

E 51125
nr. 187

zum mitnehmen juli | 2015

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

**Was heißt hier
cool?**

**Meine Insel
Gabriola**

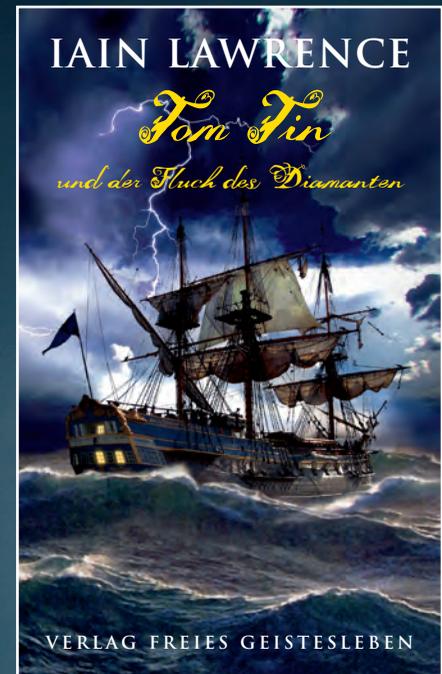
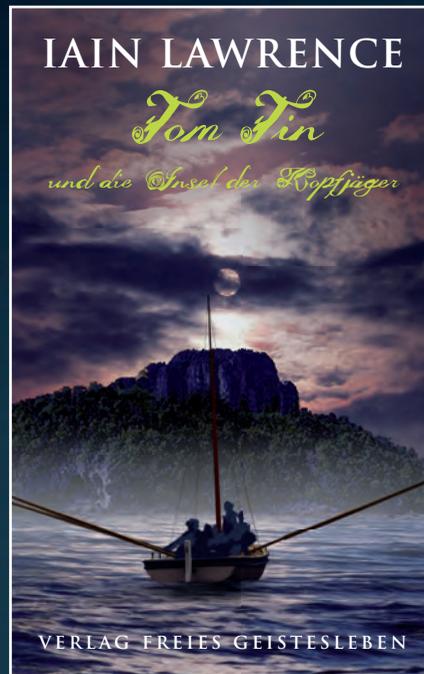
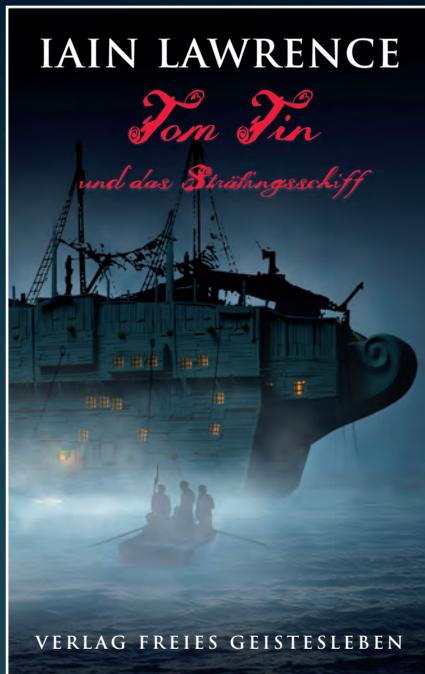
im gespräch

Fabian Hinrichs
Es fehlt immer
etwas



«So spannend, so aufregend, so gruselig,
wie schon lange kein Jugendbuch mehr!»

Buchhandlung Kleine Eule, Lindau



«Welcher Jugendliche hätte nicht schon davon geträumt, als wagemutiger Held Abenteuer zu erleben? Wer allerdings den Halbweisen Tom Tin auf seiner unfreiwilligen Reise um den halben Erdball begleitet, könnte sich die Sache ruckzuck anders überlegen: Gefangenschaft, Schiffbruch, Kannibalen, Piraten, erneute Gefangenschaft ... und das alles nur, weil Tom einen verfluchten Diamanten an sich genommen hat und nun nicht wieder los wird ... Lawrence Trilogie dürfte an Spannung und Grusel kaum zu überbieten sein und gehört für hartgesottene Leser zum Besten, was der Jugendbuchmarkt derzeit hergibt.»

Udo Bartsch, Neues Deutschland

«Eine moderne Auffrischung für verstaubte Abenteuerregale in bester Verpackung,
die vor allem für Jungen empfohlen werden kann.»

Robert Elstner, ekz-informationsdienst

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

■ Ohne Brücken

Es ist dies eine merkwürdige Nummer, die 187. Ausgabe des Lebensmagazins *a tempo* mit der Quersumme 7 im siebten Monat dieses Jahres. Nicht nur, dass der Schauspieler Fabian Hinrichs, der wahrlich nicht auf den Mund gefallen ist, von seinem Erlebnis während seines Zivildienstes in einem Altenheim spricht, wie wenn es ein «Sackbahnhof zum Tod» wäre. Nein, er spricht auch von einem zeitweilig ihn beherrschenden Gefühl, getrennt von sich selbst zu sein! Ihm zur Seite schreibt der sanftmütige kanadische Schriftsteller Iain Lawrence, wie er auf seiner Insel Gabriola an der Westküste Kanadas heimisch wurde. Ihm ist die geliebte Insel «wie ein Heim für alt gewordene Superhelden». Doch sind für Iain Lawrence Inseln wie Schiffe: man betritt sie und wird auf eine Reise mitgenommen. Allerdings gehört es zu richtigen Inseln, dass sie keine Brücken haben, über die sie mühelos zu erreichen wären. Dann schreibt der Jurist und Journalist Christian Hillengaß auch noch über die Frage «Was heißt hier cool?» und zeigt sich dabei zunächst von seiner «uncoolsten» Seite!

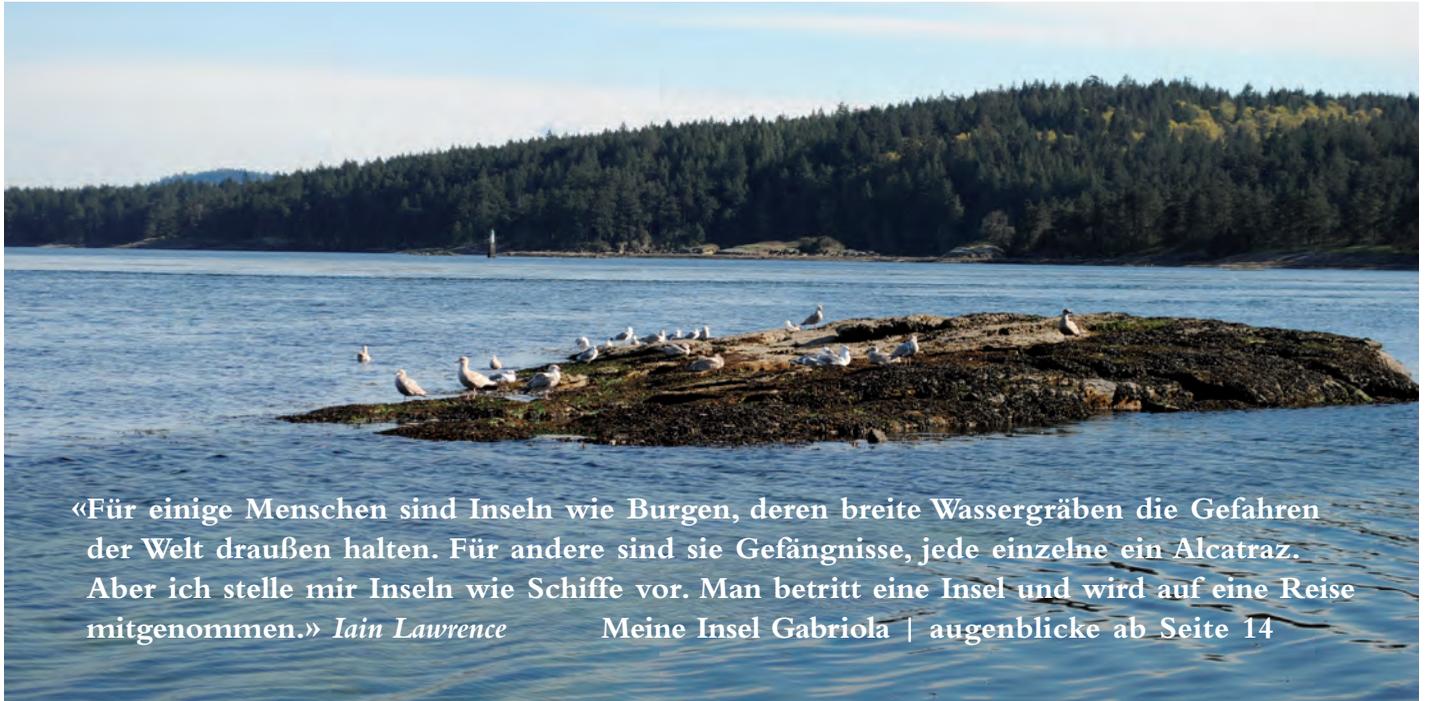
Bei all diesen Gegensätzen und Widersprüchen schwirrt mir im Kopf der Ausdruck «Every man's an island» – jeder Mensch ist eine Insel. Wenn ich ihn in die Suchmaschine eingebe, erhalte ich aber auch «No man is an island» und werde auf John Donne verwiesen. Ja, das ist es, was ich dunkel suchte, denn in meinem Abitur hatte ich mit den englischen «metaphysischen» Dichtern des frühen 17. Jahrhunderts zu tun, deren führender Repräsentant John Donne gewesen ist. In seiner 17. «Meditation» hat Donne die weitverbreitete Vorstellung, jeder Mensch sei eine Insel, verneint: **«Kein Mensch ist eine Insel, ein Ganzes je für sich; jeder Mensch ist ein Stück des Kontinents, ein Teil des Festlandes.** Wenn eine Scholle ins Meer gespült wird, wird Europa weniger, genauso als wenn's eine Landzunge wäre, oder ein Landgut deines Freundes oder dein eigenes. Jedes Menschen Tod ist mein Verlust, denn ich bin Teil der Menschheit; und darum verlange nie zu wissen, wem die Stunde schlägt, sie schlägt dir selbst.»

Wie eine Insel kommt mir aber jeder Mensch insofern vor, als richtige Inseln keine Brücken haben – und kein Mensch ist mühelos wirklich zu erreichen.

Auf dass wir uns die Mühe geben, den anderen Menschen, dem wir begegnen, zu erreichen,
grüßt von Herzen, Ihr

Jean-Claude Lin.
Jean-Claude Lin





«Für einige Menschen sind Inseln wie Burgen, deren breite Wassergräben die Gefahren der Welt draußen halten. Für andere sind sie Gefängnisse, jede einzelne ein Alcatraz. Aber ich stelle mir Inseln wie Schiffe vor. Man betritt eine Insel und wird auf eine Reise mitgenommen.» *Iain Lawrence* Meine Insel Gabriola | augenblicke ab Seite 14

- 06** im gespräch | **Es fehlt immer etwas**
Fabian Hinrichs im Gespräch mit Ralf Lilienthal
- 10** augenblicke | **Meine Insel Gabriola**
von Iain Lawrence
- 16** geheimtipp | **Der Großzügige**
von Andreas Laudert
- 17** mama müller – es muss ja! | **Effizienzirrsinn**
von Birte Müller
- 18** thema | **Was heißt hier cool?**
von Christian Hillengaß
- 23** mensch & kosmos | **Im Herzen des Löwen**
von Wolfgang Held
- 24** sprechstunde | **Die Pappeln – vielseitig nutzbare Bäume**
von Markus Sommer
- 28** serie: werte der kindheit | **Wahrhaftigkeit**
von Christiane Kutik

die weiteren seiten der zeit

editorial 03 | kalendarium 20 | in memoriam 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 | www.urachhaus.de

Herausgeber:
Jean-Claude Lin

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

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

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

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

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

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

Druck: Körner Druck / Sindelfingen

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

© 2015 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

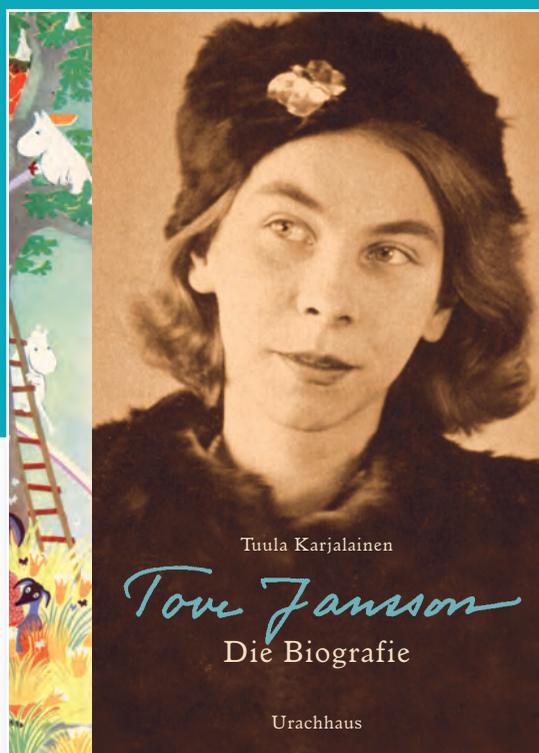


Weit mehr als «nur» die Schöpferin Nils Holgerssons: Selma Lagerlöf, die «Königin» der schwedischen Literatur, war selbstständig, weltoffen, weitgereist – eine meisterhafte Psychologin und raffinierte Erzählerin. Auf Grundlage ihrer Briefe, die bis heute nicht auf Deutsch zugänglich sind, zeichnet Holger 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., geb. mit SU | € 22,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7913-7 |
 (e) auch als eBook erhältlich

Leseprobe!



Ein einziges Leben – viele Karrieren: Tove Jansson war Malerin, politische Karikaturistin, Schöpferin der Mumins, Kinderbuchautorin und Illustratorin, Grafikerin und Comic-Zeichnerin, Dramaturgin und Bühnenbildnerin, schließlich Verfasserin von Erzählungen und Romanen. Die Energie für ihr vielfältiges Schaffen schöpfte sie aus den Sommermonaten im finnischen Schärengarten. Über dreißig Sommer verbrachte sie mit ihrer Lebensgefährtin Tuulikki Pietilä in ihrer Hütte auf Klovharun, einer winzigen Felseninsel.

Subversiv, ihrer Zeit voraus: ein Leben gegen alle Konventionen.



Leseprobe!

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



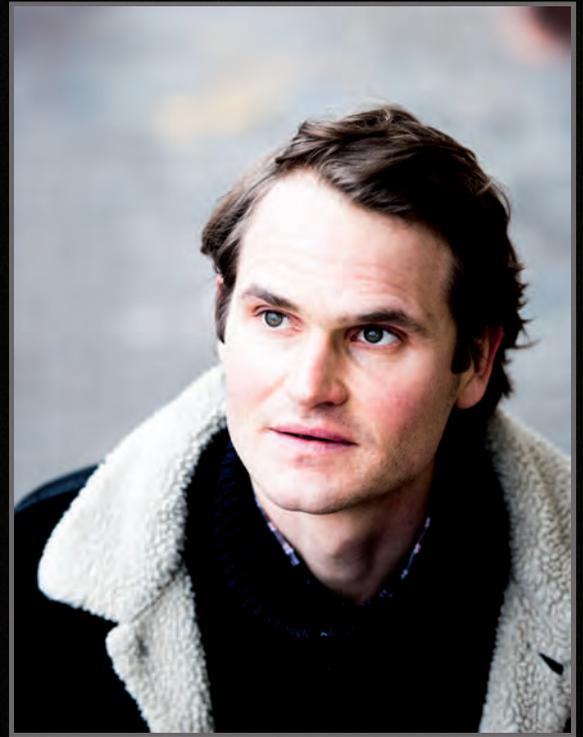
Es fehlt immer etwas

Fabian Hinrichs

im Gespräch mit Ralf Lilienthal | Fotos: Wolfgang Schmidt

Während sein Name in der Theaterwelt seit Langem einen besonderen Klang besitzt, ist Fabian Hinrichs einem größeren Publikum jüngst durch zwei «Tatorte» bekannt geworden: einmal als nerviger und nerdiger Ermittler Gisbert im München-Tatort «Der tiefe Schlaf» und, erstmalig im April, als neuer Nürnberger Hauptkommissar Felix Voss. Ich treffe Fabian Hinrichs in Berlin, seiner beruflich bedingten Wahlheimat. Noch im plaudernden Warm-Up landen wir mitten in einem existenziellen Thema ...

Fabian Hinrichs | Wir wohnen am Hermannplatz. Als ich dorthin zog, fand ich das wunderbar: wenn schon urban leben, dann wirklich urban. Ich wollte dahin gehen, wo möglichst alles vielfältig abgebildet ist, wo der hippe Künstler herumläuft und der Junkie. Wo man sich fragt, was für Bücher dort entstehen könnten, und wo man weiß, dass dazu das sogenannte «Schöne» vorher zerstört werden muss. Hier ist man schon politisch, indem man sich nicht aus dem Staub macht, indem man einfach da ist. So wie die Kunst, die, schon dadurch, dass sie da ist, wirksam ist, egal, wie man sie findet. Aber das ist anders geworden, seitdem ich Vater bin. Denn wenn es wirklich so ist, dass sich ein Kind mit dem geologischen und biologischen Umfeld identifiziert, dann möchte ich, dass sich mein Kind eher mit Sanssouci identifiziert als mit dem Hermannplatz. Ich wünschte mir, meine Kinder können auch einmal hinfallen, ohne in einen Kronkorken, in Erbrochenes oder Kokainkügelchen zu fallen – wohl wissend, dass das politisch betrachtet ein reaktionärer Satz ist. Gleichzeitig möchte ich auch nicht raus ins Grüne und in die Vororte schon gar nicht. Es ist immer beides: Sanssouci ist schön, aber gleichzeitig fehlt der Puff und die Spielhölle. Es fehlt immer etwas. Darüber haben wir mal einen Theaterabend gemacht. Man weiß, es fehlt etwas, aber man weiß nicht was!





Ralf Lilienthal | Auf welches Konzentrat von Kindheit blicken Sie selbst zurück?

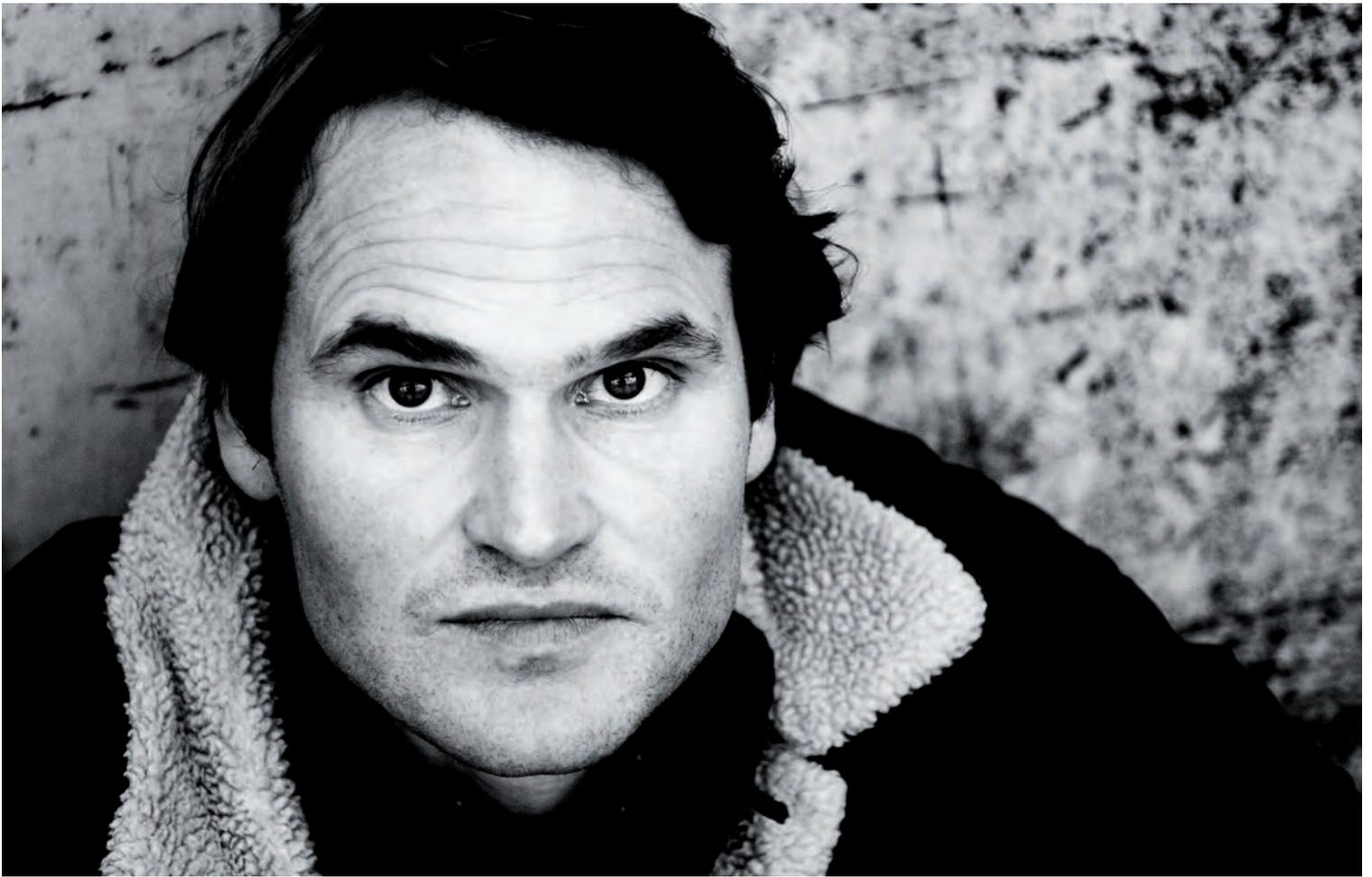
FH | Ich erinnere mich nicht an eine im Ganzen glückliche Kindheit, aber doch vor allem an Natur- und Freundschaftserlebnisse – an stundenlanges Spielen am Bach, an das Licht zwischen den Bäumen, den sich immer neu formierenden Sand. Und gleich danach erinnere ich mich an die später vorhandenen Weltzweifel, an eine Empfindung, die Max Frisch beschrieben hat als «Trauer darüber, dass das Leben so und nicht anders ist». Meine Erinnerungen sind nicht nur eine Erzählung des Wachstums. Ich erinnere mich auch an Trennungen – an die Kita, die mich zum ersten Mal von den Eltern trennte, an die Trennung von meinem Bruder und eigentlich vor allem auch an die Trennung von mir selber. Natürlich kommt immer auch etwas hinzu, und immer wieder gibt es Wegstrecken, wo ich keine Spaltung verspüre und mich wieder wie ein Kind gefühlt habe, als wäre da noch ein Rest von dem ursprünglichen Persönlichkeitssubstrat ... **Aber erst als ich meine Frau kennenlernte, Vater wurde, hatte ich nicht mehr das Gefühl, getrennt von mir selbst zu sein.**

RL | Wie sehr haben die Empfindungen der Trennung und Spaltung ihren Niederschlag im Schauspielerberuf gefunden?

FH | Warum sollte man sonst Schauspieler werden oder Musiker, wenn solche Erfahrungen nicht in einem stecken? Es ist die Kompensationskraft von Kunst und Musik, die einem persönlich hilft, nicht als Selbsttherapie, sondern als etwas, wo man sich formulieren kann und das dann natürlich auch zum Symbol für andere werden kann.

RL | War die Schauspielerei eine bewusste Wahl? Klarsichtig und letztlich unvermeidlich?

FH | Als nach der Schule die Zeit der Selbstverantwortung begann, wusste ich zunächst nicht, was ich werden soll. Jedenfalls gehörte ich nicht zu den Leuten, die es gar nicht erwarten können, das Schicksal in die eigene Hand zu nehmen. Ich habe eher angstvoll in die Zukunft geblickt und nicht das Beste erwartet – umso erstaunlicher, dass ich Schauspieler geworden bin! Sehr prägend war die Zivildienstzeit im Altenheim: wie ein Sackbahnhof zum Tod, mit püriertem Essen, wo die Menschen weggediert wurden und darauf warteten, dass sie bald umkippen. Aus der Reihenhaussiedlung zu kommen und zu bemerken, wie das Leben enden ►



► kann, das war eine banalisierte Buddha-Erfahrung, die in eine Art Depression mündete. Ich war ratlos, perspektivlos und wollte erst einmal nur weg. Allerdings war das dann aufgenommene Jura-studium kaum eine Alternative. Überhaupt, das Campusleben an der Hamburger Universität! Das war nicht die Moderne, wie ich sie mir vorgestellt hatte. Überall herrschte Trübsal unterm Neonlicht. Auf den Stuhl gepflanzt, den Blick nach innen gerichtet – das waren Momente der Entzauberung.

RL | Was also hat am Ende dann den Impuls zum Schauspielberuf gegeben?

FH | Ein Freund. Der wollte Schauspieler werden und hat sich an verschiedenen staatlichen Schulen beworben. Ich habe mich einfach mit angemeldet und hatte gleich zwei Angebote zur Wahl. Berlin hat mich eingeschüchtert – dort waren alle schwarz gekleidet und bewegten sich in der Sphäre hoher Kunst. Die Schauspielschule Bochum – das war ein Schulgebäude, in das es reingeregnet hat, in einer Stadt, in der es Opel gab, den VfL, das Theater und sonst nichts. Eigentlich bin ich immer gerne allen aus dem Weg gegangen. Aber das ging dort nicht. Wir waren ein Zirkel von Leuten, die miteinander etwas anfangen mussten – ob wir wollten oder nicht. Es war eine aufrührende Zeit. Man war verliebt, und das Theater war ein Werkzeug, um sich mit sich selbst zu beschäftigen. In Bochum hatte ich keine Vorbilder, ich wusste nicht einmal, wer Frank Castorf ist. Wir haben einiges

ausprobiert, aber es gab keine Schulen, zu denen man sich so hin-meißeln musste, dass man dazu passte. **Wir waren fröhliche Ignoranten.** Und Bochum war im Nachhinein eine glückliche Zeit. Aufregend im Wortsinne.

RL | Wie sind Sie dann schließlich doch nach Berlin und an die Volksbühne gekommen?

FH | Leander Hausmann hat mir eine Rolle in *Paul und Paula* gegeben. Zur gleichen Zeit hatte ich auch ein Angebot vom «Gorki», aber die Volksbühne war *das* Theater in Europa. Mit lauter Mittelstürmern. Also ging ich dorthin, denn natürlich ist das eine ganz andere Osmose, je nachdem, mit welchen Gedanken und Köpfen man täglich konfrontiert wird ... Im Theater konnte ich wirklich viel erfahren, viel formulieren. Ich habe Partner gefunden, mit denen ich über eine lange Zeit etwas Eigenständiges entwickeln konnte, etwas, das es vorher so noch nicht gab. 2001 traf ich René Pollesch, 2005 Laurent Chétouane. Mit ihm habe ich, mit Unterbrechungen, vier Jahre lang gearbeitet und die absurdesten Sachen gemacht. Wir haben uns beinahe mönchisch eingeschlossen, haben die Dinge wie Chirurgen aufgeschnitten und von innen angeguckt, sind aufeinandergeprallt, haben uns aneinander gerieben, bis etwas Drittes dabei entstand. In dieser Zeit ist vielleicht ein gewisser eigener Ton entstanden. Ja, in dieser Zeit habe ich mich als Theaterschauspieler «ent-deckt» im Wortsinne.

Fabian Hinrichs

RL | Sie gehören seit Jahren, dokumentiert durch eine Reihe von Auszeichnungen, zu Deutschlands bekanntesten Theaterschauspielern. Daneben gab es aber auch Film- und Fernsehproduktionen. Wie unterscheiden sich die Genres aus Ihrer Sicht?

FH | Im Film hat man ein Drehbuch, alles ist ziemlich genau festgelegt, man weiß ungefähr, was auf einen zukommt, und es gibt keine bösen, aber auch keine freudigen Überraschungen. Das ist beim Theater anders geworden. Man findet zusammen, tauscht sich aus. Und ich möchte das auch, möchte einen Austausch haben. Allerdings, wenn mehr als zwei, drei starke Egos zusammenkommen, ist das wirklich schwierig. Bei einer Band etwa, da geben höchstens zwei vor, was gespielt wird. **Kunst ist ein zutiefst undemokratischer Vorgang, auch wenn andere dir das vielleicht als Arroganz auslegen.**

RL | Womit sicherlich auf eine für Ihren Beruf charakteristische Spannung hingewiesen ist: äußerer Erfolg und innerer Anspruch an sich selbst gehen nicht immer den gleichen Weg.

FH | Ich habe unfassbar viel Glück gehabt! Obwohl ich so bin, wie ich bin, ist aus mir sogar im gewissen Rahmen etwas geworden. Hätte ich damals gewusst, wie viel Glück und Chuzpe dazugehört, in diesem Beruf bestimmte Chancen zu bekommen, eine gewisse Qualität, ein gewisses Maß an Selbstbestimmung zu erreichen, hätte ich möglicherweise den Mut verloren. Das ist es auch, was mir an diesem Beruf missfällt: dass er so wenig vorhersehbar ist und man in hohem Maße fremdbestimmt wird. Natürlich kann man auch Fremdbestimmung als Segen empfinden – die fehlende Vorhersehbarkeit aber ist das Problem. Natürlich gibt es einiges an diesem Beruf, was einzigartig ist. Die Vielfalt der Tätigkeiten, der Orte und dass man nicht nur vernunftgesteuert durch die Welt läuft, sondern auch das Rauschhafte ausleben kann – wo geht das sonst noch?

RL | Neuerdings, nach Ausstrahlung des ersten Franken-*Tatorts* mit Ihnen als Hauptkommissar Felix Voss, sind Sie in der bürgerlichen «Pop-Kultur» angekommen – wie fühlt sich das an?

FH | Sicherlich ist der *Tatort* Massenkultur. Sicherlich wird da über gute Quoten geredet, über gute Kritiken. Aber man muss für sich selbst aufpassen, dass man keine Ware wird. Nein – der *Tatort* ist einer der wenigen Reihen, wo man mit richtig guten Regisseuren und Autoren arbeiten kann, Leuten, die in anderen Ländern sicherlich auch Kinofilme drehen würden. Ich genieße das jetzt. Eine Rolle, die ich über viele Jahre spielen kann – hoffentlich. Eine Partnerin zu haben, Dagmar Manzel, eine der herausragenden Schauspielerinnen in diesem Land, die keine «Tussi» ist, die konkret ist und die einem das Herz rührt. In einem Team zu arbeiten, das unkompliziert und offen ist, in dem viel gelacht wird. Wir haben nicht überspannt gespielt, nichts war übertrieben oder ausgedacht. Ich mag das! Es ist allerdings auch noch viel Luft nach oben – mal sehen, wie sich die Rollen entwickeln werden. ■



25 wahre Wunder

Brigitte Werner schildert 25 kleine Begebenheiten aus ihrem Leben – mit einem aufmerksamen, liebevollen Blick auf die scheinbar-unscheinbaren Ereignisse im Alltag, die sich aber bei näherem Hinsehen als denkwürdig und hintergründig erweisen können. So kann man auch selbst aufmerksam werden, wenn man die Augen aufmacht, sie blank reibt und sich voller Freude umdreht ... – Brigitte Werner erzählt Episoden zum Staunen, zum Nachdenken oder Schmunzeln.

«Dieses Buch ist ein wahres Schatzkästlein. Es erzählt von hinreißenden Geschehnissen, die das Herz zerknittern und dann auch wieder glattstreichen. Schlag es auf, lies: weine, lache – es beglückt!»

Leserzuschrift

Brigitte Werner
Zufälle. Das Leben ist wunderbar.
 falter 45 | 189 Seiten, Leinen mit SU
 € 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2545-2
 @auch als eBook erhältlich
 www.geistesleben.com





Meine Insel Gabriola

von Iain Lawrence (Text) & Jean-Claude Lin (Fotos)

Einst wohnte ich in einem kleinen weißen Haus auf einem Hügel, auf einer Insel in der Nähe von Prince Rupert. Im Vorgarten stand ein dreihundert Fuß hoher Metallturm. Es war ein Sendemast für eine Funkstation. Gemeinsam mit meiner Lebensgefährtin Kristin Miller hatte ich die Verwaltung für den Sendemast übernommen. Stand man vor dem Haus, blickte man über die berühmte Inside Passage. Von der Küche aus sahen wir die Berge von Alaska bläulich in der Ferne schimmern. Im Frühling bedeckten Teppiche aus Narzissen den Hügel. Im Juni gingen wir segeln, fuhren in einem alten hölzernen Walboot an der Küste entlang, tausend Meilen pro Jahr. Die wilden Inseln und Buchten des Great Bear Rainforest war im Sommer unser Heim. Im Herbst kehrten wir wieder in unser Haus zurück und bereiteten uns auf einen langen Winter vor. Heulend fegte ein Sturm nach dem anderen mit Orkanböen um den Hügel. Der Wind fuhr klagend durch die Kabel des Sendemastes und schaukelte die Schiffsglocke, die vor unserer Haustür hing, hin und her. Jeder Windstoß wurde von einem Jaulen und einem Glockenschlag begleitet, und der Klang drang bis in das kleine Hinterzimmer, wo ich saß und Bücher schrieb.

Ich hörte das Rauschen und Rattern der Brandung am steinigen Ufer, das Brausen des Windes, der durch die Bäume fuhr. Die stürmische Musik von Holsts *Planeten* im Ohr, schrieb ich über Wracks und Schiffbruch. Und die Geschichte, die sich daraus entwickelte – *Strandpiraten* – brachte meine Karriere als Kinderbuchautor auf Kurs. **Es wäre nirgendwo anders so gekommen, zumindest nicht auf diese Art und Weise.** Die Geschichte jener Männer, die falsche Leuchfeuer entzündeten, und des Jungen, der versucht, ihre Pläne zu durchkreuzen, entsprang den Winterstürmen an der Nordküste. Sie wurde geboren aus den Fahrten in kleinen Booten und aus den Wanderungen durch einen unheimlichen Urwald, wo menschliche Knochen durch den Morast an die Oberfläche stiegen. Sie kam aus Digby Island. ▶



- Für einige Menschen sind Inseln wie Burgen, deren breite Wassergräben die Gefahren der Welt draußen halten. Für andere sind sie Gefängnisse, jede einzelne ein Alcatraz. Aber ich stelle mir Inseln wie Schiffe vor. **Man betritt eine Insel und wird auf eine Reise mitgenommen.**

Nach sieben Jahren hoch oben auf dem Hügel machte uns die Technologie arbeitslos. Die Funkstation wurde automatisiert – wir mussten uns nach einem neuen Zuhause umschauen. Wir gingen nach Süden, zur Salish Sea, wo es wärmer war und unsere Familien lebten, wo das Wasser mit vierhundert Inseln gesprenkelt ist.

Die gezackte Grenzlinie zwischen Kanada und den USA verläuft durch die Salish Sea und trennt die kanadischen Gulf Islands von den amerikanischen San Juans. Aber überall trifft man auf die Namen der spanischen und englischen Entdecker, die auf der Suche nach der Nordwestpassage um 1700 beinahe gleichzeitig hier ankamen. Für sie war dies der entlegenste Fleck auf der Landkarte, der Ort, der per Schiff am schwersten zu erreichen war. Captain Vancouver verdeutlichte seine Verzweiflung und seine Einsamkeit, indem er einem der schönsten Gebiete der Salish Sea den düstersten Namen gab, den man sich vorstellen kann: Desolation Sound. Heute ist die Gegend alles andere als abgelegen. Etwa acht Millionen Menschen leben in den Großstädten, die an der Salish Sea liegen, wie Seattle und Vancouver.

Es war mitten im Winter. Wir fuhren von einer Insel zur nächsten. Eine war uns zu laut, eine andere zu ländlich, eine zu abgelegen und wieder eine zu merkwürdig. Auf der kleinen Insel Protection Island im Nanaimo's Harbour fahren die Leute mit Golfwagen anstatt mit Autos, und man erreicht sie nur mit einem umgebauten Rettungsboot.

An einem kalten, grauen Morgen machten wir uns auf den Weg zur letzten Insel auf unserer Liste: Gabriola. Nach einer zwanzigminütigen Fahrt von Nanaimo aus erhob sie sich geheimnisvoll aus dem Nieselregen: eine kleine Welt aus Felsen und Wald.

Im *Folklife Village*, einem kleinen Einkaufszentrum aus Zedernholz, in dem der einzige Lebensmittelladen und die meisten Geschäfte der Insel untergebracht waren, fand gerade eine Party statt. Eine neue Buchhandlung war an diesem Morgen eröffnet worden, und der Laden war vollgestopft mit Leuten in Fleece und Gore-Tex. Sie hießen uns willkommen, versorgten uns mit Kaffee und Kuchen.

Ein Immobilienmakler fuhr uns herum und herum und herum – wie ein Kidnapper, der seine Spuren verwischen will. Gabriola ist kaum zehn Meilen lang und keine drei Meilen breit, aber wir glaubten, die Insel sei riesig. Wir fanden sie außerdem wunderschön, mit ausgedehnten «Steinwiesen», wo sich das Sandsteingerippe der Insel durch das Moos drückt, mit freundlichen

Menschen, mit Häusern, die sich wie Feenbehauungen in den Wald schmiegen. An diesem Abend saßen wir im Pub neben dem Fähranleger, schauten den Regentropfen zu, die von der Decke fielen und zischend auf einem riesigen Holzofen vergingen, und beschlossen, ein Haus zu kaufen.

Ich bedauerte, den Norden verlassen zu müssen. Aber ich hatte das Gefühl, dass meine Zeit dort zu Ende war. Wie ein altgedienter Matrose, der ein Schiff verließ und auf einem anderen anheuerte, auf der Suche nach einem neuen Abenteuer, so verlangte es auch mich nach einem Wechsel. Wir packten unsere Habe auf einen Laster, brachten sie nach Gabriola, fuhren dann zurück und holten das Boot.

Mittlerweile war es Sommer geworden. Wir fuhren die wilde Nordküste entlang nach Süden. Je weiter wir kamen, desto heißer wurde es, und die Salish Sea schien aus Sonnenlicht gesponnen zu sein. Die zerklüfteten Coastal Mountains flirteten in der Hitze wie riesige Kerzenflammen. Es war völlig windstill; wir tuckerten am Leuchtturm von Entrance Island vorbei (siehe Foto links) und passierten die Nordküste von Gabriola.

Es war eine gute Entscheidung, auf diesem Weg in unserem neuen Zuhause anzukommen.

Als wir durch die engen Kanäle an der Südspitze fuhren und in Silva Bay anlegten, waren wir mit einem Mal umringt von der Vergangenheit der Insel. Entlang der Küste liegen die versteckten Grabstätten der Küsten-Salish, die schon dreitausend Jahre hier gelebt hatten, als Captain José Narvaéz 1701 die Insel «entdeckte».

Wir machten beim Page's Resort fest, wo die Fischer früher ihren Fang direkt an den schwimmenden Plattformen verkauft hatten, auf denen die Gäste ihre Zelte aufstellen konnten. Eine japanische Familie hatte das Resort in den 1930ern erbaut und es in den 40ern verloren, als die kanadische Regierung nach dem Angriff auf Pearl Harbor alle Japaner an der Westküste internieren ließ und ihren Besitz konfiszierte. Die Pages kauften das Areal, machten einen Hafen daraus, dem sie ihren Namen hinterließen. Als wir dorthin kamen, wurde das Hotel von Ted und Phyllis Reeve geführt. An der Spitze des Anlegers flatterte eine merkwürdige Fahne: Ted hatte die Farben der alten Kolonie von Vancouver Island gehisst, die es seit 1866 nicht mehr gab. Die Flagge zeigte einen Merkurstab, der Handel und Industrie symbolisiert, aber ich hielt ihn fälschlicherweise für einen Asklepiosstab mit einer Schlange, und ich dachte, es handle sich um irgendein medizinisches Symbol. Ich fragte Ted, ob er Arzt sei. Ja, meinte er, das sei er. Jahre später erfuhr ich, dass er der Arzt war, der das erste Organtransplantationsteam der Provinz geleitet hatte. Phyllis war Universitätsbibliothekarin gewesen. Sie führt den einzigen Buchladen der Insel und hat sich auf Titel und Autoren spezialisiert, die eine Verbindung zu Gabriola haben. Sie veranstaltet Buchpräsentationen und Lesungen in ihrem Wohnzimmer.

Das scheinen bemerkenswerte Leute zu sein, aber gemessen am Standard von Gabriola sind sie gar nicht so außergewöhnlich. **Manchmal kommt mir die Insel wie ein Heim für alt gewordene Superhelden vor.** Das Durchschnittsalter liegt bei 58, und die meisten Bewohner sind zugezogen und haben eine Vergangenheit, die sie am liebsten für sich behalten. Es kann passieren, dass die Person, die beim Einkaufen vor einem in der Schlange steht, ein berühmter Musiker ist, ein hoch-



Gibt es ein Paradies auf Erden?

«Für vier Menschen, den Leuchtturmwärter Murray, seine Frau Hannah, ihre beiden Kinder Elizabeth, genannt Krabbe, und Alastair, ist Heimat die Insel Lizzie Island. Hier leben sie. Jahrein, jahraus. Als Einzige. Bedingungslos aufeinander angewiesen. Einander ausgeliefert. Das auch. Und sich selbst. Auf einer Insel wie das Paradies: die unberührte Natur, die archaische Kraft der Elemente. Einer Insel wie ein Gefängnis: isoliert vom Rest der Welt. Dem keiner entkommt. Und nur einer, Murray, liebt dieses Leben wirklich ...

Ein ganz und gar ungeheurer Roman.»

Christine Knödler, 1001 Buch

Iain Lawrence
Die Tochter des Leuchtturmwärters
 Aus dem Englischen von Christoph Renfer.
 255 Seiten, gebunden mit SU
 € 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2247-5
 @auch als eBook erhältlich
 www.geistesleben.com

- rangiges Mitglied der Regierung oder ein Träger des angesehenen *Order of Canada*. Es gibt drei davon auf Gabriola. Wenn man den Geschichten Glauben schenkt, könnte man sogar hinter einem Weltmeister im Eiskunstlaufen stehen, einem ehemaligen Football-Profi, einem echten Weltraumphysiker oder einem ausgedienten Spion aus dem Kalten Krieg. – **Aber nicht alle Geschichten sind wahr.**

«Wenn man um zwölf Uhr mittags noch keinen Klatsch gehört hat, muss man selbst welchen erfinden», lautet ein geflügeltes Wort auf Gabriola. Vor hundert Jahren holten die Inselbewohner ihre Post an einem Ort ab, der Gossip Corner heißt. Die moderne Version davon ist eine Facebook-Seite, wo die Leute lang und breit über all die großen und kleinen Fragen diskutieren, manchmal bis tief in die Nacht. Jemand fragte einmal, wie die korrekte Bezeichnung für den Bewohner einer Insel lautet, die liebevoll «Gabe» genannt wird. Gabriolaner? Oder Gabianer? Die Debatte dauerte mehrere Tage lang. – Jedes Thema kann zum Streit führen. Jede Bitte um Hilfe bekommt Dutzende Antworten. Und ein kleines, alltägliches Drama erfährt eine breite, gemeinschaftliche Unterstützung.

Diese Dualität ist typisch für Gabriola. Es ist der Charakter der «Insel der Künste», wie Gabriola gerne genannt wird. Von den viertausend Menschen, die hier leben, verdient jeder Siebzehnte seinen Lebensunterhalt als Künstler. Dadurch wird die Insel zu einem einzigartigen und zugleich wunderbaren Lebensumfeld. Es ist das künstlerische Temperament: «Ein Persönlichkeitsprofil, das in Extremfällen an Geisteskrankheit grenzt.» – Ich fühlte mich gleich wie zu Hause.

Die Menschen lieben die Natürlichkeit und Ursprünglichkeit ihrer Insel. Es gibt keine Ampeln und keine Straßenlaternen. Die einzige Tankstelle muss um zehn Uhr abends ihre Beleuchtung ausschalten. So will es das Gesetz.

In den Frühlingsnächten ist das Quaken der Frösche das einzige Geräusch. Hirsche und Rehe wandern durch die Straßen und Gärten. Vor Jahren hat ein Hobbyzüchter seine exotischen Tiere

freigelassen. Jetzt bevölkern die Nachkommen seiner Pfauen und Truthähne die nördliche Hälfte der Insel. In *Mad Ronas Café* oben auf dem Hügel über dem Fähranleger gucken die Truthähne im Vorbeigehen durch die Fenster. Die Autos bleiben oft stehen, um ein paar Vögel über die Straße zu lassen, was zu einer kleinen Schlange führen kann – mehr Stau ist auf Gabriola nicht möglich. Die meisten warten gutmütig und voller Geduld. Aber einmal fuhr jemand, der es eilig hatte, mitten in eine Schar Truthähne. An diesem Abend war auf der Facebook-Seite der Teufel los. Jemand hat sogar eine Belohnung von 500 Dollar ausgesetzt, um den Fahrer ausfindig zu machen.

Leider ist dieses idyllische Leben nun in Gefahr. Die Provinzregierung, die sich der Kosten für unseren Fährbetrieb entledigen will, plant eine Brücke vom Festland nach Gabriola. Wieder ist die Insel gespalten. Viele reizt die Vorstellung, nach Belieben kommen und gehen zu können, die Sicherheit eines jederzeit erreichbaren Krankenhauses in Nanaimo, das Ende der teuren Fähren. Aber genauso viele behaupten, der Preis für eine Brücke sei zu hoch, denn sie würde die Insel für immer verändern.

Auf Facebook streiten die Leute jetzt über die Definition des Wortes Insel. Ich halte es mit jenen, die sagen: **«Richtige Inseln haben keine Brücken.» Es kann nicht wirklich eine Insel sein, wenn sie mühelos zu erreichen ist.** Gabriolas schrulliger Charme hängt von der Isolation ab. Es gibt kein Wasserwerk – alles Wasser kommt von den Dächern und aus den Quellen, was dazu führt, dass mit allen Dingen, die uns die Natur schenkt, respektvoll umgegangen wird. Wenn nachts um halb zwölf die letzte Fähre angelegt hat, gehen auf Gabriola die Lichter aus. Selbst die wilden Truthähne verschwinden bei Sonnenuntergang und begeben sich auf den Telefonleitungen zur Ruhe. – Ich lebe gerne hier.

Mit der gleichen Geschwindigkeit wie die Kontinente treibt auch Gabriola nach Süden und wird eines Tages, in Tausenden von Jahren, vor dem Festland auf Grund laufen. Das berührt mich nicht. Aber meine eigene Reise scheint an Fahrt aufgenommen zu haben. ■

Aus dem Englischen von Alexandra Ernst

Iain Lawrence, geboren 1955 in Sault Ste. Marie, Ontario, studierte Publizistik und arbeitete für verschiedene kleinere Zeitungen. Er ist begeisterter Segler, Kenner einsamer Inseln, Journalist, Jugendbuchautor und Hundefreund. www.geistesleben.de/urheber/iain-lawrence



Der Großzügige

von Andreas Laudert

Schriftsteller sein bedeutet, sein Leben mit den anderen teilen zu wollen. Solange wir einander erzählen, bergen wir unser aller Heiligstes: die Substanz der Erfahrungen. Jede individuelle Perspektive tippt dabei immer auch etwas Universelles an – auch das ist ein Geheimnis von Literatur.

Die Romane des 1968 geborenen Norwegers Karl Ove Knausgård, den in Deutschland noch immer wenige kennen, obwohl seine Wirkung schon mit der von Goethes *Werther* verglichen wird, handeln von nichts anderem als seinem eigenen Leben: von der Kindheit, den beruflichen Suchbewegungen, seiner jungen Familie und den Freunden und von seinen Seelenkämpfen. Das Werk gehört weder zum Genre des Entwicklungsromans, noch ist es eine Autobiografie. Das Radikale des auf sechs Bände angelegten Projekts besteht darin, dass Knausgård keinen Protagonisten erfindet, keinen Plot, sondern «ich» sagt und mitten im Alltag ansetzt.

Warum wirkt es dennoch nicht aufdringlich banal oder wie eine Selbststilisierung? **Weil eben kein Leben banal ist.** Weil wir uns sowieso permanent stilisieren, erst recht im Zeitalter von Facebook und Youtube. Jede irdisch-bürgerliche Form, die wir uns geben, wollen wir geistig übersteigen: «Es ging nicht darum, dass ich keine Lust hatte, ... Windeln zu wechseln, sondern ... dass ich in dem mir nahen Leben keinen Wert erblickte, mich stattdessen unablässig fortsehnte und dies schon immer getan hatte.» (*Lieben*, S. 87)

Als junger Mensch will Knausgård es allen zeigen, er will Popmusiker, dann Schriftsteller werden: «Selbst wenn du dich in ein winzig kleines Zimmer in einer winzig kleinen Stadt Tausende Kilometer vom Zentrum der Welt entfernt hockst und dort keiner Menschenseele begegnet, ist ihre Hölle deine Hölle, ihr Himmel dein Himmel, es gilt nur, den Ballon platzen zu lassen, der die Welt ist, und alles darin auf die Seiten fließen zu lassen.» (*Lieben*, S. 723) Ja, er «zeigt» es uns: das Leben. Seines. Unseres. Junge Eltern finden



sich wieder in den plastischen Paar-Dialogen und der Not der Unvereinbarkeiten, (Freiheits-)Liebende in der Kompromisslosigkeit der Gefühle und Ideale, Männer und Söhne in Knausgård's Ambivalenz all diesen Rollen gegenüber. Vielleicht erkennt sich auch die Natur, könnte sie lesen, im sensiblen Blick auf Stimmung und Umgebung. Und obwohl Knausgård die Menschen an seiner Seite beim Namen nennt, stellt er sie nicht bloß. Sogar sich selbst nicht. Nicht wirklich. Es ist natürlicher Teil der Geschichte, jener Sehnsucht nach Kontakt zwischen der Gestalt unseres Daseins und dem verschlossenen fremden. Es ist, als sei der Kern des Bedürfnisses nach «Kommunikation» hier freigelegt, als käme die digitale Zeit zu sich selbst. Das Gespeichert- und Nacktsein, das Geplapper, das ständige Bewerten – das heilen Knausgård's Romane, als seien sie ein Gegengewicht, das eigentliche Urbild.

Das Internet vergäbe nichts, heißt es. Auch Knausgård's Werk nährt sich von Erinnerungen, doch er spannt nicht das Netz einer entweder kalten oder hysterischen Mission darüber. Sein Schreiben «will» nichts. Vielleicht innere Zusammenhänge wahrnehmbar machen. Die Schrift speichert keine Daten, sondern einen biografischen Vorrat, dessen Ziel Verwandlung ist. Knausgård macht den geistigen, den literarischen Blick zum neuen natürlichen – zum Blick der Zukunft auf uns selbst, damit wir das werdende in uns sehen. **Wir sind alle ein Geheimtipp – für uns selbst.** Letztlich geht es darum, sich schonungslos gütig anzuschauen. Und alle Einzelheiten, alle Spannen des Lebens mit großem Herzen zu umfahren. ■

In deutscher Übersetzung sind von Karl Ove Knausgård u.a. die Romane «Sterben», «Lieben», «Leben» und «Spielen» im Literaturverlag Luchterhand erschienen.

Andreas Laudert, geb. 1969, wirkt mit am Philosophicum Basel und lebt als freier Autor in Lübeck und Berlin.

Effizienzirrsinn

von Birte Müller

Ich weiß ja nicht, ob es allen Eltern so geht wie mir, aber wenn sich meine Kinder selbst beschäftigen, sind das heilige Momente für mich! Es ist mir dann fast egal, was sie gerade tun, ich lasse sie einfach machen – wenn es sich nicht gerade wieder um den Bau einer Rutschbahn im Bad mit der teuren Hautlotion handelt. Oft tue ich so, als hätte ich nicht bemerkt, was die Kinder treiben, einfach nur, um sie mal eine Weile ohne mein Zutun beschäftigt zu wissen und dabei etwas Zeit zu gewinnen.

Zeitgewinn scheint mein größtes Bestreben zu sein: Zeit, um schnell eine SMS zu schreiben, um eilig etwas aufzuräumen, zu putzen oder einen Brief zu öffnen. Es sind oft nur wenige Minuten. Selbst die kleinste Handlung unterbreche ich meist mehrmals, weil sich das Zeitfenster, das sich kurz aufgetan hat, schon wieder schließt. Aber ich denke, ich muss jede Sekunde nutzen, damit das fragile Gesamtgefüge von Familie, Haushalt und Arbeit nicht auseinanderfällt. Sobald die Kinder irgendwie beschäftigt sind, beginne ich wie irre zu rödeln, um diese Zeit UNBEDINGT effektiv zu nutzen.

Ich würde zu gern mal eine Studie machen, um zu sehen, wie effizient diese Taktik eigentlich ist. Zum Beispiel lasse ich Willi unten mit einer Packung Salzstangen spielen, um währenddessen das obere Stockwerk zu saugen – aber ich fürchte, dass die Beseitigung des so entstandenen Chaos nicht weniger Zeit braucht, als ich dabei gewonnen habe. Meist ist es sogar ein Minusgeschäft! Trotzdem falle ich immer wieder darauf rein und denke, dass ich am Ende einen zeitlichen Nutzen davon habe, wenn ich so tue, als hätte ich es nicht bemerkt, dass Olivia beim Malen auf einem großen Blatt angefangen hat, die Tuben zu leeren und die Farbe mit Händen, Füßen und dem Hintern zu verteilen, während ich oben in meinem Zimmer eine wichtige E-Mail beantworte. Neulich habe ich Willi seinen gesamten Kleiderschrank ausräumen lassen, um in der Zeit Wäsche



Bild: Künstler: Willi | Titel: Unbekannt | Technik: Penaten-Creme auf Glasscheibe. Das Werk entstand während einer Performance im Jahr 2014 im Rahmen eines seit 2007 stattfindenden Dauerhappenings des Künstlers. Das Original ist leider nicht erhalten.

zusammenzulegen. Deutlicher konnte mir der Irrwitz meiner Pseudo-Effektivität gar nicht vor Augen geführt werden!

Auch Willis Kirschkernbad, das wir jahrelang im Haus hatten und das als Therapie gedacht war (eine riesige Holzkiste, gefüllt mit 60 kg Kirschkernen, die die Körperwahrnehmung und überhaupt irgendwie alles fördern sollten) ist immer eher eine Therapie für mich gewesen (nämlich Beschäftigungstherapie). Der einzige echte Spaß, den Willi damit hatte, war der, die Kirschkerne bergeweise herauszuwerfen und sie dann in jeder Ritze seines Zimmers zu verteilen. Na ja, das stimmt nicht ganz, es hat ihm auch viel Spaß gemacht, die Kirschkerne durch die (aus gutem Grund) winzige Futteröffnung in sein Aquarium zu stecken. Damit hat er sich wirklich auch mal länger beschäftigt, sodass ich in der Zwischenzeit die Spülmaschine aus- und wieder einräumen konnte. Aber fischen Sie mal aus einem Aquarium Kirschkerne heraus, die zwischen kleinen Kieselsteinen liegen! In der Zeit hätte ich das Geschirr genauso gut mit der Hand abwaschen, abtrocknen und in die Schränke räumen können. Aber es geht mir wohl auch nicht nur um Effizienz, sondern ich will eben einfach manchmal etwas allein tun – und meine Kinder sollen das auch dürfen.

Und ganz langsam beginne ich zu begreifen: **Zeitsparen ist gut, aber Nervensparen ist wahrscheinlich noch wichtiger.** Deswegen tue ich zwar weiterhin so, als würde ich den Blödsinn nicht bemerken, den meine Kinder anstellen, aber ich setze mich währenddessen lieber öfter mal hin und trinke in Ruhe einen Kaffee und freue mich über die kleine Pause, bevor es dann wieder losgeht mit der Katastrophenbewältigung. ■

Mehr zur Autorin und Illustratorin Birte Müller finden Sie unter: www.illuland.de

Ruhig, Alter

von Christian Hillengaß

Wie uncool, denke ich mir, als die Redaktion anfragt, ob ich einen Text zum Thema «cool» schreiben könne. Eine Vokabel, die meiner Generation unzählige Male am Tag aus dem Mund ploppt – da scheint es spannendere Worte zu geben. Außerdem: Wer länger über cool nachdenkt, redet oder schreibt, hat aufgehört, cool zu sein. Wer es wirklich ist, schweigt sich über diesen Seinszustand geflissentlich aus, er ist es einfach. Alles andere ist uncool.

Zugegeben habe ich mit dem Uncoolsein jedoch kein großes Problem. Erstens war ich schon uncool, bevor uncool cool wurde. Und zweitens bin ich mittlerweile über dreißig, da muss man nicht mehr alles daransetzen, um so zu wirken. Das Streben nach Coolness ist vor allem pubertär bedingt, so meine erste Annahme. Sobald man sich etwas genauer umsieht, stimmt das natürlich nicht. Glaubt man der Werbung und zahlreichen Mainstream-Medien mit nicht gerade kleinen Auflagen, dann haftet insbesondere Männern beinahe lebenslang so etwas wie eine «Coolnesserwartung» an. Aus dieser Weltsicht heraus muss Mann vor allem cool und Frau vor allem hot sein. Nun, zum Glück gibt es auch andere Sichtweisen auf die Welt. Außerdem ist cool keine Mode- und Medienschöpfung, hier wird wohl lediglich etwas bedient und vermarktet. Cool ist was anderes. Aber was eigentlich genau?

Gar nicht so leicht, ein Wort in seiner Bedeutung zu fassen, das mittlerweile auf so gut wie alles Verwendung findet. Cool kann viel sein. Der Typ an der Bar, der Kindergeburtstag, die Urlaubspläne, das neue Auto, das alte Auto, eine Idee, die Zahnpasta, früher mal Vokuhila, heute eher dies, morgen eher das – immer jedoch ist etwas Positives gemeint. **Cool ist zur «Universalvokabel des Bejahenswerten» geworden**, wie der Schweizer Philosoph Andreas Urs Sommer es ausdrückt. Cool hat sich als Synonym für Adjektive wie schön, toll, lässig, großartig, genial oder grandios eingeschlichen und viele dieser Worte verdrängt. Mit seinem Siegeszug

ist unsere Alltagssprache ein bisschen eindimensionaler geworden. Viele Dinge sind jetzt nicht mehr fabelhaft, fantastisch, schön oder wunderbar, sondern einfach cool. «Aus den Dingen schwindet die Wärme», könnte man Walter Benjamin herbeizitiert, der mit diesem Satz von 1928 poetisch komprimiert das Anrollen des technisch-konsumistischen Zeitalters beschrieb. Ungefähr fünfzig Jahre nach seiner Notiz wird das englische «kalt» oder «kühl» so häufig auf Dinge, Menschen und Sachverhalte angewendet, dass es die Weihen des Stammbuchs der deutschen Sprache erhält: 1980 wird es in den Duden aufgenommen. «[ku:l] engl.; kühl: (salopp) 1. leidenschaftslos, nüchtern-sachlich u. kühl im Handeln od. Einschätzen einer Situation. 2. Sehr gut.»

Sagt die Konjunktur eines Adjektivs etwas über eine gesellschaftliche Entwicklung aus? Bestimmt. Aber was? Cool ist nicht nur Adjektiv, Cool ist auch Attitüde. Oder, wenn man es ernster nimmt: Seelenhaltung. Und wenn man es noch ernster nimmt: Überlebensstrategie. «Keep cool!» – rief Marcus Garvey, einer der ersten schwarzen Bürgerrechtler, seinen Anhängern immer wieder zu und machte den Ausdruck unter ihnen zu Anfang des letzten Jahrhunderts zum geflügelten Wort. Angesichts der Demütigungen durch die weiße Bevölkerung propagierte Garvey den kühlen Kopf, das Ruhigbleiben als eine Möglichkeit des Selbsterhalts, des Würdebewahrens und der Sammlung von Kräften für eine Veränderung der Verhältnisse. Eine Haltung, die Generationen von schwarzen Sklaven bereits eingeübt hatten, weil ihnen gar nicht viel anderes übrig blieb, als cool zu bleiben. Also angesichts einer schier ausweglosen Situation nach innen stark und nach außen gleichmütig zu bleiben. Der Schritt zur Ghetto-Coolness schwarzer Hip-Hopper, die mit zur Schau gestellter Unerschütterlichkeit und betonter Lässigkeit widrigen sozialen Verhältnissen begegnen, ist nicht allzu weit.



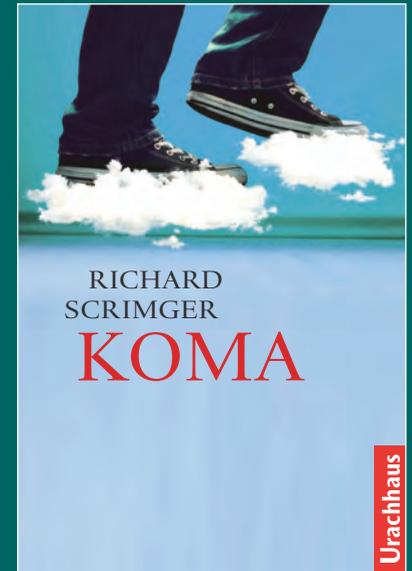
Foto: jijo / photocase.de

In seinem Buch *cool* vertritt der Journalist Ulf Poschardt mit Beispielen die These, dass mit der Moderne eine besondere Form sozialer Kälte in unsere Kultur eingezogen sei und damit auch die Coolness geboren wurde: «Mit cooler Lässigkeit legt das Ich gleichsam einen Schutzanzug an, um die gefrierende Wirklichkeit von sich abzuhalten und die echten Gefühle, die innere Hitze zu bewahren.» Cool trägt die Kälte im Kern, sowohl die physikalische als auch die psychologische.

Aber sind die Dinge, ist die Gesellschaft wirklich kälter geworden und cool als Wort und Wesenszug der Widerhall? Genauso gut wie als erkaltet könnte man die Welt auch als überreizt, überlaut, überemotionalisiert, überspannt, überdreht, kurz: als überhitzt empfinden. In der Informations- und Kommunikationsgesellschaft, in der das Individuum im wahrsten Sinne des Wortes unter Strom gesetzt ist, wird das Heißlaufen bis zum Ausbrennen schnell zur Realität. Dass der ursprünglich auf das Ausschalten von Computern und großer technischer Anlagen verwendete Begriff des Herunterfahrens mittlerweile auch auf den Menschen und seine persönliche Auszeit verwendet wird, sagt hierzu einiges. Der *Cool-Down* wird überlebenswichtig; cool zu bleiben bedeutet hier, eine Distanz zum heißbrotierenden Motor des medial-kapitalistischen Betriebes herzustellen und sich nicht von jeder der unzähligen Anforderungen, Versprechungen und Reizungen heißmachen zu lassen. So mag es nachvollziehbar sein, dass ein Wort, das nicht einfach nur kalt bedeutet, sondern auch die lindernde Kühle, die Unaufgeregtheit, die Ruhe in sich trägt, häufig und im positiven Sinne gebraucht wird.

Sei es nun als Reaktion auf Kälte oder auf Hitze – cool trägt die schützende Distanz, das ruhige Bei-sich-Bleiben in sich. In einer eiskalt überhitzten Welt bildet die Kühle der Coolness den wohltemperierten Zustand zwischen den Extremen. Coolness ist der gelungene Versuch gegenüber Eindrücken von außen oder Emotionen von innen souverän zu bleiben. Man muss nur unterscheiden zwischen echter und oberflächlicher Coolness, zwischen heilsamer Distanz und kalter Gleichgültigkeit, zwischen modischem Cool und wirklichem Cool. Wer wirklich cool ist, der lässt keine Scheiße an sich heran, der lässt sich nicht anmachen. Oder, um es gehobener auszudrücken: Wer wirklich cool ist, dem gelingt es, in den Wirren und Wellen der Welt eine Mitte herzustellen, welche die vorteilhafte Position eines Beobachters ermöglicht, der aus einem eigenen Standpunkt heraus handeln kann. Dann ist cool gar nicht so uncool. ■

Christian Hillengaß studierte in Heidelberg und München Politikwissenschaft, Philosophie sowie Öffentliches Recht und arbeitet als freier Journalist.



Totgesagte leben länger!

Jim ist alles andere als der «nette Kerl von nebenan». Als er nach einem Unfall im Koma liegt, weiß er nicht, ob er noch lebt oder schon tot ist. Er wacht in einem abgefahrenen Hotel mit äußerst schrägen Bewohnern auf – keine Ahnung, was er dort soll. Der einzige Lichtblick ist ein Mädchen namens Marcie ...

«Da ist ein cooler Junge, der klaut, lügt und betrügt. Da ist ein Unfall: Der 14-Jährige hat einmal nicht aufgepasst. Danach ist alles anders ... So eine Geschichte hätte schlimm enden können. Dass sie es nicht tut, ist der Fantasie ihres Autors zu verdanken – und einem Tonfall, der eine feine Balance hält zwischen Ernsthaftigkeit, Ironie und feinem Witz.»

Stuttgarter Nachrichten

Richard Scrimger: *Koma*
Aus dem Englischen von Michael Stehle
224 Seiten, gebunden | ab 12 Jahren
€ 13,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7763-8
© auch als eBook erhältlich | www.urachhaus.com

Juli

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.

DI 30

☾ ☿ 11^h

Juni

MI 01

♀ ☿ 9^h, ☽ ☿ 19^h

DO 02

○ Vollmond 03:20
1865 William Booth gründet in London die Heilsarmee.

FR 03

SA 04

1715 Christian Fürchtegott Gellert * in Hainichen/Erzgebirge, dt. Dichter († 13.12.1769 in Leipzig).
1915 Christine Lavant * in Groß-Edling bei St. Stefan im Lavanttal/Kärnten, österr. Dichterin († 07.06.1973).
Beginn der 102. Tour de France in Utrecht mit Ende in Paris am 26. Juli. In USA ges. Feiertag: Independence Day

SO 05

14. Woche nach Ostern
☾ ☿ 3^h, ☾ ☿ 6^h

☉ 04:13 / 20:40
☾ 22:28 / 08:26

In Tschechien ges. Feiertag

MO 06

KW 28
1415 Jan Hus als Ketzer verbrannt, Reformator (* 06.07.1369).

In Tschechien ges. Feiertag

DI 07

MI 08

● Letztes Viertel

DO 09

FR 10

SA 11

☾ ☿ 23^h

SO 12

15. Woche nach Ostern

☉ 04:19 / 20:35
☾ 01:36 / 18:03

MO 13

KW 29

DI 14

1865 Erstbesteigung des Matterhorns durch Edward Whymper.
2005 Cicely Saunders †, engl. Ärztin und Begründerin der «Hospiz-Bewegung» (* 22.06.1918).

In Frankreich Nationalfeiertag: 1789 Sturm auf die Bastille

MI 15

☾ ☿ 6^h, ☾ ☿ 9^h

Do 16

● Neumond 02:24, ☾ ☿ 5^h
1985 Heinrich Böll † in Kreuzau-Langenbroich, dt. Schriftsteller. 1972 erhielt er den Literaturnobelpreis (* 21.12.1917 in Köln).

FR 17

SA 18

☽ ☿ 16^h

«4. Juli [1941]. In mir ist eine Unruhe, eine bizarre, teuflische Unruhe, die produktiv sein könnte, wenn ich etwas damit anzufangen wüsste. Eine «schöpferische»* Unruhe. Es ist keine Unruhe des Körpers, nicht einmal ein Dutzend aufregender Liebesnächte könnten ihr ein Ende bereiten. Es ist beinahe eine «heilige»* Unruhe. O Gott, nimm mich in deine große Hand und mach mich zu deinem Werkzeug, lass mich schreiben. Das alles ist durch die rothaarige Lenie und den philosophischen Joop gekommen. S. [der deutsche Psychochirologe Julius Spier] traf sie zwar mit seiner Analyse mitten ins Herz, aber ich fühlte dennoch, dass sich der Mensch nicht durch eine einzige psychologische Formulierung erfassen lässt, nur der Künstler kann dem letzten irrationalen Rest eines Menschen Ausdruck geben.»

Etty Hillesum, Das denkende Herz der Baracke

Die Tagebücher 1941 – 1943.

Aus dem Niederländischen von Maria Csollány, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2014

*Original in deutscher Sprache.

SO 19

16. Woche nach Ostern
 ☾ ☿ ♀ 2°

☉ 04:28 / 20:28
 ☽ 08:12 / 21:45

MO 20

KW 30
 1945 Paul Valéry † in Paris, franz. Schriftsteller
 (* 30.10.1871 in Sète/Languedoc-Roussillon).

Elias, Prophet

DI 21

☼ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Krebs.

In Belgien ges. Feiertag (1831 Verfassungseid des Königs)

MI 22

Maria Magdalena, Schwester des Lazarus

DO 23

♄ obere ☿ ☉ 20°
 ♁ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Löwe.
 Beginne mit der Monatstugend «Mitgefühl – wird zu Freiheit.»

FR 24

● Erstes Viertel

SA 25

Jakobus der Ältere, Apostel
 In Spanien ges. Feiertag



SO 26

17. Woche nach Ostern
 ☾ ☿ ♀ 10°
 Ende der 102. Tour de France in Paris.

☉ 04:37 / 20:19 Tischbein Aw, Fastentag zur Erinnerung
 ☽ 15:31 / 00:18 an die Zerstörung des 1. und 2. Tempels

Joachim und Anna

MO 27

KW 31
 1915 Mario del Monaco *, ital. Tenor († 16.10.1982)

DI 28

MI 29

Martha, Schwester des Lazarus

DO 30

☽ ☿ ☉ 12°

In Slowenien Nationalfeiertag

FR 31

☉ Vollmond 11:43
 Joanne K. Rowling feiert ihren 50. Geburtstag. Sie wurde in Yate/South Gloucestershire geboren.

SA 01

☾ ☿ ♀ 3°, ☽ ♃ 20°, ☾ ☿ ♀ 23°

August

Redaktion: Lin

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

Nature morte au vase, 1919
Stillleben mit Vase
 Öl auf Leinwand, 46 x 38 cm, Sammlung Alsdorf
 © Succession Matisse / VG Bild-Kunst, Bonn

**JA, HERR, ich glaube an
 Doppelwisser!**

**Der meinige haust schon seit Jahren
 eine Viertelspanne unter dem
 Herzen**

**und stiehlt meinen Augen die Tränen
 und dem Kehlkopf das Zittern,
 um lange voraus zu weinen.
 Nie weiß ich zeitig, worüber er weint,
 nie deutet er an, wem das Weinen**

**gehört,
 doch wenn es da ist, wiegt sich
 mein Herz**

**wie ein verzweifelter Mutterleib,
 dem die Frucht innen abstirbt
 und schwillt.**

**Doch ist es mit nichts zu vergleichen,
 mit keinem Leib- oder Seelen-Weh,
 auch lässt es mit nichts sich vertreiben,
 ehe um ist die Zeit.**

**Das kann oft Wochen dauern
 und Monde,**

**meistens aber nur sieben Tage,
 bis dann eine äußere Botschaft kommt
 und meldet, dass du wieder einmal
 meiner einzigen Hoffnung die**

**Wurzel zerstörst
 sehr genau und verlässlich.**

**Dann schläft mein furchtbarer
 Bauch-Wisser ein**

**und gibt den Augen die Tränen zurück,
 dem Kehlkopf das wimmernde
 Zittern,**

**im Herzen aber – mit jedem Mal
 mehr –**

wächst der Zwang sich zu wiegen.

Christine Lavant
 * 4. Juli 1915 als neuntes Kind der Näherin Anna Thonhauser und
 des Bergarbeiters Georg Thonhauser in Groß-Edling bei St. Stefan
 im Kärntner Lavanttal, † 7. Juni 1973 in Wolfsberg, Kärnten.

Der Pfauenschrei
Gedichte
 Otto Müller Verlag, Salzburg, 4. Auflage 1986



Das Baptisterium – *Herzstück von Florenz*



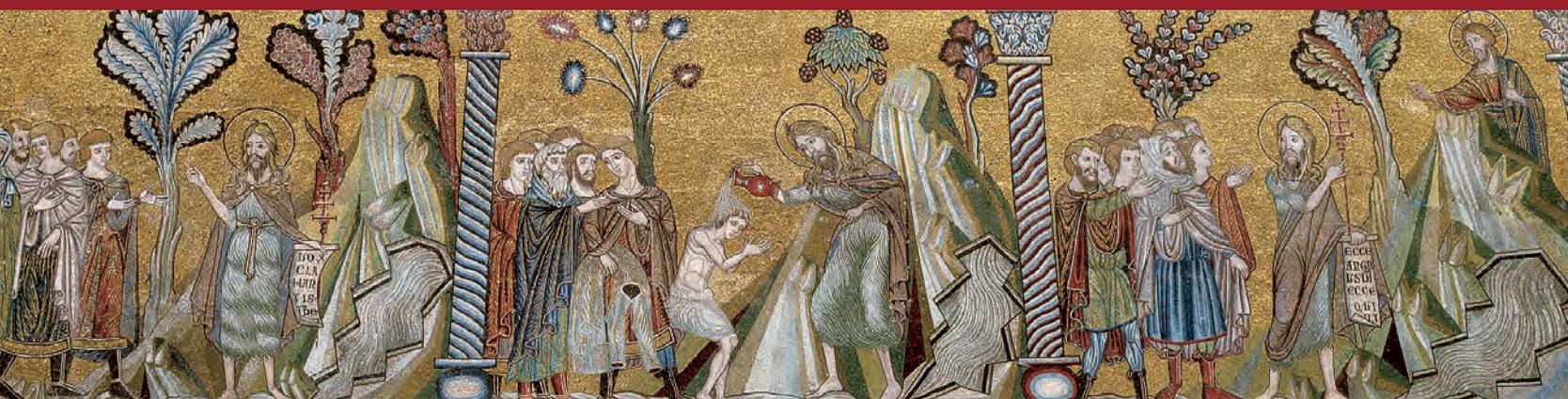
Am Anfang steht eine tiefe Betroffenheit besonderer Art, die sich aus dem Erleben – insbesondere der goldschimmernden Engelhierarchien des Kuppelmosaiks – ergab: Olaf Oltmann geht der Frage nach, welche geistigen Überlegungen hinter dem Bildprogramm des Kuppelmosaiks stecken. Zum einen zeigt er die Verbindung zwischen den Engelhierarchien und den abgebildeten Bibelszenen. Zum anderen legt er Beziehungen zur Hierarchienlehre des Dionysius Areopagita, Schüler des Apostels Paulus, offen.

«... der Glanz und die Glorie von etwas Verlorenem, von dem man aber denken kann, es auf eine neue Weise wieder finden zu können, das Erleben von Größe, Schönheit und Heiligkeit als noch immer erlebbarer Reflex dessen, was Engel sind.»

Olaf Oltmann

Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst*

Olaf Oltmann: *Das Baptisterium von Florenz. Die Darstellung der Engelhierarchien in den Kuppelmosaiken.* | 269 Seiten, mit zahlr. farbigen Abb., geb. mit SU | € 39,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2730-2 | Jetzt neu im Buchhandel! | www.geistesleben.com



Im Herzen des Löwen

von Wolfgang Held

Den ganzen Frühling über war die Annäherung von Jupiter und Venus am Abendhimmel zu sehen. In den ersten Julitagen ist es endlich so weit: **Die beiden hellsten Planeten feiern ihre Konjunktion.** Mit einem Abstand von nur einem halben Grad (das entspricht dem Durchmesser des Vollmondes) begegnen sie sich an einem besonderen Ort im Tierkreis: am Fuß des Tierkreisbildes Löwe. Kaum eine andere Region des Tierkreises ist so markant wie dieses Sommersternbild Löwe.

Hat man das Bild einmal gesehen, so wird man es immer wieder erkennen können. Während die anderen Tierkreisbilder entweder strahlig-dynamisch sind, wie Skorpion oder Stier, oder einen Innenraum umschließen, wie die Zwillinge oder der Steinbock, ist der Löwe auf beiden Feldern zu Hause. Er strebt und besitzt doch Ruhe.

Hier feiern nun Jupiter und Venus ihre Begegnung unweit von Regulus, dem Hauptstern des Löwen. Dieser Stern ist in dreifacher Hinsicht ein «Sonnen»-Stern. Seinen königlichen Namen erhielt er in Erinnerung seiner besonderen Lage vor 5000 Jahren. Damals, um 3000 v. Chr., kennzeichnete Regulus den höchsten Stand der Sonne im Jahreslauf. Die Sommersonnenwende fand im Tierkreisbild Löwe statt. Schaut man auf die besondere Stelle von Regulus innerhalb des Tierkreisbildes, so offenbart sich etwas von der inneren Sonnennatur des Bildes. Zwischen den strahligen Läufen und dem gerundeten Haupt des Löwen steht Regulus für das «Sonnenorgan», das Herz des Löwen. Wenn die Sonne in manchen Religionen als ein kosmisches Herz angeschaut wird, dann ist Regulus ihr Vertreter im Tierkreisgürtel, denn Regulus ist ein Bruststern, er entspricht dem Herz des Löwen.

Eine dritte Nähe von Regulus zur Sonne ergibt sich aus dessen besonderer Position. Regulus ist der einzige helle Stern, der sich so nahe an der Tierkreisebene aufhält, dass die Sonne in ihrem jähr-



lichen Lauf ihm beinahe bedecken kann. Regulus taucht so jedes Jahr in den peripheren Strahlenkranz der Sonne, die sogenannte «Korona», ein. Dann steht er nicht vor dem Himmelshintergrund, sondern mitten in diesem Himmelsgeschehen.

Dieser Sonnencharakter steigert sich mit der Konjunktion von Venus und Jupiter noch einmal, denn mit Venus – der Repräsentantin von Liebe und Opferfähigkeit – und Jupiter – dem Planeten der Erkenntnis und der Weisheit – kommen zwei Planeten zusammen, die sich in ihren Eigenschaften zu widersprechen scheinen, sich aber zugleich gegenseitig bedingen.

Etwas zu erkennen bedeutet immer, Distanz zu einer Sache einzunehmen, sich ihr gegenüberzustellen. Liebe aber verlangt, diese Distanz zu den Wesen und Dingen der Welt zu überwinden. So polar diese Seiten menschlicher Tätigkeit auch sein mögen, sie sind zugleich die zwei Seiten einer Medaille. Denn es gehört wohl zu den elementarsten Erfahrungen eines inneren Lebens, dass man nur das verstehen kann, was man zugleich imstande ist zu lieben, und umgekehrt nur das die innere Herzregion der Empathie erreicht, was man auch zu verstehen in der Lage ist.

«Man sieht nur mit dem Herzen gut», lässt Antoine de Saint-Exupéry den kleinen Prinzen sagen. Die spektakuläre Konjunktion von Venus und Jupiter in den ersten Julitagen erinnert im kosmologischen Bild an diese Integration von Kopf und Herz, von Denken und Fühlen. Die Tatsache, dass diese Konjunktion bei Regulus, beim Herz-Stern des Tierkreises, stattfindet, mag dafür sensibilisieren, dass diese Verbindung von Liebe und Erkenntnis vor allem eine Sache des Herzens ist – eines Herzens aber, das ein «Löwenherz» ist und bei allem Einfühlungsvermögen nie vergisst, zur Tat zu gelangen. ■

Die Pappeln

Erstaunlich vielseitig nutzbare Bäume

von Markus Sommer

Manche Bäume machen durch schöne Blüten, andere durch wohl-schmeckende oder farbige Früchte auf sich aufmerksam. Die Pappeln haben weder das eine noch das andere, doch sie verursachen im Frühsommer ein unübersehbares, überraschendes Phänomen: An trockenen, heißen Tagen fliegen oft weiße, wollige Knäuel ihrer Samen durch die Luft, und an Stellen, wo viele Pappeln stehen, wirkt es manchmal, als habe es geschneit. Wo der Wind viele der Flocken zusammenweht, können ganze Berge flauschiger «Pappelwolle» liegen. Tatsächlich hat es schon Versuche gegeben, aus den feinen Wollhaaren, welche die winzigen Pappelsamen umgeben, Wolle zu spinnen. Eine Pappelart trägt sogar in England den Namen *cotton wood*.

Pappeln sind sehr nah mit den Weiden verwandt. Wie diese stehen sie gerne auf feuchtem Boden oder gar direkt am Wasser, und wie diese haben sie einfach gestaltete, ungliederte Blätter. Oft sind sie an der Blattober- und -unterseite unterschiedlich gefärbt, und da sie vom Wind leicht bewegt werden, sieht man es in den Baumkronen unablässig flirren. Bei der Zitterpappel – die auch Espe genannt wird – mit ihren «wie Espenlaub» zitternden Blättern ist das sprichwörtlich geworden. Allerdings wirkt das am Baum nicht etwa ängstlich, sondern es erweckt eher eine heitere, fröhliche Stimmung, wenn man die Blätter wie kleine winkende Händchen hin- und herschaukeln sieht.

So gerne die Pappeln ihre Wurzeln in feuchte Erde stecken, so sehr sind ihre oberen Pflanzenteile der Luft zugewandt.

Sie tragen große Mengen Wasser in die Atmosphäre und trocknen so den Boden aus und wurden daher auch zur Trockenlegung sumpfiger Gegenden eingesetzt, um sie als Bauland verwenden zu können, dessen spätere Bewohner nicht an den nachteiligen Folgen der Bodenfeuchtigkeit wie beispielsweise Rheumabschwerden oder gar Fieberkrankheiten leiden sollten.

Nicht nur die Pappelblätter lassen sich vom Wind schaukeln und die Samen sich von ihm durch die Lüfte tragen, auch die Pollen vertrauen sich dem Wind an – anders als die Pollen der Weiden, die meist durch Bienen von Baum zu Baum getragen werden. Während die Weiden im zeitigen Frühjahr puschelige, silberglänzende, aufrechte Kätzchen bilden, die ihren eiweißreichen Pollen den nach der Winterruhe erstmals ausfliegenden Bienen als willkommene Nahrung darbieten, hängen die unauffällig grünen Pappelkätzchen locker nach unten und entlassen ihre Pollen direkt in die Lüfte. Dennoch sind Pappeln für Bienen nicht völlig unattraktiv. Die Laubknospen der Pappeln sind von einem klebrigen, mehr oder minder aromatisch riechenden Harz bedeckt, das von manchen Bienen gesammelt und mit anderen Harzen zum berühmten Propolis verarbeitet wird. Mit ihm umgeben die Bienen beispielsweise in ihr Nest eingedrungene Räuber; es wirkt aber auch keimtötend und immunstärkend und wird medizinisch beispielsweise gegen Entzündungen der Mundschleimhaut eingesetzt. Das Knospenharz mancher Pappeln riecht ausgesprochen angenehm balsamartig und hat der aus Nordamerika stammenden, inzwischen auch bei uns auftretenden Balsampappel ihren Namen gegeben.

Solche Blattknospen – vor allem der in Auwäldern wachsenden Schwarzpappel, aber auch der Zitterpappel – wurden schon im Mittelalter gesammelt, um daraus entzündungshemmende und schmerzlindernde Salben zuzubereiten. Einen besonderen Ruf hatten sie zur Behandlung entzündlicher Hautkrankheiten und bei Brandwunden und Sonnenbrand, aber auch zur Behandlung von Hämorrhoiden und Analekzemen. Tatsächlich enthalten Pappeln nicht nur in den Knospen, sondern auch in Blättern und Rinde entzündungshemmende Substanzen, die chemisch der Salizylsäure ähneln (aus der auch das Aspirin® gewonnen wurde).





Fotos: berliner7 / photocase.de (groß) | Andrey Kuzmin | colourbox (klein)

Während die chemischen Reinstoffe die Magenschleimhäute reizen und gar zu Blutungen führen können, sollen die verwandten pflanzlichen Substanzen, die an Zuckermoleküle gebunden sind, häufig besser verträglich sein. So werden aus Zitterpappelblättern und -rinden (z.T. in Kombination mit anderen Heilpflanzen) schmerzlindernde Zubereitungen hergestellt, die beispielsweise bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden.

Eine andere – recht paradox anmutende – «antientzündliche» Eigenschaft von Pappelholz ist die Ursache seiner typischsten industriellen Verwendung: Fast alle Zündhölzer werden nämlich aus Pappelholz gemacht, und zwar weil es besonders langsam brennt. So kann man mehrere Kerzen mit einem solchen Hölzchen anzünden, ohne sich die Finger zu verbrennen. Als Nutzholz werden Pappeln angepflanzt, weil sie bemerkenswert schnell wachsen und so viel Holz liefern. Wegen seiner Resonanzeigenschaften gilt Pappelholz zum Beispiel für den Instrumentenbau als besonders geeignet, es eignet sich wegen seiner Weichheit aber nicht für Möbel; es wird zur Papierherstellung verwendet und – weil es leicht und in trockenem Zustand sehr haltbar ist – für Dachstühle. Darüber hinaus wachsen Pappeln rasch zu Schattenspendern heran. In Form der schlanken Säulenpappeln – die im Herbst mit ihrem leuchtend gelben Laub wie riesige Fackeln wirken können – eignen sie sich besonders zur Pflanzung von Alleen. So wurden sie insbesondere von Napoleon eingesetzt, der sie in großem Umfang anpflanzen ließ, um die zu Fuß marschierenden Soldaten der französischen Armee vor Sonnenbrand zu schützen. Ungünstig ist hierfür nur, dass Pappeläste bei Sturm und Gewitter leicht abbrechen, wie überhaupt diese Bäume zwar schnell wachsen, aber nicht alt werden, weil sie keine Festigkeit ausbilden.

In der Homöopathie werden Arzneimittel aus der Zitterpappel vor allem bei Prostatabeschwerden, aber auch generell bei Blasenerkrankungen älterer Menschen (also bei Erkrankungen unserer «Entwässerungsorgane») eingesetzt und gerühmt. Als saftreicher Weichholzbaum wird die Pappel besonders häufig von Misteln befallen – und weil der Wirtsbaum oft auch einen Teil seiner Wirkungen und Organbezüge auf die Misteln überträgt, die er nährt, werden Pappelmisteln in der Anthroposophischen Medizin auch besonders bei Tumoren der Prostata und Harnblase eingesetzt.

Wenn wir schließlich erfahren, dass die Indianer den Rindenbast mancher Pappelarten im nahrungsarmen Frühjahr als willkommene Speise verwendet haben, wird deutlich, wie vielfältig Pappeln uns helfen – obwohl sie keine essbaren Früchte bilden. ■

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.



Wirksame Hilfe bei Stress

Wer den steigenden Belastungen des familiären Alltags und der modernen Arbeitswelt auf Dauer standhalten will, muss seine Energiereserven im Blick behalten und in der Lage sein, die Möglichkeiten der körperlichen, seelischen und geistigen Regeneration zu nutzen. Paul Wormer zeigt, wie man dem Verschleiß seiner Vitalkräfte mit einfachen Mitteln entgegensteuert.

Dieser Ratgeber bietet wirksame Hilfe bei Stress und Erschöpfung. Das Konzept eines «Vitalitätsmanagements» führt über eine stärkere Selbstwahrnehmung zu mehr Effizienz, Wohlbefinden und Selbstentfaltung und stärkt die Kraft, Probleme und Widerstände zu überwinden.

Paul Wormer
Vital und selbstbestimmt
Aktiv gegen Stress und Erschöpfung
220 Seiten, mit zahlr. Farbabb., kart.
€ 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-8003-4
www.urachhaus.com



Olaf Oltmann

Ein Leben mit Wissenschaft und Kunst

von Jörg Soetebeer

Am Morgen des 27. Juni 2012 brach Olaf Oltmann mit Seminaristen und Kollegen zu einer Wanderung durch die Fjellnatur zum Dach Norwegens, dem Galdhøpiggen, auf. Gerade noch hatte er Gletscherhahnenfuß in 2000 m Höhe mit den Exkursionsteilnehmern bewundert, als er auf dem weiteren Fußmarsch plötzlich und ohne vorherige Anzeichen im Kreise seiner Studenten und Kollegen verstarb – in der geologisch interessanten Mylonitzone des Berges mit dem Bild der sonnigen Bergnatur im Herzen.

Am 2. Februar 1942 in Bensberg bei Köln geboren, hat Olaf Oltmann seinen Geburtstag immer als passend zur eigenen Biographie empfunden, denn zu Mariä Lichtmess erlebt man im Lauf der Jahreszeiten noch die Finsternis des Winters, hat aber eine erste Berührung mit der kommenden Lichtfülle des Sommers.

Seine glückliche Kindheit verbrachte er seit 1944 in Tönning an der Eider, mit dem Hafen voller Fischkutter, dem Strom der Eider und der Weite der Nordseeküste. Hier wuchs eine Naturverbundenheit, die sein Leben maßgeblich bestimmen sollte. Mit dem Umzug der Familie nach Kiel 1951 begann ein neuer Lebensabschnitt. Der Besuch des Gymnasiums war besonders durch die stark empfundene Divergenz zwischen persönlich erlebter Natur und der reduktionistischen Naturinterpretation in der Schule geprägt. Die Vorträge von Dr. Friedrich Benesch in der Christengemeinschaft zu naturwissenschaftlichen Themen gaben ihm jedoch starke Impulse und Perspektiven zukünftiger eigener naturwissenschaftlicher Forschung. Seine große Leidenschaft galt auch dem Geigenspiel und so begann er nach dem Abitur ein Geigenstudium bei Prof. Karl von Baltz in Dornach. Dort lernte er Fionna Sophia Copyn kennen, die als Bildhauerin die *Rietveld-Akademie* in Amsterdam besuchte. Sie wurde in eine blühende «anthroposophischen Kulturinsel» hineingeboren, dem von Franz Löffler im Schloss Gerswalde begründeten heilpädagogischen Institut, in dem ihr Vater Franz Copyn als Maler und ihre Mutter Marianne Copyn als Eurythmistin tätig waren. Aus der lebenslang dauernden und sich vertiefenden Verbindung entwickelte sich ein beständiges Gespräch von Wissenschaft und Kunst. Olaf Oltmann aber folgte nicht seiner musikalischen Begabung, sondern schlug einen Weg ein, den seine Naturbegeisterung ihm wies. Sein intensives Studium der Medizin und Naturwissenschaft betrieb er nach dem Paradigma, den Reduktionismus der Wissenschaft nicht bloß zu kritisieren, sondern von innen heraus zu ver-

wandeln und zu goetheanistischer Betrachtungsweise zu steigern. Nach der Promotion in Botanik mit summa cum laude nahm er als junger Wissenschaftler des *Botanischen Instituts* in Kiel, obwohl auf dem Weg zur Habilitation, immer intensiver am Gründungsgeschehen der Freien Waldorfschule Kiel teil. Bewusst ließ er die universitäre Laufbahn hinter sich, um sich der Ausgestaltung und Realisierung der Waldorfpädagogik im Zeichen von Goetheanismus und Anthroposophie zu widmen. Als einer der Mitbegründer dieser Schule übernahm er als Klassenlehrer 1974 eine erste Klasse mit 50 Kindern, davon sieben Förderkinder. Es waren, wie er sagte, die glücklichsten Jahre seiner Berufsbiographie. Es folgten noch einige Jahre als Oberstufenlehrer, ehe er 1984 als Dozent für die Ausbildung von Oberstufenlehrern an das Stuttgarter Lehrerseminar berufen wurde – zusammen mit seiner Frau Fionna Sophia Oltmann-Copyn als Dozentin für plastisch-bildnerische Künste. Olaf Oltmanns Wirken in den Gremien des Bundes der Freien Waldorfschulen nahm seinen Anfang – sowohl im Vorstand als auch im Ausbildungsrat gestaltete er bis in die 90er Jahre die Schulbewegung mit. **Seine Gestaltungskraft suchte bald schon neue Aufgaben** und so gründete er mit Volkert Prahls und seiner Frau 1988 das Waldorflererseminar Kiel, das sich zunächst in einer geschenkten Baracke beheimatete, um sich dann kräftig im Innern und Äußern zu einem bis heute blühenden Seminar auszugestalten. Nach dem Tod von Volkert Prahls 1995 war Olaf Oltmann bis 2012 Leiter des Seminars. Neben der Lehre war für Olaf Oltmann die Forschung immer ein Herzensanliegen. Seine Arbeiten zur goetheanistischen Naturwissenschaft, zur Methodik-Didaktik des naturkundlichen Unterrichts, zu Gedächtnisbildung, Psychologie und zu kulturellen Themen fanden große Beachtung. Sein letztes Werk zur Engellehre, fußend auf der Hierarchienlehre des Dionysios Areopagita, und zum Baptisterium* in Florenz wird sein Vermächtnis sein. ■

* Das Buch von Olaf Oltmann, «Das Baptisterium von Florenz. Die Darstellung der Engelhierarchien in den Kuppelmosaiken» ist im Juni im Verlag Freies Geistesleben erschienen (269 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, mit zahlreichen farbigen Abbildungen, 39,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2730-2).

Vom Suchen und Finden des Glücks

von Christian Signol

Die Offenbarungen dessen, was vielleicht unser wahres Wesen ist, ergeben sich oft in der Begegnung mit einem bestimmten Ort der «ursprünglichen Welt». Sie tauchen in einem Moment auf, in dem wir sie nicht erwarten, zu alltäglichen, in keiner Weise ungewöhnlichen Zeiten, aber immer in Verbindung mit einem Ort und im Zusammenhang mit einer Entdeckung.

So wie an jenem Julimorgen am Flussufer, im langsam sich lichtenenden Nebel. Die schräg einfallenden Sonnenstrahlen trafen gerade auf das dampfende Wasser entlang der Insel, auf der ein Reiher erwartungsvoll stand. Ich befand mich ebenso in einem Stadium der Erwartung. Aber was war daran so Außergewöhnliches? Ich hatte oft Sonnenaufgängen über dem Fluss beigewohnt. Und doch war an jenem Morgen das Licht wunderbar und beschwor eine Erinnerung herauf, viel älter als mein Bewusstsein. Nicht einmal das Laub der Espen rührte sich, und das Wasser erstarb in einer Stille, die von einer glücklichen Wiedervereinigung mit einem vergessenen geglaubten Gefälle erzählte, von einem unveränderlichen, immer anwesenden Grund des Seins.

In solchen Momenten hat mich immer wieder etwas wie eine Erinnerung in den größtmöglichen Glückszustand versetzt, der sich allen eitlen Reichtümern der Realität entzieht. Und wenn dieses Glück mir einmal entschwunden ist, weiß ich heute, dass es mir nur noch durch das Schreiben zugänglich ist. Deshalb dieses Buch, die Suche nach einem außergewöhnlichen Ort, an dem die Orchester schweigen. Und an dem trotz allem eine Musik weiterspielt, hinter dem Glas der Zeit, die manchmal auf geheimnisvolle, wunderbare Weise zu existieren aufhört.

Wir haben die Natur vergessen, doch es ist niemals zu spät, sich ihr zuzuwenden, um die Vögel wieder zu entdecken, die Wälder, die Berge, die Flüsse, den Geruch brennenden Holzes, die Schönheit der Früchte, den Gesang der Quellen, den Morgennebel, den von



Gewitterwolken schweren Himmel, die Grillen am Abend und die Stille der Nächte. **Es ist nicht zu spät, die Beziehung zu dieser Welt wieder aufzunehmen**, den mit Heckenrosen gesäumten Pfaden entlang der Weizenfelder zu folgen, deren Ähren im heißen Sommer sanft unter dem Porzellanblau des Himmels wogen. Es ist nie zu spät, selbst wenn man in der Stadt lebt, den Kopf zu den Sternen zu heben, die Augen zu schließen, sie dann wieder zu öffnen – und zu spüren, wie die Erde langsam majestätisch im Ozean des immensen Universums treibt.

Ich habe immer gedacht, die Schönheit der Welt sei dazu bestimmt, uns die tragische Kürze unseres Lebens vergessen zu machen. Nicht nur, dass wir dieser Erde, die uns trägt, die schlimmsten Verletzungen zufügen, vielmehr und vor allem verhalten wir uns ihr gegenüber wie Fremde – manchmal sogar wie Feinde – und sind nicht mehr in der Lage, zu sehen, wie außerordentlich schön sie ist.

Mein ganzes Leben lang habe ich einen Großteil meiner Zeit mit der Suche nach diesen wunderbaren Empfindungen in den Wäldern, auf den Bergen, in der Nähe der Flüsse oder auf den Wiesen verbracht. Ich bin überzeugt davon, dass die Erde die Erinnerung an eine Zeit bewahrt, in der wir noch nicht existierten – eine Erinnerung, die uns nur zugänglich ist, wenn wir uns ihr zuwenden. ■

Weitere Gedanken über die Schönheit der Welt schildert Christian Signol in seinem Buch **«Das wahre Glück des Lebens»** (Aus dem Französischen von Corinna Tramm, 160 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, 17,90 Euro, Verlag Urachhaus, ISBN 978-3-8251-7846-8).

Wahrhaftigkeit

von Christiane Kutik

Was würden Sie Ihren Kindern nie erlauben? Auf diese Frage antworten die meisten Eltern: «Lügen!» Ein Vater: «Da werde ich fuchsteufelswild, wenn mein Kind lügt.» – «Was hat es denn zuletzt gemacht?» – «Die Wand angemalt. Aber es hat das abgestritten und auch noch behauptet, dass es die kleine Schwester war.» – «Und was haben Sie dann gemacht?» – «Die Stifte zerbrochen und es in sein Zimmer geschickt.» – «Und wie ging es Ihnen danach?» – «Schlecht natürlich. Aber belügen lassen kann ich mich auch nicht.»

Das ist verständlich. Keiner möchte sich anlügen lassen. Doch wie sieht es mit der eigenen Wahrhaftigkeit aus? Sind Sie immer ehrlich? Oder passiert es Ihnen schon mal, dass Sie etwas versprechen, etwa: «Nachher gehen wir zum Spielplatz», und dann klappt es doch nicht? Und wie oft erlebt man, dass ein Erwachsener eine Ausrede hat! Da behauptet ein Kollege am Telefon zum Beispiel: «Heute muss ich noch ein bisschen länger im Büro bleiben» – dabei tut er das gar nicht, kommt aber trotzdem später heim ... Oder die Mutter raunt dem Kind an der Kasse des Tierparks zu: «Also, wir sagen einfach, du bist erst fünf, dann kostest du noch nichts.» Derartige Unwahrheiten können wir oft beobachten, Sie besagen im Grunde: «Schwindeln erlaubt.» Denn was vorgemacht wird, stiftet Kinder zum Nachmachen an.

«Wie erkläre ich meinem Kind, was Wahrheit und was Lüge ist?», fragen Eltern. Die wirksamste «Erklärung» ist: sich an die eigene Nase fassen, denn Wahrhaftigkeit will vorgelebt werden. Gerade auch in Kleinigkeiten des Alltags. «Ich sag meinem Kind immer, dass es ohne Handy zu Tisch kommen soll», berichtet ein Vater, «und dann ertappe ich mich manchmal, dass ich mich selber nicht daran halte. Aber ich übe: Ich leg das dann weg und entschuldige mich.» Das ist vorbildlich. Denn Kinder brauchen keine Moralapostel, sondern Erwachsene, die sich bemühen, selbst glaubwürdig zu sein.

Kinder wollen ehrlich sein. Das sind sie, sobald sie keine Angst haben müssen. Lisa ist ein Beispiel dafür: Sie spielt im Wohnzimmer, und dabei kracht etwas zu Boden. Kurz darauf erscheint sie mit unglücklichem Gesicht in der Küchentür: «Mama ... schau ...» Die Mutter kommt ins Wohnzimmer und sieht ihre Lieblingsvase zerbrochen auf dem Boden liegen. Da ruft sie ärgerlich: «Meine schöne Vase! Wie ist das denn passiert?» Dabei ist es ja eh klar, sie ist beim Spielen irgendwie umgekippt. Als die Mutter sich beruhigt hat, sagt sie: «Komm, das räumen wir zusammen weg.» Und das tun nun beide. Dann schaut sie ihr Kind an und sagt: «Immerhin ist es gut, dass du das gleich gesagt hast.» Und damit hat sie ja auch recht! **Hauptsache, ein Kind traut sich, ehrlich zu sein.** Dieses Kind hatte ganz offenbar keine Angst vor Strafe. «Elterliche Inquisition» dagegen, wie das Kind mit der angemalten Wand sie erlebt hat, jagt Angst ein. Und Angst macht Not. Und da reagiert jeder Mensch – ob klein oder groß – mit Panik und traut sich dann nicht, die Wahrheit zu sagen. Konstruktiv dagegen ist es, wenn der Erwachsene, nachdem er durchaus sein Missfallen bekundet hat, nicht beleidigt reagiert und straft. Denn von Strafe lernen Kinder nichts.

Wichtig ist, dass Kinder selbst etwas wiedergutmachen können. Dazu brauchen sie Anleitung, wie sie die Mutter im Beispiel mit der Vase gegeben hat. Dies ist in anderen Fällen ebenfalls möglich. Auch bei der angemalten Wand, indem der Erwachsene mit dem Kind Farbe und zwei Pinsel holt und es mit-helfen lässt, den Fleck zu überstreichen. Und ihm dann – ganz klar und mit Augenkontakt – mitteilt: «Schau, hier ist das Malpapier. Nächstes Mal malst du da drauf! Ist das klar?»

Vertrauen schenken – schon in Kleinigkeiten. «Wie soll das gehen?», erkundigen sich Eltern. «Wir fragen unser Kind: «Hast du schon Zähne geputzt? Hast du die Hände gewaschen?» Und es sagt



Foto: Mir. Nico / photocase

«ja», obwohl das nicht stimmt.» – «Woher wissen Sie, dass es nicht stimmt?» – «Wir kontrollieren das und schauen ihm immer in den Mund, oder es muss seine Hände vorzeigen, ob sie nach Seife riechen.» – «Warum?» – «Ich misstrau' meinem Kind», sagt ein Vater, «weil es nie macht, was es soll.»

Kontrolle vergiftet die Beziehung zum Kind. Was so vergleichsweise klein anfängt – beim Zähneputzen oder Händewaschen –, kann für Eltern zur Gewohnheit werden. Wie es eine Fünfzehnjährige erleben musste, für die Welten zusammenbrachen, als sie eines Tages bemerkte, dass die Eltern in ihrem persönlichen Tagebuch gelesen haben. Elterliches Misstrauen, Kontrolle und Hinterherschmüffeln ist ein Übergriff auf die Würde des Kindes und kann die ganze Beziehung kaputt machen. Deswegen ist es wichtig, bereits bei Kleinigkeiten auf Kontrolle zu verzichten.

Wie soll das denn ohne Kontrolle gehen? Durch Einüben. Meistens wird von Erwachsenen unterschätzt, wie wichtig es ist, Alltägliches – wie Händewaschen, Zähneputzen usw. – wirklich gut mit dem Kind einzuüben. Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat und noch länger. Bis klar ist: «Jetzt kannst du das schon allein. Stimmt's?» Nickt das Kind, dann schauen Sie ihm fest in die Augen: «Dann machst du das ab jetzt auch selbst!» Achten Sie auf Augenkontakt! Dadurch wird Ihre Abmachung verbindlich und erspart Strafe und Kontrolle.

Wenn Kinder die Wahrheit sagen, schauen sie einem ohne Weiteres in die Augen. Wenn nicht, dann ist es wichtig nachzuhaken, so wie die Mutter von Jan: Als er von einem Besuch bei seinem Freund zurückkommt, ist seine Hosentasche auffallend dick. Die Mutter: «Was ist da drin?» – «Och, nichts.» – «Aber die Tasche ist ja so dick.» Schließlich kommt ein Spielauto zum Vorschein. «Wo hast du das her?» – «Geschenkt gekriegt.» Die Mutter hat da ihre Zweifel. «Und das soll ich glauben?», fragt sie und hakt nach: «Schau mich bitte an.» Jan hebt den Kopf, sieht aber weg. Die Mutter noch mal: «Schau mich bitte an.» Irgendwann sagt Jan: «Das wollte ich gar nicht. Das waren meine Hände.» Am Ende ist klar, dass das Auto zurückgebracht werden muss. Ob sie ihn dabei begleiten soll, fragt die Mutter. Jan will das lieber allein tun. – «Und hat er es dann auch gemacht?», erkundigt sich jemand. Die Mutter: «Ich habe ihn gefragt. Und er hat mir in die Augen geschaut und heftig genickt: Ja!»

Wahrhaftigkeit ist ein Ideal – und es lohnt sich, wenn wir Erwachsenen bei uns selbst damit beginnen. In Kleinigkeiten. Etwas auf dem Weg dorthin können wir täglich verwirklichen: Jeder liebevolle Gedanke über einen Menschen, über unser Kind ist wahrhaftig. Und bringt viel Gutes in die Welt. ■

Christiane Kutik (www.christiane-kutik.de) ist Coach für Eltern und pädagogische Fachkräfte, hält als Referentin Vorträge und Seminare und ist zudem Autorin erfolgreicher Elternratgeber wie beispielsweise «Erziehen mit Gelassenheit».



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

www.weleda.de

Die Tochter des Leuchtturmwärters

gelesen von Simone Lambert

Der Roman beginnt mit der Anreise der siebzehnjährigen Krabbe auf der Insel ihrer Kindheit, und er endet 245 Seiten später mit ihrer Abfahrt. Krabbe, eigentlich Elizabeth, die willensstarke Tochter von Murray McCrae, dem Leuchtturmwärter, und seiner Frau Hannah, war drei Jahre fort und kehrt zurück mit ihrer kleinen Tochter Tatjana, einem stillen Rätsel in Rot. Krabbe kommt, um Abschied zu nehmen. – Und um sich der Erinnerung zu stellen und sich von ihr zu befreien. Denn Alastair, ihr Bruder, ist vor vier Jahren ertrunken. Was geschah?

Lizzie Island, der Schauplatz dieses Romans von Iain Lawrence, ist ein paradiesischer Ort vor der kanadischen Küste, scheinbar außerhalb der Zeit. Die Natur zeigt sich eindrucksvoll, wild, wunderschön und unbesiegbar.

Murray hat Lizzie Island seit Jahrzehnten nicht verlassen. Er hütet das Licht und bewacht obsessiv den perfekten Rasen, während das Meer tobt, Schiffbrüchige ertrinken und Monster an die Oberfläche kommen. Murray hat auf der Insel eine Nische für seine Resignation gefunden; sein Vater starb am Kohlenstaub und sein Bruder blieb im Berg. Er unterrichtet seine Kinder selbst, doch vor einem Thema fürchtet er sich mindestens genauso wie davor, eines Tages die Insel verlassen zu müssen: Sexualität.

Für Alastair und Krabbe hat sich das Paradies der Kindheit mit Beginn der Pubertät in eine Hölle verwandelt. Während Krabbe direkt und ehrlich reagiert, fühlt sich Alastair, dessen Sehkraft sich dramatisch verschlechtert – was ihn panisch macht, von Murray aber ignoriert wird –, von den Erwartungen seines Vaters erdrückt, der ihn als seinen Nachfolger auf dem Leuchtturm sieht. Alastair erforscht die Sprache der Buckelwale, die vor der Insel schwimmen, er will studieren, und er zieht sich umso mehr zurück, als er sich vom Vater nicht gesehen fühlt. Dann erscheint eines Tages ein



Iain Lawrence
Die Tochter
des Leuchtturmwärters

Übersetzt von Christoph Renfer
255 Seiten, gebunden
16,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2247-5

ab 14 Jahren

auch als eBook erhältlich

junger Bootsfahrer, der «Wikinger», am Strand; er verführt die dreizehnjährige Krabbe und verschwindet. Krabbe wird schwanger. Doch welche Rolle spielte dabei Alastair, der sich in Krabbe verliebt hatte? Krabbe schweigt darüber. Und dem Leser erscheint ein beunruhigendes Rätsel.

Es gilt, Missverständnisse aufzulösen. Murrays Grundsätze, seine Strenge und Disziplin, sein Anspruch, die Kinder zu eigenständigen Erwachsenen zu erziehen, wirkten auf den verletzlichen Sohn gleichgültig und lieblos: «Das Beste, was Eltern für ein Kind tun können, ist ... gar nichts» – lautete das Credo seiner Vaterschaft.

Die Tochter des Leuchtturmwärters ist ein Erinnerungsroman. Iain Lawrence verflucht mit großer gestalterischer Kraft Bruchstücke der Vergangenheit mit der schmerzlich-sensiblen Gegenwart, entschlüsselt die Familiengeheimnisse mit sich steigender Spannung und dem geschickten Gebrauch von Symbolen. Es sind Dinge, mit denen er die Vergangenheit auferstehen lässt: das Ruderboot mit dem Glasboden, das tief ins Meer blicken lässt, das kleine Haus, in dem Alastair wohnte, seine Tagebücher, die Krabbe unter Dielen versteckt findet, die Tiere, die ihm zugeneigt waren wie jetzt Tatjana. Die fassbare, sinnliche Welt macht Erklärungen überflüssig.

Dieser Roman ist eine intensive Erfahrung, die der Leser nicht vergisst. Mit erwachsenen Charakteren, die ebenso im Gedächtnis bleiben wie die Teenager. Und einer Sprache, die in ihrer Schönheit der von Lizzie Island gleichkommt: sie ist gewaltig. ■

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!

Die Tür steht weit offen und mein Atelier ist erfüllt von Sonnenluft und Vogelgezwitscher! Dieses Mal kommt eine Elfe aus meinem Kräuterbeet zu euch und ich zeige euch, wie ihr ganz leicht eine Blütengirlande basteln könnt.

Ich wünsche euch einen herrlichen Juli – mit viel Sonne, Wasser und Bienengesumm,

eure Daniela Drescher



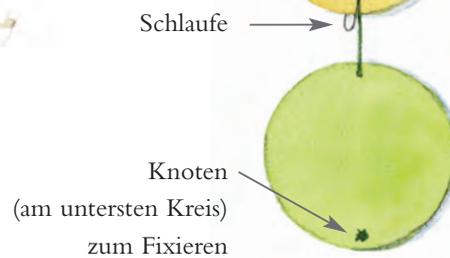
Für die **Blütengirlande** braucht ihr:

- getrocknete Blüten (auf Papier zwischen Büchern oder in der Blumenpresse getrocknet)
- farbigen oder weißen Fotokarton
- Zirkel
- Kleber
- Schere
- Nadel und Faden

Und so wird's gemacht:

Aus dem Karton verschieden große Kreise ausschneiden und die Vorder- und Rückseite mit den getrockneten Blüten bekleben.

Die Kreise auffädeln, wobei der Faden auf den unteren Seite immer mit einer Schlaufe fixiert wird – fertig!



Borretsch, auch Gurkenkraut oder Blauhimmelstern genannt – schon wenn du nur ganz leicht an den rauen und pieksigen Blättern reibst, wird dir ein bekannter Duft in die Nase steigen: Borretschblätter riechen und schmecken nach frischen Gurken, deshalb der Name. Die ganz jungen (und klein geschnittenen) Blätter sind eine köstliche Beigabe im Salat – ebenso die Blüten!

Blauhimmelsterne heißen sie, weil es aussieht, als würde auf ihnen das Blau des Himmels schimmern, und wenn du einmal traurig bist (was sogar im Sommer vorkommen kann), dann streue am Abend ein paar Blütensterne auf das Kopfkissen und dein Kummer wird leichter, du wirst sehen!





Von einem, der so gern fliegen wollte



Die kleine Elfe wünscht sich was

Daniela Drescher

Urachhaus

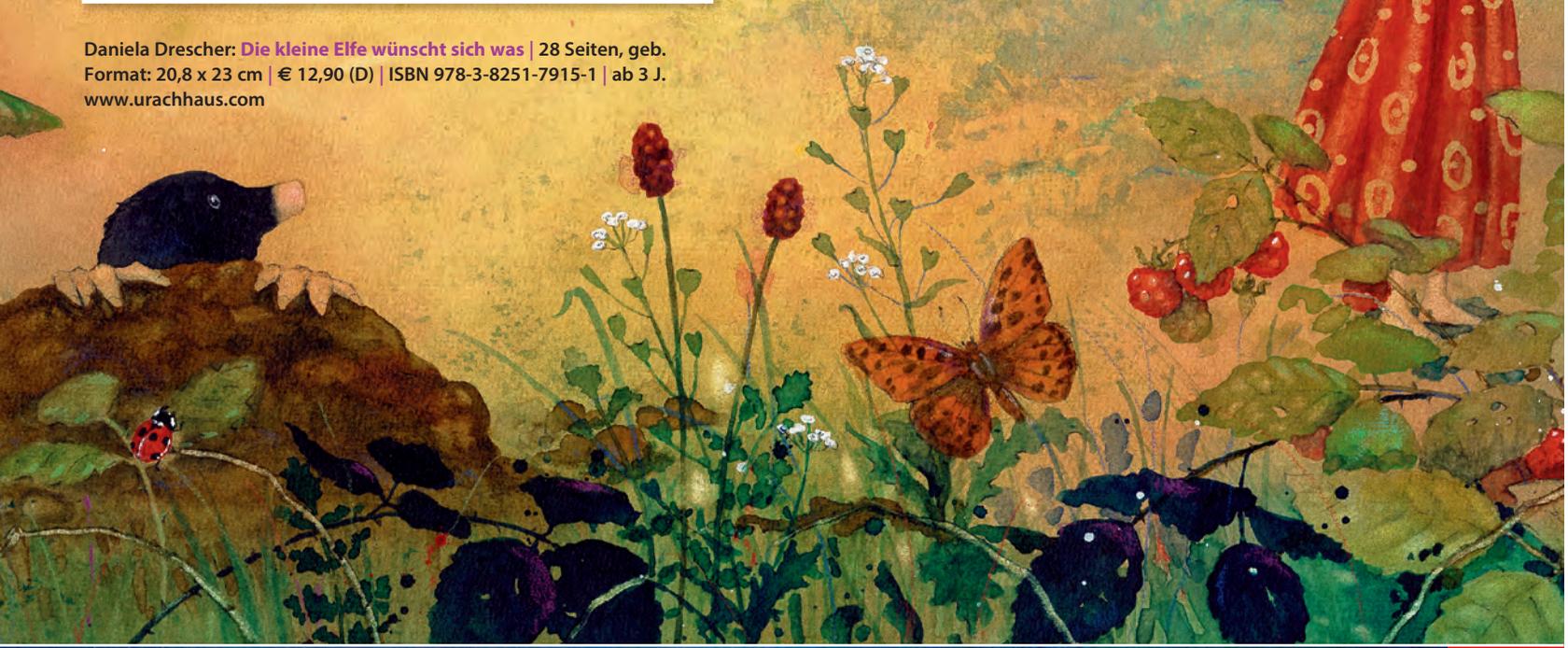
Der Maulwurf wünscht sich nichts sehnlicher, als fliegen zu können – und wenn es nur ein einziges Mal wäre!

Wie gut, dass er seiner Freundin, der kleinen Elfe, von seinem Wunsch erzählt. Denn tatsächlich hat Flirr eine Idee. Nun müssen sie nur noch eine Sternschnuppe finden, die ihnen helfen kann ...

«Dieses Buch ist ein Mädchentraum,
so wie alle Bücher von der kleinen
Elfe Flirr.»

zuckersuesseapfel.blogspot.de

Daniela Drescher: **Die kleine Elfe wünscht sich was** | 28 Seiten, geb.
Format: 20,8 x 23 cm | € 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7915-1 | ab 3 J.
www.urachhaus.com



«Genau das Richtige für kleine Mädchen, die noch an Magie glauben.»

www.brikada.de



Urachhaus



Aktives Staunen

von Annejet Rümke

Finden Sie einen ruhigen Ort in der Natur. Suchen Sie sich eine Stelle, wo Sie mehr oder weniger ungestört sitzen können. Nehmen Sie sich zehn Minuten, um ganz bewusst Ihre Sinne anzuwenden:

- Was sehen Sie, wenn Sie sich umschauen, welche Formen und Farben, welche Bewegungen? Welche Geräusche hören Sie, welche Gerüche riechen Sie? Berühren Sie die Dinge um sich herum – wie fühlt sich das an? Wie warm ist es, wie feucht ist die Luft? Nehmen Sie weitere Dinge wahr – die Bewegungen der Luft, Licht und Schatten ... noch subtilere Dinge?
- Schließen Sie die Augen. Was nehmen Sie im Innern wahr? Können Sie sich die Landschaft, die Sie umgibt, vor das innere Auge rufen?
- Wie verhalten Sie sich zu Ihrer Umgebung? Das kann sehr unterschiedlich sein, je nachdem, ob Sie die Augen geöffnet haben oder sie schließen. Erkunden Sie es.
- Fühlt es sich so an, als ob Sie sich in einer aufrechten oder horizontalen Lage befinden, oder fühlen Sie sich treibend, schwebend, wiegend?
- Wie weit entfernt oder wie nahe fühlen sich die Dinge in Ihrer Umgebung an, wenn Ihre Augen geschlossen sind?

Diese kleine Übung kann Ihnen helfen, die eigenen Sinneswahrnehmungen wirklich «für wahr» zu nehmen, die Ganzheit der Außenwelt in der Ganzheit Ihrer Innenwelt wiederzuerkennen und umgekehrt.

«Ich strebe danach, dass Menschen aus innerer Kraft im Leben stehen können. Man muss als Arzt oder Therapeut ständig das Ich des Patienten wecken, es einladen, statt es hinter Protokolle, Regeln oder hierarchische Strukturen wegzuschieben. Denn letztendlich geht es gar nicht um das Etikett «krank» oder «gesund», «verrückt» oder «angepasst», sondern um das Leiden und die Not von Menschen und den Versuch, sie zu verstehen und ihnen in ihrer Not beizustehen.»

Diesem Grundanliegen folgt die Ärztin und Dozentin für Psychiatrie Annejet Rümke auch in ihrem Buch *Burnout-Sprechstunde*, denn wenn Körper und Seele «ausgebrannt» sind, hilft nur eine tiefgreifende Änderung und das Verstehen der eigenen Lebensweise, um wieder Fuß zu fassen. An vielen Fallbeispielen und anhand eines umfangreichen praktischen Übungsteils zeigt Annejet Rümke, was jeder zur Vorbeugung und Heilung tun kann. Das eigene Leben wieder zu ergreifen und mit Achtsamkeit der Welt und sich zu begegnen, kann Kräfte wachsen lassen, die verloren schienen. ■ (mak)



Annejet Rümke

Burnout-Sprechstunde

Frühsymptome erkennen – Wirksam vorbeugen –
Neu leben lernen

439 Seiten, geb. | 25,- Euro

ISBN 978-3-8251-7689-1 | Verlag Urachhaus

Wirklichkeit und Vision

von Andreas Meyer

Er gilt als der bekannteste griechische Komponist des 20. Jahrhunderts. Seine Filmmusik zu *Alexis Sorbas* und seine Vertonung des *Canto General* nach Texten von Pablo Neruda machten ihn über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Die mehr als tausend von ihm geschaffenen symphonischen Kompositionen und Lieder zählen zum Volksgut Griechenlands. Zahlreiche Ehrungen und Auszeichnungen zeugen von seiner weltweiten Anerkennung als einer «Stimme der Freiheit und des Friedens» – und wann immer es um die Verteidigung der Freiheit und Unabhängigkeit seines Landes geht, mischt er sich ein: Mikis Theodorakis, der am 29. Juli 2015 seinen 90. Geburtstag feiert.

Wer ihn einmal eines seiner Werke hat dirigieren sehen, kennt das Feuer und Temperament, das in ihm brennt.

Als ich Theodorakis Mitte der 1980er-Jahre in einem Studentenklub in Berlin kennenlernte, baten wir ihn nach dem Konzert noch im kleineren Kreis aufzuspielen und uns den Sirtaki-Tanz beizubringen. Er ließ sich nicht lange bitten – und schließlich tanzten wir zusammen bis in die frühen Morgenstunden.

Mikis Theodorakis wurde auf der Insel Chios geboren und schrieb schon als Kind seine ersten Lieder. In vielen Gegenden Griechenlands waren damals – wie noch heute – weder Musikunterricht möglich noch standen Musikinstrumente zur Verfügung. Erst ab 1940 bekam er Musikunterricht und gab mit 17 Jahren sein erstes Konzert mit einer eigenen Komposition. Bereits während der Zeit seines Musikstudiums in Paris hatte er beachtliche internationale Erfolge, seine Lebensaufgabe aber sah er in Griechenland. Er wandte sich den Wurzeln der griechischen Musiktradition zu, um diese mit westlichem Symphonieorchester, Volksinstrumenten und Texten der großen griechischen Lyriker zu verbinden. Damit erreichte er, dass die Werke griechischer Dichter gesungen wurden. In *Axion esti* beispielsweise vertonte er Texte des griechischen



Mikis Theodorakis (links) und Anthony Quinn bei einem Open-Air-Konzert in München 1995, wo Theodorakis mit der Aufführung seiner Ballettsuite «Alexis Zorbas» seinen 70. Geburtstag feierte.

Foto: © ullstein / amw

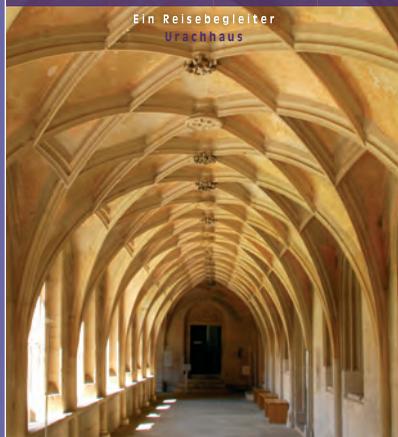
Literatur-Nobelpreisträgers Odysseas Elytis und im Liederzyklus *Epitaphios* Gedichttexte von Giannis Ritsos.

Theodorakis kämpfte stets um die Würde und Freiheit des Menschen und verschmolz dabei Musik und politisches Engagement zu einer Einheit. Bereits seine erste Symphonie behandelt das Tabuthema des griechischen Bürgerkrieges und versucht, die daraus entstandenen Wunden zu heilen. Er hatte diese Zeit selbst erlitten und schwere Prüfungen durchgemacht. Während der Besatzungszeit im Zweiten Weltkrieg gehörte er der Widerstandsbewegung an und wurde mit 18 Jahren erstmals inhaftiert und gefoltert. Im Bürgerkrieg wurde er 1947 als kommunistischer Regimegegner verhaftet, ins Konzentrationslager auf der Insel Makronisos deportiert, gefoltert und zweimal lebendig begraben. Während des Militärputsches im April 1967 veröffentlichte er aus dem Untergrund seinen Aufruf zum Widerstand, woraufhin er erneut verhaftet, seine Musik verboten und das Singen seiner Lieder mit Gefängnisstrafe belegt wurde. Eine internationale Solidaritätsbewegung unter der Führung von Dimitri Schostakowitsch, Leonhard Bernstein, Harry Belafonte u.a. setzte sich für seine Freilassung ein, und er konnte 1970 ins Exil nach Frankreich. Auf zahlreichen Tourneen setzte er seinen Kampf bis zum Sturz der Militärregierung 1974 fort und wurde für Millionen von Menschen zum Symbol des ungebrochenen Widerstands gegen die griechische Diktatur. Bei seiner Rückkehr feierte man ihn wie einen Volkshelden. Rückblickend sagte er: «Ich gehöre einer Generation an, die sich einem extremen Idealismus verschrieben hatte. **Mein Leben war ein unaufhörlicher Kampf zwischen dem Idealen und dem Wirklichen, dem Alltäglichen und der Vision.**» Bei seinem Rückzug aus der aktiven Politik verabschiedete er sich mit Bitterkeit: «Entschuldigt mich! Künftig mache ich euch mit meinen Visionen nicht mehr das Leben schwer.» – Und doch mischt er sich bis heute ein. ■

Mehr zu Mikis Theodorakis und seinen Werken ist zu finden unter:
www.mikis-theodorakis.net

KLÖSTER DER ZISTERZIENSER

Ein Reisebegleiter
Urachhaus



Ein Reisebegleiter

Überall, wo sich Zisterzienser ansiedelten, entstanden Zentren des Wissens, die zugleich handwerkliche und landwirtschaftliche Musterbetriebe waren. Während die geistige Signatur dieser Pionierleistung noch heute in vielen Lebensbereichen sichtbar ist, sind die Orte ihres Wirkens oft in Vergessenheit geraten. Barbara und Ekkehard folgen den Spuren des Ordens durch acht europäische Länder und führen zu seinen bedeutendsten Klöstern.

Maulbronn, Altenberg, Eberbach, Bebenhausen, Loccum, Himmerod, Marienstatt, Heiligenkreuz, Haute-riue, Cîteaux, Fontenay, Pontigny, Le Thoronet, Sénanque, Noirlac, Rievaulx, Fountains, Byland, Fossanova, Morimondo, San Galgano, Santes Creus u.v.a.m.!

Barbara und Ekkehard Meffert

Klöster der Zisterzienser

Ein Reisebegleiter

358 Seiten, mit zahlr. Farbfotos

und Plänen, gebunden

€ 34,- (D) | ISBN 978-3-8251-7818-5

www.urachhaus.com

Kleinanzeigen

Reise zur Sonnenfinsternis nach Indonesien: 28.2.–11.3.2016. Info via Tel. +41-78-7 58 28 08 oder E-Mail: waltersiegfriedhahn@gmx.de

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

Italien: Direkt am Luganer See – Fewo mit Seeblick und Badestrand. www.luganersee-seeblick.de

I-Ligurien: Kl. Fehaus im Olivenhain nahe Cinque Terre u. Meer. Einfach, ruhig, preiswert. 07673/93 21 80

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

«Hin ... und Watt ...» Ruhe und Erholung zu jeder Jahreszeit an der Nordseeküste und der Elbmündung in gemütlichen Zimmern, bzw. der Ferienwhg. des Gästehaus der Christengemeinschaft in Cuxhaven. Näheres unter Tel. 0 47 21/5 33 89 (Fr. Parnow) oder unter: www.christengem.cuxhaven.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, www.Ferienhaus-Bad-Muskau.de

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

www.seminar-fuer-kunsttherapie.de in Freiburg, Tel.: 07 61/2 17 75 31

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

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

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

Gesangskurse – Schule der Stimmenthüllung mit Christiaan Boele: 7.–12.9. Sommer-Chorwoche, 11.–13.12. 2015 Adventskurs. www.kulturzentrum-achberg.de bei Lindau

Berufsbegleitend Bildhauerei studieren an der Edith Maryon Kunstschule. Nächster Kursbeginn Oktober 2015. www.bildhauer-kunststudium.com

Baum-, Blumen-, Wintermärchen. Drei wunderbare, besinnliche Märchenbücher! 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 – Danke und viele Grüße!

Zum Schulbeginn in der Waldorfschule – Rollmappchen etc. www.dawanda.de/shop/billinchen

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) 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

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

**Bedrohlich?
Nein – bedroht!**

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

Foto: J. Hess

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

Camphill Werkstätten
Hermannsberg

Wunsch- teppich

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

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!)

Jetzt *neu* erschienen!

behinderte menschen

Zeitschrift für gemeinsames Leben, Lernen und Arbeiten

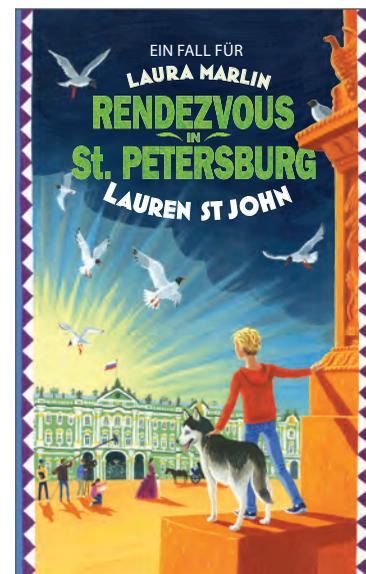


Partizipation von schwer- behinderten Menschen

zum Thema Ursula Haupt, Andreas Fröhlich, Michael Schwager, Heinz Becker, Wolfgang Jantzen
im Magazin „Hell“ heißt: „Ich will zu meinen Freunden.“ – von der Suche nach dem richtigen Kindergarten
Meine Tochter Johanna – Tod eines behinderten Kindes aus der Sicht des Vaters
Alte im tibetischen Hochland – Abenteuerreise im Rollstuhl
Ohne Beine fährt der schnellste Sprinter David Behre will Gold
... – Deutschlands schnellster Sprinter David Behre will Gold
... – Finnlands Song-Contest-Vertreter im Portrait

JETZT PROBELESEN:

www.behindertemenschen.at



Das stand *bestimmt* *nicht* im Drehbuch

Als Laura Marlins Husky Skye einer Schauspielerin das Leben rettet, wird er als Darsteller für den Film angeworben und Laura und Tariq als Statisten gleich mit. Doch über den Dreharbeiten scheint von Anfang an ein Fluch zu liegen. Und in St. Petersburg, wo einige der Szenen in dem berühmten Museum Eremitage gedreht werden, merkt Laura, dass an diesem Film etwas sehr faul ist. Aber da ist es schon zu spät und sie steckt in einer höchst gefährlichen Situation.

Niemand hat den Kopf der Pik-Ass-Bande je zu Gesicht bekommen. Als Laura ihm überraschend begegnet überschlagen sich die Ereignisse. – Ein turbulentes, hoch spannendes Finale der Krimi-Serie.

Lauren St John: **Ein Fall für Laura Marlin Rendezvous in St. Petersburg**
Mit Illustrationen von David Dean
Aus dem Englischen von Christoph Renfer
222 Seiten, geb. mit SU I (ab 10 Jahren)
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2534-6
© auch als eBook erhältlich
www.geistesleben.com



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 m² 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 und www.upmax.de

Bauernhaus: Wohn- + Nutzfläche: 351 m² gesamt | Scheunehaus: Wohnfläche: 269,61 m²
Nebenräume: 108,55 m² | Pferdestall: 100,74 m² | Tenne: 35,83 m² | Landgrundstück: 6 ha
mit Reitplatz und Paddock | Bedarfsausweis 74,8 kWh/(m²a), 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

«Where the ocean meets the sky»

Suchen Sie ein haus
auf Gabriola Island
in british columbia, Kanada?

For more information on island
properties please contact:
Darlene Mace-Harvey
Coast Realty (Gabriola Village) Ltd.
www.gabriolaliving.com

Toll Free 1.877.422.8455
(Kontakt nur in Englisch)



Centro de Terapia Antroposófica

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



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

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

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

Die nächste Ausgabe August erscheint am 24. Juli 2015

thema

Was heißt hier lieben?

augenblicke

Kunst als Übungsweg – die Goetheanistische Studienstätte

im gespräch

Max Moor – Was wäre wenn ... oder: Aus der Schweiz nach Brandenburg



Sein Charakterkopf bleibt haften, ebenso seine tiefe eindringliche Stimme. Der Schauspieler und Moderator Max Moor, der früher, als er sich noch als Schweizer fühlte, «Dietr» gerufen wurde, präsentiert seit Jahren das Kulturmagazin *Titel, Thesen, Temperamente* und hat nun auch sein drittes Buch geschrieben, das die Palette seines Lebens zwischen Medienarbeit und Bauernhof, der Schweiz und Deutschland (im Speziellen Brandenburg) umfasst.

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

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **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 | **Blekedde:** 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 | Wieblinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermersdorf:** 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 | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem audere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Cosmas & Damian | Der Andere Buchladen | **Künzell:** Das Lädchen Loheland | **Landshut:** Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen a. N.:** Hölderlin | **Laufen:** Buchgarten | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altmeöller | 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:** Waldeckel | **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, Cherdon & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **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 | Grünkern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronner Buchhandlung | **Stockach:** Bücher am Markt | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tetttnang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Buch & Café Vividus | Kornblume Bio-Laden | **Tutzingen:** Buchhandlung Gebhard Held | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **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:** Rösslitor 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 Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Ars Libri | Ermer | Naturata Biobau Munsbach | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekeriej | **Zeist:** De Nieuwe Boekeriej | **Amsterdam:** Zailing Boekeriej

Über die Ränder meiner Seele hinaus ...

Was bleibt am Ende eines Lebens? Und was bleibt, wenn sich die Erinnerungen nicht mehr fassen lassen?

Rose Rolyoke erzählt die Geschichte ihres Lebens in Rückblicken – eine Geschichte, so lebendig und bewegt wie das Jahrhundert, das hinter ihr liegt. Vergangenheit und Gegenwart geraten durcheinander, Realität, Wünsche und Hoffnungen verschwimmen ebenso miteinander wie Glücksmomente und Ängste. War ihre Kindheit erfüllt von Zufriedenheit oder Sorgen? Ihre Ehe ein Paradies oder eine Hölle?

Richard Scrimger wendet seinen sensiblen Blick auf die Zerbrechlichkeit des Lebens und der Erinnerungen. Es gelingt ihm eindringlich, die Welterfahrung eines Menschen mit Demenz aus der Innenperspektive zu vermitteln.

Urachhaus.
Bücher für die Glücksmomente des Lebens



Richard Scrimger: *Meine Seele ein Meer*. Roman | Aus dem Englischen von Dieter Fuchs | 271 Seiten, gebunden mit SU | € 18,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7794-2
www.urachhaus.com

«Respektvoll und mit großartigem Einfühlungsvermögen nähert sich Richard Scrimger mit seiner Ich-Erzählerin Rose dem Thema Demenz, gibt mit suggestiver Sprachkraft der starken Persönlichkeit seiner Figur viel Raum, wobei sogar humorvolle Elemente nicht zu kurz kommen ... Ein sehr lohnendes, anspruchsvolles Stück Literatur.»

Dagmar Härtler, ekz-informationsdienst

CLAIRE A. NIVOLA

Das blaue Herz des Planeten

Die Geschichte einer
Meeresforscherin



Leseprobe!



Ein Meer voller Leben

«Das blaue Herz des Planeten lädt ein zum Tauchgang mit Sylvia Earle durch ihre Lebensgeschichte und die faszinierende Unterwasserwelt. Die in den verschiedenen Blautönen gehaltenen Illustrationen veranschaulichen das für uns zum Teil Unvorstellbare. Die erste Begegnung mit einer über 30 Meter langen Buckelwalekuh klingt aufregend, doch das Bild, das Sylvia Earle winzig klein neben dem Tier aussehen lässt, begeistert. In tausend Meter Tiefe flimmert, blitzt und glitzert es wie in einer Galaxie.»

Leni Fuchs, Eselsohr

Klima-Buchtipp Juni 2015 der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendliteratur e.V.

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

Claire A. Nivola: **Das blaue Herz des Planeten**. Die Geschichte einer Meeresforscherin: Sylvia Earle | Aus dem Engl. von Brigitte Elbe. 32 Seiten, gebunden | Format: 22,2 x 28,6 cm | (ab 6 Jahren) | € 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2635-0 | www.geistesleben.com