

E 51125  
nr. 186

zum mitnehmen juni | 2015

Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

**Was heißt hier  
schön?**

**Stockholm – Inseln der Flaneure**

im gespräch

**Jantina Mandelkow**

Mitmenschlichkeit weltweit





## Eine ganz besondere *Freundschaft*



Rinna Hermann  
Sanne Dufft

Niemand zum Spielen da! Als Paul im Sandkasten beginnt, mit Händen und Füßen Formen zu zeichnen, schaut ihm plötzlich ein Elefant ins Gesicht. Dieser nimmt ihn mit ins Sandburgenland, in dem es viele Kinder gibt, die mit den herrlichsten Sandtieren spielen. Paul und sein Elefant werden sofort willkommen geheißen und erleben faszinierende Abenteuer.

Eine wunderbare Geschichte über die Kraft der Fantasie.

«Die Geschichte ist mit ihrer Mischung aus Realität, Spielwelt und Traumwelt ganz nah an der Erlebnisweise eines Kindergartenkindes. Mit ›Sindbad-Sandbad-Sausesand‹ geht es ab in ein Reich, in dem alles möglich ist, sei es in der Vorstellung oder im Sandkasten vor der Haustür.»

Ulrike Schmoller, [www.litterula.de](http://www.litterula.de)

Rinna Hermann | Sanne Dufft: **Der Sandelefant** | 24 Seiten, gebunden | Format: 20,8 x 23 cm  
ab 3 Jahren | € 13,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7916-8 | [www.urachhaus.com](http://www.urachhaus.com)

«Märchenhaft verspielt ... für alle Sandkastenkünstler.»

Béatrice Wälti-Filaz, [www.quergelesen.ch](http://www.quergelesen.ch)



Urachhaus

# ■ Was ist der Sinn des Lebens?

Mitten im Krieg, am 4. Juni 1941, schrieb die zwanzigjährige Erika Wagner einen Brief an ihren an der Front eingesetzten sechsundzwanzigjährigen Freund Theodor Beltle. Die später als Dichterin und Rätselschmiedin bei manchen hoch geschätzte Stuttgarterin zitiert darin einen Satz von Ludwig Thoma, den sie gerade gelesen hat und der sie ziemlich erschüttert:  
«Jede Trennung gibt einen Riss, den die Zeit erweitert und nie mehr zusammenflickt.»  
Ihr entschiedener, lapidarer Kommentar dazu ist: «Ich glaube das nicht!»

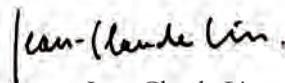
Wie kann ein Mensch diesen «Riss» einer räumlichen Trennung, den die Zeit noch «erweitert», überwinden? Bei Menschen, die sich lieben, wird man leicht, vielleicht allzu leicht, antworten: durch die Treue – jene Treue, die gerade als das «Gütesiegel der Liebe» angesehen werden kann. Aber der Mensch ist nicht von Natur aus treu. Vielmehr ist diese seelische und moralische Eigenschaft eines Menschen etwas, was erst angeeignet werden muss, eben durch das Erfahren räumlicher und zeitlicher Trennung. Das Leben in Raum und Zeit ist dem Menschen als physisch-sinnliches Wesen zugleich Anlass, als seelisch-geistiges Wesen über das Vergängliche und Trennende hinauszuwachsen.

Für die Zeit vom 21. Mai bis 20. Juni, die im Tierkreiszeichen der Zwillinge steht, kann der von Rudolf Steiner einmal notierten, aber nicht weiter erörterten Monatstugend erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt werden: «**Ausdauer wird zu Treue.**»

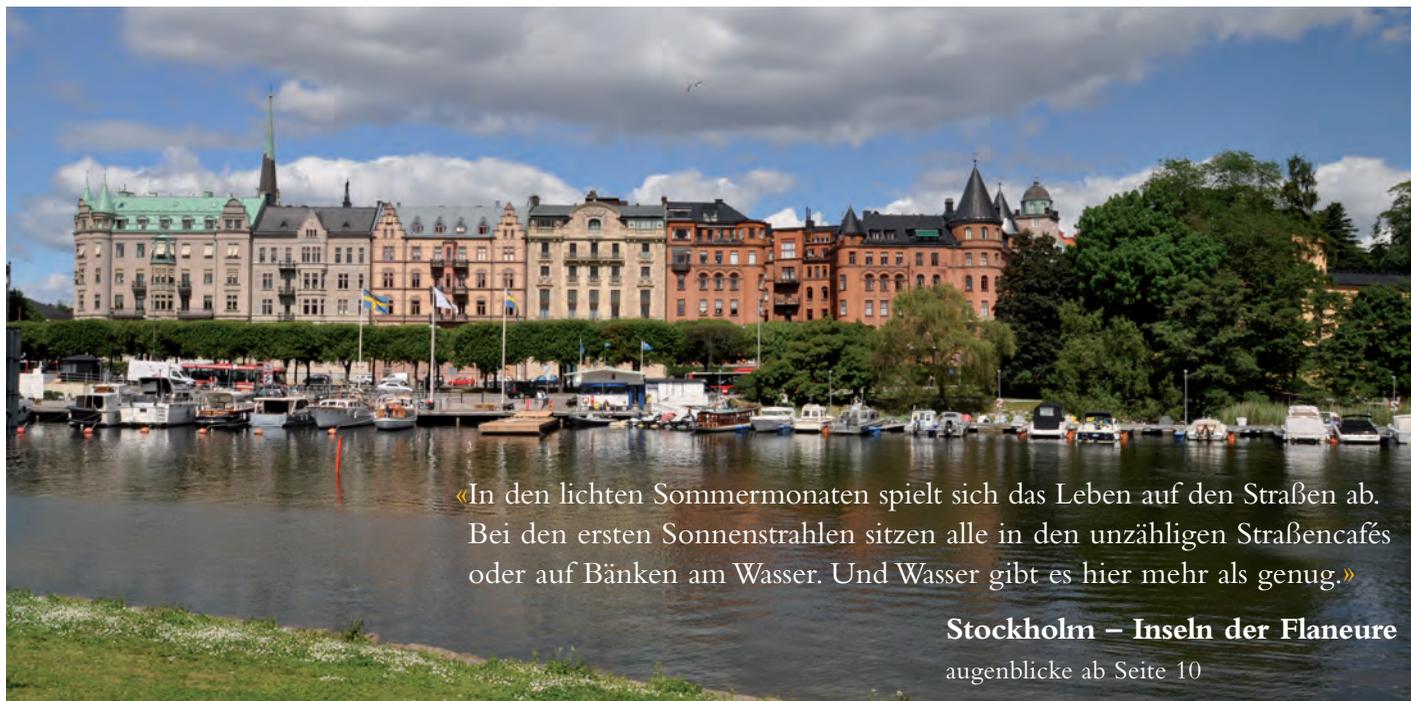
Ausdauer ist eine Eigenschaft, die wir in der Überwindung von Raum und Zeit brauchen – wie nicht nur an jedem Ausdauersport zu erkennen ist. Wie Raum und Zeit, ist auch die Ausdauer eine Kategorie des physischen, des irdischen Lebens. Die brauchen wir aber, um die seelische und moralische Eigenschaft der Treue zu entwickeln. Ein Sinn des Lebens ist aber gerade der: dass wir die Risse, die uns die unvermeidlichen Trennungen in Raum und Zeit bescheren, durch Ausdauer überwinden und Treue entwickeln. Darin liegt die Güte unserer Liebe.

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

Von Herzen grüßt Sie, Ihr

  
Jean-Claude Lin





«In den lichten Sommermonaten spielt sich das Leben auf den Straßen ab. Bei den ersten Sonnenstrahlen sitzen alle in den unzähligen Straßencafés oder auf Bänken am Wasser. Und Wasser gibt es hier mehr als genug.»

**Stockholm – Inseln der Flaneure**  
augenblicke ab Seite 10

- 06 im gespräch | Mitmenschlichkeit weltweit**  
Jantina Mandelkow im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler
- 10 augenblicke | Inseln der Flaneure**  
von Maria A. Kafitz
- 16 geheimtipp | Lösung mit links**  
von Christa Ludwig
- 17 mama müller – es muss ja! | Wenn mein Mann die Kinder anzieht**  
von Birte Müller
- 18 thema | Was heißt hier schön?**  
von Madeleine Ronner
- 23 mensch & kosmos | Wenn Liebe und Erkenntnis eins werden**  
von Wolfgang Held
- 24 sprechstunde | Der Apfel – Begegnung von Himmel und Erde**  
von Markus Sommer
- 28 serie: werte der kindheit | Wertschätzung**  
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 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

#### impressum

a tempo – Das Lebensmagazin  
der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com) | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

Herausgeber:  
Jean-Claude Lin

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](mailto:redaktion@a-tempo.de)  
[www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de) | [www.facebook.com/atempo.magazin](https://www.facebook.com/atempo.magazin)

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

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



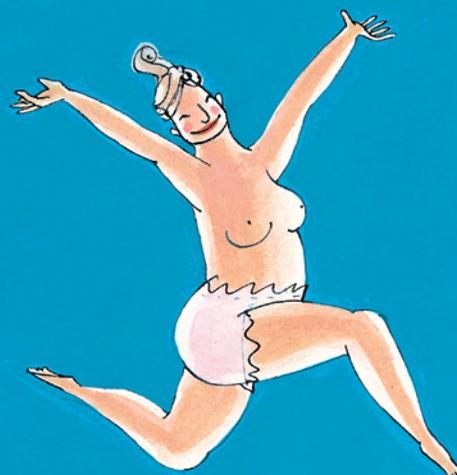
## Nominiert zum Deutschen Jugendliteraturpreis!



«Zerbrechlich wie eine Eierschale ist die kleine Coco und filigran mit zarten Tuschestrichen sind auch die Illustrationen, mit denen die Geschichte der Modeschöpferin Coco Chanel erzählt wird ... In überaus pointierten Bildern, die sich an den grafischen Stil von Modezeichnungen anlehnen, spielt Annemarie van Haeringen vor allem mit Formen und Perspektiven. Inhaltlich beschränkt sich das Buch aber nicht auf den biografischen Aspekt, sondern gibt das Beispiel eines unkonventionellen Mädchens, das überkommene Traditionen überwindet und deren Mode eine emanzipatorische Kraft entfaltet ...

*Sprachlich überzeugt dieses ausgefallene Bilderbuch mit seiner lebendigen, oft wörtlichen Erzählweise ebenso wie durch seine durchdachte Gestaltung.»*

Aus der Jurybegründung zur Nominierung



Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

Annemarie van Haeringen: [Coco und das Kleine Schwarze](#). | Aus dem Niederländischen von Marianne Holberg. | 32 Seiten, gebunden  
Format: 29,5 x 22,2 cm | € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2883-5 | (ab 5 Jahren) | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Leseprobe!





# Mitmenschlichkeit weltweit

## Jantina Mandelkow

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

Immer wieder sehen und lesen wir von Katastrophen, die Tausende Menschen betreffen, seien es Erdbeben, Epidemien (wie Ebola) oder Kriege und Gewaltexzesse, welche die Zivilbevölkerung zur Flucht zwingen (wie in Syrien und Nigeria). Unsere Lebenssituation in Mitteleuropa ist sicher, wir sind weit davon entfernt – aber unser Mitgefühl mit diesen Menschen, die unschuldig in größte Not geraten sind und leiden, ist angesprochen. Internationale Hilfe ist notwendig, und im Zusammenhang damit taucht immer wieder die Organisation «Ärzte ohne Grenzen» auf. Ihre Mitarbeiter sind oft die Ersten in den Katastrophengebieten; sie kümmern sich um das Nötigste vor Ort und sorgen für die medizinische Versorgung. Warum begibt sich jemand wie die Ärztin Dr. med. Jantina Mandelkow immer wieder in Krisengebiete, was erlebt sie dabei?

**Doris Kleinau-Metzler** | Frau Mandelkow, Sie sind Ärztin, Chirurgin, und waren für *Ärzte ohne Grenzen* schon mehrfach in verschiedenen Ländern. Wie sind Sie dazu gekommen?

**Jantina Mandelkow** | Schon während meiner Schulzeit habe ich mich mit Menschenrechtsfragen beschäftigt, angeregt durch mein familiäres Umfeld, denn meine Großeltern haben sich für *Amnesty International* engagiert, und meine Eltern sind geprägt durch den Vietnamkrieg und die Zeit der lateinamerikanischen Putsch in den siebziger Jahren, als viele Chilenen in Hamburg Zuflucht suchten. Wir sind gereist, haben andere Länder und ihre Kultur kennengelernt, und als junge Erwachsene war ich in Nicaragua, Kuba und Kenia und habe dort teilweise Praktika gemacht. In einem Entwicklungshilfeprojekt habe ich mitbekommen, wie ein deutscher Arzt eine Neugeborenen-Station aufbaute, weil viele Kinder in diesem Land an einfachen Infektionen starben, auch die mit normalem Geburtsgewicht. Deshalb wollte ich etwas Praktisches für Menschen in Not tun und habe Medizin studiert. Die Medizin bietet eine handwerkliche Grundlage, die konkrete Hilfe für Menschen ermöglicht – und **medizinische Versorgung und körperliche Unversehrtheit ist ein grundlegendes Menschenrecht, das es zu verwirklichen gilt**. Jenseits der Fragen nach der medizinischen Versorgung hält sich *Ärzte ohne Grenzen* als neutrale humanitäre Organisation aus der Politik aber heraus.

**DKM** | Reinhold Beckmann berichtete in der ARD-Sendung *#Beckmann* mit Tränen in den Augen über das Grauen, die Erfahrungen der Menschen in den Flüchtlingslagern im Nordirak. Wie ist das für Sie?

**JM** | Ja, ich denke oft, wie schwierig es für Journalisten, auch für Zuschauer zu Hause ist, das Gesehene zu verarbeiten. Es ist wahrscheinlich einfacher, wenn man direkt etwas Lebensnotwendiges für die Menschen tun kann. Wenn man helfen kann. Dabei ist der Beitrag von Journalisten sehr wichtig, denn es hilft letztlich den Menschen, wenn durch die Information ihre katastrophale Situation öffentlich wird und humanitäre Hilfe anspornt. Ich habe während der Ausbildung medizinische Praktika in Afrika gemacht, die man als «abenteuerlich» aus unserer westlichen Perspektive bezeichnen könnte. Manche Praktikanten haben entschieden, dass sie so in Zukunft nicht arbeiten wollen. Mich hat es eher bestärkt – es ist einfach individuell unterschiedlich, was man ertragen kann, auch rein seelisch. In der Medizin ist es allgemein so – auch in Deutschland –, dass man nicht immer allen schwerkranken Menschen helfen kann, was emotional von jedem Arzt bewältigt werden muss. Aber bei der Arbeit in Katastrophengebieten erlebt man, dass es den Menschen dort sehr, sehr schlecht geht aufgrund der allgemeinen Unterversorgung in Bezug auf Ernährung, Hygiene und Gesundheitsfürsorge (was bei uns gewährleistet ist). Mit dieser Frustration muss man umgehen lernen – auch, indem man ganz konkret hilft. Das macht es einfacher.

**DKM** | Wenn Sie nach so einem Einsatz zurückkommen in unsere Wohlstandsgesellschaft – wie erleben Sie das?

**JM** | Das Schönste, wenn man nach Hause kommt, ist zunächst fließendes Wasser aus der Leitung, das man trinken kann, ohne dass man Chlor hinzufügen muss oder Angst haben muss, dass man davon krank wird. Zu wissen, dass es woanders anders ist, ist für das eigene Lebensgefühl wichtig – dieser Luxus, dass warmes Wasser ►



- ▶ zum Duschen einfach immer da ist, dass Dinge des Alltags funktionieren, dass es eine allgemeine Gesundheitsversorgung gibt usw. Man ist am Anfang aber auch etwas schockiert, wenn man mitbekommt, welche Kleinigkeiten bei alltäglichen Problemen Menschen hier negativ stimmen können; auch der Überfluss bei uns, Kommerz und Luxus sind manchmal schwer zu ertragen. Mir hat es immer gutgetan, möglichst bald nach meiner Rückkehr von einem Projekt für *Ärzte ohne Grenzen* wieder in einem Krankenhaus zu arbeiten. Auch wenn ein Patient hier, verglichen mit Problemen an meinem Einsatzort, vielleicht ein gesundheitliches «Luxusproblem» hat, bewerte ich das nicht. Er ist einfach auch ein Mensch mit Angst und Schmerzen, und ich kann als Ärztin damit umgehen und versuchen, ihm zu helfen.

**DKM** | Wie sind die Rahmenbedingungen von *Ärzte ohne Grenzen*?

**JM** | Grundlage ist, dass unsere Organisation durch die privaten Spender unabhängig und relativ frei entscheiden kann, welche Hilfe sinnvoll ist für die jeweilige Bevölkerung. In Sierra Leone, Liberia und Guinea etwa ist die Gefahr der Ebola-Epidemie noch nicht

gebannt, gleichzeitig brauchen die betroffenen Länder viel Hilfe, um das zusammengebrochene Gesundheitssystem zu stärken, etwa um schwere Malaria-Fälle, die während der Regenzeit gehäuft auftreten, zu verhindern. Die Nähe zur Bevölkerung ist wesentlich für uns, ebenso die Nähe zu unseren einheimischen Mitarbeitern, die auch wegen ihres Wissens um die besonderen Bedingungen vor Ort unverzichtbar für unsere Arbeit sind.

*Ärzte ohne Grenzen* hat inzwischen mehr als 20 Landessektionen, die in fünf operationellen Zentren organisiert sind und in mehr als 60 Ländern medizinische Hilfe leisten. Grundsätzlich arbeiten wir in international gemischten Teams. **Unsere wichtigsten Grundsätze sind Unabhängigkeit, Unparteilichkeit, Neutralität** – das sind wesentliche Prinzipien, um auch in hoch politischen bewaffneten Konflikten Zugang zu den Menschen zu bekommen, ohne dass wir selbst gefährdet werden. Im letzten Jahr wurden etwa 300 deutsche Mitarbeiter in verschiedenen Funktionen ins Ausland geschickt, davon sind 25 bis 30 Prozent Ärzte, dann Krankenschwestern und andere medizinische Berufe (wie Laborassistenten) sowie Logistiker, Wasser- und Sanitärspezialisten und Projektleiter – um überhaupt die Grundlagen für eine medizinische Hilfe zu schaffen. In der Regel dauern die Arbeitseinsätze für *Ärzte ohne Grenzen* neun Monate, sie können je nach Art des Einsatzes aber auch länger oder erheblich kürzer sein (wie der Einsatz in Ebola-Gebieten in westafrikanischen Ländern, der körperlich und seelisch extrem anstrengend ist).

**DKM** | Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

**JM** | Ich bin seit 2007 in verschiedenen Kontexten mit *Ärzte ohne Grenzen* im Einsatz, bei Notfalleinsätzen, Epidemien oder in einem Krankenhaus. Zwischen den verschiedenen Einsätzen habe ich immer wieder eine Anstellung in Deutschland gesucht und meine Facharztausbildung gemacht. Letztes Jahr war ich medizinische Koordinatorin in einer regionalen Hauptstadt im Kongo. Verschiedene Akteure bekriegen sich dort seit Jahren, und die Bevölkerung leidet immens. Immer noch sterben viele Kinder an Malaria oder verhinderbaren Krankheiten, weil Impfstoffe und die einfache Grundversorgung fehlen. Bei meiner Arbeit ging es um die Regelung der Grundversorgung, die Qualität der medizinischen Versorgung und die Abstimmung mit den anderen Akteuren vor Ort, die sich um die Bevölkerung kümmern (wie Gesundheitsministerium und andere humanitäre Organisationen).

**DKM** | Immer wieder ist von Angriffen auf Krankenhäuser und Hilftteams zu lesen. Wie kommt es dazu?



## Jantina Mandelkow

**JM** | Wir haben jeweils unsere eigenen Sicherheitsexperten vor Ort. Eine absolute Garantie, dass sich die bewaffneten Gruppen an ihre Zusagen zur Sicherheit unserer Mitarbeiter halten, hat man nie, aber man kann mit den Konfliktparteien verhandeln, um Akzeptanz für unsere Arbeit zu erzeugen. Aber leider ist es in den letzten Jahren häufiger geworden, dass neutrale medizinische Einrichtungen, selbst wenn sie deutlich gekennzeichnet sind, plötzlich gezielt angegriffen werden. Eigentlich besteht für sie eine völkerrechtliche Konvention, dass sie nicht angegriffen werden. Der Grund für diesen ausdrücklichen Schutz liegt darin, dass man sehr vielen Menschen schaden kann und die Bevölkerung einschüchtert, wenn man einen Arzt umbringt oder ein Krankenhaus zerstört – oder die einheimischen Mitarbeiter von Gesundheitseinrichtungen verfolgt, wie es in Syrien passiert. Das macht unsere Arbeit viel schwieriger. – **Es ist leider heutzutage auch so, dass militärische Einsätze, die zur Lösung von Konflikten führen sollen, häufig als «humanitär» bezeichnet werden.** Ein humanitärer Einsatz ist aber grundsätzlich etwas anderes als ein militärischer Einsatz! Das kann zu einer Verwirrung führen, wenn eine Armee – wie in Afghanistan – sagt: «Wir machen humanitäre Hilfe», es aber ein politischer und militärischer Einsatz mit bestimmten Interessen ist. Die Bevölkerung kann die rein humanitäre und medizinische Hilfe von neutralen Organisationen dann kaum mehr davon unterscheiden – vor allem auch nicht die Rebellen und Kriegsparteien. Dadurch werden Mitarbeiter von humanitären Organisationen und die hilfsbedürftige Zivilbevölkerung gefährdet.

**DKM** | Was ist für Sie wesentlich neben der konkreten medizinischen Notfallhilfe?

**JM** | Durch die medizinische und humanitäre Hilfe entsteht eine besondere Nähe zu den Menschen. Wir werden Zeugen ihrer Not – und können so auch ein Sprachrohr für vernachlässigte Menschen in der Welt werden, wenn wir wieder zurückkommen und darüber berichten. Ich erinnere mich auch an beeindruckende Menschen, die mir bei meiner Arbeit in Krisengebieten begegnet sind, die oft so viel Leid mitgemacht haben und doch eine große Stärke zeigten und wieder Lebensfreude ausstrahlten. Das gibt mir selbst Energie, Lebensenergie. ■

Informationen unter: [www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de) oder «Ärzte ohne Grenzen» | Am Köllnischen Park 1 | 10179 Berlin.  
Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE 3702 0500 0009 8098 03, BIC: BFSWDE33XXX



## Eine beeindruckende Biografie

Helen Keller wurde mit neunzehn Monaten taub und blind; eine Heilung war aussichtslos. Erst als sich fünf Jahre später die junge Anne Sullivan der kleinen Helen annahm, lernte das Mädchen allmählich, Begriffe zu entwickeln, zu denken und sich ihrer Umwelt mitzuteilen. Eine erstaunliche Entwicklung begann: Helen absolvierte die Schule, beendete erfolgreich ein Universitätsstudium und wurde eine weithin bekannte Schriftstellerin und Rednerin.

*«Ein immer wieder lesenswertes und auch berührendes Werk, das uns klarmacht, welche Fähigkeiten in einem Menschen schlummern können, die nur darauf warten, geweckt zu werden.»*

Österreichisches Borromäuswerk

Helen E. Waite: **Öffne mir das Tor zur Welt**  
Das Leben der taubblinden Helen Keller  
und ihrer Lehrerin Anne Sullivan  
Aus dem Englischen von Sabine Gabert.  
256 Seiten, gebunden mit SU | (ab 13 J.)  
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2372-4  
© auch als eBook erhältlich  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)



# Inseln der Flaneure

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

Plötzlich schnattert es überall. Welch wunderbares Willkommensgeräusch! Ab und an dringt dann ins Schnattern und Flügelschlagen ein Fauchen. Einer der Spaziergänger ist zu nah gekommen. Zu nah an diesen unverhofften Begrüßungsschwarm aus Wildgänsen samt Jungtieren im Park auf Djurgården im Osten von Stockholm. Unweigerlich kommt da Nils Holgersson in den Sinn:

«Das Wetter war wunderbar. Das Wasser rieselte, die Knospen trieben, und rings um ihn herum wurde gezwitschert ... Noch nie war ihm der Himmel so blau erschienen wie heute. Und jetzt kamen Zugvögel herbei. Sie kamen aus dem Ausland und waren über die Ostsee gereist, geradewegs nach Smygehuk, und nun waren sie auf dem Weg nach Norden. Sie waren gewiss von vielerlei Art; aber er erkannte nur die Wildgänse wieder. Sie kamen in zwei langen Reihen geflogen, die sich in einem Winkel trafen.

Mehrere Scharen Wildgänse waren schon vorübergezogen. Sie flogen weit oben, und doch hörte er, wie sie riefen ... Es war, wie gesagt, ein unerhört schöner Tag mit einer Luft, so frisch und so leicht, dass es eine wahre Freude gewesen wäre, darin zu fliegen.»\*

**Ja, es war eine wahre Freude, die Gänse zu beobachten, gedanklich mit ihnen in die Luft zu steigen und Kreise über dieser Stadt zu ziehen.**

Sie flogen ohne mich davon – mich hatte ja schließlich auch kein Wichtel in eine «Wichtelin» verwandelt. Ihre Schöpferin aber, die Schriftstellerin Selma Lagerlöf, auch wenn sie nur wenige Jahre in Stockholm lebte, schenkte mir dennoch einen anderen Blick auf diese Stadt. Und dies nicht dadurch, dass überall Büsten mit ihrem markanten Gesicht thronen, Schilder mit unzähligen Hinweisen zur ersten Literaturnobelpreisträgerin von 1909 hängen oder gar literarische Touren Touristen auf ihren Wegen durch die Stadt führen. Nein. Sondern dadurch, dass mir nach dem Gänsetag ein Autor gegenüber sitzt, der seit über dreißig Jahren intensiv mit Selma Lagerlöf lebt – lesend, recherchierend, wieder lesend und schließlich über sie schreibend. Und der seit neunzehn Jahren in Stockholm wohnt und über diese Stadt spricht wie über eine Vertraute, die aber immer noch Geheimnisse vor ihm hat. ►

\* Selma Lagerlöf, *Nils Holgerssons wunderbare Reise durch Schweden*. Hier zitiert nach der Neuübersetzung von Thomas Steinfeld. Diese empfehlenswerte Ausgabe mit den Illustrationen von Bertil Lybeck ist im Verlag Die Andere Bibliothek, Berlin 2015, erschienen.





- ▶ Holger Wolandt wartet bereits im *Café Koloni* auf der Insel Helgeandsholmen beim Reichstag und schaut den Anglern zu. Ja, mitten in der 1,4 Millionen Einwohner zählenden Stadt stehen tatsächlich Männer in langen Gummistiefeln und Anglerhosen im Wasser und warten darauf, einen Lachs oder andere Fische zu erwischen.

«Dass Wildgänse Sie in Stockholm begrüßt haben, passt prima», erklärt Holger Wolandt freudig. «In *Nils Holgersson* erzählt Selma Lagerlöf nämlich auch von der Entstehung Stockholms.\* Das spielt genau hier, wo wir uns treffen. Da lernt man außerdem den Grund kennen, warum vieles diese besondere Schönheit hat. Kommen Sie, wir gehen spazieren. Stockholm ist eine Stadt der Flaneure.»

Dass flanieren nicht zwingend gemütlich schlendern meint, merke ich recht schnell beim Versuch, mit Holger Wolandt Schritt zu halten. **Doch unser Rhythmus gleicht sich im Wechsel von Gehen und Stehen, Zeigen und Sehen rasch an.** Unser Spaziergang beginnt am Gustav-Adolf-Platz an der Königlich Schwedischen Nationaloper, um die sich allerlei musikalische Mythen und reale Tragödien ranken – allen voran jene um König Gustav III., der das Opernhaus errichten ließ und

\*Diese Passage steht in Kapitel 37 / Stockholm – und sie ist ein weiterer Grund, dieses Buch aus Kindertagen wieder einmal zu lesen!





darin während eines Maskenballs am 16. März 1792 ermordet wurde. Giuseppe Verdi behandelt dieses blutige Ereignis fast siebenzig Jahre später in seiner Oper *Un ballo in maschera* (*Ein Maskenball*). Eine Aufführung an diesem Ort – das Ur-Gebäude wurde leider abgerissen und Ende der 1890er-Jahre durch ein noch schmuckeres neues ersetzt – ließe gewiss musikalischen Zauber und historisches Grauen verschmelzen ... **Aber es ist Mittagszeit. Mehr noch: es ist Mittsommer.** Niemanden in Stockholm zieht es in ein Gebäude, alle wollen die hellen Stunden des Jahres draußen verbringen. «In den Sommermonaten spielt sich das Leben auf den Straßen ab», erzählt Holger Wolandt und beschleunigt das Tempo erneut. «Bei den ersten Sonnenstrahlen kommen die Shorts aus dem Schrank, und alle sitzen in den unzähligen Straßencafés oder auf Bänken am Wasser, und Wasser gibt es hier mehr als genug.» Zum Wasser will auch er – daher geht es am Ufer die Södra Blasieholmshamnen entlang. Selma Lagerlöf begleitet uns erneut, denn in Nr. 8 ist das imposante *Grand Hôtel* beheimatet. Dieses vornehme Haus strahlt nicht nur wegen seiner hübschen Fassade, den zwei Michelin-Sternen und der Glamour-Prominenz, die dort bereits wohnte – es strahlt vor allem alljährlich während der Feiern rund um den Literaturnobelpreis. Denn wenn nach dem offiziellen Teil im Konserthuset und dem großen Bankett im Stadshuset der Abend der Nacht weicht und die Anspannung der Freude, dann trifft man sich zum Absacker in der *Cadier-Bar* des Hotels, in dem die Preisträgerinnen und Preisträger stets wohnen. Angeblich muss wegen der aufwendigen Verzierungen das Nobelpreis-Geschirr per Hand gespült werden, was ganze zwei Wochen in Anspruch nehmen soll. Und angeblich fehlen jedes Jahr auch wieder ein paar Teller. In dem einen Nobelpreisträger oder der anderen Geehrten schlummert wohl auch ein ganz normaler Andenkensammlertrieb ...

Holger Wolandt wird beim Anblick des Hotels nicht nur literaturschwärmerisch, denn dahinter liegen das alte königliche Zollhaus und die kleinen, etwas heruntergekommenen Holzbootshäuser, in denen sich Werkstätten und Ateliers befinden und deren Zukunft ungewiss ist. «Einer protzigen Veranstaltungshalle für die Nobelpreisfeierlichkeiten soll alles Alte und Alternative hier weichen. Manchmal krankt diese Stadt an ihrer eigenen Schönheits- und Funktionssucht», erklärt er mit Kloß im Hals und Feuer in den Augen. Auch wenn ich nicht schon Jahre hier lebe, kann ich dennoch sogleich verstehen, was er meint. Stockholm hat wenige dunkle, dreckige Winkel, in denen soziale Probleme erlebbar werden. Die gibt es hier mit Gewissheit auch, aber sie scheinen jenseits des Sichtbaren stattzufinden. Manchmal können Schönheit und Sauberkeit einem die Luft auch nehmen. ▶



## Selbstständig und weltoffen

Selma Lagerlöf, die 1909 als erste Frau den Nobelpreis für Literatur erhielt, stammte aus Värmland in Mittelschweden. 1881 wagte sie – gegen den Wunsch des Vaters – den Aufbruch nach Stockholm und begann ihren Weg in die Welt. Sie wurde Lehrerin und unternahm zahlreiche Reisen, kehrte jedoch schließlich nach Värmland zurück. Die vielbeschäftigte Schriftstellerin und Gutsherrin setzte sich für das Frauenwahlrecht und für Frieden und Pazifismus ein.

*Auf Grundlage ihrer Briefe  
zeichnet Holger Wolandt das  
umfassende Porträt einer Frau,  
die mit wachem Interesse am  
Geschehen ihrer Zeit teilnimmt  
und es oft polemisch kommentiert.  
So kannten wir Selma Lagerlöf  
bislang noch nicht!*

Holger Wolandt  
**Selma Lagerlöf. Värmland und die Welt**  
Eine Biografie  
320 Seiten, mit 53 Abb., gebunden mit SU  
€ 22,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7913-7  
@auch als eBook erhältlich  
[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



► Was diese Metropole Skandinaviens wie eine Sammlung hübscher, unterschiedlicher Kleinstädte wirken lässt, ist nur teilweise den Menschen, vor allem aber der Geographie geschuldet: Ein Meerbusen der Ostsee umschließt Stockholm im Osten mit zahlreichen Buchten, Landzungen und etwa 24.000 (!) größeren und kleineren Inseln, den sogenannten «Schären». Ein Urlaubs- und Bootsfahrparadies. Zudem liegt die Stadt am Ausfluss des Sees Mälaren in die Ostsee. Süß- und Salzwasser und mit ihm zahlreiche Fischarten begegnen einander im Zentrum. **Wasserliebenden und Wasser begegnet man allüberall**, macht es doch gute dreißig Prozent der Stadtfläche aus. Und ein Stockholmer würde auch nur freundlich lächeln, wenn er vom Lied wüsste, in dem über sieben Brücken gegangen werden muss, damit Wunder geschehen. Denn in seiner Heimatstadt, die sich über vierzehn Inseln erstreckt, sind es derzeit 53 Brücken, welche die einzelnen Stadtteile miteinander verbinden, die durch ihr Inselsein aber dennoch ein Eigenleben führen.

Wir sind derweil auf die Insel Skeppsholmen spaziert, auf der man sogleich einen ABBA-Hit summen will, wenn man Benny Anderssons Tonstudio passiert. Von hier aus hat man aber vor allem einen wunderbaren Blick auf die anderen «Stadtinseln»: Im Norden zeigt sich Östermalm, bekannt für seine exklusiven Clubs und Bars entlang des Stureplan und als hippe Wohnadresse überaus begehrt; und Norrmalm, das moderne Geschäftszentrum, zeigt sich auch. Im Westen kann man nach Gamla Stan schauen, wo die bildschöne Altstadt liegt. Im Osten blickt man gen Djurgården zu den Wildgänsen und sieht, wie sich im beliebten Freizeitpark *Gröna Lund* die Fahrgeschäfte drehen oder in die Tiefe stürzen. Im Süden liegt Södermalm, das junge Stockholm, das mir Holger Wolandt ans Herz legt, wenn ich wissen möchte, was gerade in Skandinavien und bald schon überall «in» ist.

Auf Södermalm, der größten Insel Stockholms, die einst der verurufene Arbeiterstadtteil war, geschieht seit einigen Jahren das, wovon die Urbewohner am Prenzlauer Berg in Berlin oder die Alteingesessenen im Hamburger Ottensen viele Klage- und manche auch Jubellieder singen können. **Überall eröffnen kleine Cafés und Galerien, Lädchen mit Allerlei und allerlei Läden für irgendetwas alles.** Es ist trubelig hier und bunt. Für dezentes Bunt und klare Formen sorgen die vielen Designer. Für wilderes Farbgemisch und ein exzentrischeres Äußeres die zahlreichen Kleider- und Secondhand-Geschäfte. Wer etwa das *POP Stockholm* ([www.popstockholm.se](http://www.popstockholm.se))

betritt, landet mitten im Farb- und Formspektrum der 1950er- und 60er-Jahre und bekommt Lust aufs Verkleiden. Für Saga Ekman (Foto rechts) ist es kein Verkleiden – sie liebt ihre schrillen Schätze, die sie überall in der Welt aufstöbert und – Stilberatung inklusive – ihren Kunden verkauft.

Erstaunlich viele dieser Kunden sind mitten in der Woche und mitten am Tag: Männer. Mittelalte Männer. Was auf Södermalm nämlich besonders auffällt, sind Väter mit Kinderwägen. In einem Zeitungsartikel war zu lesen, dass in Deutschland rund zwanzig Prozent der Väter in Elternzeit gehen (zumindest für ein paar Monate). In Skandinavien sind es etwa fünfzig Prozent. In Schweden liegt die Zahl noch höher. Den Höhepunkt aber erreicht Stockholm, genauer gesagt Södermalm, mit fast achtzig Prozent!\*

Für Holger Wolandt war Elternzeit keine Frage, denn als freier Autor und Übersetzer ist sein Arbeitsplatz ohnehin daheim. Södermalm war auch keine Frage, denn sein Herz schlägt eher für die mittelalterliche Altstadt. «Sie ist mit ihren verwinkelten, stimmungsvollen Gassen und schönen alten Kirchen, der Storkyrka (das ist die Domkirche Stockholms) und der Tyska Kyrka, der Kirche der deutschen Hansekaufleute, für mich der schönste Stadtteil. Hier würde ich gerne wohnen, aber das können sich nur die Promis wie beispielsweise die Schauspielerin Sofia Helin und der Krimiautor Johan Theorin leisten.»

Letzteren hätte er sicher auch gekonnt übersetzt, hat er doch gemeinsam mit Lotta Rüeegger schon andere Krimigrößen wie Helene Tursten, Hans Koppel oder Jan Guillou ins Deutsche übertragen. Wie es kommt, dass dem Land der schönen und meist überaus freundlichen Menschen, der wildromantischen Natur und der gepflegten Städte so viele blutige Schandtaten, so viele mörderische Abgründe in Form von Büchern und Filmen entspringen, darüber können wir nur mutmaßen. Macht der Kontrast es erst möglich? Sorgen die vielen dunklen Stunden jenseits der hellen Mittsommerzeit dafür? Ist es die Hoffnung, dass Geschriebenes in den Buchdeckeln verharrt und so keine Wirklichkeit wird ...? Auch das bleibt rätselhaft. Unergründliches Menschenherz. ■



\* In einem sehr netten Reiseblog findet man einen kleinen feinen Beitrag und herrliche Fotos dazu: [www.glowbus.de/stockholms-coole-papas/](http://www.glowbus.de/stockholms-coole-papas/)

# Lösung mit links

von Christa Ludwig

*Die Angst des Tormanns beim Elfmeter* – wie oft scheute ich panisch vor dem Titel dieses Buches von Peter Handke? Immer wenn ich mich dem Schreibtisch näherte, um an meinem Buch weiterzuarbeiten, gingen mir diese Worte durch den Kopf und formierten sich zu: «Die Angst des Autors vor dem leeren Blatt». Und es fiel mich die Leere an ... Woher ist das? Natürlich, aus einem Gedicht von Gottfried Benn: «selbst auf den Fifth Avenueen/fällt Sie die Leere an». Ich brauchte keine Third/Fifth/Seventh Avenueen, um mich der Attacke einer Leere auszusetzen, das Blatt lag auf meinem Schreibtisch und es blieb leer. Nichts half, kein Bleistiftkauen, kein Galgenmännchen zeichnen und Schillers berühmter überreifer Apfel in der Lade des Stehpultes setzte unter meiner Schreibtischplatte keinen kreativen Prozess in Gang, sondern erzeugte nur Hunger auf reife Äpfel. Und daneben tickte die Uhr, zog meinen Blick magisch auf den Sekundenzeiger. Es entstand diese miese Unruhe im Bauch, die trieb mich in eine Unruhspirale, die im Innern der elektronischen Uhr bestimmt nicht mehr vorhanden war, drehte und schraubte Gedanken durch meinen Kopf: «Fang endlich an, du musst heute noch ...» Es war so quälend, ein peinigendes Warten auf jene stille, aus der Welt gefallene Befindlichkeit, die ich brauche, um Bücher zu schreiben, die alle von dieser Welt erzählen.

Aber das ist nur noch eine Erinnerung an ein früheres Jahrhundert, denn im Jahr 2000 habe ich eine Entdeckung gemacht – und seitdem habe ich einen Geheimtipp für alle verzweifelten Schreibenden jeglicher Art, die das Grauen kennen, das von einem leeren Blatt ausgehen kann.

Den Anlass gab meine Reitlehrerin. «Du sitzt rechtslastig», sagte sie, «so wirst du jedes Pferd schief reiten.» Das wollte ich nicht, und ich begann darüber nachzudenken, wie ich meiner Rechtslastigkeit

entgegenwirken könnte. Und da ich alle Bücher zuerst mit der Hand schreibe, entschied ich, sie von nun an mit der linken zu schreiben.

**Gleich beim ersten Mal, als ich mit dem Füller in der linken Hand vor dem leeren Blatt saß, geschah das Wunder.**

Ich graute mich nicht lange vor der Leere, sondern fing einfach an, schrieb irgendetwas, ich würde es ohnehin wegwerfen müssen, da ich sicher war, dass ich es nicht würde lesen können. Es ist gar nicht so leicht, die Feder mit links so zu halten, dass die Tinte gleichmäßig fließt. Ich konnte die Buchstaben nicht schreiben, ich musste sie malen, langsam, jeden einzelnen. Mein Zeitgefühl änderte sich, ich glitt mit blau fließender Tinte sanft aus der Zeit. Wie leicht wird das Leben, wenn das aktuelle Problem kein anderes ist als die Bögen von «S» und Fragezeichen! Und ich wurde ganz und gar Hand, der Kopf hatte nichts mehr zu sagen, aber seltsamerweise rebellierte er nicht mit hartnäckig insistierendem Denken von störenden Alltagsgedanken. Er wurde leer. So baute sich jene aus der Welt gefallene und ganz dieser Welt verbundene Befindlichkeit auf, die ich zum Schreiben brauche, der Stift sprang hinüber in die rechte Hand und es floss mehr als blaue Tinte – die Geschichte begann zu fließen.

Ich bin sicher, dass all dies auch etwas mit den verschiedenen Aufgaben der Hirnhälften zu tun hat, dass diese Tätigkeit der linken Hand die rechte Hirnhälfte, Sitz der Kreativität, aktiviert. Und anstelle der deprimierenden Leere ist das weiße Blatt auf meinem Schreibtisch nun eine Fülle von Möglichkeiten.

Das sei ein antiquierter Geheimtipp? Weil niemand mehr mit der Hand schreibt? Wenn das so ist, dann habe ich noch einen Tipp: einmal wieder mit der Hand schreiben, vielleicht sogar einen Brief ... ■

Im letzten Frühjahr erschien der Roman «Blitz ohne Donner» von Christa Ludwig. Wer mehr über die Autorin und ihre Bücher – wie beispielsweise die wunderbare Erstlesereihe «Jonas Weg ins Lesen» – erfahren möchte, findet Infos und Leseproben auf: [www.christaludwig.net](http://www.christaludwig.net)

# Wenn mein Mann die Kinder anzieht

von Birte Müller

Mit manchen Dingen ist mein Mann überfordert. Dazu gehört, morgens mit mir zu sprechen oder einen Einkaufszettel mitzunehmen. Auch Kinderklamotten haben meinen Mann ab dem Tag von Willis Geburt überfordert. Und es ist ja auch wirklich kompliziert: Da gibt es Bodys, Jäckchen und Hemdchen, da wird gewickelt, geschleift und ohne Ende geknöpft (Knopfreiheiten, die sich irgendwo am Bein dreiteilen und NIE auf Anhieb richtig geknöpft werden, selbst wenn das Baby dabei schläft). Mal wird vorne, mal hinten und mal unten oder oben oder an der Seite geschlossen. Bei jedem Teil ist es anders! Ich hatte wirklich viel Verständnis für die Forderung meines Mannes nach Sprühklamotten, vor allem wenn man bedenkt, dass Willi sich schon als Säugling wie ein Aal beim Anziehen gewunden hat und man zusätzlich die ersten zwei Lebensjahre ständig noch alle möglichen Kabel und Schläuche an ihm mitkoordinieren musste.

Die Behauptung, dass Männer besser räumlich denken könnten als Frauen, halte ich – zumindest in Bezug auf Kinderklamotten – für definitiv falsch. Oft habe ich meinen Mann beobachtet, wie er die Ärmchen unserer Kinder zum Test ein paar Mal anwinkeln musste, um zu schauen, in welche Richtung das Gelenk knickt, bevor er es in ein Loch einfädelt (was dann oft die Beinöffnung war).

Mittlerweile sollte es vergleichsweise simpel sein, dafür zu sorgen, dass unsere sechs und acht Jahre alten Kinder vernünftig angezogen sind. Gut, das Anziehen bei Willi ist noch immer eine Herausforderung – er hasst das einfach und rotiert dabei noch immer oft wie ein Kreisel. Aber womit mein Mann sich richtig blöd anstellt, ist die Kleiderauswahl. Er kann sich niemals daran gewöhnen, dass ein Pullover, der einmal Willi gehört hat, nun seit zwei Jahren im Schrank seiner Schwester liegt. Er kann nicht umdenken. Egal wie klein er ist, er bleibt für IMMER Willis Pulli – und er wird daher auch Willi angezogen, egal wie schwer er über den Kopf geht oder



dass die Ärmel bei den Ellenbogen enden! **Übrigens hat mein Mann da gar kein Problembewusstsein, er merkt das gar nicht!** Und was einmal an ist, bleibt auch an – ob es ein Loch oder einen Fleck hat oder die Nähte nach außen zeigen. Geschafft ist geschafft.

Natürlich kann ich mir nicht verkneifen, blöde Kommentare dazu abzugeben. Und natürlich sagt mein Mann dann zu mir: «Dann steh du doch morgens um 6 Uhr auf und zieh Willi an!» Recht hat er ja, aber trotzdem begreife ich nicht, wie es sein kann, dass er zielsicher immer genau die Klamotten aus dem Schrank zieht, die von mir extra ganz unten einsortiert wurden und nur noch für den absoluten Notfall darin liegen? Ich müsste an den Tagen, an denen mein Mann «Morgen-Willi-Dienst» hat, kleine Klamottenstapel bereitlegen – so wie es meine Mutter bis heute für meinen Vater tut. Aber das geht zu weit!

So schlecht loslassen kann ich dann nun doch wieder nicht. Das ist der Preis, den eine berufstätige Mutter bezahlen muss, wenn sie ihrem Mann Verantwortung für die Kinder überlässt: Sie sind mal zu kalt, mal zu warm und in der Regel ziemlich bescheuert angezogen (was zugegeben bis jetzt beide ganz gut überlebt haben). Für wichtige Termine – wenn sich zum Beispiel der Schulfotograf angekündigt hat – trage ich dann aber schon in den Kalender ein, dass die Kinder vernünftig angezogen sein sollten. Natürlich liest mein Mann so etwas gar nicht oder vergisst es sofort wieder.

Auf dem Gruppenfoto ihrer Vorschulklasse ist unsere Tochter Olivia zu sehen, mit ungekämmten Haaren und einem feuerroten, zerfetzten Flamenco-Kleid – und sie sieht sehr glücklich aus! ■

**Birte Müller** ([www.illuland.de](http://www.illuland.de)) studierte Buchillustration und Malerei.

Im Buch «Willis Welt» (ISBN 978-3-7725-2608-4) erzählt sie von Willis ersten Jahren – und vom Glück, mit ihm und seiner Schwester Olivia zu leben.

# Schönheit oder der verbotene Blick

von Madeleine Ronner

Viele Stunden habe ich im Atelier einer Bildhauerin verbracht. Manchmal war es wie in einem Handwerksbetrieb, an anderen Tagen verbreitete sich die Atmosphäre einer Galerie in der stau-bigen Künstlerwerkstatt. Still beobachtete ich: Ein weißer Felsblock – zunächst noch unberührt. Ein blendender Stein – grell-gleißend reflektiert er die Sonne. Die Künstlerin setzt den Meißel an, bricht auf, bezwingt, zähmt und formt. Im Rhythmus der Schläge tritt Figur hervor, schält sich aus dem Grund, erwacht mehr und mehr. Noch schallt es wie das Wort des ersten Menschen – unbestimmt, ob Form oder Chaos, noch schlägt Echo zurück. Rohheit und Disharmonie klaffen in die Zeit. Im Zustand eines unbestimmten Fiebers setzt sie den Meißel wieder und wieder an, Schlag um Schlag. Trümmer, Splitter, Staub. Fast unbemerkt langsam tritt mir Schöpfung entgegen. Nicht länger stößt mich kalter Stein von sich – die junge Figur fordert mich zum Tanz. Ich bewege mich. Sie wird lebendig. Der Stein tritt hinter das Kunstwerk zurück. Es geschieht. Was zuvor noch roher Felsblock, ist Form geworden. Ich staune. Schönheit offenbart sich mir im Tanz mit der neuen Schöpfung.

Es ist keine Idee von Schönheit, die mir entgegentritt, kein Glanz von Natur- oder Kunstschönheit, des unbearbeiteten Steines oder der gewordenen Skulptur. Ein Drittes manifestiert sich zwischen dem Werk und mir. Mit einem Gang in die Unterwelt möchte ich versuchen, mich dem oben empfundenen Begriff der Schönheit zu nähern. An der Hand des Sängers Orpheus begeben wir uns über den Styx in den Hades – suche die Schönheit in der lichtlosen Schattenwelt: Durch einen Schlangengebiss stirbt Eurydike in der Blüte ihrer Jugend. Der Sänger Orpheus verliert seine Gattin und die Freude seines Lebens. Aus seinem Leiden bittet er um Zugang zur Unterwelt, um Zugang zu seiner geliebten Eurydike. Kraft seines zaubernden Gesanges gewährt ihm selbst der dreiköpfige

Höllenhund Kerberos Einlass – er, der den Eingang des Hades bewacht und dafür sorgt, dass kein Lebender ihn betritt und kein Toter ihn verlässt. Orpheus steigt in die Dunkelwelt und findet Gnade: Er darf seine Gattin ans Tageslicht führen, doch wenn er sich beim Aufstieg zu ihr umwendet, wird sie ihm wieder genommen. Persephone übergibt Orpheus seine Gattin. Er nimmt ihre Hand und will sie zum Licht führen. Doch er wendet sich zu ihr um, blickt sie an. Er kann sich dem Blick nicht entziehen. Eurydike ist gezwungen, sich dem Blick zu entziehen, und fällt zurück ins Schattendasein. Orpheus tötet Eurydike erneut, nachdem es zuvor die Schlange getan hatte. Zweimal verloren muss er Eurydike zurücklassen, und freudlos kehrt er in die Tagwelt heim. Sein verzweifelter Gesang wird endlos um die Verlorene kreisen. Orpheus hat versagt, und auf dieser Ebene können wir ihn verurteilen. Er hat die außergewöhnliche Möglichkeit, die Verstorbene zu retten, vertan.

Was ereignet sich im verbotenen Blick? *Der Blick des Orpheus*,\* ein Essay des französischen Schriftstellers und Literaturtheoretikers Maurice Blanchot (1907–2003), kann als Anregung dienen, sich dieser Rätselfrage anzunähern. Folgen wir Blanchots Gedanken, gewinnt jener «Blick» eine andere Bedeutung – eröffnet sich eine Deutungsdimension hin zur Schönheit: «Der Blick des Orpheus entlässt die Nacht aus ihren Bindungen, sprengt die Grenzen auf, bricht das Gesetz, das alles Wesentliche festlegte und festhielt. Der Blick des Orpheus ist also der extreme Moment der Freiheit, der Augenblick, da sich Orpheus von sich selbst befreit, die sakrale Festlegung durch das Werk befreit und sich selbst sakralen Charakter verleiht: sich selbst, das heißt der Freiheit seines Wesens, seinem Wesen, das Freiheit ist.»

\* Maurice Blanchot, «Der Blick des Orpheus», in: *Der literarische Raum*. Aus dem Französischen von Marco Gutjahr u. Jonas Hock, Zürich 2013.



Foto: froodmat / photocase.de

Der Blick des Orpheus ist der Moment, in dem am Bestimmten das Unbestimmte, am Realisierten das Unrealisierte, am Fasslichen das Unfassliche kenntlich wird. Ein Riss in der gedeuteten Welt. Eine Unterbrechung des Kontinuums der biografischen und historischen Zeit. Absolute Gegenwart oder Schönheit. **Schönheit als eine sich in Freiheit manifestierende Gegenwärtigkeit.**

Wenn Orpheus zu Eurydike in die Unterwelt hinabsteigt, versucht er zu sehen, was die Mitte der Nacht verbirgt. Im Blick vollzieht sich etwas zwischen Orpheus und der verstorbenen Eurydike – zwischen Orpheus und dem Geheimnis der Nacht. Weder Eurydike als solche repräsentiert Schönheit, noch der Gesang oder Orpheus selbst ist die Schönheit. Was Wesen und Geheimnis des Schönen ausmacht, ist ein Drittes, das über den Einzelnen steht – die Begegnung, ein Moment, der aus Zeit und Raum fällt. Keine verhüllende Maske, kein blendender Schein, sondern existenzieller Einschlag von Gegenwart, Geist, Inspiration: Der verbotene Blick wird zum «inspirierten» Blick.

Hier kehre ich zum Anfang zurück. Schönheit begegnet mir mit Maurice Blanchot in der Inspiration. «Der Blick des Orpheus entlässt die Nacht aus ihren Bindungen, sprengt die Grenzen auf, bricht das Gesetz, das alles Wesentliche festlegte und festhielt.» Im Augenblick der Entgrenzung, der Entfesselung – hier in einem Gegenbild zur Harmonie – kann Schönheit erscheinen, durch die Zügellosigkeit und Sorglosigkeit des Erlebens.

Mein «Tanz mit der Skulptur» meint diesen Entgrenzungsmoment: Weder der rohe Stein noch die fertige Skulptur sind für mich Schönheit. Es ist vielmehr das, was dazwischen geschieht: zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen der werdenden Form und mir (oder der Künstlerin). Es ist der Moment des inspirierten Blicks – eine Zwischenerfahrung von reiner Gegenwärtigkeit. An dieser Grenze fallen die gewohnten Vorstellungen und Begriffe in sich zusammen: Eine Träne zersplittert – Schönheit erscheint als Paradox von ewiger Gegenwart.

Was geschieht im Atelier zwischen Splitter und Staub? Langsam entsteht eine Skulptur, und in ihrem Werden erlebe ich sie mit einem Mal in all ihrer Schönheit – es ist ein Moment, der sich der Zeit enthebt, ein Griff in das Herz der Gegenwart. In dem Moment, wenn das absolut Andere auf mich einschlägt, wird durch mein Erwidern etwas Drittes gezeugt und geboren – Schönheit geschieht. ■

**Madeleine Ronner**, geboren 1988, studiert seit 2009 Philosophie, Kunstgeschichte und Geschichte in Basel mit den Schwerpunkten Dialogphilosophie, Wahrnehmung, Ästhetik, Erinnerung und Zeitlichkeit. Sie ist freie Schreiberin und seit 2013 Redakteurin der Wochenschrift «Das Goetheanum».



ohne  
Konservierungs-  
stoffe



## Visiodoron Malva® Augentropfen

Frische Feuchtigkeit für  
trockene Augen.

- Natriumhyaluronat und natürlicher Malvenextrakt
- Langanhaltende Feuchtigkeit und Frische
- Praktische Monodosen für unterwegs

Im Einklang mit Mensch und Natur

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

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

# Juni

4.6.1941

## Lieber Theo!

Natürlich dachte ich es mir, dass der  
«Handleser» Dich aufregen würde,  
darum hab ich's Dir ja auch geschrieben,  
lieber Theo!

Zu Deiner Beruhigung sei gesagt, daß  
ich einfach einmal sehen wollte, wie so  
etwas vonstatten geht. Im übrigen  
brauchst Du mich nicht für so dumm  
zu halten, daß ich ihm alles glaubte, was  
er sagte. Immerhin hat er Dinge aus  
meinem Leben erwähnt, die er nicht  
wissen konnte, die aber stimmen.  
Im Grunde ist es ja doch verwunder-  
lich, daß jedem Menschen das Schicksal  
«in die Hand geschrieben» ist, schon  
dem kleinen Kinde. Daß jeder Mensch  
im großen sein Schicksal «mitbringt»,  
finde ich wunderbar. Unbegreiflich ist  
mir, in den Geschicken des Lebens nur  
«Zufälle» sehen zu wollen. ...

Gerade las ich von L. Thoma einen  
Satz, der mich doch etwas erschreckte:  
«Jede Trennung gibt einen Riß, den die  
Zeit erweitert und nie mehr zusammen  
flickt.» Ich glaube das nicht!

**Erika und Theodor Beltle**

**Für Dich will ich leben**

Ein Briefwechsel aus dem Zweiten Weltkrieg

Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2009

Erika Wagner ist 19 Jahre alt, Theodor Beltle schon 26,  
als sie sich beim Tanz am 1. Mai 1940 kennenlernen.  
Kurz darauf zieht er in den Krieg und sie schreiben sich.  
Viele Briefe begleiten nun ihr Leben – auf der Suche nach  
Wahrheit und Liebe.

## SO 31

9. Woche nach Ostern  
1915 Carmen Herrera \* in Havanna/Kuba, kuban.-amerik.  
Malerin der konkreten Kunst.

⊙ 04:13 / 20:27  
☾ 17:57 / 03:15

Trinitatis

## MO 01

KW 23  
☾ ♂ ♃ 21<sup>h</sup>  
1215 Die Mongolen unter Dschingis Khan nehmen Peking  
ein.

Nikodemus, Jünger Jesu

## DI 02

○ Vollmond 17:19  
☾ ♃ ♁ 9<sup>h</sup>, ☾ ♂ ♂ 24<sup>h</sup>

In Italien ges. Feiertag (1946 Republik)

## MI 03

Beginn des Evangelischen Kirchentags in Stuttgart:  
«Damit wir klug werden» (bis 7. Juni)

## DO 04

**Fronleichnam**  
In Baden-Württemberg, Bayern, Hessen,  
Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland  
sowie in Österreich ges. Feiertag

## FR 05

In Dänemark ges. Feiertag (Grundgesetz)

## SA 06

☾ ♁ ♃ 7<sup>h</sup>  
1944 D-Day: Landung der Alliierten in der Normandie,  
wodurch die Wende im 2. Weltkrieg eingeleitet wurde.

## SO 07

10. Woche nach Ostern  
☾ ♂ ♃ 12<sup>h</sup>

⊙ 04:08 / 20:34  
☾ 23:53 / 09:25

## MO 08

KW 24

## DI 09

● Letztes Viertel  
1815 Wiener Kongress endet mit der Unterzeichnung der  
Kongressakte.

## MI 10

1915 Saul Bellow \* in Lachine/Québec, Schriftsteller und  
Nobelpreisträger († 05.04.2005 in Brookline/Massachusetts).  
Vor 66 Jahren (1949) starb die norweg. Schriftstellerin  
Sigrid Undset (\* 20.05.1882).  
Vor 33 Jahren (1982) starb der dt. Filmregisseur Rainer Werner  
 Fassbinder (\* 31.05.1945). In Portugal Nationalfeiertag

## Do 11

## FR 12

In Russland Tag der Staatssouveränität

## SA 13

1865 William Butler Yeats \*, irischer Dichter († 28.01.1939).  
1965 Martin Buber † in Jerusalem, Religionsphilosoph  
(\* 08.02.1878 in Wien).

## Wer bist du

**Wer bist du, Fremder, da dein Blick  
sich in den meinen brennt,  
und meiner Seele zitternd Glück  
mit einem Mal das deine kennt**

**und jäh bei deiner Stimme Klang,  
als ob ein Zauber mich berührt,  
ein Tor in meinem Innern sprang,  
das seltsam in Vergangenes führt?**

**SO 14**

11. Woche nach Ostern  
☉♈♈ 17<sup>h</sup>, ☾♏♏ 19<sup>h</sup>

☀ 04:05 / 20:39  
☾ 02:56 / 18:08

**MO 15**

KW 25  
☾♏♏ 3<sup>h</sup>  
1215 King John, König Johann Ohneland von England, unterzeichnet die Magna Charta libertatum.

**DI 16**

● Neumond 15:05, ☾♈♈ 14<sup>h</sup>

**MI 17**

**DO 18**

1815 Schlacht bei Waterloo. Napoleon wird endgültig geschlagen.  
1915 Joan Trimble \*, irische Komponistin und Pianistin († 06.08.2000).

Erster Tag des Ramadan

**FR 19**

**SA 20**

In Schweden u. Finnland Mittsommertag

**SO 21**

12. Woche nach Ostern Sommer Sonnenwende 7:38  
☼ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Krebs. Beginne mit der Monatstugend: «Selbstlosigkeit – wird zu Katharsis.»

☀ 04:06 / 20:42  
☾ 09:23 / 23:17

**MO 22**

KW 26  
♊ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Zwillinge.

**DI 23**

In Luxemburg ges. Feiertag (für Großherzog)

**MI 24**

● Erstes Viertel

Johannistag

**DO 25**

In Slowenien Nationalfeiertag

**FR 26**

Vor 33 Jahren (1982) starb der dt. Neurologe Alexander Mitscherlich (\* 20.09.1908).

**SA 27**

Siebenschläfer

**SO 28**

13. Woche nach Ostern  
Vor 33 Jahren (1982) starb der Schweizer Biologe und Naturphilosoph Adolf Portmann (\* 27.05.1897).

☀ 04:08 / 20:42  
☾ 16:45 / 01:46

**MO 29**

KW 27  
☾♏♏ 3<sup>h</sup>

Petrus und Paulus, Apostel

**DI 30**

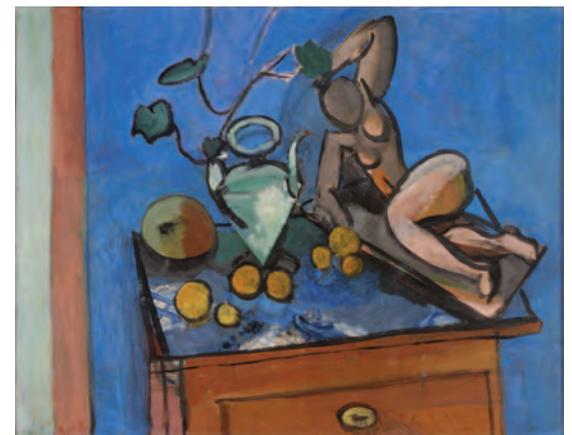
☾♏♏ 11<sup>h</sup>

**MI 01**

♀♈♈ 9<sup>h</sup>, ☽♏♏ 19<sup>h</sup>

Juli

Redaktion: Lin



**Henri Matisse**

\* 31. Dezember 1869 in Le Cateau-Cambrésis  
† 03. November 1954 in Cimiez

**Sculpture et vase de lierre, 1917**

**Skulptur und Vase mit Efeu**  
Öl auf Leinwand, 73 x 92 cm  
Kunstmuseum Tikanoja, Vaasa  
© Succession H. Matisse / VG Bild-Kunst, Bonn

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.

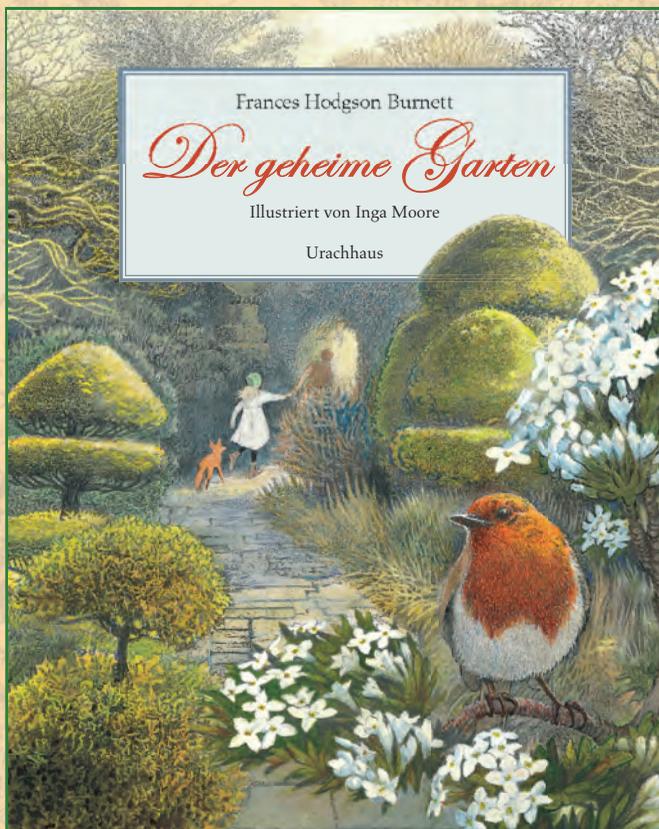
**Der du in meine Schicksalsspur  
so tiefe Furchen querst,  
und doch für Augenblicke nur  
dein Antlitz zu mir kehrst:**

**Wer bist du, dass mein Blick und Wort  
dich bis zum Grund erschüttert,  
und meine Seele fort und fort  
erschauernd mit erzittert?**

Erika Beltle \* 19. Februar 1921 † 21. Juni 2012  
Wanderung (1956). In: *Gesammelte Gedichte*, Verlag Urachhaus, Stuttgart 2008



# Ein Lieblingsbuch für Klein und Groß



Nach dem Tod ihrer Eltern kommt Mary in das geheimnisvolle Haus ihres Onkels nach England. Dort erfährt sie von einem verschlossenen Garten, den seit zehn Jahren niemand betreten hat, und macht sich auf die Suche nach dem Schlüssel. Aber was sie findet, ist weitaus mehr als irgendein Garten! Gemeinsam mit ihrem Cousin Colin und ihrem Freund Dickon entdeckt sie eine Welt für sich, die nicht nur ihr Leben von Grund auf verändert ...

*Ein Klassiker der Weltliteratur – von Inga Moore prachtvoll und zauberhaft illustriert. Ein Buch für die ganze Familie und ein wunderbares Geschenk für alle Gartenfreunde.*



Frances Hodgson Burnett: **Der geheime Garten**. | Aus dem Englischen von Michael Stehle | Farbig illustriert von Inga Moore  
Format: 20,5 x 26 cm | 278 Seiten, gebunden | € 24,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7633-4 | [www.urachhaus.com](http://www.urachhaus.com)



**Urachhaus**

# Wenn Liebe und Erkenntnis eins werden

Venus und Jupiter bestimmten den ganzen Frühling über den Abendhimmel. Schon kurz nach Sonnenuntergang sah man die beiden Leuchtenden im Westen über der Landschaft stehen. Am 1. Juni ist die Distanz auf zwanzig Grad geschrumpft, das entspricht der Spanne der ausgestreckten Hand, die sich zwischen Venus und Jupiter noch erstreckt. Doch jeden Tag schwindet der Abstand der beiden hellsten Planeten um beinahe ein Grad, sodass die Wandler Ende des Monats schließlich ihre grandiose Konjunktion feiern. – Zuvor, am 20. Juni, bilden sie mit der Mondsichel zusammen einen Dreiklang. **Das ist vermutlich eine der schönsten Konstellationen des Jahres!** Mit einem Abstand von weniger als einem halben Grad – das entspricht dem Durchmesser des Vollmondes – stehen die beiden Planeten dann über dem westlichen Horizont. Wenn die Dämmerung etwas fortgeschritten ist, dann wird auch der Sternenhintergrund sichtbar: Es ist der Löwe, der oberhalb der beiden Planeten seine Bahn zieht. Diesem Tierkreisbild, das durch seine dynamische und ausdrucksvolle Gestalt für Anfang und Begeisterung steht, geben Venus und Jupiter zusammen ihre Prägung. Es scheint, als würden beide Planeten erklären, worauf es ankommt, damit im Sinne des Löwen ein Anfang gelingen kann. So ist für jeden neuen Beginn die Eigenschaft des Jupiters unersetzbar. Jupiter, bei den Griechen Zeus, trägt nicht ohne Grund den Namen des Göttervaters, denn aufgrund seiner unvorstellbaren Masse ordnet er das gesamte Planetensystem. Selbst kleinen Kometen, die durch das Sonnensystem eilen, gibt Jupiter die Richtung. Als Planet des Erkennens und des Handelns aus Erkenntnis wird Jupiter im Altertum vorgestellt – und der ruhige, majestätische Glanz passt gut zu dieser antiken Zuweisung von Ordnungskraft und Weisheit. Das gilt auch für Jupiters Eigenschaften: Sechzehn größere Monde auf vier geordneten Bahnen umkreisen Jupiter, der zwölfmal so groß ist wie die Erde und außerdem für einen Umlauf zwölf Jahre durch den



von Wolfgang Held

Tierkreis benötigt. Angefangen von den zwölf Monaten über die zwölf Stunden des Tages bis zu den zwölf Geschworenen im Gericht – immer ist es die Zwölf, durch die das Ganze zum Ausdruck kommt.

Wie anders ist dagegen Venus! Als Planet der Liebe und Schönheit ist sie immer Ausdruck des Besonderen. Gehört zu Jupiter das Wissen des ganzen Umkreises, so zielt Venus auf das Einzelne, das Besondere.

Diese planetarischen Gegensätze stehen nun beisammen, und es lohnt sich zu fragen, wann in der eigenen Seele Venus und Jupiter «beisammen stehen». Arthur Zajonc, ein amerikanischer Physiker und Vertrauter des Dalai Lama, skizziert in seinem Buch *Aufbruch ins Unerwartete – Meditation als Erkenntnisweg*, woran man erkennen könne, dass man in einer meditativen Verfassung sei: Liebe und Weisheit, diese gegensätzlichen Eigenschaften der Seele, rücken aufeinander zu und werden schließlich eins. Zur Meditation gehöre die immer wiederkehrende Entdeckung, **dass man nur das verstehen kann, was man auch liebt – und dass man umgekehrt nur das lieben könne, was man auch zu verstehen bereit ist.**

Parzifal ist die epische Gestalt, die diese Umwandlung vollzieht. Der Ritter ist geübt im Kämpfen und Siegen, doch auf der Gralsburg scheinen andere Eigenschaften gefragt. Irritiert und voller Scham vermag er nicht, den verwundeten Ritter nach dessen Schmerz zu befragen. Eine Irrfahrt bringt ihn nach langer Zeit wieder auf die Gralsburg. Jetzt stehen Jupiter und Venus in seiner Seele in Konjunktion. Das Einfühlungsvermögen der Venus und die Urteilskraft des Jupiters kommen zusammen. Was im Juni am Abendhimmel unterhalb des Löwen im planetarischen Bild zu sehen ist, das ist die Tatsache, dass man nur das dauerhaft zu lieben vermag, was man versteht, und zugleich, dass man nur das dauerhaft wird lieben können, was man immer wieder von Neuem versucht zu verstehen. ■



# Der Apfelbaum

## Doppeldeutiger Zeuge der Begegnung von Himmel und Erde

von Markus Sommer

Der erste Rausch der Kirschblüte ist schon vorbei, wenn sich die großen, oft zart rosa angelaufenen Apfelblüten entfalten. Wo viele Apfelbäume gedeihen und gar in großen Kulturen angepflanzt werden – z.B. in Südtirol oder am Bodensee –, scheint die Erde zur Blütezeit einen festlichen Schleier zu tragen. Nicht zuletzt erfreut der sicher die Bienen, denen Apfelbäume reichlich Nektar zur Verfügung stellen. Und wenn in Eichendorffs Gedicht *Mondnacht* vom «Blütenschimmer» die Rede ist, in dem die Erde vom Himmel träumt, der sie «still geküsst» hat, so treten vor mein inneres Auge im Mondlicht glänzende, blühende Apfelbäume.

Doch nicht nur in der Zeit seiner Blüte beeindruckt der Apfelbaum. Zumindest in den nördlichen Gefilden gibt es keinen anderen Baum, der vergleichbar üppig fruchtet. In erster Linie sind die Äpfel nicht dem erzeugenden Baum, sondern anderen von Nutzen (dass man als Baum gut auch ohne saftige Früchte auskommt, zeigen beispielsweise Ahorn, Weiden usw.). Sowohl hinsichtlich der Größe der einzelnen Früchte wie im Gesamtertrag hält kein anderer Obstbaum mit (nur mancher gewaltige Birnbaum kann da konkurrieren). Und so wurde der Apfel geradezu zur «Frucht schlechthin». In den meisten von uns ist das Bild des verführerischen Paradiesesapfels verankert – und doch ist im Bericht der Bibel nur ganz allgemein von einer «Frucht des Baumes» die Rede. Die Folgen ihres Genusses, welche in Erkenntnis, aber auch in der Mühsal von Ackerbau und Gebären bestehen, sind hinlänglich bekannt.

**Erkenntnis war es aber auch, die den Apfel, wie wir ihn kennen, erst geschaffen hat.** Erst durch die Züchtungskunst des Menschen entstand aus der charakteristisch «Holzapfel» genannten Vorform der reichlich Frucht tragende Baum unserer Gärten. Neben der züchterischen Kunst scheint auch der jährliche Baumschnitt wesentlich zu sein. Wenn man die Wachstumskraft des

Baumes (buchstäblich) beschneidet, werden umso üppiger Früchte gebildet. Im geradezu industriellen Anbau der «Apfelerzeuger» fehlen daher die prachtvoll knorrigen Apfelbäume, in denen wir als Kinder so herrlich klettern konnten. Es werden dort nur kurzstämmige, kleine Bäumchen kultiviert, die den größten Ertrag liefern. Gleichwohl ist der Geschmack der hiesigen Früchte alter Gärten oft unschlagbar. Zugegeben, eine gute Birne, ein saftiger Pfirsich sind ausgezeichnetes Obst. Aber ich lasse jede über Tausende von Kilometern zu uns transportierte Ananas oder Mango für einen guten Apfel stehen (im Ursprungsland dieser Früchte sieht es allerdings anders aus – eine frisch vom Baum gepflückte, reife, duftende Mango ist tatsächlich reiner Genuss). Wie bei so vielem anderem gibt es natürlich persönliche Vorlieben. So ist meine Frau weniger apfelbegeistert und eher eine Anhängerin von Südfrüchten. Scherzhaft beruft sie sich auf die bekannte britische Erkenntnis «An apple a day keeps the doctor away» – und schließlich wolle sie ja nicht den Ehemann vertreiben.

Letztlich kann aber fast jeder eine seinen Vorlieben entsprechende Apfelsorte finden, so viele sind es – und alle bieten eigene Geschmackserlebnisse. Vom sauren *Granny Smith* bis zum sehr süßen *Ambrosia* reicht die Skala. Ich würde allerdings einen aromatischen und in der Säure ausgewogenen *Cox Orange* oder den erst vor einigen Jahren gezüchteten und sehr schmackhaften *Topas* vorziehen (der sich besonders zum Bio-Anbau eignet, weil er gegen viele Apfelkrankheiten unempfindlich ist). Manche Sorte gibt es bereits seit 500 Jahren, wie die berühmte *Goldparmäne*, die auch schon von Dichtern besungen wurde, oder die fast tausendjährige Sorte *Bosdorfer Apfel*. 20.000 (!) Apfelsorten soll es vor 120 Jahren gegeben haben. Heute sind es in Deutschland immerhin noch 1.500. Schade nur, dass in den meisten Läden nur ein paar angeboten werden. Denn es lohnt sich immer wieder, neue Apfel-Erfahrungen



Fotos: Markus Sommer / Anne Sommer-Solheim

zu sammeln, was offenbar auch schon Rainer Maria Rilke so sah, der in seinem XIII. der Gedichte an Orpheus sagt:

*Wagt zu sagen, was ihr Apfel nennt,  
Diese Süße, die sich erst verdichtet,  
um im Schmecken, leise aufgerichtet,  
  
klar zu werden, wach und transparent,  
doppeldeutig, sonnig, erdig, hiesig –:  
O Erfahrung, Frühling, Freude –, riesig!*

**Der Apfel zeigt, dass was gesund ist, auch gut schmecken kann.** Tatsächlich belegt die Wissenschaft die traditionelle Erkenntnis der Engländer, dass regelmäßiger Apfelgenuss einen Arzt (zumindest teilweise) überflüssig mache. Jedenfalls senken Äpfel den Cholesterinspiegel und verringern das Krebsrisiko deutlich.

Damit berühren wir auch die Beziehung des Apfelbaums zur Mistel, die in Deutschland das am häufigsten eingesetzte, aus der Natur gewonnene Krebsmittel bildet. Ganz besonders häufig wächst sie auf Apfelbäumen. Das mag unter anderem damit zu tun haben, dass dieser Baum so unglaublich starke «Fruchtkräfte» entwickelt, von denen ein Teil die schmarotzende Mistel für sich beansprucht. In gewisser Weise tut das auch ein Tumor, der sich von seinem Wirt ernähren lässt – und so wie eine Tumorerkrankung oft im Endstadium zu Auszehrung und Kräfteverfall führt, verliert ein Apfelbaum, der sehr viele Misteln versorgen muss, schließlich seine Fruchtbarkeit und verkümmert zuletzt (bis dahin aber muss viel geschehen, einige Mistelbüsche hält er problemlos aus). Man kann verstehen, dass vom Apfelbaum stammende Misteln vor allem zu solchen Medikamenten verarbeitet werden, die zur Behandlung der weiblichen Reproduktionsorgane, aber auch der Brustdrüse bestimmt sind. Diese Organe sind nicht für den eigenen Leib tätig, sondern dienen einem anderen Wesen, das man ja auch als «Leibesfrucht» bezeichnet, und die Fähigkeit, es hervorzubringen, «Fruchtbarkeit» nennt. Die Beziehung zu den Regionen der Fruchtbarkeit in unserem Körper scheint der Mistel durch den Apfelbaum verliehen zu werden, vielleicht aber auch ein Teil seiner Kraft gegen sich dort bildende Wucherungen. Während die Mistel aber ein Medikament «für den Ernstfall» liefert, kann der Apfel selbst täglich zur Gesundheit beitragen, aber auch Quelle riesiger Freude und Zeuge der Begegnung von Himmel und Erde sein. ■

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



## Tragödie? Glücksfall?

War der Sündenfall – und damit die Lösung des Menschen aus dem göttlichen Urgrund – eine Katastrophe? Oder stellt er «die glücklichste und größte Begebenheit in der Menschengeschichte» dar, wie Friedrich Schiller es ausdrückte? – Er war beides, meint Ruth Ewertowski und zeigt auf brillante Weise, wie wir mit den Folgen dieses Urereignisses Tag für Tag bewusst oder unbewusst konfrontiert werden.

*«Gäbe es überhaupt menschliche Schöpferkraft, wenn der Mensch nicht von jener Frucht gegessen hätte? Gäbe es die Wissenschaft? Die Kunst? Könnte man Schönheit erleben ohne das Bewusstsein, das erst die geöffneten Augen bringen? Gäbe es das Glück, das Lachen, die Erfüllung ohne den Fall? Gäbe es die Liebe ...? – Nein, all das gäbe es nicht.»*

Ruth Ewertowski

Ruth Ewertowski: **Die Sache mit dem Apfel**  
Glück und Unglück des Sündenfalls  
128 Seiten, mit 10 s/w-Abb., gebunden  
€ 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7922-9  
© auch als eBook erhältlich  
Jetzt neu im Buchhandel! | [www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)



## Beatrijs Oerlemans

### Wenn Träume in Erfüllung gehen

Ich wollte schon als Kind Schriftstellerin werden. Neben meinem Bett lagen Stift und Papier, ich dachte mir Buchtitel aus und notierte sie. Die Jahre vergingen, Arbeit, Krankheit, Verluste und die Liebe traten in mein Leben. Die Idee, ein Buch zu schreiben, verließ mich bei all dem nie – es war mehr als nur ein Wunsch. Es war ein Horizont, zu dem ich mich auf dem Weg befand. Irgendwann würde ich ein Buch schreiben, das wusste ich. Aber worüber? Über meine Krebserkrankung und darüber, wie diese mein Leben beeinflusst hat? So ein Buch würde ich selbst nicht lesen wollen, warum sollte ich es dann schreiben?

Mit Anfang vierzig wusste ich es plötzlich: Es sollte ein Kinderbuch werden: weniger Worte, mehr Poesie. Ich nahm an einem Schreibkurs der Kinderbuchautorin Mireille Geus teil. Dort entstand die Idee von Martin, Max und Rosa und ihrer Reise. Was sie genau erleben würden, wusste ich noch nicht. Die Geschichte entwickelte sich zunächst langsam, wie eine parallele Welt, die Faser für Faser neben meinem Alltag entstand.

**Das ist für mich das Schönste beim Schreiben: eine neue Wirklichkeit zu schaffen.** Jedes Detail kreiert man selbst, es existieren nur die Dinge, die ich zum Leben erwecke – und dann wird diese Welt irgendwann so real, dass eine Interaktion entsteht. Das klingt vielleicht eigenartig, aber bei mir geschieht dies. Ich frage meine Hauptpersonen regelmäßig, was sie wollen, und so stammt die Geschichte letztlich nicht nur von mir, sondern auch von Martin, Max und Rosa. – Es war ein Prozess der stetigen Umwandlung, bei der es darum ging, Bilder zu formen und sie dann in Worte umzusetzen. Und es ging um die Umwandlung von Erfahrenem in Fiktion. Und dann, Schritt für Schritt, begannen die Hauptpersonen immer deutlicher, die Geschichte meines eigenen Lebens zu erzählen. Die Geschichte vom Umgang mit Verlusten – ein universelles Thema, das sich auf kein Lebensalter beschränkt.

Als ich mein Manuskript an verschiedene Verlage schickte, bekam ich zunächst mehrere Absagen: Für junge Leser ab 8 Jahren wolle man realistische Geschichten – also keine Kinder, die ohne ihre Eltern eine Reise zu verschiedenen Inseln unternehmen. Und schon gar keine sprechenden Katzen! Zum Glück zeigte sich dann doch ein Verleger interessiert: «Geschichtenerzähler sollen Geschichten erzählen», schrieb er, «nicht die Wirklichkeit beschreiben.» Das tröstete mich sehr.

Interesse war also da, doch die Geschichte müsse noch bearbeitet werden. Noch einmal musste ich intensiv an meinem Text arbeiten, und das ohne Garantie, dass man das Buch später auch wirklich veröffentlichen würde. Keine leichte Aufgabe, vor allem angesichts meiner angegriffenen Gesundheit.

Ich zweifelte, aber der Wunsch, Schriftstellerin zu sein, war stärker. Dazu kam die Beziehung, die sich mittlerweile zu meinen Figuren entwickelt hatte: Ich konnte Martin auf keinen Fall im Stich lassen. Ich hatte ihm Leben eingehaucht, nun musste ich ihm auch die Möglichkeit geben, die Welt kennenzulernen – das war ich ihm schuldig.

Es war einer der schönsten Momente meines Lebens, als eineinhalb Jahre später beide Träume in Erfüllung gingen: Mein Buch wurde veröffentlicht, noch dazu mit herrlichen Illustrationen von Peter-Paul Rauwerda. Und Martin durfte gemeinsam mit Max und Rosa die Welt kennenlernen.

So führen sie nun ihr eigenes Leben: Sie gelangen in Häuser und Wohnungen, die ich nie sehen werde, und erleben dort immer wieder aufs Neue ihre besonderen Abenteuer. Und inzwischen arbeite ich, Faser für Faser, an einer neuen Wirklichkeit. Mit neuen Figuren und einer neuen Geschichte. ■

*Aus dem Niederländischen von Michael Stehle*

# Pflanzenleben

von Ute Hallaschka

Wir schauen in allen alten Kulturen der Menschheit zurück auf ein umfassendes Bewusstsein von heilenden Kräften. Heute müssen wir diese Beziehung, die Zuneigung zum Lebensvollen ganz neu anbahnen. Was einst durch auserwählte Priester, Seher und Schamanen mitgeteilt wurde, das will heute erfahren werden im individuellen Selbstbewusstsein.

Die Rede ist von der Pflanzenwelt – einer großen Unbekannten für viele Menschen. Doch was uns in ihr umgibt als aufbauende Kraft, was unsere Nahrung darstellt, reicht bis in unsere intimsten Lebensprozesse, bis in jeden Atemzug. Pflanzlicher Stoffwechsel erhält die irdische Atmosphäre. Doch wie wenig wissen wir von ihrem Leben! Wie stellt es bloß ein Grashalm an, mit seinem feinen Stängelchen durch den hartgefrorenen Winterboden oder gar durch Asphalt hervorzu dringen, ohne zu brechen? Das Pflanzenleben erstreckt sich im Licht zwischen Himmel und Erde, im Kreislauf des Regens bis in die Wolken. Im Erdboden ereignet es sich in der dünnen Humusschicht, die weniger erforscht ist als die Oberfläche des Mondes.

Was im Pflanzendasein vor sich geht, ist im Wesentlichen Kommunikation, Austausch der eingeborenen Informationskraft des Lebens. Dieser Intelligenz gegenüber kann man sich leicht wie ein Analphabet fühlen. Mit dem dringenden Bedürfnis, lesen zu lernen im Buch des Pflanzenreichs.

Für diese Weiterbildung gibt es eine wundervolle Gelegenheit. Das Buch von Markus Sommer: *Heilpflanzen – ihr Wesen, ihre Wirkung, ihre Anwendung* (das auch, vom Autor gesprochen, als Hörbuch erschienen ist). In vierzig Pflanzenporträts zeigt sich die tiefe Beziehung zwischen dem Wesen der Heilpflanzen und den jeweiligen Krankheiten, die sie heilen oder zumindest lindern können. Der Münchener Arzt bringt als Autor nicht nur seine langjährige Erfahrung aus der anthroposophischen Praxis ein, was das Buch zu



einem hilfreichen Ratgeber macht, dieses Kompendium hält bis zur Zubereitung eigener Heilmittel eine Fülle von praktischen Anwendungen bereit.

Doch was diese Publikation einzigartig macht, ist ihr literarischer Stil. Markus Sommer schreibt seine Pflanzenporträts wie Gedichte. Wissenschaft und Kunst gehen hier so harmonisch ineinander über, dass es zum Staunen ist. Man kann dieses Buch also auch über alle Nützlichkeit hinaus lesen. Es verschafft Muße – und Inspiration. Als Begleiter durch die Jahreszeit laden die Texte zum wachen Träumen ein, und dies in der konkreten Anteilnahme am Leben.

**Was kann es Schöneres geben, als sich gemütlich in dieses Zauberreich zu vertiefen?** Wir leben viel inniger mit ihm, als uns gewöhnlich bewusst wird. So kann das Studium der Heilpflanzen das Wissen erweitern und es kann als meditativer Prozess selbst zum heilsamen Vorgang werden. Zur Aktivierung von Selbstheilungskräften auf verschiedenen Ebenen führen. Vielleicht kann dabei auch die Gelegenheit zum gemeinsamen Wachstum entstehen, zur Entschleunigung des Beziehungslebens etwa, wenn wir die Lektüre mit einem anderen Menschen teilen. Wann haben Sie zum letzten Mal miteinander das Gras wachsen hören? Unter dem Gras und über den Wolken, wo die Gestalten der Pflanzen unsichtbar sind, dort lebt noch mehr und hört vielleicht ebenfalls zu. ■

Das Buch und das Hörbuch von Markus Sommer, der jeden Monat in diesem Magazin die Rubrik «sprechstunde» schreibt, sind im Verlag Urachhaus erschienen: **«Heilpflanzen. Ihr Wesen – ihre Wirkung – ihre Anwendung»** (Buch: 432 Seiten, geb., mit zahlreichen farbigen Fotos, 28,90 Euro, ISBN 978-3-8251-8001-0; Hörbuch: 6 CDs in Pappschachtel, mit Booklet, 405 Minuten Laufzeit, 24,90 Euro, ISBN 978-3-8251-8004-1).

# Wertschätzung

von Christiane Kutik

In einem Märchen wird von einer Bauernfamilie erzählt, die in großer Armut lebt. Doch es wird da nicht etwa herumgeschimpft: «Der König, der ist so reich, der könnte uns ruhig was abgeben ...», sondern die Tochter sagt: «Wir sollten den Herrn König um ein Stückchen Rottland bitten.» Das tat sie, und so «schenkte er ihnen auch ein Eckchen Rasen». (Brüder Grimm, «Die kluge Bauerntochter»)

Bitten öffnet Türen. Auch heute noch. Ebenso das Danken, Grüßen oder ein freundliches Lächeln. Jede Aufmerksamkeit ist eine Brücke zum anderen, die wir selbst bauen. Wertschätzung zu zeigen gehört zur menschlichen «Grundausrüstung», die allerdings erlernt werden muss.

**Wie lernen Kinder Wertschätzung?** Am besten durch Vormachen, und zwar bei allen Gelegenheiten – auch im Spiel. Haben Sie es auch schon erlebt, wie kleine Kinder höchst beglückt ein Bitte-Danke-Spiel spielen? «Gibst du mir bitte den Ball?», ruft Papa zu seinem Kind, das gerade laufen kann. Es versteht ihn tatsächlich und bringt den Ball – strahlend, weil Papa sich darüber so freut. «Danke», sagt er und gibt ihn zurück: «Bitte!» So geht das eine Weile freudig lachend hin und her. – Auf diese Weise können Kinder ganz entspannt an Formen der Wertschätzung herangeführt werden.

Kleinkinder schaffen es noch nicht, von sich aus «Danke» zu sagen, das weiß die Mutter eines Zweieinhalbjährigen und übernimmt es für ihn: Als er an der Käsetheke ein Stückchen Käse wortlos entgegennimmt, bedankt sie sich. Daraufhin ruft der Kleine aus vollem Herzen ebenfalls «Danke!»

**Durch das Vormachen und Erleben werden gute Gewohnheiten eingeübt**, und irgendwann sind Bitten, Danken und Grüßen so selbstverständlich wie Zähneputzen. Doch das heißt auch, dass wir unermüdlich selbst danach handeln – und nicht nur die Kinder verbal auffordern: «Kannst du nicht grüßen?» – «Nun sag schön Danke!» – «Wie sagt man noch?» Wie sich zeigt, wollen Kinder dann erst recht nichts sagen. Verständlicherweise. Denn derart vor anderen vorgeführt zu werden, ist alles andere als wertschätzend. Das spüren Kinder natürlich.

Ab etwa vier Jahren können Kinder schon selbst bitten, danken und grüßen, sofern es ihnen täglich vorgelebt wurde. Wirklich? Und wenn dann auf dem Weg in die Wohnung die Nachbarin aus der

Tür schaut und der Vierjährige wieder wortlos vorbeigeht? Dann grüßen Sie und erinnern Ihr Kind später daran: «Nächstes Mal grüßt du auch selbst. Das kannst du jetzt schon.» Erinnern Sie auch Ihr größeres Kind daran, das beispielsweise am Esstisch «Noch Brot!» verlangt, indem Sie es nicht maßregeln, sondern freundlich wiederholen: «Bitte, noch Brot.» Und bevor Sie es herüberreichen, kommt ein selbstverständliches «Bitte» oder «Danke».

**Gesten der Wertschätzung sind auch gegenüber dem Essen wichtig.** Wieso eigentlich? Es gibt doch heute an jeder Ecke Essbares zu kaufen. Das mag sein, aber trotz (oder gerade wegen) der ständigen Verfügbarkeit brauchen Kinder Orientierung über die Zusammenhänge. Bekommen sie diese, wenn vor dem Essen alle sagen sollen: «Piep, piep, piep, wir haben uns alle lieb?» Was hat «piep, piep, piep» mit dem Essen zu tun? Auf die Frage bekam ich eine spontane Antwort: «Das ist, damit nicht jeder einfach anfängt, wann er will, sondern alle zusammen.» – Diesen durchaus wichtigen Aspekt, gemeinsam zu beginnen, kann ein stimmiges Ritual ermöglichen, das gleichzeitig auch das Essen wertschätzt: Alle reichen sich die Hände, blicken einander an und wünschen sich «guten Appetit!». Das ist authentisch. Und was authentisch ist, können Kinder annehmen. So wie dieser Dreijährige, wenn er bei seinen Großeltern erlebt, wie sie vor dem Essen jedes Mal der Erde und der Sonne danken, die alles wachsen und reifen ließen, dann versucht er freudig mitzusprechen: «Erde, die uns dies gebracht, Sonne, die es reif gemacht, liebe Sonne, liebe Erde, euer nie vergessen werde.»

**Wertschätzung bringt Lichtpunkte in den Alltag**, die jeder schenken kann. Auch beim Begrüßen. «Mein Kind begrüßt mich nie, wenn ich nach Hause komme», klagt ein Vater. «Es bleibt dann einfach im Zimmer. Manchmal denk ich mir: Freut sich denn keiner?» Andere Eltern sagen: «Unser Kind mag nicht grüßen. Es ist



Foto: dotmatchbox / photocase

eben ein starker Charakter.» Das klingt, als wären sie sogar «stolz» darauf und als wäre Erziehen vergeblich. Und doch spiegeln Kinder das, was Eltern vorleben – also auch achtsames Verhalten untereinander. Dieses muss in der Familie ganz bewusst gepflegt werden, da gerade hier, wo sich alle gut kennen, eine gewisse Gefahr besteht, sich gehen zu lassen.

**Wertschätzendes Miteinander in der Familie heißt:** Wir begrüßen einander wirklich immer aufmerksam und liebevoll. Beginnend gleich bei der ersten Begegnung am Morgen, die kein müdes «Hallo» im Vorbeischleichen ist. Auch jeder, der heimkommt, wird persönlich begrüßt. Die Kinder genauso wie der Partner, und zwar mit Augenkontakt und Namen und herzlich. Wertschätzung ist niemals «unmodern». Einem anderen Wertschätzung zu zeigen bereichert den, der sie gibt, genauso wie den, der sie empfängt.

«Unser Kind sagt immer Schimpfworte», beklagen sich Eltern. «Und? Wie halten Sie es damit? Verwenden Sie selbst welche?» – «Wir passen da schon auf», sagt eine Mutter. Ihr Ehemann ergänzt: «Aber gerade vorhin, beim Autofahren ...» – «Na gut, aber da waren die Kinder nicht dabei.»

Mal ehrlich: Von den Kindern etwas zu verlangen und es selbst nicht zu beherzigen, ist nichts anderes als ein Lippenbekenntnis.

**Wertschätzung bedeutet auch, achtungsvoll mit der Schöpfung umzugehen.** Und was ist, wenn einer die Katze am Schwanz packt und sie durch die Gegend schleift oder dergleichen? Beobachten Sie einmal, dass Kinder, die Derartiges tun, immer auch kurz zum Erwachsenen hinüberblicken, um sich zu orientieren, wie der reagiert. Daher ist es wichtig, den Kindern immer wieder mitzuteilen: «Was du nicht willst, das man dir tu', das füg auch keinem andern zu!»

Ein Erzieherteam ist mit Kindern beim Spaziergang. Nach einer Weile beginnt ein Kind, von den Blumen am Wegrand die Köpfe abzureißen. Eine Kollegin zur anderen: «Furchtbar! Die haben heute vor nichts mehr Achtung.» Doch die Kollegin ruft dem Kind entschieden zu: «Hey, stopp, lass das! Die Blumen sind doch Lebewesen, warum zerstörst du sie?» Der Junge und ein paar andere lachen. Und nun geschieht etwas, das wohl keiner erwartet hat: Die Erzieherin bückt sich und hebt die Blumenköpfe auf. «Die nehmen wir mit heim und pflegen sie.» Unaufgefordert folgen manche ihrem Beispiel. Wieder zurück im Gruppenraum, legt sie die Blütenköpfe in eine Schale mit Wasser. Da leuchten sie nun auf dem Esstisch. Viele Tage sind sie da. «Das sieht richtig schön aus», sagt ausgerechnet der Bub, der die Blüten geköpft hat. Bei ihm ist innerlich etwas angekommen.

Wertschätzung in der Familie, als Menschen untereinander und gegenüber der Schöpfung will vorlebt, gepflegt und genährt werden – und bereitet Freude. ■

**Christiane Kutik** ([www.christiane-kutik.de](http://www.christiane-kutik.de)) ist Coach für Eltern und pädagogische Fachkräfte, hält als Referentin Vorträge und Seminare und ist Autorin erfolgreicher Elternratgeber.

Monika Kiel-Hinrichsen · Renate Kviske

## Wackeln die Zähne – wackelt die Seele



Der Zahnwechsel.  
Ein Handbuch  
für Eltern und  
Erziehende

Urachhaus

## Ein praktischer Ratgeber

Mit Erreichen des Einschulungsalters werden Kinder oft besonders schwierig, und deutliche Veränderungen an und in ihnen können beobachtet werden, die über das sichtbare Hervortreten der bleibenden Zähne hinausgehen. Die Pädagogin Monika Kiel-Hinrichsen und die Zahnärztin Renate Kviske möchten ein tieferes Verständnis dafür wecken, was in den Kindern während des Übergangs in das zweite Jahrsiebt geschieht. Sie geben Eltern konkrete Hilfestellungen, damit sie ihren Kindern den Schritt in diesen neuen Lebensabschnitt erleichtern können.

*Nur wenige Eltern rechnen damit, dass die Zeit des Zahnwechsels eine harte Probe für die Beziehung zu ihrem Kind werden kann. Das Buch gibt hilfreiche Tipps, wie man diese Zeit am besten meistern kann.*

Monika Kiel-Hinrichsen | Renate Kviske  
Wackeln die Zähne – wackelt die Seele.  
Ein Handbuch für Eltern und Erzieher  
117 Seiten, kartoniert | € 12,90 (D)  
ISBN 978-3-8251-7297-8 | [www.urachhaus.com](http://www.urachhaus.com)

# Strandgut

gelesen von Simone Lambert

**Dies ist die Geschichte, in der Jakob, der mit seiner Mutter und ihrem Mann in ein kleines niedersächsisches Dorf an der Elbe zieht, seine Wurzeln findet, so zufällig wie ein Stück Treibholz am Strand. Jakob, der gut schwimmt und der Schlüssel sammelt.**

Aus der Ich-Perspektive erzählt, folgt der Roman seinem Bewusstseinsstrom. Und der ist, einem Jugendlichen gemäß, anfangs triebhaft und egoistisch: man muss, man hat Hunger, man möchte sich um die Arbeit drücken, man will es bequem. Dieses Bewusstsein wird sich weiten und vertiefen mit der Geschichte, die Jakob erlebt. Trotz des männlichen Protagonisten ist *Strandgut* ein frauendominierter Roman. Jakob hat eine enge Beziehung zu seiner Mutter, auch wenn er Jan, seinen Ziehvater, sehr mag. Dann ist da Hannah, das rothaarige, impulsive Mädchen aus seiner neuen Klasse, das ihm dauernd über den Weg läuft. Ihm hilft, ihn einlädt, sich einlädt. Als die Schule wegen einer grassierenden Viruserkrankung geschlossen wird, und um das Betreuungsproblem zu lösen, erklärt sich Jakobs Mutter einverstanden, ihren Sohn gemeinsam mit Hannah eine Woche auf eine Nordseeinsel zu schicken, zu Hannahs Tante Wiebke. Wiebkes Nachbarin heißt Stine und ist die Schlüsselfigur zu Jakobs Vergangenheit.

Diese Woche wird zu Jakobs Erwachen. Es ist eine sehr sinnliche Zeit mit Meeresbrisen, Gewitter und regenmassen Kleidern, Kaffee- und Kuchendüften. Fremd sein, untergebracht sein in einem unbekanntem Zimmer – das entlastet und konzentriert. Wiebke ist eine patente, entschlossene Frau, die aus Treibholz Bilderrahmen baut. Auch das ein Symbol: Jakob findet hier nicht nur den Rahmen für sein Leben, er baut ihn gleich selbst.

Hannah ist besorgt, als sie hört, dass Stine, Wiebkes lebenswerte greise Nachbarin, wegen einer gebrochenen Hüfte im Krankenhaus



Gerlinde Kurz  
*Strandgut*

272 Seiten, gebunden  
15,90 EURO

Verlag Urachhaus  
ISBN 978-3-8251-7919-9

ab 12 Jahren

auch als eBook erhältlich

liegt und offenbar verwirrt ist. Jakob ist nicht begeistert von der Idee eines Krankenbesuchs, geht aber doch mit. Dann aber redet ihn die unbekanntete Stine mit seinem Namen an und meint, ihn zu erkennen. Stines Rätsel wachsen sich zu einem veritablen Geheimnis aus, das weit in die Vergangenheit zurückreicht. In Jakobs Vergangenheit ... Eine Mutter, die eine kostbare Erinnerung wie einen Schatz hütet und verschweigt, eine schmerzliche Verbindung, die ein ganzes Leben prägt, eine Erfahrung von Angst und Terror, die weit in die politische Geschichte Deutschlands zurückführt. Für das «irrsinnig schwere(n) Gepäck alter Geschichten» findet Stine schließlich die passenden Worte: *Aber dieses ewige Gerede über alle Dinge, wie es heutzutage modern ist, vermag auch nicht alles aufzulösen. Große Wunden brauchen einfach viel Zeit, um zu verheilen, ob nun mit oder ohne lange Gespräche. Manchmal dauert es Generationen. Was sind dagegen schon diese paar verschwiegenen Jahre? Wisst ihr, ich glaube, es gibt so etwas wie ein Schicksal, vor dem keiner weglaufen kann. Hat es sich nicht gefügt, dass wir uns gefunden haben?*

Und so transformiert sich Jakobs Oberflächlichkeit in Tiefe, Geschichtstiefe. Er, der nie nach ihm gefragt hat, erfährt etwas über seinen Vater und macht gemeinsame Pläne. Große Fragen nach Entscheidungen und Fehlentscheidungen werden bewegt und sinnvoll geordnet.

**Dieser Roman, der anfangs so leichtfüßig und zufällig wirkt, verleiht den Dingen eine Ordnung! Und das ist eine kostbare Leseerfahrung. ■**

**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.

## Liebe Kinder!

*Vor meinem Atelier steht eine prächtige Beinwellstaude, und ihr könnt euch vorstellen, dass ich nicht schlecht gestaunt habe, als ich dort beim Vorbeigehen eine Wichtelfrau und einen Wichtelmann entdeckte. Der weißbärtige Alte kletterte erstaunlich flink zwischen den Stängeln der stattlichen Pflanze herum und pflückte Blätter und Blüten.*



*Die beiden grüßten mich, und die Wichtelin erzählte mir, dass ihr Onkel mit einem verstauchten Knöchel im Bett liege und sie ihm aus den frischen Beinwellblättern Umschläge bereite. Auch in der Küche schätzt sie dieses Gemüse sehr, und die Blüten verwendet sie zum Verzieren der Speisen.*

*An diesem Mittag gab es bei uns einen großen bunten Salat, den ich mit Beinwellblüten bestreut habe. Ihr könnt übrigens auch Gänseblümchen, Gundermann, Löwenzahn und auch Rosenblätter zum Salat geben – habt ihr das schon einmal ausprobiert? Ihr werdet staunen, wie gut das schmeckt! An diesem Tag hatte ich noch einen kleinen Gast auf meiner Terrasse: eine Spitzmaus! Da kam mir die Idee, dass ihr ja ganz leicht Radieschenmäuschen für euren Salat zaubern könntet ...*

### Radieschenmaus

*Ihr braucht dazu ein Bund Radieschen und Pfefferkörner. So wird eine Maus gemacht:*

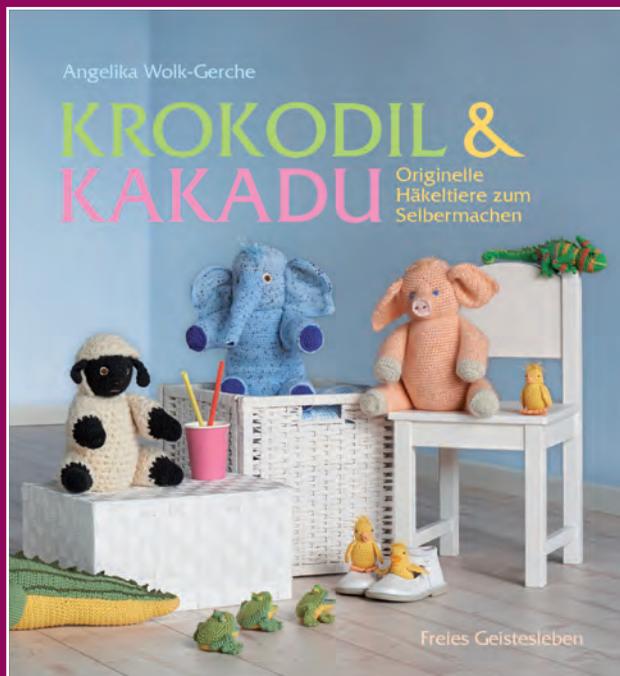
- Das Radieschen der Länge nach halbieren und von der Hälfte ohne Wurzel (Schwänzchen) zwei kleine Scheiben für die Ohren abschneiden.
- In die Hälfte mit der Wurzel zwei Kerben für die Ohren und zwei kleine Löcher für die Augen schneiden.
- Nun noch die Ohrenstückchen und die Pfefferkörner hineinstecken, und schon könnt ihr das Mäuschen auf ein Stück Käse, etwas frische Kresse oder eine Scheibe Brot mit Butter setzen.

*Lasst es euch schmecken und genießt den Juni, eure Daniela Drescher*





# Tierische Häkelfreunde zum Liebhaben



Kinder wünschen sich tierische Freunde – ob zum Spielen oder Schmusen. Überall lassen sie sich kaufen – man kann sie aber auch selbst machen und ihnen so eine ganz individuelle Note geben! Im Buch der Designerin Angelika Wolk-Gerche tummeln sich kleine und große Tiere, für deren Herstellung man nur etwas Wolle, eine Häkelnadel und kreative Zeit braucht.

*«Ein sehr gelungenes Buch mit vielen lustigen bzw. naturgetreuen Häkeltieren. Wer zu Hause Kinder oder Enkel hat und für diese gerne Spielsachen häkelt, für den ist dieses Buch eine wahre Fundgrube ... Also, ran an die Häkelnadel!»*

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

**Freies Geistesleben : Ideen für eine kreatives Leben**

Angelika Wolk-Gerche: **Krokodil und Kakadu**. Originelle Häkeltiere zum Selbermachen. | 165 Seiten, durchgehend farbig, gebunden  
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2646-6 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Leseprobe!





## Das a tempo Preisträtsel

Felix Mendelssohn Bartholdy (1809 – 1847), auf dessen Streichquartette der Kulturtipp dieser Ausgabe eingeht, war nicht nur in seinem kammermusikalischen Schaffen ein meisterhaft nach formaler Neuerung und Öffnung Suchender – auch seine fünf großen Sinfonien atmen die Auseinandersetzung mit dem für viele Nachgeborenen oft übergroß erscheinenden Beethoven, versuchen Gattungsgrenzen zu überwinden, vereinen klassisches Können mit dem Streben nach Eigenem.

Die zweite Sinfonie des ehemaligen Wunderkindes, späteren Kapellmeisters des Leipziger Gewandhauses und Gründer des ersten deutschen Musikkonservatoriums zeugt schon im Untertitel vom Ringen um formal Neues: «eine Symphonie-Kantate». Aus Anlass der 400-Jahrfeier zur Erfindung des Buchdrucks 1839/40 als eigentlich vierte Sinfonie entstanden und am 25. Juni 1840 in der Leipziger Thomaskirche uraufgeführt verschmelzen in diesem *Opus 52* die großen abendländischen Musikgattungen Sinfonie und Oratorium zu einem Ganzen. Einem dreisätzigen ersten Instrumentalteil folgt ein zweiter Kantatenabschnitt, in dem Mendelssohn luthersche Bibelzitate sowie den Choral «Nun danket alle Gott» in insgesamt 9 Vokalsätzen vertont und wechselnd solistisch oder von einem vierstimmigen gemischten Chor singen lässt. Dabei

erklingen als verbindende Klammer bereits im Instrumentalteil jene musikalischen Kerngedanken, die später gesungen werden.

Als gelungen empfanden die meisten Zeitgenossen das Ergebnis der Mendelssohnschen musikalischen Gedanken. Das in diesem Monat gesuchte Werk in B-Dur wurde eines der meist dargebotenen zu Lebzeiten des Komponisten. (sh)

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir 3 CD-Boxen des *Mandelring Quartetts*: Mendelssohn-Bartholdy, *Die Kammermusik für Streicher*. Mehr dazu finden Sie in unserem Kulturtipp. ■

### Lösungswort:

□ □ □ □ □ □ □ □ □

Das Lösungswort einsenden an:

a tempo **Preisträtsel** · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart

oder an: [raetsel@a-tempo.de](mailto:raetsel@a-tempo.de)

Einsendeschluss ist der **20.06.2015** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Mai-Ausgabe lautet **MANFRED-SINFONIE**. 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 6

Level 2

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

Die schönsten Sudokus aus Japan

a tempo 06 | 2015

Weitere 100 schwere bis extrem schwere Sudokus aus Japan – in neun Schwierigkeitsgrade 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)

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

Lösung: Einsame Hunde – Zugabe 5

# Brodelnder Schönklang

von Thomas Neuerer

In diesem Monat erscheint bei *Audite* eine Box mit dem gesamten Kammermusikschaffen für Streicher des am 3. Februar 1809 in Hamburg geborenen und am 4. November 1847 früh in Leipzig verstorbenen Felix Mendelssohn-Bartholdy, das in den letzten Jahren vom Pfälzer *Mandelring-Quartett* aufgenommen wurde.

Das *Mandelring-Quartett* besteht zu drei Vierteln aus den Geschwistern Nanette, Sebastian und Bernhard Schmidt, zum Viergespann wird es mit dem Bratschisten Roland Glassl. Das Ensemble wurde vor dreißig Jahren gegründet und hat zahlreiche Preise für seine Interpretationen erhalten. Preiswürdig ist auch das Engagement der Musiker für die kammermusikalische Streichermusik von Felix Mendelssohn-Bartholdy (im Oktett kommt das *Quartetto di Cremona* hinzu, bei den Quintetten der Bratschist Gunter Teuffel). Den Aufnahmen wird in der journalistischen Fachwelt bereits Referenzstatus eingeräumt.

Schon die frühen Quartette Mendelssohns sind den «Klassikern» von Haydn, Mozart, Beethoven und Schubert ebenbürtig. Mendelssohn hat Zeit seines kurzen Lebens fleißig musikalisch geforscht. So ist ihm u.a. auch die Renaissance des damals nahezu vergessenen Bach zu verdanken.

Für seine Quartette hat sich Mendelssohn intensiv mit Beethovens Leistungen innerhalb dieser Gattung, insbesondere mit dem Spätwerk, beschäftigt. Entsprechend hoch ist der Anspruch, den er an sein eigenes Schaffen stellt. Sind die frühen Quartette – da war der Komponist noch keine zwanzig Jahre alt – an klassischen Vorbildern orientierte virtuose Stücke, die während Konzerten im Hause Mendelssohn aufgeführt wurden, spiegeln vor allem die späten Quartette die Gefühlswelt Felix Mendelssohns.

Intensiv lässt sich dies am *f-moll-Quartett*, op. 80, nachvollziehen, das kurz nach dem Tod von seiner Schwester Fanny entstand und nur wenige Wochen vor seinem eigenem Tod. Die Sätze sind durchzogen von tiefer Erschütterung, Klage und Trauer – aber auch Wut.



Foto: Martin Blume

So viel Ausdruck und Emotion findet man erst in der Quartett-Literatur des 20. Jahrhunderts wieder.

Mendelssohn wurde lange als zu leicht befunden, wohl auch weil es ihm scheinbar mühelos gelang, eingängige Melodien zu erfinden.

**Doch unter der Oberfläche brodeln es. Das wird in den vorliegenden Interpretationen hörbar.**

Das *Mandelring-Quartett* erliegt nie der Gefahr, den durchaus vorhandenen Schönklang der Mendelssohnschen Melodien mit reichlich Vibrato noch zu versüßen. Ganz im Gegenteil: Vibrato wird in feiner Dosierung eingesetzt. Und das tut den Werken außerordentlich gut. Was bei Mendelssohn filigran und fein verästelt angelegt ist, kommt hier vollendet zur Geltung, wenn der Ton immer zarter wird, bis er fast er stirbt. Und wo kraftvolles Zupacken geboten ist, leistet auch dies das Ensemble, dass es eine helle Freude ist. Die den Werken innewohnende Tiefe wird durch das *Mandelring-Quartett* zudem aufs Schönste erschlossen.

Hervorragend unterstützt werden die Musiker durch eine ausgezeichnete Aufnahmetechnik, die das Ensemble räumlich, aber nicht zu breit darstellt. Die Instrumente erscheinen nah, aber doch noch so fern, dass man sich als Zuhörer in angemessener Distanz wähnt, vielleicht gerade so, wie die Werke in einem bürgerlichen Salon ursprünglich erklangen. – Was das *Mandelring-Quartett* mit dieser CD-Box dokumentiert, ist interpretatorisch und technisch *State of the Art* und sei jedem Musikfreund ans Herz gelegt. ■

Mendelssohn Bartholdy: «Die Kammermusik für Streicher»

Mandelring Quartett | Quartetto di Cremona | Gunter Teuffel

Bestellnummer: audite 21.436 (4 CD-Box), EAN 4022143214362

[www.audite.de/de/product/4CD/21436](http://www.audite.de/de/product/4CD/21436)

Mehr zum Mandelring Quartett unter

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





## Das Geheimnis des Geigenspiels

Wer glaubt schon an Lizzies musikalische Begabung, wenn er sie spielen hört? Doch, einen gibt es, und er hilft ihr. Ein genialer Geiger, den nur sie gesehen hat. – Eine romantisch-moderne Geschichte über ein eigenwilliges Mädchen in London, die Liebe zur Musik und die Kunst des Geigenspiels.

*«Allen Familien, in denen gerade Blockflöte, Geige, Trommel, Klavier oder Triangel geübt wird und das nur mit mäßigem Erfolg, denen sei dieses Buch ans Herz gelegt ... Ein wunderbar humoriges Buch über Selbstvertrauen und Menschen, die an einen glauben.»*

Christine Paxmann, Eselsohr

Rodney Bennett  
**Der magische Bogen**  
 Aus dem Engl. von Astrid von dem Borne  
 296 Seiten, gebunden mit SU  
 € 16,90 (D) | (ab 11 Jahren)  
 ISBN 978-3-7725-2695-4  
 www.geistesleben.com

### Kleinanzeigen

**Schwedens Sonneninsel Öland, teilw. neue Ökohäuser, Wasch./Spül., Natur pur, Sandstrand, ab €350,00 je Woche inkl. Nebenkosten. Tel.: 0 23 04/9 40 90 34, [www.ferienhaeuser-oeland.com](http://www.ferienhaeuser-oeland.com)**

**Italien: Direkt am Luganer See – Fewo mit Seeblick und Badestrand. [www.luganersee-seeblick.de](http://www.luganersee-seeblick.de)**

**Insel Wolin (PL) bei Usedom, Ferienwohnung ab 40,- Euro. Tel.: 0 77 54/9 25 88 45, [www.villalui.de](http://www.villalui.de)**

**Wandern 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 zu vermieten. Tel.: 0 71 56/3 19 67; E-Mail: [gabihoch@gmx.de](mailto:gabihoch@gmx.de)**

**Die Oberlausitz: unberührte Naturlandschaften ... Kulturelle Reichtümer ... Bio-Holzferienhäuser (2–8 Pers.), charmantes kl. Hotel, bes. kulinarische Highlights, Nähe Fürst-Pückler-Park in Bad Muskau. 035771-6860 [www.Parkstadthotel.com](http://www.Parkstadthotel.com), [www.Ferienhaus-Bad-Muskau.de](http://www.Ferienhaus-Bad-Muskau.de)**

**Haus Mandorla Gästehaus. Mehr Informationen: +49/(0) 75 64/94 92 94, [www.haus-mandorla.de](http://www.haus-mandorla.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**

**Dresden, gepflegte Gästewohnung, 3 ZiKB, 56 m², City nah, ab 40,- €/ N, Tel.: 0 61 51/5 11 16**

**Ostsee-FeWo, Reetdachkate, Geltinger Bucht: 4 Pers., 2,5 km z. Strand, 50,- € p. Tag, Tel.: 0 46 32/87 64 60, E-Mail: [stillemaritta@gmx.de](mailto:stillemaritta@gmx.de)**

**Ferienhäuschen i. Südschwarzwald zu vermieten. Küche, Bad/Dusche, Holzofen, Fußbodenheizung, gr. Balkon. Ideal f. 2 Pers. NS 50,- €/ HS 60,- €/ Tag. Mobil: +49 (0)1 77/2 53 55 76**

**Steinbildhauerei – Ein Weg zur Besinnung: 12. – 20.10. im schönen Ambiente / Kloster Nähe Erfurth. AB 02 02/2 81 21 71, M. 01 52/25 81 43 02, [www.corneliamartingarcia.de](http://www.corneliamartingarcia.de)**

**[www.seminar-fuer-kunsttherapie.de](http://www.seminar-fuer-kunsttherapie.de) in Freiburg, Tel.: 07 61/2 17 75 31**

**[www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de) Tel/F. 06 31/4 74 72**

**[gemeinschaften.de](http://gemeinschaften.de) | Tel. 07 7 64/93 39 99 Ökodorf**

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

**Kreatives Erinnerungsschreiben (nicht nur) für Kriegskinder, -enkel. Erzählend und schreibend Kompetenzen, Kreativität, Lebensfreude aus der (Kriegs-) Geschichte der Familie entdecken am 27./28. Juni in Berlin. Nähere Infos: 0 30/31 10 20 20 [www.lorenzogler.de](http://www.lorenzogler.de)**

**Berufsbegleitendes Kunststudium, Intensivstudium f. Bildhauerei u. Malerei, Fortbildung Kunstpäd./-therapie, Kursprogramm: [www.freieschule.com](http://www.freieschule.com)**

**Berufsbegleitend Bildhauerei studieren an der Edith Maryon Kunstschule. Nächster Kursbeginn Oktober 2015. [www.bildhauer-kunststudium.com](http://www.bildhauer-kunststudium.com)**

**Multispiritueeller Workshop – 7 Übn in FeWo in Büsum direkt am Weltnaturerbe Wattenmeer bis 12 Pers. Preis ab EUR 100 bis EUR 250 p.P. vom 05.09. – 12.09.15 u. 26.09. – 03.10.15, Tel.: 01 76/41 57 39 94 [www.angelasferienwohnungen.de](http://www.angelasferienwohnungen.de)**

**Baum-, Blumen-, Wintermärchen. Drei wunderbare, besinnliche Märchenbücher! [www.mutaborverlag.ch](http://www.mutaborverlag.ch)**

**Wer hat schöne Frauenkleidung kostenlos abzugeben, in den Größen 36 – 38 und 44 – 46? Wir übernehmen selbstverständlich die Portokosten. Wir (Mutter und Tochter, Geldmangel) würden uns wirklich sehr freuen. Wir sind zu erreichen unter: E-Mail: [schoenekleidung@gmx.de](mailto:schoenekleidung@gmx.de) – Danke und viele Grüße!**

**Klima retten mit 5 – 7% Rendite! Ab 38 € monatlich je ein Tropenbaum aufforsten: [www.BaumSparVertrag.de](http://www.BaumSparVertrag.de)**

**BFD oder FSJ – machen Sie bei uns Erfahrungen nach der Schule auf dem Weg ins Leben, die Sie gerne in Erinnerung halten. Die Dorfgemeinschaft Münzinghof ([www.muenzinghof.de](http://www.muenzinghof.de)) bietet ab September über 20 jungen Menschen die Möglichkeit, Gemeinschaft zu erfahren, zu unterstützen, auch sich selber zu begegnen in Großfamilien, Werkstätten und kultureller Gestaltung. Tel. 01 78/9 40 04 32 | [bewerbung@muenzinghof.de](mailto:bewerbung@muenzinghof.de)**



**Bedrohlich?  
Nein – bedroht!**

Helfen Sie uns,  
die letzten Gorillas und ihren  
Lebensraum zu schützen!

**Berggorilla & Regenwald  
Direkthilfe e.V.**

c/o Rolf Brunner,  
Lerchenstraße 5, 45473 Mülheim,  
Stadtparkasse Mülheim,  
Blz 362 500 00, Konto 353 344 315  
[www.berggorilla.org](http://www.berggorilla.org)



Camphill Werkstätten  
Hermansberg

# Wunsch- teppich

**schadstofffrei**  
individuell angefertigt  
sozialfair handgewebt in Deutschland  
100% Naturfasern Schafwolle · 130 €/qm  
[www.hermansberg.de](http://www.hermansberg.de) · 07552 260122



Freies Jugendseminar  
Stuttgart

## Kunst Anthroposophie Beruf ...ein Jahr am Jugendseminar Orientierung

Wir bieten Dir ein Orientierungsjahr zur Selbst- und Berufsfindung auf anthroposophischer Basis mit jungen Menschen aus aller Welt, die zusammen lernen und leben.

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



Nächster Einstieg · 17. Sep 2015 · Hospitation möglich

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!)



### GÜLDENHOLM - EIN ORT VOLLER LEBENSFREUDE, LICHT, GELASSENHEIT UND FRIEDEN

Wir verkaufen diesen Gutshof, ein ehemaliges Kloster, in dem schon vor 800 Jahren eine kleine Gruppe von Mönchen lebte. Umgeben von 60.000 m<sup>2</sup> wunderschöner Natur mit Auen, Wiesen, Wald und See, bietet der Hof heute Wohn- und Seminarräume für Gruppenarbeiten.

Aus Altersgründen suchen die heutigen Eigentümer würdige Nachfolger, die gerne bei der Umsetzung des Projektes unterstützt werden. Wenn Sie Interesse haben, finden Sie weitere Informationen unter [www.hessgueldenholm.de](http://www.hessgueldenholm.de) und [www.upmax.de](http://www.upmax.de)

Bauernhaus: Wohn- + Nutzfläche: 351 m<sup>2</sup> gesamt | Scheunehaus: Wohnfläche: 269,61 m<sup>2</sup>  
Nebenräume: 108,55 m<sup>2</sup> | Pferdestall: 100,74 m<sup>2</sup> | Tenne: 35,83 m<sup>2</sup> | Landgrundstück: 6 ha  
mit Reitplatz und Paddock | Bedarfsausweis 74,8 kWh/(m<sup>2</sup>a), Heizöl BJ 1996, Klasse B

VB 1,9 Mio. Euro zzgl. 3,57 % Maklerprovision | Ansprechpartner: Jürgen Lange



**upmax** | Fördestr. 65 | Flensburg | [0461] 160 260 - 90 | [www.upmax.de](http://www.upmax.de)



## Anthroposophische Gesellschaft Stuttgart

Das anthroposophische Kulturzentrum „Rudolf Steiner Haus Stuttgart“ sucht ab sofort eine/n erfahrenen

### Veranstaltungs- und Tagungshausmanager/in

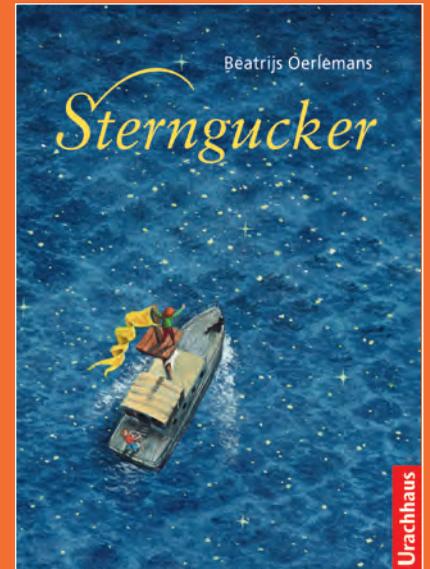
in **Vollzeit**. Sie betreuen eigenverantwortlich die im Hause stattfindenden Veranstaltungen incl. der Erstellung von Werbemitteln und der Pressearbeit sowie die Vermietungen unserer Räumlichkeiten an externe Veranstalter bis hin zum Catering. Daneben sind Sie im Sekretariat für alle laufenden Anfragen, Korrespondenz und Besucher im Haus zuständig. Die Tätigkeit erfordert eine hohe Präsenz in unserem Haus bei gleichzeitig flexiblen Arbeitszeiten auch an den Abenden und am Wochenende.

Eine ausführliche Stellenbeschreibung finden Sie unter:  
[www.rudolf-steiner-haus-stuttgart.de](http://www.rudolf-steiner-haus-stuttgart.de)

Bitte senden Sie Ihre Unterlagen bevorzugt per E-Mail unter Angabe des möglichen Eintrittstermins an:

Anthroposophische Gesellschaft Stuttgart Herrn Götz Feeser [feeser@anthroposophische-gesellschaft.org](mailto:feeser@anthroposophische-gesellschaft.org)  
Zur Uhländshöhe 10, 70188 Stuttgart

Rudolf Steiner Haus Stuttgart



## Volle Kraft voraus!

Ein kleines Boot schippert übers Meer. An Bord sind der 11-jährige Martin und seine Freunde Max und Rosa. Drei Ziele steuert die kleine Reisegesellschaft an, und jedes ist auf eigentümliche Weise mit den Besatzungsmitgliedern verbunden. Ein spannender Wettlauf mit der Zeit, ein faszinierender Sternregen, ein rauschendes Fest und ein großer Auftritt auf einer Zirkusinsel werden für Max und Rosa zu unvergesslichen Erlebnissen. Und Martin? Zu gern wüsste auch er bereits, wohin seine Reise geht ...

«Ein Buch für Träumer und für Zirkusfans, für Sternengucker und für Kinder, die jemanden ganz arg vermissen. Und eine Geschichte, die nach Meer und Salz riecht.»

Burkhard Bräuning, Gießener Allgemeine

Beatrijs Oerlemans  
**Sterngucker**  
Mit Illustrationen von Peter-Paul Rauwerda  
Aus dem Niederl. von Marianne Holberg  
143 Seiten, gebunden  
€ 15,90 (D) | (ab 8 Jahren)  
ISBN 978-3-8251-7811-6  
[www.urachhaus.de](http://www.urachhaus.de)

Die nächste Ausgabe Juli erscheint am 23. Juni 2015

thema

Was heißt hier cool?

augenblicke

Meine Insel Gabriola

im gespräch

Fabian Hinrichs – Es fehlt immer etwas

Fabian Hinrichs – in der Theaterwelt besitzt sein Name seit langem einen besonderen Klang. Nun ist er einem größeren Publikum auch durch zwei *Tatorte* im Bewusstsein: Einmalig als nerviger und nerdiger Ermittler Gisbert in München (*Der tiefe Schlaf*) und, erstmalig im April 2015, als neuer Nürnberger Hauptkommissar Felix Voss.

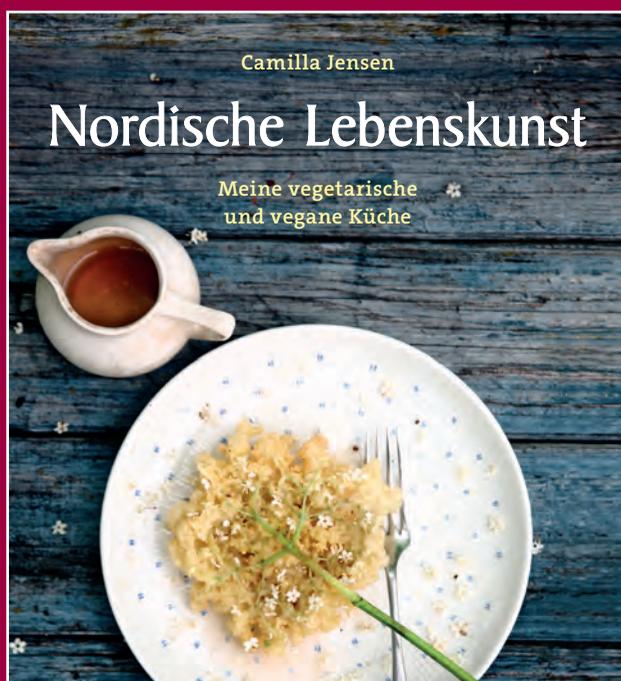


In diesen Buchhandlungen und Geschäften erhalten Sie *a tempo* und die Bücher der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus in guter Auswahl:

**Aachen:** Schmetz Junior | **Ahrenburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Augsburg:** bios / Haunstetten | **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 | **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:** Roskothen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Büchernische | 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 | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hildesheim:** Bioladen im Klostergut Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Köfelsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** 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 | **Leoberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altmeiler | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** 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:** BuchHe | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | Kakuzé-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfuldendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Salem:** Linzgau-Buchhandlung | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünern | **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 | **Stockach:** Bücher am Markt | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettnach:** 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 | **Viersen:** Düllener 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:** Zaubenberg Buchhandlung & Naturkost | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | ertlesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** RundUm | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hoffladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Christengemeinschaft | Paul Haupt | Stauffacher Thalia Bücher AG | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Goldach:** Bigler | **Liestal:** Rapunzel | **Reinach:** Hauptstraße 12 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslirot 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 | **Schiedlberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dachl | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea Alnatura | Ars Libri | Ernster | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekeriej | **Zeist:** De Nieuwe Boekeriej | **Amsterdam:** Zailing Boekeriej



## Für Ernährungsbewusste und *Lebenskünstler*



Jede Menge Anregungen für eine ausgefallene, kreative Küche – originell und doch einfach umzusetzen, mit wenigen, leicht erhältlichen Zutaten. Über 100 vegetarische und vegane Rezeptvorschläge bieten eine gute Grundlage für lustvolles Kochen und eine gesunde Ernährung; die meisten Rezepte sind außerdem glutenfrei. Vorgestellt werden regionale und internationale Gerichte mit der persönlichen Note der Skandinavierin Camilla Jensen, die das Buch auch mit ihren durchweg künstlerischen, stimmungsvollen Fotografien ausgestattet hat.

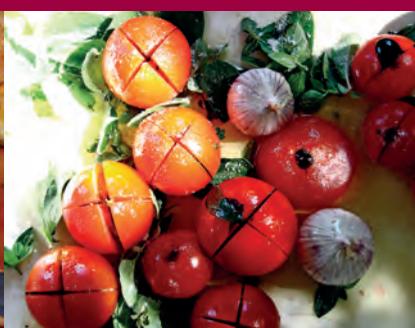
«*Nordische Lebenskunst ist ein kulinarischer Seitenrausch. Es ist gleichzeitig bescheiden und begeisternd, unaufgeregt und animierend. Wunderbar wirklich, aus dem Leben heraus.*»

[frauleintext.blogspot.de](http://frauleintext.blogspot.de)

**Freies Geistesleben : *Ideen für eine kreatives Leben***

Camilla Jensen: **Nordische Lebenskunst. Meine vegetarische und vegane Küche** | Aus dem Norweg. von Meike Dörries. | 232 Seiten, durchg. farbig, gebunden | € 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2660-2 | [www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

Leseprobe!



# Für jeden Patienten die *passende* Therapie



Bluthochdruck ist weit verbreitet, doch bei jedem Betroffenen von zahlreichen individuellen Faktoren abhängig. Nur wer möglichst viele dieser Faktoren in die Behandlung mit einbezieht, kann den Blutdruck effektiv und auf gut verträgliche Weise senken.

Dieses Buch hilft dem Patienten, für seine persönliche Situation die richtige Therapie zu finden, sodass gefährliche Langzeitfolgen verhindert oder sogar rückgängig gemacht werden können.

*Wann ist der Blutdruck zu normal? Wann ist er zu hoch? | Wie gefährlich sind erhöhte Blutdruckwerte? | Formen des Bluthochdrucks und ihre Besonderheiten | Beschwerden | Risikofaktoren – Was erhöht den Blutdruck? | Folgen des hohen Blutdrucks – Was kann verhindert werden? | Untersuchungen | Die Selbstmessung des Blutdrucks | Ziele einer guten Behandlung | Was kann ich für meine Gesundheit tun? | Behandlungsmöglichkeiten | Aspekte einer guten Behandlung*

Paolo Bavastro

**Bluthochdruck ganzheitlich und individuell behandeln**

176 Seiten, mit zahlr. Farbabb., kart.

€ 18,90 (D) | ISBN 978-3-8251-8005-8

*Jetzt neu im Buchhandel!*

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

Verlag Urachhaus

