

E 51125
nr. 230

zum mitnehmen

februar | 2019

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin



im gespräch

CHRISTIAN BOETTGER
Jeder hat das Recht,
eine Ausnahme zu sein

ZIEMLICH BESTE
FREMDE

NUR EWIGKEIT
IST KEIN EXIL



UNSERE SEITEN DER ZEIT IM FEBRUAR 2019

- 04 im gespräch **Jeder hat das Recht, eine Ausnahme zu sein**
Christian Boettger im Gespräch mit Maria A. Kafitz
- 08 augenblicke **Ziemlich beste Fremde. Der Yiddish Summer Weimar**
von Ralf Lilienthal
- 13 mensch & kosmos **Der Planet der Beziehung**
von Wolfgang Held
- 14 thema **Nur Ewigkeit ist kein Exil.**
Else Lasker-Schüler – zum 150. Geburtstag
von Christa Ludwig
- 16 kalendarium **Februar 2019**
- 18 tierisch intelligent **Motorische Intelligenz und Werkzeuggebrauch**
von Walther Streffer
- 19 illustre gäste **Else Lasker-Schüler** von Daniel Seex
- 20 sprechstunde **Was brauchen wir, um ruhig auf den Tod zugehen zu können?** von Markus Sommer
- 23 einfach machen! **Innere Ordnung**
von Birte Müller
- 24 literatur für junge leser **Hector Malot: «Nie mehr allein»**
gelesen von Simone Lambert
- 25 mein buntes atelier **Mäusewinter** von Daniela Drescher
- 26 am schreibetisch **Richten und dichten** von Jan Kaiser
- 27 kulturtipp **Das Erscheinen einer Idee wird 100 Jahre alt**
von Rainer Rappmann
- 28 suchen & finden | sudoku
- 30 weiterkommen **Meine Misosuppe**
von Camilla Jensen

impressum

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

Herausgeber: Jean-Claude Lin

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

Gestaltung & Bildredaktion:
Maria A. Kafitz

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

Abonnements & Auslagestellen:
Dagmar Seiler | Tel.: 07 11 / 2 85 32 26
E-Mail: abo@a-tempo.de

a tempo erscheint monatlich und liegt in über 2000 Einrichtungen des Kulturlebens und im Buchhandel aus: Eine Auswahlliste an Adressen für Deutschland, Österreich und die Schweiz finden Sie unter www.a-tempo.de in der Rubrik «Wie bekomme ich *a tempo*?».

Auf Wunsch kann *a tempo* ins Haus geschickt werden durch Erstattung der Porto- und Verpackungskosten (25 Euro für 12 Ausgaben, 30 Euro für Auslandsversand). Bankverbindung auf Anfrage. Zudem erscheint *a tempo* auch als ePub-Magazin – erhältlich in allen bekannten eBook-Shops.

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.

© 2019 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

LIEBT IHR EURE LEHRER?

Ich hatte Glück. Zumindest ab der 2. Klasse, als ich 1963 auf die neue Schule, The New School in Kings Langley, nördlich von London, kam, denn dort lernte ich eine Reihe origineller Lehrer und Lehrerinnen kennen. «Originell» ist nicht wirklich das passendste Wort für sie – schrullig oder irgendwie auffällig waren sie nicht. Aber wie sie auf die «Steiner School», diese zweitälteste Waldorfschule Großbritanniens, gekommen waren, das war sehr individuell und ungewöhnlich. Mein Klassenlehrer, J. B. Wells, den ich jeden Morgen von Montag bis Freitag für den anderthalbstündigen «Hauptunterricht» hatte, war ehemals Gemüsebauer. Er war ein stattlicher, robuster Mann, der sich auch außerhalb seiner Klasse um alles Praktische am Schulgebäude oder im Schulgelände kümmerte. Wenn er zwei von uns Jungs in einer nicht selten vorkommenden Prügelei antraf, durften wir nach der Schule unsere «überschüssige Energie» beim Kehren des Schulhofes einsetzen. Samstags aber opferte er seinen freien Vormittag, um mit uns Willigen Fußball zu spielen – er dann war Trainer und Schiedsrichter.

Später, in der Oberstufe, hatte ich für den Hauptunterricht in Geschichte einen schottischen Lehrer, Norman Davidson, der früher unter anderem Journalist und Taxifahrer war. Mit ihm, der außerdem ein leidenschaftlicher Amateurastronom war, hatte ich meine ersten langen Auseinandersetzungen über Platons Philosophie, und er war es, der mich mit dem so rätselhaften Leben Kaspar Hausers bekannt machte.

Ein anderer Lehrer, R. Stevenson-Jones, den ich in Physik und Mathematik hatte, war, bevor er Lehrer wurde, als Ingenieur tätig, wie auch unser Gesprächspartner in dieser Ausgabe, Christian Boettger. Unvergesslich bleibt mir die zweiwöchige «Epoche» in Geschichte über die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg, die er uns in unserem letzten Jahr in der 12. Klasse gab. Als wacher Zeitgenosse erzählte er uns über Tito, Chruschtschow, Kennedy und Mao, über Blockbildung und weltpolitische Spannungen. Ich lernte dabei einen so anderen Lehrer kennen und schätzen.

Heutzutage ist es viel schwieriger, als Quereinsteiger eine Stelle als Lehrer oder Lehrerin zu bekommen – und außerdem wollen so wenige Menschen überhaupt sich diesem Beruf «aussetzen». Selbst wenn er so viel Sinnstiftendes und Beglückendes haben kann, wie es Christian Boettger zu berichten weiß. Als Schüler findet man seine Lehrer einfach vor. Und manchmal hat man Glück. Es ist ein Glück, das nicht gesucht werden kann, aber wohl gefunden – wie bei John Cage. 22-jährig entdeckt er 1935 eines der späten Serienbilder des russischen Malers Alexej von Jawlensky und kauft es: eines der strengen, in Form und Farbe sehr reduzierten Antlitze mit geschlossenen Augen, das der Maler *Meditation* nannte. Begeistert schreibt der spätere Avantgarde-Komponist an den unheilbar kranken Maler: «Ich kann nicht Deutsch schreiben oder sprechen, aber ich bin sehr freudig, weil ich habe eines Ihnen Bilder gekauft: Jetzt ist es in mir. Ich schreibe Musik. Sie sind mein Lehrer.»

Mögen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, das Glück erlebt haben, Ihre Lehrer und Lehrerinnen, schätzen, ja lieben zu können. Mögen vor allem unsere Kinder und Enkelkinder dieses Glück erleben!

Liebe Leserin,
lieber Leser!

Von Herzen grüßt Sie, Ihr



Jean-Claude Lin



JEDER HAT DAS RECHT, EINE AUSNAHME ZU SEIN

Christian Boettger

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

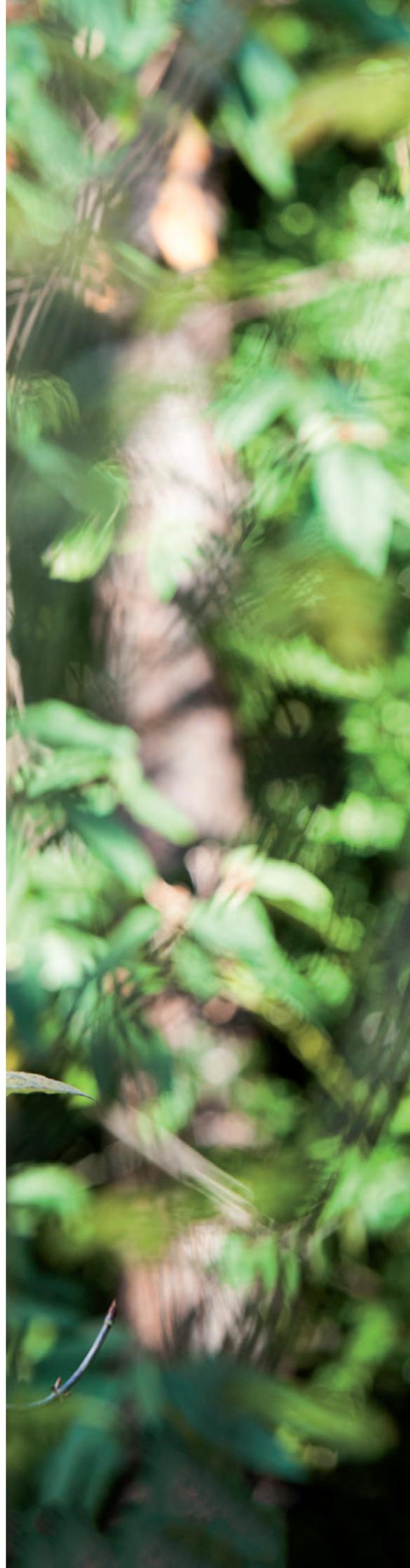
Wir alle verbringen einen durchaus bedeutenden Teil unserer Kindheit und Jugend an einem prägenden Ort: der Schule. Sie kann uns befeuern und anregen oder ängstigen und anstrengen. Für manche wird Schule gar zum Lebensthema, wie etwa für den Diplomingenieur Christian Boettger, der schließlich sogar aus Überzeugung Lehrer wurde. Nach langen Jahren an den Freien Waldorfschulen in Karlsruhe und Schopfheim ist er seit 2006 Geschäftsführer des Bundes der Freien Waldorfschulen (www.waldorfschule.de) und seit 2008 zudem Geschäftsführer der dortigen Pädagogischen Forschungsstelle (www.forschung-waldorf.de). Seine Freude am Unterrichten, seine Neugier am Lernen und den Lernenden hat er auch außerhalb des Klassenzimmers – in das es ihn immer wieder zieht – nicht verloren.

Im Jahr 2019, in dem die Waldorfpädagogik ihren 100. Geburtstag feiert, möchte man nach dem Gespräch mit ihm fast selbst wieder Schülerin werden, wenn man wüsste, dass ein Lehrer mit dieser Hingabe fürs Unterrichten und diesem tiefen Interesse am Menschen an der Tafel stünde.

Maria A. Kafitz | Lieber Herr Boettger, Sie haben Luft- und Raumfahrttechnik studiert, wollten also in die höchsten Höhen. Dennoch sind Sie Lehrer geworden. Ist dieser Beruf für Sie eine andere Form von Höhenflug – oder wie kam es zur Entscheidung: weg aus den Weiten des Weltalls und hin zur Schwerkraft einer Schule?

Christian Boettger | Das ist gut: Aus dem Kosmos in den Kosmos der Schule! Die Luft- und Raumfahrttechnik hatte mich wirklich unglaublich begeistert, die Physik, das Kennenlernen der Weltraumforschung, das Miterleben, wie die ersten Menschen auf dem Mond gelandet sind. Und die Perfektion des Technischen faszinierte mich. Zumindest dachte ich, die Technik wäre perfekt. Aber wenn man das Fach dann studiert und merkt, wie oft da gepuscht, herumgedoktert und improvisiert wird, verliert manches seinen

Glanz. Entscheidend aber war etwas anderes: Ich habe bemerkt, dass mich diese Technologie und vor allen Dingen die Arbeit in den Forschungsabteilungen eigentlich nicht als ganzen Menschen ergreift, sondern nur als Kopf – und das wollte ich einfach nicht mehr. Also bin ich aus der Luft- und Raumfahrttechnik ausgestiegen und Lehrer geworden, denn beim Unterrichten von Kindern und Jugendlichen muss der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt stehen. Zumindest sollte es so sein. Mit fünfundzwanzig gab es damals für mich nur einen Weg, möglichst schnell Lehrer zu werden, und zwar jenen über das Studium der Waldorfpädagogik. Mit diesem Schritt und allem, was ich dabei gelernt und erfahren habe, wurde für mich immer deutlicher, dass ich mich um Menschen kümmern, mit ihnen zusammen sein möchte – und dabei selbst Mensch werden will.





MAK | Was meinen Sie damit: «Mensch zu werden»?

CB | Für mich bedeutet Menschsein eigentlich immer Menschwerden. Niemals fertig, immer in Entwicklung zu sein, immer noch etwas dazuzulernen. Eigentlich ist ein Mensch immer ein Lernender. Und nichts zeigt einem das besser als das Jugendalter. Hierin liegt eine der ganz besonderen und wertvollen Seiten des Lehrerberufs, der viel zu wenig beachtet wird: Man darf an der Entwicklung eines jungen Menschen teilhaben und sich daran selbst auch entwickeln.

MAK | Eines der wohl bekanntesten Bücher über die Waldorfpädagogik trägt den Titel *Erziehung zur Freiheit*.^{*} Kann man zur Freiheit erziehen? Hat Freiheit innerhalb einer Schule überhaupt einen Platz, einen Entwicklungsraum?

CB | Es wäre ja fatal, wenn ich nur frei wäre, wenn ich draußen bin. Dann wäre die Schule praktisch ein «Lerngefängnis» und die sogenannte «Freizeit» fände nur andernorts statt. Ich glaube aber, dass Kinder und Jugendliche in der Schule ihre Freiheit erleben müssen. Übrigens auch die Lehrer. Eigentlich muss dieser Lernraum Schule der wirkliche, der echte Freiheitsraum sein. Wenn er das ist, wirkt dies auch auf die Zeit danach. ►

^{*} Frans Carlgren, *Erziehung zur Freiheit. Die Pädagogik Rudolf Steiners. Bilder und Berichte aus der internationalen Waldorfschulbewegung* (288 Seiten, geb., 25,- Euro, 11. Auflage 2016, Verlag Freies Geistesleben, ISBN 978-3-7725-1619-1).



praktisch in alle Richtungen Freiraum eröffnen und mich dabei stetig selbst hinterfragen. Und den Schülern muss ich Freiräume eröffnen, in denen sie sich bei allem, was es zu erlernen gibt, entfalten und einbringen können. Hierbei geht es nicht um ein zielloses Ausleben von falsch verstandener Freiheit. Freiheit und Individualität hängen beim Menschen immer mit Gemeinschaft zusammen. Und Gemeinschaft funktioniert nur, wenn wir Verabredungen treffen und echtes Interesse am anderen und seinen Gedanken haben. Wenn ich das als Lehrer wirklich ernst nehme, muss ich meine Fragen so formulieren, dass ich an einer Antwort interessiert bin, die ich noch nicht kenne. Dass eine Frage eine neue Frage provoziert und eine neue Überlegung einen wirklich neuen Gedanken produziert. Das schafft für Schüler, aber auch für Lehrer einen Entwicklungsraum, in dem beide stetig voneinander lernen können, und zwar im jeweils individuellen Tempo. Ich bin nämlich nicht nur davon überzeugt, dass jeder eine Ausnahme ist, sondern auch davon, dass jeder Mensch seine eigene Entwicklungszeit hat. Menschsein heißt, sich entwickeln können. Aber es heißt nicht, dass jeder Mensch die gleiche Zeit braucht. Jeder hat eine andere Zeit. Wir denken – auch in der Schule – aber leider immer noch zu stark in Normen.

MAK | Wie kann vor diesem Hintergrund guter Unterricht gelingen, auch in Fächern, die nicht für alle leicht sind? Sie kennen das ja gut, denn schließlich haben Sie Mathematik und Physik unterrichtet.

CB | Das müsste man eigentlich Schüler von mir fragen. Guter Unterricht gelingt nicht immer, und jeder Unterricht ist in gewissem Sinne ein Wagnis. Eine Schulstunde kann eine Sternstunde werden – sie kann aber auch scheitern. In Wirklichkeit, davon bin ich überzeugt, will jeder Mensch lernen. Er möchte etwas können, sich einbringen in diese Welt und etwas verändern, etwas verbessern. Und jetzt kommt es eben darauf an, was der Lehrer damit macht: Ist er begeistert von seinem

Fach? Hat er ein tieferes Interesse daran? Ist es ihm selbst nicht langweilig? Denn wenn es ihn langweilt, kann Lernen nicht funktionieren. Wenn dem Lehrer das Fach, jede einzelne Stunde wichtig ist, weil etwas ganz Besonderes passieren soll, dann kann auch Mathematik oder Physik aufregend werden. Vor allem dann, wenn abstrakte Inhalte mit Leben gefüllt werden. Im Unterricht sollte etwas unmittelbar Spürbares vermittelt werden. Wenn zum Beispiel das Gesetz von den Schallbewegungen nicht nur als Formel genannt wird, sondern im Experiment beeindruckt – und bewegt. Wenn das gelingt, hat man schon viel gewonnen, weil Fragen entstehen. Manchmal können daraus sogar Lebensfragen erwachsen. Natürlich scheint es die eigentliche Aufgabe der Schule zu sein, Lerninhalte zu vermitteln. Sie darf dabei aber kein künstliches Unternehmen werden. Sie muss so lebensstüchtig und so lebenspraktisch wie nur möglich sein.

MAK | «Ihre» Schule feiert 2019 ja den 100. Geburtstag. Im September 1919 wurde in Stuttgart die erste Waldorfschule eröffnet. Was ist in Ihren Augen das pädagogische Herzstück dieser Schulform? Was braucht sie heute, was für die Zukunft?

CB | Das Herzstück herauszugreifen ist natürlich nicht ganz so einfach, da muss ich mehrere nennen – und werde doch manche ungenannt lassen. Eines ist auf jeden Fall, dass die Entwicklung des einzelnen Kindes im Mittelpunkt steht. Rudolf Steiner, der Begründer der Waldorfpädagogik, sagte das sogar so: «Jedes Kind in deinem Klassenraum ist ein Mittelpunkt des Kosmos.» Das finde ich einen ganz wunderbaren Gedanken, auch in Bezug auf mich und meine berufliche Herkunft.

Das funktioniert aber nur – und da war Steiner schon sehr genial und visionär in seiner Zeit –, wenn die Schule auf dem Autonomieprinzip aufgebaut ist, wenn der Lehrer eben wirklich für das verantwortlich ist, was er macht, also wirklich selbstbestimmt arbeiten kann. Davon sind wir meines

► **MAK |** Wie kann das gelingen?

CB | Erst einmal muss das Individuum ernst genommen werden. Frei ist man ja nur, wenn man auch wirklich als einzelner Mensch wahrgenommen wird. Ich bin niemals frei als Gruppe. Als Gruppenmitglied und durch Gruppenzwänge ist man praktisch immer schon in sich selbst gefangen. Aber jeder ist einzigartig. Und wir müssen jedem diese Einzigartigkeit zugestehen – jedem Schüler und jedem Lehrer. Ich habe das vor Kurzem bei einem Elterngespräch so formuliert: Jeder Jugendliche in der Schule hat das Recht, eine Ausnahme zu sein.

MAK | Das ist ein bemerkenswerter Gedanke, der auch außerhalb der Schule gelten sollte. Was aber heißt das für Sie als Lehrer konkret?

CB | Wenn ich Ernst mache mit diesem Gedanken, dann darf ich mich als Lehrer nicht hinter Regeln verschanzen, die von mir oder meiner Schule aufgestellt wurden, denn sonst habe ich nie den Freiraum, eine Ausnahme zu machen. Ich muss mir als Pädagoge ganz

Erachtens noch meilenweit entfernt, weil das an den Einzelnen auch riesige Anforderungen stellt. Zu gerne legen wir uns zurück ins Ruhekissen von irgendwelchen Verordnungen oder Vorgaben, die irgendjemand anderes aufgeschrieben hat. Aber ich kann auf Dauer die Verantwortung nicht auf andere Menschen abschieben.

Neben der Autonomie ist ein weiteres Herzstück – auch wenn das heutzutage seltsam klingen mag – die folgende, von Steiner immer wieder betonte Frage: Wie steht es um eure Liebe? Liebt ihr diese Menschen, die euch da begegnen als Lehrer und als Schüler? Er meinte damit eine allgemeine Menschenliebe, die Entwicklungsraum letztendlich erst ermöglicht. Diese Frage muss auch heute stets aufs Neue gestellt werden. Und die Antwort ist nie einfach, denn nicht immer begegnen wir einander mit vorurteilsfreiem Herzen.

Darüber hinaus darf ein Lehrer sich niemals ausruhen auf dem, was er mal mit einer Klasse geleistet hat. Er sollte niemals denken: Ich habe jetzt schon zehn Jahre lang den Satz des Pythagoras gut eingeführt, also wird es das elfte Mal auch klappen. Er darf niemals das Gefühl haben, irgendeinen «super-

pädagogischen Weg» zu beherrschen. Als Lehrer muss man immer auch ein Sich-Entwickelnder bleiben. Das hat Rudolf Steiner den Lehrern schon 1919 ans Herz gelegt. Aber ob wir das wirklich erfüllen, ist damals wie heute ein offenes Feld.

Ein letztes Herzstück will ich noch nennen, und es ist wie die anderen kein Unwesentliches: Ich muss in der Schule auch die gesamte Umgebung und die gesamte Gemeinschaft, die Gesellschaft, meine Gemeinde, meine Stadt im Bewusstsein haben. Ich muss immer ein Mensch der Zeit sein. Jeder Lehrer, der irgendwie von gestern wirkt, wird von den Schülern nicht ernst genommen. Ein Lehrer von heute zu sein heißt, sich für alles zu interessieren, was es auf der Welt gibt. Grundsätzliches Interesse – das ist es, was insbesondere Jugendliche, aber auch die kleinen Kinder wirklich wichtig finden. Und sie merken es sofort, ob man Interesse hat oder nur so tut. Wenn wir es jedoch schaffen, das Weltinteresse mit der Menschenliebe zu verbinden, dann kann die «Erziehung zur Freiheit» gelingen, und zwar für die Schüler und Lehrer heute – und für noch mindestens weitere 100 Jahre! ■

WALDORF 100 Informationen rund um das Schuljubiläum **Waldorf 100**, zu dem es weltweit zahlreiche Veranstaltungen, Feste und Feiern geben wird, finden Sie unter www.waldorf100.org



Eine Schule für den ganzen Menschen

Was ist die Waldorfschule heute? Im Aufspüren ihrer Grundzüge und Eigenheiten hat Wolfgang Held, selbst Waldorflehrer, deutschlandweit verschiedene Waldorfschulen besucht und mit dem Blick von innen und von außen Kernanliegen, Innovationen, Unterrichtsansätze und pädagogisches Leben beschrieben. Dabei zeigt sich übergreifend: Es geht in der Waldorfschule immer um den ganzen Menschen, er ist einzigartig.

Lebens- und unterrichtsnah rückt Wolfgang Held den Menschen ins Blickfeld und skizziert anschaulich sieben Kernpunkte dieser lebendigen pädagogischen Praxis.

Wolfgang Held
Das ist Waldorfschule!
Sieben Kernpunkte einer lebendigen Pädagogik
Mit s/w-Fotos
224 Seiten, Klappenbroschur
Jubiläumspreis € 15,- (D)
Ab dem 15. Februar im Buchhandel!!
ISBN 978-3-7725-1419-7
www.geistesleben.com



ZIEMLICH BESTE FREMDE

Jiddisch für Anfänger, instrumentale Klezmer-Musik oder eine Gesprächsrunde über interkulturelle Konfliktlösung am Beispiel des israelisch-palästinensischen Projekts «Roots» – ganz gleich, in welchen Workshop ein interessierter Besucher hineinhört, er möchte da bleiben und genauso ernsthaft und freudig musizieren, tanzen oder diskutieren, wie das in diesen Kursen durchweg geschieht.

Es ist August 2018 – und wir haben uns unter die Teilnehmer des *Yiddish Summer Weimar* gemischt, einem jährlichen Veranstaltungsmarathon, der zugleich Festival und Summerschool ist. Und eine international bedeutende Kulturinstitution, die ins zwanzigste Jahr ihres Bestehens geht und einen Monat lang ihr unerschöpfliches Füllhorn über die Goethestadt an der Ilm ausschüttet.

Obwohl insbesondere das Konzertprogramm der eigentlichen Festivalwoche mit internationalen Stars der Szene aufwartet und dabei rauschende musikalische Feste

feiert, tritt *Yiddish Summer Weimar* (abgekürzt YSW) insgesamt in einem eher bescheidenen Gewand auf. Das rustikale Festivalbüro in der *Johann Nepomuk Hummel-Musikschule*, die Konzertbühne im Jugend- und Kulturzentrum *mon ami* oder die OMA, die *Other Music Academy* – sie alle strahlen nicht Showbiz- und Glamour-Atmosphäre aus, stattdessen glänzen hier die abgetretenen Tanzböden, die vom Fiddeln und Trommeln erhitzten Gesichter – überstrahlt von der Freude am gemeinsamen Musizieren, über errungene Einsichten und neue Freundschaften.

Wer das Konzentrat dieser lebendigen Vielfalt sucht, findet es im OMA-Gebäude. Ein altes, etwas heruntergekommenes Schulhaus, von der Stadt zur freien Verwendung (und zur Renovierung) überlassen, bislang ohne funktionierende Heizung, mit abblätterndem Putz, verblichenen Farben und architektonischen Improvisationen, wohin das Auge schaut. Ein charmantes Provisorium, das

Von Ralf Lilienthal (Text)
& Wolfgang Schmidt (Fotos)



aber dennoch Methode hat: «An der OMA kann man ablesen, wie wir mit Tradition und Geschichte umgehen. Denn das Vergangene bleibt substanzvoll sichtbar und anregend, und die Veränderung geschieht organisch aus dem sozialen Prozess. Das Gebäude ist unvollkommen? Umso eher werden aus Besuchern Mitmacher und Verwandter.»

Während der *Yiddish Summer*-Wochen wird die OMA zum Magneten aller Aktivitäten und zum Räuberlager der Volunteers, die – gegen Kost, Logis und freien Eintritt – mithelfen und aus Weimar und Umgebung kommen, aber auch aus Halle, Frankfurt und Heidelberg, aus London, Warschau oder Tel Aviv. Denn die Anziehungskraft des YSW ist groß: «Andere machen Work and Travel in Neuseeland, um sich zu finden. Dabei reicht es, mit dem Zug nach Weimar zu fahren. Ich glaube ich würde woanders nicht so viel erleben.» Wer hier als Küchen- und Café-Helfer, Beleuchtungs- oder Sound-Assistent, im Shuttleservice, am Infopoint oder im Festivalbüro arbeitet, wird ganz von allein in den bunten Reigen der Ethnien und Religionen, der Positionen und Persönlichkeiten hineingezogen. «Das Festival ist total integrativ. Egal wie dröge du vielleicht sonst bist – es macht «schnipp» und du bist drin; du diskutierst und singst und tanzst und feierst mit. Du kommst als Fremder und du gehst als Freund.»

Nicht das kleinste Glück der Volunteers ist die Begegnung mit den Künstlern und Workshopleitern, die oftmals zu den internationalen Größen ihrer jeweiligen Szene zählen und doch, während der Pausen und Mahlzeiten, im Shuttleauto oder bei einer gemeinsamen Zugfahrt, so nahbar und zugänglich sind wie sonst nur der nette Nachbar aus dem dritten Stock. Und weil auch viele der Workshopteilnehmer selbst vom jeweiligen Fach und oft genug sogar Profis

sind, ist die Durchmischung und wechselseitige Inspiration perfekt.

Das alles ist kein Zufall, was man an so typischen YSW-Formaten ablesen kann wie den Dozierendenkonzerten, den sich als muntere Straßenevents über Weimar ergeißelnden Jam Sessions, dem Open Stage Format des *Late Night Cabarett*. Oder an *Meet The Artist*, ein Vorab-Event, bei dem der abendliche Konzertbesucher schon am Mittag hautnah etwa das nuancenreiche Mienenspiel eines Yair Dalal oder die überbordende Vitalität der Alaev Family genießen kann.

Wer zwischen den Orten und Events hin und her flaniert und dabei neben dem Besonderen, Unverwechselbaren auch auf das Ähnliche und Gemeinsame fokussiert ist, bemerkt Grundtöne, die überall angeschlagen werden: Da ist die große Freude am Gespräch – ganz gleich, ob es um den Fortgeschrittenen-Workshop Jiddisch, unter Anleitung des großartigen Abraham Lichtenbaum geht, in dem jedes Wort und jedes sprachliche Bild genossen wird, um die musikalische Rede und Gegenrede in den Klezmer-Instrumentalworkshops oder um den allgegenwärtigen intellektuell-ironischen Disput. Da ist die Bedeutung der unmittelbaren Erfahrung. Durch die Kunst der Improvisation. Und durch das Spielen nach Gehör, das nicht nur von den Fortgeschrittenen und Profis erwartet wird, sondern auch von den Kindern und Anfängern. Es ist die älteste und am weitesten verbreitete Methode überhaupt, bei der, im Gegensatz zum Spielen nach Noten, der Blick «auf die musikalische Landschaft gelenkt wird und nicht auf die Landkarte!». Und schließlich geht es überall und immer um das Zusammenbringen des Fremden und Anderen, um Brücken, die, durch gemeinsames Tun, aus zwei oder mehr einander bislang Unbekannten und Unverstandenen mit einem Mal ziemlich beste Fremde machen kann. ▶



BILDUNG MIT SINN

16.3.19 ab 14.30 h
INFOTAG
des *campus A*

*Anthroposophische Ausbildung
und Studium in Stuttgart*

Das ganze Programm unter
www.bildung-mit-sinn.info

Acht Einrichtungen
stellen sich vor:
von A wie Altenpflege
bis W wie Waldorflehrer.

Treffpunkt:
Rudolf Steiner Haus Stuttgart
Zur Uhlandshöhe 10
D-70188 Stuttgart



► Und das Publikum, die Teilnehmer? Natürlich treten aus den jährlich bis zu 10.000 Besuchern der Konzerte und Veranstaltungen des YSW nur wenige aus der Anonymität heraus: wie der in Bergen-Belsen geborene argentinische Designer, der nach Deutschland kommt, um hier seine Jiddisch-Kenntnisse zu vertiefen. Oder die jungen Teilnehmer des jiddischen Kinderliederkurses, angereist aus Spanien, Italien, Russland oder Polen. Der pensionierte Banker, der fünfundsechzig Jahre lang «wissentlich niemals einem Menschen jüdischen Glaubens begegnet war» und hier seine Wissenslücken schließen will. Der Steueranwalt, Teilnehmer und Volunteer, «weil man besser in die Sachen eintaucht, statt sie von außen zu betrachten». Und immer wieder begeisterte Musiker, Judaistikstudenten oder Kulturarbeiter aller Provenienz.

Und natürlich sind da noch die Bürger von Weimar und die Touristen, die mit dem Begriff «Yiddish» vielleicht Erwartungen verbunden hatten, die von der Gute-Laune-Klezmer-Big-Band *Beigale* so sicher erfüllt wie sie vom *Elias Trio*, der *Afro-Baghdad Expression* oder den *Alaev's* irritiert wurden. Denn, so viel steht fest, das Festival, das in den ersten Jahren noch «Klezmer-Wochen» hieß und Teil einer sehr populären Strömung war, hat sich längst über den ersten selbst gesteckten Rahmen hinaus bewegt. Es geht heute, wie im Vereinsnamen markiert, immer um «Other Music», was auch daran zu erkennen ist, dass jeder *Yiddish-Summer* unter einem speziellen Jahresmotto steht – 2018 war es «The Other Israel – New Spaces». Dabei geht es, methodisch sauber ausgearbeitet und wissenschaftlich begleitet, um die Erforschung, Vermittlung, Kreation und Präsentation eines einzelnen Themas durch viele Protagonisten, womit spätestens jetzt klar ist, dass der YSW alles ist, nur kein Konservatorium vergangener Epochen.

Am Ende der viertägigen Recherche sieht sich der Festival-Beobachter einer Fülle von Impressionen gegenüber, erkennt Strukturen und Leitideen. Aber irgendetwas fehlt, auch nach den erhellenden Gesprächen mit dem Klezmer-Geiger und Festivalmanager Johannes Gräßer und Andreas Schmitges, Festival-Kurator, Gitarrist, Tanzmeister und noch vieles mehr.

Was fehlt, sitzt dann endlich freundlich und zugewandt im sonnigen Innenhof der OMA und erzählt seine Geschichte: Alan Bern (*Foto rechts*), Begründer und künstlerischer Leiter der YSW – das Klavier-Wunderkind aus Bloomington, Indiana, weltreisender Akkordeonist und Pianist der Klezmer-Musik, Film- und Theaterkomponist. Aber so imposant die nur angedeutete Lebensleistungsliste auch ist, sie verdeckt das Wesentliche dieser weit gespannten Persönlichkeit. Doch vielleicht sieht man das gerade hier, in Weimar, in dem Land, das seiner Familie unvorstellbares Leid zugefügt hat, besonders gut. Denn in der Sozialgestalt und täglichen Realität des *Yiddish Summer* spiegeln sich die Gipfel und Klüfte der Biographie Alan Berns. In der unbedingten Hingabe an die Musik, verbunden mit einer grundlegenden Skepsis gegen das überkommene Establishment. Im Spannungsfeld zwischen Zugehörigkeit und Individualität. In der Abweisung von bloßem Konsum und blinder Heldenverehrung. In den Einsichten über gelingende Pädagogik: «Wir können Menschen nicht an die Hand nehmen. Wir müssen Gelegenheiten herbeiführen, dass die Menschen es selber schaffen und irgendwann sagen: Jetzt kann ich sehen, jetzt kann ich hören. Natürlich geht es um jiddische Kultur und ihre Verflechtungen mit anderen Kulturen. Am Ende geht es aber um eine existenzielle Auseinandersetzung mit dem Anderen – und mit mir selbst! Und darum, dass gutes Neues entstehen kann.» ■

Planen Sie doch eine Sommerreise nach Weimar, denn der nächste *Yiddish Summer* wird von Mitte Juli bis Mitte August 2019 für insgesamt 5 Wochen stattfinden – Thema: «The Weimar Republic of Yiddishland». In der Festivalwoche vom 27. Juli – 3. August 2019 wird jeden Abend eine Weltpremiere präsentiert:
www.yiddishsummer.eu

HEUTE
OFFENE
 GESELLSCHAFT





Was ist rund und weich und dauert noch ein bisschen?

Pia hat ein Rätsel für ihren kleinen Bruder Bo. Und obwohl Bo eigentlich der beste Rätselknacker der Welt ist, braucht er diesmal etwas länger, um dahinterzukommen. Dafür ist seine Überraschung am Ende umso größer!

Ein lustiges Bilderbuch für kleine und große Geschwister – oder solche, die es werden wollen.

Und für alle Familien, die ein rundes und weiches Geheimnis haben ...



Hier gibt's den Film zu unserem Rätsel-Bilderbuch!



Jan Kaiser (Text) | Karin Lindermann (Illustrationen)

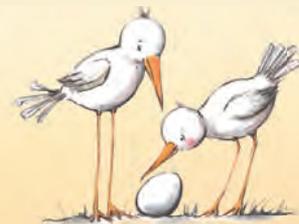
Das dauert noch ein bisschen

40 Seiten, gebunden | Format: 24,5 x 18 cm

€ 15,- (D) | ab 3 Jahren

ISBN 978-3-8251-5180-5

Ab dem 15. Februar neu im Buchhandel!



DER PLANET DER BEZIEHUNG

von Wolfgang Held



Im Februar ist die Stellung von Sonne und Erde günstig, um einen seltenen Gast am Abendhimmel zu fassen, der sonst die meiste Zeit unsichtbar im Umkreis der Sonne wandert: Merkur. Nicht weit über der westlichen Landschaft steht der Planet als glitzernder Punkt am Himmel. Von der Mitte des Monats bis in die ersten Märztag hinein – wie ein Probelauf des Frühlings, wenn man ihn erneut eine Woche wahrnehmen kann – zieht Merkur am Abendhimmel über den südwestlichen Horizont.

Es lohnt sich, Merkur zu finden, weil er einen Kontrapunkt bildet zu all der Ruhe und Ewigkeit, die die Sternbilder in der Nacht zeigen und die der ruhige Gang der anderen Planeten ausstrahlt.

Während Mars oder Saturn hoch am Himmel im Kreis der Sternbilder ziehen, ist Merkur immer am Horizont zu einer Zeit zu finden, in der noch kein Stern am Himmel zu sehen ist und sich stattdessen die Farben der Dämmerung von Minute zu Minute ändern. Dieser Ort ist Programm: denn Merkur ist wie kein anderer Planet ein Himmelskörper der Begegnung. Entsprechend ist die Dämmerung – wenn Tag und Nacht zusammenkommen – seine Zeit und der Horizont – wo Landschaft und Himmel aufeinandertreffen – sein Platz.

Der physikalische Blick «aus der Nähe» zeigt das gleiche Phänomen: Mit einem

Durchmesser von 4.879 km steht er zur Erde mit ihren 12.742 km bis auf zwei Stellen hinter dem Komma im Verhältnis des Goldenen Schnittes. Dieses besondere Längenmaß von ungefähr 5:8 findet sich überall in der Natur als Proportion des Wachstums – ob in den Längen der Verzweigungen am Baum, den Gliedern der Finger oder den Spiralen, die sich an einem Tannenzapfen zählen lassen. Der Goldene Schnitt ist die einmalige Proportion, bei der eine kürzere Strecke sich zur längeren genauso verhält, wie die längere zur Summe der beiden. Diese Eigenschaft ist ein Hinweis darauf, warum die Natur sich nach diesem Maß richtet. Weil das, was beispielsweise am Zweig als neue Strecke wächst, im Vergleich zur alten gerade so lang ist wie diese zum Ganzen. So entsteht eine neue Einheit. Das Leben bildet ein Ganzes.

In diesem Beziehungsnetz steht nun als einziger Planet Merkur. Doch noch mehr: Nicht nur räumlich ist der sonnennächste Planet ein Planet der Beziehung, auch zeitlich. Dazu eine kleine, etwas mühsame Rechnung: Merkur rotiert in 58 Tagen um seine eigene Achse und benötigt für einen Lauf um die Sonne 88 Tage (ein Merkurjahr). Hier ist es nun nicht der Goldene Schnitt, sondern die musikalische Proportion von 2:3 die der Planet herstellt. Zupft man zwei Saiten eines Instruments an, deren Länge im Verhältnis 2:3 stehen, so erklingt die Quinte, das Intervall

zwischen erstem und fünftem Ton der Tonleiter. Man könnte auch zwei Flöten mit dieser unterschiedlichen Länge nehmen. Merkurtag und Merkurjahr haben zueinander ein Verhältnis, das – könnte man es hören – eine Quinte erklingen lassen würde. Armin Husemann weist in seinem Buch *Der musikalische Bau des Menschen* darauf hin, dass die menschliche Lunge ebenfalls in der Quinte «klingt», denn wir haben rechts drei Lungenflügel und links, auf der Seite des Herzens, zwei. Außerdem ist das ganze Bronchialsystem in seinen Verzweigungen nach dem Prinzip von 2:3 aufgebaut. – Es überrascht daher nicht, dass man in der Antike dem Herzen die Sonne zuordnete und der Lunge Merkur zur Seite stellte.

Ende Februar wandert Merkur in das Tierkreisbild der Fische – auch ein Beziehungsbild, denn es sind zwei Sternlinien, zwei Fische am Himmel, die sogar miteinander verbunden sind! Außerdem ist der Fisch ein Tier, das mit seiner Umgebung eins ist. Der Frühling ist die Jahreszeit der Beziehung, da scheint es ganz richtig, wenn als Präludium dazu nun Merkur, der Planet der Beziehung, im Sternbild der Beziehung seinen Auftritt feiert. ■

Wolfgang Held studierte Pädagogik und Mathematik. Er ist Beauftragter für Kommunikation am Goetheanum und Autor zahlreicher Bücher, die u.a. im Verlag Freies Geistesleben erschienen sind.

NUR EWIGKEIT IST KEIN EXIL

Else Lasker-Schüler – zum 150. Geburtstag

von Christa Ludwig

Sie schrieb: «Sieh in mein verwandertes Gesicht.» Als diese Zeile veröffentlicht wurde, war sie 38, sie hatte ein junges, auffallend apartes Gesicht und tiefschwarzes Haar. Jahrzehnte später, sie war Anfang 70, schrieb sie irritierend eindringliche Liebesgedichte, sie hatte immer noch dunkle Haare, aber ein zerfurchtes, nun wahrhaft *verwandertes* Gesicht. Wann war sie jung? Wann war sie alt? Ich kann diese Frage nicht beantworten und hier nicht ihren 150. Geburtstag würdigen – sie hätte es nicht gewollt.

Angemessener wäre ein besonderes Jubiläum: «Diesen Monat wäre Else Lasker-Schüler 143 Jahre alt geworden.» In ihren Ausweisen stand als Geburtsdatum nämlich nicht 1869, sondern 1876.

Im Januar 1894 heiratete sie den Arzt Berthold Lasker und übersiedelte nach Berlin. (Da war sie aber 24, nicht 17!) 1899 gebar sie ihren Sohn Paul, dessen Vater sei ein schöner Griechenknabe gewesen, den sie auf der Straße traf. Wir glauben heute zu wissen, wer Pauls Vater ist, aber wir verraten es nicht, sie wollte es nicht. Ob sie bei Pauls Geburt noch 30 oder schon 23 Jahre war, weiß ich nicht. Gewiss ist, dass sie 1903, als sie den um zehn Jahre jüngeren Herwarth Walden heiratete, sich diesem jahrgangsmäßig annäherte und ihren Ausweis erfolgreich fälschte, da stand nun also 1876. Ob auf der Heiratsurkunde aber Herwarth Walden stand, weiß ich auch nicht, der amtliche Name des jungen Musikers war Georg Lewin. Tatsache ist: Von nun an übernimmt sie nicht mehr den Namen ihres Mannes, sie vergibt Namen an alle ihre

Freunde. Mit wechselndem Erfolg: Herwarth Walden wurde unter diesem Namen ein berühmter Kunstkritiker und Herausgeber der Zeitschrift *Sturm* – einen späteren Freund (Geliebten?) kennen wir jedoch nicht als «Giselheer, den Nibelungen», sondern schlicht als Gottfried Benn.

1912, als Herwarth Walden sie verließ, notiert sie: *In der Nacht meiner tiefsten Not erhob ich mich zum Prinzen von Theben*. Sie ließ sich mit Prinz Jussuf anreden, unterschrieb Briefe mit diesem Namen, diesem Titel und meldete sich so am Telefon. Für die berühmte expressionistische Anthologie *Menschheitsdämmerung*, herausgegeben von Kurt Pinthus, verfasste sie diesen Lebenslauf: *Ich bin in Theben (Ägypten) geboren, wenn ich auch in Elberfeld zur Welt kam ...* Später behauptete sie, nur ihre Mutter sei Jüdin gewesen, ihr Vater dagegen ein arabischer Scheich.

Was für ein Chaos aus Wirklichkeit und Fiktion! Ich fasse zusammen: sie veränderte das Geburtsdatum, den Geburtsort, die Identität des Vaters, ihres Sohnes, das Geschlecht, den Namen, die Herkunft. Was dürfen wir ihr glauben? – Nun, darauf gibt es eine einfache Antwort: Alles!

Sie schrieb: *Denn nichts geschieht wirklicher als in meinem Kopf*. Damit sagt sie die Wahrheit – und ich kann es beweisen:

Am 11. Februar 1869 wurde Elisabeth Schüler als jüngstes Kind einer wohlhabenden jüdischen Familie in Elberfeld (heute Wuppertal) geboren. Man muss sich nur die Namen ihrer Brüder ansehen – Moritz,

Alfred, Paul –, um zu erkennen, dass diese Familie keine jüdisch religiöse Tradition pflegte. Paul jedoch, ihr jüngster und am meisten geliebter Bruder, acht Jahre älter als sie, beschäftigte sich intensiv mit der jüdischen und später auch der christlichen Religion. Er erzählte ihr die biblischen Geschichten, und sie mag ungefähr sieben gewesen sein, als sie darin ihr späteres Alter Ego fand, Josef, Jakobs Sohn, den Träumer und Traumdeuter, der nach Ägypten verschleppt wurde, in die Fremde.

War sie nicht immer in der Fremde? Sie schrieb: *Nur Ewigkeit ist kein Exil*. Jussuf, Prinz im ägyptischen Theben, ist eben dieser Josef. Es ist möglich, dass um 1876 ihre Identifikation mit ihm entstand. Schon als kleines Kind spielte sie mit Wörtern. Und sie war Dichterin mit jeder Faser ihres Körpers, mit jedem Hauch ihrer Seele: geboren 1876 im Alter von sieben Jahren aus biblischen Geschichten, aus dem poetischen Spiel eines Kindes – nichts ist wahrer als das.

Auch das – was folgt?

Sie blieb nicht bei dem Geburtsdatum 1876, manipulierte weiterhin ihre Papiere, bis sie sich so weit verjüngte, dass in ihrem Ausweis als Geburtsdatum ein Jahr stand, in dem ihre Mutter bereits gestorben war. «Halt, Prinz Jussuf!», müssen wir nun ausrufen: «Das geht zu weit!»



Nein! Ich erhebe Einspruch gegen einen solch kleinlich bürokratischen Umgang mit der Zeit! Denn sie war Dichterin so durch und durch wie kaum eine andere. Und dichterisch war sie deutlich jünger als die um 1876 geborenen Dichter (1875 Rilke, 1874 Hofmannsthal). 1887 wurde Trakl geboren, lyrisch eher ihr Zeitgenosse. 1910 erschien ihr Gedicht *Leise sagen*, darin schwirren Sätze wie: *Meine Gedanken kräuseln sich, / Ich muss tanzen. Und: Im Spiegel der Bäche / Finde ich mein Bild nicht mehr.* Ich halte es für eines

der Initiationsgedichte der modernen Lyrik. Eine Zeitung kommentierte: «Vollständige Gehirnerweichung hören wir den Leser – leise sagen.» Dieses «vollständige Unverständnis» zeigt, wie weit sie über ihre Zeit hinaus dichtete.

Was war denn nun falsch an ihrem Umgang mit Wirklichkeit? Gottfried Benn, den sie den «Nibelungen» oder auch den «Barbaren» nannte, paktierte zumindest zeitweilig nibelungentreu und durchaus barbarisch mit den Nationalsozialisten. Der arabische Vater ist ein Art Metapher für ihr Engagement in Jerusalem zum Frieden zwischen Juden und Arabern. Den von ihr wenig geliebten Literaturwissenschaftlern hat sie mit ihrem flexiblen Geburtsdatum eine Brücke gebaut, damit sie an einigermaßen richtiger Stelle in den Literaturgeschichten genannt werden kann.

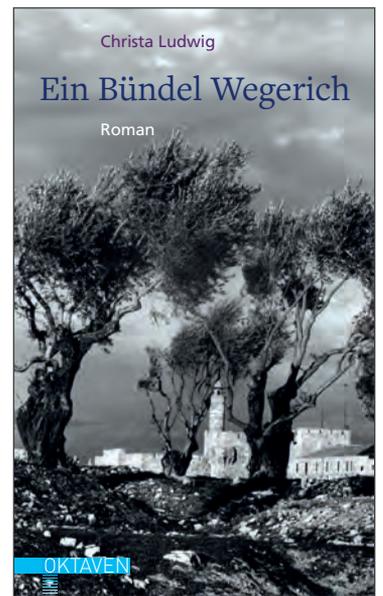
War sie noch etwas anderes als Dichterin? Ja: Eine unbeirrbar Streitende für Liebe und Gerechtigkeit, aggressiv auch Ohrfeigen auswendig. Eine leidenschaftlich Liebende, die von allen Männern verraten wurde – nur nicht von dem letzten, den sie liebte, der sie abwies, bemüht, sie nicht zu verletzen.* Eine innigst liebende Mutter, die ihr einziges Kind verlor – Paul starb im Alter von 28 Jahren an Tuberkulose. Eine in schlimmsten Zeiten beharrlich Suchende, stets auf dem Weg zu einem Gott der Liebe. Eine mutig für ihr jüdisches Volk Kämpfende, die auch das arabische Volk liebte.

Ich erkläre mich als nicht zuständig für die Häufung des Wortes «Liebe» in diesem letzten Absatz, die Rechtfertigung dafür ist zu finden im Lebenslauf der Else Lasker-Schüler. Sie schrieb: *Ich habe Liebe in die Welt gebracht – / Daß blau zu blühen jedes Herz vermag ...*

Was aber machen wir nun mit dem Jubiläumjahr? Ach, das taugt doch nur, um sie wieder einmal in unser Gedächtnis zu rufen. Dazu brauchen wir kein Jubiläumjahr! Lassen wir sie einfach dort bleiben. Es lohnt sich! Trotzdem – als ordentlicher Mensch muss man genau sein: Wie alt ist sie wirklich? Glauben wir ihr einfach: *1000 und 2-jährig, dem Märchen über den Kopf gewachsen.* ■

Ein Blick – und mindestens zwei weitere – auf die Homepage der Else-Lasker-Schüler-Gesellschaft lohnt sich: www.else-lasker-schueler-gesellschaft.de

* Über die letzten Lebensjahre der Dichterin Else Lasker-Schüler und diese eine letzte Liebe hat Christa Ludwig einen bewegenden Roman geschrieben: *Ein Bündel Wegerich*.



«Und meine Sehnsucht will nicht enden!»

Sie wollte wieder nach Palästina. Kurz. Jetzt im Krieg sitzt Else Lasker-Schüler in Jerusalem fest, zwischen Juden, Arabern und Briten, Bombenanschlägen und Horrornachrichten. Will Frieden stiften, dringend. Aber dazu braucht sie einen Mann für ein Liebesgedicht. – Mit subtilen Mitteln lässt Christa Ludwig ein intensives Porträt der Dichterin in ihren letzten Lebensjahren entstehen.

«Christa Ludwig gelingt der Lasker-Schüler-Ton geradezu genial.»
Anne Overlack,
Journalistin und Autorin

Christa Ludwig
Ein Bündel Wegerich
Roman. 279 Seiten, mit Lesebändchen, gebunden, Fadenheftung mit Schutzumschlag € 22,- (D)
ISBN 978-3-7725-3008-1
(e) auch als eBook erhältlich
www.geistesleben.com

«Nun habe ich ihn wieder bei mir, rief sie, und ich will wieder Liebesgedichte schreiben. Nichts braucht diese Welt dringender als Liebe!»

FEBRUAR



Rembrandt Harmenszoon van Rijn
* 15. Juli 1606 in Leiden
† 4. Oktober 1669 in Amsterdam

Petrus und Paulus im Gespräch
1628, Öl auf Holz, 72,4 x 59,7 cm
National Gallery of Victoria, Melbourne

Mit Rembrandt durch das Jahr 2 «Der Sohn eines batavischen Müllers»

Sollte die Datierung des Gemäldes der beiden disputierenden alten Männer auf 1628 einigermaßen stimmen, war Rembrandt erst 22 Jahre alt, als er dieses Werk schuf. Es zeugt bereits von einer ungemein beherrschten und sprechenden Kompositionsfähigkeit und Könnerschaft. Wer ist dieser so erstaunliche Künstler?

«Man weiß nie, woher ein Künstler kommt. Was erfahren wir wirklich, wenn wir lesen, dass Rembrandt am 15. Juli 1606 in Leiden geboren wurde, als das sechste von sieben Kindern des Harmen Gerritszoon, der eine Mühle am Rhein betrieb (daher der Name van Rijn), und der Bäckerstochter Neeltje Willemsdochter van Zuytbrouck? ... In seiner Familie wählte man gewöhnlich einen handwerklichen Beruf ... Wie kam da der letztgeborene Sohn auf den Gedanken, sich der Kunst zu widmen? Wann und unter welchen Umständen enthüllte sich ihm seine Begabung?» Joseph-Émile Müller, dessen Buch über *Rembrandt* diese Zeilen entnommen sind, meinte: «Eine Antwort auf diese Fragen werden wir niemals erhalten.»
Wirklich?

SO 27

44. Woche nach Ostern

☉ 08:07 / 17:03 Gedenktag für
☾ 00:04 / 11:25 die Opfer des Nationalsozialismus

MO 28

KW 05

1919 Franz Mehring †, dt. Publizist u. Politiker (* 27.02.1846).
Vor 33 Jahren (1986) explodiert die US-Raumfähre «Challenger» 74 Sekunden nach dem Start. Alle sieben Astronauten kamen ums Leben: Ellison S. Onizuka, Sharon Christa McAuliffe, Greg Jarvis, Judy Resnik, Mike Smith, Dick Scobee und Ron McNair.

DI 29

MI 30

☾ obere ☾ ☉ 4^h

DO 31

Januar

☾ ☽ 1^h, ☾ ☽ 19^h
1819 Julie Salis-Schwabe * in Bremen, dt. Philanthropin und Pädagogin. Insbesondere setzte sie sich für die von Friedrich Fröbel inspirierte Pädagogik ein († 20.05.1896 in Neapel).
Vor 66 Jahren (1953) schwerste Nordseesturmflut des 20. Jhdts. mit bes. vielen Opfern in den Niederlanden u. England.

FR 01

Vor 33 Jahren (1986) starb die schwedische Soziologin und Friedensforscherin Alva Myrdal (* 31.01.1902).

SA 02

☾ ☽ 8^h

Darstellung des Jesus-Kindes im Tempel / Mariä Lichtmess

SO 03

45. Woche nach Ostern

☉ 02:57 / 17:15
☾ 07:18 / 15:50

MO 04

KW 06

● Neumond 22:04

DI 05

☽ ☽ 8^h

MI 06

DO 07

1819 Carolyne zu Sayn-Wittgenstein, geb. Iwanowska *,
Gefährtin von Franz Liszt († 10.03.1887 in Rom).

FR 08

SA 09

Etwa am 9. Februar 1769 Suzette Gontard, geb. Borkenstein * in Hamburg. Friedrich Hölderlin verliebte sich unsterblich in die mit dem Frankfurter Bankier Jakob Friedrich Gontard bereits verheiratete Anmutige, die ihn zu seiner «Diotima» inspirierte in seinem Briefroman «Hyperion» († 22.06.1802 in Frankfurt am Main).

So unterschiedlich kann, und vielleicht muss, ein Haiku aus dem Japanischen übertragen, nachgedichtet werden – besonders dann, wenn der Dichter sich an ein altchinesisches Gedicht von Du Fu der Tang-Dynastie anlehnt. Die «Empfindungen bei einer kalten Nacht in Fukagawa» des Wanderdichters Matsuo Bashō geben Anlass zu vielen Nachdichtungen: the sound of an oar hitting waves / freezes my bowels / night tears (wie Jane Reichold in «Bashō – The Complete Haiku» übersetzt) oder sehr frei: Bitterkalte Nacht. / Ruderschlag vom Wasser her. / Jemand weint und weint – (von Gerolf Coudenhove in «Japanische Jahreszeiten») oder zuletzt: Stimmen der Ruder schlagen die Wellen / Das Innerste gefriert mir / in der Nacht – Tränen (von Ekkehard May in: Matsuo Bashō, «Haibun»).

SO 10☾♁♂ 22^h

46. Woche nach Ostern

☉ 07:45 / 17:28
☾ 10:12 / 23:22**MO 11**

KW 07

1869 Else Lasker-Schüler * in Elberfeld, Dichterin und Malerin († 22.01.1945 in Jerusalem).

DI 12

● Erstes Viertel

MI 131419 Universität in Rostock gegründet; sie ist die erste überhaupt im gesamten Ostseeraum.
1619 Tauftag der flämischen Malerin Catharina Pepijn in Antwerpen († 12.11.1688 in Antwerpen).**DO 14**☾ Opposition ♁♃ 22^h

♥ Valentinstag

FR 15

In Serbien Nationalfeiertag (1835 erste Verfassung).

SA 16☾ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Wassermann.
☾♁♀ 15^h, ☾♁♃ 19^h
1519 Gaspard II. de Coligny *, franz. Admiral und Anführer der Hugenotten († 24.08.1572).

In Litauen Nationalfeiertag (1918 unabhängig).

SO 17

47. Woche nach Ostern

☉ 07:32 / 17:41
☾ 14:47 / 06:10**MO 18**

KW 08

♀♁♃ 12^h
Vor 150 Jahren (1869) wurde «Ein deutsches Requiem» von Johannes Brahms in Leipzig uraufgeführt.**DI 19**☾ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Fische.
Beginne mit der Monatstugend «**Großmut – wird zu Liebe**».
○ Vollmond 16:54**MI 20**☾♁♃ 20^h**DO 21**1519 Vertreibung der Juden aus Regensburg und anschließende Zerstörung des Judenviertels.
1919 Kurt Eisner ermordet, Ministerpräsident (* 14.05.1867).**FR 22**

1819 Spanien tritt Florida an die USA ab.

SA 23

Gedenktag für Lazarus, den Christus vom Tode erweckte.

SO 24☾♁♂ 4^h

48. Woche nach Ostern

1919 Erste öffentliche Eurythmie-Aufführung.

☉ 07:18 / 17:53
☾ – / 09:51In Estland Nationalfeiertag
(1918 unabhängig).**MO 25**

KW 09

DI 26

● Letztes Viertel

1969 Karl Jaspers † in Basel, dt. Philosoph (* 23.02.1883).
1969 B. Traven † in Mexiko-Stadt. B. Traven bzw. Ret Marut sind Pseudonyme des deutschen Schriftstellers Otto Feige (* um 1882). Am 28.02.1925 erschien seine erste Erzählung «Wie Götter entstehen» in der Tageszeitung «Vorwärts».**MI 27**☾♁♃ 16^h, ☽ größte östliche Elongation

Vor 150 Jahren (1869) wurde die Oper «La forza del destino» (Die Macht des Schicksals) von Giuseppe Verdi im Teatro alla Scala in Mailand uraufgeführt.

DO 28

Vor 33 Jahren (1986) wurde der schwedische Sozialdemokrat und zweimalige Ministerpräsident Schwedens Olof Palme ermordet (* 30.01.1927). Der Mordfall ist noch ungeklärt.

FR 01☾♁♃ 19^h

März

SA 02☾♁♀ 23^h

1619 Prinzessin Anna von Dänemark † in Hampton Court Palace, London. Seit 1589 war sie mit dem schottischen König Jakob VI., dem späteren Jakob I. von England, Schottland und Irland verheiratet (* 12.12.1574 in Skanderborg).

Redaktion: Lin

櫓の声波を打つて腸氷る夜や涙

ro no koe nami o utte / harawata kōru / yo ya namida

Der Klang des Ruders im Wellenschlag

dass ich zuinnerst erfriere

des Nachts nur Tränen

Ein Haiku von Matsuo Bashō

* 1644 in Akasaka, † 28.11.1694 in Osaka

MOTORISCHE INTELLIGENZ UND WERKZEUGGEBRAUCH

von Walther Streffer

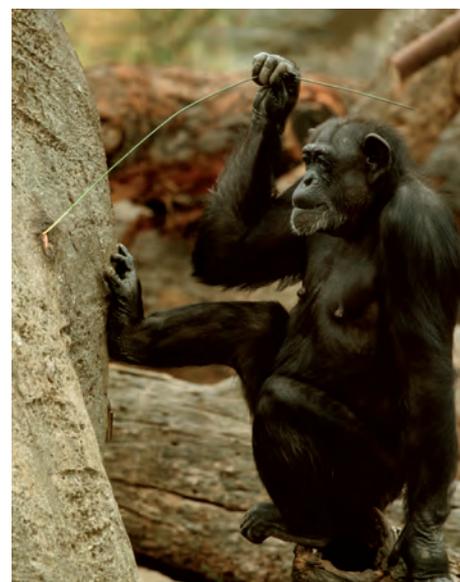
In der Entwicklung von den Amphibien zu den Säugetieren zeigt sich eine zunehmende Verlagerung der Gliedmaßen unter den Körper, wobei Schultergelenk und Kopf immer beweglicher wurden. Ein sich schnell fortbewegendes Tier muss alle Ereignisse in einer entsprechend kurzen Zeit verarbeiten. Bewegungstempo, Reaktionsvermögen und Gehirnleistung sind deshalb in einem sich gegenseitig bedingenden Evolutionsprozess zu sehen. Gesteigerte kognitive Fähigkeiten sind bei jenen Tiergruppen festzustellen, die ihre Vordergliedmaßen nicht nur zur Fortbewegung benutzen, sondern sie auch vielfältig als Greifhände einsetzen, wie es beispielsweise Nagetiere, Fischotter, Waschbären und besonders Affen tun.

An die Feinmotorik der Hände scheint eine zunehmende Intelligenz gekoppelt zu sein, die heute unter dem Aspekt der motorischen Intelligenz diskutiert wird. Zwei Tiergruppen seien erwähnt, die für ihre mangelnden Greifhände einen prächtigen Ersatz entwickelt haben: Elefanten, bei denen der Rüssel als ein vielseitig verwendbares Instrument die Funktion von Arm und Hand übernommen hat, wobei die Rüsselspitze äußerst empfindsam ist, und der Krake. Seine große Lernfähigkeit scheint in engem Zusammenhang mit dem Einsatz seiner zahlreichen Fangarme zu stehen, die als Greifhände fungieren und unabhängig voneinander bewegt werden können. Der Krake öffnet nicht nur mühelos den Schraubdeckel eines Glases, sondern er lernt auch, geschickt einen verdrehten Zauberwürfel zu lösen.

Bei Säugetieren und Vögeln hat sich aufgrund der motorischen Intelligenz innerhalb mehrerer Arten ein Werkzeuggebrauch entwickelt, und bei einigen konnte sogar die Herstellung von Werkzeug beobachtet werden, was heute als technische Intelligenz bezeichnet wird: So ziehen etwa Galapagos-Spechtfinken mit Kaktusnadeln Maden aus ihren Verstecken, und Schimpansen angeln auf ähnliche Weise mit Grashalmen Termiten aus ihren Löchern. Schimpansen benutzen auch Steine, um damit hartschalige Palmfrüchte zu knacken; oder sie nehmen einen Ast und einen Stein als Amboss. Sie brechen mit kräftigen Stöcken auch Bienennester auf und benutzen dann ausgefranzte Stöckchen, um damit Honig zu schlecken. Kapuzineraffen wiederum verwenden Blätter zum Wasserschöpfen. Rabenvögel und Papageien lernen, mit einem Stöckchen an Nahrung in einem vergitterten Behälter zu gelangen; sie benutzen aber auch Werkzeug, um an anderes, geeigneteres Werkzeug zu gelangen, mit dem sie das Futter erreichen können.

Derartige Versuche von sequenziellen Werkzeuggebrauch erfolgen in mehreren Schritten und zunehmenden Schwierigkeitsgraden. Bei einem anspruchsvolleren Experiment wurden mehrere Kakadus mit einer sogenannten «Multi-Box» konfrontiert: Ein Vogel bewältigte dabei fünf hintereinandergeschaltete Verschlussmechanismen; die anderen Tiere lernten den Öffnungsprozess unmittelbar durch Beobachtung.

Als Steigerung des Werkzeuggebrauchs darf das Herstellen bzw. Modifizieren von



Werkzeugen angesehen werden. Geradschnabelkrähen aus Kaledonien etwa reißen schmale Stücke von den langen, mit Widerhaken besetzten Blättern des Schraubenbaums ab und schlitzen die Blätter derart auf, dass ein festes längliches, dreistufiges Werkzeug entsteht, mit dem sie Insekten aus ihren Löchern holen können. Eine Krähe bog in einem Versuch das Ende eines Drahts zu einem Angelhaken um. Der Werkzeuggebrauch ist also nicht nur uns Menschen überlassen. ■

Walther Streffer war lange Jahre als Buchhändler und Antiquar tätig. Er ist Mitglied der Deutschen Ornithologen-Gesellschaft, des BUND sowie weiterer Natur- und Schutzorganisationen und ist Autor zahlreicher Bücher, u.a. des Buches *Über die Art hinaus. Die Bedeutung intelligenter Individuen für die Evolution der Tiere* (366 Seiten, geb., mit Schwarzweißfotos, 49,- Euro, Verlag Freies Geistesleben, ISBN 978-3-7725-2694-7).

ELSE LASKER-SCHÜLER

GEB[°]REN AM 11.2.1869



Du nahnst Dir alle Sterne über meinem Herzen

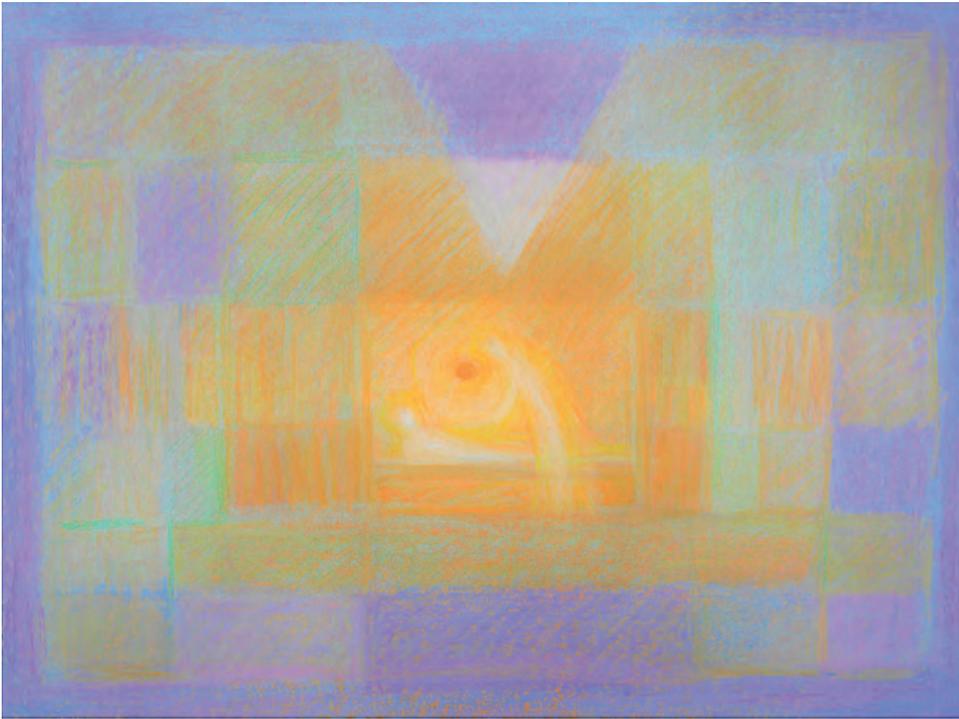


Bild: Anne Sommer-Solheim

WAS BRAUCHEN WIR, UM RUHIG AUF DEN TOD ZUGEHEN ZU KÖNNEN?

von Markus Sommer

Manche Menschen sind ganz gesund und selbstständig, wenn sie den Tod kommen fühlen. So erzählte mir ein Freund, dass seine hochbetagte Tante noch allein lebte, bis sie eines morgens leblos und feierlich wirkend auf ihrem Sofa gefunden wurde. In der Nacht hatte sie offenbar gefühlt, dass sie sterben wird, hatte ein frisches Laken ausgebreitet, das weiße Sterbehemd übergezogen, das sie schon lange für diesen Moment bereit gehalten hatte, und sich dann ohne großes Aufhebens zum Sterben gelegt.

Eine andere Frau hat zwei Tage vor ihrem Tod die Schneiderin im Nachbardorf gebeten, ihr ein schönes, mit Spitzen besetztes weißes Kleid anzufertigen, mit dem sie in den Sarg gelegt werden wollte, wenn es denn soweit wäre. Sie wollte für diesen feierlichen Anlass etwas ganz Neues, nie für einen anderen Zweck Benutztes haben. So selbstständig diese Frau handelte, so wenig aber war

sie wie die erwähnte Tante des Freundes noch in der Lage gewesen, ohne Pflege auszukommen. Ihre Tochter, eine mehrfach täglich erscheinende Krankenschwester, einige Freundinnen und der Hausarzt, der regelmäßig nach ihr schaute, waren aber in der Lage, alles Nötige zu tun, damit sie ruhig und friedlich auf ihren Abschied aus der Erdenwelt zugehen konnte.

Aber es gibt nicht immer diese Nahestehenden, die auf «natürliche» Weise eine solche Aufgabe schultern. Manchmal ereignet sich dann Verblüffendes. Ich hatte eine ältere Frau, die an einer fortgeschrittenen Krebserkrankung litt, als Arzt zu versorgen. Den von ihr geschiedenen Mann hatte sie schon seit Jahren nicht mehr gesehen, auch sonst gab es keine Verwandten, die einspringen konnten. Die Kranke hatte vor Jahren einen Kindergarten im Stadtviertel geleitet und die meisten Menschen, die in ihrer Nachbarschaft

wohnten, hatten entweder selbst diesen Kindergarten besucht oder ihre Kinder dort hingebracht. Viel Dankbarkeit der Menschen hatte sich da angesammelt. Als die Patientin es nicht mehr schaffte, die Treppe zu steigen und daher auch nicht mehr für sich einkaufen und kochen konnte, bot eine Nachbarin an, sich um sie zu kümmern. Andere Nachbarn beteiligten sich. Und als die Krankheit noch weiter voranschritt und die Kranke gar nicht mehr laufen konnte, nahm eine der Nachbarinnen sie ganz bei sich auf. Als der Gemüsehändler – ein kräftiger Mann –, der gegenüber des Hauses seinen Laden hatte, davon erfuhr, fragte er, ob er nicht einmal die Frau in den Hof hinunter tragen sollte. So konnte sie nocheinmal unter dem Baum sitzen, den sie liebte und die warmen Strahlen der Sonne genießen. Ich hatte den Eindruck, dass ganz viele Menschen in der Umgebung nur darauf gewartet hatten, helfen zu können und sich darüber freuten, als es eine Gelegenheit dazu gab.

Ähnliches habe ich im Umkreis manches Sterbenden erlebt, wenn beispielsweise eine nächtliche Sitzwache zu organisieren war, damit er nie allein wäre. Das hat meine Überzeugung gestärkt, dass es viel mehr guten Willen unter den Menschen gibt, als wir oft meinen, und es oft nur darauf ankommt, dass eine Not formuliert und Hilfe erbeten wird.

Doch es gibt natürlich auch Situationen, wo wirklich niemand da ist, oder die Kraft der Nahestehenden nicht ausreicht, um die letzten Lebenswochen im häuslichen Umfeld zu begleiten. Und gibt es Situationen, wo Schmerzen, Übelkeit, Atembeschwerden oder andere schwerwiegende Symptome eine kontinuierliche, fachkundige Begleitung erfordern. Dann kann es sein, dass die Aufnahme in einer Palliativstation erforderlich ist, einer – meist in einem Krankenhaus inte-

grierten – Einrichtung, bei der nicht mehr Heilung angestrebt wird, sondern in erster Linie eine möglichst wirksame Linderung von Beschwerden und die Ermöglichung selbstständiger Schritte. Im Idealfall kann der Patient dann in seine eigene Wohnung zurückkehren. Solche Palliativstationen werden zwar meist von Ärzten geleitet, ebenso wichtig aber sind die Pflegenden, die hier mehr Zeit als auf anderen Stationen für ihre Patienten haben und mit Einreibungen, Wickeln oder Aromaanwendungen oft mindestens so sehr zur Schmerzlinderung und Entspannung beitragen können wie Ärzte mit ihren Arzneiverordnungen. Aber auch Physio- und Atemtherapeuten, Kunst- und Musiktherapeuten, Seelsorger und Mitarbeiter des Sozialdienstes leisten wesentliche Beiträge, damit die Bedürfnisse eines Menschen, der auf seinen Tod zugeht, umfassend ergriffen werden. Oft kann durch den Sozialdienst so viel Hilfe organisiert werden, dass schließlich auch noch einmal eine Rückkehr nach Hause möglich wird.

Manchmal fällt aber auch die Entscheidung, in ein Hospiz zu gehen, um die letzte Lebenszeit zu gestalten und sich gut aufgehoben zu fühlen. Hospize waren ursprünglich Orte, an denen beispielsweise Pilger zur Rast und Übernachtung aufgenommen und versorgt wurden. Meist wurden sie von Mönchen und Nonnen betrieben, die dann auch die ersten Krankenhäuser gründeten, in denen Ärzte zunächst nur von außen hinzugezogen wurden, um die Patienten zu behandeln. Im allgemeinen Krankenhauswesen wurden sie dann immer wichtiger.

Heute hat man manchmal den Eindruck, dass Krankenhäuser vor allem Orte sind, wo beeindruckende Technik vorgehalten und spezialisierte Prozeduren vollzogen werden, aber nicht immer Orte, die sich gut

eigenen, um gesund zu werden oder gar seinen Lebensweg zu vollenden. Die heutigen Hospize, die sich der Aufnahme von Menschen an ihrem Lebensende widmen, sind wieder ganz schwerpunktmäßig Orte der Pflege geworden. Während in vielen Krankenhäusern ein ganz eigener Rhythmus darüber bestimmt, wann geweckt, gewaschen und gegessen wird, wann die Ärzte erscheinen und Untersuchungen und Behandlungen durchgeführt werden, stehen in einem Hospiz die Bedürfnisse der Bewohner im Mittelpunkt. Oft kann dort ein besonderer Speisewunsch erfüllt werden, und auch die übrigen Verrichtungen orientieren sich daran, was der Bewohner wirklich braucht und möchte.

Ob man nun daheim, auf einer Palliativstation oder in einem Hospiz dem Tod entgegen geht, ist aber oft weniger entscheidend als die Frage, ob es einem gelingt, Offenes abzuschließen und sich frei für den großen Schritt des Lebensendes zu machen, den viele – und dazu zähle ich auch mich selbst – als einen des Überganges erleben. Oft besteht der letzte Schritt im Leben im Einverständnis mit dem nun Kommenden. Die von ihrer Nachbarschaft so getragene Patientin, von der zuvor die Rede war, fühlte sich glücklich und aufgehoben, aber irgendwann zeigte es sich, dass sie den letzten Schritt nicht tun konnte und, so schwach sie auch war, auf etwas zu warten schien. Dann erschien doch plötzlich der Ex-Mann am Sterbebett – und nur wenig später hauchte buchstäblich die Kranke ihr Leben aus.

Wenn man solche und ähnliche Erlebnisse als Begleiter am Krankenbett hat, dann wird man bescheiden darin, den letzten Grund des Todes nur in medizinischen Fakten zu suchen. Oft scheint mir, dass er dann eintritt, wenn «es dran ist» und der Betreffende das auch so fühlen kann. ■

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



Erkältung im Anflug?

Infludoron® wirkt. Natürlich.

- Schon bei ersten Anzeichen und in allen Phasen einer Erkältung
- Bewährte Wirksamkeit für die ganze Familie

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Infludoron® Streukügelchen Warnhinweis: Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



HELMUT HINRICHSSEN

DIE KREATIVE HOLZ WERKSTATT

FREIES GEISTESLEBEN

Die Kunst des Handwerks

Mit Holz zu arbeiten und dabei schöne und nützliche Accessoires oder Möbel selbst herzustellen kann außerordentlich kreativ sein. Helmut Hinrichsen gibt hierfür zahlreiche Anregungen und stellt über dreißig Projekte in allen Schwierigkeitsgraden vor – vom einfachen Schlüsselanhänger bis zur anspruchsvollen Holzschatulle.

Mit Schritt-für-Schritt-Fotos und genauen Anleitungen für Schnitz-, Raspel- und Schreinerarbeiten ist dieses Buch eine ideale Einführung für Anfänger und eine Fundgrube für Geübte, die originelle und auch ausgefallene Gestaltungsideen suchen. Viele Gegenstände kann man zusammen mit Kindern und Jugendlichen fertigen.

Jetzt neu im Buchhandel!

www.geistesleben.com

Helmut Hinrichsen: **Die kreative Holzwerkstatt**

192 Seiten, mit Fotos und Anleitungen, durchg. farbig, gebunden

€ 24,- (D) | ISBN 978-3-7725-2745-6



INNERE ORDNUNG

von Birte Müller

Während um mich herum die meisten Menschen Entrümpelung zu ihrer neuen Religion erklären, sammle ich Kerzenstummel und fühle mich gut dabei.

Zugegeben, Unordnung ist ein echtes Problem von mir, aber das hat eigentlich nichts mit dem Aufbewahren von Stoffresten und Marmeladengläsern zu tun.

Lange habe ich mich wie ein schlechter Mensch gefühlt, weil ich das Sammeln liebe und nicht das Wegwerfen – und somit mit meiner Persönlichkeitsentwicklung anscheinend noch nicht einmal begonnen habe. Aber über die Jahre habe ich beobachtet, dass für viele Menschen das ständige Wegschmeißen brauchbarer Dinge eigentlich nur Platz schafft für mehr neuen Konsum. Trotzdem habe auch ich mich mit dem Thema auseinandergesetzt – allein schon meinem Mann zuliebe. Und die Devise, sich jedes Teil vorzunehmen und sich von allem zu trennen, was einen nicht glücklich macht, leuchtet mir tatsächlich ein. Doch wenn ich die Schranktüren öffne, die Matthias mir vor unsere große Abseite gebaut hat, blicke ich in ein gigantisches Material-Sammelsurium – und das macht mich glücklich.

Im Prinzip ist es dort auch nicht unordentlich, denn die leeren Alu-Schälchen von Teelichtern haben genauso ihren Platz wie die Raketenspitzen, die unsere Tochter Olivia in den letzten Jahren an Neujahr gesammelt hat. Wenn ich aber meinen Computerarbeitsplatz anschau, der in einem Berg aus Notizen, Briefen und Zeitschriften versinkt, dann muss ich laut stöhnen. Zu gerne würde ich das alles einfach wegwerfen,

denn *das* macht mich ganz und gar nicht glücklich – im Gegenteil! Aber in jedem einzelnen Teil verbirgt sich Arbeit, die leider getan werden muss: lesen, abheften, beantworten, korrigieren usw. Dafür brauche ich SO VIEL ZEIT! Also lasse ich wieder das meiste liegen, nachdem ich das dringendste Tagesgeschäft erledigt habe, und schaue in meinen Schrank.

Letzte Woche habe ich eine ganze Tüte alter Kerzen von jemandem bekommen, der gerade seine Wohnung ausgemistet und nach den Weihnachtstagen reichlich Restkerzen zu bieten hatte. Aus der Abseite hole ich alle anderen Wachsreste und die hohen Würstchendosen, die ich aufbewahrt habe. Kerzenziehen, Schicht für Schicht, braucht viel Zeit und ist für mich die reinste Entspannung, meine Gedanken wandern weit, weit weg von meinem Schreibtisch. So finde ich wenigstens innere Ordnung. ■

Kerzen ziehen

Ich schmelze das Wachs in den Dosen im Wasserbad nach Farben sortiert. Um richtig starke Farben zu bekommen, kann man es mit Resten von alten Wachsmalstiften einfärben. Die Dochtreste von den kaputten Kerzen kann man leicht aus dem flüssigen Wachs fischen. Den neuen Docht habe ich mit einer Wäscheklammer an einem Stäbchen befestigt, sodass ich ihn zum Abkühlen über einen hohen Topf hängen kann. Am besten nimmt man dafür alte Töpfe, die man nicht mehr zum Kochen braucht.

Übrigens: Eine Kerze muss etwas lagern, bevor sie gut brennt. Wer es eilig hat, kann sie auch ein paar Stunden in den Kühlschrank legen.

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



NIE MEHR ALLEIN

gelesen von Simone Lambert

Als er acht Jahre alt ist, ändert sich Rémis Leben schlagartig. Der Mann von Mutter Barberin, einer einfachen Bäuerin, kehrt, arbeitsunfähig geworden, aus Paris in sein Dorf zurück und will den unnützen Esser aus dem Haus haben. Denn, so erfährt Rémi jetzt, er ist ein Findelkind und Madame Barberin nicht seine Mutter. Vitalis, ein italienischer Schausteller, mietet das Kind für zwei Jahre und zieht mit Rémi durch Frankreich. Er behandelt ihn gütig und verständnisvoll, erklärt ihm, was er wissen muss, und sorgt für ihn. Rémi lernt lesen, schreiben und musizieren. Ihm werden Haltung und eine menschliche Moral vermittelt.

Der Abenteuerroman *Nie mehr allein* von Hector Malot über den Jungen Rémi, der seine wahre Familie sucht und auf seiner langen Reise Freunde findet, die diese (beinahe) ersetzen, ist kein historischer Roman, sondern beschreibt die Realität im Frankreich seiner Entstehungszeit um 1878. «Findelkinder vermieten» – was in unseren Ohren absurd klingt, war Realität. Armut trieb Eltern dazu, ihre Kinder zu verkaufen. Kinder schlugen sich allein durch, Kinderarbeit war üblich; eine gnadenlose Obrigkeit und eine freudlose Moral taten ihr Übriges, das Leben zu erschweren.

Über diese sozialen Themen schreibt Hector Malot mit echter Anteilnahme. Sein junger Held ist ein freundliches, tapferes Kind, das an den Schicksalsschlägen, die ihn

zuhauf treffen, nicht verzweifelt. Rémi muss viele schmerzhaft Abschiede nehmen, wird bei einem Bergwerksunglück beinahe verschüttet und erlebt wiederholt Enttäuschungen, als er nach seinen wahren Eltern sucht. Zugleich ist er mitfühlend und hilfsbereit und hält den Menschen die Treue, die er liebt. Er erlebt durchaus beglückende und harmonische Momente.

Das Leben in Freiheit ist schön (Malots Schilderungen spiegeln seine Liebe zur Natur), doch die Not ist ständiger Begleiter: sie hungern, frieren, sind obdachlos. Als Vitalis wegen einer Ordnungswidrigkeit für zwei Monate ins Gefängnis muss, trifft Rémi an einem Kanal auf die reiche englische Witwe Mrs Milligan und ihr gelähmtes Kind. Sie vermisst ihren ersten Sohn, der mit sechs Monaten spurlos verschwand. Als Gesellschafter vertreibt Rémi ihnen auf der Bootsfahrt die Zeit. Hier ist er glücklich.

Dennoch wandert er mit Vitalis weiter, bis in einer eisigen Nacht der alte Mann erfriert. Ein verwitweter Gärtner nimmt den Jungen auf. Nach zwei glücklichen, arbeitsreichen Jahren zerstört ein Unwetter dessen materielle Existenz und er muss seine vier Kinder auf ganz Frankreich in verwandte Familien aufteilen. Rémis verspricht, die «Geschwister» an ihrem neuen Wohnort zu besuchen. Wieder reist er durch Frankreich, diesmal mit dem ebenfalls elternlosen Mattia, der sich als echter Freund erweist. Gemein-

sam entdecken sie die wahre Herkunft Rémis im fernen London ...

Das vorliegende Buch ist eine Prachtausgabe des Klassikers: Großformatig, in Halbleinen gebunden, auf gutem Papier gedruckt und mit zahlreichen, durchweg farbigen und wunderschönen Illustrationen von Charlotte Dematons ausgestattet. Die Bilder greifen vor allem Stimmungen und Atmosphäre auf. Der Vorsatz zeigt auf gezeichneten und aquarellierten Landkarten Rémis Reiserouten, so dass sein Weg, der sich bis ins kleinste an realen Orten orientiert, nachvollzogen werden kann. Ein Aufwand, der dem liebevollen Charakter des Werks entspricht. ■



Hector Malot **Nie mehr allein**

Neubearbeitung von Tiny Fisscher

Illustriert von Charlotte Dematons

Übersetzt von Eva Schweikart

304 Seiten, Halbleinen | 25,- Euro

Verlag Urachhaus | ISBN 978-3-8251-5128-7 | ab 9 Jahren

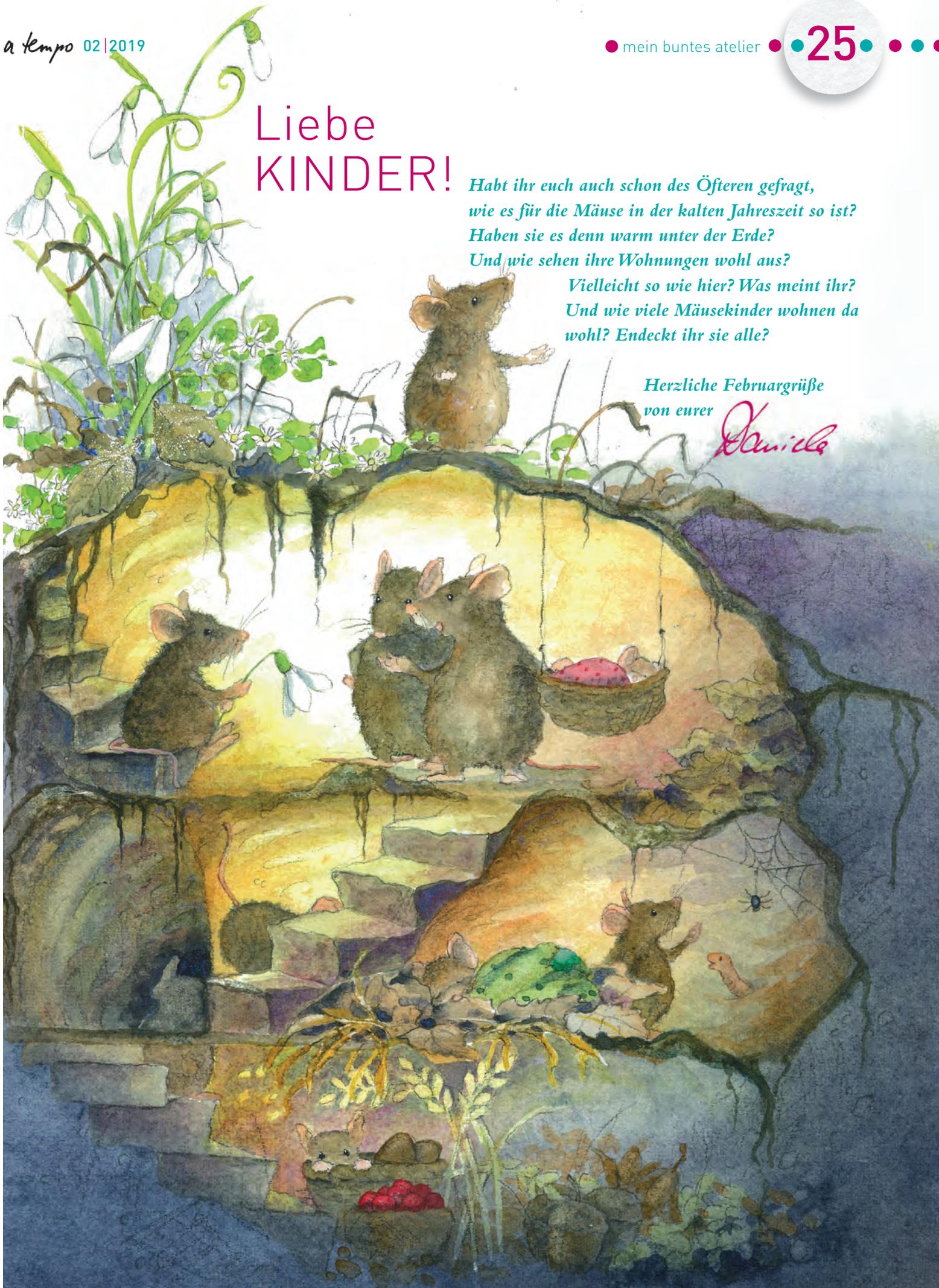
Liebe KINDER!

*Habt ihr euch auch schon des Öfteren gefragt,
wie es für die Mäuse in der kalten Jahreszeit so ist?
Haben sie es denn warm unter der Erde?
Und wie sehen ihre Wohnungen wohl aus?*

*Vielleicht so wie hier? Was meint ihr?
Und wie viele Mäusekinder wohnen da
wohl? Entdeckt ihr sie alle?*

Herzliche Februargrüße
von eurer

Daniela





RICHTEN UND DICHTEN

von Jan Kaiser

Noch lieber wäre ich Moraltheologe oder Ausdruckstänzer geworden. Da ich aber gemeinhin als moralisch fragwürdig gelte und nach Aussage meiner Frau beim Tanzen aussehe wie ein «Storch im Salat», wurde ich eben Richter.

Die Juristerei ist eine sehr trockene Scheibe Brot. Man muss sie sich immer ein wenig feucht halten, um nicht an Leib und Seele ästhetisch und humoristisch zu verdorren. Wer sich täglich mit dem Eisenbahnkreuzungsgesetz beschäftigt, das bis heute gilt, oder dem Rindfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetz, das leider 2013 aufgehoben wurde, der braucht Ablenkung. Man sollte zumindest zwischendurch spaßesalber mal in die Hundewelpenfellflauschigkeitsverordnung hineinblättern. Die habe ich mir zwar nur ausgedacht, aber kein Jurist von Format würde sich wundern, wenn sie in Berlin oder Brüssel demnächst auf der Tagesordnung stünde.

Ich war zehn Jahre lang Staatsanwalt und Richter im Lüneburgischen, bevor ich mich beurlauben ließ, um mich ganz der Juristen- ausbildung zu widmen. Und ich liebe meinen Beruf. Trotzdem brauche ich einen Ausgleich – und der ist das Schreiben. Zwar schreiben Juristen auch viel, aber auf ihre Weise: sachlich, schnörkellos, präzise. Aber das gegenteilige Schreiben, das richtet mich innerlich

immer wieder auf: unsachlich, reich verschnörkelt und abstrus-diffus.

Los ging es mit Gedichten aus dem Fach des höheren Blödsinns, mittlerweile habe ich das Kinderbilderbuch für mich entdeckt, auch wenn ich überhaupt nicht malen oder zeichnen kann. Jedes Grundschulkind hat einen saubereren Strich als ich und mehr Gespür für Proportionen. Ich hatte allen Ernstes in der Oberstufe in Kunst eine Vier. Das muss man erst einmal schaffen!

Da aber die Bilder mitunter das Wichtigste an einem Bilderbuch sind, wohingegen der Text eine eher dienende Funktion erfüllt und nach dem «Gesetz der Knackigkeit» kurz und kindgerecht zu sein hat, kann ich mich hier sprachlich austoben, bis mich meine Literaturagentin oder der Lektor zurückpfeifen. Die Bilder dazu malt dann zum Glück aller Beteiligten jemand anderes. Und es ist immer ganz wunderbar zu sehen, was die Pinselkünstler aus dem eigenen Text machen, wie sie ihn veredeln und zum Leuchten bringen.

Ich will fair bleiben: Es gibt auch im deutschen Rechtswesen immer wieder un- freiwillig aberwitzige Vorschriften. Allein ein

Blick in § 328 Absatz 2 Nr. 3 Strafgesetzbuch schärft das Unrechtsbewusstsein. Demnach wird mit Freiheitsstrafe bis zu 5 Jahren oder mit Geldstrafe bestraft, wer eine nukleare Explosion verursacht. Und beachten Sie bei zukünftigen Wanderausflügen in größeren Verbänden bitte auch § 27 Absatz 6 Straßenverkehrsordnung. Hiernach darf auf Brücken nicht im Gleichschritt marschiert werden. Ein Meisterstück juristischer Sprachversaubeutelung konnte man lange Zeit bei § 49 der Allgemeinen Dienst- anweisung der Deutschen Bundespost finden, wo es allen Ernstes hieß: «Der Wertsack ist ein Beutel, der aufgrund seiner besonderen Verwendung im Postbeförderungsdienst nicht Wertbeutel, sondern Wertsack genannt wird, weil sein Inhalt aus mehreren Wertbeuteln besteht, die in den Wertsack nicht verbeutelt, sondern versackt werden.» In seiner unbestechlichen Logik und finalen Un- änderlichkeit nicht zu übertreffen war schließlich der frühere § 26 des Landes- reisekostengesetzes Nordrhein-Westfalen. Wenn ein Beamter während einer Dienst- reise stirbt, war hiernach die Dienstreise – wie jetzt auch dieser Text – beendet. ■

Jan Kaiser, Jahrgang 1976, gebürtiger Lübecker, lebt heute mit seiner Familie in Süddeutschland und ist bundesweit als Repetitor für Rechtsreferendare tätig. Nebenher schreibt er lustige Lyrik für Erwachsene sowie Bilderbuchtexte für Kinder. Seine Gedichte erschienen u. a. in der Süddeutschen Zeitung, im Schweizer Satiremagazin Nebelspalter, im Hörfunk des WDR in der taz. Im Knauer Verlag kam 2003 sein Gedichtband **Wie Schwach und Pefel – Liebeslust- undlachgedichte** mit Illustrationen von Rudi Hurzmeier heraus. 2018 erschien im Verlag Urachhaus **Hase Hartmann**, sein erstes Bilderbuch, illustriert von Hans Lafrenz. Im Februar 2019 erscheint dort auch **Das dauert noch ein bisschen** mit Bildern von Karin Lindermann (siehe hierzu auch Seite 12 dieser Ausgabe).

a tempo 02|2019

DAS ERSCHEINEN EINER IDEE WIRD 100 JAHRE ALT

von Rainer Rappmann

Musste uns erst ein 15-jähriges schwedisches Mädchen, Greta Thunberg, wieder wecken, um uns in ihrem Protest gegen die Untätigkeit der Politik in Sachen Klimawandel auf die Systemfragen aufmerksam zu machen? «Wenn es in diesem System keine Lösungen gibt, müssen wir vielleicht das System ändern», sagte sie überzeugt – und die Zuhörenden staunten.

Systemwandel? Hatten wir das nicht schon einmal, als sich der Kommunismus als nicht lebensfähig erwiesen hat? Das System ist die Grundlage des gesamtgesellschaftlichen Miteinanders. Heute würde man es in einem technisierten Verständnis wohl eher «Programm» nennen. Aber das menschliche Miteinander ist kein Programm, sondern kann besser als «unsichtbarer Organismus» bzw. «Soziale Plastik» verstanden werden. Hier gibt es gewisse Ordnungen und es zeigen sich gewisse Grundkräfte.

Doch welche Kräfte wirken im sozialen Organismus? Am Ende des Ersten Weltkrieges war es Rudolf Steiner, der die drei Eckpfeiler der französischen Aufklärung und Revolution – Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit – direkt in Beziehung zu drei wesentlichen Lebensbereichen setzte: die Freiheit zur Kultur, zum Geistesleben, die Gleichheit zur Rechtsebene und zum Staatsleben und die Brüderlich-, die Geschwisterlichkeit zur eigentlich wirtschaftlichen Tätigkeit des Menschen.

Die Idee der sozialen Dreigliederung wurde also vor 100 Jahren ins Spiel gebracht und im Lauf der Jahre von einer ganzen Reihe von Menschen weitergepflegt und -entwickelt.* Die Linien dieses Urbildes von Rudolf Steiner zeigen nach vorne. Und so setzen wir es genau jetzt – im Jubiläumsjahr – ins Zentrum der Aufmerksamkeit, da es völlig entgegengesetzt steht zu heutigen, tatsächlich rückwärtsgewandten Tendenzen, die unser freiheitlich-emanzipatorisches Gedankengut bröckeln lassen, es gar in nationalistischen Bestrebungen aufs Spiel setzen.

Nach 100 Jahren bewegt uns, ebenso wie viele andere Feiernde u.a. in Stuttgart, Berlin und Dornach, die Frage nach der Wertigkeit dieser Idee: Was – wenn ja – hat sie uns heute zu sagen? Welche Bedeutung hat sie im rasanten Wandel der Zeit? Wo finden sich Paradebeispiele der Umsetzung von Dreigliederung?

Was wäre die Alternative zu einer Gesellschaft, die sich mehr und mehr den Markt- und Geldgesetzen unterwirft und dabei Mensch und Natur ausbeutet, unterjocht – ja, zerstört? Bietet die Idee heute



Lösungsansätze für unsere drängenden Aufgaben der Gegenwart und Zukunft: Umwelt- und Innenweltzerstörung, Verarmung weiter Teile der Weltbevölkerung, unkontrollierte Dynamik der Digitalisierung?

Eine Systemänderung kann nur evolutionär erfolgen, indem sich immer mehr Menschen in eine solche Idee einleben und sie dann peu à peu mit anderen gemeinsam verwirklichen, wachsen und gedeihen lassen.

Der 100. Geburtstag des Erscheinens dieser Idee hat uns daher veranlasst, sie zuerst einmal mit allen Sinnen zu feiern. Wir tun dies vom 26. – 28. April 2019 in Achberg bei Lindau am Bodensee mit vielen Menschen gemeinsam, die ihre Kunstfähigkeiten mit einbringen: mit Lichter-Feuerwerk, Musik der *Stangenbohnenpartei*, Tanz, Wort-Klang-Stille sowie mit alten und jungen und auch neuen Weggefährten, u.a. Christian Felber, Hildegard Kurt, Albert Schmelzer, Gerald Häfner. Und wir tun dies in der so wunderschön aufblühenden Natur des Bodensee-Allgäu-Gebietes. Möge auch dadurch der Impuls der Dreigliederung weiterwachsen und sich entfalten. ■

100 Jahre Dreigliederung – Fest und Symposium: Informationen zu Programm und Anmeldung (dringend empfohlen) unter: www.soialeskulptur.com | Informationen zur Tagung **Impuls für Zukunft** vom 4. – 7. April 2019 in Stuttgart unter www.100jahresozialedreigliederung.de | Weitere Veranstaltungen gibt's auf www.dreigliederungskongress.de

* Mehr ist zu erfahren im Buch **Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit? – Der Impuls der Dreigliederung und die Gründung des Internationalen Kulturzentrums Achberg – Erinnerungen, Reflexionen, Ausblicke**, herausgegeben von Ramon Brüll und Rainer Rappmann [208 Seiten mit DVD, 24,- Euro, ISBN 978-39577-9035-4, Achberg/Frankfurt 2016].

Vögel zwitschern, Käfer singen – alle woll'n ein Ständchen bringen!



a tempo 02 | 2019

KLEINANZEIGEN

Dresden – gepfl FeWo, 3ZiKB, 4 km zur City, ab 44,- Euro/Nacht, Tel.: 0 61 51/5 11 16

Südtirol genießen im Bio-Weingut Ferienwohnungen
www.stuckhof.it

Skifahren in der schönen Gasteiner Bergwelt!
Gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m²) dir. am Kurpark in Bad Hofgastein/Österreich zu vermieten.
Tel.: 0 71 56/ 3 19 67; E-Mail: gabihoch@gmx.de

Ostseeinsel Wolin (PL) / Usedom, große Ferienwohnungen ab 40,- €, 10 % Rabatt ab einer Woche.
Tel.: 0 77 54/3 23 01 93, www.villaLui.de

Atlantik-Bretagne, Ferienhaus zu vermieten,
Toplage – sonnig und ruhig, Meerblick, bis 4 Personen. Erholung pur! Info-Tel. 0 74 33/78 80

Ursprüngliches Griechenland: Sonne! Traumhaus am Meer! Natur pur: Strand, Berge, Kräuterduft, Sternschnuppen! Ganzjahresziel Mani/Südpeloponnes, ideal auch für kleine Gruppen! 2 FeWo, 2 – 5 Pers., Tel.: 01 77/3 02 14 76

Gemeinsam Wandern am südlichen Meer durch Blumenwiesen und Olivenhaine. Sonniges Frühlingswetter von Oktober bis Mai. Ortskundige, deutschsprachige Wanderführerin. T.el: +43/6 64 / 4 50 61 82 www.genusswandern-griechenland.at

Italien direkt am Luganersee mit Seeblick! Schöne 3ZiFeWo www.luganersee-seeblick.de

Luganer See (I) ehem. Demeter-Hof (Oliven, Kräuter), 100 m über dem See, vermiete ich in meinem 2-Fam.-Hs. eine gepflegte Fewo. f. 2-4 Pers. Tel.: + 39.0344.69144, e-mail: gudlan@yahoo.de

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

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

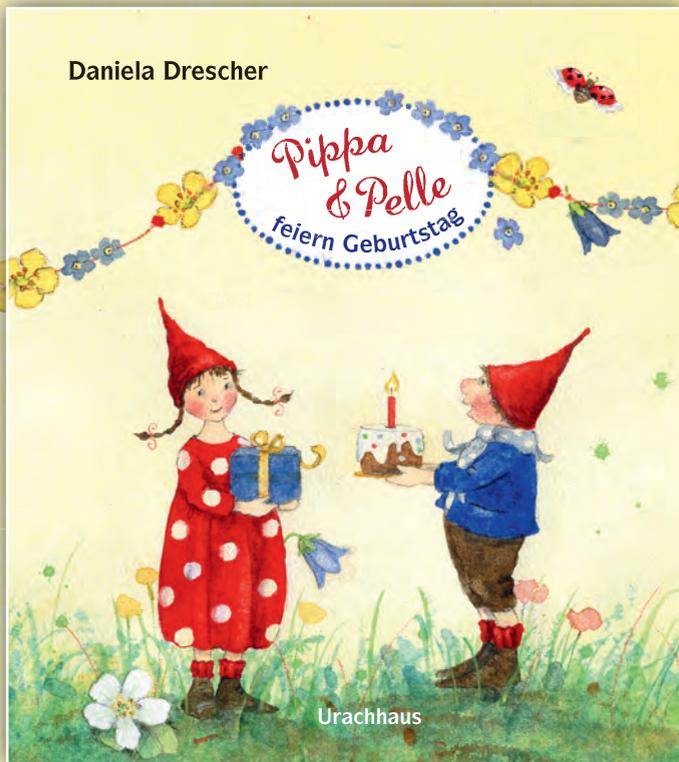
Ich schreibe Ihre Familiengeschichte.
Tel.: 0 71 64/9 15 25 85 www.claudia-stursberg.de

Nachfolge für Restaurierungswerkstatt (Möbiliar) in Schleswig Holstein gesucht. Kontakt-E-Mail: post-fuer-workshop@web.de

Helfen Sie den mit, die Vielfalt der Natur zu schützen:
www.zgf.de | www.fzs.org

2019 = 100 Jahre Waldorfpädagogik. Feiern Sie mit!
Infos unter: www.waldorf100.org

KLEINANZEIGEN können unter der E-Mail: anzeigen@a-tempo.de aufgegeben werden!
Oder Sie nutzen unser online-Formular unter www.a-tempo.de/ads.php



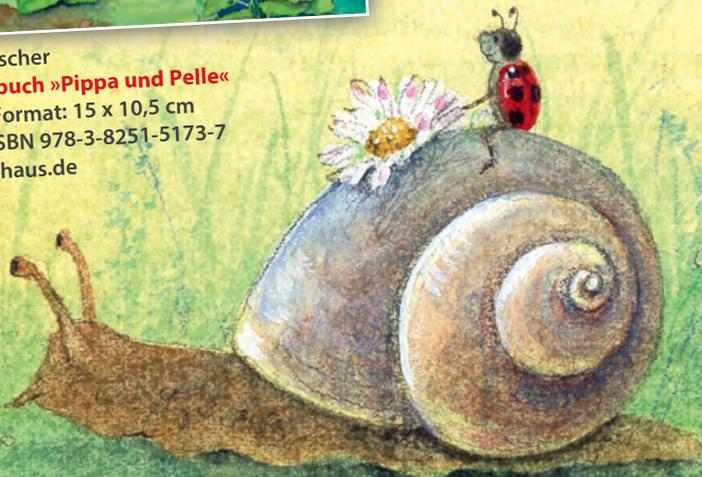
Daniela Drescher
**Pippa und Pelle
feiern Geburtstag**
12 Seiten, gebunden
Format: 14 x 16 cm
€ 8,- (D) | ab 2 Jahren
ISBN 978-3-8251-5187-4
**Ab 15. Februar
neu im Buchhandel!**
www.urachhaus.de

Zum Geburtstag gibt es bei Pippa und Pelle Kuchen. Und nicht nur das: Sie treffen ihre Freunde, die ihnen natürlich gratulieren und ein Ständchen singen wollen. Mit herrlichen Reimen, die die Kinder zum Mitsprechen animieren, und den gewohnt zauberhaften Illustrationen Daniela Dreschers. Ein wahrer Schatz für kleinsten Leserinnen und Leser, der bei keinem Geburtstag fehlen darf!



Daniela Drescher
Postkartenbuch »Pippa und Pelle«
15 Karten, Format: 15 x 10,5 cm
€ 8,- (D) | ISBN 978-3-8251-5173-7
www.urachhaus.de

«Mit Pippa & Pelle hat Daniela Drescher zwei hinreißende Zwergengestalten geschaffen, die vor behaglicher Zufriedenheit und vergnügter Entdeckerfreude strotzen.»
Bioterra



Urachhaus



CASA Andrea Cristoforo
ASCONA

Eine OASE der STÄRKUNG und GESUNDUNG

In der Casa Andrea Cristoforo, eingebettet in der kraftvollen Naturkulisse des Lago Maggiore, finden Sie als Kur- wie auch als Feriengast Raum und Zeit zur Erlangung und Erhaltung der seelischen und körperlichen Gesundheit. Sie werden dabei von unserem Ärzte-, Pflege- und Therapeuten-team individuell unterstützt und betreut.

Indikationen und Behandlungen

- Rekonvaleszenz nach schwerer Krankheit oder Operation
- Onkologie
- Misteltherapie
- ärztliche anthroposophische Psychotherapie
- chronische Erkrankungen
- Allgemeinmedizin

Casa Andrea Cristoforo · Via Collinetta 25 · CH-6612 Ascona
Telefon: +41 91 786 96 00 · www.casa-andrea-cristoforo.ch

Eurythmieausbildung Nürnberg

Zukunftsberuf Eurythmie

Vierjährige Grundausbildung in Vollzeit oder fünfjährig in Teilzeit mit jeweils integrierter Basisqualifikation in Eurythmiepädagogik, vielfältige Berufsaussichten in Pädagogik, Therapie und Kunst

Infotage:
23. März 2019
18. Mai 2019
jeweils 11:00 - 14:00 Uhr
Hospitation nach Absprache möglich

Wir laden Sie herzlich zu unserem Trimesterabschluss am 12.04.2019, 19:30 Uhr ein

Ansprechpartnerinnen:
Katharina Gleser, Johanna Roth, Angelika Storch

Eurythmieausbildung Nürnberg
Rieterstraße 20, 90419 Nürnberg
Tel/Fax 0911-337533
www.eurythmieausbildung-nuernberg.de
info@eurythmieschule-nuernberg.de

Wunsch-teppich

Camphill Werkstätten Hermansberg

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

Julian Sleigh
Freunde und Liebende
Balance in jeder Beziehung

Urachhaus

Freunde sein und bleiben

Julian Sleigh diskutiert die Freuden und Fallstricke von Menschen, die gemeinsam nach Sinn und Glück in Beziehungen suchen. Wie kann man sich gegenseitig helfen? Wie weit kann und will ich mich auf die Geborgenheit einer Partnerschaft verlassen? Das sind Fragen, die heute immer häufiger als drängend erlebt werden.

Die moderne Ehe lebt mit der Vorstellung, dass die beiden, die heiraten, nicht zwei Hälften sind, die ein Ganzes bilden, sondern zwei Ganzheiten, die sich jeweils in den Dienst des anderen stellen.»

Julian Sleigh

Julian Sleigh: **Freunde und Liebende**
Balance in jeder Beziehung
Aus dem Englischen von Dorothea Sonstenes
224 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-5155-3
☞ auch als eBook erhältlich
Jetzt neu im Buchhandel!
www.urachhaus.de

Unser SUDOKU im Februar 2019

Der Regel nach ist das Lösen eines Sudokurätsels denkbar einfach: **Setze 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.**

Der Reiz des Lösens liegt darin, dass die Lösung durch die angegebenen Zahlen bereits vorliegt – nur ist sie unsichtbar: Die noch fehlenden Zahlen müssen alle noch bestimmt, müssen zum Vorschein gebracht werden. Dazu dienen die vorgegebenen Zahlen auch, dass durch logische Schlussfolgerungen alle noch fehlenden Zahlen eindeutig ermittelt werden.

Lernen Sie auch die Bücher aus der Reihe «Einsame Hunde. Die schönsten Sudokus aus Japan» kennen, die im Verlag Freies Geistesleben erschienen sind! www.geistesleben.de

Square magic 125 Wieder hergestellt

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

MEINE MISOSUPPE

von Camilla Jensen



Miso ist der japanischen Mythologie nach eine Gabe der Götter an die Menschheit für immerwährende Gesundheit und ein langes und glückliches Leben. Und es ist tatsächlich kaum möglich, sich gestresst zu fühlen, wenn man den Tag mit einer Schale dampfend heißer Miso-Suppe beginnt. Der reinste Balsam für Leib und Seele, für Nerven und Gelenke, Geduld und Laune. Miso ist eine fermentierte (vergorene), hauptsächlich auf Soja oder Reis basierende Paste (auch Püree), aber es gibt auch Mugi-Miso und Varianten aus Hirse, Kichererbsen, Adzukibohnen und anderen Hülsenfrüchten. Die Zutaten durchlaufen einen Gärungsprozess, bei dem ein ungewöhnlich gesundes, geschmacksintensives Produkt voller wertvoller Mikroorganismen herauskommt. Miso ist also lebendige Nahrung, die behutsam behandelt werden muss, damit die Mikrostrukturen nicht beschädigt

werden oder sterben. Darum darf Misopaste nicht gekocht werden. Außerdem würde sie dabei den guten Geschmack einbüßen. Miso stärkt das Immunsystem, wirkt stimulierend auf die Verdauung und enthält darüber hinaus Proteine, Vitamin K und B, Mineralstoffe und Spurenelemente. Wenn Sie dann die Suppe noch mit wertvollen weiteren Zutaten bereichern, haben Sie eine kleine Wundermahlzeit, die Sie lange zufrieden machen wird.

Meine Miso-Suppe ist jedes Mal ein bisschen anders – je nachdem, welche Zutaten ich im Haus habe. Die Basis ist kochendes Wasser, eine Misosorte, etwas Salz, z.B. etwas Fischsoße, Gemüsebrühe oder Tamari. Dazu gebe ich, was ich an knackig frischen Gemüsen zur Hand habe, Mungobohnensprossen, Algenfäden, geriebenen Ingwer, Chili, eventuell ein Ei, Tofu, Cashewkerne oder Bio-Huhn.

Eine Portion Alltagsmiso kann z.B. so aussehen:

- eine Schüssel kochendes Wasser
- 1 EL Misopaste
- 2 EL Fischsoße oder Tamari
- frischer Ingwer (ca. 4 cm), geschält
- 5 frische, lange, grüne Bohnen, abgespült und in schräge Streifen geschnitten
- 1 EL Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1 kleine Handvoll Cashewkerne
- 1 kleine Handvoll Arame-Algen (dünne, dunkle Algenfäden, die es in Naturkostläden oder asiatischen Läden gibt)
- nach Geschmack etwas rote und grüne Chilischote, fein gehackt

Wasser aufkochen und in eine große Suppenschale füllen. Misopaste einrühren, Tamari oder Fischsoße zufügen, Ingwer reiben und gut mischen. Die restlichen Zutaten einstreuen, umrühren und genießen ... in aller Ruhe und Gemächlichkeit.

Eine Schale Miso-Suppe am Tag über einen Zeitraum von ein paar Wochen regeneriert auch die Darmflora nach einer Antibiotika-Behandlung! ■

Dieses Rezept stammt aus dem Buch **Frühstück** der Autorin und Fotografin Camilla Jensen, das noch eine Fülle anderer Inspirationen für die erste Mahlzeit des Tages enthält (183 Seiten, geb., mit zahlreichen farbigen Fotos, 19,90 Euro, Verlag Freies Geistesleben, ISBN 978-3-7725-2530-8).



Jede Menge Spiele, Spaß und Action



In den letzten Jahren haben sich Schulen, soziale Einrichtungen und ganze Lebenswelten von den natürlichen Bedürfnissen der Jungen wegentwickelt – mit eklatanten negativen Folgen. In dieser Situation leistet das Buch von Michael Birnthal einen wichtigen Beitrag zu einer zeitgemäßen Jungenarbeit.

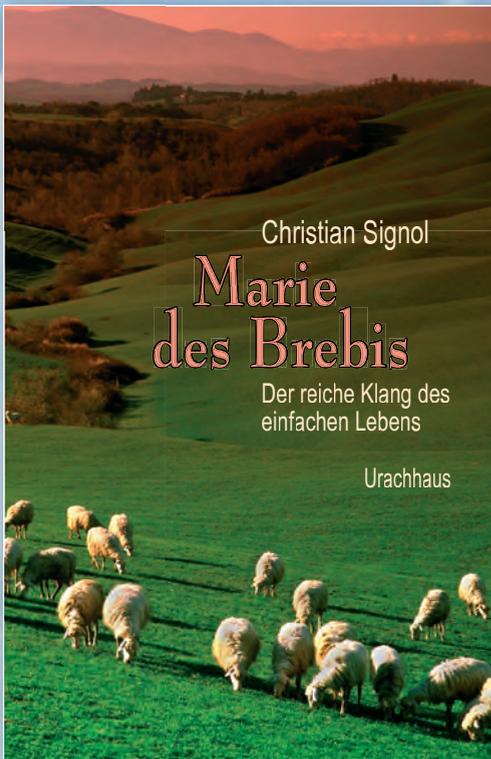
Echte Kerle stellt die beliebtesten Gelände- und Teamspiele, Bauprojekte und Expeditionen, Abenteuer, Naturerlebnisse und Mutproben für Jungs von acht bis achtzehn vor. Die Aktionen haben sich in der Praxis vielfach bewährt und sind für Freizeit, Schule, Erlebnispädagogik und Jugendarbeit bestens geeignet.

Michael Birnthal: *Echte Kerle*
Die 50 besten Abenteuer für Jungs
176 Seiten, mit zahlr. Fotos, durchg. farbig, gebunden
€ 24,- (D) | ISBN 978-3-7725-2828-6
Jetzt neu im Buchhandel!
www.geistesleben.com



Freies Geistesleben : Kinder wahr nehmen

Bewegende Schilderungen einer vergangen geglaubten Welt



Die einfache Schafhirtin Marie des Brebis hat dem französischen Erfolgsautor Christian Signal ihre Lebensgeschichte erzählt – so entstand ein beeindruckendes Lebenszeugnis, das vom Zauber der kleinen Dinge erzählt.

«Selten hat mich ein Buch so berührt wie *Marie des Brebis*. Immer wieder standen mir Tränen der Anteilnahme, der Rührung, des Mitgefühls, des Glücks oder der Trauer in den Augen – so authentisch liest sich die Lebensgeschichte dieser «einfachen» Frau, wenn man den gesellschaftlichen Einteilungen folgt und sie nur als Schafhirtin kategorisiert. Diese ungebildete Frau birgt einen solchen Reichtum an Wahrnehmungsqualität ihres so vielfältigen Lebens ... Die Lebensgeschichte von Marie ist ein Geschenk.»

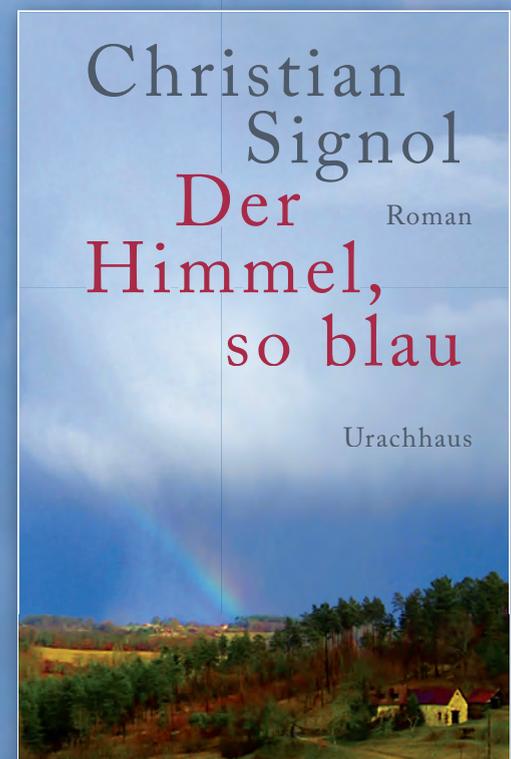
Körper, Geist, Seele. Magazin für Gesundheit und bewusstes Leben

Christian Signal: **Marie des Brebis. Der reiche Klang eines einfachen Lebens**
Aus d. Franz. von Corinna Tramm | 18. Auflage 2018, 192 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag | € 16,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7580-1
☞ auch als eBook erhältlich | www.urachhaus.de

*Die imponierende Geschichte einer Familie,
die über Generationen hinweg unerschrocken
die Schwierigkeiten des Lebens meistert.*

Südfrankreich, um 1890. Julien ist das Kind einer armen Landarbeiterin. Sein Leben ist bestimmt von harter Arbeit, ohne jede Perspektive auf einen sozialen Aufstieg. Dennoch schwört er sich, aus dieser Treitmühle auszubrechen. Kaum hat er begonnen, seine Träume wahrzumachen, bricht der Erste Weltkrieg aus und verschlägt ihn in die Fremde. Traumatisiert kehrt Julien aus dem Krieg zurück. Doch sein fester Vorsatz, seinen Kindern die Bildung zu ermöglichen, die ihm, der nie lesen und schreiben lernen durfte, immer verwehrt blieb, ist ungebrochen.

Christian Signal: **Der Himmel, so blau** | Aus d. Franz. von Corinna Tramm
319 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7792-8
☞ auch als eBook erhältlich | www.urachhaus.de



Urachhaus. Bücher für die Glücksmomente des Lebens