

E 51125
nr. 181

zum mitnehmen januar | 2015

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

Krakau – Legenden
einer Stadt

**Was heißt hier
heimisch?**

im gespräch

Krzysztof Penderecki

Am Anfang war
die Form





Die den Mut nicht verlor ...



Karen Hesse
Hannah Gold
Zeit der Engel
Roman

Verlag Freies Geistesleben

Wenn Hannah von ihren Schwestern zu erzählen beginnt, von der Tante, von den Nachbarn, versetzt man sich sofort in sie hinein, sieht mit ihren Augen die ebenso streng geordnete wie warme, lebhaft-jüdische Umwelt und erlebt ihr Schicksal zur Zeit des I. Weltkrieges in Amerika hautnah mit.

Karen Hesse entwirft mit Hannah die Gestalt eines sensiblen, vertrauensstarken Mädchens und durch ihre Perspektive das eindrucksvolle Bild einer schweren Zeit.

«Es ist die Zeit der grassierenden Grippeepidemie 1918, der Weltkrieg liegt in den letzten Zügen ... Die Erzählung lebt von großer atmosphärischer Dichte, das jüdische Shtetl, Armut und Ausgrenzung, eine Epidemie gespenstischen Ausmaßes (weltweit 22 Millionen Tote) und dann «Engel», die Hannah allerdings nicht auf den ersten Blick in ihren irdischen Ausprägungen erkennt. Hervorragendes Zeitbild, spannend und informativ, sensibel erzählt.»

Dorothee Dantes, ekz.bibliotheksservice

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

■ Inmitten aller Vergänglichkeit

Wo finde ich «inmitten aller Vergänglichkeit» – um diesen Ausdruck der Wiener Dichterin Christine Busta aus ihrem letzten zu Lebzeiten veröffentlichten Gedichtband zu verwenden – das Überdauernde, das Nicht-Vergängliche? Zum 70. Geburtstag, am 23. April 1985, wünschten sich einige ihrer treuen Leserinnen und Leser, dass wieder ein Gedichtband ihrer verehrten «Busta» erscheinen möge. Wie müssen sie gestaunt haben, als daraufhin ein Band mit Gedichten der letzten drei, vier Jahre im Leben der Dichterin erschien, der von persönlichster Liebe in höherem Alter zeugte.

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

**Ich hatte deine Spuren verwischt,
ich wollte dich nicht mehr suchen.
Ich gab dich für mich verloren.
Tränenlos war ich erstarrt.**

**Erst als du mich wiederfandest,
lernte ich weinen um dich.
Jetzt leb ich! ***

Eine alte Liebe hatte Christine Busta wiedergefunden – nein, sie wurde von einer alten Liebe wiedergefunden: Er, «der einem selber / so wichtig war, dass man glaubte, / alles vorher sei unwichtig gewesen, / und nichts könnte nachher wichtiger werden», war erneut ins spätere Leben der Dichterin getreten, wie es im titelgebenden Gedicht des Bandes heißt.

Ist es also die Liebe, die uns den Blick befreit für das Überdauernde? Von ihr wird immer wieder auf den Seiten dieses Lebensmagazins, in besonderem Maße in diesem neuen Jahr 2015, im hundertsten Jahr nach der Geburt von Christine Busta, die Rede sein. Und auch von einer anderen Form von Liebe als der zwischen zwei Menschen wird die Rede sein: von der Liebe zu einem besonderen Stück Erde, der Heimat.

«Du hast mich dir übersetzt. / Und ich verstehe mich selber neu», heißt es in der Widmung Christine Bustas zu ihrem letzten Gedichtband. Mögen wir alle mancherlei Gelegenheit im neuen Jahr wahrnehmen, uns selber neu zu verstehen.

Von Herzen grüßt, Ihr

Jean-Claude Lin.
Jean-Claude Lin

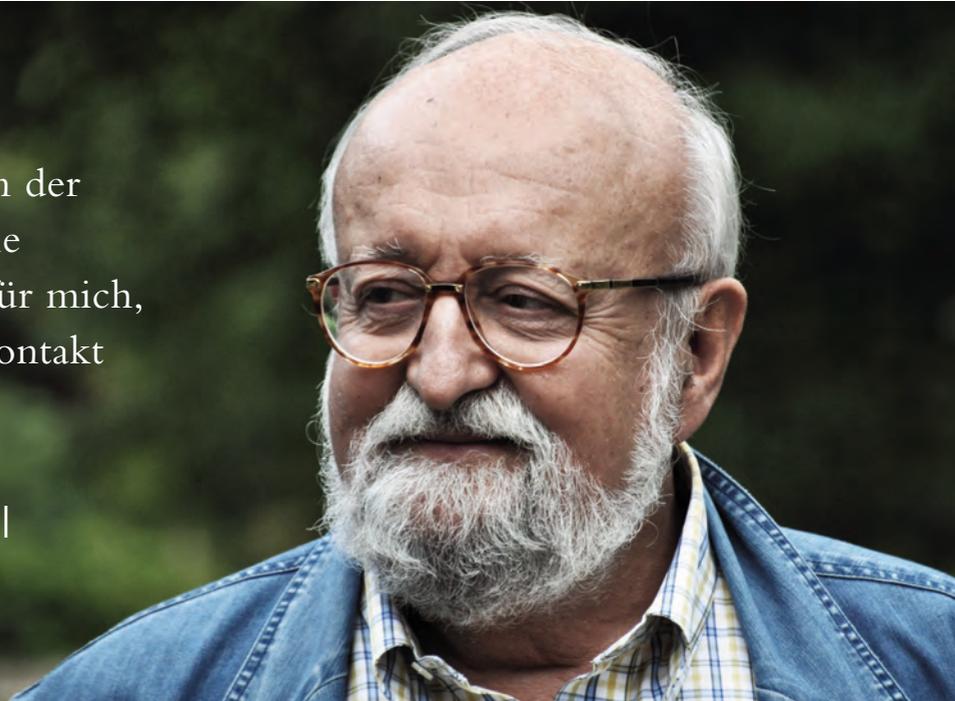


* Christine Busta: *Inmitten aller Vergänglichkeit. Gedichte*, erschienen erstmalig 1985 im Otto Müller Verlag, Salzburg und Wien.

«Mich auszudrücken in der Musik ist vielleicht die einzige Möglichkeit für mich, mit der Außenwelt Kontakt zu haben.»

Krzysztof Penderecki |

im Gespräch ab Seite 6



- 06 im Gespräch | Am Anfang war die Form
Krzysztof Penderecki im Gespräch mit Maria A. Kafitz
- 10 augenblicke | Krakau – Legenden einer Stadt
von Maria A. Kafitz
- 16 geheimtip | Wider den Schöngeiz
von Brigitte Werner
- 17 mama müller – es muss ja! | Alles gut?
von Birte Müller
- 18 thema | Was heißt hier heimisch?
von Rolf Bauerdick
- 23 mensch & kosmos | Lernen vom Januarhimmel
von Wolfgang Held
- 24 kindersprechstunde | Wenn's im Hals kratzt ...
von Prof. Dr. med. Alfred Längler
- 28 serie: werte der kindheit | Geborgenheit
von Christiane Kutik

die weiteren seiten der zeit

editorial 03 | kalendarium 20 | am schreibetisch 26 | weiterkommen 27 | literatur für junge leser 30 | mein buntes atelier 31 | eine seite lebenskunst 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtip 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

impressum

a tempo – Das Lebensmagazin
der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus
www.geistesleben.com | www.urachhaus.de

Herausgeber:
Jean-Claude Lin

Redaktion:
Jean-Claude Lin (verantwortlich)
Maria A. Kafitz (& Layout)

Redaktionsanschrift:
a tempo | Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart
Tel.: 07 11 / 2 85 32 20 | Fax: 07 11 / 2 85 32 10
E-Mail: redaktion@a-tempo.de
www.a-tempo.de | www.facebook.com/atempo.magazin

Anzeigenservice:
Christiane Woltmann | Tel.: 07 11 / 2 85 32 34
E-Mail: woltmann@geistesleben.com

Ansprechpartner Buchhandel:
Simone Patyna | Tel.: 07 11 / 2 85 32 32
E-Mail: simone.patyna@geistesleben.com

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.

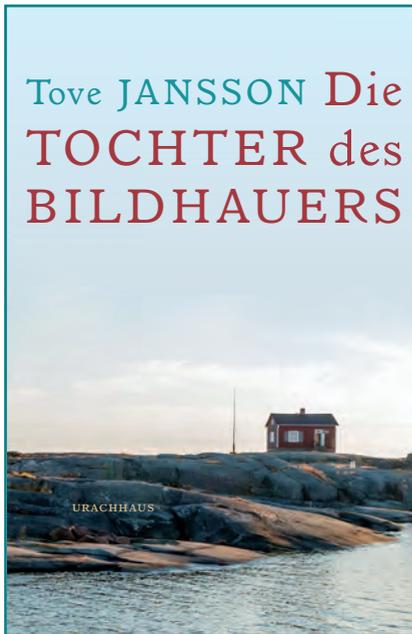
Abonnements:
Antje Breyer | Tel.: 07 11 / 2 85 32 28
E-Mail: antje.breyer@geistesleben.com

Druck: Körner Druck / Sindelfingen

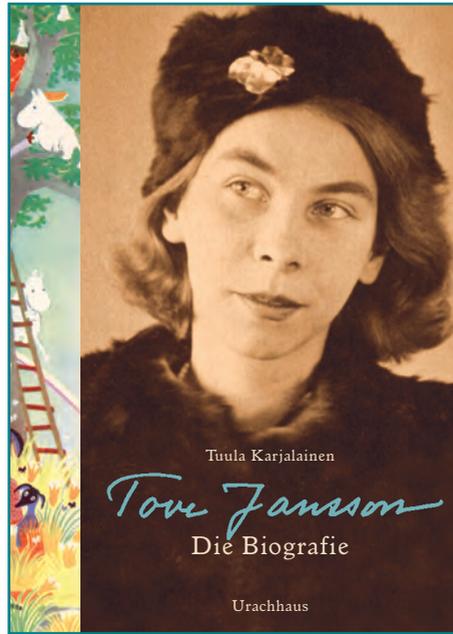
Alle Beiträge und Bilder in a tempo sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Erlaubnis weiterverwendet werden. Eine Teilausgabe von a tempo erscheint mit *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2015 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

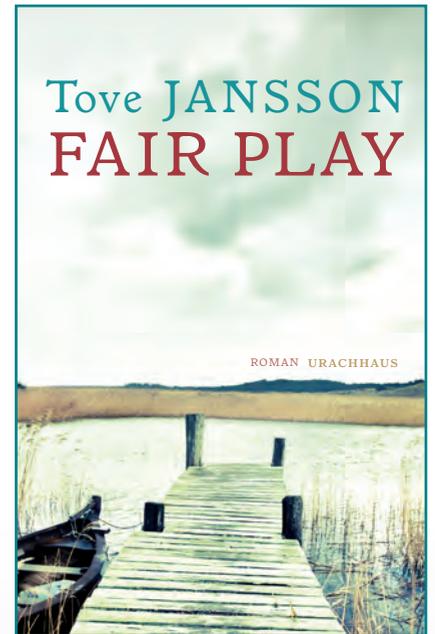
«Freiheit ist das Beste von allem!» *Tove Jansson*



Die Geschichte einer fantastischen Kindheit.



Eine einfühlsame und reich bebilderte Biografie.



Vom Glück einer Freundschaft zweier Künstlerinnen.

Ein einziges Leben – viele Karrieren: Tove Jansson war Malerin, politische Karikaturistin, Schöpferin der Mumins, Kinderbuchautorin und Illustratorin, Grafikerin und Comic-Zeichnerin, Dramaturgin und Bühnenbildnerin, schließlich Verfasserin von Erzählungen und Romanen. Subversiv, ihrer Zeit voraus, sich allen Konventionen verweigernd, führte Sie ein Leben für die Kunst und die Liebe.

«Unabhängigkeit und Freiheit in einer Familie, in einer Gemeinschaft: das war für Tove Jansson ein Lebensthema.»

Eva Hepper, Deutschlandradio Kultur

«... eine Künstlerin, deren überbordende Kreativität beeindruckt.»

Gerrit Bartels, Der Tagesspiegel

Tove Jansson: **Die Tochter des Bildhauers** | Aus dem Schwedischen von Birgitta Kicherer | 127 Seiten, gebunden mit SU | € 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7887-1 | @auch als eBook erhältlich!

Tuula Karjalainen: **Tove Jansson. Die Biografie** | Aus dem Finnischen von Anke Michler-Janhunen und Regine Pirschel. 352 Seiten, mit 147 Abb., durchg. farbig, gebunden | € 36,- (D) | ISBN 978-3-8251-7900-7

Tove Jansson: **Fair Play** | Aus dem Schwedischen von Birgitta Kicherer | 121 Seiten, gebunden mit SU | € 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7892-5 | @auch als eBook erhältlich!

Urachhaus | www.urachhaus.de





Am Anfang war die Form

Krzysztof Penderecki

im Gespräch mit Maria A. Kafitz | Fotos: Sebastian Hoch

Wir alle tragen Wünsche und Träume in uns – manche davon werden Wirklichkeit, viele bleiben unerfüllt. Für Krzysztof Penderecki, einen der bedeutendsten Komponisten unserer Zeit, dessen Werke weltweit aufgeführt, gefeiert und mit Preisen ausgezeichnet wurden und werden, sind durch seinen unbändigen Willen und seine visionären Ideen ihm wesentliche Wünsche klangvolle Wirklichkeit geworden: So hat er u.a. rund 70 Kilometer von Krakau entfernt mit seiner liebenswerten und herzswarmen Frau Elżbieta ein Refugium zum Arbeiten und Leben und für die Musik einen außergewöhnlichen Ort der Zukunft geschaffen.

Maria A. Kafitz | Herr Penderecki, wie schön, dass wir uns hier in Lusławice treffen können – diesem kleinen Ort, der mehrfache Bedeutung für Sie hat. Was ist das Besondere hier?

Krzysztof Penderecki | Ich hatte so eine Idee und habe hier 1974 ein Herrenhaus gekauft, eine Ruine, und sofort angefangen, sie wieder herzurichten. Ich hatte vor, meinen eigenen Park, mein Arboretum zu pflanzen. Und das habe ich getan. In diesen vierzig Jahren, die ich dafür brauchte, habe ich eine große botanische Sammlung zusammengestellt und auf jetzt fast 30 Hektar gepflanzt. Es ist eine Kollektion von Bäumen, bestimmt die größte private Kollektion in diesem Teil Europas. Bäume interessieren mich sehr. Und ich bin ein Sammler. Ich habe schon als Student angefangen, alte Möbel, Bilder, alles Mögliche zu sammeln.

MAK | Ein Park ist ja gestaltete Natur. Man pflanzt nicht aus und lässt einfach wachsen, sondern man gibt allem eine Form.

KP | So ist es. So wie man eine Sinfonie schreibt, muss auch ein Park eine Form haben. Ich habe Pläne gemacht für die ganze Fläche – zuerst waren es 3,5 Hektar – und ich habe Schritt für Schritt versucht, sie zu erweitern und zu bepflanzen. Das heißt, ich habe auf Grundstücken geplant, die noch nicht mir gehörten. Und dann musste ich das alles kaufen. Jetzt habe ich hier Ruhe gefunden. Wenn ich hier bin, bin ich nur mit meinen Pflanzen beschäftigt und mit Musik. **Das brauchte ich auch – die Ruhe und das Gefühl, dass alles, was hier ist, von mir geschaffen wurde.**

MAK | Betrachtet man die Fülle Ihrer Kompositionen, scheinen Sie unentwegt schöpferisch zu sein. Denken und arbeiten Sie an mehreren Werken gleichzeitig?

KP | Ja, ich beginne drei, vier Stücke gleichzeitig, aber später konzentriere ich mich natürlich auf ein Stück. Ich habe vielleicht

zu viele Ideen. Deswegen muss ich zur gleichen Zeit an mehreren Werken arbeiten, und das macht mir auch Spaß. Vor allem: Die Werke, die ich schreibe, sind verschieden, sind nicht ähnlich.

MAK | Es kann also Kammermusik parallel zu einer Oper entstehen?

KP | Sehr gut sogar. Das heißt, wenn man ein größeres Stück schreibt, eine Oper oder ein Oratorium oder eine Sinfonie, hat man natürlich verschiedene Ideen, und aus diesen Ideen entsteht dann Kammermusik. Sehr oft ist es so, dass etwas, das ich nicht in meiner Sinfonie verwende, später ein Kammerwerk wird. Denn wissen Sie, Musik ist für mich eigentlich sehr leicht. Das heißt, Musik zu schreiben ist für mich spielerisch und unterhaltsam. Alles beginnt mit Formen. Ich denke in ganzen Stücken. Ich habe eine Idee, versuche zu verstehen, wie das ganze Stück, wie die Architektur wird, und dann fülle ich nur die Noten aus. Ich bin kein Komponist, der mit größter Mühe versucht, etwas aus sich herauszubringen. Ich stehe auf und schreibe.

MAK | Sie komponieren schon vor dem Frühstück?

KP | Ja, das ist die beste Zeit – man ist dann frisch. Ich stehe normalerweise um 6 Uhr auf, wenn alle noch schlafen, und beginne zu schreiben. Mich auszudrücken in der Musik ist vielleicht die einzige Möglichkeit für mich, mit der Außenwelt Kontakt zu haben. Aber es macht mir vor allem auch Spaß, sonst hätte ich nicht so viel geschrieben.

MAK | Ihre Vielseitigkeit haben Sie auch genutzt, um der politischen Enge im Polen der späten 50er-Jahre zu entkommen. Wie ist Ihnen das gelungen?

KP | Es war Folgendes: Das war 1959. Ich wollte immer reisen, wollte aus Polen ausreisen und die Welt sehen, wollte nach ▶

Krzysztof Penderecki



► Darmstadt gehen (seit 1946 finden dort die «Ferienkurse für internationale neue Musik» statt). Das war alles verboten. Man hatte damals überhaupt keine Möglichkeit zu reisen, einen Pass zu bekommen war für einen jungen Studenten so gut wie ausgeschlossen. Da habe ich in einer Annonce gelesen, dass es einen neuen Wettbewerb für junge Komponisten gibt – und der erste Preis war ein Stipendium für den Westen. Ich dachte, ich muss den ersten Preis bekommen, sonst würde ich wer weiß wie viele Jahre noch warten müssen. Dann habe ich einfach drei Stücke geschrieben, stilistisch ganz verschieden, damit man nicht erkennt, dass sie von einem Komponisten sind. Und ich habe ein Stück mit der rechten Hand geschrieben, mit der linken Hand die zweite Partitur – ich bin beidhändig, sie sieht ganz anders aus. Die dritte Partitur hat ein Kollege für mich kopiert. Damals wurde alles von Hand geschrieben, es gab keinen Computer.

MAK | Und dann?

KP | Dann habe ich alle drei Preise bekommen! Der erste Preis war natürlich die Reise. Ich wollte zwar nach Deutschland, nach Darmstadt, aber als ich den Pass bekam, dachte ich, ich muss ihn doch anders nutzen. Meine Liebe war vor allem immer der Süden, war Italien. Ich bekam ein Stipendium mit 100 Dollar. Damit verbrachte ich sechs Wochen in Italien! Das ist jetzt unvorstellbar. Aber damals konnte man für zwei Dollar übernachten. Und ich bekam eine Bahn-Fahrkarte, womit ich überall in ganz Italien umherreisen konnte. **Das war vielleicht die wichtigste Reise in meinem Leben.**

MAK | Umso schöner, dass zumindest in Europa die Grenzen überwunden sind und Sie auch dadurch – das ist die andere besondere

Bedeutung, die der Ort Luśławice für Sie hat – ein Musikzentrum gründen konnten: das *Europäische Krzysztof Penderecki Musikzentrum*, das nahe Ihrem Park liegt.

KP | Das war mein Traum. Nachdem ich das Haus renoviert hatte, angefangen habe, meinen Park zu pflanzen, wollte ich noch einen Schritt weiter gehen und etwas für junge Leute tun. Und so ist auf einem Feld ein ziemlich großer Bau entstanden, insgesamt 10.000 Quadratmeter, mit einem guten Konzertsaal und exzellenter Akustik von sehr guten Architekten aus Krakau entworfen. Mithilfe der Gelder der Europäischen Union und des Ministeriums ist das in sehr kurzer Zeit entstanden, d.h. vom Anfang der Idee an dauerte es 14 Jahre. Fast 100 Studenten können hier nun wohnen und arbeiten, wie zum Beispiel gerade mit dem *Scharoun Ensemble* der *Berliner Philharmoniker*. Und es funktioniert fantastisch. Wir haben seit der Eröffnung 2013 schon über 80 Konzerte veranstaltet.

MAK | Kommen die Menschen aus der Umgebung auch zu den Konzerten?

KP | Als ich das gebaut habe, war ich etwas erschrocken und dachte: Mensch, das wird doch leer sein! Wer kommt hierher? Aber es ist eigentlich immer voll! Natürlich kommen manche Leute aus Krakau, es gibt ein paar größere Städte in der Nähe, Tarnów zum Beispiel, aber die Leute von hier kommen auch, die früher nie in einem Konzert waren. Und noch etwas: Fünf oder sechs Kilometer entfernt gibt es ein Dorf, da gab es eine Musikschule mit vielleicht 30 Schülern. Heute sind es 300 Schüler!

MAK | Sie haben schon beim Eröffnungskonzert nicht nur auf Größen wie Anne-Sophie Mutter, sondern zudem auf die Jugend gesetzt.

KP | Ja, wir haben durch einen Wettbewerb in ganz Polen ein Kinderorchester zusammengestellt. Das waren Kinder zwischen sechs und dreizehn Jahren. Sie haben nicht lange gearbeitet, nur etwa zweieinhalb Wochen, und dann bei der Eröffnung gespielt. Fantastisch gespielt!

MAK | Musik hat auch Sie schon als Kind begleitet, Sie haben früh Geige und Klavier gelernt. Gab es trotzdem den Moment, dass der kleine Krzysztof beispielsweise Feuerwehrmann werden wollte?

KP | Diese verrückte Idee hatte ich als ganz kleines Kind natürlich. Ich wollte Matrose werden. Aber dann, nachdem ich angefangen habe Geige, zu spielen und sofort zu komponieren – denn nach zwei oder drei Wochen habe ich bereits versucht, meine eigene Musik zu notieren –, da war ich schon sicher, dass ich doch Musiker werde.

MAK | Wie nähern Sie sich einem Stück, einem Motiv an? Sie scheuen ja nicht davor zurück, schwere Themen aufzugreifen wie etwa in *Threnos*, das den Opfern von Hiroshima gewidmet ist.

KP | Wissen Sie, wenn man einen Krieg erlebt hat ... Ich habe es noch gut in Erinnerung, ich war sechs, als der Krieg 1939 angefangen hat. Zuerst einmal fünf Jahre Krieg und dann die russische Dominierung in den nächsten 40 Jahren. Wäre ich in Neuseeland geboren, hätte ich ganz bestimmt kein Requiem geschrieben. Auch in meiner Familie sind viele Leute während des Krieges gefallen. Es war auch ein Bedürfnis für mich, dass ich diese Themen berühre. Neben *Hiroshima* ist natürlich das *Polnische Requiem* das wichtigste Werk.

MAK | Es gibt Künstler und Dirigenten wie Daniel Barenboim, die daran glauben, mit Kunst, mit Musik versöhnen zu können. Was denken Sie, liegt in der Kunst eine heilende Kraft oder hilft sie nur über den Moment hinweg?

KP | Ich war sehr idealistisch, früher. Ich dachte auch, mit Kunst kann man die Leute «verbessern». Ich glaube das jetzt nicht mehr so. Aber die Themen – damit habe ich schon früh angefangen, zum Beispiel in der *Lukas-Passion*, die auch für die Opfer des Krieges geschrieben ist –, die machen etwas mit den Menschen. Versöhnen? Ich versuche das. Aber so sicher bin ich nicht. Vielleicht bin ich nicht mehr so idealistisch wie früher. Man kann es aber versuchen.

MAK | Sie waren viel in der Welt unterwegs, wollten Sie nie woanders Wurzeln schlagen?

KP | Ich bin sehr verbunden mit meinem Land und dieser Ecke. Wir haben in mehreren Ländern gewohnt: in Amerika sieben Jahre, in Deutschland vier Jahre, in Österreich ein Jahr, ein paar Jahre in der Schweiz. Aber dort bin ich nicht verwurzelt. Ich wollte eigentlich nie irgendwo anders leben. Ich bin auch nicht weit von hier geboren – nur 40 Kilometer entfernt im kleinen Ort Debica. Ich habe jahrelang in verschiedenen Ländern gewohnt und hatte auch eigene Häuser, habe aber nie Bäume gepflanzt, denn das war nicht meine Erde. **Meine Erde ist hier.** ■

Mehr zum «Europäischen Krzysztof Penderecki Musikzentrum» ist zu finden unter: www.penderecki-center.pl/en/

Die Werke von Krzysztof Penderecki werden von Schott Music verlegt: www.schott-musik.de

Ein sehenswerter Dokumentarfilm, der auch einen Blick in den Park und das Musikzentrum gewährt, ist bei EIKON erschienen: «Wege durchs Labyrinth – Der Komponist Krzysztof Penderecki».

Regie: Anna Schmidt; Produzent: Holm Taddiken (www.eikon-film.de)



«Alle Musik muss ein Sehnen enthalten – ein Sehnen über die Dinge dieser Welt hinaus.» *Gustav Mahler*

Gustav Mahlers eigene Aussage, dass sein ganzes Leben in seiner Musik wiedergefunden werden könne, bildet den Ausgangspunkt dieser Biografie. Mahlers ethisch-philosophische Überzeugungen, aber auch seine inneren Kämpfe und Siege spiegeln sich in seinen zehn Sinfonien, deren Betrachtung den Kern dieses Buches bildet. Schritt für Schritt enthüllt Frank Berger die inneren «Programme» dieser Musik und zeichnet ein faszinierendes Porträt dieses Genius der neueren Musik.

Eine gut lesbare Einführung in Leben und Werk aus erfrischend neuen Blickwinkeln, reich bebildert und mit vielen Notenbeispielen versehen.

Frank Berger
Gustav Mahler
 Versuch einer geistigen Biografie.
 312 Seiten, Leinen mit SU
 €24,90 (D)
 ISBN 978-3-7725-2378-6





Foto: bart5/fotolia

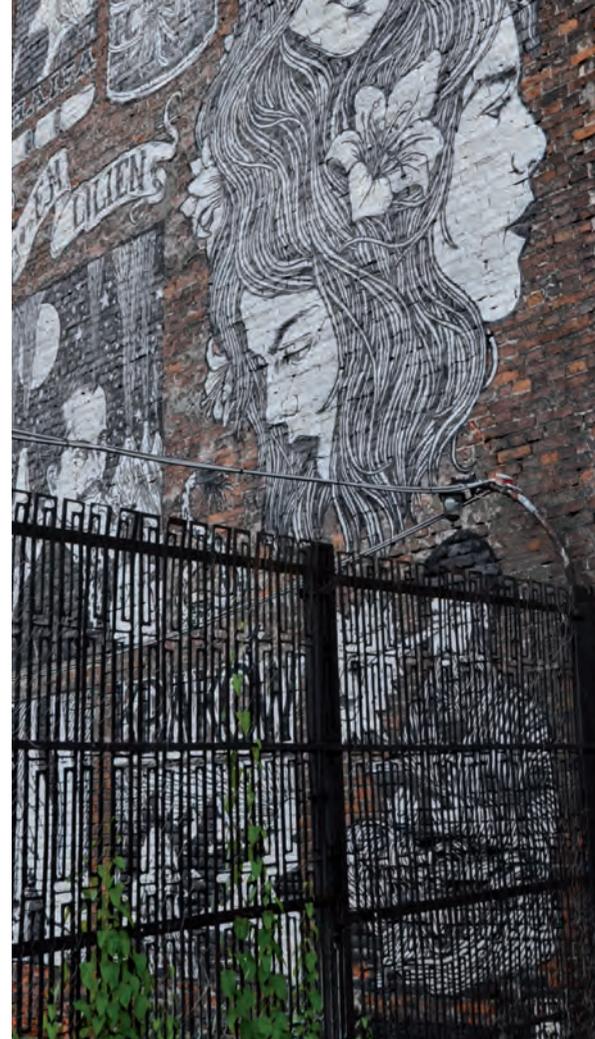
Krakau – Legenden einer Stadt

von Maria A. Kafitz (Text) & Sebastian Hoch (Fotos)

Beim Befragen der Erinnerung, beim Suchen nach Worten schweifen die Augen über die Tastatur, ziehen ziellos weiter durchs Zimmer. Wandern zum Fenster und treffen aufs Nachbarhaus. Der Anblick hat etwas leicht Groteskes, denn das schöne mehrstöckige Gebäude gleicht einer Bastion. An jedem Fenstersims, an allen Zierelementen, die sich die Architekten der Jahrhundertwende fantasievoll erdachten, ragen unzählige Metallstacheln empor. In «deutscher Gründlichkeit» – von den grausamen Auswüchsen dieser Tugend wird noch die Rede sein – trotzen Dutzendende unmissverständliche Silberspieße dem Gegner. Spitz und scharf schrillt es stählern: Hier ist kein Platz für dich, Taube!

Die «Legende der verzauberten Tauben» scheint den Nachbarn unbekannt. Mir war sie es auch, bis ich Polens herrliche heimliche Hauptstadt kennenlernte, um die sich noch zahlreiche andere Legenden ranken. Der Sage nach sind die Krakauer Tauben nicht irgendein Federvieh, das aufdringlich gurr und unentwegt Kot ausscheidet, sondern sie sind verzauberte Ritter, um deren Wohl sich die Städter – allen Absonderungen zum Trotz – sorgen. Als nämlich Heinrich IV., der Gerechte genannt, im 13. Jahrhundert den Herzogsthron bestieg, geschah, was mit Herrschern nur allzu gerne geschieht: Die Gier fraß die Güte auf. Der ehemals Gerechte beschloss, alle Gebiete unter seinem Zepter zu vereinigen und sich zum König krönen zu lassen. Was ihm zum Erreichen dieses Ziels jedoch fehlte, war Geld – viel Geld. Doch wo ein böser Wille flackert, da schwirren bald hilfreiche Geister ums verlockende Licht. Heinrichs Geist war die Hexe Marcjanna, die ihm einen Handel, einen Pakt vorschlug: Wenn sie seine besten Ritter bekomme, so werde er im Gegenzug so viel Gold erhalten, wie er begehre. Arme treue Rittersleut, denn wieder fraß die Gier die Güte auf und schon am nächsten Morgen war der Himmel über Krakau dunkel von Tauben. Diese Tauben waren Heinrichs Ritter, die ►

◀ Der Hauptmarkt, der Rynek Główny, erwacht: Im Hintergrund ragen die zwei Türme der Marienkirche empor, davor steht einer der beliebtesten Treffpunkte der Stadt: das Denkmal von Adam Mickiewicz (1798 – 1855), dem großen polnischen Dichter der Romantik.



► an allen Kirchtürmen der Stadt – und schon zu seiner Zeit gab es zahlreiche davon – emsig pickten und Steinchen für Stein aus dem Gemäuer lösten. Die Mauerstücke aber blieben nicht bloßes Gestein, in Heinrichs Händen verwandelten sie sich in Gold. Er nahm es, nahm viel davon und reiste damit nach Rom, um sich die Unterstützung des Papstes für seine Krönung zu sichern. Doch zwischen Krakau und Rom muss ihn irgendetwas aufgehalten haben. Ein Verhängnis? Eine Verlockung, die noch größer war als der Königsthron? Der Herzog kehrte nie nach Krakau zurück. Seine Mannen aber blieben Tauben und warten noch heute auf ihren Herrn – tippeln auf jeden Passanten zu in der Hoffnung, er würde sie vom Zauber erlösen.

Auf Krakaus Hauptmarkt, dem Rynek Główny, einem der größten und prächtigsten Marktplätze Europas, begegnet man den Rittertauben überall. An diesem zentralen Ort der Stadt, in dessen Mitte die altherwürdigen Tuchhallen (von den Einheimischen «Polens ältester Supermarkt» genannt) zum Einkaufen unter formschönen Bögen locken, liegt auch die gotische Marienkirche. Ihr Hochaltar gilt als Meisterstück des Nürnberger Künstlers Veit Stoß (zwölf Jahre hat er größtenteils allein daran geschnitzt) und lässt, wenn täglich um 12 Uhr die Altarflügel feierlich geöffnet werden, Menschen aus Kunst- statt aus Glaubensgründen in die Knie sinken.

Vom Nordturm der Marienkirche erklingt zu jeder vollen Stunde der Hejnał Mariacki, eine abrupt endende Trompetenmelodie, die zu einer anderen Krakauer Legende gehört. In früheren Zeiten,

so wird es erzählt, spielte ein Stadtwächter den Hejnał zweimal – morgens und abends erklimm er die steilen 239 Treppenstufen und gab das Signal zum Öffnen und Schließen der Stadttore. Und er ließ seine Trompete erschallen, wenn Gefahr drohte, Feinde sich näherten. So auch im Jahr 1241, als der damalige Turmbläser bei der Tatareninvasion eindringlich seinen Warnruf über Krakaus Dächer schickte. Die Stadt konnte gerettet werden. Seine Melodie aber, die er zur Unterstützung der kämpfenden Bevölkerung weiterblies, verstummte plötzlich. Brach jäh ab. Ein Tatarenpfeil hatte ihn mitten im beherzten Spiel tödlich getroffen.

Noch heute gedenkt man des tapferen Trompeters: Das stündlich in alle vier Himmelsrichtungen* geschickte Signal bricht auch 774 Jahre später immer noch auf seinem Höhepunkt jäh ab. Endet plötzlich. Seit dem 16. April 1927 wird es zur Mittagsstunde vom Sender *Radio Kraków* zudem in alle Haushalte übertragen, wodurch es die älteste ständige Musiksending der Welt ist – nur unterbrochen während der hitlerdeutschen Besatzung.

Ach ja, ach je – die hitlerdeutsche Besatzung hat in Polen so endlos viele Wunden geschlagen. Die Vernarbungen sind auch in Krakau mit peinigendem Pulsschlag spürbar. Besonders im südöstlich der

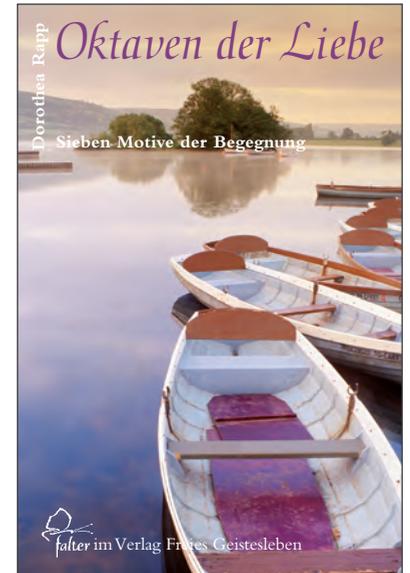
* Nach Süden, Richtung Wawel, für den König – nach Westen, Richtung Rathaus, für die Stadtherren – nach Norden, Richtung Florianstor, für die Gäste der Stadt – nach Osten, Richtung Kleiner Markt, für die Kaufleute, und für das Hauptquartier der Feuerwehr, von der alle heutigen Trompeter stammen.



Altstadt gelegenen Stadtteil Kazimierz, einer bereits 1335 gegründeten, ursprünglich selbstständigen Stadt am linken Ufer der Weichsel, gibt es kaum einen Millimeter Straßenpflaster, das nichts von der barbarischen Brutalität zu erzählen wüsste. **1867 nach Krakau eingemeindet, war Kazimierz bis 1939 ein lebendiges, ein lebhaftes jüdisches Viertel mit eigener Kultur, mit ganz eigenem Kolorit.** Doch dann kamen sie, die Besatzungstruppen und mit ihnen die dunkle Seite der eingangs erwähnten «deutschen Gründlichkeit»: Von den rund 58.000 Juden, die zuvor in Krakau wohnten, überlebten nur 3.000 den Krieg. 55.000 beendete Leben. 55.000 beendete Familiengeschichten, Liebesabenteuer, Träume und Chancen zum Scheitern. Und all jene, die nur darauf gewartet hatten, dass jemand Gründe für den Anfang vom Ende der jüdischen Kultur liefert, halfen mit. Pferchten Tausende ins Ghetto in Podgórze und besiegelten so ihr unausweichliches Ende.

Dass nahe dem Ghetto die Emaillewarenfabrik von Oskar Schindler lag, dessen Mut wenigstens einige Leben rettete, besänftigt kurz das wundgeriebene Bewusstsein. Am Mahnmal auf dem ehemaligen *Platz der Einheit* im einstigen Ghetto vor den großen, scheinbar leeren Stühlen der Krakauer Architekten Piotr Lewicki und Kazimierz (!) Łatak aber bricht der dumpfe Schmerz, das Warum-nurfragen und Nieantwortfinden, wieder durch.

In Kazimierz, an der Mauer der am Marktplatz gelegenen Remuh-Synagoge, die aus nichts anderem als unzähligen Grabsteinfragmenten besteht, gleiten wenig später Sonnenstrahlen über Namen und fremde Zeichen. Verbindet das Spiel aus Licht und Schatten das leidvoll Vergangene mit dem lebhaft Gegenwärtigen. Denn das Leben hat Kazimierz wieder und kann einem an der Mauer des Friedhofs begegnen, wenn aus den umliegenden Restaurants plötzlich Musik erklingt. «In Warschau spielt die Politik, in Krakau der Jazz», titelte einmal *Die Welt* und sang ein begeistertes Loblied auf die Jazz-Szene der Stadt. «In Krakau spielt der Jazz, in Kazimierz der Klezmer», ließe sich ergänzen. Und zwar mehrmals die Woche – und einmal im Jahr ausgiebig. Ende Juni nämlich, wenn das berühmte *Jüdische Festival* Kazimierz in eine Klangwolke hüllt, die Menschen aus der ganzen Welt anzieht. «Klezmer, meist in Jiddisch gesungen, ist im gewissen Sinne die Sprache der Weltseele: Auf der einen Seite drückt diese ▶



Lehre mich Sehnsucht

«Keine Theorie über das soziale Leben könnte ersetzen, was die Schule der Sehnsucht nach dem anderen Menschen, nach einem Du, vermag.» Dorothea Rapp schildert in sieben Erkundungen die tiefste aller menschlichen Regungen: die Liebe. Wenn alte Formen der Begegnung und des Zusammenlebens brüchig und hohl geworden sind und die Versuche, Altes wieder zu beleben, berechnete Skepsis hervorrufen, ist die Suche nach neuen, tragfähigen Entwürfen vonnöten.

Dorothea Rapp gibt eine begeisterte kunstvolle Darstellung der Erscheinungsformen der Liebe: Ehe, Sexualität, Ekstase, Sehnsucht, Treue, Schuld und Mitleid.

Dorothea Rapp
Oktaven der Liebe
 Sieben Motive der Begegnung.
 220 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1433-3
www.geistesleben.com



- Musik große Freude und auf der anderen Seite tiefen Schmerz wie auch heftige Sehnsucht aus», beschreibt es «bescheiden» einer der Festivalveranstalter. Und beschreibt damit zugleich seinen Krakauer Stadtteil, in dem Freude, Schmerz und Sehnsucht so nah beieinanderliegen. Zum Glück scheint gegenwärtig Freude und Sehnsucht zu überwiegen, denn Kazimierz wird langsam wieder jüdisch und weltoffen – hoffentlich nicht dogmatisch und engherzig. Bunt und jung ist es schon geworden – wünschenswert bleibt, dass man es nicht auch übersaniert und gentrifiziert.

Hoffnungen und Wünsche entwickeln ja nur allzu gerne eine ganz eigene Dynamik. Das musste auch ein gewisser Herr Twardowski erfahren, der als legendärer polnischer Hexenmeister in die Geschichte einging. Er war Student am Krakauer Collegium Maius, einer der ältesten Universitäten Europas, in der vor ihm schon Nikolaus Kopernikus forschend den Blick in den Himmel gerichtet und dabei den Blickwinkel auf die Erde veränderte hatte. Twardowski, so die Legende, war fleißig und begabt – geduldig aber war er nicht. Bald schon genügten ihm die klassischen Studien nicht mehr und er verlangte nach Einweihung in die Geheimnisse der Alchemie und Schwarzen Magie. In einer Höhle bei Krzemionki richtete er sich ein Laboratorium ein und experimentierte mit allem und jedem. Er war sich sicher, felsenfest – ein nach einer gewaltigen Felsexplosion entstandener Hügel trägt heute seinen Namen –, dass er das Geheimnis der ewigen Jugend lüften und den Stein der Weisen finden würde. Und wieder einmal galt: Wo ein wahnwitziger Wille zündelt, da schwirren bald hilfreiche Geister ums lodernde Licht. Twardowskis Geist war gleich der Teufel persönlich, der ihm alles versprach, wenn er ein Jahr später dafür in Rom seine Seele bekäme. Twardowski zauderte nicht lange und unterschrieb mit seinem Blut den Pakt, glaubte er doch, den Teufel

überlisten zu können. Denn wenn er Rom einfach nicht betreten würde, so bliebe seine Seele frei, seine Zauberkraft aber grenzenlos und er zu allem befähigt. Fast wäre sein Trick gelungen, denn sieben lange Jahre musste der Teufel ihm alle Wünsche erfüllen: So «erfand» Twardowski eine Salbe, die immer wieder verjüngte, und verwandelte Steine in Gold, die er über Krakaus Marktplatz niederregnen ließ. Und er entdeckte mit der Zeit – zur aufheulenden Verzweiflung des Teufels – die Freude am Heilen Kranker. Genau dies aber sollte sein Verhängnis werden. Denn eines Tages ließ ihn ein Notleidender rufen, und als Twardowski die Schwelle der Herberge überschritten hatte, vernahm er diabolische Schreie und Gelächter: «Hab ich dich!», triumphierte der Hinfuß. «Hab ich dich! Diese Herberge trägt den Namen «Rom» und nun gehörst du mir!» Sprach's und riss Twardowski in die Lüfte empor. Dieser begann aus Furcht ein frommes Lied aus Kindertagen zu singen, welches den Teufel derart in den Ohren folterte, dass er seine Beute fallen ließ. Sie fiel geradewegs auf den Mond, dessen mildes Licht die Stadtmauern von Krakau sanft aufleuchten ließ. Während eines Spaziergangs durch den schönen, weitläufigen Planty-Park, der sich wie ein grüner Gürtel entlang der ehemaligen Stadtmauer schlängelt, kann man noch heute in wolkenlosen Nächten Herrn Twardowski sehen, wie er versucht, einen Weg vom Mond zurück zur Erde zu finden.

Ob es ihm je gelingt? Beim Besuch in dieser geschichtsträchtigen Stadt, deren Altstadt 1978 zum UNESCO Weltkulturerbe gekürt wurde, lohnt also nicht nur ein Blick hinauf zu den vielfach verzierten, liebevoll restaurierten und taubenstachelfreien Fassaden der imposanten Stadthäuser, die sich um den Altstadt kern erstrecken und neue Legenden von Krakau erzählen – es lohnt auch ein Blick hinauf zum Mond. ■

ULICA
BOŻEGO CIAŁA

I'm happy again



WYWÓZ GRUZU
KONTAKT
844 58 77 45

EJ
STARY
MIAZGA.PL



Wider den Schöngreiz

von Brigitte Werner

Betrat man den Raum oder einen Ausschnitt der Fußgängerzone in Dortmund, auf der eine Fülle von losen Blättern mit Texten auf dem Boden verteilt lag oder davonwirbelte und standen dort Menschen mit Freude oder großem Unverständnis im Gesicht drum herum und hörten der volltönenden Stimme einer kleinen, kräftigen männlichen Person zu, die wie ein Derwisch tobend, flüsternd, raschelnd, raunend um die «Poesie am Boden», wie er sie nannte, herumschritt, so wurde man zu einer wundernden Person. Ich wurde es. Immer. Mein Lieblingskollege Jürgen Wiersch war wieder in Aktion. Mit ganzem Körpereinsatz, mit üppigem Sprachreichtum zerlegte, verbeulte er oder fügte fein und neu, wütend, liebend, mutig und wollüstig unseren gewohnten Wortschatz zu kleinen Kunstwerken zusammen. Collagenartig, manchmal auch collagenbösigartig schaute er mit seinen Augen in die Welt und nahm sie als ein großartiges Spektakel wahr, das wir, die Künstler, jeden Tag mit aufs Neue erschaffen dürfen. Und er erschuf. Er erschuf tatsächlich jeden Tag, oft schon um sechs Uhr morgens, weil da die ruhigste Zeit war. Mit einer Gründlichkeit, einer Besessenheit, einer kindlichen Freude.

Die Dada-Kunst hatte es ihm angetan, das Spielen und Kämpfen, das Zertrümmern des Gewohnten und das Auskosten der Möglichkeiten der Poesie waren seine Leidenschaft. 2013, ein Jahr vor seinem Tod, erschienen vier wundervolle kleine, handgemachte und handverlesene Bücher, alle nummeriert und signiert und alle mit einem großartigen Leseauftritt dem Publikum vorgeführt. Nie las er einen seiner Texte ab – er lebte sie beim Vortrag. Und das Publikum kam aus dem Staunen nicht mehr heraus, so gewaltig schienen seine Verse den Raum zu füllen und in einen einzudringen. Manche waren fassungslos, weil sie die gewohnte Sprache nicht mehr wiederfanden, manche waren überwältigt von den Möglichkeiten, die Welt mit neuer Sprache neu zu gestalten.



Siebzehn Jahre habe ich jeden Sommer eine Woche lang einen Workshop mit ihm zusammen geleitet. Schreibwütige Kids, meistens ab sechzehn, opferten eine Ferienwoche, um mit uns zusammen das Schreiben zu erforschen, zu erlernen. Niemals haben wir unser riesiges Seminar geteilt, zu fruchtbar war doch unsere Zusammenarbeit, zu groß war die gemeinsame Freude daran, neue, frische Aufgaben für die Jugendlichen zu erfinden. Jeden Morgen, wenn ich noch erschöpft schlief, saß Jürgen Wiersch schon wie ein Getriebener am Schreibtisch, versäumte es aber niemals, mir eine Tasse Kaffee vor die Tür zu stellen, wenn Aufstehenszeit war. Wusste er doch, dass ich sie dann dringend brauchte.

Im Ruhrgebiet ist er bekannt wie ein bunter Hund. **Seine Auftritte waren spektakulär, vulkanartig, mächtig und freudevoll.** Manche Veranstalter luden ihn genau aus diesem Grund zu Lesungen ein, manche genau aus diesem Grund nicht. Für Lyrik ist es seltsam schwer, einen Verleger zu finden. Karl Krolow schrieb mir einmal, dass es offensichtlich mehr Lyrik-schreiber(innen) gäbe als Leser ... Aber Jürgen Wiersch schaffte es immerhin, einige Literaturpreise für seine Lyrik zu bekommen.

Im Sommer 2013 erkrankte er sehr schwer – und lebte noch ein langes Jahr und schrieb wie in einem Rausch die 26 *Tumoresken*, die er mit letzter Kraft, aber voller Inbrunst, und mit immer noch lebhafter Lebensfreude auf ein, zwei, drei Lesungen vorlas. Alles ist in ihnen enthalten: Verzweiflung, Hoffnung, Resignation, Weisheit, Stärke und das ruhige Annehmen seines Zustandes.

Seine kleinen Bücher, auch die gesammelten *Tumoresken*, sind über seine Frau zu haben. Ich wünsche ihnen weite Verbreitung. Sie sind ein Geschenk.

poesie am Boden / ist eine kleinkundgebung / wider den Schöngreiz / wenn dir gedichte / zu billig sind / dann streichle sie mal / was immer du abwertest / es wertet dich nicht auf ■



Alles gut?

von Birte Müller

Manchmal wäre ich gerne eine Amerikanerin. Die kann nämlich vielfach täglich auf die Frage «How are you?» einfach lächelnd mit «thanks, fine» antworten – selbst wenn sie zu Hause ein geistig schwer behindertes Kind hat, das sich mit sieben Jahren noch nicht halbwegs selber anziehen kann, und dazu noch eine kleine diktatorische Tochter, die sich dafür gerne täglich bis zu zehnmal neu verkleidet. Egal, was für ein nervliches Wrack eine Amerikanerin ist, sie sagt «fine» und packt weiter Einkäufe in den Wagen oder bestellt einen Kaffee.

Aber ich bin eine Deutsche. Ich stelle mir jedes Mal WIRKLICH die Frage, wie es mir geht. Und irgendwie kommt mir das Leben immer zu komplex vor, um einfach sagen zu können «alles super, danke». Ich will es meinem Gegenüber nicht so einfach machen – und es wäre ja auch eine Lüge. Andererseits kann (und will) ich auch nicht ständig erklären, was bei uns zu Hause so abläuft! Und selbst wenn mal alles ganz gut läuft, muss man nur einmal in der Woche Tageschau gucken, um sich für die nächsten sieben Tage wieder vollkommen zu deprimieren.

Doch wenn ich ehrlich bin, beziehe ich mein «aber» nach «eigentlich ganz gut» (was anscheinend mein maximaler Wohlgefühlgrad ist) nicht auf die Nachrichten über Flüchtlinge aus Syrien. Ich habe ja meinen eigenen kleinen Flüchtling zu Hause, der sich – wenn ich vielleicht doch mal ganz kurz auf die Toilette gegangen sein sollte, ohne vorher das Haus zu verrammeln, umgehend auf einen kleinen Spaziergang begibt. Zum Glück ist meine Tochter Olivia mittlerweile so groß, dass ich ihr kurz zurufen kann, dass ich nur eben Willi einfangen gehe. Ich muss sie nicht mehr bei der Verfolgungsjagd auf dem Arm mitschleppen. Und auch Willi ist nun so weit, dass er meist nach einem kleinen gemeinsamen Spaziergang auf Socken durch die Siedlung, mit kurzem Zwischenstopp an der Korbschaukel, wieder mit mir zurück nach Hause kommt.

In dem einen Jahr, in dem ich hier nicht aus «Willis Welt» berichtet habe, ist bei uns wirklich vieles einfacher geworden – aber meine Ansprüche wachsen wohl parallel mit.

Zu sagen, dass es mir nicht gut geht, wäre aber auch vollkommener Quatsch. Einige Menschen denken ja anscheinend, dass es einem mit einem behinderten Kind die ganze Zeit schlecht geht. Als wir letzten Sommer auf Kur waren, gab es da einen kleinen Jungen, der mich durchgehend mit Fragen zu Willi bombardierte: «Warum macht er so komische Geräusche?» – «Warum sitzt er unterm Tisch?» – «Warum zieht er immer die Schuhe aus?» ... Allesamt sehr berechtigte Fragen, auf die ich auch ganz gerne Antworten hätte. Seine Mutter versuchte, ihn sofort wegzuzerren, und sagte in allen erdenklichen Varianten sinngemäß: «Die Frau hat doch schon genug zu leiden.» Komisch, ich kam mir eigentlich gerade ganz glücklich vor, ich hätte auf der Kur sogar glatt auf die Wie-geht's-Frage mit «gut» antworten können, wenn ich nicht schon wieder so kompliziert gedacht hätte, dass es doch irgendwie traurig ist, wenn man überhaupt eine Kur nötig hat.

Na ja, ich habe hoffentlich noch ein paar Jahre Zeit, von Meister Willi zu lernen, nicht immer um die Ecke zu denken. Und bis dahin antworte ich mit etwas, was nach einer Floskel klingt, aber in dem ganz viel Wahrheit steckt, nämlich mit: *es muss ja*. Und wenn ich doch nach Syrien schaue und daran denke, dass dort auch Familien sind, die sich um ihre behinderten oder kranken Angehörigen kümmern müssen, in all dem Leid des Krieges, dann weiß ich: Mir geht es doch gut, sehr gut sogar! ■

Birte Müller (www.illuland.de) studierte Buchillustration und Malerei in Hamburg, Mexiko und Bolivien. Ihr Buch «Willis Welt. Der nicht mehr ganz normale Wahnsinn» (ISBN 978-3-7725-2608-4) erzählt von Willis ersten Jahren – und vom Glück, mit ihm und seiner Schwester Olivia zu leben.

Willi ist wieder da!

Vom Suchen, Finden und Verlieren und von der Sehnsucht anzukommen

von Rolf Bauerdick

Verwaist hingen die Fotografien an der Wand, kaum beachtet. Vielleicht weil ihre schwarzweiße Schlichtheit keine Aufmerksamkeit forderte. Vielleicht weil die Motive dem Publikum zu rückständig schienen, zu deplatziert für eine Galerie: Windschiefe Holzhütten, verlassen und verfallen; kaputte Traktoren, rostende Kähne am Ufer eines Flusses, dazwischen Menschen, die noch im Gestern lebten, inmitten einer Landschaft mit zwei Gesichtern – himmelwärts offen im lichten Sommer, dumpf und müde im frostigen Winter.

Die Bilder waren vor einigen Jahren in der Kunstakademie im westfälischen Münster zu sehen, wo sich die Studierenden stets zum Jahresbeginn mit ihren Werken präsentieren. So wie Olga-Maria Klassen. Ihre Arbeiten waren keinem avantgardistischen Kunstkonzept verpflichtet. Eher der Idee des Behütens, des Bewahrens der Erinnerung an eine verschwindende Welt. Dem flüchtigen Blick mochte diese Welt archaisch und erdig vorkommen, idyllisch wöglich, doch dahinter wehte eine melancholische Verlorenheit heran, eine seltsame Ortlosigkeit, entkoppelt von Raum und Zeit. Olga-Maria Klassen stellte sich als Russlanddeutsche vor, deren Vorfahren einst im Ural zwangsangesiedelt wurden. Nun arbeitete sich die junge Künstlerin an den Stätten ihrer Kindheit ab. An einem sterbenden Dorf. An ihrer Heimat.

Sie erzählte von Russland, von Borowaja, einer Siedlung ohne Elektrizität, wo die Leute im Sommer Beeren sammeln, im Herbst Pilze suchen und sich im Winter nach der Sauna bei minus fünfzig Grad im Schnee wälzen, bevor sie einander beim Wodka alte Geschichten erzählen: von Geistern, Hexen und von bösen Weibern, vor deren Zauber man sich am besten mit dem Kruzifix schützt.

Natürlich schätzt Olga-Maria Klassen die zivilisatorischen Vorzüge ihrer Wahlheimat Münster. «Eine angenehme, weltoffene und lebenswerte Stadt.» Dennoch klafft ein Graben auf. «Es ist nicht leicht», sagt sie, «in der Enge einer Großstadt heimisch zu werden,

wenn man in der Weite der Taiga aufgewachsen ist.» Vorschnell ließe sich der Konflikt mit Anpassungsschwierigkeiten erklären, mit der Kluft von Stadt und Land, mit dem Aufeinanderprallen von Natur und Kultur. Aber Olga-Maria Klassen's Zerrissenheit war von anderer Art. Sie entsprang einer Trennung, einer Differenz: zwischen dem Ort, an dem man lebt, und dem Ort, den man liebt. Die Heimat! Sie wird gesucht, gefunden und verloren, wird verklärt, verkitscht, verraten und bisweilen auch verflucht. Schon der Begriff der Heimat ist so umstritten wie umkämpft. Sein Terrain gleicht einer okkupierten Zone, in Beschlag genommen von Vereinsmeiern und Lokalpotentaten, pervertiert von einer volkstümelnden Gute-Laune-Industrie, die kalkulierte Sentimentalitäten als echte Gefühle verhökert. Nicht zu vergessen die Kehrseite der Verlogenheit, wo der Heimatgedanke als ewig gestrig verunglimpft wird. Für die Ideologen ungehinderten Wirtschaftens ist jede Heimatbindung ein Hemmnis. Benötigt werden Menschen als manövrierbares, dauermobiles Humankapital, das sich überall und nirgends zuhause fühlt, ohne wirklich irgendwo anzukommen.

Heimat! Was auch immer ihr widerfahren mag, zuallermeist wird sie vermisst. Ja es scheint, als entfalte sich ihr wahrer Wert überhaupt erst in ihrer Abwesenheit. In der Erfahrung des Verlustes. «Am intensivsten wird sie erlebt, wenn man weg ist und sie einem fehlt. Das eigentliche Heimatgefühl ist Heimweh», schreibt der Schriftsteller und Jurist Bernhard Schlink. Er bricht mit der Vorstellung, die Heimat habe einen Ort oder sei selbst ein solcher. In einem lesenswerten Essay charakterisiert Schlink *Heimat als Utopie*, abgeleitet aus dem altgriechischen «ou τόπια», was übersetzt «Nicht-Ort» heißt. Erst «die Erinnerungen und Sehnsüchte», so Schlink, «machen die Orte zur Heimat».

Nun trügen Erinnerungen mitunter. Bei Licht besehen leuchten die Kindertage so selig nicht mehr. Und die Jugendjahre veredelt



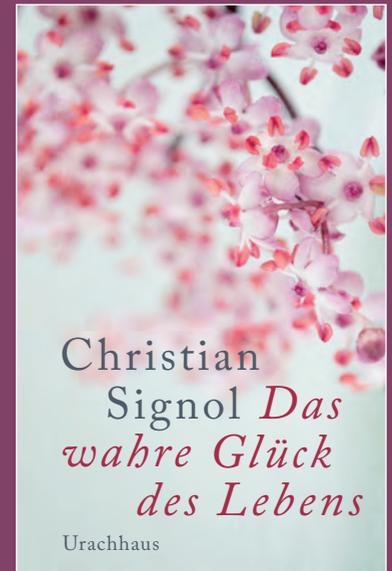
Bild: Olga-Maria Klassen, Aus der Examensarbeit «Netzwerk», Monotypie

erst die Rückschau zu einer behüteten Zeit unbeschwerten Glücks. Womöglich entpuppt sich das Heimweh bloß als der eingebildete Verlust von etwas, das wir nie besaßen, als Traum von einem Paradies, aus dem wir gemäß dem Alten Testament längst vertrieben wurden. Gewiss nähren sich die Quellen des Heimatgefühls aus Sehnsüchten, aber mehr noch aus Erfahrungen. Heimat erwächst aus jenen prägenden Momenten, in denen wir wie selbstverständlich zur rechten Zeit am rechten Ort unter gewogenen Menschen weilen, mit uns und der Welt im Einklang. Wenn wir uns aufgehoben und getragen wissen von der Liebe zum Leben, jenem Urvertrauen, das die Freiheit eröffnet, sich nicht permanent selbst neu erfinden zu müssen.

Ist Heimat dort, wo sich das Weltvertrauen bildet? Oder doch bloß ein Nicht-Ort? Utopien haben die Eigenart, entsinnlicht und blutleer zu sein. Ihre Substanz verflüchtigt sich im reinen Denken. Utopien riechen nicht. Sie haben weder Farbe noch Geschmack. Und auch keinen Ton. Utopien duften nicht nach frischem Heu, nach Wald, nach Laub und feuchtem Moos. Da singt kein Vogel, da rauscht kein Meer, schon gar nicht hupt ein Auto. Warum verströmen Heimatfilme nie den Geruch von Asphalt und Benzin? Warum pulsiert in ihnen nicht der Herzschlag der Metropolen? Als könnten Paris, New York oder Berlin zwar Wohnsitze, aber nicht Heimat sein.

Wo auch immer wir Heimat suchen oder finden, als «Gast auf Erden» wandern wir, wie es in einem katholischen Kirchenlied heißt, «der ewigen Heimat zu». Ob dem so ist, wird sich zeigen. Zuvor jedoch, bei der Suche nach den vergänglichen irdischen Heimstätten, gerät des Öfteren etwas in Vergessenheit, an das Olga-Maria Klassen erinnert. In ihrer Akademiewerkstatt lagen zwischen Lithografien, Radierungen und Entwürfen auch recht sonderbare Utensilien: getrocknete Fische, Schuppenhäute und die Reste von Fischernetzen. Die Netze, erzählte sie, gehörten einst ihrem Großvater, der sie als Kind mitnahm, wenn er mit dem Boot hinaus zum Fischen fuhr. Als er starb, ließ sie sich die Enkelin die Netze aus Russland schicken. Fragmente davon arbeitet Olga-Maria Klassen in ihre Druckgrafiken ein, presst sie regelrecht hinein in ihr Werk. Nur vermag ein Fischernetz weder die Vergangenheit einzufangen, noch kann die Kunst die Relikte einer verlorenen Kindheit konservieren. Doch zwischen den Maschen eines verschlissenen Netzes bleiben Erinnerungsfetzen hängen. Sie erzählen davon, dass wir die Heimat nicht uns selbst verdanken. Wenn wir die Geborgenheit von Heimat erfahren durften, dann deshalb, weil andere sie für uns geschaffen haben. ■

Rolf Bauerdick (www.rolfbauerdick.de), geboren 1957, lebt im westfälischen Hiddingsel. Nach dem Studium der Theologie wurde er Autor und Fotograf. Sein Roman «Wie die Madonna auf den Mond kam» wurde in zwölf Sprachen übersetzt und 2012 mit dem «Europäischen Buchpreis» ausgezeichnet. 2013 erschien sein vieldiskutiertes Buch «Zigeuner – Begegnungen mit einem ungeliebten Volk». Mehr zur Künstlerin Olga-Maria Klassen finden Sie unter: www.omklassen.de



Christian
Signal *Das
wahre Glück
des Lebens*

Urachhaus

Von der Schönheit der Natur

Das Rauschen des Wassers, die leuchtende Klarheit des Schnees, die herrlichen Düfte eines Juniabends, die geheimnisvollen Geräusche der Nacht ... Die Schönheit der Welt ist unendlich – wenn man sich für sie öffnet. Christian Signal verbindet Gegenwart, Vergangenheit und Kindheitserinnerungen zu einem großen Ganzen und nimmt uns mit auf eine Reise durch die Schönheiten der Natur.

«Mein ganzes Leben lang habe ich einen Großteil meiner Zeit mit der Suche nach diesen wunderbaren Empfindungen in den Wäldern, auf den Bergen, in der Nähe der Flüsse oder auf den Wiesen verbracht.»

Christian Signal

Christian Signal
Das wahre Glück des Lebens
Aus dem Französischen von Corinna Tramm.
160 Seiten, gebunden mit SU
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7846-8
© auch als eBook erhältlich | www.urachhaus.de

Januar

LIEBE ZUM LEBEN

«Weil ich in mir selbst lesen gelernt hatte, bemerkte ich, dass ich auch in den anderen lesen konnte. Dabei war mir oft tatsächlich zumute, als tastete ich mit empfindsamen Fingerspitzen zu den Konturen dieser Zeit entlang. Wie kommt es nur, dass ein mit Stacheldraht umzäumtes Heidegelände, in dem so viele Schicksale, so viel menschliches Leid an- und hindurchgespült wurden, in meiner Erinnerung beinahe lieblich erscheint? Wie kommt es, dass mein Geist dort nicht düster, sondern vielmehr erhellt und erleuchtet wurde? Hier an diesem Schreibtisch zwischen meinen Schriftstellern und Dichtern und Blumen habe ich das Leben so sehr geliebt. Und dort, in den Baracken voll aufgeregter und verfolgter Menschen habe ich die Bestätigung für meine Liebe zum Leben gefunden.»

Etty Hillesum

Het verstoorde leven. Dagboek van Etty Hillesum 1941 – 1943

Deutsche Ausgabe: Das denkende Herz der Baracke. Die Tagebücher von Etty Hillesum 1941 – 1943.

Zitiert nach: Der Jüdische Kalender.

Fünftausendsiebenhundertfünfundsechzig 2014 – 2015

Ölbaum Verlag, Augsburg 2014.

Eintrag für den 17. Januar 2015.

Max Beckmann, Stillleben mit rosa Muschel, 1926

Öl auf Leinwand, 25 x 50 cm, Privatbesitz

© VG Bild-Kunst, Bonn

SO 28

37. Woche nach Ostern

☉ 08:27 / 16:20
☽ 11:53 / –

MO 29

KW 01

DI 30

David, Hirte, König, Psalmendichter

MI 31

Dezember 2014

Silvester

DO 01

Januar 2015

☽ 08:20^h, ☉ 08:24^h 21^h

Neujahrstag

FR 02

1801 Johann C. Lavater †, schweizer Theologe und Philosoph (*15.11.1741)

Melchior

SA 03

1865 Aufhebung der Sklaverei in Nordamerika

Kaspar

SO 04

38. Woche nach Ostern

1965 T. S.Eliott (Thomas Stearns Eliot) † in London, Dichter (*26.09.1888 in St.Louis/Missouri).

☉ 08:26 / 16:28
☽ 16:21 / 07:17

Balthasar

MO 05

KW 02

☉ Vollmond 05:53

DI 06

Epiphania | Dreikönigstag
in Bayern, Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt sowie in Österreich und der Schweiz ges. Feiertag

MI 07

Tag der Menschenrechte

Do 08

☾ 08:06^h, ☉ 08:08^h 18^h

FR 09

SA 10



SO 11

39. Woche nach Ostern

☉ 08:23 / 16:37
☾ 23:30 / 10:49

MO 12

KW 03
1665 Pierre de Fermat †, franz. Mathematiker u. Jurist (* 17.08.1601).

DI 13

● Letzes Viertel
1815 Ernst Elias Niebergall* in Darmstadt, Schriftsteller. Sein bekanntestes Werk ist das Theaterstück «Datterich» in südhessischer Mundart († 19.04.1843 in Darmstadt).

MI 14

DO 15

Am 15. Januar 1914 wurde Etty (Esther) Hillesum in Middelburg / Niederlande geboren; sie arbeitete als Lehrerin und bis 1942 im Judenrat. 1943 wurde sie nach Auschwitz deportiert und dort am 30. November 1943 ermordet.

FR 16

☾ ☿ ♃ 13^h

SA 17

SO 18

40. Woche nach Ostern
1871 Kaiserproklamation in Versailles; Gründung des Deutschen Reiches.

☉ 08:18 / 16:47
☾ 05:55 / 14:56

MO 19

KW 04
♀ ♃ ♃ 15^h

DI 20

● Neumond 14:14
☽ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Steinbock.
♊ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Wassermann. Beginne mit der Monatstugend: «Diskretion – wird zu Meditationskraft.»

Nach Bauernregel Wachstumsbeginn.

MI 21

☽ ☿ ♃ 17^h, ☽ ♃ ♃ 21^h
1815 Matthias Claudius † in Hamburg, dt. Dichter u. Herausgeber (*15.8.1740 in Holstein).

DO 22

☽ ☿ ♃ 3^h
1915 Heinrich Albertz * dt. Politiker u. evang. Theologe († 18.5.1993).
1945 Else Lasker-Schüler †, in Jerusalem, Schriftstellerin u. Dichterin (*11.2.1869 in Elberfeld).

FR 23

☽ ☿ ♃ 3^h

SA 24

1965 Winston Churchill †, brit. Staatsmann (*30.11.1874).

SO 25

41. Woche nach Ostern
1815 Bertha Wehnert-Beckmann *, erste Porträt- und Berufsfotografin Deutschlands († 06.12.1901).

☉ 08:10 / 16:59
☽ 10:25 / 23:51 Gedenktag für Paulus von Damaskus

MO 26

KW 05

DI 27

● Erstes Viertel
1945 Befreiung des KZ Auschwitz durch die Rote Armee.

Gedenktag für die Opfer des Nationalsozialismus

MI 28

DO 29

☽ ♃ 6^h

FR 30

SA 31

Redaktion: Lin

EIN LIEBESLEID

**Komm zu mir in der Nacht – wir schlafen engverschlungen.
Müde bin ich sehr, vom Wachen einsam.
Ein fremder Vogel hat in dunkler Frühe schon gesungen,
Als noch mein Traum mit sich und mir gerungen.**

**Es öffnen Blumen sich vor allen Quellen
Und färben sich mit deiner Augen Immortellen**

**Komm zu mir in der Nacht auf Siebensternenschuhen
Und Liebe eingehüllt spät in mein Zelt.
Es steigen Monde aus verstaubten Himmelstruhen.**

**Wir wollen wie zwei seltene Tiere liebesruhen
Im hohen Rohre hinter dieser Welt.**

Else Lasker-Schüler
Sämtliche Gedichte
Hrsg. von Karl J. Skrodzki
Suhrkamp Jüdischer Verlag
Frankfurt am Main, 2011

Bücher für den Wandel des Menschen



«Alles ist Zahl», meinten die Pythagoräer, die frühen, altgriechischen Erkunder der Geheimnisse der Natur und des Lebens. Wolfgang Held führt in die verborgene Ordnung der Welt ein: ihre in Zahlen wiederzugebenden Verhältnisse sind offenbare Geheimnisse des Geistigen in Mensch und Kosmos.



Wie lange dauert ein Augenblick? Warum gehört zum Jetzt immer auch die Zukunft dazu? Welche Besonderheit liegt der Zeit zwischen den Jahren zugrunde? Warum beginnt der neue Tag eigentlich am Abend? Wolfgang Held führt ein in die vielfältigen kleinen und großen Rhythmen, die unser Leben prägen.



Die Woche ist ein merkwürdiger Rhythmus. Weder geht sie im Monat glatt auf noch im Jahr. Rein wirtschaftlich betrachtet ist die Woche das Unpraktischste, was unsere Zeiteinteilung in Sekunde, Minute, Stunde, Tag, Woche, Monat und Jahr zu bieten hat. Warum hält sich fast die ganze Menschheit an diesen Siebener-Rhythmus?

Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst*

Alles ist Zahl. Was uns die Zahlen 1 bis 31 erzählen. | falter 43 | 206 Seiten | € 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2543-8

Vier Minuten Sternzeit. Leben mit den kleinen und großen Rhythmen der Zeit. | falter 32 | 143 Seiten | € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1432-6

Der siebenfache Flügelschlag der Seele. Leben mit dem Rhythmus der Woche. | falter 30 | 83 Seiten, mit s|w-Fotos | € 13,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1430-2

Alle Bände von Wolfgang Held | Leinen mit Schutzumschlag | www.geistesleben.com

Lernen vom Januarhimmel

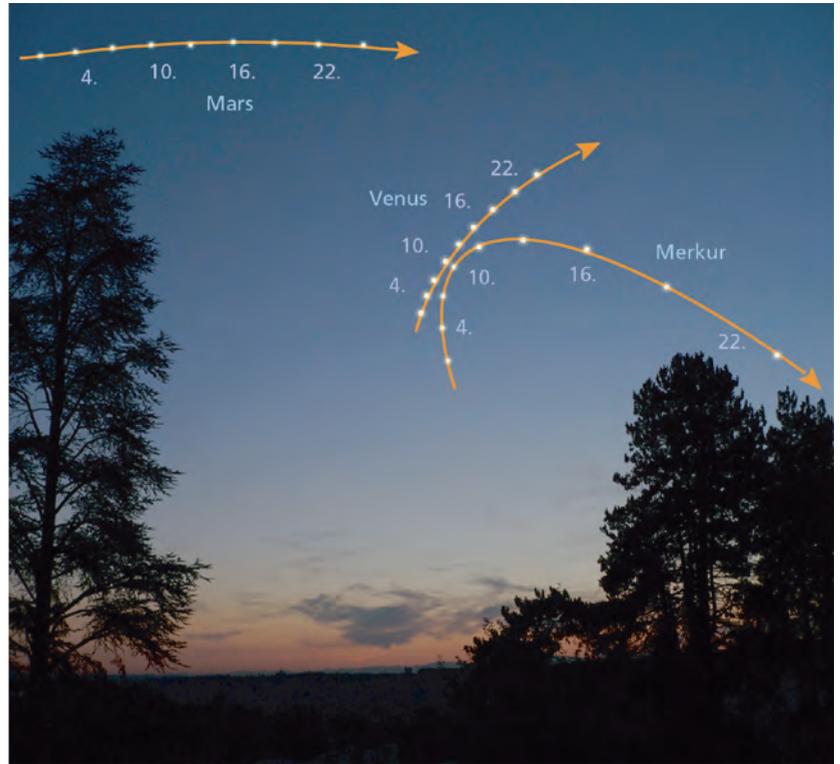
von Wolfgang Held

Nach dem Gesetz des Stärkeren wäre es am Jahresanfang allein Venus, auf die man abends blicken würde, denn kein Planet leuchtet so überschwänglich hell wie Venus, die Nachbarin der Erde. Doch es ist anders. Die Helligkeit von Venus am südwestlichen Horizont dient nicht ihr selbst, sondern einem anderen Planeten. Sie ist «nur» ein heller Hinweis.

Ab dem Dreikönigstag nämlich steht dicht bei Venus ein zweiter Planet – und für drei Wochen weicht er nicht mehr von ihrer Seite. Sie hilft, ihn am Abendhimmel zu finden. Ihm, dem schwach leuchtenden anderen Wandler, leiht sie ihr gleißendes Licht. Er eilt für kurze Zeit mit gleicher Geschwindigkeit wie Venus durch den Tierkreis, ist aber fünfzehnmal lichtschwächer. Es ist Merkur, der ab dem 6. Januar ebenfalls am Abendhimmel zu entdecken ist. Venus ist das Leuchtfeuer, um den viel schwächer glimmenden Merkur zu entdecken. **Für zehn Tage wird aus den beiden Planeten ein enges Paar**, ein Zweigestirn, das in der frühen Abenddämmerung über der südwestlichen Horizontlinie zu finden ist.

Natürlich kann häufig das Hellere das Mattere überstrahlen, das Lautere das Leisere übertönen, das Schnellere das Langsamere überrennen – aber es gibt auch das Gegenteil. Gerade weil Merkur ein so zartes, sensibles Licht besitzt, erscheint er neben der Lichtgewalt von Venus viel interessanter und rätselhafter.

Wer zwei Stunden wartet, sieht das gleiche Phänomen im Reich der Fixsterne. Dann geht im Osten das Sternbild Orion auf. Auch dieses Sternbild besitzt laute und leise Sterne. Natürlich prägt sich das gewaltige X aus sieben Sternen ein – vier an den Rändern und in der Mitte die drei Gürtelsterne. Und doch ist es eine großartige Entdeckung, wenn man die anderen sieben Sterne dieses Bildes, die leisen, stillen Lichter, entdeckt. Man findet sie im oberen Bereich des Bildes etwas rechts. Dort spannt sich ein



zarter Bogen aus sieben Sternen. Oft wird der Bogen als das Schild des Kämpfers Orion verstanden. Mir gefällt besser, diesen Schwung als den Kontrapunkt zur Tatkraft und Willensstärke des jungen Kämpfers zu sehen, als eine lauschende Gebärde, vergleichbar einer Ohrmuschel.

Zur Ausdruckskraft des bekannten Bildes bildet dieser Schwung den geheimen Ausgleich. Erst die Sensibilität, die in diesem feinen Sternenschwung zu finden ist, gibt dem Bild seine Macht und Größe, sodass in der Antike Orion als Stellvertreter der Sonne in der Nacht galt.

Doch zurück zum Doppelgestirn am Abendhimmel aus Merkur und Venus. Hier ist noch ein Dritter im Bunde: Mars. Der rote Planet zieht oberhalb der beiden sonnennahen Planeten seine Bahn. In der Physik kennt man das «Dreikörperproblem». Dieses besagt, dass man die wechselseitige Beziehung, das heißt die Schwerkraft, dreier Objekte zueinander nicht exakt bestimmen kann, weil sie zu komplex sind. Nicht anders ist es hier. Die eine Beziehung von Venus und Merkur erweitert dieser dritte Planet um die Beziehung Venus zu Mars und Merkur zu Mars. Dadurch gibt es drei einzelne Beziehungen, die wiederum miteinander in Beziehung treten.

Aus dem überschaubaren Gegenüber von Zweien wächst die Vielfalt von Beziehungen. Solche planetarischen und stellaren Beziehungsphänomene am Himmel in ihrer klaren Geometrie und Ordnung zu verfolgen hilft, sensibel, urteils- und handlungsfähig zu werden – auch für die Beziehungen, die sich zwischen zwei, drei oder sogar vier Menschen ereignen. ■

Wenn's im Hals kratzt ...

von Prof. Dr. med. Alfred Längler

Halsschmerzen sind ein Klassiker in der Erkältungszeit – und in der Kinderarztpraxis. Allerdings ist noch längst nicht jedes Kratzen im Hals eine eitrige Mandelentzündung, wie viele glauben. Leichte Halsschmerzen, nicht selten verbunden mit einem Kribbeln in der Nase und leichtem Fließschnupfen, kennzeichnen oft einfach den Beginn eines grippalen Infektes, da der Hals-Rachen-Raum neben der Nase die wichtigste Eintrittspforte für Erreger (meist Viren) ist und so Infekte der oberen Luftwege auslöst. Husten und manchmal auch Ohrenscherzen können dazukommen.

Was tun, damit aus dem einfachen Infekt keine vereiterte Entzündung wird? Zum einen sollten Eltern diese leichten Erkältungssymptome ernst nehmen und dem Kind eine kleine Pause gönnen, zum Beispiel einen Tag zu Hause, kein Toben und keinen Sport. Dass der Wärmeorganismus bei einem Infekt gestört ist, merkt man daran, dass ein Kind in einer solchen Phase schnell friert. Daher ist es sinnvoll, von außen Wärme zuzuführen und die Produktion der Eigenwärme zu fördern – damit lassen sich die Symptome oft reduzieren und eine längere Krankheitsphase vermeiden.

Wärme von außen heißt zum Beispiel eine klassische Wärmflasche (gern im wohlig zurechtgemachten Bett), heiße Tees (vor allem Holunder- oder Lindenblüten) oder ein wärmendes Bad mit einem Zusatz von Tannennadelextrakt oder Lavendelblüten oder Lavendelbademilch. Die eigene Wärmeproduktion lässt sich gut durch wärmende Kleidung anregen, angefangen von den guten alten Wollsocken über Unterwäsche, die Wärme und Feuchtigkeit gut reguliert (zum Beispiel aus Wolle/Seide), bis hin zu wollenen Pulswärmern. Unterstützen können Sie Ihr Kind außerdem durch viel Ruhe und wenig äußere Reize – also Vorlesen und Geschichten erzählen statt Computerspielen.

Probleme beim Kauen, Schlucken, Sprechen Neben den genannten leichten Halsschmerzen, die eine beginnende Erkältung kennzeichnen, kann es im Halsraum auch zu Erkrankungen einzelner Organe kommen. Zum Beispiel geht eine Entzündung der Rachenwand (*Pharyngitis*) oft mit Halsschmerzen und mäßig ausgeprägten Schluckbeschwerden einher. Dabei schwillt die entzündete Rachenschleimhaut an und droht auszutrocknen. Deshalb sollte das Kind viel trinken, vor allem Tee (zum Beispiel Salbei). Tees sollte man mit Honig süßen, der – bei einer bakteriellen Entzündung – seine leicht desinfizierende Wirkung gut entfaltet und

beitragen kann, die Erreger zu eliminieren. Und außerdem finden die meisten Kinder den süßlichen Geschmack angenehmer. Klassische Halspastillen und Lutschbonbons helfen auch, das Kratzen zu lindern und die trockene Schleimhaut durch die vermehrte Speichelbildung anzufeuchten – auf den Zuckeranteil sollte man aber schauen.

Rutscht die Entzündung eine Etage tiefer, kann es zur Entzündung des Kehlkopfes und der Stimmbänder kommen – gut erkennbar, weil das Kind sehr heiser ist. Dann sollte das Kind wenig sprechen, genügend essen und trinken sowie eventuell mit einer Kochsalzlösung inhalieren. Achten Sie darauf, dass die Raumluft feucht ist! Sehr selten kann es auch zu einer Entzündung des Kehldeckels kommen – das Kind ist dann sehr blass, es spricht «kloßig», bildet sehr viel Speichel und bekommt hohes Fieber. Sollten diese spezifischen Symptome auftreten, müssen Sie Ihr Kind sofort (auch nachts!) zum Arzt bringen.

Klassiker Mandelentzündung Sehr viel häufiger sind allerdings virusbedingte Entzündungen der Rachenmandeln (*Tonsillitis*) die Ursache für Halsschmerzen. Kauen und Schlucken sind dann sehr schmerzhaft, sodass die Kinder kaum essen und auch wenig trinken mögen. Neben Bettruhe haben sich Mundspülungen und Gurgeln mit Salbeitee oder Calendulatee bewährt.

Bei größeren Kindern kann es auch zum Pfeifferschen Drüsenfieber kommen. Begleitet von hohem Fieber sind die Kinder dann sehr schwach und matt. Die Halslymphknoten sind meist ausgeprägt und schmerzhaft angeschwollen. Pfeiffersches Drüsenfieber kann sich mit einer entsprechenden Erholungsphase über Wochen hinziehen – und braucht deshalb Geduld von allen Beteiligten.

Wichtig ist vor allem viel Ruhe! Bei der begleitenden Therapie haben sich homöopathische und anthroposophische Medikamenten,



Foto: leicagirl / photocase.de

sowie Halswickel mit Kartoffeln oder Zitronenhalswickel gut bewährt. Eine antibiotische Therapie ist nicht wirksam. Bei dieser Frage sollte man auch bedenken, dass bestimmte Antibiotika beim Pfeifferschen Drüsenfieber zu einem typischen Hautausschlag führen können.

Ist es Scharlach? Jüngere Kinder hingegen haben ab und an Hals- und Mandelentzündungen, die durch Streptokokken-Bakterien hervorgerufen werden. Das Vollbild einer solchen Streptokokken-Erkrankung ist der Scharlach. Neben Halsschmerzen und Schluckbeschwerden hat ein Kind bei Scharlach schnell hohes Fieber, es wirkt krank, ist abgeschlagen. Das Gesicht ist blass, der Rachen hochrot, oft sieht die Zunge himbeerartig aus und am Körper zeigt sich vor allem in den Leisten und von den Achseln ausgehend ein feiner samtartiger Hautausschlag. Gehen Sie bei diesen Symptomen mit Ihrem Kind immer zum Arzt. Allerdings ist die Diagnose Scharlach nicht so einfach zu stellen, da die Symptome oft nur schwach ausgeprägt sind. Ein Rachenabstrich, der Streptokokken nachweist, kann zwar hilfreich sein, rechtfertigt allein jedoch noch keine Scharlach-Diagnose, denn inzwischen wissen wir, dass im Winterhalbjahr etwa jedes fünfte Kindergartenkind auch ohne Symptome Streptokokken im Rachenabstrich zeigt. Trotzdem sind diese Kinder nicht krank und dementsprechend auch nicht behandlungsbedürftig. – Ist die Diagnose Scharlach gestellt und entscheiden sich die Eltern zusammen mit dem behandelnden Arzt für ein Antibiotikum, ist das Kind nach 24 Stunden nicht mehr ansteckend. Ohne antibiotische Therapie muss das betroffene Kind mindestens drei Wochen zu Hause bleiben. Wie auch immer Sie sich entscheiden: Grundsätzlich brauchen an Scharlach erkrankte Kinder eine ausreichend lange Erholungszeit und sollten auch in der Rekonvaleszenz körperliche Anstrengung vermeiden. Erst wenn das Kind wieder gesunden Appetit und normale Bewegungsfreude zeigt, ist die Krankheit wirklich ausgestanden und das Kind wieder belastbar. Scharlach ist eine Krankheit, die gut behandelt werden kann – aber vor allem viel Geduld braucht, damit sich die Lebenskräfte des Kindes in Ruhe wieder erholen können. ■

Prof. Dr. med. Alfred Längler ist Kinderonkologe, Leitender Arzt der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sowie Professor an der Universität Witten. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher sowie Vorstandsmitglied beim Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD | www.damid.de).



Gut geschützt durch die Erkältungszeit

In der kalten Jahreszeit nimmt auch die Häufigkeit lästiger Infekte zu. Markus Sommer gibt aus seinem Praxisalltag heraus kompetent Antworten auf alle wesentlichen Fragen zu Grippe und Erkältungen sowie ihrer Behandlung durch Schulmedizin, Homöopathie und anthroposophischer Medizin. Auch das Thema der Schutzimpfung gegen Grippeerkrankungen wird ausführlich behandelt.

Wärme, Bettruhe, Bäder, Senffußbad, Tee, Ernährung, Wadenwickel | Schulmedizin, Anthroposophische Medizin, Homöopathie | Husten, Bronchitis, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, Lungenentzündung, Fieber | Schutzimpfung | vorbeugende Maßnahmen

Markus Sommer
Grippe und Erkältungskrankheiten
natürlich heilen
Vorbeugen – behandeln – auskurieren
190 Seiten, kartoniert
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5046-1
www.urachhaus.de



Anne Weise

Vom Zauber der Lebenswege

Der Biographie eines Menschen wohnt ein Zauber inne – ein ganz besonderer, der uns immer dann ergreifen kann, wenn wir hingeben den Lebensberichten eines Menschen lauschen. Als Kind habe ich das schon gespürt, denn obwohl ich alles gelesen habe, was mir begegnete, schälte sich bald eine Liebe zu Biographien heraus, die mich nicht mehr verlassen hat. Viele Biographien haben mich immer wieder mit diesem Zauber eines menschlichen Lebensweges verbunden, wo sich ein ganz spezifisches Schicksal zeigt, unsichtbar geleitet wie aus einer anderen Welt.

Zum Ende meines Studiums der Kultur- und Kunstgeschichte wählte ich als Diplomthema die Biographie von Marianne Brandt, deren Arbeiten aus der Metallwerkstatt des Bauhauses zwar weltberühmt sind, aber viel zu selten mit ihr in Verbindung gebracht werden. Von einem kurzen Lebenslauf ausgehend konnte ich nach jahrelangen Recherchen – ich setzte diese Arbeit in meiner Dissertation fort – eine umfangreiche Biographie und ein Werkverzeichnis vorlegen und diese Künstlerin auch für nachfolgende Generationen erlebbar machen.

Auch meine neue Arbeit für das *Karl König Institut* ist wieder mit einer Biographie verbunden – mit dem Leben und Werk Karl Königs, der nach seiner Flucht im schottischen Exil die erste *Camphill-Siedlung* gründete: der Beginn einer experimentellen Gemeinschaft, in der Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam leben, arbeiten und lernen können. Seinen Tagebucheinträgen über die Jugendfreundschaft mit Alfred Bergel ist es zu verdanken, dass meine Frage nach dem weiteren Schicksal dieses Freundes aufkam. Alfred Bergel war wie Karl König jüdischer Herkunft und konnte nach 1938 Wien nicht verlassen, sondern er

wurde nach Theresienstadt verschleppt und in Auschwitz ermordet. Aus dem ersten Impuls, anhand dieser Tagebuchnotizen den völlig vergessenen Alfred Bergel wieder ins Licht unseres Bewusstseins zu bringen, ist das im Spätherbst 2014 erschienene Buch entstanden – eine spannende Biographie, reich an Fotografien, Zeichnungen und Aussagen ehemaliger Häftlinge über den geschätzten Theresienstädter Künstler und Lehrer. Schritt für Schritt konnte aus der Deportationsnummer ein lebendiges Schicksalsbild entstehen.

Während dieser Arbeit durfte ich mehreren Menschen begegnen, die durch die Hölle der Konzentrationslager gehen mussten und überlebt haben. Menschen wie der Künstler Fred Terna, der sich noch an seine Begegnung mit Alfred Bergel in Theresienstadt erinnern kann, und Mariánka Zadikow-May, die ich befragt hatte, als ich auf der Suche nach ehemaligen Häftlingen war, die ein Fälschen von Kunstwerken in Theresienstadt bezeugen konnten. Denn zum Fälschen von Kunstwerken wurde auch Alfred Bergel nach Aussagen von Mithäftlingen gezwungen. Mariánka musste gemeinsam mit ihrer Mutter in der «Lautscher-Werkstatt» von Theresienstadt arbeiten, wo auch Alfred Bergel Zwangsarbeit leisten musste. Fred Terna hatte als junger angehender Maler Alfred Bergel um Rat für seine eigenen zeichnerischen Versuche gebeten. Ich bin sehr dankbar für unsere gemeinsam verbrachten Stunden in seinem Haus in Brooklyn, wo er mir aus seinen Erinnerungen berichtet und seine Malerei gezeigt hat.

So ist das eigene Schicksal immer wieder geleitet und verbunden mit dem Schicksal anderer Menschen, und besonders in der jetzigen winterlichen Jahreszeit kann die innere Frage entstehen, wie und warum es so gefügt wurde. ■

Das Buch von Anne Weise, «**Alfred Bergel – Skizzen aus einem vergessenen Leben. Wien – Theresienstadt – Auschwitz**», ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen (270 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, mit zahlreichen Fotos u. Abbildungen, 39,90 Euro, ISBN 978-3-7725-1942-0).

Schönheit, die vom Himmel fällt

von Bettina Bettmann

Miri ist dreizehn. Sie mag den Winter nicht. «Definitiv!» – «Und Schnee?», frage ich sie. «Mmh, geht so.» Als ich die schwere Eisentür hinter uns zuziehe, sind wir unvermittelt von Kälte umgeben. -22 °C wirken auf uns. Unter unseren Füßen: blankes Eis. Miri reibt sich instinktiv die Hände, legt sie schützend auf ihre Wangen. Sie wirkt für einen Moment erstarrt, irritiert. Ihr Blick wandert umher und findet drei Glasscheiben, auf denen Eisblumenfelder wachsen. Sie staunt. Und sieht «extraleichte Vogelfedern, hauchdünne Farnblätter und ganz, ganz feine Blüten». Ein Polarisationsfilter bringt Farbe ins Spiel, offenbart Miri die im Eis verborgenen Spannungskräfte. Für sie zeigt sich: «Rot ist echt dicht, blau ziemlich gelöst.» Lila und orange geben ihr Rätsel auf. «Auf jeden Fall ist hier alles extra zart.»

Die Eiszapfen, die gleich neben den Eisblumenbeeten von der Decke und in die Höhe wachsen, findet Miri «groß und mächtig». Beim Darüberstreichen mit den bloßen Fingern verspürt sie leichte Wellen und Rippen. Sie «be-greift»: Vereisung ist ein ständiges Hin und Her zwischen fest und flüssig, geschieht rhythmisch. Und dann diese hellweiße Wand. «Die blendet mich und ist unendlich weit weg», erklärt sie mir. Von ganz nah erkennt sie Schneekristalle. «Nein, eigentlich sind das ja Tausende zusammengeduckte kleine Schmetterlinge.» Wir stehen in der Eiskammer von *Schloss Freudenberg* und lachen. «Jetzt weiß ich, warum es «cool heiß», sagt Miri lachend.

Noch vor wenigen Jahrzehnten standen sich im Jahreslauf «bitterkalt» und «flirrend heiß» naturgegeben entgegen. Bei extremer Winterkälte zauberte jeder Hauch an eine dünnglasige Fensterscheibe Eisblumen hervor, kam Lebendiges blitzschnell zur Ruhe. Die im Hochsommer herrschende Gluthitze sorgte bei den Menschen während der Arbeit auf dem Feld für das Gefühl, die Welt löse sich in Höhe des Horizonts auf, ließ Festes fließend

erscheinen. Wenn alte Menschen von solchen Erfahrungen erzählen, überstrahlen das wach gerufene verinnerlichte Staunen über diese grandiosen Naturphänomene und das aus der Erinnerung aufscheinende Gefühl, etwas Wunderbares erlebt zu haben, die Geschichten mit einem wohltemperierten Schimmer. Eiskalte Betdecken und Beinahe-Ohnmachten scheinen vergessen. Auch Miri hat sich während der knappen Viertelstunde, die wir zusammen in der Eiskammer waren, nur ganz am Anfang mal die Hände gerieben ...

Überschuss und Mangel an Wärme haben sich heutzutage auf «mehr oder weniger warm» eingependelt. **Schloss Freudenberg eröffnet die Möglichkeit, die Wärmequalitäten «heiß» und «kalt» wieder einmal ganz bewusst zu spüren.**

Als ich Miri zwei Stunden nach unserer ersten Begegnung noch einmal im Erfahrungsfeld sehe, steht sie am Bienenwachstopf, um sich eine Kerze zu ziehen. Duftende Hitze steigt ihr entgegen, ihre Wangen glühen. Alles spricht dafür, dass Miri den Winter mag. Definitiv.

Matthias Schenk, künstlerischer Leiter von *Schloss Freudenberg*, hat vor fünf Jahren, «beim Abkratzen vereister Autoscheiben» entschieden: «Dem Winter einen Raum geben, das ist meine nächste Aufgabe.» Keine einfache, wie sich schnell herausstellte. So sehr sich Kältetechniker und Schloss-Handwerker auch ins Zeug legten: Statt weißer Eiskristalle entwickelte sich grauer Matsch, an Stelle von Schneeflocken stellten sich fiebrige Erkältungen ein. «Erst als uns die Bildekräfte in den Sinn kamen, ging es bergauf», so Schenk. Seitdem experimentiert das Schloss-Team in der Eiskammer mit Quellwässern, Kräutertinkturen und Blasmusik. Und siehe da: Der Eisgarten gedeiht. ■

Das «Erfahrungsfeld Winter. -22 °C» im Schloss Freudenberg ist noch bis zum 28. Februar 2015 erlebbar – auch jenseits der kalten Jahreszeit lohnt ein Besuch: www.schlossfreudenberg.de

Geborgenheit

von Christiane Kutik

Ein Kind fällt hin. Seine Mama greift nach ihrer Tasche: «Moment, warte, die Arnikakügelchen. Wo hab ich die denn?» – Eine andere Mutter: «Ich kann dir aushelfen. Ich hab immer welche dabei.»

Das Kind bekommt die Kügelchen und obendrein noch jede Menge Fragen: «Wo tut's denn weh? Nun sag schon!» Doch das schluchzende Kind will und will sich nicht beruhigen.

Wie anders ist es bei diesem Kind, das eben gestürzt ist: Seine Mama beugt sich zu ihm hinunter. Sie streichelt ihm über den Rücken und singt:

«Heile, heile Segen. / Drei Tage Regen. / Drei Tage Sonnenschein. / Wird schon wieder gut sein.» Und schon windet sich das eben noch weinende Kind aus den tröstenden Armen. Der Schmerz scheint verflogen. – So rasch? Es ist ein offenes Geheimnis, dass viele Kinder sich am besten beruhigen, wenn man sie in den Arm nimmt und ihnen etwas vorsingt. Kurzum, wenn sie Geborgenheit spüren.

Geborgenheit ist ein menschliches Grundbedürfnis, das weit über Situationen des Tröstens hinausgeht. Eine Mutter: «Es braucht keine tollen Klamotten oder Ausflüge oder Spielsachen. Sondern das Kind braucht jemanden, der da ist und zu ihm hält.»

Kinder sind geradezu angewiesen auf die Begegnung vom Ich zum Du. Auf ein wohlwollendes Gegenüber, das sich für sie interessiert, das ihnen Halt gibt und das Gefühl: Hier bin ich richtig. Und überhaupt: «Ich bin richtig!» Statt von Eltern bedrängt zu werden, dass man nicht so schüchtern sein, mehr Freunde haben und ohnehin ganz anders sein soll. Kinder sollen sein dürfen im Sinne von: «Ich bin niemandem Heiterkeit schuldig und muss nicht meinen Kummer oder Angst oder andere Gefühle nach den Bedürfnissen anderer unterdrücken.»*

Geborgenheit zu geben scheint heute nicht leicht, wo gerade auch Eltern unter dem Druck langer Bürostunden und Alltagsstress

stehen und sich wünschen, mehr Zeit mit den Kindern zu haben. Näher besehen gibt es die Zeit. Doch bleibt sie oft ungenutzt – ein wunder Punkt, auf den schon die Kleinsten hinweisen. So wie dieses Zweieinhalbjährige, das mit seinem Laufrad der Mama ein Kunststück vorführen will: «Schau mal!», ruft es begeistert und zieht schnell die Füße hoch. Doch Mama ist mit ihrem Display beschäftigt. Das Kind wieder: «Mama, schau!» – «Ich schau ja», ruft Mama. Sie blickt kurz auf und heftet die Augen weiter auf ihr Mobilgerät. – «Mama, warum schaust du nicht?» – «Ich bin doch da», meint Mama.

Ein nur körperliches «Ich-bin-doch-da» ist für Kinder nicht genug. Auch nicht für all die Babys, die ihr Liebstes, die Eltern, gar nicht anschauen können, weil sie mit Blick nach vorne geschoben werden. Und auch nicht für diese Zehnjährige, die der Mama vorhält: «Nie hast du Zeit.» Die Mutter: «Stimmt nicht, gestern waren wir doch Eis essen.» – «Ja, aber du hast die ganze Zeit nur in dein Handy getippt.» – Ein Kind, das spürt, dass ein Gerät wichtiger ist als es selbst, ist nicht geborgen.

Zeit fürs Kind lässt sich gewinnen, wenn Mobilgeräte unterwegs bewusst nur für dringende Nachrichten genutzt werden. Stattdessen kann man mit dem Kind in Kontakt kommen. Es freundlich anschauen, ihm zulächeln, mit ihm sprechen und entdecken, wie sofort seine Augen aufleuchten, sobald es echte Zuwendung spürt.

Zu den wichtigsten Geborgenheitsritualen gehört: aufmerksames und liebevolles Begrüßen und Verabschieden. Nicht nur am Morgen, sondern auch durch den Tag und jedes Mal mit Augenkontakt und Berührung und ein paar herzlichen Worten. Doch wie oft wird gerade dies versäumt, weil Eltern sagen: «Unsere Kinder mögen das nicht.» – Kein Grund, sich verunsichern zu lassen. Sondern Halt geben: «Moment, mein Liebling. Du bist mir viel zu wichtig, als dass wir aneinander vorbeigehen.»



Foto: kallejpp / photocase.de

Ein Vater von Teenagern: «Bei uns ist das üblich. Leute meinen oft, wir hätten eben besonders pflegeleichte Kinder. Doch in Wirklichkeit kopieren Kinder das, was wir Erwachsenen vormachen.» – So ist es. Es ist dann eingeübt und eine gute Gewohnheit.

«Schön, dass es dich gibt!», begrüßt eine Mutter eines Morgens ihre vierzehnjährige Tochter, nimmt sie in die Arme und schaut sie an. Die Tochter gleich: «Hast du das gestern im Seminar gelernt, Mama?» – «Da mussten wir beide lachen», berichtet die Mutter. «Und es war das erste Mal seit Monaten, dass wir wieder miteinander gefrühstückt und überhaupt richtig miteinander geredet haben.»

Miteinander in wirklichem Kontakt sein. Danach sehnen sich Kinder. Heute, wo oft schon Kindergartenkinder unter Mobbing leiden. Wo Grundschüler u.a. durch offiziell absegneten Gender-Unterricht oder unter Gruppendruck übers Handy mit Szenen konfrontiert werden, denen sie nicht gewachsen sind. Hier sind Eltern gefragt, die ihren Kindern zur Seite stehen. Eltern, die nicht nur sagen: «Du kannst mir alles sagen», sondern die es auch wirklich meinen. Eltern, bei denen das wirklich möglich ist.

Mama sitzt abends noch an Leas Bett: «Was ist denn mit dir?», fragt sie. «Ist irgendwas in der Schule?» Die Neunjährige hält den Blick gesenkt. «Mit den anderen Kindern?» Kopfschütteln. «Num sag doch!», drängt Mama. Und da nicht gleich etwas kommt, wendet sie sich ab: «Na gut, dann eben nicht.»

Leas Mutter will sich fortan anders verhalten. Sie hat sich Rat geholt. Wenn sie wieder einmal merkt, dass ihrem Kind etwas auf dem Herzen liegt, sagt sie: «Komm, lass uns ein paar Schritte spazieren gehen.» Erst will Lea nicht. Schließlich kommt sie doch mit. Draußen und in der Bewegung und dicht beieinander geht es leichter. Vor allem, weil die Mutter eines beherzigt: Sie löchert nicht. – Nachdem sie eine Weile nur nebeneinanderher gegangen sind, erzählt die Mutter von sich, von einer schwierigen Situation, die ihr als Kind einmal zugesetzt hat. Und dann – Pause. Und empfangsbereit bleiben. Weitergehen. Und auf einmal fängt Lea an zu erzählen.

Es dauert oft ein bisschen, bis Kinder sich öffnen können. Sie tun es nur, wenn sie spüren, dass der Erwachsene bereit ist, sich auf sie einzulassen. Und nicht gleich wieder alles besser weiß. Dann ist «Geborgen-Zeit». Die kann manchmal auch ganz spontan entstehen – etwa am Wochenende bei einer Kissenschlacht im großen Bett, wo es keine Verlierer, doch mit Sicherheit ganz viel zu lachen gibt. ■

Christiane Kutik ist Coach für Eltern und pädagogische Fachkräfte sowie Autorin zahlreicher Elternratgeber. Als Referentin hält sie Vorträge und Seminare. Weitere Infos unter: www.christiane-kutik.de

€ 129,-

Strickponcho
aus Bio-Baumwolle
Best.-Nr. 39 112 57

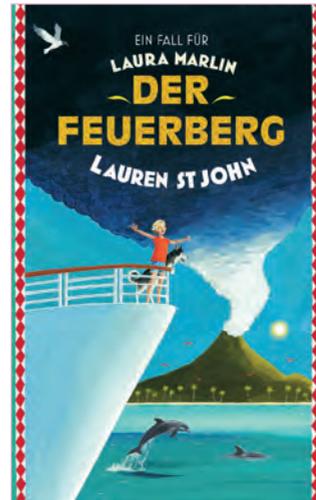
FARBEN FREUDE

Die Frühjahrskollektion ist da! Entdecken Sie neue Farben und Naturmaterialien. Wie diese Weste aus farbstarker Bio-Baumwoll-Mouliné. Bestellen Sie telefonisch oder unter hessnatur.com/atempo.

hessnatur
humanity in fashion

hessnatur.com/atempo
0800/911 3000 (gebührenfrei)
Hess Natur-Textilien GmbH,
Marie-Curie-Straße 7, 35510 Butzbach

* Alice Miller: *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst*, Suhrkamp, Berlin 2012.



Lauren St John
Ein Fall für Laura Marlin
Der Feuerberg (Band 2)

Aus dem Englischen von Christoph Renfer
Mit Illustrationen von David Dean
276 Seiten, geb. mit Schutzumschlag
19,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2532-2

ab 10 Jahren

Der Feuerberg

Ein Fall für Laura Marlin

gelesen von Simone Lambert

Die elfjährige Waise Laura lebt erst einige Monate bei ihrem Onkel, dem Fischereinspektor Calvin Redfern, in Cornwall. Im romantischen Fischerörtchen St. Ives hat sie in Tariq, der aus Bangladesh stammt, und dem dreibeinigen Husky Skye Freunde fürs Leben gefunden, die ihr bei der Aufklärung von Verbrechen zur Seite stehen.

Im zweiten Band, *Der Feuerberg*, der ambitionierten Kinderkrimiserie deckt das Mädchen einen ökologischen Skandal auf. Laura gewinnt eine Kreuzfahrt in die Karibik und überzeugt ihren skeptischen Onkel, mit ihr in See zu stechen. Doch von Anfang an ereignen sich seltsame Dinge: sie werden beobachtet und Calvin Redfern verstaucht sich beide Knöchel, als er eine Treppe hinunterstolpert. Während er ans Bett gefesselt ist, stürzen sich seine Schützlinge Laura und Tariq begeistert in die dargebotenen Vergnügungen: Schlittschuhlaufen, Minigolf, Kletterkurse und überbordende Buffets. Und sie lernen Jimmy kennen, ein hochbegabtes Einzelkind mit ehrgeizigen, egozentrischen Eltern. Erst zeigt er sich als Nervensäge, doch als sich Laura und Tariq unbeirrt freundschaftlich verhalten, fasst er Vertrauen und beginnt, sich gegen seine übervorsichtigen Eltern zu wehren. Als dann eines Tages Calvin Redfern spurlos verschwunden ist und Laura und Tariq ohne Papiere als blinde Passagiere allein und schutzlos vor dem Kapitän stehen, ist Jimmy der Einzige, der ihnen glaubt. Ein Gangsterpaar taucht auf und gibt sich als Adoptiveltern der beiden aus. Den Fremden ausgeliefert, begreift Laura, dass die Reise als ein perfides Spiel von Kriminellen inszeniert wurde: die Pik-Ass-Bande, das Verbrechersyndikat, dessen kriminelle Machenschaften ihr Onkel bekämpft, hat zum Gegenschlag ausgeholt ...

Wieder einmal führt Lauren St John ihre Leser an die schönsten Plätze der Welt. Der dramatische Höhepunkt spielt sich auf einer

karibischen Vulkaninsel ab, wenn in den Hallen einer als Umweltorganisation getarnten Fangstation für seltene Meerestiere Jimmy erneut auf den Plan tritt ...

Die Gelegenheitsdetektivin Laura weiß sich auch in Extremsituationen zu behaupten. Zwar finden sich immer wieder vertrauenswürdige Erwachsene, die ihr helfen. Aber vor allem sind ihr Selbstvertrauen und ihre tiefe Verbundenheit mit Tariq und ihrem Hund Skye Quell ihrer Zuversicht und Entschlossenheit. «Freundschaft, Treue und Hilfsbereitschaft zählten viel mehr» als Ruhm und Geld – das wissen diese beiden durch ihre Lebensgeschichte.

Es sind die großen aktuellen Menschheitsthemen, die die Autorin in ihren Büchern anpackt. Kontraktarbeit und moderne Sklaverei waren es im letzten Roman, hier sind Ökologie und der Schutz der Meerestiere das Motiv. Hinter der Größe dieser Probleme tritt Laura als Figur zurück. Sie legt weder Wert auf Ruhm noch auf Luxus. Sie fällt nicht durch Schönheit auf oder durch überragende Intelligenz. Detektivarbeit ist in diesem Kinderroman kein identitätsstiftendes Spiel – denn hier besteht für Laura keinerlei Unsicherheit. Detektivarbeit ist vielmehr eine Art Lebensschule. Und am Ende ist es ein bestandenes Abenteuer, das Laura nicht bereut.

Es gibt keine Grenzen für St Johns Helden. Ganz gleich ob sie schwarz oder weiß sind, arm oder reich – und schon gar nicht, weil sie Kinder sind. ■

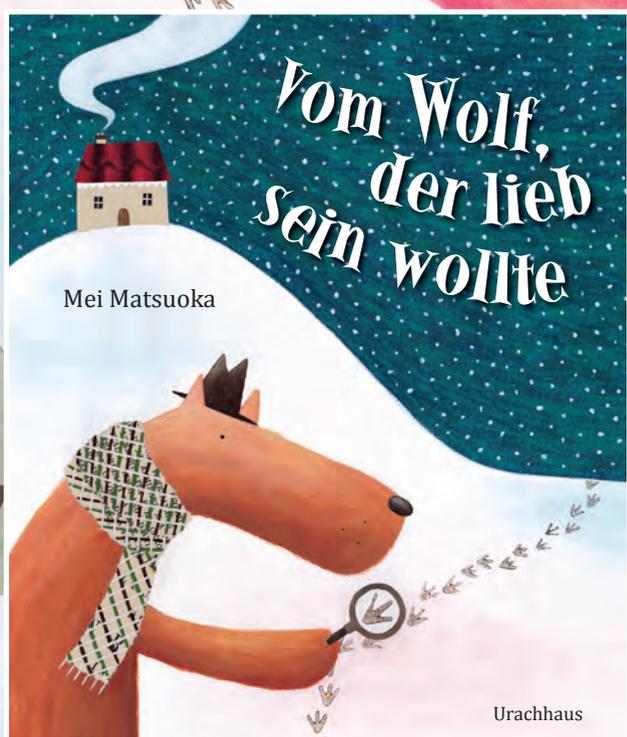
Simone Lambert lebt bei Hamburg, hat am Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt Germanistik studiert und ist als Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften tätig.



Wer glaubt schon einem Wolf?

Der Wolf ist empört! Er findet es gemein, dass in allen seinen Büchern immer nur die Geschichte vom «bösen Wolf» erzählt wird. Damit muss Schluss sein, nimmt er sich vor, und schreibt die Geschichte vom lieben Wolf. Aber er stellt fest, dass das gar nicht so einfach ist ...

Mit augenzwinkerndem Humor und einer ebenso charmanten wie eindrücklichen Bildsprache erzählt Mei Matsuoka diese Geschichte von einem Wolf, der auszog, der Welt das Fürchten abzugewöhnen.



Mei Matsuoka
Vom Wolf, der lieb sein wollte
Deutsch von Michael Stehle
32 Seiten, gebunden
Format: 22 x 26 cm
€ 14,90 (D)
ISBN 978-3-8251-7869-7
www.urachhaus.de



Der QR-Code führt
zum Wolf in
bewegten Bildern!

«Als der Wolf auf eine wohlgenährte Ente trifft, will er wirklich nur ihr Freund sein. Wirklich! Wirklich? – Ein großartiger Spaß über einen Wolf, der doch nicht so ganz aus seinem Pelz heraus kann.»

kilifü, Almanach der Kinderliteratur

Dattel-Walnuss-Kuchen

ein Rezept von Carolyn Caldicott



Dieser Kuchen ist ideal für einen kalten Winternachmittag. Servieren Sie dazu eine Tasse guten, starken Assam-Tee.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 2 gestrichene Teelöffel Backpulver
- eine Prise Salz
- 110 g weiche Butter
- 75 g Dattelstückchen
- 25 g Walnusstückchen
- 75 g feiner brauner Zucker
- 2 mittelgroße Eier
- 125 ml Milch

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 190 °C vor und legen Sie eine längliche Kuchenform mit Backpapier aus.
2. Sieben Sie das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz in eine große Schüssel. Rühren Sie die weiche Butter hinein, sodass Klümpchen entstehen.
3. Geben Sie die Datteln, die Walnüsse sowie den Zucker dazu und verrühren Sie alles gut.
4. Verquirlen Sie die Eier mit der Milch und geben Sie die Masse in den Teig, der erneut gut verrührt wird.
5. Löffeln Sie den Teig in die vorbereitete Form und backen Sie das Ganze auf der mittleren Schiene ungefähr 1 1/4 Stunden aus.
6. Nehmen Sie nun den Kuchen aus dem Ofen. Sobald er abgekühlt ist, stürzen Sie ihn auf ein Kuchengitter und entfernen das Backpapier. Servieren Sie den Kuchen in dicken Scheiben und mit etwas Butter zum Bestreichen.



Weitere verführerische Rezepte zur Teatime hat Carolyn Caldicott in ihrem Buch *Vintage Tea Party* aus ihrer Heimat England zusammengestellt. – Eröffnen doch auch Sie zu Hause für ausgewählte Stunden einen Tearoom und laden Sie Ihre Freunde zu ausgewählten Teesorten, feinen Kuchen und delikaten Häppchen, traditionellen Scones und duftenden Crumpets, raffinierten Sandwiches und all den anderen Köstlichkeiten ein, die auf einer klassischen englischen Tea Party serviert werden. ■ (mak)



Carolyn Caldicott
Vintage Tea Party

Mit Fotos von Chris Caldicott.
Aus dem Englischen von G. und S. Hoch.
128 Seiten, gebunden | 18,90 Euro
ISBN 978-3-7725-2529-2
Verlag Freies Geistesleben

Das a tempo Preisrätsel

Das a tempo-Jahr 2015 beginnt musikalisch mit einem der größten Komponisten unserer Zeit: Krzysztof Penderecki. Neben vielen klanglichen Besonderheiten seiner Werke ist auch bemerkenswert, dass er eine 1., 2., 3., 4., 5., 7. und 8. Sinfonie geschrieben hat, eine 6. jedoch (noch) nicht! Das scheint ja geradezu eine Einladung zu sein, in diesem Jahr nach Sinfonien rätseln zu lassen!

41 Sinfonien (wahrscheinlich jedoch noch mehr, allerdings im Werkverzeichnis nicht hinterlegte) hat ein Januar-Geborener geschrieben: Joannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart (27.01.1756 – 5.12.1791). Am 10. August 1788 trug das «Wunderkind» seine letzte Sinfonie in sein eigenes Werkverzeichnis ein mit folgenden Worten: «Eine Sinfonie. – 2 violini, 1 flauto, 2 oboe, 2 fagotti, 2 Corni, 2 clarini, Timpany, viole e Baßi.»

Besonders der vierte Satz (Molto allegro), der in der klassischen Sonatensatzform geschrieben, aber von kontrapunktischen Fugato-Elementen durchweht ist und Mozarts Meisterschaft im Verbinden von «altem gelehrten» und «neuem galanten» Stil zeigt, gab der Sinfonie unter Zeitgenossen den heute kaum noch bekannten Beinamen *Sinfonie mit der Schlussfuge*.

Im Rätsel wird der bekanntere Name der in C-Dur geschriebenen Sinfonie gesucht, der erstmalig im Programm des *Edinburgh Musikfestivals* im Jahr 1819 erwähnt wurde. Seither wird sie in höchste Höhen gelobt – und dort «wohnt» auch ihr neuer Namensgeber ...

Unter den richtigen Einsendungen werden zehn Exemplare des Buches von Erika Dühnfort, *Vom größten Bilderbuch der Welt. Sternbilder-Geschichten durch das Jahr*, verlost. Viel Glück! ■ (sh)

Lösungswort:

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Das Lösungswort einsenden an:

a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart

oder an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der **20. Januar 2015** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Dezember-Ausgabe lautet **SCHNEEFLOCKE**. 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. ■

EINSAME HUNDE: ZUGABE 1

Level 3

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

Die schönsten Sudokus aus Japan

a tempo 01 | 2015

Weitere 100 schwere bis extrem schwere Sudokus aus Japan – in neun Schwierigkeitsgraden eingeteilt von Level 2 bis Level 10 – finden Sie im Band «Einsame Hunde – extrem 1» (in Leinen gebunden, 10,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2057-0)

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

Lösung: Square magic 112: zu guter letzt: fa bene

Beethoven neu entdecken

von Thomas Neuerer

«Wo Genie, Kunst, Natur, Wahrheit, Geist, Originalität, Erfindung, Ausführung, Geschmack, Kraft, Feuer, Phantasie, Lieblichkeit, tiefes Gefühl und munterer Scherz in schwesterlicher Eintracht sich umschlingen: da muss man mit dem Dichter ausrufen: «Omne tulit punctum.»» – So schrieb 1829 der Rezensent des *Allgemeinen Musikalischen Anzeigers*, Wien, in einer posthumen Würdigung von Beethovens Erzherzog-Trio.

Auf uns Heutige mag der von romantischem Geist geprägte Überschwang leicht befremdlich wirken. Allerdings machen die Attribute deutlich, welche enorme Wertschätzung diesem Kammermusikwerk Beethovens zukam. Doch bereits mit seinem *Opus 1* führt der Komponist die Gattung des Klaviertrios auf ein bis dahin ungekanntes Niveau, indem er alle drei Instrumente gleichberechtigt behandelt. Bis zu Beethoven wurden Klavier und Cello als Generalbass-Einheit aufgefasst. Die technische Weiterentwicklung des Klaviers vom Cembalo mit gezupften Saiten hin zum Hammerklavier mit geschlagenen Saiten begünstigte den Fortschritt.

Eine soeben begonnene Gesamteinspielung des Werkzyklus' durch das *Schweizer Klaviertrio / Swiss Piano Trio* (Angela Golubeva, Violine; Sébastien Singer, Cello – auf dem Foto rechts; Martin Lucas Staub, Klavier) bietet Gelegenheit, die Trios in einer aktuellen Interpretation kennenzulernen.

Gepaart ist auf dem ersten Album der Reihe das im Jahr 1811 entstandene *Erzherzog-Trio op. 97* mit Beethovens Erstling *op. 1, Nr. 1* (das erste von dreien, die 1795 im Druck erschienen).

Anhand solch einer Werkzusammenstellung lässt sich nachvollziehen, wie die Schweizer die Werke vor ihrem jeweiligen Zeit-horizont darstellen: Das *Opus 1* steht also noch in Nachbarschaft zu Werken Haydns und Mozarts dieser Gattung, während das *Opus 97* – aus der Zeit, als Beethoven an seiner *7. Symphonie* und dem *5. Klavierkonzert* arbeitete –, Vorbote der Romantik ist.



Tatsächlich erfüllen die drei Interpreten mit diesem ersten Album des Zyklus' ihren Anspruch, die Werke ihrer Zeit gemäß zu spielen. Das erste Trio erklingt schlank und klassizistisch; das zweite ausgesprochen voluminös und zeigt sich in fast symphonischer Klangpracht.

Beethovens Faktur mit langsamen Sätzen von wunderbar lyrischer Ausdruckskraft und schnellen voller Witz und Esprit wird vom *Schweizer Klaviertrio* auf besonders schöne Weise realisiert. Es ist ein herrlich homogenes Ensemblespiel zu hören, ebenso solistische Passagen, in denen die Individualitäten der Musiker zu ihrem Recht kommen. Da gibt es angenehm intime Momente und solche von starker Klanggebärde. Schönheit, Esprit, Feinsinn, aber auch emotionale Wechselbäder sind zu erleben.

Beethoven hat dies so angelegt, doch zum vollendeten Hörerlebnis kann es nur werden, wenn Musiker wie jene des *Schweizer Klaviertrios* sich ans Werk machen.

Die Aufnahmen sind auch technisch von delikater Schönheit: ausgesprochen transparent, dabei mit einem warmen und voluminösen Klangbild und in angenehmer Räumlichkeit.

Bislang waren mir Beethovens Klaviertrios eher Randphänomene der Kammermusik – dank der Interpretationen des *Schweizer Klaviertrios* ordne ich mein «Beethoven-Weltbild» neu. Nach dem Erstling der bei *Audite* begonnenen und auf fünf CDs angelegten Werkreihe darf man die weiteren Aufnahmen gespannt und mit Vorfreude erwarten. ■

Als CD im Handel oder bei Audite.de als Download erhältlich.

Ludwig van Beethoven: Sämtliche Werke für Klaviertrio. Vol. I: Klaviertrio Nr. 1 Es-Dur op. 1, 1; Klaviertrio Nr. 7 B-Dur op. 97. Schweizer Klaviertrio.

EAN: 4022143976925 (www.audite.de/de/product/CD/97692).

Infos und Termine zum **Swiss Piano Trio** finden Sie unter: www.swisspianotrio.ch

Monika Kiel-Hinrichsen

Die Patchworkfamilie



Zusammenleben –
zusammenwachsen

Urschhaus

Meine – deine – unsere Kinder

«Du bist nicht meine Mutter! Du hast mir gar nichts zu sagen!» Der Alltag in einer Patchworkfamilie führt alle Beteiligten oft an die Grenze des Unerträglichen. Doch viele der schmerzhaften Konflikte und Krisen sind vorhersehbar, da sie ihren Ursprung in dieser speziellen Familienkonstellation haben. Wer die «Gesetzmäßigkeiten» einer solchen Familienbildung kennt, kann Probleme von vornherein vermeiden oder mildern und damit bei Eltern und Kindern viele leidvolle Erfahrungen verhindern.

Familie heute: Patchwork-, Ein-Eltern-, Regenbogen- und Queer-Familien. Welche Probleme sind vorprogrammiert und wie lassen sie sich vermeiden oder lösen?

Monika Kiel-Hinrichsen
Die Patchworkfamilie
Zusammenleben – zusammenwachsen
Erweiterte und überarbeitete Neuauflage
221 Seiten, kartoniert
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7895-6

Kleinanzeigen

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

Insel Wolin (PL) bei Usedom, Ferienwohnung ab 40,- Euro. Tel.: 0 77 54/9 25 88 45, www.villa-lui.de

Die Piste lockt! Skifahren in der Gasteiner Bergwelt! Gemütliche, gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m²) für 2–3 Pers. in zentraler Lage dir. am Kurpark in Bad Hofgastein/ Österreich von Privat zu vermieten. Tel.: 0 71 56/3 19 67; gabihoch@gmx.de

Unberührte Toskana – 3 Ferienwohnungen für 5, 6, und 8 Pers., privat von ehem. Waldorferlern. Histor. Natursteinhaus in Alleinlage auf Ausläufer der Küstenberge mit Blick auf Elba. Kontakt via E-Mail: heivoruta@online-serretto.de

Schönes Ferienhaus, traumhafter Meerblick, 3 Strände v. Tür, im Norden Mallorcas, 2–8 Pers, ab 85 Euro, Tel. 0 62 24/7 28 14

Auszeit in der Sonne, Villa zum Selbstkostenpreis: <https://vimeo.com/73723212>
www.schwanenvilla-paraza.com

NEU Großes Gebäude für anthroposophische Initiativen zu idealen Startbedingungen sucht Existenzgründer! Tel: 01 57/84 86 87 72

Gemeinschaftlich wohnen! Am nord-östl. Stadtrand Hamburgs wird zum 1.4.15 in einem hellen, sonnigen Haus mit 3 Wohnungen im 1. OG eine sehr schöne 2,5-Zi.-Wo. frei mit EBK, VB, teilw. Dachschragen. Tel. 040-605 55 66 oder jamaxx@gmx.de

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

Alpen-Pflanzen-Wanderwochen im Sommer 2015
Infos: Tel. 0 23 30/7 22 03, E-Mail: wmey48b@aol.com

www.fastenzentrale.de Tel/F. 06 31/4 74 72

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

Berufsbegleitendes Kunststudium, Intensivstudium f. Bildhauerei u. Malerei, Fortbildung Kunstpäd./-therapie, Kursprogramm: www.freieschule.com

www.rückführungs-und-reinkarnationstherapie-nrw.de

Ausgefallene Bio-Babykleidung: Wolle, BW und Leder: www.meinherzelein.de

Kleinanzeigen können online aufgegeben werden unter: www.a-tempo.de/ads.php

Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren **Anzeigenservice**, Frau Christiane Woltmann, unter:
Tel. 07 11/2 85 32 34 | Fax 0711/2 85 32 11
E-Mail: woltmann@geistesleben.com

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

**ZUKUNFT GEBEN.
PATE WERDEN.**

www.karakara-hilfe-fuer-kinder-in-niger.de

Save-the-date!

öffentlich wirken
3. Fachtagung
für Kommunikation
16.+17. Okt. 2015
in Bochum

Öffentlichkeitsarbeit heute.
Wegweiser. Workshops.
Werkzeuge.

www.oeffentlich-wirken.de

Fortbildung für Kommunikationsinteressierte aus Schulen, Kindergärten, gemeinnützigen Institutionen, Unternehmen, Stiftungen, Verbänden sowie therapeutischen Einrichtungen

Diesmal u.a. mit Beteiligung von Grünen-Europaparlamentarier SVEN GIEGOLD, NRW-Landtagspräsidentin CARINA GÖDECKE, GLS-Stiftungsvorstand + Agrarökonom NIKOLAI FUCHS, Bundesvorstandssprecherin von „Mehr Demokratie“ CLAUDINE NIERTH sowie des Trigon-Spezialisten für interne Kommunikation HARALD JÄCKEL

Details und Anmeldung im Netz ab Dez 2014!



Fr., 6. März bis So., 8. März 2015 im Rudolf Steiner-Haus Stuttgart
 Anthroposophische Gesellschaft Stuttgart
 in Kooperation mit Kunstplanbau e.V. Berlin
 Tagung

Meditation in Ost und West – Buddhismus und Anthroposophie im Gespräch

Vorträge mit
 Prof. Dr. Michael von Brück, Anna-Katharina Dehmel, Prof. Dr. Gernot Böhme

Workshops mit
 Rudi Ballreich, Anna-Katharina Dehmel, Steffen Hartmann, Thich Hue An, Prof. Dr. Volker Zoltz, Friederike Schinagl

Informationen und Anmeldung:
 Anthroposophische Gesellschaft Stuttgart
 Tagungsbüro | Andreas Neider und Laurence Godard
 Zur Uhlandshöhe 10 | D-70188 Stuttgart
 Tel.: 0711 / 248 50 97 | E-Mail: aneider@gmx.de
 Anmeldung online: www.meditationostwest.de



Medienpartner:



Im Rahmen der Meditationstagung empfehlen wir den Besuch der Ausstellung:



LUXUS DER WEITE NAMIBIA 28.8.-12.9.2015



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

Besondere Orte wirklich erleben

Faszinierende Tierwelt. Gute Informationen statt nackter Zahlen. Jenseits des Mainstream: Das und mehr erwartet Sie auf unserer Abenteuerreise nach Namibia.

+49 (0)711 470 42 15
 info@aventerra.de
 facebook.com/aventerra

www.aventerra.de



Doppelt Freude schenken! Stoffpuppen von Indiofrauen aus einem sozialen Projekt in Peru.
 www.qewar.ch 100% des Erlöses für das Projekt!



Verkauf:
Buchhandlung Beer
 St. Peterhofstatt 10,
 8022 Zürich
 Tel. 044 211 27 05
 www.buch-beer.ch
 Mo. bis Fr. von 9 bis 18.30 Uhr
 Sa. von 9 bis 16 Uhr

Camphill Werkstätten
 Hermannsberg

Wunsch- teppich

schadstofffrei
 individuell angefertigt
 sozialfair handgewebt in Deutschland
 100% Naturfasern Schafwolle · 130 €/qm
www.hermannsberg.de · 07552 260122

BB babyblau
 wollig weiche · wohlfühlmaschinen

handgestrickte babykleidung
www.dawanda.com/shop/babyblau

Centro de Terapia Antroposófica

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

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

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

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

Leben braucht Pflege –
 vom Lebensbeginn bis zum Lebensende

Generalistisch konzipierte Ausbildung in Gesundheits- und Krankenpflege

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

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

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

Der nächste Kurs beginnt am
 01. April 2015

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
 Freie Krankenpflegeschule an der Filderklinik e.V.
 Haberschlaide 1 · 70794 Filderstadt
 07 11/77 03 60 00 · kontakt@fks-filderklinik.de
www.fks-filderklinik.de

Die nächste Ausgabe Februar erscheint am 23. Januar 2015

thema

Was heißt hier schon wahr?

augenblicke

My secret Brooklyn

im gespräch

Jesse Browner – Sich selbst sehen lernen



New York schläft ja bekanntlich nie – und so war es für den New Yorker Schriftsteller, Literatur- und Kochkunstkenner Jesse Browner auch ganz normal, dass man sich bereits um 7:30 Uhr im Künstlerviertel Greenwich Village zum Interview trifft, um über Kunst, Literatur, Erfolg und Glück zu sprechen ...

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

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Kaesebiereische Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Blekedede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothlen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rapp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Büchermiesche | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhart | **Freudenstadt:** Arkadenbuchhandlung | 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 Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermsdorf:** 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 Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kölsche 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:** Cosmas & Damian | 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-Apothek | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Mille Fleurs | Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Buch | Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällischmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefem-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:** drehpunkt | **Pfulendorf:** Linggau-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 | **Salem:** Linggau-Buchhandlung | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tetttnang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Buch & Café Vividus | Kornblume Bio-Laden | **Tutzingen:** Buchhandlung Gebhard Held | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viernsen:** 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 | **Winterbach:** RundUm | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schöllsliaden | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Salzburg:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea Alnatura | Ars Libri | Ernster | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekkerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekkerij | **Amsterdam:** Zailing Boekkerij

Ein *kurzweiliger* Streifzug durch die europäische Kultur



Ich bin Ich – das Persönlichste und Allgemeinmenschlichste zugleich. Aber von der Antike bis zur Gegenwart hat sich die Selbstwahrnehmung des Menschen stark verändert. Pointiert und sicher folgt Peter N. Waage den Spuren des Individuums in der europäischen Geschichte, Philosophie und Literatur, beleuchtet neu, bringt nahe, macht verständlich, begeistert und inspiriert.

«Ein großes Werk von Waage. Ein umfassender, wohlformulierter und kristallklarer Streifzug durch die Geschichte des Individuums.»

Dagbladet

«Ein bedeutendes Werk und zugleich fesselnde Lektüre von der ersten bis zur letzten Seite.»

Jostein Gaarder

«Eine großartige Mentalitätsgeschichte!»

Fredrikstad Blad

Ein spannendes Plädoyer für die Würde des Menschen.

Verlag Urachhaus | www.urachhaus.de

Peter Normann Waage: **Ich. Eine Kulturgeschichte des Individuums** | Aus dem Norwegischen von Lothar Schneider. | 757 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag | € 48,- (D) | ISBN 978-3-8251-7879-6 | Jetzt neu im Buchhandel! | @ auch als eBook erhältlich | www.urachhaus.de

Starten Sie *gesund* in das neue Jahr!

Camilla Jensen

FRÜHSTÜCK



FREIES GEISTESLEBEN

Leseprobe!



Frühstück enthält eine Fülle von Inspirationen für die erste Mahlzeit des Tages. Zahlreiche verlockende und außergewöhnliche Rezepte zeigen, wie man verschiedenste Arten von Frühstück bereiten kann. Sie haben die Wahl zwischen unterschiedlichen Getreidesorten, Pfannkuchen, alternativen Milcharten, Smoothies, Fruchtkreationen, Aufstrichen und Gebackenem. Die norwegische Ernährungsberaterin Camilla Jensen legt dabei besonderen Wert auf nährstoffreiche und gesunde Lebensmittel. Viele Zutaten sind daher frei von Gluten, Milch, Zucker, Hefe und anderen Zusatzstoffen.

Ein Frühstück dieser Art sorgt für Wohlbefinden und gibt ausreichend Energie für den Tag.

Freies Geistesleben : Ideen für eine kreatives Leben

Camilla Jensen: **Frühstück** | 183 Seiten, mit zahlreichen Fotos, durchgehend farbig, gebunden | € 19,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2530-8 | www.geistesleben.com

