

E 51125
nr. 190

zum mitnehmen oktober | 2015

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

Nina Petri

Unabhängig und
sprachverliebt

**Was heißt hier
sein?**

Die Schlei

Glückliche Tiger
in meinen Augen





Heimliche Freundin

Katarina Genar

Urachhaus



Wer bist du?

Henrietta ist sauer. Seit sie in die Stadt gezogen sind, hat Mama fast die ganze Zeit gearbeitet, Papa ist weg, und Freunde in der neuen Schule hat sie auch noch nicht. Einziger Lichtblick ist der alte Herr Wallgren, der oben in ihrem Haus wohnt. Aber wer ist er eigentlich? Und wer ist das geheimnisvolle Mädchen, das sie manchmal auf den Schaukeln im Hof sieht? – Alles beginnt damit, dass Henrietta eines Tages ihre Schlüssel verliert ... Ein Zettel verrät ihr bald, dass jemand die Schlüssel gefunden hat. *Eine heimliche Freundin* steht darunter. Wer das wohl sein mag? Henrietta hat viele Fragen und ist entschlossen, Antworten zu finden.

Katarina Genar: *Heimliche Freundin*
 Aus dem Schwedischen von Susanne Dahmann
 109 Seiten, gebunden | € 12,90 (D) | ab 9 Jahren | ISBN 978-3-8251-7943-4
www.urachhaus.com



«Magisch in eindringlicher ungekünstelter Sprache und sehr liebevoll erzählt die Autorin Katarina Genar die Geschichte des Mantels, der zwei Elfjährige in ganz unterschiedlichen Zeiten miteinander verbindet ... Ein wunderbares, eindringliches Buch voll Wärme, Emotion und Tiefe.» Christiana Steger, Amtsblatt der Stadt Blumberg

Katarina Genar: *Der rubinrote Mantel*
 Aus dem Schwedischen von Susanne Dahmann
 127 Seiten, gebunden | € 12,90 (D) | ab 9 Jahren | ISBN 978-3-8251-7876-5



Leseprobe!

Urachhaus

■ Was heißt hier ich?

In unserem in mehrfacher Hinsicht bemerkenswerten Gespräch mit der Schauspielerin Nina Petri können wir nachlesen, wie sie sich jahrelang darüber gewundert hat, was eigentlich in ihr alles gesehen wurde. «Für mich hatte das oftmals gar nichts mit mir zu tun», sagt sie. «Logisch nicht! **Ich bin ja auch ich, und die Schauspielerin Nina Petri ist ja eine Figur.**»

In unserem Essay zum Thema «Was heißt hier sein?» schreibt der angehende Literaturwissenschaftler und frisch gekürte Romanautor Juan S. Guse: «**Realität ist nicht etwas, in das man sich einfach reinsetzt – und fertig.**»

Nimmt man beide Aussagen wahr, kann man sich geneigt fühlen zu fragen: Was ist die Realität des Ich? Oder auf gut Deutsch: Was ist die Wirklichkeit des Ich? Aber – wie unterschiedlich können diese zwei Fragen ausgelegt werden! Denn «Realität» ist nach dem lateinischen Wort *realis* gebildet und hängt mit *res*, Ding oder Sache, zusammen, während «Wirklichkeit» nicht von Dingen oder Sachen herrührt, sondern von Wirkungen und Wirkenden.

Einen ganzen Abend lang kann man sich in geselliger Runde aufhalten und lebhaft mit seinen gegenüberstehenden Gästen im Gespräch sein, mit dem Menschen neben einem aber fast kein Wort wechseln. Und doch entfaltet sich im Nachhinein gerade zu diesem einen Menschen ein ganzer Kosmos an Verbindungen und Beziehungen. Die Dinge für sich, und dazu zählen in diesem Zusammenhang auch Personen, mögen irgendwie *real* sein, *wirklich* werden sie erst, wenn sie in menschliche Wahrnehmung und Tätigkeit, in denken, reden und handeln aufgenommen werden. Ein Haiku mag zunächst nur Dinge, Sachverhalte aufzählen. Aber in diesem Akt findet bereits die Überführung in die Wirklichkeit statt:

**Noch ohne Worte
ohne Geste der Nähe
dein Glas und mein Glas**

Und diese Wirklichkeit des Ich ist immer auch etwas Künstlerisches.

Auf dass wir uns also von Ich zu Ich wahrnehmen mögen,
grüßt von Herzen in diesem Oktober, Ihr

Jean-Claude Lin

Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



«Schön geschriebene Texte sind ein Genuss – im Mund, im Kopf, im Herzen, überall. Und die deutsche Sprache bietet da wahnsinnig viel. Damit kann man richtig zaubern ... Da entstehen auch sofort Bilder, und sie auszudrücken, finde ich faszinierend.»



Nina Petri

im gespräch ab Seite 06

- 06** im gespräch | **Unabhängig und sprachverliebt**
Nina Petri im Gespräch mit Maria A. Kafitz
- 10** augenblicke | **Die Schlei. Glückliche Tiger in meinen Augen**
von Brigitte Werner
- 16** geheimtipp | **Und es gibt sie doch**
von Sebastian Hoch
- 17** mama müller – es muss ja! | **Erlebnisleben**
von Birte Müller
- 18** thema | **Was heißt hier sein?**
von Juan S. Guse
- 23** mensch & kosmos | **Stark, wach und gütig**
von Wolfgang Held
- 24** kindersprechstunde | **Gesunde Kinder um jeden Preis?**
von Prof. Dr. med. Alfred Längler
- 28** serie: werte der kindheit | **Schönheitssinn**
von Christiane Kutik

die weiteren seiten der zeit

editorial 03 | kalendarium 20 | am schreibetisch 26 | weiterkommen 27 | erlesen 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



ERNA SASSEN

DAS HIER IST KEIN TAGEBUCH

Erna Sassen – *schreiben gegen die Wut*

« ... lass mich die Stärke deiner Schmerzen spüren, dass ich mit dir trauern kann.» *Stabat Mater Dolorosa*

Der Kurzschluss in Boudewijns Kopf kommt verspätet – Jahre nach dem Tag des großen Schocks. Was soll das bringen, wenn er auf Anordnung seines Vaters jetzt jeden Abend das *Stabat Mater* von Pergolesi hört und Tagebuch führt? Er tut es widerwillig, aber doch. Tag für Tag zeichnet Boudewijn auf, was mit ihm los (bzw. nicht los) ist, was er fühlt (oder nicht fühlen kann), weil seine Mutter sich umgebracht hat. Schreibend, denkend und erinnernd löst er sich allmählich aus der Starre einer tiefen Depression. Und die Wut weicht echter Trauer.

Auf der Liste «Die besten 7 Bücher für junge Leser» des Deutschlandfunks im Monat Oktober!

Erna Sassen: *Das hier ist kein Tagebuch* | Aus dem Niederländischen von Rolf Erdorf. | 183 Seiten, Steifbroschur | (ab 14 J.) | € 17,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2861-3 | www.geistesleben.com

@ auch als eBook erhältlich

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen



Unabhängig und sprachverliebt

Nina Petri

im Gespräch mit Maria A. Kafitz | Fotos: Wolfgang Schmidt

Es gibt Gesichter und Stimmen, die sieht und hört man und hat sie dennoch bereits nach wenigen Momenten wieder vergessen. Und es gibt jene, an die erinnert man sich auch nach Jahren sofort wieder, wenn sie auf der Leinwand erscheinen oder aus einer Box erklingen. Zu Letzteren gehört die in Hamburg geborene Schauspielerin und Sprecherin Nina Petri (www.ninapetri.de). Nach der Ausbildung an der Westfälischen Schauspielschule in Bochum wurde sie, obwohl alleinerziehende Mutter von Zwillingen, durch zahlreiche Rollen im Fernsehen und bei internationalen Filmproduktionen bekannt und erhielt u.a. für «Die tödliche Maria» den Bayrischen Filmpreis sowie für «Lola rennt» und «Bin ich schön?» den Deutschen Filmpreis. Mit ihrer Band «Nina between Don & Ray» erobert sie nun auch als Sängerin die Bühne und wurde als Sprecherin zahlreicher Hörbücher u.a. 2013 mit dem Deutschen Kinderhörbuchpreis BEO ausgezeichnet.

Maria A. Kafitz | Frau Petri, Sie haben einmal Pippi Langstrumpf als Heldin Ihrer Kindheit bezeichnet. Wie viel von ihr steckt heute noch in Ihnen?

Nina Petri | Dass Pippi meine Heldin war, liegt ja im Grunde genommen auf der Hand, weil ich als kleines Mädchen so aussah. Außerdem ist sie einfach eine tolle Mädchenfigur, ein tolles Vorbild. Sie steckt insofern auch noch sehr in mir, da ich nicht immer den geraden Weg gesucht habe, sondern meinen eigenen gegangen bin, irgendwie auch aufmüpfig war, nicht immer gehorcht habe, eher Schwierigkeiten mit Autoritäten hatte. Wenn jemand mir überlegen war, weil er mehr wusste oder stärker war, dann konnte ich das akzeptieren. Aber wenn jemand Macht ausüben wollte, dann hatte ich damit Probleme – bis heute. Auch deshalb bin ich ganz froh, dass ich in meinem Leben eigentlich immer unabhängig war und keinen Chef hatte, jedenfalls nicht für längere Zeit.

MAK | Diese Form von Unabhängigkeit hat früh begonnen. Sie sind bereits mit siebzehn ausgezogen, haben trotzdem die Schule abgeschlossen und begonnen, auf eigenen Füßen zu stehen.

NP | Das stimmt. Viel möchte ich darüber aber gar nicht sagen, denn das ist natürlich aus einer Not entstanden. Ich bin tatsächlich wegelaufen von zu Hause, weil ich es nicht mehr ausgehalten habe, und bin auch bis zum heutigen Tag froh darüber. Ich habe mir damit etwas zugemutet, was eigentlich gar nicht geht, und habe es dennoch geschafft. Aber das war ein schwerer Weg. Letztendlich spüre ich bis zum heutigen Tag, was das für Spuren hinterlassen hat. Wenn man so dahingeworfen wird, dann muss man vor allen Dingen, wenn man tatsächlich groß und erwachsen ist, schauen, dass man nicht ständig in diesem Kampfmodus lebt – in diesem «Überlebenskampfmodus». Das ist mir natürlich im Lauf der Zeit immer besser gelungen, aber diese Tendenz bleibt irgendwie.

MAK | Wer nicht gleich aufgibt, der erweitert auch die Spielarten, um ans Ziel zu kommen. Das haben Sie ja auch in Bezug auf die Schauspielerei getan. War dieser Berufswunsch alternativlos?

NP | Die Schauspielerei stand schon fest, als ich noch ganz klein war, und es war klar, dass ich Schauspielerin werden möchte und dafür alles tun würde. Da gab es nie einen Zweifel. Und dann hab ich's «einfach» gemacht – und in Bochum auch einen Studienplatz bekommen. Später kamen dann neben dem Theater noch Film-, Fernseh- und Hörbuchproduktionen dazu.

MAK | Nur das Schreiben haben Sie bis dato ausgelassen. Warum?

NP | Ich arbeite immerhin daran, eigene Musikstücke zu schreiben. Ich wünschte jedoch, ich könnte «richtig» schreiben, aber irgendwie kann ich es nicht. Da mache ich immer noch einen großen Bogen drum. Ich war außerdem immer schon schreibfaul. Ich denke gerne und wünschte, dass meine Gedanken einfach so plupps auf Papier stünden ... Aber der Vorgang des Schreibens, ob nun tippen oder in Schönschrift, da hatte ich schon immer schlechte Noten.

MAK | Wobei Sie unentwegt mit Sprache und Texten umgehen – nun sogar als Sängerin mit *Nina between Don & Ray* an der Seite von Rainer Lipski (alias Don) am Piano und dem Bassisten Norbert Hotz (alias Ray).

NP | Literatur, Sprache an sich – das war auch mit einer der Gründe, warum ich zum Theater wollte. Das ist für mich wie ein gutes Essen. **Schön geschriebene Texte sind ein Genuss – im Mund, im Kopf, im Herzen, überall.** Und die deutsche Sprache bietet da wahnsinnig viel. Damit kann man richtig zaubern. Sprache in den Mund zu nehmen, das mag ich sehr gerne. Da entstehen auch sofort Bilder, und sie auszudrücken, finde ich faszinierend. ►



► **MAK** | Sie werden oft als «stark», «spröde», «selbstbewusst», aber «verletzlich» charakterisiert. Und es wird gerne auf Ihr Alter hingewiesen, das man Ihnen kaum anmerke – als wäre gerade das eine Leistung. Was halten Sie von solchen «Beurteilungen»?

NP | Es ist natürlich so, wenn man jung ist (bei mir war es jedenfalls so und erst recht als Schauspielerin), sieht man immer nur den Spiegel, den die anderen einem vorhalten oder wie die anderen einen sehen. Ich habe mich jahrelang gewundert, was da eigentlich in mir gesehen wird, für mich hatte das oftmals gar nichts mit mir zu tun. Logisch nicht! Ich bin ja auch ich, und die Schauspielerin Nina Petri ist ja eine Figur. Dieses Image von «stark» oder «spröde» oder «blabla» – man versucht, entweder dagegen anzugehen, was Kraft kostet, oder man versucht das zu sein, was die anderen so gerne in einem sehen wollen. Das ist übrigens so herrlich am Älterwerden: Mir zumindest geht es inzwischen so am A... vorbei, was Leute oder diese ganze Männergesellschaft, die in meiner Branche ja vorherrschend ist, und auch viele Frauen denken. Das ist mir ganz egal geworden. Ich kann mich auch nicht damit identifizieren. Ich habe zum Glück irgendwann damit aufgehört, mich darüber aufzuregen. Es ist halt, wie es ist, ich kann es nicht ändern. Es wird behauptet, die Massen wollen immer nur das Gleiche sehen, die gleichen Klischees, die ewig schönen und unwiderstehlichen Typen. Tja, so ist das dann eben! **In dem Moment aber, wo man anfängt, sich frei davon zu machen, da wird der Kopf auch frei.** Dann findet man auch eher die Antwort auf die Frage: Was möchte *ich* denn eigentlich machen? Wie sehe *ich* mich?

MAK | Sie haben jüngst ein Hörbuch für Kinder eingesprochen – *Kleiner Fuchs. Großer Himmel* –, in dem es um den Tod und die ewigen Fragen geht: Was war davor und kommt danach? Auch in

Ihrem Leben haben Sie selbst schon früh diese Fragen gestellt. Denn während andere intensiv die Pubertät durchleben, haben Sie nach einem schweren Unfall eine anders intensive Zeit im Krankenhaus verbracht und Gevatter Tod zumindest kurz kennengelernt.

NP | Das stimmt. Aber der Unterschied ist, wenn man selbst dem Tod quasi in die Augen schaut, ist es etwas ganz anderes, als wenn man jemanden verliert, der einem lieb und teuer ist, weil man dann ja zurückbleibt. Ich glaube, ich hatte so eine Art Nah-toderfahrung. Der Tod war eine Option, war gar nichts Schlimmes oder etwas Bedrohliches. Für mich – was ich noch erinnern kann, ohne das jetzt schönzureden – war es diese Grenze, wo ich mich habe entscheiden können, ob ich auf dieser Seite bleibe oder auf die andere Seite wechsele. Ich habe da immer mal rübergeschaut ein paar Tage lang. Natürlich war das auch organisch, mein Körper war halt nicht tot, sondern ich bin immer wieder wach geworden. Es war aber ein großer Sog dahin, weil es auch eine große Leichtigkeit hatte. Das war schon ganz schön verrückt! Und das Verrückteste war, dass ich, als ich dann wieder nach etwa einem halben Jahr aus dem Krankenhaus herausgekommen bin, auch wieder lernen musste zu laufen, mich zu erinnern und so weiter, keine Todesangst mehr hatte. Mich hat das total irritiert, weil ich wusste, so geht das nicht, so kann man nicht leben; man kann nicht leben, ohne dass man weiß, wo die Gefahr ist – wo das Leben aufhört und der Tod anfängt.

Erst vor einigen Jahren habe ich einen Film (*Fearless / Jenseits der Angst*) mit Jeff Bridges gesehen, in dem genau dieses Phänomen behandelt wird. Endlich hatte ich dafür einen Beleg bekommen. Er überlebt einen Flugzeugabsturz und bekommt es nicht mehr geregelt mit dieser Todesangst. Sie ist einfach weg, da ist keine Grenze mehr. Das war für mich sehr tiefgehend, das musste auch



Nina

Petri



ich wieder richtig lernen, musste mir gewahr werden: Moment mal, du hast dich entschieden, also pass einfach auf, schau hin, riskiere nicht zu viel!

MAK | Wie aber lernt man, wieder Angst zu haben?

NP | Ich habe das nie psychologisch untersuchen lassen damals, ich habe nie mit jemandem darüber sprechen können, denn das hört sich so verrückt an. Es war etwas, das ganz schwer zu teilen war. Und es ist ja zum Glück auch nichts passiert, wenn ich beispielsweise einfach so über die Straße ging, ohne nach rechts oder links zu schauen. Ich musste mir ganz bewusst wieder klarmachen: Ich werde nicht gesteuert, *es* geht nicht mich, sondern *ich* gehe, *ich* mache ... Das ist schwer zu beschreiben. Das war ein großer Wendepunkt in meinem Leben, der natürlich sehr viel verändert hat.

MAK | Neben dem Umgang mit der Angst ist das Abschiednehmen, das Loslassen eine der schwersten Übungen – zumindest für manche Menschen. Wie gehen Sie damit um?

NP | **Ich hasse Abschiede! Ich finde Abschiednehmen ganz schwierig.** Ich versuche das immer hinauszuziehen. Wenn es nicht um Tod geht, dann hat man sogar manchmal noch eine Chance – aber das ist auch wahnsinnig. Wenn ich mich von jemandem verabschieden oder trennen muss, und sei es auch nur für eine kurze Zeit, dann denke ich im ersten Moment: Das ist jetzt für immer, den sehe ich nie wieder! Dann werden Verzögerungstaktiken praktiziert: Komm, lass uns noch eine rauchen o.Ä. Wenn der Tod eintritt, ist das anders. Ich habe den Tod meines Vaters erlebt, das war ein langsames, qualvolles Sterben, wo ich mich über längere Zeit von ihm verabschieden und irgendwann auch sehen konnte: Es ist besser für ihn, wenn er jetzt gehen kann, wenn ich ihn hier nicht festhalte. Ich habe aber auch einen sehr, sehr guten Freund vor ein paar Jahren verloren, der ganz plötzlich an einem Herzinfarkt gestorben ist. So etwas ist natürlich so unfassbar, weil es mitten im Leben und nicht am Ende eines Lebens ist. Und man auch keine Möglichkeit hatte, sich zu verabschieden. Was mir aber recht gut gelingt, ist, mit den Toten, die mich begleiten, einen ganz guten Kontakt zu halten. Zum Beispiel besucht mich mein Vater oft in meinen Träumen und schaut mir zu. Sitzt dann immer so da und ist, glaube ich, ganz glücklich mit mir. Ab und zu frage ich ihn auch, wie er dies oder das fand. So habe ich einen Kontakt zu ihm – und zu diesem Freund auch. Das finde ich ganz schön, und es funktioniert, ohne dass ich es irgendwie bewusst machen muss. Es ist tatsächlich einfach so: **Sie sind im Herzen – sie sind da und bleiben dir auch, sie verliert man nicht so schnell.** ■



Der Himmel ist überall

Wenn der Tod nur Fragen stellt und keine Antworten gibt, dann können Freunde ein Trost sein. Besonders dann, wenn sie zeigen, dass man nicht allein ist – und sie außerdem noch Erstaunliches über den Himmel zu erzählen haben. – Nina Petri nimmt die Zuhörer mit ihrer einfühlsamen Stimme mit auf die Suche des kleinen Fuchses nach Antworten. Die Musik von Sebastian Hoch begleitet die Geschichte und schenkt ihr und den Figuren eine zusätzliche Note.

Diese poetische Geschichte von Brigitte Werner regt zum Nachdenken an und zeigt, was die Religionen miteinander verbindet.

Brigitte Werner
Kleiner Fuchs, großer Himmel – Ein Hörbuch
 Gelesen von Nina Petri.
 Mit Musik von Sebastian Hoch.
 CD, 45 Minuten Spielzeit | ab 5 Jahren
 empf. LP € 12,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2794-4
 @ auch als audioDownload erhältlich

Zusätzlich als illustriertes Kinderbuch erhältlich:

Brigitte Werner
Kleiner Fuchs, großer Himmel
 Mit farbigen Illustrationen von
 Claudia Burmeister.
 48 Seiten, gebunden | ab 5 Jahren
 € 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2793-7
 www.geistesleben.com

Die Schlei

Glückliche Tiger in meinen Augen

von Brigitte Werner (Text)
& Christian Kaiser (Fotos)



Gibt es mehrere Heimaten? Gibt es überhaupt die Mehrzahl des Begriffs «Heimat»? «Heimaten» klingt zugegebenermaßen sehr eigenartig, vielleicht sollte man ein ganz neues Wort dafür erfinden. Aber welches? «Seelenorte» fällt mir ein, und im Hintergrund kichert der Kitsch. Aber ich könnte mich mit dem Begriff «Seelenort» sehr anfreunden.

Hier, an der Schlei, habe ich diesen Ort gefunden, hier hat die Landschaft weiche, sanfte Arme, die einen umfassen und wiegen und Trost und Ruhe und Frieden schenken. Und auch Einsamkeit. Ein Zurückgeworfenwerden auf sich selbst, auf die Schatten, die manchmal das Herz, den Verstand verdunkeln. Schleinebel breiten sich dann an manchen Tagen, das Licht verhüllend, klamm und wabernd draußen und drinnen aus. Aber ich wäre keine Schriftstellerin, würde nicht auch dieser Zustand die Wörter und Bilder auflockern, die tief in mir gründeln und auch dunkel und schlammig sein dürfen. – Die Landschaft um die Schlei nimmt mich in sich auf, sodass ich meine Wurzeln zu bilden, ein Geflecht aus

Knospen, Blättern, vielleicht auch Blüten und Früchten zu bekommen. Vielleicht aber bin ich ein biegsames, flüsterndes Schilfrohr oder eine dieser pelzigen Disteln – widerstandsfähig, unauffällig. Mir wäre das recht. Alles davon.

Bei jeder Ankunft habe ich das intensive Gefühl, dies alles schon lange zu kennen. Und das Gefühl des Erkenntwerdens: meine Farben, meine Düsternis, meine Ungeheuer und meine Feen. Dabei bin ich hier aus ganz anderen Gründen «gestrandet» – es sollte ein Pflichtbesuch werden, und meine Suche nach einem Quartier ergab rein zufällig, dass ich in einer kleinen zauberhaften Holzhütte bei einer alten Bekannten aus dem Ruhrgebiet landete. Und nun den Norden entdeckte. Und seine Fruchtbarkeit für mein Schreiben, meinen Ruheort für meine Unruhe, meinen immer vermissten Ort der Geborgenheit. Der dazu in greifbarer Nähe lag, was sind da schon knappe 500 Kilometer? Sie sind ein Möwenpup. Hier, in der gefundenen, geschenkten, zweiten Heimat schrieb ich das Buch *Kotzmotz der Zauberer*, das mich zu einer Schriftstellerin machte. ▶





► Ich fühlte mich eigentlich immer als Schriftstellerin, aber nun war ich es tatsächlich, über hin und wieder veröffentlichte Gedichte, jede Menge Kindertheaterstücke und einen Literaturpreis für eine Kurzgeschichte hinaus, endlich mit einem richtigen Buch geworden. Das sogar gelesen wurde. Das ruckzuck in weitere Auflagen ging. Und ich begann, hier einen zweiten, festen Wohnsitz zu suchen, um weitere Bücher zu schreiben. Das Ausgebreitete, Empfängliche dieser Landschaft würde mir dabei helfen, mich in mir selber auszubreiten, für meine Schöpfungskraft empfänglich zu werden.

Und ja: Meine Zufälle waren weiterhin treu an meiner Seite.

Erst wohnte ich in einem roten Pippi-Lotta-Häuschen in Schleinähe in den Feldern, umringt von Hühnern, Schafen, Ziegen, Enten, Hund, Katz und liebenswerten Menschen. Nun wohne ich direkt an der Schlei. Sie hat es geschafft, ihre Wasserarme bis zu mir auszustrecken, und ich bin ihr ans Herz geschwommen. Ja, ja, ich weiß, auch hier winkt der Kitsch, aber mein Kinderherz liebt Kitsch über alles. Und ich bin Aszendent Krebs, der will ans Wasser.

Nun schaue ich seit vier Jahren auf der einen Seite meiner kleinen Wohnung direkt auf die Schlei, zur anderen Seite im Mai in ein blühendes Rapsfeld, in dem eine Million Bienen laut ein OM summen und der Duft der gelben Blüten berauschend ist. In den ersten Jahren bin ich wie wild durch die Gegend gefahren, habe die Schleiufer, die kleinen Dörfer erkundet, bin abends noch schnell ins Auto gestürzt, um den Sonnenuntergang direkt über der Schlei zu erleben.

«Er-leben», welch schönes Wort. Heute ziehe ich schnell die Schuhe an, trete aus der Haustür, und der Abendhimmel überfällt mich mit seinen quellenden Farben. Ach, überhaupt, der Himmel – er ist

hier so gewaltig, dass man sich immerzu im Kreis drehen möchte, jubelnd, auch bei Wolken, die wie schwere Kartoffelsäcke am Himmel hängen. Ja, das kindliche Kreiseln, Kreiseln, Kreiseln, bis das Herz am Rande des Himmels klebt. Und nachts. Nicht zu fassen die Anzahl der pflückreifen Sterne, die demütig machen. Überhaupt werde ich hier oft wieder zu einem Kind. Mit kindlicher Freude. Mit kindlichem Staunen über die kleinen und großen Wunderdinge um mich herum. Und endlich ohne meine damalige Furcht vor dem Alltagsgeschehen, dem Nichtrichtigsein. Hier fühle ich mich richtig – und am richtigen Ort, egal ob ich gerade geblüht oder kleinkariert bin. Das alles lässt eine große Dankbarkeit wachsen.

Hier ist mein Schreibparadies. Die mysteriöse blaue Blume, die Dichterinnen und Dichter seit Novalis alle suchen, wächst hier üppig und wild an jedem Feldrand: Kornblume und Wegwarte. Und so versuche auch ich hin und wieder Gedichte. Aber, da die Landschaft hier selber so stark lyrisch ist, kann ich mit meinen Worten kaum etwas dazusetzen. Doch in einem alten Notizheft aus meinen ersten Schleiwochen finde ich ein paar Zeilen von mir, und ich erinnere mich noch sehr genau an den Schreibenlass:

*He, ferner HerzflimmerMann
 kleb dir die Flügel an
 flieg etwas näher ran,
 dass ich dich sehen kann
 in den schaukelnden
 schaukelnden
 schaukelnden Zweigen
 glückliche Tiger in meinen Augen
 glückliche Tiger in meinen Augen.*



Na ja, es war Vollmond gewesen, so unglaublich orange und magisch, dass ich fast durchgeknallt bin. Und die glücklichen Tiger räkelt sich bis hinauf zum Mann im Mond, der in den Ästen der Weide hing. Sein keckes Grinsen machte mich fast närrisch.

«Ich will in das Grenzenlose in mir zurück», schreibt Else Lasker-Schüler in einem Gedicht, und ich kann mir vorstellen, dass sie es hier vielleicht gekonnt hätte.

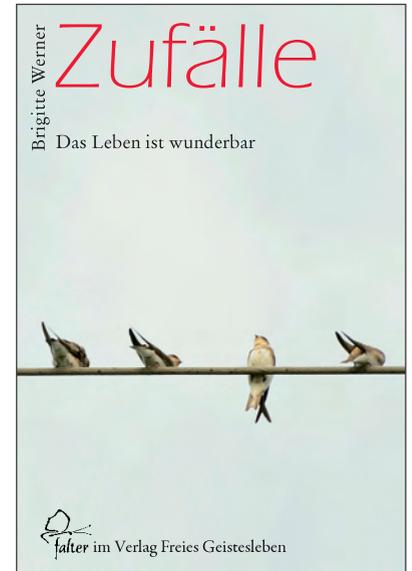
Auch gibt es in dieser Schleiregion allerhand Seltsamkeiten, die ihr bestimmt gefallen hätten. Vor Jahren fand man zauberhafte Kornkreise gleich um die Ecke in einem Feld, im Schloss Louisenlund versuchte sich der geheimnisvolle Saint Germain in Alchemie, und die Freimaurer tagten dort. Und gerade heute haben zwei Wildschweine die Hafenspitzpromenade von Eckernförde leergefegt, bevor sie im Galopp von der Hafenspitze ins Wasser sprangen. Weg waren sie. Wildschweine sind tierisch gute Schwimmer.

Oft sitze ich auf einer Bank am Schleiufer, träume mich ins Lichtgeflirr und vergesse die Zeit. Aber mit meinen Freundinnen, die mich ab und zu besuchen, erkunde ich in langen Spaziergängen die verwunschenen Pfade entlang des Wassers und entdecke Märchenfiguren in den knorrigen Wurzeln der alten Bäume oder in den buckeligen Körpern der Ufersteine. Hoch über der Schlei ist mein geheimer Zauberort, eine Feenwiese unter hohen, lichten Bäumen, in der es nur so wimmelt von glockenblumenläutenden Wichteln und schwirrenden Elfen. Manchmal liege ich dort, alle viere weggestreckt im weichen Moos wie ein vertaumelter Maikäfer auf dem Rücken und verliere mich in dem Gegurgel des Wassers und dem tanzenden Grüngold der Sonnenflecken.

Lange habe ich geglaubt, die Schlei sei ein Fluss, vor meinem Fenster sieht es danach aus, aber ich musste mich belehren lassen. Sie ist ein langer Arm der Ostsee, der von der Schleimündung bei Maasholm bis nach Schleswig reicht und diese Landschaft in Angeln und Schwansen teilt.

Der bekannte Kappeler Heimatdichter Ludwig Hinrichsen hat sie immer wieder in seinen Gedichten beschrieben: *Seltsames Gewässer / Du bist kein Strom, kein erdgenährter Fluss; ... / ... Du bist die Meerestochter selbst / von Götterlaune ausgespielt ins Land ...*

Ich hätte ja eher Göttinnen gewählt, aber die Meerestochter gefällt mir gut. Ja. Die Schlei. Sie ist ganz sicher weiblich mit ihren sanften Rundungen, ihren fruchtbaren Feldern, ihrem Liebreiz und ihren Gewändern aus milchiger Nebelseide. Eine Freundin ist sie mir geworden, deren Macken ich ebenso mag wie ihre Schönheit. Wie oft trat sie schon über die Ufer, mehrmals riss sie kleine Halbinseln zurück ins Wasser, immer wieder versandete ihre Öffnung zur Ostsee. 1928 war der Winter so hart, ►



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!»

Johanna Pirzkal

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



► dass die Häuser hinter riesigen Eismauern verschwanden. Auch ihre Geschichte ist turbulent. Da waren die Wikinger, die sie als eine Möglichkeit für den Handel entdeckten und den Ort Haithabu bei Schleswig gründeten; es gab die Dänen, die immer wieder nach der Schlei griffen. Auch für Fürsten, Kirchenmänner, Handels- und Fischersleute war sie stets von großer Bedeutung gewesen. Heute ist sie ein beliebtes Erholungsziel mit ihren kleinen lebhaften Städten, den malerischen Dörfern mit urigen Kneipen, den Landgasthöfen mit den unglaublichsten Torten und verwunschenen Gärten, mit den kleinen Häfen und Buchten, die Segelschiffe immer gerne ansteuern, mit Hafenfesten und Heringstagen, mit Raps und Heckenrosen, mit heftigen Sturmböen unter einem wilden Himmel. Und über allem immer wieder die schwebenden Möwen, das heisere Gebell der südwärts ziehenden Gänse, mein Schleikuckuck, der den frühen Morgen benotet, bevor ich den ersten Kaffee auf meinem selbst gestalteten Königinnenstuhl, der nach Wikingerart nur aus zwei zusammengeschobenen langen Brettern besteht, zu mir nehme. An der bunten Krone mit Muscheln und funkelnden Steinen am Ende der Lehne habe ich lange gewerkelt – wenn schon, denn schon!

Oft denke ich, besonders im Winter, den ich hier mehrmals sechs dunkle Wochen am Stück verbrachte, weil ich mein dickstes Buch überarbeiten musste, dass sich die Zeit nach IrgendwoNirgendwo zurückzieht, woanders verweilt. Sie ist wie Honig, zäh, dickflüssig, und im Winter nicht unbedingt süß, manchmal eher bitter. Da kann die Dunkelheit und das Alleinsein schon mal dazu führen, dass man sich selber fremd wird. Und ich zum ersten Mal in meinem Leben den «Hüttenkoller» bekam. Als die unendliche Überarbeitung endlich geschafft war, packte ich blitzschnell die Koffer, und wollte nichts wie fort ins Ruhrgebiet, obwohl ich noch eine Woche hätte bleiben können.

Das hat mir klargemacht, dass ich beides brauche: dieses Schleiparadies und den quirligen Ruhrpott mit meinen Freundinnen und Freunden, überhaupt mit seinen herzerfrischend wahrhaftigen Menschen, das pralle Kulturangebot an allen Ecken und Kanten und den vertrauten Orten, die meine Kindheit prägten und mein oft wildes, oft verzagtes Abenteuerleben mit meinem Kindertheater.

So habe ich nun beides. Zwei Seelenorte. Was ich fast nicht glauben kann. Dann kneife ich mich. Das tue ich jedes Mal, wenn ich von der A7 abbiege und durch die Felder Richtung Eckernförde fahre. Noch auf der Landstraße auf dem Weg in mein Paradies verschlinge ich hin und wieder mit heftigstem Genuss am Fischstand das beste Matjesbrötchen aller Zeiten. Nirgendwo schmecken sie besser als hier. ■



Mehr über die Autorin
Brigitte Werner, ihre Bücher,
Lesungen und Schreibworkshops
finden Sie unter:
www.brigittewerner.de





Foto: www.musicologie.org

Und es gibt sie doch von Sebastian Hoch

Frauen in der klassischen Musik sind heutzutage glücklicherweise fast allgegenwärtig und nicht mehr nur als inspirierende Muse, umschwärmter Gegenstand romantischer Künstlerseelen oder geschäftssinnige Gattin zierendes Beiwerk der Musikgeschichte. Doch beim genauen Blick in die Programmhefte fehlt auch 2015 das weibliche Geschlecht fast immer noch an der wohl gewichtigsten Stelle: als Komponistin.

Komponistinnen? Selten zwar, aber immerhin kann man Clara Schumann oder Fanny Hensel begegnen, der hochbegabten älteren Schwester und Vertrauten des umtriebigen Felix Mendelssohn Bartholdy. Fast schon mythisch verklärt, aber selten hörbar, sind die liturgischen Gesänge der Hildegard von Bingen. Und – hier allerdings teilt sie das Schicksal mit ihren zeitgenössischen männlichen Kollegen – viel zu selten bietet sich die Chance, Werke der mittlerweile fast 84-jährigen Sofia Gubaidulina bestaunen zu können. Das innere Bildnis eines Komponierenden, so scheint es zumindest, ist auch heute noch vor allem ein männliches.

Wie fest, ja wohl fast unerschütterlich diese Vorstellung in den Köpfen der Jurymitglieder des *Prix de Rome* im Jahr 1913 verankert war, lässt sich nur erahnen. Und doch adelten die honorigen Vertreter jener ursprünglich von Louis XIV. ins Leben gerufenen Institution, deren Gewinn in Frankreich (und nicht nur dort) höchstmögliches Prestige bedeutete, die gerade mal 19-jährige Marie-Juliette Olga Boulanger, genannt Lili, als erste Frau überhaupt mit dem «Premier Grand Prix», dem ersten Hauptpreis.

Lili Boulanger wurde am 21. August 1893 in Paris in eine Musikerfamilie – mehr noch: eine Musikerdynastie – geboren. Der Vater Ernest, Gesangsprofessor am Pariser *Conservatoire*, hatte seinerseits selbst mit 19 Jahren diesen Preis für sich entschieden, und auch die Mutter Raïssa Myschetsky war ausgebildete Musikerin. Der wohl wichtigste Bezugspunkt in Lilis Leben aber war Nadia, die ältere

Schwester, selbst Komponistin und bis 1979 Professorin in Paris. Schon früh begegnete die kleine Lili allen Großen der französischen Kompositionszunft, die als Gäste bei Boulangers regelmäßig verkehrten. Und sie musizierte – wenn auch seit frühesten Kindertagen an chronischen Atemwegs- und Magen-Darm-Erkrankungen leidend – schon als Mädchen begeistert mit Gabriel Fauré am Klavier, lernte Violine, Cello, Orgel und Harfe – und vor allem: komponieren. Ein dreijähriges Studium am *Conservatoire* sowie Privatunterricht unterstützten ihren künstlerischen Werdegang. Nach akribischen Vorbereitungen gelang im zweiten Anlauf (der erste war ein Jahr zuvor an ihrer körperlichen Verfassung gescheitert) der spektakuläre Gewinn des ersehnten *Prix de Rome* – und damit verbunden öffentliche Anerkennung, finanzielle Unabhängigkeit sowie ein Aufenthalt im Land der Sehnsucht in der römischen Villa Medici.

Ihre geliebte Schwester beschrieb diese Tage als die glücklichsten in Lilis Leben – und ihre schaffensreichsten. Der Ausbruch des Ersten Weltkriegs aber beendete dieses schöpferische Glück abrupt schon nach wenigen Monaten. Es folgten schwere, zunehmend von Krankheit geprägte Jahre. **Seit Jugendtagen war sie sich ihrer Endlichkeit bewusst und komponierte rastlos**, ehe sie am 15. März 1918 – ihr letztes Werk *Pie Jesu* hatte sie noch ihrer Schwester diktiert – gerade 24-jährig an Morbus Crohn starb. Das eindrucksvolle Œuvre dieses kurzen Lebens umfasst über fünfzig Werke unterschiedlichster Gattungen – darunter zahlreiche Lieder, Chor- und Orchesterstücke sowie zwei symphonische Dichtungen – und vereint in seiner reifen Tonsprache die Tradition eines Fauré mit der impressionistischen Avantgarde eines Debussy. Nicht nur Männern, nicht nur Frauen – Menschen sei die Tiefe und Ausdruckskraft der Musik dieser Komponistin zum Hören empfohlen! ■

Sebastian Hoch (www.sebastian-hoch.de) ist Komponist und Lehrer für Musiktheorie, Klavier und Gitarre. Im August erschien das vierte Hörbuch mit seiner Musik zu einer Geschichte von Brigitte Werner, «Kleiner Fuchs – Großer Himmel» (ISBN 9-783-7725-2794-4).



Erlebnisleben

von Birte Müller

Einmal wurde ich mit meiner Tochter zu einem Ausflug eingeladen – und zwar in einen «Erlebniswald». Vielleicht stimmt mit mir etwas nicht, aber allein das Wort regt mich schon auf! Ja, in einem normalen Wald kann man natürlich heutzutage gar nichts mehr erleben, es muss schon ein «Erlebniswald» sein! Dort werden dann zurechtgesägte Kletter- und Balancierbäume hindrapiert und ein Bodenerlebnispfad sowie die Picknickplätze auf der Lichtung ausgeschildert. Ein echtes Walderlebnis, wie mit einem Schnitzmesser einen Ast zu bearbeiten, auch wenn man sich mal schneiden kann, ist aber ein unerwünschtes Erlebnis – auf jeden Fall erlaubte außer mir seinem Kind damals niemand zu schnitzen.

Wir hatten einen tollen Tag im Erlebniswald, das will ich gar nicht abstreiten, trotzdem finde ich es bescheuert, dass man offensichtlich nicht mehr einfach so in den Wald gehen kann. Überall soll einem etwas «geboten» werden. Einmal erzählten mir die Erzieherinnen in Willis früherem Kindergarten, es hätten Eltern nach dem Urlaub im Robinson-Club zu ihnen gesagt, dass sie sich von dem Animationsprogramm dort mal eine Scheibe abschneiden sollten.

Wenn man überall und ständig Bspassung bietet, was kommen denn da für Kinder heraus?

Ich gehe gerne mit meinen Kindern ins Schwimmbad, wir erleben immer etwas. Warum muss es da ein «Erlebnisbad» sein? Und warum sind alle Regenjacken jetzt «Funktionsjacken»? Wenn ich darin nass werde, funktioniert sie nicht, egal wie man sie nennt.

Mich nervt das alles, ich will gerne eine Molkerei mit meinen Kindern anschauen, aber wenn «Erlebnismolkerei» dransteht, habe ich schon keine Lust mehr. Ich halte das alles für Volksverblödung: «Wohlfühl-Hotels», «Wellness-Klamotten» – das ist lächerlich! Es ist doch klar, dass ich mich im Hotel oder meiner Kleidung wohlfühlen will. Das Albernstes, was ich bis jetzt gesehen habe, war ein alter Gouda, der im Supermarkt als «Vintage-Käse» deklariert war!

Irgendwelche Werbefuzzis glauben echt, dass man uns mit diesen beknackten Wörtern zu mehr Konsum bewegen kann. Bei mir funktioniert das aber nicht! Neulich war ich sehr, sehr hungrig, denn bei meinem Erlebnisleben komme ich oft nicht dazu, zwischendurch mal eine kleine Wellnessmahlzeit zu genießen. Aus irgendeinem Grund hatte ich die Zeit, etwas essen zu gehen. Ich wollte mich einfach nur hinsetzen und mich bedienen lassen – wohlfühlen pur! Ich betrat eine kleine «Café-Restaurant-Lounge», wo ich von der Karte mit 50 Gerichten vollkommen überfordert war. Ich hatte keine Energie, großartig Entscheidungen zu treffen, und fragte nach dem Tagesgericht. Das Tagesgericht war der «Erlebnis-Wok», wo ich unter wiederum 50 Zutaten wählen konnte und dann danebenstehe sollte, während gekocht wurde! Es hätte mich nicht gewundert, wenn das Waschen und Schneiden des Gemüses sowie der Abwasch auch zum Erlebnis gehört hätten. Auf jeden Fall verließ ich den Laden sofort und kaufte mir einen Apfel. Aber vielleicht bin ich auch einfach nur zu *vintage* für all das Zeug.

Wenn den Menschen tatsächlich Erlebnisse fehlen, warum werden dann eigentlich behinderte Menschen systematisch vorgeburtlich aussortiert? Man könnte sie doch den werdenden Eltern als «Erlebniskinder» verkaufen! Auch wenn man bei einem behinderten Kind sicher keinerlei Garantien geben kann, so doch ganz sicher die auf ein erlebnisreiches Leben! Gut, ein Wellnessleben wird es vielleicht nicht immer sein – aber das kann mit einem «Funktionskind» auch passieren! ■

Mehr über die ersten Jahre mit Willi und seiner Schwester Olivia erzählt Birte Müller in ihrem Buch «Willis Welt. Der nicht mehr ganz normale Wahnsinn» (ISBN 978-3-7725-2608-4; auch als eBook erhältlich); Infos zur Autorin und Illustratorin Birte Müller finden Sie unter: www.illuland.de

Schärfen und Unschärfen des Seins

von Juan S. Guse

Vorsicht ist geboten. Schließlich ist es nicht allzu unwahrscheinlich, dass ein Akademiker mit ausreichend gefülltem Kühlschrank beim Nachdenken und Sprechen über das sogenannte «Wesen des Seins» – was auch immer das sein mag – den Boden unter den Füßen verliert. Das liegt nicht in erster Linie an der schieren Unerschöpfbarkeit der Sache, sondern an ihrer erbarmungslosen Abstraktheit. Zwar weiß jeder in etwa, was mit «Sein» gemeint ist, allerdings nur solange man darüber aus einer gewissen Distanz spricht. Betrachtet man es von Nahem, so verschwimmen die Konturen recht rasch – und man landet schneller als einem lieb ist beim Versuch, in diesem Nebel irgendetwas zu erkennen, in der philosophischen Esoterik, die nur einen Steinwurf entfernt ist.

Verschlägt uns ein solches Nachdenken einmal nicht in jene intellektuellen Gefilde, die weit abseits gesellschaftlicher Realität liegen, so gibt es vermutlich bloß den Blick frei für eine banale Traurigkeit über die Sinnlosigkeit des Lebens. Warum also überhaupt danach fragen, was hier *sein* heißt?

Dass wir meinen zu wissen, was dieses «Sein» sein soll, rührt von den seltenen Momenten, in denen es uns praktisch auf der Zunge liegt, uns scheinbar klar vor Augen steht. Es überfällt einen wie ein Tagtraum. Fast jeder kennt dieses plötzlich aufblitzende und bizarre Bewusstsein für das gleichzeitige Existieren aller Dinge; für die Tatsache, dass ich in exakt diesem Moment an meinem Schreibtisch sitze, während draußen die Müllabfuhr vorbeifährt, meine Frau gerade in der Uni ist und irgendwo auf dem Planeten all jene Menschen herumlaufen, die ich jemals getroffen habe usw.

Schön und gut. Doch was bleibt von diesem unwirklichen Gefühl für das Jetzt? – Mir schien es immer verschenkt, wenn es zu einer abstrakten Größe in einem logischen System des Denkens reduziert wurde; wovor auch ich mich hüten muss. Damit will ich sagen: Die Vorstellung, sich dem «Wesen des Seins» – was auch immer das

sein mag – zu nähern, indem man nur ausdauernd genug darüber nachdenkt und dabei mit immer neuen Größen hantiert (Seiendes, Nichtseiendes, Bewusstsein, Gewesenes, das Nichts), um die Bedeutung «des Seins» zu spezifizieren, hat sich mir nie wirklich erschlossen. Oder sie wird mir zumindest mit jedem Tag fremder; ich erspare allen nun auch ein Rekurrenieren auf philosophische Werke dieser Art, denn wer hier Heidegger sagt, muss auch Hegel sagen und immer so weiter. Das Ganze wirkt auf mich jedenfalls in der Regel wie der etwas überambitionierte Versuch, eine intellektuelle Handhabe über die Unvorstellbarkeit der so frustrierend komplexen Wirklichkeit zu erlangen. Was natürlich nicht heißen muss, dass nicht mancher auf diese Weise Erkenntnisse für sich und andere ziehen kann. Nur ich verspreche mir eben ziemlich wenig davon. Meine Erfahrung ist, dass Gespräche, die sich auf allzu abstrakte Ebenen des Philosophierens begeben, dazu tendieren, eine Käseglocke des Intellekts über sich zu stülpen – und vor dem Fenster rauscht die Müllabfuhr vorbei.

Also erst gar nicht über «das Sein» nachdenken? Doch, natürlich. Allerdings aus einem anderen Blickwinkel, nämlich jenem, welcher sich im kurzen, aber prägnanten Wort «hier» der titelgebenden Frage verbirgt. Was heißt *hier* sein? Dort wird es erst interessant.

Denn zwischen den Fragen «Was heißt hier sein?» und «Was heißt sein?» liegt in etwa die gesamte Sprengkraft der Philosophie. Dieses «Hier» ist wie eine Linse, die unseren Blick auf das Jetzt schärfen kann. Es verrät uns, dass «das Sein» nicht als irgendein metaphysischer Äther gedacht werden muss, sondern eher als eine Reihe von Möglichkeiten. Eine so triviale wie befreiende Einsicht. Oder etwas einfacher ausgedrückt: Das «Hier» weckt unsere Aufmerksamkeit für den aktuellen Unterschied meines eigenen Daseins und dem eines anderen Menschen. Durch das «Hier» betrachtet, wird die Frage nach dem «Wesen des Seins» zur Frage



Ab hier



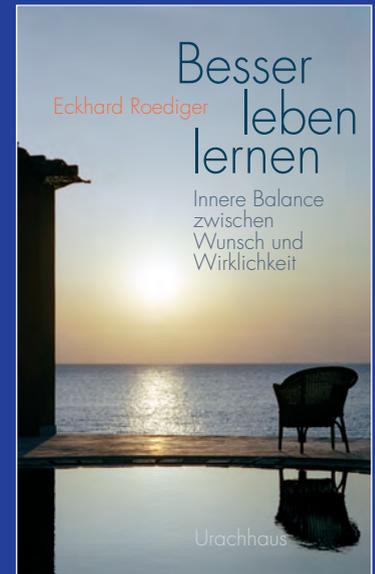
Foto: aussig7 / photocase.de

nach dem, was sich unmittelbar vor der eigenen Haustür abspielt – und was nicht. Es verleiht dem «Sein» gewissermaßen seine Koordinaten. Denn wer nach dem «Hier» fragt, denkt schon das «Dort» mit. Eine solche Perspektive kann beispielsweise das Bewusstsein für eine privilegierte Position wecken. In meinem Fall heißt dann «hier sein»: weißer Akademiker, verheiratet, mit ausreichend gefülltem Kühlschrank, mittelständische Eltern (ein Renault Twingo, ein Mini Cooper), usw. Das «hier sein» eines Freundes, der aus seinem Dorf in Darfur nach Libyen floh und über das Mittelmeer, Italien und Frankreich nach Hannover kam, hat absolut nichts mit dem meinen gemein. Nicht, dass das nicht schon immer klar war; also die Tatsache, dass er durch die Sahara ging, während ich nach meiner Schulabschlussfeier besoffen im Bett lag, dass er zweimal von Schleusern an die libysche Polizei verraten wurde oder dass er heute nicht reisen darf, obwohl er gerne seine Mutter in Ägypten besuchen würde, nachdem er erfahren hat, dass sein Vater gestorben ist. Um von all diesen ätzenden und ungerechten Dingen zu wissen, brauchen wir keine Philosophie, dazu genügt ein Blick in die Zeitungen.

Jedoch: Bevor wir diese Dinge mit unserem «Hier» in Relation setzen, bleiben sie in etwa so unscharf wie das nebulöse «Wesen des Seins» selbst; sie bleiben etwas, das irgendwo da draußen ist, weit weg wie die *Tagesschau*. Das «Hier» kann diese Distanz zerstören; es ist wie ein Vorschlaghammer des Geistes. Denn es markiert eine Differenz und offenbart mögliches Handeln von dieser Differenz aus. Damit verrät es uns auch: **Realität ist nicht etwas, in das man sich einfach reinsetzt – und fertig.** Sie ist nichts, was wir über uns ergehen lassen, sondern etwas, das wir gestalten, beeinflussen und verändern können. Und der Spielraum für diese Gestaltbarkeit der Realität, des gesellschaftlichen Seins, ist der unendliche Raum zwischen dem «Hier» und dem «Dort».

Aber kaum spreche ich von «Differenzen», «gesellschaftlichem Sein», vom «Hier» und «Dort», klinge ich wie einer, der glaubt, sich dem Sein genähert zu haben ... Schon entgleitet auch mir, wenn ich nicht vorsichtig bin, der Teppichboden der Realität unter meinen Füßen. Darunter klappt auf die Falltür ins Nichts. ■

Juan S. Guse, geboren 1989, studiert derzeit Literaturwissenschaft an der Leibniz Universität Hannover. Er erhielt u.a. das Aufenthaltsstipendium der Walter Kempowski Stiftung und das Arbeitsstipendium des Landes Niedersachsen. Sein erster Roman «Lärm und Wälder» (ISBN 978-3-10-002434-3) ist in diesem Sommer im S. Fischer Verlag erschienen.



Von der *Leichtigkeit* des Seins

Im Lauf unseres Lebens stellen wir uns zu ganz unterschiedlichen Zeiten und aus ebenso unterschiedlichen Gründen die Frage, ob wir mit unserem Leben zufrieden sind. Zwischen Wunsch und Wirklichkeit gespannt fällt die Antwort nicht immer positiv aus.

Aus seinen Erfahrungen als Therapeut beschreibt Eckhard Roediger nicht nur die seelischen und biologischen Hintergründe des allzu menschlichen Problems der Unzufriedenheit, sondern bietet durch Übungen, Meditationsanleitungen und Beispiele konkrete Hilfestellungen zum Erkennen der individuellen, wirklich wesentlichen Bedürfnisse.

Wie gelingt es, die befriedigende Mitte zwischen Neuem und Gewohntem, Euphorie und Langeweile zu erreichen – und zu halten?

Eckhard Roediger: **Besser leben lernen**
Innere Balance zwischen Wunsch und Wirklichkeit
224 Seiten, mit Fotos, gebunden mit SU
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7541-2
© Auch als eBook erhältlich. | www.urachhaus.com

Oktober

Die (für Sonntag) angegebenen Zeiten für Auf- und Untergang von Sonne und Mond sind in mitteleuropäischer Zeit (MEZ) und gelten genau für Kassel. Bei Konjunktion (♌) und Opposition (♍) der Wandelsterne (Sonne ☉ und Mond ☾) und Planeten: Saturn ♄, Jupiter ♃, Mars ♂, Venus ♀, Merkur ☿ ist die Zeit in ganzen Stunden ebenfalls in MEZ angegeben. Der zunehmende Mond ist durch das Zeichen ☾, der abnehmende durch das Zeichen ☾ gekennzeichnet.

Wegen der Sommerzeit ist allen angegebenen astronomischen Zeiten bis zum 25. Oktober eine Stunde hinzuzufügen.

DO 01

☾ ♄ ♃ 23^h
1865 Paul Dukas *, franz. Komponist († 17.05.1935)

FR 02

SA 03

Tag der Deutschen Einheit

SO 04

27. Woche nach Ostern, ☉ Letztes Viertel
1515 Lucas Cranach d.J. *, dt. Maler († 25.01.1586).
Vor 33 Jahren (1982) starb der kanadische Pianist Glenn Gould (* 25.09.1932).
☉ 06:27 / 17:54
☾ 22:44 / 13:33
Gedenktag für Franz von Assisi

MO 05

KW 41

DI 06

MI 07

DO 08

☾ ♀ 21^h

FR 09

☾ ♄ ♃ 15^h, ☾ ♃ ♃ 22^h
525 Beginn der Jahreszählung nach Christi Geburt durch Abt Dionysius

SA 10

SO 11

28. Woche nach Ostern
☾ ♄ ♃ 12^h
1965 Dorothea Lange † in San Francisco, amerik. Dokumentar-fotografin (* 26.05.1895 in Hoboken, New Jersey)
☉ 06:38 / 17:39
☾ 04:52 / 17:09

MO 12

KW 42
1915 Edith Cavell †, engl. Krankenschwester, die vom dt. Militär hingerichtet wurde (* 04.12.1865).

In Spanien ges. Feiertag (Kolumbus)
In den USA Columbus Day

DI 13

● Neumond 01:06

MI 14

Erster Tag der Frankfurter Buchmesse
(bis 18. Oktober)

DO 15

1915 Paul Scheerbar † in Berlin, philosophisch-phantastrischer Erzähler und Parodist. 1912 erschienen seine «Astrale Novelletten» (* 08.01.1863 in Danzig).

Islamisches Neujahr 1437

FR 16

☾ ♄ ♃ 15^h

SA 17

♄ ♃ ♃ 24^h
1815 Emanuel Geibel * in Lübeck, dt. Dichter († 06.04.1884).
1915 Arthur Miller * in New York City, amerik. Schriftsteller († 10.02.2005 in Roxbury, CT).

Wörter, die mich beherbergen

«Manchmal möchte ich mich mit allem, was in mir steckt, in Worte flüchten, ein Unterdach aus wenigen Wörtern suchen für das, was in mir ist. Aber es gibt noch keine Wörter, die mich beherbergen wollen. Ja, daran liegt es wohl. Ich bin auf der Suche nach einer Unterkunft für mich, aber das Haus, in dem ich unterkommen will, muss ich Stein für Stein selber aufbauen. Und so sucht jedermann nach einem Haus, einem Zufluchtsort für sich. Und ich suche immer noch ein paar Wörtern.»

Etty Hillesum, **Das denkende Herz der Baracke**. Die Tagebücher 1941 – 1943. Eintrag vom 20. Oktober 1941. Aus dem Niederländischen von Maria Csollány. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 2014.

SO 18

29. Woche nach Ostern

☉ 06:50 / 17:24 Letzter Tag der Frankfurter Buchmesse.
 ☽ 11:55 / 20:59 Lukas der Evangelist

MO 19

KW 43

DI 20

☉ Erstes Viertel

MI 21

DO 22

FR 23

♏, Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Skorpion.
 Beginne mit der Monatstugend: «Geduld – wird zu Einsicht.»

SA 24

☽ ♀ 5^h, ☽ ♃ 8^h, ☽ ♂ 12^h

SO 25

30. Woche nach Ostern
 ♀ ♂ 21^h

☉ 07:02 / 17:09
 ☽ 16:20 / 03:57

MO 26

KW 44
 ☽ ♃ 13^h, ♀ größte westl. Elongation

DI 27

☉ Vollmond 13:05

MI 28

DO 29

☾ ♃ 14^h

FR 30

SA 31

☾ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Waage.

Ende der Sommerzeit

In Österreich ges. Feiertag
 (1955 Ende der Besatzung, Neutralitätsgesetz)

In der Türkei nationaler Feiertag
 (1923 wird die Türkei Republik unter Kemal Atatürk)

Reformationstag

Ges. Feiertag in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern,
 Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

MASS DER LIEBE

Wie du mir nötig bist? Wie Trank und Speise
 Dem Hungernden, dem Frierenden das Kleid,
 Wie Schlaf dem Müden, Glanz der Meeresreise
 Dem Eingeschlossnen, der nach Freiheit schreit.

So lieb ich dich. Wie dieser Erde Gaben
 Salz, Brot und Wein und Licht und Windeswehen,
 Die, ob wir sie auch bitter nötig haben,
 Sich doch nicht allezeit von selbst verstehen.

Und tiefer noch. Denn auch die ungewissen
 Und fernen Mächte, die man Gott genannt,
 Sie drangen mir zu Herzen mit den Küssen,

Den Worten deines Mundes und die Blüte
 Irdischer Liebe nahm ich mir zum Pfand
 Für eine Welt des Geistes und der Güte.

Marie Luise Kaschnitz

* 31. Januar 1901 in Karlsruhe † 10. Oktober 1974 in Rom

Überallnie.

Ausgewählte Gedichte 1928 – 1965.

Mit einem Nachwort von Karl Krolow.

Claassen Verlag, 2. Auflage 1998

Redaktion: Lin



Max Beckmann

* 12. Februar 1884 in Leipzig † 27. Dezember 1950 in New York City

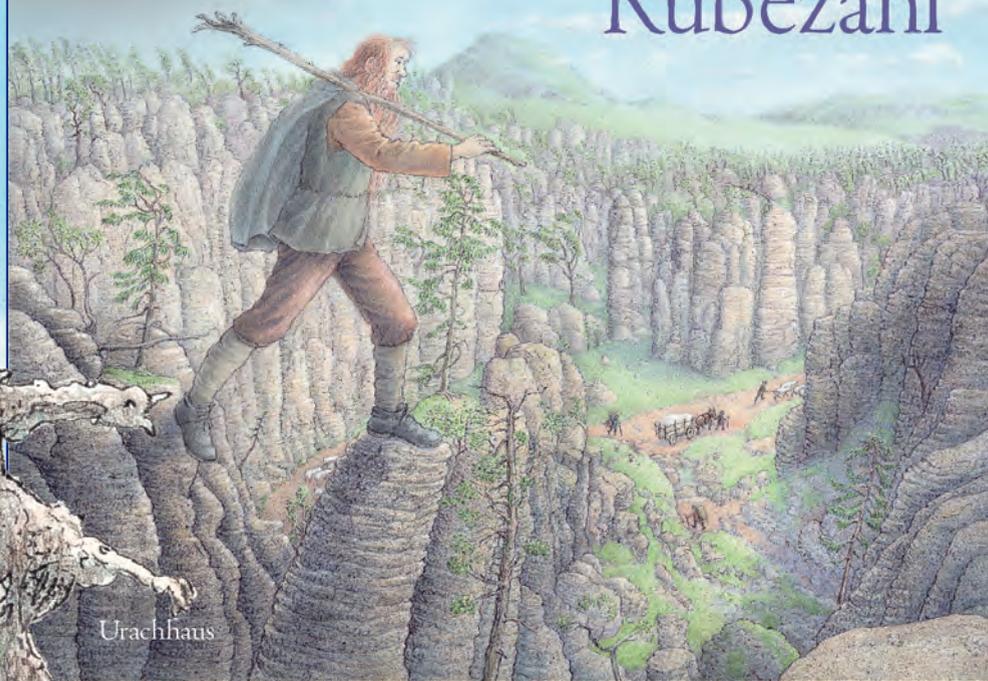
Stilleben mit großer Muschel, 1939

Öl auf Leinwand, 50 x 81 cm | The Baltimore Museum of Art

© VG Bild-Kunst, Bonn

Maren Briswalter · Erich Jooß

Rübezahl

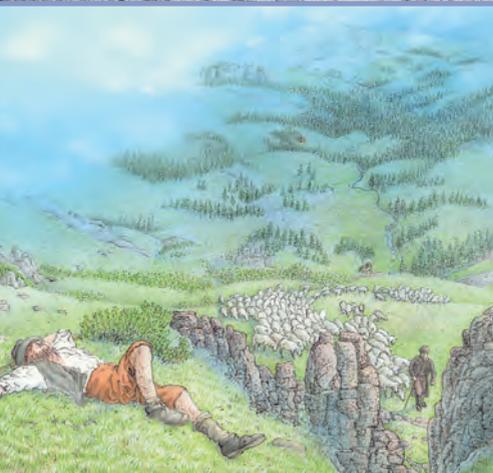


Urachhaus

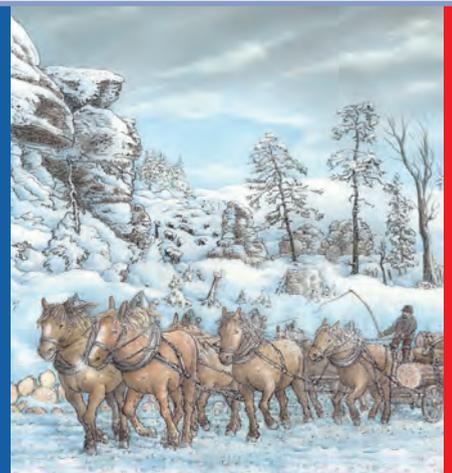
Erich Jooß (Text) | Maren Briswalter (Illustrationen):
Rübezahl. Der Herr des Riesengebirges
32 Seiten, gebunden | Format: 29 x 23,5 cm | € 15,90 (D)
ab 4 Jahren | ISBN 978-3-8251-7812-3
www.urachhaus.com

Auf den Spuren eines launischen *Berggeistes*

Rübezahl ist ein ungestümer, roher, schalkhafter Kerl, der den Leuten gern einen Streich spielt. Im nächsten Moment kann er aber auch hilfsbereit, bescheiden und gutmütig sein, wenn ihm gerade danach ist. Eines aber gilt ganz besonders für den unberechenbaren Burschen: Man darf sich nicht einbilden, ihn ergründen zu können!



In sorgfältig ausgestalteten, spätromantisch inspirierten Bildern erschafft die renommierte Illustratorin Maren Briswalter ein lebendiges Bild des Riesengebirges und seiner Umgebung.



Urachhaus

Stark, wach und gütig

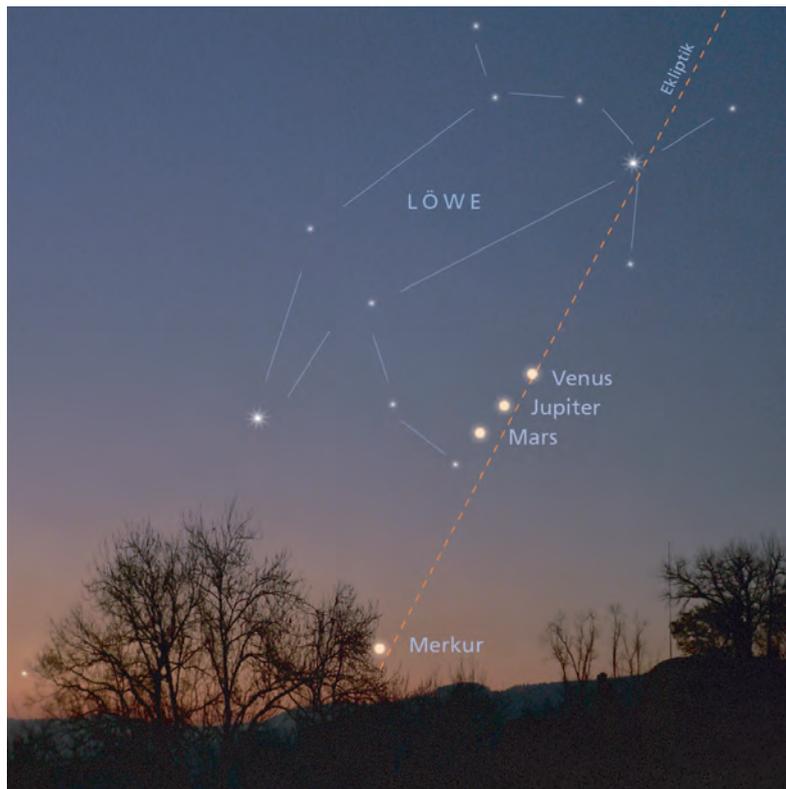
von Wolfgang Held

Der 22. Oktober ist wohl der Höhepunkt der Konstellation von Mars, Venus und Jupiter, denn dann haben sie ihre engste Stellung erreicht. Dicht beieinandergedrängt stehen am morgendlichen Himmel die drei Planeten im Tierkreisbild Löwe in einer Reihe. Um das Besondere dieser «Engführung» fassen zu können, lohnt es sich, schon bei der Entstehung dieser Dreier-Konjunktion immer wieder den Blick zum Morgenhimmel zu richten. Mars und Jupiter sind am östlichen Horizont im Dämmerlicht als zwei zarte Leuchtpunkte zu erkennen. Sie stehen beide im Zentrum des Löwen. Kaum hat sich Anfang Oktober der Löwe aus dem morgendlichen Dämmerlicht befreit, kaum sind auch seine schwächeren Sterne zu erkennen, senkt sich Venus von oben als dritter Planet ins Bild.

Am 8. Oktober wandert sie an Regulus, dem Herzstern des Löwen, vorbei, und gleichzeitig zieht die schmale Mondsichel an Venus vorbei. Am 9. Oktober scheint sie wie eine Schale Regulus und Venus aufnehmen zu wollen.

Der 18. Oktober ist dann das nächste Datum, für das man sich klare Sicht wünscht, denn nun zieht Mars außerordentlich eng an Jupiter vorüber. Bevor sich der rote Planet von Jupiter lösen kann, ist bereits Venus nahe, sodass nun – am 22. und auch am 23. Oktober – die drei Planeten diesen einzigartigen Dreiklang am Morgenhimmel im Löwen bilden.

Es gibt eine Fülle von Eigenschaften der Planeten, die nahelegen, die kosmologischen Vorstellungen der Antike über die Planeten ernst zu nehmen. Nicht nur die Strahlkraft der Venus, sondern beispielsweise auch ihre einzig vollkommen runde Sonnenbahn unterstreicht den Zusammenhang von Schönheit und Liebe mit Venus. So verhält es sich auch bei Mars. Kein Planet



zeigt einen so dynamischen Bewegungsverlauf und enthält so viel Eisen auf seiner Oberfläche wie Mars, der Planet des Mutes, des Krieges. Ähnliches lässt sich zudem bei Jupiter zeigen. Die alte Vorstellung, den Planetenriesen als Repräsentant von Weisheit und Erkenntnis zu sehen, spiegelt sich in zahlreichen Eigenschaften des gewaltigen Planeten.

Wenn also jetzt diese drei Wandler dicht an dicht im Löwen beisammenstehen, dann kommt damit im grandiosen Naturschauspiel ins Bild, dass sich Liebe, Mut und Weisheit vereinen. Ende September feierte der christliche Kalender Michaeli, das Fest zu Ehren des Erzengels Michael. «Mikal» bedeutet im Hebräischen «Wer ist wie Gott?» – und interessanterweise hat dieser Erzengel auch im jüdischen und moslemischen Glauben diesen hohen Rang. Im Christentum werden ihm drei Tugenden zugesprochen: Güte, Stärke und Weisheit. Es sind dieselben Eigenschaften, die nun die Himmelsmechanik an den herbstlichen Morgenhimmel zeichnet, indem sie Mars, Jupiter und Venus zu dieser einzigartigen Konjunktion führt. – Mit Regulus, dem Hauptstern, sind es vier Sterne und mit Merkur, der zur Monatsmitte ebenfalls vom Horizont kommend in den Löwen drängt, sogar fünf Gestirne.

Vermutlich geht es gar nicht darum zu fragen, was die Konstellation «bedeutet», sondern vielmehr darum, ob es möglich ist, dieser Konstellation Bedeutung zu geben, indem man versucht, diese drei so oft widerstrebenden Bewegungen der Seele – gut, wach und stark zu sein – zusammenzuführen; und vielleicht sind die vielen Krisen heute nichts anderes als die Konstellation im Löwen – sie sind die Aufforderung, gleichzeitig Mars, Jupiter und Venus zu sein: stark, wach und gütig. ■

Gesunde Kinder um jeden Preis?

von Prof. Dr. med. Alfred Längler

«Gesundheit ist das höchste Gut» – so heißt es oft, wenn wir jemandem alles Gute zum Geburtstag und für die Zukunft wünschen. Aber was heißt eigentlich «Gesundheit»? Ist damit einfach gemeint, dass keine Krankheiten auftreten? Immerhin unternehmen wir so einiges, um sie zu verhindern und um vorhandene Symptome möglichst schnell und effektiv zu beseitigen. Interessant ist dabei übrigens, dass wir dafür ein recht kriegerisches Vokabular nutzen: «Bekämpfen», «ausrotten», «eliminieren», «supprimieren».

Aber wen oder was bekämpfen wir hier eigentlich? Wäre es nicht viel sinnvoller, sich darüber Gedanken zu machen, welche Maßnahmen geeignet sind, Gesundheit langfristig zu schützen und zu stärken? Und auch in Krankheitsphasen darauf zu achten, dass nicht nur kurzfristige Symptome gebessert werden, sondern körpereigene Ressourcen möglichst anhaltend aktiviert werden? In besonderem Maße gelten diese Fragen in der Kinderheilkunde, da die Grundlagen für eine lebenslange Gesundheit sehr früh gelegt werden.

Immunsystem früh stärken Bei der Frage, wie Gesundheit entsteht bzw. erhalten und gestärkt wird, spielt das Immunsystem eine zentrale Rolle. Viel wurde dazu geforscht, viele interessante und teilweise überraschende Ergebnisse liegen vor. So wissen wir heute, dass es diverse Faktoren gibt, die das Immunsystem hemmen oder stärken können. Zum Beispiel gleich bei der Geburt: Einige Studien haben gezeigt, dass das Immunsystem eines Kindes davon geprägt sein kann, ob das Kind per Kaiserschnitt oder auf natürlichem Wege auf die Welt gekommen ist. Noch besser erforscht ist der Zusammenhang zwischen Immunsystem und Ernährung im Säuglingsalter. Glücklicherweise ist es in Deutschland langsam wieder normal zu stillen. Trotzdem kann es aus kinderärztlicher Sicht gar nicht oft genug gesagt werden: Stillen ist das Beste für das

Kind. Kinder, die in den ersten Lebensmonaten ausschließlich mit Muttermilch ernährt wurden, haben eine nachweislich andere und, bezogen auf immunologische Faktoren, «bessere» Keimbeseidlung des Magen-Darm-Traktes als Kinder, die nicht gestillt wurden. Zudem treten verschiedene akute und chronische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter bei ausschließlich gestillten Kindern deutlich seltener auf als bei nicht gestillten Kindern – zum Beispiel allergische Erkrankungen wie *Asthma bronchiale*. Auch nach dieser Phase lässt sich das kindliche Immunsystem weiter positiv beeinflussen: Eine ausgewogene und qualitativ hochwertige Ernährung, die auf Convenience-Produkte verzichtet, sowie ausreichend Bewegung haben großen Einfluss auf das kindliche Immunsystem.

Fieber zulassen Trotzdem werden Kinder natürlich immer wieder fieberhafte Erkrankungen durchmachen. Und das ist auch gut so! Denn auch wenn Eltern, vor allem im ersten Kita-Jahr, manchmal verzweifeln, weil das Kind schon wieder Schnupfen und Fieber hat, so haben diese fieberhaften Infekte insgesamt sogar einen eher förderlichen Einfluss auf die weitere Entwicklung des kindlichen Immunsystems und damit auf die langfristige Gesundheit. Abgesehen davon entwickelt der Organismus Fieber in der Regel aus einem guten Grund: Da sich die Lebensbedingungen für viele Viren und Bakterien bei höheren Temperaturen verschlechtern, ermöglicht es die Fieberwärme dem Organismus, Viren und Bakterien aus eigener Kraft zu überwinden. Gleichzeitig werden bei höheren Temperaturen mehr Abwehrstoffe des Immunsystems gebildet. Es ist daher eine problematische Entwicklung, dass heute fieberhafte Erkrankungen oft im «Keim» erstickt werden sollen und deshalb häufig standardmäßig mit fiebersenkenden Medikamenten behandelt werden. Zu diesem Zweck werden auch oft Antibiotika verordnet – obwohl die meisten dieser Infekte durch



Foto: pip / photocase.de

Viren ausgelöst werden, bei denen Antibiotika sowieso wirkungslos sind. Aber selbst wenn ein Antibiotikum bei einer bakteriellen Infektion (die übrigens viel seltener ist) eingesetzt wird, erhöht sich damit bei Kindern das langfristige Risiko für bestimmte chronische Erkrankungen. Studien haben gezeigt, dass das kindliche Rheuma, dessen Ursachen teilweise noch unbekannt sind, bei Kindern, die häufiger antibiotisch behandelt wurden, mit einer deutlich höheren Wahrscheinlichkeit auftritt. Auch für allergische oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen erhöht sich das langfristige Risiko. Grundsätzlich führt die Gabe von Antibiotika zu einer nachhaltigen Veränderung der Darmflora. Und da unser Magen-Darmtrakt eng mit dem Immunsystem verbunden ist, ergeben sich auch hierauf langfristige Auswirkungen, die unbedingt mitberücksichtigt werden sollten.

Krankheit begleiten Aber damit keine Missverständnisse aufkommen: Es geht nicht darum, bei einem kranken Kind einfach nichts zu tun oder Krankheiten gar zu glorifizieren. Es geht vielmehr für Eltern und Kinderärzte darum, das Kind in der akuten Krankheitssituation genau zu beobachten, die Symptome sicher zu identifizieren und eine unterstützende Therapie durchzuführen, die dem kindlichen Organismus hilft, den Infekt zu überwinden. Patentrezepte gibt es dafür nicht. Jedes Kind ist anders und reagiert auch in einer Krankheit anders. Deshalb muss sehr individuell abgewogen werden, wie viel Selbstheilungskräfte das Kind zur Verfügung hat und wie stark die Therapie in den Krankheitsverlauf eingreifen sollte. – Allgemein kann man jedoch sagen, dass es bei ansonsten gesunden Kindern kaum Gründe gibt, Fieber frühzeitig zu unterdrücken bzw. zu senken. Bewährt haben sich vielmehr verschiedene pflanzliche Präparate aus der Homöopathie und der Anthroposophischen Medizin sowie pflegerische Anwendungen wie Wickel und Auflagen. Fröstelt das Kind zum Beispiel beim Fieberanstieg, tun warme Pulswickel mit Arnika-Essenz gut. Steigt das Fieber nicht weiter an, ist der richtige Moment für den guten alten Wadenwickel gekommen. Das Wichtigste aber ist: Das Kind braucht viel Zuwendung und das Gefühl, in Ruhe gesund werden zu können. Nicht jedes Symptom braucht sofort eine Tablette. Manche Symptome wie Fieber können durchaus sinnvoll sein und sollten deshalb in Ruhe ausheilen können. In einer auf Effizienz und Leistung ausgerichteten Gesellschaft wie der unseren eine echte Herausforderung! ■

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

Andreas Goyert



MAGEN-DARM SPRECHSTUNDE

Funktionelle Erkrankungen
natürlich behandeln



- tiefergehende Ursachen
- erweiterte Therapiemöglichkeiten
- dauerhaftes Wohlbefinden durch gesunde Verdauung



Urachhaus

Wirksame Hilfe

Wenn Magen-Darm-Beschwerden auftreten, obwohl die Organe eigentlich «gesund» sind, ist mit herkömmlichen Medikamenten oft kaum eine Besserung zu erzielen. Viele Patienten fühlen sich nach erfolglosen Behandlungsversuchen mit ihren Problemen allein gelassen oder in die «Psychoecke» gedrängt. Eine erweiterte Medizin kann aber oft helfen.

Welche Untersuchungen sind sinnvoll? | Wie kann ich meine Probleme positiv beeinflussen, ohne allzu viele Lebensmittel meiden zu müssen? | Welche tieferen Ursachen liegen funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen zugrunde? | Wirksame Therapiemöglichkeiten aus einer anthroposophisch erweiterten Medizin

Andreas Goyert

Magen-Darm-Sprechstunde

Funktionelle Erkrankungen natürlich behandeln

336 Seiten, mit zahlreichen Tabellen und

Abbildungen, gebunden

€ 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-7866-6

www.urachhaus.com



Katarina Genar

Geschichten mit Geschichte

Mein erstes Buch schrieb ich, als ich in Elternzeit war und meinen Beruf als Logopädin vorübergehend nicht ausübte. Sobald die Gedanken an die Arbeit von mir abgefallen waren, tat sich ein Raum für die Fantasie und das Schreiben auf. Jetzt, gut zehn Jahre später, widme ich mich ganz dem Schreiben. Meist sitze ich dabei zu Hause am Küchentisch – mit einer Tasse Tee in Reichweite und dem Hund zu meinen Füßen. Ab und zu mache ich mit ihm einen Spaziergang im Wald und lasse die Gedanken schweifen. Dabei habe ich manchmal die besten Einfälle – und dann heißt es: zurück in meine Küche und an den Computer eilen.

Die Hauptpersonen in meinen Geschichten sind ungefähr 11 Jahre alt. Das ist ein Alter, an das ich mich sehr gut erinnere – eine spannende Zeit, in der man beginnt, die Welt auf eigene Faust zu erforschen und sich etwas freier und ohne Erwachsene zu bewegen. **Meine Inspirationsquellen sind oft Orte und alte Dinge, die eine Geschichte haben.** Was ich erzähle, ist alltagsnah, aber Magie und Mystik blitzen immer wieder durch, die Gegenstände und Orte wirken beseelt.

In meinem Debüt *Heimliche Freundin* zieht Henrietta, die Hauptperson, in ein altes Haus. Inspiriert dazu hatte mich das Haus meiner Großmutter. Ihre riesige Wohnung war für mich ein magischer Ort. Da gab es dunkle, geheimnisvolle Bilder an den Wänden, schwarz-weiße Fotografien und Uhren, die laut tickten und jede volle Stunde mit dumpfen Schlägen ankündigten. In diesem Haus wohnten nur alte Leute, genau wie bei Henrietta. In meiner Geschichte gibt es im Hof außerdem zwei quietschende Schaukeln, von denen es heißt, sie seien gefährlich. Eines Abends sieht Henrietta ein kleines Mädchen mit roter Mütze auf die Schaukeln zulaufen und halsbrecherisch darauf schaukeln ... Wer ist das?

Die Inspiration zu meinem Buch *Der rubinrote Mantel* kam auf einem Friedhof, als ich einen kleinen, verwitterten Grabstein mit einem Mädchenamen entdeckte. Ich fragte mich, wie das Leben dieses Mädchens ausgesehen haben mochte, und kam auf die Idee, ein Buch mit zwei parallelen Geschichten zu schreiben. Die Hauptfigur Livia bekommt einen roten Mantel, der früher einem Mädchen namens Elin gehört hat, das in den 30er-Jahren des 20. Jahrhunderts lebte. Die Geschichten der beiden Figuren sind durch den roten Mantel und Tagebuchaufzeichnungen miteinander verflochten. Aber hat der Mantel wirklich eine «Seele»? Oder ist alles nur Zufall? Nicht alle Fragen werden beantwortet, manche Puzzleteile muss der Leser selbst einfügen.

Als Kind war ich eine richtige Leseratte, die ständig mehrere Bücher gleichzeitig verschlang. Mein tiefstes Lektüre-Erlebnis war Maria Gripes Jugendroman *Agnes Cecilia* (dt. *Sonntagskinder hören das Gras wachsen*), ein Buch, das mich und mein Schreiben geprägt hat. Es lebt von einer suggestiven Spannung, die mich ansprach, aber auch von intensiven Gedanken über das Leben, von Gefühlen der Einsamkeit und des Außenseitertums und dem Suchen nach Zusammenhang; Themen, die ich auch in meinen Geschichten berühre.

Wenn ich nicht dasitze und schreibe, begegne ich meinen Lesern in Schulen und Bibliotheken. Dort kann ich Gespräche über meine Bücher führen und wertvolle Rückmeldungen bekommen. Manchmal werde ich gefragt, was beim Geschichtenschreiben am meisten Spaß macht. Für mich ist es der Augenblick, wenn die Charaktere plötzlich lebendig werden und ich mit Leichtigkeit zwischen meinem Alltag und der parallelen Welt, die ich aus Worten geschaffen habe, hin und her wechseln kann. Das ist ein großartiges Gefühl. ■

Die Bücher von Katarina Genar, «**Heimliche Freundin**» (109 Seiten, geb., 12,90 Euro, ISBN 978-3-8251-7943-4) und «**Der rubinrote Mantel**» (127 Seiten, geb., 12,90 Euro, ISBN 978-3-8251-7876-5), sind im Verlag Urachhaus erschienen (siehe auch Seite 2 dieser Ausgabe).

Wer bin ich und wie finde ich es heraus?

von Günther Dellbrügger



Foto: Fotoline / photocase

Alle Entwicklung im Menschen geschieht durch Begegnung und Teilhabe. Besonders das Kind braucht die Wahrnehmung des anderen Menschen als Partner, in dem sich das eigene dumpfe Ich-Gefühl durch das Ich des Erwachsenen erweitert. Es ist auf *Dialog* angewiesen. Das Ich des anderen Menschen spiegelt das eigene Ich als Potenz, als Zukunft. Es wirkt als Lebenswirklichkeit, durch die der Mensch zu seinem eigenen wahren Ich-Wesen ahnend erwacht.

Auch die Sprache wird als Medium neu erlebt, Erfahrungen werden geschildert und werfen Fragen nach Verarbeitung auf: *Warum war das so?* Das Kind, getragen von der Sprache, in der es aufgewachsen ist, findet zum bewussten Sprechen. Gleichzeitig vertieft sich das Hören zu einer neuen Haltung. Es werden die Intentionen des Anderen ertastet und erleuchtet: *Ist der Andere ehrlich? Meint er es gut? Erfahre ich von ihm Respekt?*

Die Suche nach einer neuen Identität kann sich in jedem Fall nur am wahrnehmenden, sprechenden und agierenden Gegenüber entfalten. Das Kind braucht den Erwachsenen wie eine Brücke. Denn die Urverbundenheit des Kleinkindes mit der Welt («Vater bin ich, Mutter bin ich, Sonne bin ich, alles bin ich» – so ein etwa vierjähriges Kind) ist verschwunden wie ein Regenbogen.

Jetzt ist das Kind darauf angewiesen, die Welt zunächst als Inhalt des Lebens des Erziehenden kennenzulernen. In dessen Verantwortung liegt es, ob das Kind später durch ihn zum guten Gebrauch der eigenen Freiheit finden kann. Indem der Erwachsene für sich selber nach dem Sinn seines Lebens sucht, zündet er ein Licht an. Dieses Licht kann dem älteren Kind ein Spiegel werden. Indem es das Licht des Erwachsenen erlebt, erwächst in ihm Lebensmut.

Die Vorstufe zum eigenen Handeln ist die Einfühlung, die Empathie. Das Kind will – sich damit identifizierend – hingebungsvoll in den anderen eintauchen und miterleben, «wie Handeln geht». Es erlebt menschliches Handeln mit, um es daran selber zu erlernen.

Doch das geht keineswegs reibungslos. Denn um das zehnte Lebensjahr beginnt eine Krise: Das Kind erfährt sein Willensleben neu: als «Nacht», als Labyrinth, als hinter einer verschlossenen Tür verborgen, für das Bewusstsein unzugänglich.

In dieser Phase braucht das Kind Leitbilder, es braucht die Wirklichkeit eines anderen sprechenden und handelnden Ich, um dem «dunklen Grund» etwas entgegenzusetzen. Das Kind sucht im anderen Ich Quellen des Handelns, aus denen heraus es selber sein Verhalten mehr und mehr lenken kann. Darin liegen der hohe Auftrag und die Würde der Erziehung. Denn der Begegnungsraum zwischen Kind und Erwachsenem kann Zukunft vorbereiten und eröffnen. In den Jahren ab dem 9. Lebensjahr möchte der Stern des Kindes neu aufleuchten, bevor er zumeist in den Jahren der Pubertät noch einmal verschwindet. Das Gewissen als Zukunftspfand wird in diesen Jahren veranlagt.

Der Arzt Hans Müller-Wiedemann schrieb einmal in einem Brief «aus der Seele des Kindes in der Mitte der Kindheit», der sich an die Erwachsenen richtet: **«Erzieht mich nicht nach dem Muster, nach dem euch eure Eltern erzogen haben ...** Ich möchte verstehen lernen, wie ein Mensch dem anderen helfen kann, und was einer dem anderen bedeutet ... Macht euch kein Bild von mir, aber habt Vertrauen in mich ... Die Welt ist nicht immer schön, aber sie ist wichtig für mich. Jede menschliche Beziehung in ihr ist wichtig.» ■

Diese und weitere Gedanken über das Ich des Menschen und wie es zu sich selber gelangt, finden Sie in Günther Dellbrüggers Buch **«Ein Schlüssel zur inneren Biografie»** (160 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, 19,90 Euro, ISBN 978-3-8251-7852-9, auch als eBook erhältlich), erschienen im Verlag Urachhaus.

Schönheitssinn

von Christiane Kutik

Bilder! Überall Bilder und Botschaften, die wir Erwachsenen oft kaum noch registrieren. Anders die kleinen Kinder, die alles ringsum sehr wach wahrnehmen: Ein kleiner Bub kommt mit seinem Papa an einem Plakat vorbei, auf dem eine abstoßende Werbung mit verspritztem Blut etc. zu sehen ist: «Was ist das?», fragt er seinen Papa. Der sagt nur: «Das ist hässlich! Das mag ich gar nicht anschauen.» Aber sollte der Vater denn nicht stehen bleiben und das Gesehene erklären? Und diskutieren? Bei älteren Kindern kann dies sogar äußerst sinnvoll sein. Bei jüngeren ist das jedoch müßig, da sie sich noch überhaupt nicht abgrenzen können. Es ist daher sogar notwendig, dass Eltern eine klare Haltung einnehmen und diese auch ausdrücken. Denn alles wirkt – das wusste schon Goethe:

*Dummes vor's Auge gestellt,
hat ein magisches Recht:
Weil es die Sinne gefangen hält,
bleibt der Geist ein Knecht.*

Das Negative hat allerdings eine magische Anziehungskraft. Ob es ein Unfall ist, hässliche Gegenstände oder Bilder. Es reizt zum Hinschauen, wie jeder es an sich selbst beobachten kann. Der Reiz des Abschreckenden zeigt sich auch am zunehmenden Trend von Totenkopf-Motiven, die schon auf Artikeln für kleine Kinder zu finden sind. Eine Mutter: «Mein Sohn hat so lange gebettelt und wollte unbedingt so einen Totenkopf-Pulli. Er wollte sogar sein Sparschwein schlachten. Also hab ich ihm den gekauft.» Eine andere Mutter: «Der Tod hat auf Kinderkleidung nichts zu suchen.» – Da hat sie recht. Die schutzbedürftigen Kinderseelen müssen nicht allem ausgesetzt werden, was gerade Mode ist. Das Argument, dass «die Kinder sich das aber doch wünschen», und ihnen dann Gegenstände mit grotesken Motiven, Monstern oder Killerspielzeug zu kaufen, ist keines. Denn Wünsche sind keine

Befehle! «Wünschen darfst du dir alles», ist dann eine gute Antwort, wenn Kinder einem in den Ohren liegen.

Negativ aufgeladene Gegenstände wirken auch negativ auf das Gemüt. Daher nützt es den Kindern viel mehr, wenn Eltern klar sagen: «Das ist hässlich. Das kaufe ich dir nicht. So etwas mag ich nicht in der Wohnung haben.» Auch wenn die Kinder dann doch woanders damit spielen sollten, weil Freunde das Monster o.Ä. bekommen haben, so ist zu Hause letztlich doch die Haltung der Eltern maßgeblich.

Heute, wo das das Abstoßende, Schlampige, Destruktive sich ungehört überall zeigt, gehört es zu den erstrangigen Erziehungsaufgaben, den Kindern ein Gefühl für Ästhetik zu vermitteln: Denn der Sinn für die Kleinigkeiten, die den Alltag schön und freundlich machen, ist keine Naturgabe. Er muss bewusst vorgelebt und geübt werden.

Das beginnt im ganz normalen Alltag. Beispielsweise damit, kultiviert zu essen, und zwar am Esstisch, ohne Fernseher oder sonstige Geräte. Warum? Es geht ja nicht nur darum, irgendwie den Magen zu füllen. Sondern den Esstisch, das gemeinsame Essen, wieder ganz bewusst als Kraftort in der Familie zu integrieren. Gemeint ist damit: auch wirklich miteinander zu essen. Möglichst einmal am Tag eine gemeinsame Mahlzeit an einem schön gedeckten Tisch – denn auch das Auge isst mit.

Aber wir haben keine Zeit. Immer wieder wird auf mangelnde Zeit und die viele Arbeit verwiesen, die es macht, etwas schön anzurichten. Was meist noch nicht einmal stimmt. Doch solches Nützlichkeitsdenken bringt Kinder ins Hintertreffen. «Es gibt keinen anderen Weg, den sinnlichen Menschen vernünftig zu machen, als dass man denselben zuvor ästhetisch macht», sagte Friedrich von Schiller in seinen Briefen *Über die ästhetische Erziehung des Menschen*. Was nichts anderes heißt als: ohne Ästhetik keine Vernunft.



Foto: suze / photocase.de

Da jedoch das Thema «ästhetische Bildung» in den PISA-Standards überhaupt nicht vorgesehen ist, muss es von zu Hause aus und sehr bewusst gepflegt werden. Im ganz normalen Alltag. Lassen Sie Ihre Kinder am besten von klein an mithelfen, den Tisch schön zu decken. Es sind höchstens zwei bis drei Minuten mehr gut investierte Zeit, um sich selbst und der Familie damit Freude zu bereiten. Schenken Sie Ihren Kindern freundliche Rückmeldung: «Schön machst du das!» Sorgen Sie dafür, dass nichts fehlt, bevor sich alle setzen. Denn auch das stärkt den Sinn für das Schöne, wenn einmal alle sitzen bleiben und nicht ständig jemand aufstehen muss, um noch etwas zu holen.

Jeder Mensch, ob groß oder klein, isst gepflegter, wenn schön gedeckt ist. Eine alleinerziehende Mutter, die es satt hatte, ihre beiden Buben dauernd zu ermahnen, anständig zu essen, erzählte: «Seit einiger Zeit spielen wir am Wochenende immer «Restaurantessen»: richtig schön gedeckt mit Tischdecke, Servietten, Blumen und Kerze. Und es ist verblüffend, wie das wirkt. Wir haben dann auch richtig schöne Gespräche, und ich brauche mir nicht mehr den Mund fuselig reden, dass sie nicht kleckern sollen. Sie tun es nicht.»

Alles hat seinen Platz. Das muss eingeübt werden. So wird das Spielzeug jeden Abend – möglichst zur selben Zeit – aufgeräumt. Am besten vor dem Zähneputzen. Erwarten Sie nun nicht von Ihren Kindern, dass sie das gleich selbst können, sondern helfen Sie ihnen, einen Ordnungssinn zu bilden. Und genießen Sie das Glücksgefühl, das eben nur durch Anstrengung erworben wird. Und lassen Sie es das Kind auch wissen: «So, jetzt ist es wieder schön!» Wenn es aufgeräumt ist, wenn der Umraum geordnet wurde, klappt es auch viel leichter, Kinder ohne Aufregung ins Bett zu bringen.

Mit Jonas hat bisher niemand geübt. Er ist schon neun Jahre alt. Wenn er heimkommt, lässt er einfach die Jacke fallen und wirft die Schuhe in den Weg. «Es ist furchtbar», stöhnen die Eltern – und räumen ihm immer noch alles hinterher. Sie wollen das ändern, aber wie? Der Weg ist der gleiche wie bei diesem erst Dreijährigen, der gerade sein Taschentuch benutzt und dann auf den Boden geschmissen hat. «Heb es bitte auf», sagt die Mutter. «Mag ich nicht.» – «Das Taschentuch gehört in die Abfälle.» Das Kind macht sich steif wie ein Brett und schüttelt den Kopf. Und jetzt? Die Mutter schimpft nicht, regt sich nicht auf. Sie rückt auch nicht von der Anforderung ab. Sondern sie nimmt das Kind an der Hand, hebt das Tuch auf und bringt es gemeinsam mit ihm zum Abfalleimer. Sie tut also genau das, was Erziehungsbemühungen zum Erfolg verhilft: Vorbild sein und anleiten.

Und so ist es mit allem, was den Alltag schön und ästhetisch macht: Es muss immer wieder vorgemacht werden. Nicht nur einmal, sondern wieder und wieder und wieder. Bis es so verinnerlicht ist, dass es von selbst gelingt. ■

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».



Neurodoron®
Stärkt die Nerven und
gibt innere Kraft.

**Weleda – im Einklang mit
Mensch und Natur**

www.weleda.de

Neurodoron® Tabletten **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke - Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

Die Tochter des Bildhauers

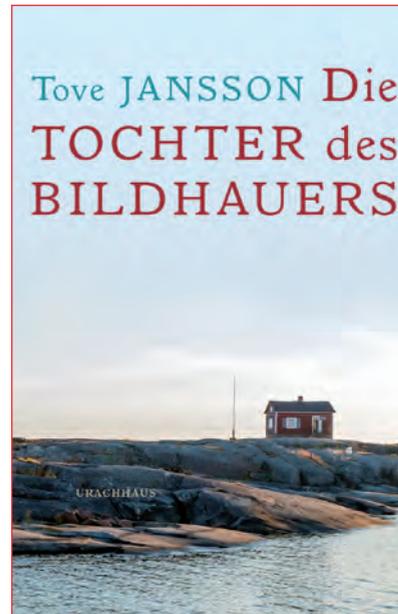
gelesen von Simone Lambert

Die Malerin Tove Jansson ist als Autorin der *Mumin*-Bücher weltberühmt geworden. Ihre Geschichten um die Familie der Muminrolle erzählen von Geborgenheit ebenso wie von Chaos und Abenteuer. «Alles ist sehr ungewiss, und das finde ich beruhigend», sagt in *Winter im Mumintal* Too-ticki zu Mumin.

Eine überraschend stabile Balance zwischen Abgrund und Geborgenheit findet der Leser auch in ihrem «Erinnerungsbuch» *Die Tochter des Bildhauers*, in dem Tove Jansson Episoden ihrer Kindheit in einer Künstlerfamilie beschreibt. Etwa sechs oder sieben Jahre alt ist die Ich-Erzählerin in diesen kurzen Geschichten. Vom Sommer an der Küste bis zum Weihnachtsfest im Atelier in der Stadt haben in diesem Roman Begegnungen mit Menschen, kleine Abenteuer, in denen die Grenzen zwischen Realität und Fantasie verschwimmen, und intensive Erlebnisse von Sonne, Sturm und Schnee Platz.

Die Enkelin eines Pfarrers lässt keinen Zweifel daran, dass im Haus ihrer Kindheit die Kunst der Gott ist; den Künstlerblick der Eltern hat das Kind bereits verinnerlicht. Die ungebetene, verständnislose Begleiterin des Geologen Jeremiah, der sommers das Lotsenhäuschen an der Küste bewohnt, verdirbt das kunstvolle Spiel zwischen der kleinen Tove und ihrem großen Freund und muss sich von dem Kind beschimpfen lassen: «Amateur! Du bist ein Amateur! Du bist nicht echt!». Und die künstlerisch diletterende Tante wird mit Entsetzen und Erstaunen betrachtet – dies bringt die Erzählerin aber zu klugen Differenzierungen über Schönheit und Kunst.

Die präzisen Beobachtungen des Kindes, das nicht immer versteht, was es da so genau wahrnimmt, verbinden sich mit seinen Fantasien



Tove Jansson
Die Tochter des Bildhauers

Übersetzt von Birgitta Kicherer

127 Seiten, gebunden mit
Schutzumschlag

17,90 EURO

Verlag Urachhaus

ISBN 978-3-8251-7887-1

auch als eBook erhältlich

zu einem reichen Innenleben. Ein liebevoller, trockener Humor durchzieht dieses Stück Poesie und zeugt von der Fähigkeit der Erzählerin, über sich selbst zu lachen, ohne dabei das Kind, das sie war, auszulachen.

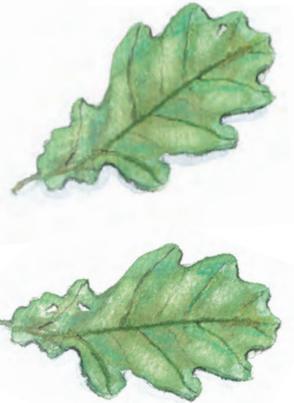
Es ist ein selbstbewusstes, starkes und eigenwilliges Mädchen, von dem Tove Jansson da erzählt, dem die Eltern viele Freiheiten lassen. Die Beziehung zur Mutter, die als Illustratorin wohl den Lebensunterhalt der Familie bestritt, ist innig und liebevoll. Bei ihr ist das Kind vollkommen geborgen. Als sie sich zum Arbeiten mitten im Winter mit ihrer Tochter in ein Haus auf dem Land zurückzieht und der Schnee sie bis zum Dach begräbt, ist die Tochter verstimmt und sogar verstört. Ihre Untergangsfantasien wendet die Mutter, indem sie mitspielt und mit einer neuen Fantasie die Spannung löst. Der Bildhauer-Vater wird verehrt, als Künstler und als spontaner, lebensfroher Mensch, dessen nächtliche Feste im Atelier für die Familie jedoch auch belastend gewesen sein müssen. Er erscheint rätselhaft und emotional wenig zugewandt. Eifersüchtig beobachtet die rötelkranke Tochter, wie sich der Vater während der Arbeit mit seinem Äffchen amüsiert, selbst als dieses seine Skulpturen zerstört. Ihre kindliche Rachsucht kann der Vater entkräften. Zwar versteht sie nicht, was im Vater vorgeht, aber am «besten, man denkt nicht allzu viel nach, sondern bringt alles mit einer guten Tat wieder in Ordnung.»

Wie Rituale werden diese Erinnerungen geschildert, Rituale einer eng verbundenen Familie. Tove Jansson ist aus ihr als große Malerin und Autorin hervorgegangen, die ihre Eltern überflügelt hat. **Nicht zuletzt mit diesem literarischen Kleinod.** ■

Liebe Kinder!

Nach diesem heißen Sommer ist der Herbst nun da mit seiner ganz eigenen Farbenpracht! Beim Spaziergang durch den Wald solltet ihr jetzt besonders gut die Augen aufmachen und außerdem tief durch die Nase einatmen! Gleich erfahrt ihr warum ...

*Ich grüße euch herzlich aus meinem bunten Atelier,
eure Daniela Drescher*



Im Herbst zieht vom Waldrand oft ein würziger Duft zu uns in den Garten herüber, immer dann, wenn Quercus Eicheln röstet ...

Zuerst schält und schneidet er die frisch gesammelten Eicheln, dann röstet er sie über dem offenen Feuer schön braun und stampft sie anschließend in einem Mörser zu grobem Pulver.

Dieses Pulver lässt er eine Weile in Wasser köcheln, dann seiht er es ab und fertig ist sein Eichelkaffee.

Für uns Menschen ist der Zwergenkaffee ziemlich bitter und nicht sehr schmackhaft.

Man muss schon sehr viel Milch und braunen Zucker dazugeben – aber auch dann ist es nicht mein Lieblingsgetränk.

Vom Kaffeeduft angelockt, machen sich immer ein paar Schnecken auf den Weg zu Quercus, denn der Kaffeesatz, der vom Kochen übrig bleibt, ist bei ihnen sehr beliebt. Ja, man kann sich manchmal über Geschmack wundern ...



Und während die Schnecken schmatzen und der Eichelzwerg seinen Kaffee schlürft, unterhält man sich über Dinge, die im Wald (und nicht nur dort) von Bedeutung sind:

Wie es zum Beispiel den Jungen der Fuchsmutter geht, ob sich das Moos in diesem Jahr zum Auslegen der Wurzelhöhlen eignet oder ob es wohl einen strengen Winter geben wird.





Leuchtende Transparentkunstwerke

Strahlende Farben und ornamentale Muster: mit der von Frédérique Guéret entwickelten Faltechnik entstehen für jedes Fenster die schönsten Sterne und Blüten aus farbigem Seidenpapier. Schritt für Schritt erläutert sie das Falten ihrer bezaubernden Modelle – jedes für sich ein kleines transparentes Kunstwerk. Die Sterne sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade unterteilt, sodass Anfänger und Fortgeschrittene viele passende Anregungen finden.

Frédérique Guéret: **Leuchtende Fenstersterne aus Seidenpapier** | 135 Seiten, mit Fotos und Anleitungen, durchgehend farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2738-8 | *Jetzt neu im Buchhandel!* | www.geistesleben.com



Freies Geistesleben : *Ideen für ein kreatives Leben*

Das a tempo Preisrätsel

Im Geheimtipp dieser Ausgabe begegnen wir der noch immer viel zu unbeachteten Rompreisträgerin des Jahres 1913 Lili Boulanger – Zeit seines Lebens musste auch ihr Preisträgerkollege von 1830, der französische Komponist, Dirigent und Musikkritiker Hector Berlioz (1803 – 1869) um Anerkennung ringen. Sein wohl größter «Coup» gelang diesem originellen Künstler, der dem Vater zuliebe der musischen eine medizinische Ausbildung voranstellte, im Jahr seiner Preisträgerschaft mit dem in diesem Monat gesuchten Werk. Die in ihrer Struktur konsequent gleichermaßen am klassischen Drama wie an Beethovens Pastorale orientierte Sinfonie markiert dabei nichts weniger als den Ursprung eines neuen, für die Epoche der Romantik charakteristischen Gattungstyps: der Sinfonischen Dichtung. Berlioz' fünfsätziges Opus 14, von ihm programmatisch mit «Episoden aus dem Leben eines Künstlers» untertitelt, entwickelte in der Folge nicht nur auf die Musikschaffenden der Zeit, sondern bis weit ins 20. Jahrhundert hinein eine kraftvolle Wirkung. Vor allem prägte und provozierte der kompositorische Kunstgriff einer dramatisch das Werk durchdringenden «Idée fixe» und der enorme Klangfarbenreichtum (die von Berlioz 1844 verfasste Instrumentationskunde ist bis heute ein Standardwerk) gleich mehrere Komponistengenerationen von Liszt bis Strauss. Das dem russischen Zaren Nikolaus I. gewidmete Werk sorgte aber auch für eine zeitweise glückliche Wendung im Leben des weitgereisten musika-

lischen Reformers: Den nagenden Kummer über die unerwiderte Schwärmerei zur irischen Shakespeare-Mimin Harriet Smithson hatte Berlioz sich im gesuchten Werk von der Seele geschrieben. Zwei Jahre nach der Uraufführung am 5. Dezember 1830 hörte dann schließlich auch die Angebetete das Meisterwerk – er hörte ihn und es ertönten bald darauf die Hochzeitsglocken! (sh)

Unter den richtigen Einsendungen (wir suchen den französischen Titel) verlosen wir im goldenen Herbstmonat Oktober «Frühlingsgefühle», und zwar in Form von 5 Hörbüchern zum Text von Brigitte Werner rund um einen verliebten Kater: *Kabulski und Zilliohwievunderbarschön*. ■

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:
a tempo Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart
 oder an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der **20.10.2015** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die gesuchte Sinfonie und somit das Lösungswort der September-Ausgabe lautet die **RHEINISCHE**. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Das a tempo Sudoku

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

EINSAME HUNDE: ZUGABE 10

Level 2

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

Die schönsten Sudokus aus Japan

a tempo 10 | 2015

Weitere 100 schwere bis extrem schwere Sudokus aus Japan – in neun Schwierigkeitsgrade eingeteilt von Level 2 bis Level 10 – finden Sie im Band «Einsame Hunde – extrem 2» (in Leinen gebunden, 10,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2058-7)

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

Lösung: Einsame Hunde – Zugabe 9

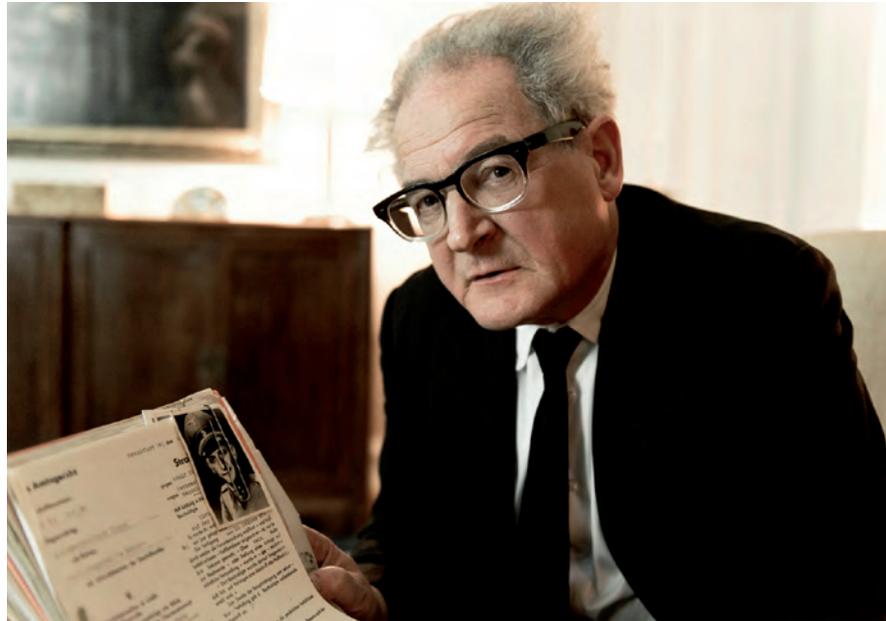
Anwalt des Bewusstseins

von Christian Hillengaß

Stuttgart in den Jahren um den Ersten Weltkrieg: Die Theatergruppe des altherwürdigen Eberhard-Ludwig-Gymnasiums probt Schillers *Wilhelm Tell*: «**Nein, eine Grenze hat Tyrannennmacht. / Wenn der gedrückte nirgends Recht kann finden, / Wenn unerträglich wird die Last, / ... / Zum letzten Mittel, wenn kein anderes mehr / Verfangen will, ist ihm das Schwert gegeben.**»

Wie schicksalhaft die Worte der Figur Stauffacher für zwei der Schüler klingen sollten, wissen die beiden da noch nicht. Der eine, Claus von Stauffenberg, später Oberst im Generalstab der Wehrmacht, wird versuchen, sie gegen Hitler in die Tat zu bringen. Der andere, Fritz Bauer, später Generalstaatsanwalt in Hessen, zitiert sie noch einmal im Plädoyer eines aufsehenerregenden Gerichtsprozesses, den er 1952 um die Rehabilitierung des längst hingerichteten Mitschülers und dessen Mitstreiter führt. Ein Verfahren, das es im Nachkriegsdeutschland brodeln lässt, denn die Verschwörer des 20. Juli gelten bis dato gemeinhin noch als Landesverräter. Der Prozess wird sie in ein anderes Licht rücken. Es ist ein erster Schritt von vielen kleinen und großen, die Bauer unternimmt, um die junge Republik durch Aufklärung des Naziunrechts auf eine neue Grundlage zu stellen. Ein weiterer großer dieser Schritte ist der erste Auschwitz-Prozess (1963 – 1965) in Frankfurt am Main. Nicht der Wunsch nach Vergeltung treibt den Juristen Bauer dabei an, der als Sozialdemokrat und Jude im KZ war, bevor ihm die Flucht ins Exil gelang. Es geht ihm um die Offenlegung des Geschehenen, um daraus Lehren zu ziehen.

Wenn man sich seinem Wesen in Reden, Texten, Zeitzeugenberichten und alten Filmaufnahmen nähert, ergibt sich das Bild eines scharfsinnigen Mannes, den eine tiefe und ehrliche Sorge um Menschlichkeit und die demokratische Zukunft des Landes um-



Burghart Klaußner als Fritz Bauer | Verleih: www.alamodefilm.de | Foto: © zero one film GmbH / Martin Valentin Menke

treibt. Die Gerichtsprozesse um NS-Verbrechen, die er initiiert, werden zu Bewusstseinsprozessen für die deutsche Öffentlichkeit. Unweigerlich halten sie der wirtschaftswunderbeseelten Gesellschaft einen Spiegel vor. Die Fratze, die sich darin erkennt, faucht wütend zurück. Bauer wird mit Beleidigungen und Morddrohungen terrorisiert und in seiner Arbeit von Kollegen und staatlichen Institutionen behindert.

Der Staat gegen Fritz Bauer ist daher der treffende Titel eines nun erscheinenden Films, der sich auf eine Episode in Bauers Leben konzentriert, die erst nach seinem Tod bekannt wurde: Es geht um die zentrale Rolle, die er bei der Erfassung des in Argentinien untergetauchten Naziverbrechers Adolf Eichmann spielte. Auch wenn hier genug Potenzial für einen Agententhriller läge, widersteht Regisseur Lars Kraume der Versuchung, die Erzählung nur hierauf zuzuspitzen oder künstlich ins Dramatische zu beschleunigen. Stattdessen zeichnet er das Geschehen in einer realistischen Weise nach, die genug Raum und Zeit lässt, die Atmosphäre jener Jahre zu vermitteln und ein lebendiges Porträt des Menschen Fritz Bauer entstehen zu lassen.

Lebendig in einer Art, dass auch durch diesen nur kleinen Ausschnitt seines bewegten Lebens eine deutliche Ahnung entsteht, wer er gewesen sein mag. Dass dies gelingt, ist vor allem der Verdienst von Burghart Klaußner, der den ketterrauchenden Staatsanwalt in sensibler und überzeugender Weise verkörpert. Besser könnte es wohl nur das Original. Wer das sehen will, dem sei neben dem neuen Kinofilm die im Internet zu findende Fernsehaufzeichnung der Gesprächsrunde *Heute Abend im Kellerklub* von 1964 ans Herz gelegt. In der Debatte, die er da mit Jugendlichen führt, wird ebenso deutlich, was da für ein guter Geist zur rechten Zeit am rechten Ort war. ■

Der überaus sehenswerte Film **«Der Staat gegen Fritz Bauer»** (Regie: Lars Kraume, Drehbuch: Lars Kraume, Oliver Guez, mit Burghart Klaußner, Ronald Zehrfeld, Sebastian Blomberg u.a.) läuft ab 1. Oktober 2015 in den Kinos. Informationen, Hintergründe, Interviews, Filmtrailer u.a.m. unter: www.derstaatgegenfritzbauer.de



Geheimste Geheimschrift

«Wie alt wird ein Hund?», frage ich.
«Dein Vater hat gesagt, der stirbt sowieso bald.» – Cecilia schüttelt den Kopf.
«Der Tierarzt meint, Bingo kann noch viele Jahre leben.»
Ja, wenn der Knubbel aus seinem Bauch geschnitten wird, ja wenn ...

Jona, der Cecalias bester Freund und quasi Mitbesitzer von Bingo ist, hat zwei Ideen, um Geld für den Tierarzt aufzutreiben: Fußballerfotos mit Autogrammen zu verkaufen und einen Flohmarkt zu machen. Als er eine alte Schatzkarte findet, wird die Sache echt hoffnungsvoll. Aber verflixt! Alle Hinweise zum Ziel sind in Geheimschrift geschrieben. Wer soll das lesen?



Christa Ludwig
Jonas Weg ins Lesen: 5. Etappe
Ein Schatz für Bingo
Mit Bildern von Katja Gehrmann.
75 Seiten, durchg. illustriert, gebunden
€ 14,- (D) | (ab 8 Jahren)
ISBN 978-3-7725-2605-3
www.geistesleben.com

Kleinanzeigen

Kate (keines Haus) zur Miete gesucht zum Leben und Arbeiten im Großraum Hamburg oder in Schleswig-Holstein. Tel.: 01 75/1 43 80 05

Hinterland Costa Brava: Haus im Paradies am Fuß der Pyrenäen zu verkaufen mit gr. Pool und gr. Garten am Dorfrand. Brigitta Bach, brig.bach@gmail.com

Einsames, wildes Tal mit Haus, Hütte, alter Mühle in verlassenem Dorf für Visionsuche, Stilleretreats gesucht, gerne in Italien, aber auch sonstwo, zu kaufen, zu pachten oder zu mieten. gabriele.kaupp@gmx.de, www.gemeinschaftlich-leben.net

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

Dresden – gepflegte Gästewohnung, 3 ZiKB, 4 km zur City, ab 40,- €/ Nacht, Tel.: 0 61 51/5 11 16

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

Denkmalgeschütztes, liebevoll eingerichtetes Fachwerkhaus in der Kultur-Landschaft Franken, bis 7 Pers. Näheres unter Tel.: 07 61/7 07 46 04

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

Westerland, Südwäldchen, 2-Zi.-Whg. ab 315,- € Tel. 0 40/6 47 18 19, lindelambrecht@hotmail.com

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



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

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

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

www.gemeinschaften.de | Tel. 07 7 64/93 39 99 Ökodorf

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

Aufgezugene Kunstdrucke fürs Kinderzimmer. Wunderschöne Motive, auch nach Ihrer Wahl möglich. www.DaWanda.de. (Suche: buntalund)

Liebevoll Handgefertigtes | www.billinchen.de & www.dawanda.com/shop/billinchen

Grüne Karriere, sinnvoll Geld verdienen! Ein Trendmarkt braucht Menschen mit Mut und Spaß am selbstbestimmten Leben. www.decu-business.de

Farbgestaltung – Wandlasuren für Schule, Kindergarten, Therapie usw., schultze-florey@netcologne.de www.farbtektur.de

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

(Bitte achten Sie auf die Angabe des Monats, die Unterscheidung gewerblichen u. privaten sowie bei Mehrfachschaltung auf die entsprechende Anzahl. Danke)

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!)



Bildungskongress 2016 in Stuttgart
Freitag, 15. – Sonntag, 17. Januar 2016

Kinder brauchen Zeit – Erwachsene auch

Wie können Kinder, Jugendliche und Erziehende den spirituellen Umgang mit der Zeit erlernen?

Vorträge

Wolfgang Held: Wie wir mit der «Zeit» heute Freundschaft schließen

Ursula Grünwald: Wächst das Gras wirklich schneller, wenn man an ihm zieht? Von der Zeit für Entwicklung und Reifung und vom Bestehen im Leistungswettbewerb

Johannes Greiner: Jugend zwischen Stress und Langeweile – Schule und Freizeitindustrie

Klavierkonzert

Johannes Greiner: Zeit – Dauer und Entwicklung – Klavierabend mit Werken von Chopin, Glass, Liszt, Merikanto, Messiaen u.a.

18 Seminare zum Thema des Bildungskongresses 2016 mit FachdozentenInnen

Informationen und Anmeldung

Agentur «Von Mensch zu Mensch»

Andreas Neider und Laurence Godard
Tel.: 0711/2485097 E-Mail: aneider@gmx.de

Frühbucherrabatt bis 21.11. 2015,
Günstiger ist die Anmeldung im Internet:
www.bildungskongress2016.de

Veranstalter, Konzeption und Durchführung:

Agentur «Von Mensch zu Mensch»

in Zusammenarbeit mit:
Bund der Freien Waldorfschulen und
Vereinigung der Waldorfkindergärten



Zusatzausbildung in Biographie-Arbeit

Leitung: Joop Grün & Walter Seyffer

Beginn Februar 2016 bei Heidelberg • 11 WE

Akademie für angewandte Biographie-Arbeit gGmbH

Tel. 0621 - 43 735 039

info@akademie-biographiearbeit.org
www.akademie-biographiearbeit.org

Das Kur- und Wellnesszentrum in Roncegno, am Fuß der Dolomiten, 60 km vom Gardasee und 120 km von Venedig entfernt.

CASA DI SALUTE RAPHAEL

Roncegno/Trentino



Wohlbefinden im Einklang mit Körper, Geist und Seele. Das Kurzentrum vereint Anthroposophische und klassische Medizin. Ein deutschsprachiges Ärzte- und Therapeuten-Team betreut Sie bei Stress, Allergien u.v.m. Stimulieren Sie in unseren Thermalbädern Ihre Vitalkräfte durch das eisenhaltige Levico-Wasser. Exzellente (biologisch-dynamische) Küche. Angebote für Mitarbeiter in anthroposophischen Einrichtungen.

Kurbetrieb: 15. 03. - 9. 12. 2015

mail.info@casaraphael.com

www.casaraphael.com

Fon: 0039 0461 77 20 00

Fax: 0039 0461 76 45 00



Kunst Anthroposophie Beruf ...ein Jahr am Jugendseminar Orientierung

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

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



Nächster Einstieg · 10. Jan 2016 · Hospitation möglich

PRINZEN MÜSSEN DRAUSSEN BLEIBEN

YLVA KARLSSON



Urachhaus

Vielleicht ... oder vielleicht doch nicht?

Warum sollte man ändern, was einem gefällt? So denkt die 14-jährige Josefin, die es völlig in Ordnung findet, zu dritt mit ihrer Mutter und ihrer kleinen Schwester zu leben. Sie braucht weder einen Freund, noch findet sie, dass ihre Mutter einen haben muss. Sie mag Stefan, den Neuen in ihrer Klasse, aber er soll ihr bloß nicht zu nahe kommen. Als ihre Mutter schwanger wird und ihren neuen Partner heiraten will, gerät Josefins Welt aus den Fugen ...

Unaufdringlich und psychologisch klug, nichts beschönigend – und doch mit einer immer gegenwärtigen Sehnsucht nach Harmonie und Liebe beschreibt Ylva Karlsson die ganz normalen Ängste und Hoffnungen einer Jugendlichen.

Ylva Karlsson: *Prinzen müssen draußen bleiben*
Aus dem Schwed. von Birgitta Kicherer
173 Seiten, geb. | € 13,90 (D)
ISBN 978-3-8251-7921-2 | (ab 12 J.)
© Auch als eBook erhältlich.
www.urachhaus.com

Urachhaus

Die nächste Ausgabe November erscheint am 23. Oktober 2015

thema

Was heißt hier fair?

augenblicke

Zwischen Sütterlin und Facebook – die Türmerin von Münster

im gespräch

Nizaqete Bislimi – Das Ziel im Blick



Nizaqete Bislimi vertritt Menschen vor Gericht, die ihre Heimat verloren haben und um eine sichere Bleibe in Deutschland kämpfen. Die Rechtsanwältin kennt die Situation ihrer Mandanten genau, denn als Jugendliche war sie selbst auf der Flucht. Dreizehn Jahre lang musste sie auf eine dauerhafte Aufenthaltsgenehmigung in Deutschland warten. Mit viel Kraft, Ausdauer und der Hilfe wohlwollender Menschen hat sie es geschafft und weiß von einer ungewöhnlichen Karriere, von der Kraft positiver Gedanken und von Balkansonne auf der Haut zu erzählen.

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

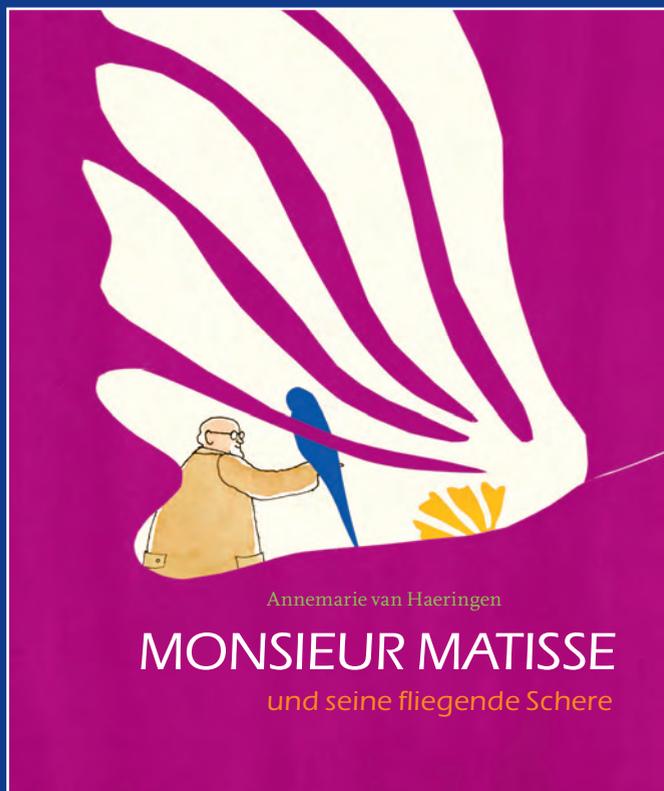
Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Augsburg:** bios / Haunstetten | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **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 Collibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | Buch Welscher | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Bücherpunkt | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothel | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Esslingen:** Buch & Café Vividus | **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.:** Büchermische | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Arkadenbuchhandlung | Buchhandlung Dewitz | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Brentano Buchhandlung | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Christiansen | Buchhandlung Nienstedten | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hildesheim:** Bioladen im Klostergut Sorsum | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Homeburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Die Buchhandlung Karlsruhe-Mühlburg | Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempton:** Fingerhütchen | Kösele Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblentz:** Artem andere | 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 Altemöller | Buch-Insel | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | **Mainz:** Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirthe | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällschmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Buchhandlung Andrieu | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neuburg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** Buche | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Ravensburg:** Anna Rahm mit Büchern unterwegs | **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:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stockach:** Bücher am Markt | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittver – Unibuch Hohenheim | Tausend schön | **Tettang:** 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:** Dülkener Büchereck | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil der Stadt:** Buch & Musik | **Weilheim:** Zaubenberg Buchhandlung & Naturkost | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erlesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** RundUm | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** Amriswil: Buchladen Häderli | **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovia | 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:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Baden:** Concept Store «fünf!» | Buchhandlung Schütze | Buchhandlung Zweymüller | **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 | **Schiedlbach:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Ars Libri | Erster | Naturata Biobau Munsbach | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij

«Man muss zeitlebens so sehen können,
wie man als Kind die Welt sah.»

Henri Matisse



Eine Liebeserklärung



Monsieur Matisse ist Maler. Ein Maler mit ganz viel Sonne im Bauch. Seine Farben machen alle froh. Aber dann wird er krank ...

Nach einer Operation wacht Monsieur Matisse in einem weißen Zimmer auf. «Hier gibt es gar nichts Buntes», sagt er. «Ein Albtraum! Bringt mir Pinsel, bringt mir Farbe!» Aber auf einem Bettlaken lässt es sich nicht malen. Was nun?

Ein Bilderbuch für alle kleinen und großen Kunstfreunde – und eine Liebeserklärung einer Künstlerin an einen Künstler zugleich.

Auf der Liste «Die besten 7 Bücher für junge Leser» des Deutschlandfunks im Monat September!

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen



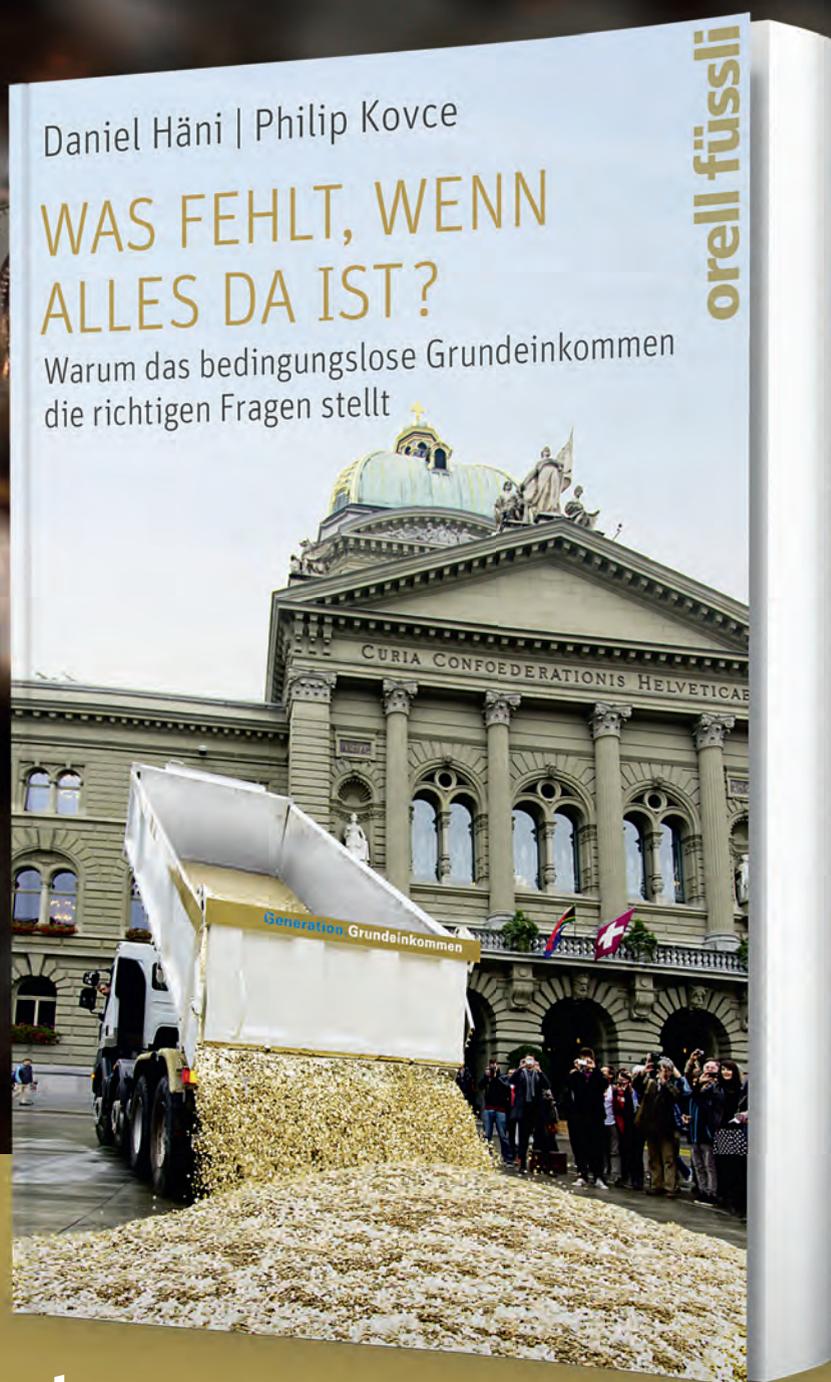
Annemarie van Haeringen: **Monsieur Matisse und seine fliegende Schere** | Aus dem Niederländischen von Rolf Erdorf. | 32 Seiten, gebunden | Format: 23,5 x 28,5 cm | € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2769-2 | www.geistesleben.com



Was würden Sie arbeiten, wenn für Ihr Einkommen gesorgt wäre?

Daniel Häni | Philip Kovce
Was fehlt, wenn alles da ist?
Warum das bedingungslose Grundeinkommen
die richtigen Fragen stellt

Klappenbroschur, 192 Seiten
ISBN 978-3-280-05592-2
€ 19,90 (D) | 20,50 (A) | CHF 19.90
Auch als E-Book erhältlich



«Wer dieses Buch liest,
der weiß: Noch nie war
das bedingungslose
Grundeinkommen so nah.»

Götz W. Werner, Unternehmer

orell füssli

www.ofv.ch