland www.nordseekate.info

Hin und Watt – 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

Ferienhäuschen, Südschwarzwald. Ideal für 2. Pers., großer Balkon, Küche, Fußb.heizung, Bad mit Dusche, (NS) 50,- bis (HS) 60,- €/ Tag, zu vermieten, Tel. 01 77/25 35 576

Altes Lotsenhaus Tönning – das familienfreundliche Ferienhaus an der Nordsee, ruhige Lage, Garten, Meernähe. Tel: 01 77/6 44 05 99, www.altes-lotsenhaus.de

Ostsee – Geltinger Bucht, schöne NR-FeWo unterm Reetdach, 2–4 Pers. Tel. 0 46 43/6 86

Dresden – schöne Fewo, 3ZKB, 56 qm, City 4 km, ab 40,- €/ N, Prospekt: Tel. 0 61 51/5 11 16

Sylt / Westerland / Südwäldchen. Schöne FeWo, 2 Zi. von priv. e-mail: lindelambrecht@hotmail.com, Tel. 0 40/6 47 18 19

Haus Mandorla – Gästehaus, Tel. 0 75 64/94 92 94 www.haus-mandorla.de

Biografisches Coaching: T: 07 11/63 34 71 94

***Ausverkauf**: Eurythmiekleider aus Baumwollsatın, CHF 25.00 / Stück, in allen Größen: S/M/L/XL, div. Farben. **Solange Vorrat**. Anfragen und Bestellungen an: jhg@vtxmail.ch oder JHG, Jakobsbergerholzweg 54, CH-4059 Basel*

Verkaufe Choro Sopraneier mit Etui, 35 S., für 750 € Tel: 07571 / 5568

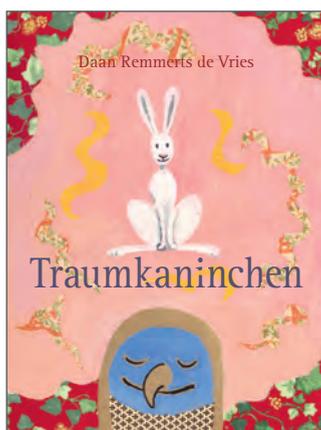
Ökodorf – Tel.: 0 77 64/93 39 99 www.gemeinschaften.de

Berufsbegleitendes Kunststudium Bildhauerei www.bildhauer-kunststudium.com

Die Liebe leben ... ist unser einziges Gebot! www.anthroposophia-bewegung.de Tel: 0 82 25/30 82 74

Ich schreibe Ihre Biografie: 0 71 64/9 15 25 85 www.claudia-stursberg.de

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



«**Sage niemals: Träume sind nur Schäume! ... Träume sind wichtig. Sie verändern die Welt.**»

Mit einem Traum beginnen manchmal auch Bilderbuchgeschichten, die man einmal sieht und liest, um es dann wieder und wieder und wieder zu tun.

Der niederländische Autor und Illustrator Daan Remmerts de Vries hat ein kunstvolles Bilderbuch geschaffen, in dem alles möglich sein kann, weil manchmal eben alles möglich ist!

Daan Remmerts de Vries: **Traumkaninchen**
Aus dem Niederl. von Arnica Esterl.
Format: 21,4 x 28,6 cm | 30 Seiten, geb.
Sonderpreis: € 5,- (D) statt zuvor € 14,90 (D)
ISBN 978-3-7725-1115-8
www.geistesleben.com



babyblau
wellig weiche wohlfühlmaschen
www.dawanda.com/shop/babyblau



Stellenausschreibung

Die Akademie für Waldorfpädagogik in Mannheim qualifiziert Lehrerinnen und Lehrer für Waldorfschulen und heilpädagogische Einrichtungen sowie Schulen, die auf waldorfpädagogischer Grundlage arbeiten.

Wir suchen ab sofort oder spätestens zum 01.09.2014 eine/einen

Dozentin/Dozenten für den Bereich Musik

Aufgabenbereich:

- Betreuung und Durchführung der musikalisch-künstlerischen Ausbildung im Bereich der Klassenlehrerausbildung
- künstlerische Mitarbeit innerhalb der Musiklehrerausbildung
- Mitarbeit in der Selbstverwaltung

Stellenanforderungen:

- Abgeschlossenes Studium der Musik an einer Hochschule oder Universität
- Pädagogische Fähigkeiten in der Erwachsenenbildung
- Unterrichtserfahrungen an Waldorfschulen
- Engagement und selbstständiges Arbeiten

Wir bieten

- eigenverantwortliches Arbeiten, Gestaltungsspielräume in der Weiterentwicklung der Studiengänge
- Lehrauftrag, der Stellenumfang beträgt 100 %
- kollegiale Zusammenarbeit

Bitte schicken Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen, gerne auch per E-Mail, bis zum 1.4.2014.

Akademie für Waldorfpädagogik
z. Hd. Carol Lengenfelder
Zielstr. 28, 68169 Mannheim
carol.lengenfelder@akademie-waldorf.de





CASA Di SALUTE RAPHAEL

Trentino

Erleben Sie völliges Wohlbefinden im Einklang mit Körper, Geist und Seele in der Casa Di Salute Raphael (Roncigno/Trentino). Das Kurzentrum vereint Anthroposophische Medizin, Homöopathie, klassische Medizin u. Reha. Ein deutschsprachiges Ärzte- u. Therapeutenteam betreut Sie bei: Stress, Burn-out, Allergien, Rheumatischer Erkrankung, Tumor-Behandlung und neu: Hyperthermie. Stimulieren Sie bei Termal-Bädern Ihre Vitalkräfte durch das eisenhaltigen Levico-Wasser. Die Küche bietet Ihnen eine italienisch-mediterrane Kost aus biologisch-dynamischem Anbau. **Vergünstigte Angebote für Mitarbeiter in anthroposophischen Einrichtungen.**

Kurbetrieb vom 16. 03. bis zum 9. 12. 2014

mail.info@casaraphael.com

www.casaraphael.com

Fon: 0039 0461 77 20 00

Fax: 0039 0461 76 45 00



Kunst Anthroposophie Beruf ...ein Jahr am Jugendseminar Orientierung



Jahre Jugendseminar!
Großes Jubiläumsfest
Sa 26. bis So 27. Juli 2014

Ameisenbergstrasse 44
D 70188 Stuttgart
Tel +49 (0)711 - 26 19 56
info@jugendseminar.de
www.jugendseminar.de



Nächster Einstieg · 05. Mai 2014 · Hospitation möglich

Luxus der Weite

Namibia

29.08. - 13.09.2014



Studienreise

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



Namibia – Faszination hautnah:

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

Afrikareisen buchen unter:

www.aventerra.de · 0711 470 42 15



„Eine Ausbildung, die mich fordert
– und ein Ort, der besondere
Begegnungen ermöglicht!“

Philip Jordan, Seminarist

Ausbildung zum/zur Heilerziehungspfleger/in

Gemeinschaft leben

Begleiten Sie Menschen mit Hilfebedarf
und gestalten Sie den Alltag in den
Hausgemeinschaften und Werkstätten.

Verantwortung übernehmen

Erweitern Sie Ihren Horizont durch
neue Erfahrungen im Bereich der
anthroposophischen Sozialtherapie
– wir bieten Ihnen praxisnahes Lernen
und künstlerische Schulung.

Ansprechpartner: Tobias Raedler

Müser Straße 1 · 36358 Herbstein
traedler@gemeinschaft-altenschlirf.de
www.gemeinschaft-altenschlirf.de
www.campus-am-park.de



Centro de Terapia Antroposófica

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



Atempause

Das **Familien-Angebot** ist buchbar im Zeitraum
01.05. - 30.09.14; Anmeldeschluss 30.06.14;
Angebot inkl.: 7x Übernachtung 2-Zi.-Apartment,
Halbpension; 2x Massagen; Therapiebad
2 Personen € 767,-/ je Woche
bis zu 2 Kinder unter 5 Jahren im Preis inkl.

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

Studienreise nach Chartres, Frankreich
vom 10. bis 17. August 2014

Unterkunft direkt an der Kathedrale
Führungen: Dr. G. Nebeling
Künstlerische Vertiefung: Chr. Ebner, A. Hahn
Gespräche, Labyrinth, Krypta, Dachbegehung
Information: christiane-ebner@hotmail.de
Telefon: 0 75 51/9 49 51 57

Die nächste **Ausgabe April** erscheint am **24. März 2014**

thema

Kinder brauchen Platz zum Denken – Zum Welttag des Buches am 23. April

im gespräch

Silvia Bovenschen – Mode im Wandel, Zeit im Umbruch

augenblicke

Herbst ist auch im Frühling schön



Es gibt zwei schier unendlich mit Klischees besetzte Dinge im Leben einer Frau: Schuhe und Handtaschen. Von den einen hat sie (angeblich) zu viele, in der anderen findet sie (meist) das nicht, was sie sucht. Daran ändern zwar auch die kunstvoll entworfenen und selbst gefertigten Taschen der Designerin Monia Herbst nichts – aber es ist nicht zu unterschätzen, was geschieht, wenn man beim Suchen vor Freude am Schönen glücklich ist ...

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

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Kaesebiere Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimer | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothlen | **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 | **Finntrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhart | **Freudenstadt:** Buchhandlung Dewitz | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Brentano Buchhandlung | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwang:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hildesheim:** Bioladen im Klostergut Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delff | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köfelsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Mille Fleurs | Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wältschmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Münster | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mühlheim 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, Cherdrön & Speckert | **Niederfischbach:** BuchHe | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** 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:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Tutzingen:** Buchhandlung Gebhard Held | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil der Stadt:** Buch & Musik | **Weilheim:** Zauberberg Buchhandlung & Naturkost | **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:** anthosana | 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:** Schöllsilladen | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslirot Bücher | **Thuis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** AdHoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co. Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **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 | Ermer | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij

Träum, Kindlein, träum!
Im Garten stehn zwei Bäum'.

Der eine, der trägt Sternlein,
der andre Mondenhörnlein.

Da kommt der Wind der Nacht gebräust –
und schüttelt die beiden mit rauer Faust.

Das Mondenhörnleinbäumlein steht,
als wäre gar kein Wind, der weht.

Dem Sternbäumlein aber, ach,
dem fallen zwei Sternlein in den Bach.

Da kommen zwei Fischlein munter –
und schlucken die Sternlein hinunter.

Und hätte es nicht stergeschuppt,
so wären sie nicht so schön geschuppt.

Träum, Kindlein, träum,
im Garten stehn zwei Bäum ...

Der eine, der trägt Sternlein,
der andre Mondenhörnlein ...

Träum, Kindlein, träum ...



Morgenstern für Kinder

Die drei Spatzen, das raffinierte Wiesel, der Nachtschelm und das Siebenschwein – eine Fülle liebenswürdiger Gestalten aus der Fantasie des humoristischen Wortspielers Christian Morgenstern bevölkert die Seiten dieses Bilderbuches. Daniela Drescher hat 13 Gedichte aus Morgensterns Werk ausgewählt und liebevoll in unverwechselbare Aquarelle gebannt.

«Nicht nur kleine Kinder werden ihre (Vor-)Lese Freude haben, sondern auch wir Erwachsenen, die gute und schöne Bilderbücher lieben!»

Leserstimme

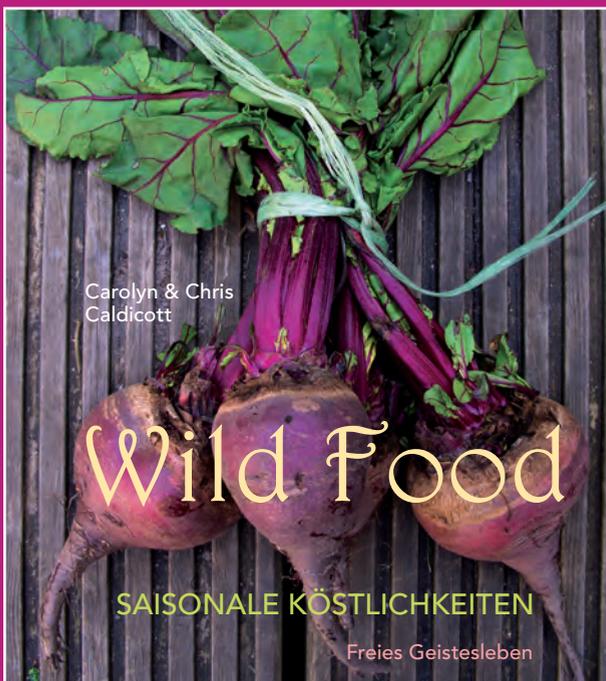
Daniela Drescher: **Der Nachtschelm und das Siebenschwein**. Kindergedichte von **Christian Morgenstern** | 32 Seiten, gebunden | Format: 21 x 24,5 cm | € 14,90 (D) ISBN 978-3-8251-7878-9 | (ab 4 Jahren) | www.urachhaus.de



Urachhaus



Saisonal – regional – phänomenal



«Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute wächst so nah?»

Carolyn Caldicott hat die leichte Abwandlung dieser Redensart in ebenso unkomplizierte wie köstliche Rezepte umgesetzt: «Man muss kein großer Koch, meisterlicher Gärtner oder geschulter Sammler sein, um dieses Buch benutzen zu können. Alles, was man braucht, ist die Liebe zu den kulinarischen Schätzen der Saison.»

«Aus den Träumen des Sommers wird im Herbst Marmelade gemacht.»

Englische Gartenweisheit

Freies Geistesleben : *Ideen für ein kreatives Leben*

Carolyn Caldicott: **Wild Food. Saisonale Köstlichkeiten.** | Mit Fotos von Chris Caldicott. | Aus dem Engl. von Gabriele und Sebastian Hoch. | 128 Seiten, durchgehend farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2655-8 | Ab 8.3. neu im Buchhandel! | www.geistesleben.com

