

E 51125
nr. 235

zum mitnehmen

juli | 2019

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

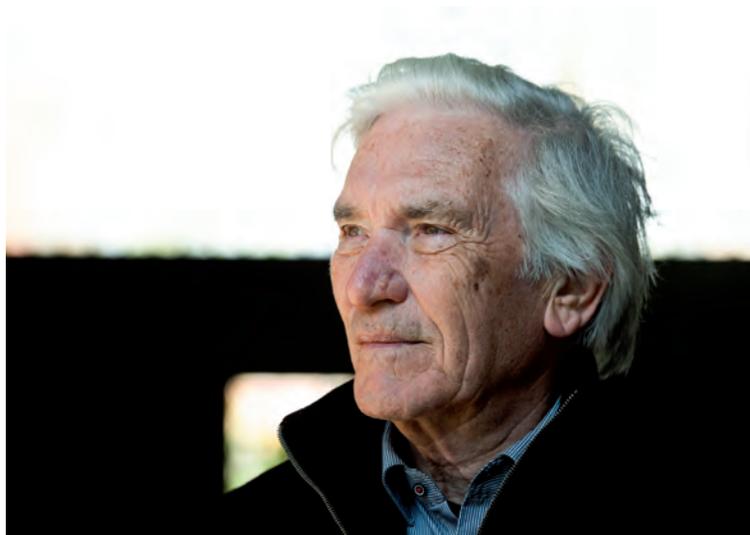
im gespräch

KONRAD SCHILY
Gemeinsam sind wir frei

ZU GAST AUF DER
SCHILDKRÖTENINSEL

EDMUND HILLARY
DER BERÜHMTESTE
ABENTEURER





UNSERE SEITEN DER ZEIT IM JULI 2019

- 04 im gespräch **Gemeinsam sind wir frei**
Konrad Schily im Gespräch mit Philip Kovce
- 08 augenblicke **Zu Gast auf der Schildkröteninsel**
von Dieter Fuchs
- 13 mensch & kosmos **Der rote Mond**
von Wolfgang Held
- 14 thema **Edmund Hillary – Der berühmteste Abenteurer**
von Albert Vinzens
- 16 kalendarium **Juli 2019**
- 18 tierisch intelligent **Empathie**
von Walther Streffer
- 19 illustre gäste **Edmund Hillary** von Daniel Seex
- 20 kindersprechstunde **Schlaf gut!? Medien für die Schlafqualität**
von Dr. med. Karin Michael
- 23 einfach machen! **Fürs Hier und Jetzt**
von Birte Müller
- 24 literatur für junge leser **Claire A. Nivola: «Das blaue Herz des Planeten»** gelesen von Simone Lambert
- 25 mein buntes atelier **Pauls Baumhaus** von Daniela Drescher
- 26 am schreibetisch **Gott schreibt auf krummen Linien gerade**
von Renate Schiller
- 27 kulturtipp **Ein Haus staunenswerter Begegnungen**
von Jean-Claude Lin
- 28 suchen & finden | sudoku
- 30 weiterkommen **Das Miterleben der Jahreszeiten**
von Andreas Neider

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* nach Hause 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

HOFFNUNGSVOLL GEWISS

«Die Tatsache, dass es nichts anderes gibt als eine geistige Welt, nimmt uns die Hoffnung und gibt uns die Gewissheit.» Das schrieb der am 3. Juli in Prag geborene deutschsprachige Dichter Franz Kafka im 62. seiner säuberlich von 1 bis 109 nummerierten sogenannten *Zürauer Aphorismen*, als er für acht Monate, von September 1917 bis April 1918, in Zürau in Böhmen auf dem Land bei seiner Schwester Ottla weilte.

Neulich weilte ich zum ersten Mal in Prag und staunte über die überwältigende Anzahl und bunte Vielfalt von Touristen, für die sich diese alte kaiserliche Residenzstadt in den letzten dreißig Jahren geschmückt hat. Da kann einem zu dem anfangs zitierten auch der 94. der *Zürauer Aphorismen* in den Sinn kommen: «Zwei Aufgaben des Lebensanfangs: Deinen Kreis immer mehr einschränken und immer wieder nachprüfen, ob Du Dich nicht irgendwo außerhalb Deines Kreises versteckt hältst.»*

Wie viel Gewissheit möchte ich in meinem Leben haben, wenn mir dabei die Hoffnung genommen werden sollte? Wie findet sich ein Mensch innerhalb seines Kreises und versteckt sich nicht vor sich selbst? Das könnte für eine Stadt wie Prag mit ihrer monumentalen und menschlich so vielschichtigen, mitteleuropäisch geprägten Geschichte, wie ebenso für Franz Kafka oder für einen jeden von uns gelten.

Es sind bemerkenswerte Tatsachen, die dieser geografisch-geschichtlich-geistige Ort Prag einem Besucher be-reithalten kann – nur oft versteckt oder verloren im touristischen Trubel. Aber das sind vielleicht alle Tatsachen, auf die es im Leben ankommt, bis sie wirklich wahrgenommen und für wahr genommen werden.

In dieser Stadt Franz Kafkas dachte ich auch an einen anderen deutschsprachigen Prager Schriftsteller jüdischer Herkunft, an Leo Perutz, und seinen zuletzt zu Lebzeiten erschienenen geheimnisvollen Novellenroman *Nachts unter der steinernen Brücke*.

Nächtlich, in inniger Zweisamkeit durch diese Stadt wandelnd, notierte ich im Nachsinnen:

Hundertacht Schwäne
zähltest du nachts
unter der steinernen Brücke

Auch das ist eine Tatsache. Und sie ist hoffnungsvoll gewiss und lebensfroh zugleich.

So begrüßt Sie in diesem Monat von Herzen
Ihr

Jean-Claude Lin.
Jean-Claude Lin



Liebe Leserin,
lieber Leser!

* Die *Zürauer Aphorismen* sind in einer von Roberto Calasso herausgegebenen schönen Ausgabe mit einem Nachwort von ihm versehen als 1408. Band der Bibliothek Suhrkamp 2006 erschienen.

GEMEINSAM SIND WIR FREI

Konrad Schily

im Gespräch mit Philip Kovce | Fotos: Wolfgang Schmidt

Ich treffe Konrad Schily in seiner Berliner Zweitwohnung unweit des Regierungsviertels. Er hatte unseren Termin kurzfristig nach hinten verschoben, da er sich noch mit Parlamentariern des Bundestages beraten wollte. Worum ging es? Schily – von 2005 bis 2009 selbst Bundestagsabgeordneter (FDP) – setzt sich derzeit für die Anerkennung freier Solidargemeinschaften als Alternative zu gesetzlicher und privater Krankenversicherung ein. Der studierte Mediziner und Facharzt für Neurologie und Psychiatrie engagiert sich damit weiterhin für sein Lebensthema: Freiheit im Sozialen. 1937 in Bochum geboren, gründete er mit anderen 1969 das Herdecker Gemeinschaftskrankenhaus (www.gemeinschaftskrankenhaus.de) sowie 1983 die Universität Witten/Herdecke (www.uni-wh.de), deren Präsident er 20 Jahre lang war. Ich will von ihm erfahren, was es mit der Freiheit auf sich hat, wenn sie nicht bloß auf den Einzelnen abzielt, sondern zwischen Menschen wirksam wird ...

Philip Kovce | Dass die Gedanken frei seien, besingt schon ein altes Volkslied. Sie, lieber Herr Schily, haben ein freies Krankenhaus und eine freie Universität gegründet sowie unzählige freie Initiativen unterstützt. Offensichtlich scheint es eine Freiheit zu geben, die über die Gedankenfreiheit hinausgeht.

Konrad Schily | Wir wollten nicht nur frei denken, sondern auch frei handeln. Wir haben vor 50 Jahren das Herdecker Gemeinschaftskrankenhaus gegründet, um in der Therapie und Sozialgestaltung neue Wege zu gehen. Die Universität Witten/Herdecke wurde ins Leben gerufen, um Studium und Lehre zeitgemäß weiterzuentwickeln. Dabei ergaben sich ebenfalls neue Lösungen für Arbeitsverträge, Auswahlverfahren usw. Je klarer solche Verbindlichkeiten im Dienste der gemeinsamen Sache stehen, desto weniger muss sich der Einzelne dabei unfrei fühlen.

PHK | Freiheit äußert sich demnach nicht in fehlender Verbindlichkeit, sondern sie hängt gerade damit zusammen, für Neues sinnvolle Vereinbarungen zu treffen?

KS | Ja. Sinnvolle Vereinbarungen müssen getroffen werden, sonst kann man nicht zusammenarbeiten. Wer als Arzt frei behandelt oder als Professor frei forscht und lehrt, der darf dabei nicht willkürlich agieren. Er muss kompetent und stets bereit sein, sich dem kritischen Urteil der anderen zu stellen. Auf diese Weise kann Fortschritt entstehen und Neues in die Welt kommen. Anders gesagt: Freiheit begründet sich durch Zuwendung zum anderen. Sie entsteht nur durch gegenseitige Wahrnehmung, durch die Bereitschaft, voneinander zu lernen. Wer sich für unfehlbar hält, bleibt Gefangener seiner selbst.

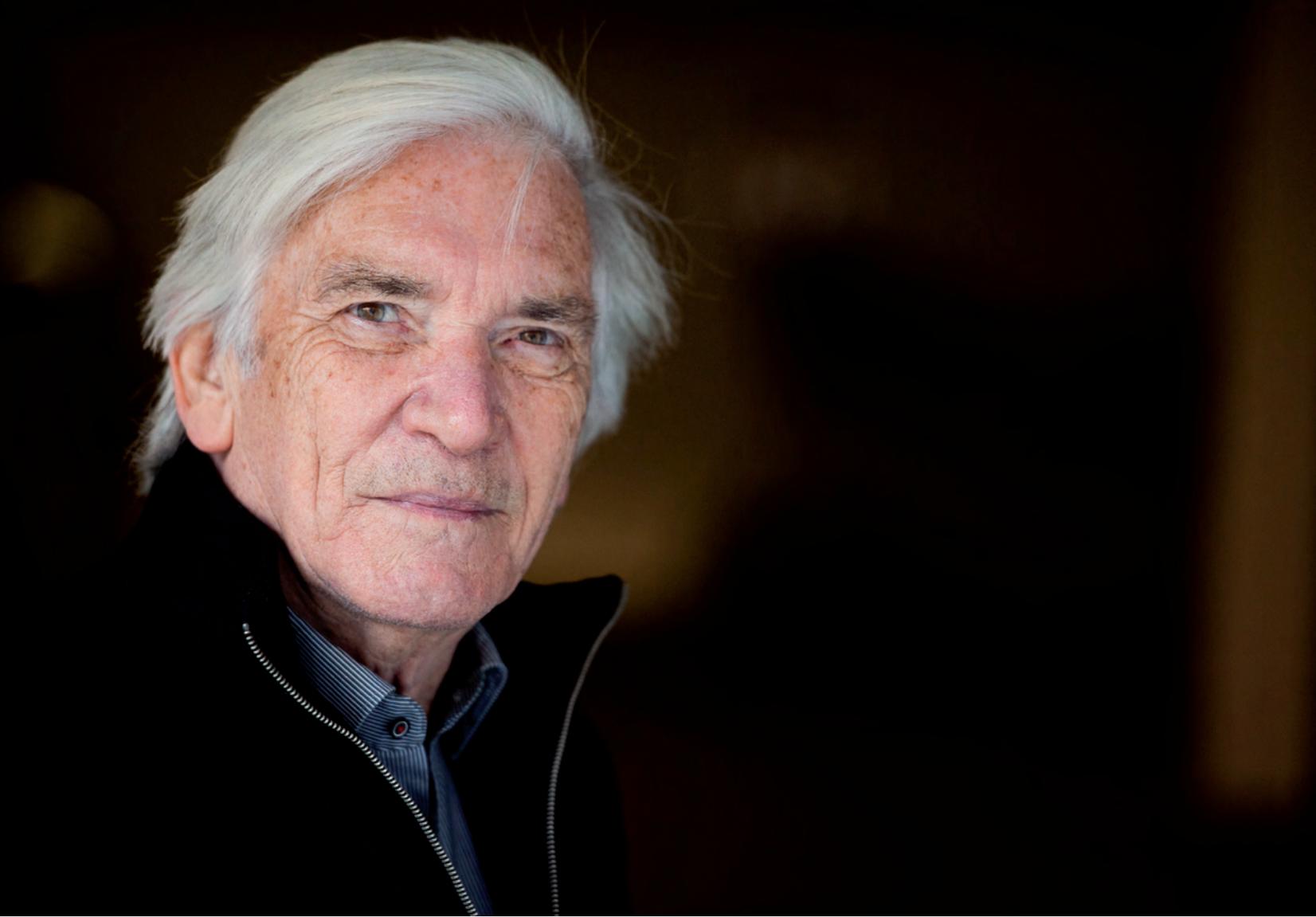
PHK | Von der Arzneimittel- bis zur Hochschulzulassung, von der Schul- bis zur Impfpflicht, immer wieder meldet sich der demokratisch legitimierte Rechtsstaat mit Gesetzen und Verordnungen zu Wort, um bestimmte Belange des Gesundheits- und Bildungswesens zu regeln. Sind solche staatlichen Regelungen der Freiheit förderlich oder hinderlich?

KS | Der Rechtsstaat muss sich auf die schutzwürdigen Grundrechte beziehen, etwa auf die Freiheit der Person, das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit sowie die Vertragsfreiheit. Die Schwäche des darüber hinaus alles regeln wollenden Staates ist, dass er im Grunde genommen niemals sachverständig für das eigentliche Problem ist. Mit dem fehlenden Sachverstand gehen außerparlamentarischer Lobbyismus und parlamentarische Verantwortungslosigkeit einher. Wer als Arzt Patienten kuriert oder als Professor Doktoranden promoviert, der übernimmt persönliche Verantwortung und haftet für seine Fehler. Für die verkehrtesten Gesetze, die wir haben, haftet niemand!

PHK | Wieso? Wer als Politiker ein fragwürdiges Gesetz verantwortet, der kann dafür doch zur Rechenschaft gezogen werden, indem er abgewählt wird oder zurückerzogen muss.

KS | Kein Politiker ist für ein Gesetz allein verantwortlich. Wenn ihm dennoch der Schwarze Peter dafür zugeschoben wird, dann ►





► begründet das nichts anderes als eine symbolische Haftung jenseits tatsächlicher Betroffenheit. Mit Freiheit hat das herzlich wenig zu tun. Freiheit bedingt persönliche Verantwortung. Wenn diese Verantwortung abstrakt wird, dann löst sie sich auf, und mit ihr die Freiheit. Dann herrscht Paragraphenwillkür.

PHK | Aber sind Schulpflicht und Impfpflicht nicht zwei gute Beispiele für Regelungen, die sich gerade nicht auf bürokratisches Kleinklein, sondern auf Grundsätzliches beziehen?

KS | Um Bildung und Gesundheit zu ermöglichen, bedarf es weder der Schul- noch der Impfpflicht. Womit ich nichts gegen Schulen oder Impfungen sagen will, sondern gegen die Entmündigung, die derartige Pflichten mit sich bringen. Der Gesetzgeber geht immer davon aus, dass er es ausschließlich mit Dummen zu tun hat, und dass deshalb lauter Vorschriften hermüssen. Dabei übersieht er auf tragische Weise alles Individuelle, also alles Menschliche, und agiert nicht als freilassender Grundrechtsgarant, sondern als bevormundender Besserwisser.

PHK | Was sind eigentlich die geistigen Grundlagen dieser rechtsstaatlichen Regulierungswut?

KS | Dass das für Heilung und Bildung wesentliche persönliche Verhältnis zwischen Arzt und Patient, Professor und Student,

Lehrer und Schüler bei aller Therapiefreiheit bzw. Freiheit von Forschung und Lehre immer unfreier, das heißt immer unzugänglicher für individuelle Lösungen wird, liegt meines Erachtens daran, dass wir uns immer mehr daran gewöhnen, einander für Maschinen anstatt für Menschen zu halten. Schon der große Berliner Arzt Rudolf Virchow hat im 19. Jahrhundert sinngemäß formuliert: Wenn die Medizin erfolgreich sein will, dann muss sie eine Wissenschaft werden. Wenn sie eine Wissenschaft werden soll, dann muss sie eine Naturwissenschaft werden. Und wenn sie eine Naturwissenschaft geworden ist, dann werden wir wissen, wie jede Krankheit zu behandeln ist und die freie Arztwahl erübrigt sich. Das ist zwingend mechanistisch gedacht. Und weil dieses Denken so einflussreich ist, gibt es inzwischen für jedes Wehwehchen eine Leitlinie, obwohl sich das Leben niemals nach Leitlinien richtet und Menschen keine Maschinen sind.

PHK | Sind all die Leitlinien, Verordnungen und Gesetze, die der Freiheit abträglich sind, somit nichts anderes als die rechtsstaatlichen Konsequenzen des mechanistischen Menschenbildes, das Sie soeben skizziert haben?

KS | So ist es. Übrigens gibt es natürlich Situationen, die mit individueller Freiheit nichts zu tun haben. Wenn der Pilot vor dem Start des Flugzeugs ein Check-up machen muss, dann ist das notwendig. Punkt. Er muss kontrollieren, ob alles einwandfrei funktioniert, denn er hat es mit einer Maschine zu tun. Maschinen sind nicht frei. Sie laufen gerade dann fehlerfrei, wenn sie völlig zwanghaft funktionieren. Bei Menschen ist das anders ...

PHK | Sehen Sie denn auch Bereiche, in denen sich der Rechtsstaat mehr hervortun sollte, um Freiheitsrechte zu verteidigen?

KS | Wenn wir auf die Wirtschaft schauen, dann leben wir dieser Tage in einer freien Marktwirtschaft, die so frei gar nicht ist. Die Wallstreet war früher eine Straße des Sklavenhandels. Heute stehen dort zwar keine Menschen mehr, die verkauft werden, aber sie werden trotzdem verkauft. Tausende Lohnsklaven werden täglich via Börsenhandel von einem Kapitalisten zum anderen gebracht. Sie dürfen zwar streiken und demonstrieren, aber eigentlich sind sie unfrei. Ein bedingungsloses Grundeinkommen würde beispielsweise dafür sorgen, dass Menschen ihre Arbeitskraft nicht mehr menschenunwürdig verkaufen müssen und sich stattdessen fragen könnten, wofür sie sich frei vom Erwerbszwang

einsetzen wollen. Diese Freiheit würde unsere Gesellschaft grundlegend verändern und die freie Marktwirtschaft erst wirklich frei machen.

PHK | Was ergibt sich daraus insgesamt für freie Initiativen?

KS | Die Gründung des Herdecker Gemeinschaftskrankenhauses und der Universität Witten/Herdecke waren jeweils möglich, als Personen zusammentrafen, die aus ihrem selbstständigen Urteil die sozialen Konsequenzen für Heilung und Bildung ziehen wollten. Das erste Freiheitsmoment betrifft den Einzelnen, das zweite die Gemeinschaft. Schiller stellt das in seinem *Wilhelm Tell* beispielhaft dar: Tell ist ein Einzelkämpfer. Er nimmt es auf seine eigene Kappe, den Hut des Landvogts nicht länger demütig zu grüßen. Dabei agiert er nicht als Angehöriger einer bestimmten Religion, Rasse oder Familie, sondern als jemand, der sich selbst als frei begreift. Daraus kann der zweite Schritt erfolgen: Tell und seine Leidensgenossen schwören einander die Treue, in diesem Falle die Eidgenossenschaft. Dieses Urbild ist weiterhin aktuell: Der Einzelne steht heutzutage andauernd schier übermächtigen Systemen gegenüber, die es ihm erschweren, seine Freiheit zu ergreifen. Wer unter diesen Umständen dennoch frei werden will, der muss sich gemeinsam mit anderen von den «alten Hüten» der unfreien Systeme befreien. Wie Tell und seine Eidgenossen. Gemeinsam ist eine Freiheit möglich, die der Einzelne allein niemals erreichen könnte. ■

SOZIALE ZUKUNFT

DAS BEDINGUNGSLOSE

GRUNDEINKOMMEN

DIE DEBATTE

HERAUSGEGEBEN VON PHILIP KOVCE

VERLAG FREIES GEISTESLEBEN

Was tun? – Für eine soziale Zukunft

«Die Reichen bekommen eine Leistung, die sie gar nicht gefordert haben, und die Schwächeren verlieren eine Unterstützung, auf die sie angewiesen sind ... «Die Starken für die Schwachen», dieser Grundsatz galt bisher. Er wird jetzt umgedreht. Das ist eine Solidaritätsordnung für Geisterfahrer.»

Norbert Blüm

Wie wollen wir künftig miteinander leben und arbeiten? Was könnte ein bedingungsloses Grundeinkommen für die Gestaltung einer sozialen Zukunft bedeuten? Philip Kovce hat die wichtigsten Plädoyers namhafter Akteure für und wider ein bedingungsloses Grundeinkommen erstmals in einem Band versammelt, der vom Ringen um die soziale Zukunft zeugt.

Soziale Zukunft

Das bedingungslose Grundeinkommen
Die Debatte

Herausgegeben von Philip Kovce

Taschenbuch | Originalausgabe

237 Seiten | € 10,- (D)

ISBN 978-3-7725-2878-1

☞ auch als eBook erhältlich

www.geistesleben.com

ZU GAST AUF DER SCHILDKRÖTENINSEL

von Dieter Fuchs (Text & Fotos)

Das südliche Ontario ist ein Land
am Wasser, ein Land im Wasser.
Es gibt unendlich viel davon,
und sein reiches Vorkommen
prägt hier seit je her das Leben.
Die überwältigende Schönheit
der Natur ist aber immer auch
ein Mahnruf.

Für einen Europäer ist Kanada ein Land der Superlative, und man kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus. Alles ist riesig, endlos, unüberschaubar – in der Vorstellung, auf dem Atlas und auch in echt. Von Neufundland an der atlantischen Ostküste bis nach Vancouver im pazifischen Westen sind es über 5.000 Kilometer. Allein in die Provinz Ontario würde Deutschland flächenmäßig dreimal hineinpassen, dabei leben dort gerade einmal 13 Millionen Menschen. Die Weite des Landes ist unermesslich.

Aber es ist der Reichtum an Wasser, der hier mehr als alles andere ins Auge sticht. Sieht man bereits beim Überqueren von Labrador und Québec nichts als Seen, Seen und nochmals Seen, wird dann beim Anflug auf Toronto der Lake Ontario sichtbar. Dieses majestätische Gewässer erstreckt sich über knapp die Hälfte der südlichen Provinz- und gleichzeitig Landesgrenze zu den USA und ist trotz seiner gewaltigen Ausmaße doch der kleinste der fünf Großen Seen – dabei ist er von der Oberfläche her rund 40-mal größer als der Bodensee. Man muss es mit eigenen Augen sehen – und will es immer noch nicht glauben.

250.000 Seen gibt es in der Provinz Ontario, größer als der Bodensee sind ganze 13. Natürlich gibt es zudem auch zahl-



reiche Flüsse. Der mächtigste davon ist der ehrfurchtgebietende St.-Lorenz-Strom, der im Osten aus dem Lake Ontario hervorgeht und dann träge zum Atlantik fließt. Hier, am Übergang zwischen See und Fluss, beginnt eine zauberhafte Land- oder besser: «Wasserschaft» in Form der «1000 Islands», einer Ansammlung oder Abfolge von tatsächlich knapp 2000 Inseln im Strom, wobei dazu nur zählt, was 365 Tage im Jahr über Wasser ist und mindestens zwei lebende Bäume beherbergt.

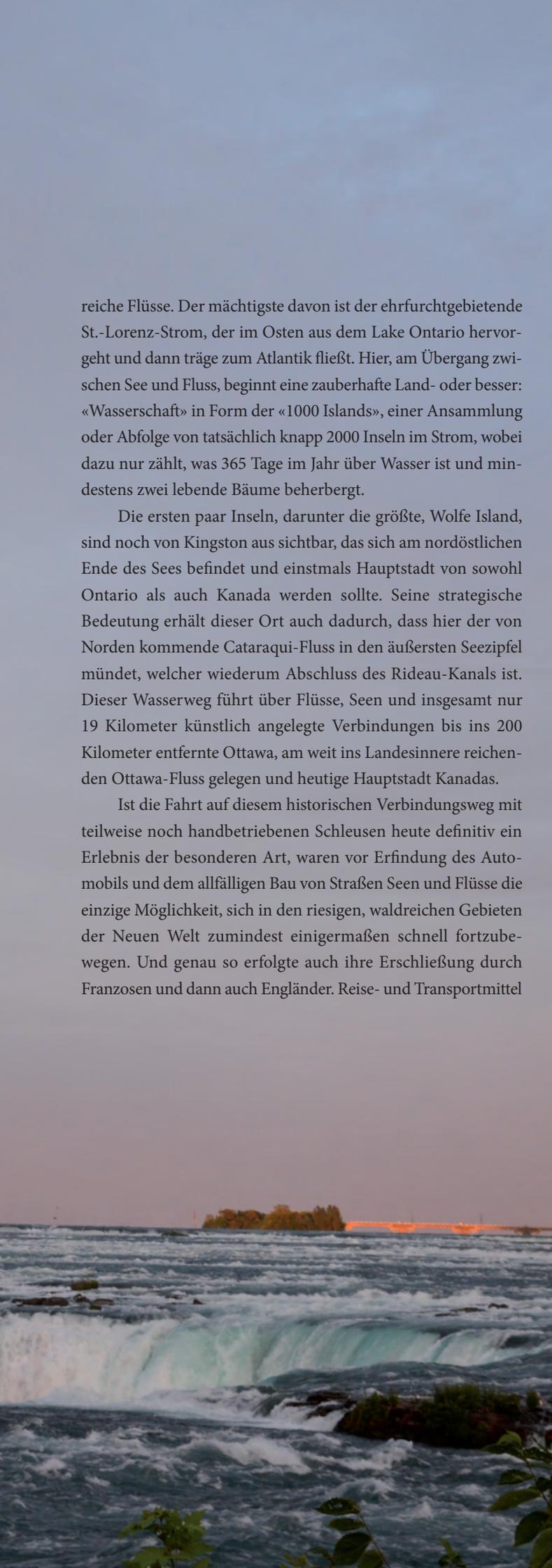
Die ersten paar Inseln, darunter die größte, Wolfe Island, sind noch von Kingston aus sichtbar, das sich am nordöstlichen Ende des Sees befindet und einstmals Hauptstadt von sowohl Ontario als auch Kanada werden sollte. Seine strategische Bedeutung erhält dieser Ort auch dadurch, dass hier der von Norden kommende Cataraqui-Fluss in den äußersten Seezipfel mündet, welcher wiederum Abschluss des Rideau-Kanals ist. Dieser Wasserweg führt über Flüsse, Seen und insgesamt nur 19 Kilometer künstlich angelegte Verbindungen bis ins 200 Kilometer entfernte Ottawa, am weit ins Landesinnere reichenden Ottawa-Fluss gelegen und heutige Hauptstadt Kanadas.

Ist die Fahrt auf diesem historischen Verbindungsweg mit teilweise noch handbetriebenen Schleusen heute definitiv ein Erlebnis der besonderen Art, waren vor Erfindung des Automobils und dem allfälligen Bau von Straßen Seen und Flüsse die einzige Möglichkeit, sich in den riesigen, waldreichen Gebieten der Neuen Welt zumindest einigermaßen schnell fortzubewegen. Und genau so erfolgte auch ihre Erschließung durch Franzosen und dann auch Engländer. Reise- und Transportmittel

war dabei das Kanu, dessen Benutzung von den anfänglich durchaus kollaborierenden Ureinwohnern – den First Nations – übernommen wurde. Noch heute gehört es in Kanada zum guten Ton, ein Kanu zu besitzen oder damit zumindest umgehen zu können.

Hauptzufluss des Ontario-Sees ist der im Südwesten vom Lake Erie kommende Niagara River, dessen berühmte Fälle jedes Kind schon vom Hörensagen kennt und vermutlich jeder gern einmal sehen würde. Hier wird Natur zum Event: umfassendes Merchandising, Bootsfahrten in die Gischt, ein Rummelplatz – besser hätte selbst Disney das nicht konzipieren können. Wer dem Touristenrummel entgehen will und auch die abendliche Beleuchtung der Fälle nicht braucht, sieht sich in den frühen Morgenstunden, wenn nur vereinzelt Fotografen oder Jogger unterwegs sind, einem echten Naturwunder gegenüber. Gemächlich den Fluss herunterströmend, stürzen an den Fällen, den beiden auf amerikanischer sowie dem größeren und bei weitem imposanteren Horseshoe Fall auf kanadischer Seite, pro Minute insgesamt 168.000 Kubikmeter Süßwasser in die Tiefe. Rund 50 Meter geht es nach unten, und durch das aufgewirbelte Wasser bilden sich nicht nur feuchte Nebelschwaden, sondern je nach Sonnenstand immer wieder auch Regenbogen. Das Rauschen, Fallen und Aufprallen des Wassers ist unglaublich laut, ein beständiges Dröhnen, Donnern und Tosen, und doch nimmt man es nicht als Lärm wahr, sondern als inspirierenden Klang, als eine vollendete Musik der Natur. Das Erhabene – hier wird es direkt erlebbar.

Von der Mündung des Niagara sind es quer über den Ontario-See rund 40 Kilometer nach Toronto, Hauptstadt von Ontario und als bevölkerungsreichste Metropole Kanadas auch kulturelles Zentrum. Schon von weit her sieht man das Wahrzeichen der Stadt, den hoch aufragenden CNN-Tower. Rund 3 Millionen Menschen leben im eigentlichen Stadtgebiet, fast die doppelte Anzahl im gesamten Ballungsraum. Toronto liegt direkt am See und hat nicht nur zahlreiche Badestrände, sondern in Form der vorgelagerten Inseln noch ein zusätzliches, von Einheimischen wie auch Touristen nur allzu gern als Ausflugsziel angesteuertes Naherholungsgebiet. Ob man aber am hier befindlichen Ward's Beach ins Wasser des Ontario-Sees steigen will, sollte man sich überlegen. Hier wie auch an den anderen Stränden der Stadt sind Warnschilder aufgestellt, dass man sich bezüglich der Wasserqualität informieren soll. Grund dafür sind vornehmlich E.-coli-Bakterien – als Folge tierischer wie auch menschlicher



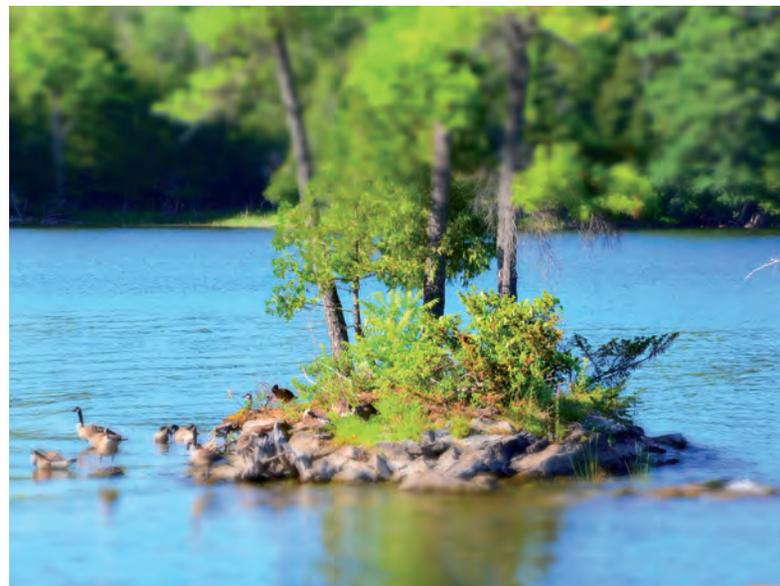


- Ausscheidungen. Das herrlich anzusehende und im Überfluss vorhandene Wasser ist also alles andere als sauber.

Aufgrund der Bakterien wird dem städtischen Trinkwasser, das weitgehend aus dem Ontario-See stammt, Chlor zugesetzt. Im Durchschnitt nur rund 1,2 Milligramm pro Liter, aber das «Erlebnis Ontario» zeichnet sich auch dadurch aus, dass das kostenlose Tafelwasser im Restaurant oder der Schluck aus dem Hahn in Küche und Bad stark nach Chlor schmeckt, man also immer an die Heimat in Form unserer mehr oder weniger gepflegten Hallenbäder erinnert wird. Natur in dem Sinn ist das nicht, genauso wenig wie der Strand, an dem das Schwimmen gesundheitsgefährdend sein kann.

Toronto (das Foto oben zeigt die berühmte Skyline mit dem CN Tower) liegt an drei Flüssen, dem Rouge River im Osten, dem Don River am Rand des Downtown-Bereichs sowie dem Humber im Westen. Wurden andere Wasserläufe im Stadtgebiet trockengelegt oder überbaut, hat man entlang dieser drei Flüsse ausgedehnte Parkanlagen belassen oder auch gestaltet, die einerseits natürlich der Erholung, andererseits aber dem Auffangen und Abfließen von Schmelzwasser im Frühjahr dienen.

Wie es heißt, stammt der Name der Stadt von einem alten, präkolumbianischen Sammel- und Handelsplatz im Tal des Humber River, der von den Ureinwohnern «Totoronto = Baumstamm im Fluss» genannt wurde. An einer entsprechenden Informationstafel startet Lisa Gervais vom *Redwing Institute* ihre geführten «Discovery Walks» durch das Humber-Tal.* Tagtäglich ist sie hier unterwegs (Foto oben rechts), bewegt sich genau wie das



* Weitere Informationen unter: www.redwinginstitute.com

** Nachzuhören unter www.motherearthwaterwalk.com



Wasser abwärts Richtung Ontario-See und verfolgt den jahreszeitlichen Wandel von Fluss, Vegetation und Tierwelt. Dabei lässt sie interessierte Begleiter erleben, dass es inmitten von Großstadtheftik, Asphalt und schlechter Luft etwas gibt, das einen extremen Gegensatz zu unserem modernen Leben darstellt.

Der Fluss und die umgebende Landschaft zeigen sowohl, was einmal war, als auch, was sein kann. So ist es kein Zufall, dass Lisa immer wieder auf die nordamerikanischen Ureinwohner zu sprechen kommt, in deren Naturverständnis das Wasser seit je her etwas Heiliges ist. Über die spirituelle Bedeutung hinaus hat es aber auch seine ganz praktische, lebensspendende Funktion für alle Menschen, weshalb man nach Meinung indigener Aktivisten anstelle der Nationalhymne lieber den «Water Song» anstimmen sollte, das «Lied vom Wasser», eine beschwörende, zum Andenken mahnende Preisung unserer gefährdeten Lebensgrundlage.**

Der Schöpfungsmythos der Anishinaabe, der ursprünglich rund um die Großen Seen, also auch im Süden Ontarios

lebenden First Nation, beschreibt das Entstehen des irdischen Daseins wie folgt: Ein göttliches Wesen, die Himmelsfrau, stürzte nach unten, konnte aber noch eine Handvoll vom Baum des Lebens abreißen, den sie nach ihrer Landung auf einer Schildkröte, auf deren Rücken die bereits anwesenden Tiere vom Grund des umgebenden Wassers extra Erde besorgt hatten, einpflanzte, auf dass er wachsen, gedeihen und alle ernähren konnte. Die Erde, also der Lebensraum aller, wird dementsprechend als «Turtle Island = Schildkröteninsel» bezeichnet und wahrgenommen.

Ein beeindruckendes Bild, wie ich finde, und das umso mehr, als sich diese Vorstellung auf den gesamten Planeten Erde ausweiten lässt. Wir leben auf einer schwimmenden, uns ernährenden Insel inmitten von Wasser. Sie ist begrenzt, und als temporäre Gäste müssen wir uns nicht nur dieser prekären Lage bewusst sein, sondern das, was uns hier zur Verfügung gestellt wird, dankbar und verantwortlich behandeln. Im südlichen Ontario mit seinem Überfluss an Wasser wird mir das deutlicher als je zuvor vor Augen geführt. ■



Ein Klassiker der Kinderliteratur, zauberhaft illustriert!

Eigentlich weiß jedes Kind, dass es für Wichtel nichts Schöneres gibt, als gemütlich am Bach zu sitzen und zu angeln. Doch Nießerich und Schlucker bauen ein Boot, um ihren Bruder Wolkennase zu suchen, der vor langer Zeit fortgegangen ist. So beginnt eine abenteuerliche Reise mit unvergesslichen Erlebnissen und zahlreichen neuen Freundschaften.

«Seit wir unseren Kindern Die Wichtelreise vorgelesen haben, war es mir eine Herzensangelegenheit, diese wunderbare Geschichte zu illustrieren.»

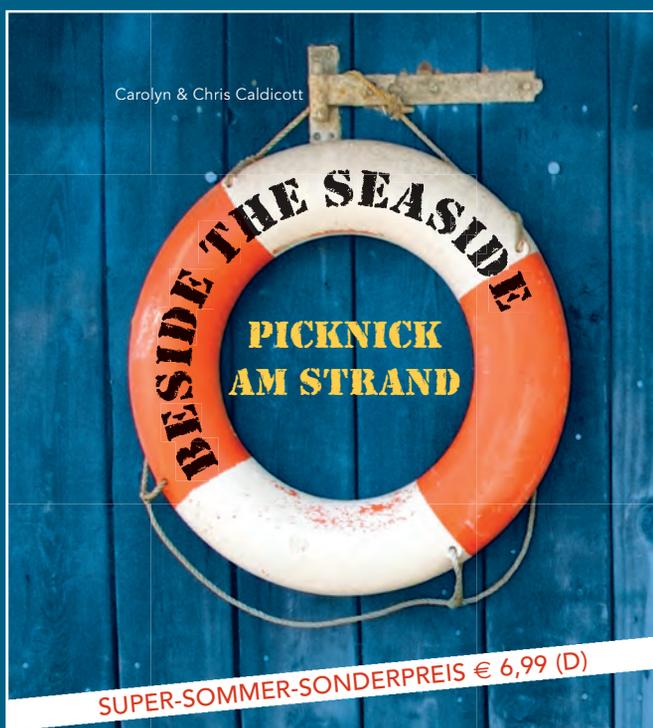
Daniela Drescher

Denys Watkins-Pitchford (Text)
Daniela Drescher (Illustr.): **Die Wichtelreise**
Aus dem Englischen von Inge M. Artl
Format: 22 x 29 cm | 175 Seiten, durchg. farbig illustriert, gebunden | ab 8 Jahren
€ 25,- (D)
ISBN 978-3-8251-7904-5
www.urachhaus.com





SUPER-SOMMER-SONDERPREIS!



So schmeckt ein Urlaub am Meer

Sonne, Strand, Meer. Drei Worte nur – und doch lassen sie sofort Erinnerungen an schöne Urlaube und entspannte Stunden lebendig werden. Mit *Beside the Seaside* können Sie diese Erinnerungen auch schmecken, denn Carolyn und Chris Caldicott haben Rezepte für Fisch und Schalentiere, Picknicks und Lunchpakete, selbst gemachtes Eis und mehr zusammengestellt, die beim nächsten Strandbesuch oder beim Grillfest zu Hause zubereitet und genossen werden können.

«Beim Durchblättern riecht man fast die salzige Meeresbrise, spürt die Gischt an den Füßen, schmeckt die Jakobsmuscheln vom Grill und die Riesengarnelen mit Piri-Piri ... Macht Appetit auf mehr und Meer!»

www.brikada.de

Carolyn Caldicott: **Beside the Seaside. Picknick am Strand** | Mit Fotos von Chris Caldicott | A. d. Engl. von Gabriele und Sebastian Hoch | 144 Seiten, durchg. farbig, geb. | Sommer-Sonderpreis € 6,99 (D) | ISBN 978-3-7725-2658-9 | www.geistesleben.com



Leseprobe!



Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben

DER ROTE MOND

von Wolfgang Held

In der Nacht vom 16. auf den 17. Juli wird man sich vielleicht an den Sommer 2018 erinnern, als am südlichen Nachthimmel über dem roten Mars der nicht weniger rote verfinsterte Vollmond stand. Denn jetzt, am Sommeranfang, ist es wieder so weit. Wenn sich am 16. abends der Vollmond gegen 20:40 Uhr, also kurz vor Sonnenuntergang, über den Horizont hebt, dann wandert er zugleich in den Schatten der Erde. Doch diese erste Verdunklung ist kaum zu erkennen, denn zuerst ist es nur der Halbschatten der Erde, in den der Mond zieht. Stunde man jetzt auf dem Mond und würde zur Sonne schauen, so wäre nur ein Teil der Sonne von der Erde bedeckt. Der Mond wird deshalb nur geringfügig blasser, sonst ist noch keine Veränderung zu beobachten. Das ändert sich eine gute Stunde später ab 22:01 Uhr. Jetzt zieht der Mond in den Kernschatten der Erde ein, sodass sich die obere rechte Seite des Mondes nun deutlich verdunkelt. Aus dem silber-weißem Glanz des Mondes wird ein rötlich-ockerfarbener Schimmer. Bei jeder Mondfinsternis ist dieser Farbton etwas anders, was mit der irdischen Witterung zu tun hat. Von der Tatsache, wie viele Wolken und wie viel Staub sich in der irdischen Atmosphäre befindet, hängt es ab, wie rötlich das Licht wird, das – am Rand der Erde gebrochen – doch noch den Weg zum verdunkelnden Mond findet.

Um 23:30 Uhr ist der Mond am weitesten in den Erdschatten gerückt. Nun sind



zwei Drittel des Mondes in den rötlich-braunen Ton getaucht, während die untere Seite aus dem Erdschatten ragt und deshalb weißlich leuchtet. Die Mondfinsternis findet im Sommer statt, da zieht die Sonne hoch über den Tageshimmel und umgekehrt der Vollmond flach über das Firmament. Dadurch kommt eine interessante optische Täuschung ins Spiel. Während der Mond hoch am Himmel klein erscheint, wirkt der nun tiefe, horizontnahe Mond ungleich größer. Woran liegt das? Tatsächlich ist die Mondgröße immer die gleiche, das lässt sich leicht ermitteln: Der kleine Finger der ausgestreckten Hand vermag jeweils den Mond zu bedecken, ob er tief oder hoch steht. Gleichwohl – der tiefe Stand lässt den roten Vollmond größer erscheinen, sodass die partielle Mondfinsternis sicher besonders eindrucksvoll werden sollte. Dazu gehört außerdem das strahlende Licht direkt rechts unterhalb des Mondes. Es ist der Planet Jupiter, dessen heller Glanz in scharfem Kontrast zum mystisch wirkenden Rot des Mondes erscheint. Dieser Gegensatz spiegelt sich auch im Sternenhintergrund. Während sich unterhalb von Mond und Jupiter die s-förmige, dynamisch geschwungene Gestalt des Skorpions windet, spannt sich darüber das weite zarte Rund des Schlangenträgers, des Gottes der Heilkunst. Unten Dramatik, oben Ruhe, unten das Bild des Tod, oben das Bild des neuen Lebens. Dieser Gegensatz ist Nacht für Nacht immer wieder der gleiche, er ist zeitlos. Anders die Mondfinsternis – sie wird sich in dieser Weise und in der besonderen Nachbarschaft von Jupiter nie wieder ereignen. Die Mondfinsternis taucht damit das Ewige dieser Sternenwelt in die Einmaligkeit der Gegenwart.

Nach der maximalen Verdunklung um 23:30 Uhr weicht die Schattenfläche auf dem Mond langsam wieder zurück. Pünktlich zum Ende der Geisterstunde, um 1 Uhr, verlässt der Mond den Kernschatten der Erde und erreicht fast seine gewöhnliche Helligkeit wieder, denn noch ist er im Halbschatten der Erde. Es scheint so, als sei nichts gewesen, wäre da nicht die persönliche Erinnerung an dieses besondere Himmelschauspiel. ■

Wolfgang Held studierte Pädagogik und Mathematik. Er ist Beauftragter für Kommunikation am Goetheanum und Autor zahlreicher Bücher. Im Verlag Freies Geistesleben erschien u.a. *So kommt das Neue in die Welt* (103 Seiten, kartoniert, 10,- Euro, ISBN 978-3-7725-2876-7).

DER BERÜHMTESTE ABENTEURER

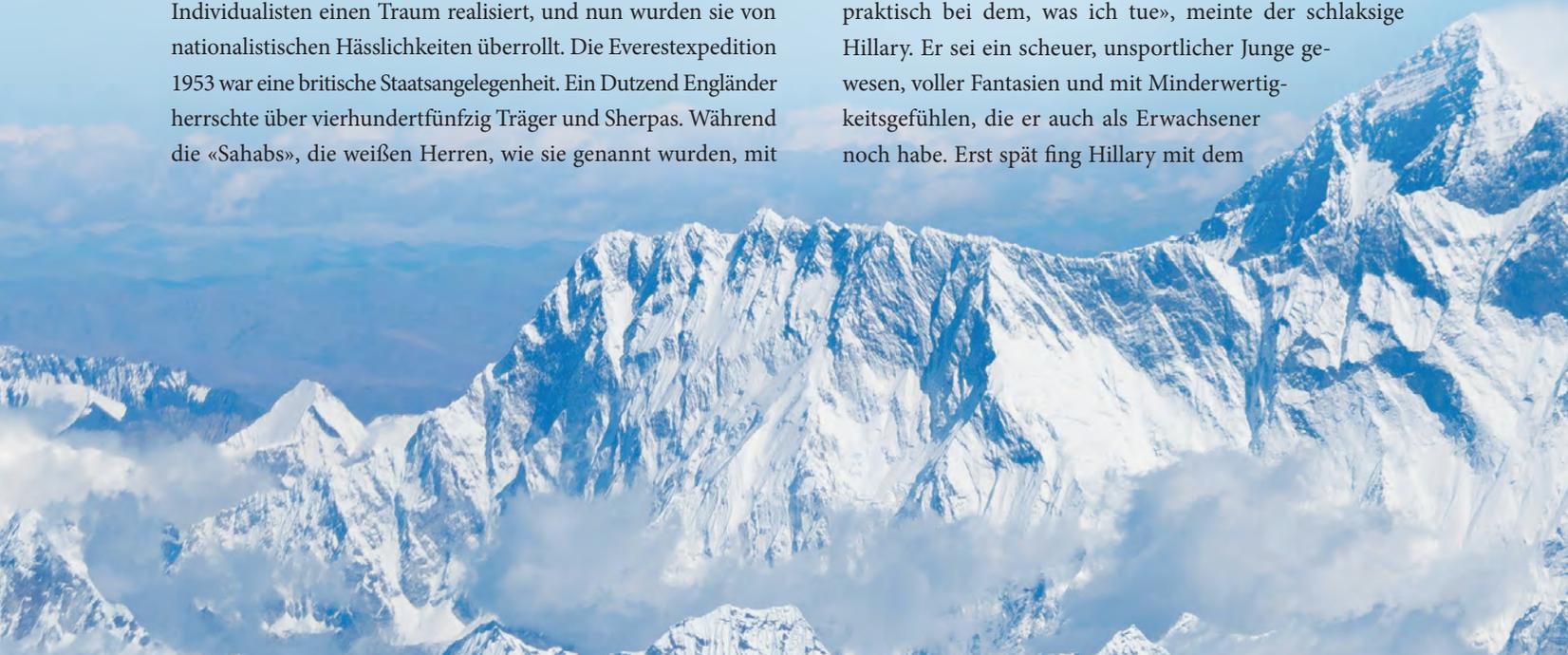
von Albert Venzens

Der Nachruf auf den am 20. Juli 1919 geborenen und am 11. Januar 2008 gestorbenen Edmund Hillary in der *Neuen Zürcher Zeitung* vom 17. Januar 2008 trug den Titel «Mit bescheidenen Fähigkeiten zum berühmtesten Bergsteiger der Welt». Oswald Ölz hätte statt Bergsteiger auch Abenteurer schreiben können. Es gibt berühmtere Bergsteiger mit größeren Fähigkeiten, aber es gibt kaum eine abenteuerlichere Biografie als die von Hillary, der mit 33 Jahren zum ersten Mal am Fuß des 8.848 Meter hohen Mount Everest erschien, zum Gipfel hinauf sah und – zusammen mit Sherpa Tenzing Norgay – siegte. Nach dieser Tat gelangen ihm noch über zwanzig Erstbesteigungen, er stand außerdem als dritter Mann auf dem Südpol und überwinterte einmal auf 5.800 Metern in der Forschungsstation Silver Hunt im Himalaya unter der Ama Dablam, einem der schönsten Berge der Welt. Hillarys vielleicht größte Leistung aber war sein Engagement als Fundraiser. Er gründete den *Himalayan Trust* und reiste jährlich für mehrere Monate um die Welt, um mit dieser Stiftung Geld für eine modernere Infrastruktur des randständigen Sherpavolks zu organisieren. 1961 wurde durch seine Initiative die erste Schule eröffnet, 26 weitere folgten. Durch den *Himalayan Trust* wurden auch zwei Krankenhäuser für die Sherpas, mehrere Kliniken sowie Straßen und Brücken gebaut.

Unmittelbar nach der Everestbesteigung machte sich Hillary einen Namen als Schlichter und Diplomat, denn im Nachspiel des Gipfelerfolgs drohte seine und Tenzings Leistung zwischen England, Indien und Nepal zerrieben zu werden. Da hatten zwei Individualisten einen Traum realisiert, und nun wurden sie von nationalistischen Hässlichkeiten überrollt. Die Everestexpedition 1953 war eine britische Staatsangelegenheit. Ein Dutzend Engländer herrschte über vierhundertfünfzig Träger und Sherpas. Während die «Sahabs», die weißen Herren, wie sie genannt wurden, mit

leichtem Gepäck durch die Landschaft wanderten und Schmetterlinge jagten, schleppten die vielen Träger 13 Tonnen Ausrüstung ins Basislager und durch den gefährlichen Khumbugletscher hinauf in die Hochlager. Die am 2. Juni 1953 frisch gekrönte Königin Elizabeth II. hob den Expeditionsleiter, Oberst John Hunt, und Edmund Hillary, ihren neuseeländischen Untertan, in den Adelsstand. Tenzing, der mit Hillary auf dem Gipfel war, ging leer aus. Im Gegenzug bekam er die höchste Auszeichnung seines Königs, Tribhuwan Bir Bikram Shah, dem weltlichen und geistigen Herrscher von Nepal. Bei König Bikram hatten wiederum Hunt und Hillary das Nachsehen. Die Frage, wer der bessere Kletterer sei und wer als Erster seinen Fuß auf den Everestgipfel gesetzt habe, provozierte einen Konflikt. In Nepal und Indien wurde Tenzing, verehrt wie ein Gott, zum wichtigsten Mann erkoren. Tenzing, der nicht lesen konnte, beging den Fehler, eine von nationalistischen Eiferern verfasste Schrift zu unterzeichnen, in der Hillary und er gegeneinander ausgespielt wurden. Hunt verlor die Nerven und ging zum Gegenangriff über. Nur Hillary blieb ruhig. Er behalf sich eines klugen Schachzugs und ließ ein notarielles Dokument aufsetzen, in welchem er und Tenzing versicherten, über diese Frage fortan zu schweigen. Bei der Niederschrift seines Buches *Ich stand auf dem Everest* achtete er genauestens darauf, dass die Leser keine Rückschlüsse auf die Details ziehen können.

«Ich denke, dass ich ein ziemlich gewöhnlicher Neuseeländer bin, vielleicht nicht sehr schlau, aber entschlossen und praktisch bei dem, was ich tue», meinte der schlaksige Hillary. Er sei ein scheuer, unsportlicher Junge gewesen, voller Fantasien und mit Minderwertigkeitsgefühlen, die er auch als Erwachsener noch habe. Erst spät fing Hillary mit dem



Bergsteigen in den neuseeländischen Alpen an. Seine große Sehnsucht war der Everest – einfach, weil er da war, eine Herausforderung für Auge und Gemüt. Vielleicht auch, weil sich Hillary durch ihn zum Wettkampf mit sich selbst herausgefordert fühlte, denn «es ist nicht der Berg, den wir bezwingen, sondern uns selbst», schrieb er einmal. Mit dieser Lebensmaxime kam er bis auf den höchsten Gipfel.

Als Expeditionsmitglied war Hillary bei allen beliebt. Fotos mit den Engländern, ihm und Sherpa Tenzing, der auf den Teamfotos als einziger Einheimischer abgebildet wurde, zeigen ihn in der Mitte. Der 1,92 Meter hohe Mann mit den großen Ohren, eingefallenen Backen und einer Elvistolle über der Stirn strahlt. Hillary und Tenzing sind sich sympathisch, als Bergsteiger – und wegen der Bienen. Der 39-jährige Tenzing aus dem Bergvolk der Sherpa, das man auch die «Bienenzüchter Tibets» nennt, freute sich, als er vom fünf Jahre jüngeren, 1919 in Auckland geborenen Hillary erfuhr, dass er von Beruf Imker sei.

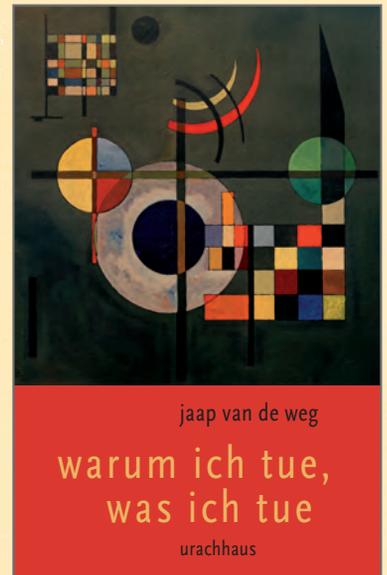
Als die beiden Engländer Evans und Bourdillon als erste der zwei von Hunt aufgestellten Gipfelmansschaften erfolglos vom Südgipfel zurückkehren und von einem unüberwindlichen Felsen mitten auf dem Weg berichten, stellt sich Hillary mental auf dieses Hindernis ein, und als er mit Tenzing drei Tage später als zweite Gipfelseilschaft die Stelle erreicht, klettert

er los und überwindet die 12 Meter hohe senkrechte Stufe. Seither trägt sie den Namen «Hillarystep». Am 29. Mai 1953 steht er mit Tenzing Norgay als erster Mensch auf dem Gipfel.

Auch in der Nacht vor dem Gipfelgang hat Hillary Nerven und gesunden Menschenverstand bewiesen. Im höchstgelegenen Lager, das je von Menschen in Richtung Stratosphäre vorgetrieben wurde, kauerte er halb aufgerichtet in Unterhemd, Wollweste, Shetland-Pullover, Wollhemd, langen Wollunterhosen, zwei Paar Wollsocken, Daunenjacke, Daunenhosen, Windschutzjacke, Sturmhose und drei Paar Handschuhen übereinander in einem kleinen Zelt auf über 8.000 Metern Höhe. Während Tenzing über den Anfechtungen dieser Nacht fast den Verstand verlor – er war überzeugt, dass er am nächsten Tag, sollte er den Gipfel erreichen, den Göttern begegnen werde –, berechnete Hillary pragmatisch die Gesamtfüllmenge der herumliegenden Sauerstoffflaschen und organisierte das Menu für den Gipfelgang. In seinem Buch wird es an dieser Stelle geradezu poetisch: «Da ich die meisten der Sturmrationen gründlich hasste, fügte ich hinzu, was mir schmeckte: zwei Päckchen Datteln, zwei Dosen Sardinen, Honig, Zitronenpulver und als Köstlichstes von allem eine Dose mit Aprikosen in Sirup.» Der Wille, diese Lebensmittel, zusätzlich zu allem anderen Material, bis zum Endpunkt zu schleppen, beweist Hillarys Optimismus; sie dort oben in der Todeszone, wo andere nichts mehr zu sich nehmen und nur noch spucken und röcheln, auch noch gegessen zu haben, macht ihn beinahe unsterblich. ■

Albert Vinzens arbeitet als Schriftsteller in Kassel. Er ist in den Alpen aufgewachsen und war früher Bergsteiger und Extremkletterer. Zu diesem Thema verfasste er mehrere Bücher: www.vinzens.eu

Foto: sinnlos88 / photocase.de



Mach aus deinen Problemen ein Projekt!

Manche Dinge tun wir, ohne darüber nachdenken zu müssen. Anderes dagegen fällt uns schwer, auch wenn es uns längst vertraut sein müsste. Wie kommt es zu solchen Mustern? Der erfahrene Psychotherapeut Jaap van de Weg verdeutlicht, woher die verschiedenen Schichten in uns kommen, die uns häufig verwirren. Anschaulich und anhand zahlreicher Beispiele beschreibt er einen Weg, der uns hilft, Blockaden zu überwinden und zu uns selbst zu finden.

Jaap van de Weg

Warum ich tue, was ich tue

Einblicke in die Hintergründe unseres Handelns

Aus dem Niederländischen von Marianne Holberg

157 Seiten, kartoniert

€ 18,- (D) | ISBN 978-3-8251-5169-0

☞ auch als eBook erhältlich

Neu im Buchhandel!

www.urachhaus.com

JULI



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

Saskia als Flora
1634, Öl auf Leinen, 125 x 101 cm
Ermitage, Sankt Petersburg

Mit Rembrandt durch das Jahr 7 : Unmittelbare Totalexistenz

«Das Porträtliche bei Rembrandt hat Simmel am meisten gefesselt: gerade weil hier Stil und Individuum sich zur sichtbaren Einheit verschränken. Simmel betont den nicht-psychologischen, nicht-analytischen Zug in den Bildnissen. Die Gesichter tauchen aus dem Bildgrund wie die plötzliche Erleuchtung, einem längst Bekannten gegenüberzustehen. Man begegne dem Menschen, «wie er ins Zimmer tritt», in seiner unmittelbaren Totalexistenz. Der Dualismus von Körper und Seele – Sündenfall des Denkens! – ist im Auf-scheinen der Bilder rückgängig gemacht und verziehen.»

Beat Wyss in seiner Einleitung zum Buch *Rembrandt. Ein kunstphilosophischer Versuch* von Georg Simmel, Matthes & Seitz Verlag, München 1985.

SO 30

11. Woche nach Ostern | Juni

Vor 10 Jahren (2009) starb die Tänzerin, Choreographin, Ballettdirektorin u. Pädagogin Pina Bausch in Wuppertal (* 27.07.1940 in Solingen).

☉ 04:09 / 20:42
☾ 02:26 / 18:10

MO 01

KW 27

☾ 4^h, ☾ 23^h

DI 02

● Neumond 20:16, totale Sonnenfinsternis
419 Valentinian III. *, weström. Kaiser († 16.03.455).
1634 Rembrandt Harmenszoon van Rijn ∞ Saskia van Uylenburgh (* 02.08.1612 in Leeuwarden).

MI 03

Die Erde (♁) im größten Abstand von der Sonne (☉)
♁ 8^h
1819 Louis Théodore Gouvy * in Goffontaine (heute Saarbrücken-Schafbrücke), Komponist († 21.04.1898 in Leipzig).

DO 04

♁ 7^h, ♁ 11^h

In USA ges. Feiertag (Independence Day).

FR 05

1969 Walter Gropius † in Boston, Architekt, Designer, Mitbegründer des Bauhaus (* 18.05.1883 in Berlin).
1969 Wilhelm Backhaus † in Villach/Kärnten, dt. Pianist (* 26.03.1884, Leipzig).

In Tschechien ges. Feiertag.
Kyrillos und Methodius, Slawenapostel im 9. Jhdt.

SA 06

Beginn der 106. Tour de France in Brüssel.

In Tschechien ges. Feiertag.
Der Reformator Jan Hus wird 1415 auf dem Scheiterhaufen hingerichtet.

SO 07

12. Woche nach Ostern

Finale Fußballweltmeisterschaft der Frauen im Parc Olympique Lyonnais.

☉ 04:15 / 20:39
☾ 09:57 / 23:42

MO 08

KW 28

♁ 23^h
1919 Walter Scheel *, dt. Politiker und Bundespräsident († 28.08.2016).

DI 09

● Erstes Viertel, ☉ 18^h

MI 10

DO 11

FR 12

1919 Wirtschaftsblockade gegen das Deutsche Reich durch die Siegermächte wird aufgehoben.

SA 13

♁ 21^h
Vor 5 Jahren (2014) starb die in Springs/Transvaal am 20.11.1923 geborene südafrik. Schriftstellerin und Literaturpreisträgerin Nadine Gordimer in Johannesburg.

* Es gibt eine Vorbemerkung Bashōs, dass er nach einem Aufenthalt im Jahr 1684 bei der von Hayashi Tōyō geführten größten Poststation in Atsuta (heute in Nagoya) nun im Sommer 1685 wieder gen Osten losziehen sollte. Der Abschied fiel ihm schwer – zumindest ist er so höflich, dies so zum Ausdruck zu bringen, dass er zu dem gewählten Bild der genießenden Biene die Technik des «hachō» verwendet, des sich Verzählens bei der Anzahl der Silben: im Original statt 5-7-5 : 8-8-5. Damit drückt ein Haiku-Dichter in Japan des Öfteren seine Gefühlsverwirrung durch den Abschied aus.

SO 14

13. Woche nach Ostern

☉ 04:22 / 20:33
 ☾ 18:40 / 02:15

In Frankreich Nationalfeiertag
 (1789 Sturm auf die Bastille).

MO 15

KW 29

1919 Iris Murdoch * in Phibsborough, Dublin, anglo-irische Schriftstellerin und Philosophin. Von ihren vielschichtigen Romanen wurde ihr 1978 erschienener Roman «The Sea, the Sea» / «Das Meer, das Meer» mit dem Booker Preis ausgezeichnet († 08.02.1999 in Oxford).

DI 16

☾ Vollmond 22:38, partielle Mondfinsternis
 ☽☿ 6^h, ☽♃ 8^h

MI 17

☽☿ 7^h, ☾♃ 13^h

DO 18

☾♃ 7^h

FR 19

1819 Gottfried Keller *, Schweizer Dichter († 15.07.1890).
 1919 Robert Pinget * in Genf, Schweizer Schriftsteller und radikaler Vertreter des «Nouveau roman» wie auch Verfasser von Theaterstücken († 25.08.1997 in Tours).

SA 20

1919 Edmund Hillary * Auckland/Neuseeland, Bergsteiger. Zusammen mit dem nepalesischen Sherpa Tenzing Norgay gelang ihm die Erstbesteigung des Mount Everest vor 66 Jahren am 29. Mai 1953 († 11.01.2008 in Auckland).

Elias der Prophet

SO 21

14. Woche nach Ostern

☼ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Krebs.
 1969 Neil Armstrong und Buzz Aldrin betreten als erste Menschen den Mond.

☉ 04:30 / 20:26
 ☾ 22:45 / 08:59

In Belgien ges. Feiertag
 (1831 Verfassungseid des Königs).

MO 22

KW 30

Maria Magdalena, Schwester des Lazarus

DI 23

☼ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Löwe.
 Beginne mit der Monatstugend: «Mitleid – wird zu Freiheit.»

MI 24

1969 Rückkehr der Astronauten Neil A. Armstrong, Michael Collins und Edwin E. (Buzz) Aldrin Jr. von Apollo 11 nach der Mission zur Mondlandung.

DO 25

☾ Letztes Viertel, ♃♃♀ 1^h
 1969 Otto Dix †, dt. Maler u. Grafiker (* 02.09.1891).
 1969 Witold Gombrowicz † in Vence/Frankreich, polnischer Schriftsteller (* 04.08.1904 in Maloszyce, Kongresspolen).

In Spanien ges. Feiertag (Jakobus der Ältere, Apostel).

FR 26

SA 27

SO 28

15. Woche nach Ostern

☾☿ 10^h
 1869 Carl Gustav Carus †, dt. Arzt und Maler (* 03.01.1789). Letzte Etappe der diesjährigen Tour de France von Rambouillet auf die Champs-Élysées in Paris.

☉ 04:40 / 20:16
 ☾ 00:56 / 16:59

MO 29

KW 31

Martha, Schwester des Lazarus

DI 30

☾☿ 15^h
 1419 Erster Prager Fenstersturz.
 Beginn der Hussitenkriege.

MI 31

☾♃ 5^h, ☾♃♀ 22^h
 1919 Weimarer Verfassung durch die Deutsche Nationalversammlung beschlossen.
 1919 Primo Levi *, ital. Schriftsteller u. Überlebender des Holocaust. 1947 erschien sein autobiograph. Bericht «Se questo è un uomo» / «Ist das ein Mensch?» († 11.04.1987).

DO 01

August

☾ Neumond 04:12, ☽♃♀ 22^h
 1819 Hermann Melville * in New York City, amerik. Schriftsteller. 1851 erschien sein Romanepos «Moby Dick», 1853 seine Erzählung «Bartleby der Schreiber» († 28.09.1891).

Redaktion: Lin

Wegen der Sommerzeit ist allen hier angegebenen
 Zeiten eine Stunde hinzuzuzählen.

牡丹蕊深く分け出づる蜂の名残り哉

botan shibe fukaku / wake izuru hachi no / nagori kana*

Tief unter den Staubgefäßen
 der Baumpäonie — die Biene dehnt
 den Abschied

Ein Haiku von Matsuo Bashō
 * 1644 in Akasaka, † 28.11.1694 in Osaka

EMPATHIE

von Walther Streffer

Können sich Tiere in ihre Artgenossen hineinversetzen? Können sie nachvollziehen, was andere fühlen und vorhaben? Kennen sie Empathie? Diese wichtige soziale Fähigkeit, auch als «theory of mind» bekannt, gilt innerhalb der menschlichen Gesellschaft als maßgebliche Voraussetzung für ein konfliktfreies und kooperatives Miteinander; sie ist in Ansätzen auch im Tierreich zu finden. Charles Darwin hatte bereits von sechs universellen tierischen Emotionen gesprochen: Ärger, Glück, Traurigkeit, Empörung, Angst und Überraschung. Wir wissen heute, dass sich Menschenaffen, Rabenvögel, Papageien, Elefanten und Delphine in ihre Artgenossen hineinversetzen können. Menschenaffen und Rabenvögel können sowohl die Reaktionsweise anderer Individuen vorhersehen und diese täuschen, als auch verhindern, selbst manipuliert zu werden.

Die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, wird von höheren Wirbeltieren aber nicht nur dazu benutzt, um Artgenossen zu täuschen, sondern auch, um mit ihnen zu kooperieren oder ihnen im Bedarfsfall zu helfen. Thailändische Forscher wollten in einem Experiment feststellen, wie kooperativ sich indische Elefanten verhalten: Zunächst wurden zwölf Tiere darauf trainiert, mit dem Rüssel an einem langen Seil zu ziehen, um so ein außer Reichweite befindliches Holzbrett (mit Futter zur Belohnung) zu sich heranzuziehen. Bereits nach einem Tag hatten alle Tiere die Lektion gelernt. Anschließend wurden die Elefanten in sechs Gruppen zu je zwei Tieren eingeteilt. Nun waren an beiden

Seiten des Brettes Seile befestigt, und zwar so, dass das Brett nicht mehr von einem einzelnen Elefant zu bewegen war. Innerhalb von zwei Tagen lernten die Elefanten, dass nur gleichzeitiges Ziehen an beiden Seiten das Futter in ihre Reichweite brachte. In der dritten Phase wurde jeweils einer der Dickhäuter verspätet hereingelassen. Man wollte herausfinden, ob der Erste warten oder es allein versuchen würde, ans Futter zu kommen: Meistens zeigten sich die Elefanten geduldig und warteten auf den Artgenossen. Im vierten Versuch wurden einige potenzielle Helfer daran gehindert, an das Seil zu kommen: Die Tiere unterschieden bereits nach einem Trainingstag genau zwischen Partnern, die ihnen helfen konnten und solchen, die durch einen Zaun daran gehindert waren.

Inzwischen sind noch andere Details über Elefanten bekannt. In Stresssituationen rücken die Gruppenmitglieder instinktiv näher zusammen, sie empfinden Mitleid und versuchen ängstliche Tiere zu beruhigen; sie berühren einander mit dem Rüssel, ähnlich

wie Schimpansen oder Menschen, wenn sie jemanden umarmen. Auch Rücksichtnahme ist bekannt: Aus Kenia liegen Berichte vor, dass eine Elefantengruppe während längerer Wanderungen stets auf ein gehbehindertes Weibchen wartete; gelegentlich wurde dieses Tier sogar von der Leitkuh gefüttert. Elefanten zeigen sich auch oft anderen Tieren, beispielsweise einer Schildkröte gegenüber, interessiert und rücksichtsvoll. Und selbst in Zeiten der Not und der Gefahr halten sie innerhalb der Familienverbände fest zusammen. Ihre Versuche, einem sterbenden Artgenossen zu helfen, werden oft noch lange über seinen Tod hinaus fortgesetzt. Sie berühren seine Knochen immer wieder, heben diese auf und tragen sie umher oder bringen sie genau an den Ort zurück, wo der Elefant verendet war – ein Hinweis darauf ist, dass sie die Stelle wiedererkennen, wo einer von ihnen den Tod fand. Ferner wurde beobachtet, dass Elefanten verendete Artgenossen mit Pflanzen, Gras, Ästen und Erde bedeckt haben. Sie empfinden und teilen dies mit ihren Artgenossen. ■

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



EDMUND HILLARY

GEBOREN AM 20.7.1919



<<Es ist nicht der Berg, den wir bezwingen,
sondern uns selbst.>>

SCHLAF GUT!?

Was Medien für die Schlafqualität bedeuten

von Dr. med. Karin Michael

Der kleine Jonas hält die frisch gebackene Familie vor allem nachts auf Trab. Erschöpft fragen sich die Eltern, ob ihr Baby, das fast halbstündlich schreiend wach wird, wohl eine Schlafstörung hat. Bei der Kinderärztin berichten die überraschten Eltern, dass sich die vermeintliche Schlafstörung möglicherweise bereits durch einen Zufall erledigt hat: In der letzten Woche ist das WLAN in der Wohnung ausgefallen – und siehe da: Der Kleine hat erstmals seit Wochen ein paar Stunden am Stück geschlafen. Nun stellt die Familie alle Internetfähigen Geräte nachts aus und alle schlafen deutlich besser.

Wenn es denn immer so einfach wäre ... Und doch gibt es enge Bezüge zwischen Schlafen und Medien bzw. unserem Umgang damit. Schon immer war der Schlaf kulturellen Einflüssen unterworfen. Ein gesunder und ungestörter Schlaf muss heute aber Angesichts der «digitalen Revolution» neu verstanden und geschützt werden – das gilt nicht nur, aber insbesondere bei Kindern und Jugendlichen.

Schlafen will gelernt sein Ein Säugling entwickelt im ersten Lebensjahr erst allmählich das typische menschliche Schlafmuster mit vier Schlafphasen: zwei Leichtschlafphasen, eine Tiefschlafphase und eine REM-Phase (Rapid Eye Movement, schnelle Augenbewegungen). Diese Schlafzyklen dauern je nach Ausreifung bei gesunden älteren Kindern und Erwachsenen 70 bis 110 Minuten und wiederholen sich je nach Schlafdauer entsprechend oft (bei Erwachsenen vier- bis siebenmal).

Bis diese Schlafmuster «gelernt» sind – immer in der Balance von Licht und Dunkelheit sowie Aktivität und Ruhe – ist der Schlaf eines Kindes allerdings besonders anfällig für Störungen aller Art. Möglicherweise sind auch technische Einflüsse wie Funknetze

(gepulste Hochfrequenzfelder wie WLAN) störend, obwohl deren Wirkung auf den menschlichen Organismus gerne in Zweifel gezogen wird. Wir sollten es uns als Gesellschaft zutrauen, offen darüber zu diskutieren und zu erforschen, ob und wie sich Funknetze ungünstig auf die Schlafqualität auswirken.

«Neue» Schlafstörungen? Auch ältere Kinder und Jugendliche zeigen heute «neue» Schlafstörungen, die vielleicht nicht unbedingt mit Funkstrahlung, aber in jedem Fall mit Bildschirmmedien zusammenhängen: Lara, sieben Jahre alt, ist ständig erschöpft und müde. Im Gespräch mit der Kinderärztin erzählt sie, dass sie einfach nicht in den Schlaf findet, wenn sie abends nicht alle digitalen Figuren ihres Spiels vor den Ungeheuern in Sicherheit gebracht hat. Und so wird es immer später, bis sie endlich die Spielkonsole ausmacht.

Kinder und Jugendliche sind manchmal sogar so im Bann eines Online-Spiels, dass sie entweder gar nicht schlafen gehen oder sich nachts einen Wecker stellen, um beispielsweise leichter Punkte aufzuholen, während die Konkurrenz schläft ...

Der Sog von Online-Spielen und sozialen Netzwerken auf ältere Kinder und Jugendliche ist massiv und beeinträchtigt zunehmend ihre Teilnahme am realen Leben – mit deutlich sichtbaren Konsequenzen: Soziale Desintegration, teilweise dramatisch nachlassende schulische Leistungen und psychische Probleme bis hin zu Depressionen und handfester Suchtproblematik. Seit Jahren steigt die Zahl der Jugendlichen, die in jugendpsychiatrischen Einrichtungen behandelt werden müssen.

Da ist es kein Wunder, dass auch der Schlaf leidet. Schlafmediziner haben kürzlich untersucht, wie sich Smartphones in der unmittelbaren Bett-Umgebung auf die Schlafqualität auswirken. Das Ergebnis: Kinder und Jugendliche schlafen kürzer und schlechter, wenn sie ihr Handy in der Nacht neben das Bett oder sogar unter das Kopfkissen legen. Die kognitiven Leistungen und das Erinnerungsvermögen verschlechtern sich durch unterbrochene oder gar fehlende Tiefschlafphasen. Die psychische Stabilität wird durch Veränderungen der REM-Phasen gestört. So sind Depressionen und Ängste nicht die Ursache von Schlaflosigkeit und erhöhtem nächtlichen Smartphone-Gebrauch – es ist umgekehrt: der schlechtere Schlaf trägt dazu bei, dass diese psychischen Erkrankungen heute zunehmen. Es ist lange bekannt, dass Schlafentzug und Störung der geregelten Schlafzyklen für den Menschen kaum auszuhalten sind – nicht ohne Grund gilt Schlafentzug als grausame, aber «effektive» Foltermethode.



Foto: davidpereiras / photocase.de

Abendliche An-, statt Entspannung Schlaf heißt Loslassen und das braucht eine grundentspannte Psyche. Wer sich am Austausch in den sozialen Netzwerken beteiligt, ist allerdings meist auch emotional engagiert. Auch Online-Spiele werden ja bewusst so entwickelt, dass sie emotionale Reaktionen hervorrufen und sogar hormonell wirken, indem Endorphine und Adrenalin verstärkt ausgeschüttet werden.

Alle 18 Minuten schauen wir durchschnittlich aufs Smartphone. Wir beherrschen das Checken des Smartphones also «wie im Schlaf» – aber können dafür nicht mehr gut schlafen. Und damit ist mehr gemeint, als «nur» die negative Wirkung von Blautönen der Displays auf den Melatoninspiegel, wodurch das Einschlafen erschwert wird. Kleiner Tipp: Wer mit Bildschirmmedien arbeiten muss (heute sogar immer mehr Schülerinnen und Schüler), kann Filter oder Schwarz-Weiß-Einstellungen nutzen.

Klar ist trotzdem: Jegliche Bildschirmaktivität am Abend verschlechtert die Schlafbedingungen und die Schlafqualität. Eltern sollten daher auf die Bildschirmzeiten unbedingt besondere Aufmerksamkeit richten,

da Jugendliche aufgrund der hormonellen Umstellungen sowieso gehäuft unter Einschlafproblemen leiden.

Bildschirmfreie Entwicklungszeit Die sich in beeindruckender Dynamik entwickelten technischen Möglichkeiten fordern also einen wachen und reflektierten Umgang von uns. Wir wollen die Medien im Griff haben – und nicht umgekehrt. Kinder brauchen ausreichend Entwicklungszeit, in der sie sich gänzlich frei von den Einflüssen von Bildschirmmedien entfalten dürfen. Wir Kinderärzte erleben in den Praxen heute so viele Entwicklungsstörungen, die durch eine zu frühe und zu ausgedehnte Verlagerung des Lebens in die virtuelle Welt bedingt sind, dass man sagen kann: Diese bildschirmfreie Entwicklungszeit kann eigentlich kaum zu lang sein! Schlaf, Wahrnehmung, Bewegung, Lernen und Verhalten des Kindes werden dadurch immens gestärkt. Und auch ältere Kinder und Jugendliche brauchen «Schutz»: Sie müssen sorgsam über Nutzen und Risiken aufgeklärt werden, bevor sie von der Attraktivität und Großartigkeit dieser technischen Revolution überrollt werden. ■

Dr. med. Karin Michael, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Kinderonkologin, Anthroposophische Ärztin (GAÄD-Zertifikat), ist Oberärztin der Kinderambulanz am Gemeinschafts Krankenhaus Herdecke. Zusammen mit Dr. med. Michaela Glöckler und Dr. med. Wolfgang Goebel hat sie den Ratgeber **Kindersprechstunde** (Verlag Urachhaus, 20. Auflage) herausgegeben.

JOHANNES REINER

SIEBEN SCHRITTE DER SELBSTWERDUNG

INSPIRATIONEN FÜR
DIE PSYCHOTHERAPIE



Inspirationen für die Psychotherapie

Aus dem Geschehensablauf in Goethes *Märchen von der grünen Schlange und der schönen Lilie* lässt sich ein psychotherapeutischer Behandlungsansatz in sieben Schritten ablesen, der zugleich die Struktur einer auf Anthroposophie basierenden Vorgehensweise aufzeigt. Anschaulich und schlüssig zeichnet der Autor diesen Entwicklungsweg der Selbstwerdung von der Idee bis zu ihrer therapeutischen Wirksamkeit in der Praxis nach.

«Mein Ausgangspunkt ist Goethes Märchen mit der Schilderung eines Heilungsgeschehens: Ein junger Mann bricht «entseelt» zusammen, kommt dann durch eine Abfolge von sieben Heilungsschritten wieder zu sich und gewinnt darüber hinaus noch Fähigkeiten, die ihm bisher nicht zur Verfügung standen.» Johannes Reiner

Johannes Reiner

Sieben Schritte der Selbstwerdung
Inspirationen für die Psychotherapie
143 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 24,- (D) | ISBN 978-3-7725-2867-5
Neu im Buchhandel!
www.geistesleben.com

Marlene Feger • Marlene Schmeel • Paul Benesch

WANDER STUDIUM GENERALE

Lernen in Begegnung
Studieren aus innerer Initiative



Urachhaus

Die Zukunft selbst in die Hand nehmen

Fünf junge Menschen treffen sich mit der Frage: Wie sieht ein individuelles Lernen aus? Wie können wir die Zeit nach Schule oder Ausbildung nutzen, um in kompletter Selbstbestimmung Erfahrungen zu sammeln, die uns niemand mehr nehmen kann?

Die Antwort auf diese Fragen: Ein faszinierendes Projekt, das vielen jungen Menschen ein Impuls für ein selbstbestimmtes Lernen sein kann.

Marlene Feger | Marlene Schmeel | Paul Benesch

WanderStudiumGenerale

Lernen in Begegnung – Studieren aus innerer Initiative

128 Seiten, mit zahlr. Fotos, Broschur

€ 15,- (D) | ISBN 978-3-8251-5195-9

☞ auch als eBook erhältlich

Neu im Buchhandel!

Stuttgart – Hamburg
Dresden – München – Berlin
Amsterdam – Zeist ...

FÜRS HIER UND JETZT

von Birte Müller

Zu Beginn des Sommers schnitzen meine Tochter Olivia und ich Weidenpfeifen. Das ist ganz einfach, man benötigt nur etwas Geduld beim Klopfen der Rinde, damit sie sich vom Holz löst. Je frischer der Ast, umso besser geht's.

Häufig freuen sich ältere Leute, wenn sie Olivia mit einer Weidenpfeife sehen. «Ach wie schön, ich dachte, die Kinder können das heute gar nicht mehr», sagen sie. Aber warum kann meine Tochter das? Natürlich weil sie einen Opa hat, der es ihr beigebracht hat. Man kann doch nicht immer nur jammern, was die Kinder heute alles nicht mehr können. So etwas lernt man ja leider nicht in der Schule – heute nicht und früher nicht. Da müssen schon wir Eltern und Großeltern ran!

Ich hatte allerdings so lange keine Weidenpfeife geschnitzt, dass ich erst mal googeln musste, wie das genau ging, weil Opa gerade nicht greifbar war. Man sollte eigentlich gar nicht erst aufhören, im Leben Weidenpfeifen zu schnitzen, dann kann man es auch nicht verlernen. Es macht einfach Spaß. Und was ich besonders mag: Sie ist etwas fürs Hier und Jetzt. Ihr Zweck liegt eigentlich nur im Erschaffen selbst. Wenn sie fertig ist, schenkt sie uns zwar ein paar schöne Töne, aber sie kann nicht aufbewahrt werden.

Ich kann es jedem nur empfehlen, einfach zwischendurch bei einem Spaziergang eine Rute abzubrechen und auf der Bank nicht das Handy, sondern ein Schnitzmesser herauszuholen. Und wie wir ja von früher wissen: Ein Obstmesser tut's auch!

Ständig höre ich Erwachsene über den Medienkonsum von Kindern nölen, dabei zücken sie selbst ihr Smartphone bei jeder Gelegenheit. Ich weiß, dass viele ältere Menschen sich ohne Smartphone von der jüngeren Generation abgehängt fühlen. Sich damit auszukennen ist ja auch nicht falsch. Andererseits hätten die Enkelkinder vielleicht mehr davon, wenn Oma und Opa – statt sie ständig zu fotografieren und zu lamentieren, weil



wieder etwas nicht geht – Zeit zum gemeinsamen Schnitzen hätten. Natürlich ist ein Handy praktisch, aber ich muss mir immer wieder die Frage stellen, wie wichtig es jetzt wirklich ist, damit etwas nachzuschlagen, oder ob ich nicht auch mal ein paar Sekunden in die Gegend gucken könnte. Am liebsten würde ich mein Handy gar nicht mitnehmen, wenn ich draußen in der Natur unterwegs bin. Aber es macht mich nervös, es nicht dabei zu haben. Schlimm! Man kann dann ja auch nicht mal kurz schauen, wie das noch ging mit so einer Weidenpfeife und in welche Richtung eigentlich der Heimweg ist ... ■

Weidenpfeife Man kann Pfeifen auch wunderbar aus Eschenruten machen. Ahorn und Kastanie haben oft auch eine schön dicke und saftige Rinde. Hasel wächst zwar schön gerade, aber ich habe die Rinde selbst noch nie heil abbekommen. Der Ast sollte etwa fingerdick sein, frisch und auf einer Länge von ca. 10 bis 12 cm keine Knospe haben. Auf dem Foto sieht man die einzelnen Schritte. Die genaue Anleitung bitte bei Opa erfragen – oder notfalls eben doch googeln.



Birte Müller (www.iluland.de) lebt und arbeitet als Bilderbuchillustratorin, Autorin und Kolumnistin in Hamburg.

DAS BLAUE HERZ DES PLANETEN

gelesen von Simone Lambert

Wenn der Astronaut Alexander Gerst davon spricht, wie besonders es ist, dass wir Menschen in der Dunkelheit des Kosmos auf diesem blauen Planeten leben dürfen, dann denken wir vielleicht nicht gleich daran, dass dieser Planet blau ist, weil er zu zwei Dritteln von Wasser bedeckt ist. Noch weniger denken wir vermutlich daran, welche Auswirkungen Überfischung, Umweltverschmutzung und die Zerstörung der Tiefsee durch Bohrrinseln auf uns Menschen haben werden.

Die Meeresforscherin Sylvia Earle (geb. 1935) nennt die Meere «das blaue Herz des Planeten». Sie sind aber auch die Lunge der Erde, sie bestimmen die Wetterabläufe und sind Lebensraum für unzählige Geschöpfe. In einer berührenden Bildbiografie stellt uns Claire A. Nivola das Leben dieser Frau vor – gewidmet der Erforschung der Tiefsee und der Verbreitung ihres Wissens, um die Meere zu schützen.

Die kleine Sylvia interessiert sich bereits für die Natur um sie herum, sammelt und beschreibt, was sie sieht und entdeckt. Sie ist zwölf, als die Familie von ihrem Bauernhof in New Jersey an den Golf von Mexiko zieht. Das blaugrüne Meer vor ihrer Haustür tröstet über den Abschiedsschmerz und fasziniert sie sofort. Sylvia setzt ihre Naturerkundungen

voller Begeisterung im Wasser fort. Die Unterwasserwelt hat sie gepackt.

Das Bilderbuch ermöglicht mit seinen zarten, farbenfrohen Aquarellen Einblicke in Sylvias Erlebnisse unter Wasser: Sie begegnet einer Herde Buckelwale – keine plumpen Riesen, sondern elegante, wendige und feinsinnige Wesen, die ihr neugierig ins Gesicht sehen. Sylvia lebt zwei Wochen in einer Tiefseestation und schwimmt täglich bis zu zwölf Stunden im Korallenriff umher. Eine Zeit, die sie als Mensch verändert, wie sie sagt: Sie entdeckt, dass auch Fische ein Zuhause und Nahrung brauchen, dass jedes Wesen unter Wasser seinen eigenen Charakter hat – wie wir Menschen. Sie und wir folgen den gleichen Gesetzen des Lebens. Neun Jahre später, 1979, spaziert sie im Panzertauchanzug als erster Mensch 400 Meter tief auf dem Meeresboden. Doch sie trifft nicht auf Schwärze, wie erwartet, sondern auf eine indigoblaue Welt, erfüllt von selbstleuchtenden Lebewesen – wie eine Galaxie voller Sterne.

Claire A. Nivola hat starke Bilder aus diesen Erinnerungen gemacht. Die meist doppelseitigen Illustrationen werden von einer ruhigen Atmosphäre getragen. Details präzisieren das Thema und verleihen den Aquarellen Anmut und Lebendigkeit. Das

Leben unter Wasser fängt sie mit herzerreißender Schönheit ein; umso eindringlicher ist die Botschaft über die Bedeutung des Meeres für das menschliche Leben.

Als Meerespionierin hat Sylvia Earle in mehrerer Hinsicht Meilensteine gesetzt: sie hat als Wissenschaftlerin Großes geleistet, hat als Unternehmerin die Entwicklung von Ausrüstungssystemen vorangetrieben, die die Forschung in großen Tiefen erst ermöglichte. Sie hat früh über die Zerstörung der Meere (und damit unserer Lebensgrundlage) Vorträge gehalten und Filme gedreht, ist eine Umweltaktivistin der ersten Stunde. Und sie hat sich als Frau in einer Männerdomäne durchgesetzt und anderen Frauen den Weg in diesen Forschungsbereich geebnet. Ihre entschlossene und unerschrockene Art ist ein ermutigendes Signal an junge Leser.

Das blaue Herz des Planeten von Claire A. Nivola ist ein Glücksfall von einem Bilderbuch für Kinder und Erwachsene. ■



Claire A. Nivola
Das blaue Herz des Planeten
 Die Geschichte einer Meeresforscherin
 Sylvia Earle
 Übersetzt von Brigitte Elbe
 40 Seiten, gebunden, Format: 28 x 22 cm
 15,90 Euro
 Verlag Freies Geistesleben
 ISBN 978-3-7725-2635-0
 ab 6 Jahren





Liebe KINDER!

Ich wollte euch doch unbedingt einmal Pauls Baumhaus zeigen, das er sich gebaut hat. Nun, er hat es natürlich nicht ganz alleine gebaut. Sein Großvater hat ihm ein wenig dabei geholfen und es ist wirklich außerordentlich gemütlich und auch geräumig geworden. Und so wohnt Paul dort nicht alleine! Wer ist noch mit eingezogen? Schaut mal genau nach, wer sich dort alles wohl fühlt ...

*Ganz herzliche Sommergrüße kommen aus meinem Atelier zu euch,
eure*

Daniela





GOTT SCHREIBT AUF KRUMMEN LINIEN GERADE

von Renate Schiller

Am Schreibtisch – das heißt, eine geraume Weile mit einem Motiv in Klausur zu gehen. In meinem Fall waren es die «Gerade und Krümme», ein reduziertes, archaisches Thema, dem ich besonders im Sinne des Formenzeichnens der Unterstufenpädagogik nachgehen wollte. Mir war bewusst, dass auch Oberstufenschüler und von der Pädagogik ganz unabhängige Künstler und Kunstinteressierte von Gerader und Krümmer inspiriert werden können. Der Wille, auch diesen Weg zu skizzieren, stellte sich erst im Verlauf des Schreibprozesses ein.

«Gerade und Krümme», das klingt lapidar. Warum also viele Worte machen? Oder sollte hinter diesen kargen Zeichen, die seit jeher durch den Menschen der Erde eingepägt werden, etwas Bedeutendes zu finden sein?

Über die starke Wirkung des Paares und das, was aus ihm alles entstehen kann, hatte ich immer wieder staunen können. Das Alter der Probanden spielte dabei keine Rolle. Die ganz Kleinen wie die über Siebzigjährigen gerieten gleichermaßen in Bewegung. Ich bemühte mich, aus dem Phänomen heraus und allenfalls aus der Essenz eines erworbenen Wissens zu unterrichten. Einzelheiten waren jedoch weitgehend verblasst oder ganz in Vergessenheit geraten. Nun galt es, alte Freundschaften wiederaufzufrischen. Van de Velde, Loos, Kandinsky, Klee, Mondrian,

Steiner und viele mehr. Mit welcher Begeisterung wurde ein neuer Formimpuls am Anfang des 20. Jahrhunderts in die Welt getragen! Mit welchem Enthusiasmus hat Henry van de Velde das Hohelied der Linie gesungen. Dagegen nehmen sich die nach wissenschaftlichen Kriterien aufgestellten Untersuchungen Wassily Kandinskys über Punkt und Linie eher nüchtern aus. Voller Zauber ist der Formengarten Paul Klees. Adolf Loos, Vertreter der absoluten Form-Askese, amüsiert durch seine Brillanz und Stilsicherheit. Piet Mondrian will die Kunst ganz ins Geistige heben. Und das will Rudolf Steiner auch. Eine Formsprache will er entwickeln, die zu okkultem Zeichen werden kann. Wahrnehmungsorgan – darüber sind sich alle einig – sind die fühlende Seele und das Eintauchenkönnen in Formbewegungen.

Begonnen wird damit in der Waldorfschule in der ersten Klasse. Aus Steiners pädagogischen Anregungen wird schnell klar, dass es nicht um ein exaktes Zeichnen von Strichen geht. Schon in der zweiten Klasse wird auf eine räumliche Dimension der Linie hingewiesen. Dabei handelt es sich nicht um den dreidimensionalen Raum, der uns um-

gibt, sondern es sind Beziehungsräume, für die die Kinder ein Gefühl entwickeln sollen. Beziehung der Formen untereinander und zum Bildraum. In Bezügen leben zu können, heißt, Verständnis für Proportion zu gewinnen. Auch in schwierigen Situationen proportionieren zu können bedeutet letztendlich: das Gleichgewicht zu finden.

In einer Zeit, in der alles aus den Fugen zu geraten scheint, ist das ein starkes Motiv. Ebenso stark wie das Motiv der Geraden und Krümmen, die sowohl in der europäischen als auch der asiatischen Kultur Utensilien des Schöpfergottes in Form von Winkelmaß und Zirkel sind. Mithilfe dieser Werkzeuge wird auch für die Kinder schöpferisches Tun möglich.

Was das Kind in seiner Versunkenheit in die Formmotive erlebt, kommt zu erster träumender Bewusstheit im Resonanzraum der Seele des Lehrers. Aus dem Zusammenklang des kindlichen und des erwachsenen Seeleninstruments stimmt das Kind seine Erfahrungen auf die Frequenz des Lehrers ein, die mehr oder weniger gesättigt, mehr oder weniger von Liebe und Ehrfurcht allem Bildnerischen gegenüber geprägt ist. ■

Renate Schiller studierte bildende Kunst mit Schwerpunkt Malerei und freie Grafik in Hamburg, an der Städelschule in Frankfurt und in Dornach an der Malschule am Goetheanum. Als Oberstufenlehrerin unterrichtete sie Malen und Kunstgeschichte und war von 1988 bis 2015 als Dozentin an der Freien Hochschule Stuttgart im Bereich des bildnerischen Gestaltens tätig. Ihr Buch *Gerade und Krümme. Vom Formenzeichnen* ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen (296 Seiten, gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen, 40,- Euro, ISBN 978-3-7725-2843-9).

EIN HAUS STAUNENSWERTER BEGEGNUNGEN

von Jean-Claude Lin

Nach 43 Jahren stand ich ihr endlich wieder gegenüber. «Da bist du ja», schien sie mir zu sagen. «Wo warst du die ganze Zeit?» Sie schaute etwas überrascht über ihre linke Schulter – so schön, so anmutig, so innig vertraut mit ihrem blau-goldenen Kopftuch, dem schmalen weißen Kragen und der großen Perle am Ohr. Wenn ich als Zwanzigjähriger von meiner großen Liebe erzählte, schmunzelten meine kunstsinnigen Freunde, dass ich erst so spät von der Existenz dieses wunderbaren Mädchens erfahren hatte.

Jetzt allerdings war ich nicht in erster Linie nach Den Haag ins *Mauritshuis* gereist, um Vermeers *Mädchen mit dem Perlenohrring* zu sehen. Nicht dem am 31. Oktober 1632 in Delft geborenen, nur 43 Jahre alt gewordenen Jan Vermeer galt mein erneuter Besuch, sondern dem älteren, am 15. Juli 1606 in Leiden geborenen und in diesem Jahr im Oktober vor 350 Jahren gestorbenen Rembrandt.

Am Tag zuvor hatte ich die große Ausstellung *Alle Rembrandts* im Amsterdamer *Rijksmuseum* – also 300 Radierungen, 60 Zeichnungen und 22 Gemälde – bewundern können. Jetzt freute ich mich auf eine kleinere Anzahl der dem Meister zugeschriebenen Gemälde zu sehen, darunter die seinen frühen Ruf begründende *Anatomielehrstunde des Dr. Nicolaes Tulp*, durch die ein konventionelles Gruppenbild zu einer ereignisschwangeren Erzählung wurde. Im *Rijksmuseum* hatten

unter den vielen Radierungen, die Rembrandt von sich angefertigt hatte, das so stille, besinnliche, geheimnisvoll abwartende, um 1628 in warmem Licht gemalte kleine Selbstbildnis gegenüber dem um 1661 entstandenen, größeren *Selbstbildnis als Paulus* gehangen, das einen so tief resigniert wie fragend anschaut: Das war's jetzt wohl. Was ist von diesem Leben zu halten?

Im *Mauritshuis* dagegen hängt das im letzten Lebensjahr 1669 entstandene *Selbstbildnis*, das so viel innere Ruhe ausstrahlt. Der Blick scheint aus einer größeren Distanz auf das gewesene Leben zu schauen. Hier ist kein Hadern mehr, sondern Frieden – wenn auch in stiller Erwartung einer noch unbekannteren Zukunft.

Bei einem Gemälde blieben meine Begleiterin und ich länger stehen, als ein älterer schwächlicher Herr eine Gruppe von amerikanischen Besuchern zu der frühen Darstellung des *Simeon im Tempel* aus dem Jahr 1631 führte und über das Bild zu erzählen begann. Er war sichtlich bewegt von der inneren Leuchtkraft des alten Simeons, der mit dem neugeborenen Jesus im Arm vor dem ebenso knienden Paar Maria und Joseph kniet. Ringsum im Halbdunkel stehend oder sitzend sind die neugierigen oder desinteressierten Schriftgelehrten – links hochaufgerichtet mit segnender rechter Hand ist die 84-jährige Prophetin Hannah. Als die anderen Besucher

weiterziehen, bleibt der Fremdenführer noch eine Weile über die Kunst Rembrandts erzählend bei uns. Während Frans Hals, ein anderer Meister und Zeitgenosse, die einzelnen, flüchtigen Regungen des menschlichen Charakters so erstaunlich lebhaft hat darstellen können, konnte Rembrandt die bleibende Individualität des Menschen ins Bild bringen. Und dann zitiert er auswendig das hohe Preislied des alten Simeons im Anblick des Christkinds aus dem zweiten Kapitel des Lukasevangeliums in der unverkennbaren Übersetzung Emil Bocks: «Nun, o Gebieter, entlasse deinen Knecht, wie du gesagt hast, und gib ihm deinen Frieden. Denn jetzt haben meine Augen den Bringer des Heils geschaut, den du zu uns gesandt hast. Du lässt ihn erstehen im Angesichte aller Völker: ein Licht, das die Völker der Welt zur Offenbarung führt und dein eignes Volk im Geiste leuchten lässt.»

Vielleicht braucht es die intimeren Räumlichkeiten des *Mauritshuis*, um solche Begegnungen möglich zu machen. ■

Das Gemälde oben zeigt das Selbstbildnis von 1669, Öl auf Leinwand, 63 x 58 cm, *Mauritshuis*, Den Haag

Die Ausstellung *Rembrandt und das Mauritshuis* in Den Haag ist noch bis zum 15. September 2019 zu besichtigen: www.mauritshuis.nl

Im Verlag Urachhaus erschien jüngst das Buch von Michael Ladwein *Mensch Rembrandt* (208 Seiten, geb., mit zahlreichen Abb., 29,- Euro, ISBN 978-3-8251-5192-8)



Die Kunst der Linie – Formenzeichnen

a tempo 07 | 2019

KLEINANZEIGEN

Dresden – gepfl. Gästewohnung, ab 44,- €/N,
3 ZiKB, City nah/4 km, Tel.: 06151/51116

Ostseeinsel Wolin (PL) / Usedom, große Ferien-
wohnungen ab 36,- €, 10 % Rabatt ab 10 Über-
nachtungen. Tel.: 0 77 54/3 23 01 93, www.villaLui.de

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

I-Ligurien: Kl. Fehaus im Olivenhain nahe Cinque
Terre u. Meer. Einf. u. preiswert. Tel.: 0 76 73 93 21 80

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

**Patmos, Insel der Apokalypse, Studien-/Badereise
vom 31.8. – 8./13.9.2019.**

Info: walhuh@web.de Tel. 01 60/6 44 62 33

Sommermarkurs, an zwei Terminen: 26.-28. Juli 2019;
23.-25. August 2019. else.bergner@netcologne.de

Licht, Finsternis und Farbe nach L. Collot. Neue
Modul-Ausbildung Herbst 2019.

Info www.lightdarknesscolour.org

Kultur der Zusammenarbeit: www.zwischenwerk.eu

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

**So. 28. Juli – Sa. 10. August 2019: Bildhauen (auch
ohne Vorkenntnisse) in der Toskana Deutschlands**
mit Blick über die Rheinebene zu den Vogesen.
Kursgeb.: 2 Wochen € 1.050,- / 1 Woche € 560,- / zzgl.
Material. Veg. Vollwertgerichte können zugebucht
werden. Ferienwhg. für 2 Pers. vor Ort zu mieten.
kontakt@freieschule.com

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

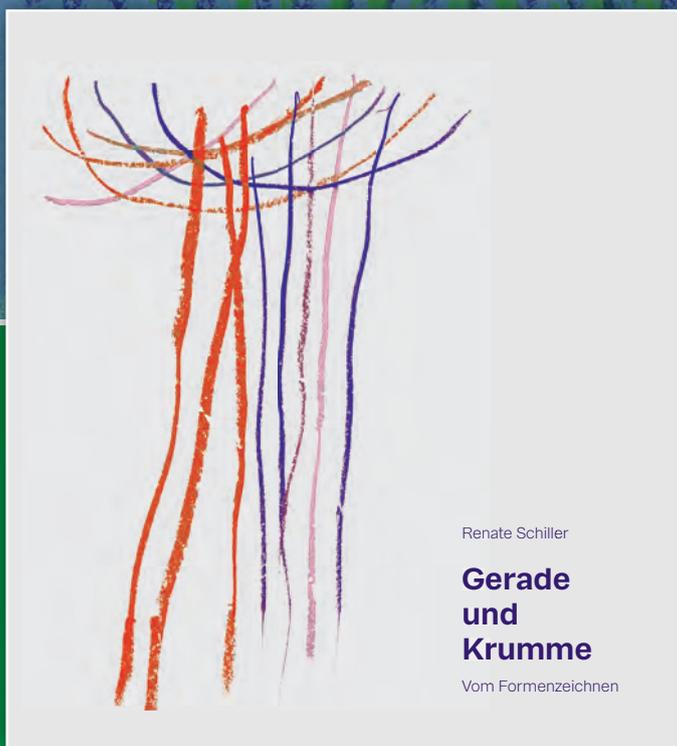
gemeinschaften.de | Tel. 07 7 64/93 39 99 Ökodorf

Ich helfe Ihre Erinnerungen festhalten.
Tel.: 0 71 64/9 15 25 85 www.claudia-stursberg.de

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

Die Preise finden Sie in unseren Mediadaten
unter www.a-tempo.de



Renate Schiller
Gerade und Krumme
Vom Formenzeichnen
296 Seiten, mit
zahlreichen farbigen
Abbildungen, gebunden
€ 40,-
ISBN 978-3-7725-2843-9
www.geistesleben.com

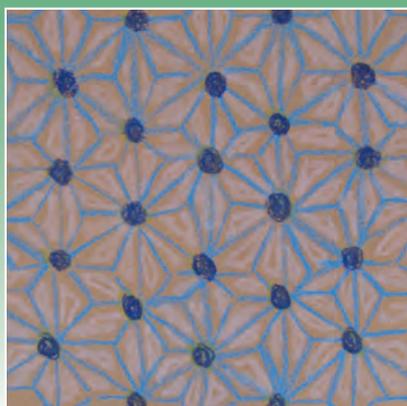
Renate Schiller

**Gerade
und
Krumme**

Vom Formenzeichnen

Dieses Buch ist der Linie gewidmet. Was in der ersten Klasse so einfach – mit dem Zeichnen einer Geraden und Krümmen – beginnt, ist der Auftakt zu einer künstlerischen Entwicklung, die nicht auf die Schule begrenzt bleiben muss, sondern auch dem erwachsenen Gestalter noch genügend Anregungen bietet, den Künstler in sich zu beleben oder wachzuhalten.

In ihrer beeindruckenden und vielfältigen Darstellung zeigt Renate Schiller, wie das Formenzeichnen von der ersten Klasse an den ganzen künstlerischen Unterricht der Waldorfschule durchzieht und wie diese Kunst der Linie im gesamten künstlerischen Schaffen der Menschen zu allen Zeiten gelebt hat – und weiterlebt.





Freie Waldorfschule Würzburg

Interessierte Schülerinnen und Schüler haben wir schon – jetzt fehlen nur noch Sie!



Unser engagiertes und aufgeschlossenes Kollegium freut sich auf Kolleg*innen in den Fächern

- Geografie (Sek II)
- Deutsch (Sek II)
- Sport (Sek I & II)
- Französisch (Sek I & II)

An unserer 1975 gegründeten, einzigen Schule (mit Hort, Kindergarten und Krippe) haben wir uns eine neue Selbstverwaltungsstruktur gegeben, die beständig weiterentwickelt wird. Der Generationswechsel bietet Raum für neue Impulse. Eine qualifizierte Einstellungsbegleitung ist selbstverständlich.

Würzburg ist eine landschaftlich reizvoll und zentral gelegene lebendige Universitätsstadt mit einem vielseitigen Kulturangebot.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
Freie Waldorfschule Würzburg
 Oberer Neubergweg 14, 97074 Würzburg
 einstellungskreis@waldorf-wuerzburg.de
 www.waldorf-wuerzburg.de



**WIE WIRKT ANTHROPOSOPHIE?
EINE AUSSTELLUNG**

Mit Live Atelier, Workshops, Seminaren, Kino und Livestream zu Axel Burkart

ANTHRO GLOBAL

23. Juni bis 8. August 2019
 Di - So 11 - 20 Uhr
 Im FRIZZ23, Friedrichstraße 23, 10969 Berlin

www.anthroglobal.net

ZUKUNFT mitgestalten

**Waldorflehrer*in
Waldorferzieher*in
Eurythmist*in**

Berufsbegleitende Studienabschlüsse:
 Diplom als Klassen-, Fach- oder Oberstufenlehrer*in
 Zertifikat als Waldorferzieher*in und für den Hort
 Diplom als Eurythmist*in

**Studienbeginn:
20. September 2019**

Anmeldung: bis Anfang September 2019
Kursort: Rudolf-Steiner-Schule Schwabing, Leopoldstr. 17, 80802 München
Kurszeit: Dienstags von 17.00 bis 21.15 Uhr plus Wochenendveranstaltungen

Südbayerisches Seminar für Waldorfpädagogik
 Leopoldstr. 17, 80802 München
www.waldorfseminar-muenchen.de
 info@waldorfseminar-muenchen.de

Centro de Terapia Antroposófica
 Das Therapie- Kultur- und Urlaubszentrum auf der sonnigen Vulkaninsel LANZAROTE



**Last-Minute-Angebot
20% Rabatt**
 auf den Übernachtungspreis,
 wenn Sie noch vor dem 20. Juli buchen

Das Last-Minute-Angebot gilt für den Zeitraum vom 01.06. bis 30.09.19; Anmeldeschluss ist der 20. Juli 2019 (Angebot nicht gültig für bestehende Buchungen, Angebote oder Kuren)

Sommerurlaub im Centro

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



**Wunsch-
teppich**

Camphill Werkstätten Hermansberg

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

**WENN SIE INSERIEREN MÖCHTEN,
WENDEN SIE SICH AN UNSEREN
ANZEIGENSERVICE**

Frau Christiane Woltmann, unter:
 Tel. 07 11/2 85 32 34
 oder: E-Mail: woltmann@geistesleben.com

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

Unser SUDOKU im Juli 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 Lösen 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 128 ... bleibt meine Freude

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

DAS MITERLEBEN DER JAHRESZEITEN

Denken mit dem Herzen

von Andreas Neider

Ein besonderer Ausdruck der Erfahrung des Zeitlichen durch das Mitfühlen des Herzens war in der japanischen Dichtung sowohl des Mittelalters wie der Neuzeit immer auch das Miterleben der *Jahreszeiten*, also des *Entstehens* und *Vergehens* in der Natur.

So gehört es zu den Grundregeln der Haiku-Dichtung, dass sich in jedem Haiku eine Beziehung zur jeweiligen Jahreszeit findet. Es geht in der Haiku-Dichtung nicht um den Ausdruck subjektiver Gefühle oder Stimmungen, sondern um den möglichst genauen Ausdruck dessen, was jahreszeitlich, in einem bestimmten Augenblick im Sinne des *mono no aware* (das «Herzzerreißende der Dinge») erlebbar ist.

Nehmen wir dazu ein Beispiel von Bashô:

Rauher Wellengang!
Weit nach Sado hinüber, spannt sich
der Himmelsfluss ...*

Zum Verständnis dieses berühmten Haiku müssen wir etwas weiter ausholen. Bashô ist auf seiner Reise durch das japanische Binnenland an die Nordküste gelangt. Die Jahreszeit wird durch das Wort *Himmelsfluss*, womit die Milchstraße gemeint ist, angedeutet. Denn dem japanischen Mondkalender zufolge wurde am 7. Tag des 7. Monats, das ist Anfang August, ein altes Sternenfest, das *Tanabata-Fest*, gefeiert, dem eine Sternenlegende zugrunde liegt. Ein Hirtenknabe hatte sich in ein

Mädchen, die Himmelsweberin, am Hofe des Himmelskönigs so sehr verliebt, dass beide ihren Pflichten nicht mehr nachkamen. Der Himmelsheerherr trennte die beiden daraufhin, links und rechts von der Milchstraße, als Stern Atair im Adler (Hirtenknabe) und Stern Wega in der Leier (Himmelsweberin). Nur in der Nacht vor dem 7. Tag des 7. Monats durfte der Hirtenknabe den Himmelsfluss überqueren, um zu seiner geliebten Himmelsweberin zu gelangen.

Auf dieses Sternenfest Anfang August also spielt Bashôs Haiku an. Warum aber benutzt er das Bild des Himmelsflusses im Hinblick auf die Insel Sado? Diese dem Festland weit vorgelagerte Felseninsel war damals eine Gefangeneninsel; jegliche Flucht von diesem öden Eiland war unmöglich. Bashô spielt also auf dieses Gefangensein und die damit verbundene Traurigkeit an, die er aber durch das Bild des Himmelsflusses und die damit verbundene Sternenlegende, nämlich

die sich zum Sternenfest gegenseitig besuchenden Liebenden, überbrückt. Der rauhe Wellengang wird dabei zum Bild für die innere Bewegtheit angesichts des Schicksals der Gefangenen auf der Insel.

Die dorthin am Himmel hinüberreichende Milchstraße aber wird zum Bild für eine nicht-sinnliche, überirdische Beziehung der Gefangenen zu ihrer himmlischen Herkunft. So verbindet Bashô das Vergängliche mit dem Unvergänglichen. Das Jahresfest mit seinem legendären Ursprung wird mit der räumlichen Situation der auf Sado Gefangenen verknüpft und zum Erlebnis des rauhen Meeres in Beziehung gesetzt. Herzerfüllter und zugleich einfacher als Bashô kann man diese bewegende Situation wohl kaum beschreiben. ■

*In der Übersetzung von G. S. Dombrady.

Aus: *Bashô. Auf schmalen Pfaden durchs Hinterland*, Dieterich'sche Verlagsbuchhandlung, Mainz 2014.



Weitere Ausführungen zum Miterleben der Jahreszeiten in Verbindung mit der Entwicklung des Herzensdenkens enthält das jüngst im Verlag Freies Geistesleben erschienene Buch von Andreas Neider *Denken mit dem Herzen. Wie wir unsere Gedanken aus dem Kopf befreien können* (192 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, 20,- Euro, ISBN 978-3-7725-2724-1).

Foto: xenias / photocase.de

Daniela Drescher



Urachhaus

Daniela Drescher (Text und Illustr.): **Pippa und Pelle auf Reisen**
12 Seiten, unzerreißbare Hartpappe | Format: 14 x 16 cm
€ 8,- (D) | ISBN 978-3-8251-7962-5 | (ab 2 Jahren)
Jetzt neu im Buchhandel | www.urachhaus.com

*Und schon geht die Reise los,
fort vom Häuschen unterm Moos.
Husch, durchs Loch im schiefen Zaun
bis zum großen Apfelbaum.*

Pippa und Pelle wollen einen Ausflug unternehmen. Da muss natürlich Proviant eingepackt und die richtige Kleidung gefunden werden. Und schon beginnt die Reise hinaus in die Natur! Vorbei am Apfelbaum geht es zu ihren Freunden, den Tieren ... bis die Sonne untergeht und sie sich auf den Heimweg begeben.

Pippa und Pelle begeben sich auf eine Reise und lernen ihre Umgebung kennen. Ideal zum Vorlesen für die ganz Kleinen, mit vielen bezaubernden Details zum Entdecken!



Daniela Drescher



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 | 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 kleinste 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



Nichts geschieht ohne Grund

**Können wir vermeiden, was nicht aufzuhalten ist?
Können wir uns gegen die Liebe wehren?**

Pierre konnte es nicht. Er konnte der Leidenschaft und der Liebe nicht entkommen – und doch ihr Ende nicht aufhalten. Aber Pierre kann und will davon erzählen. Und so schenkt er dem behinderten Sonny bei einem Trip in die Provence die Geschichte der wild-zärtlichen und alles ändernden Liebe zu dessen Mutter und reist mit ihm dabei an die Ränder des Lebens.

Dimitri Verhulst

**Den Sommer kannst
du auch nicht aufhalten**

Roman

Aus dem Flämischen von Rainer Kersten
138 Seiten, mit Lesebändchen, gebunden,
Fadenheftung mit Schutzumschlag

€ 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-3010-4

☞ auch als eBook erhältlich

Jetzt neu im Buchhandel!

WWW.GEISTESLEBEN.COM

Foto: faniemage/photocase.de