

E 51125
nr. 268

April 2022 | 4,- Euro
Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

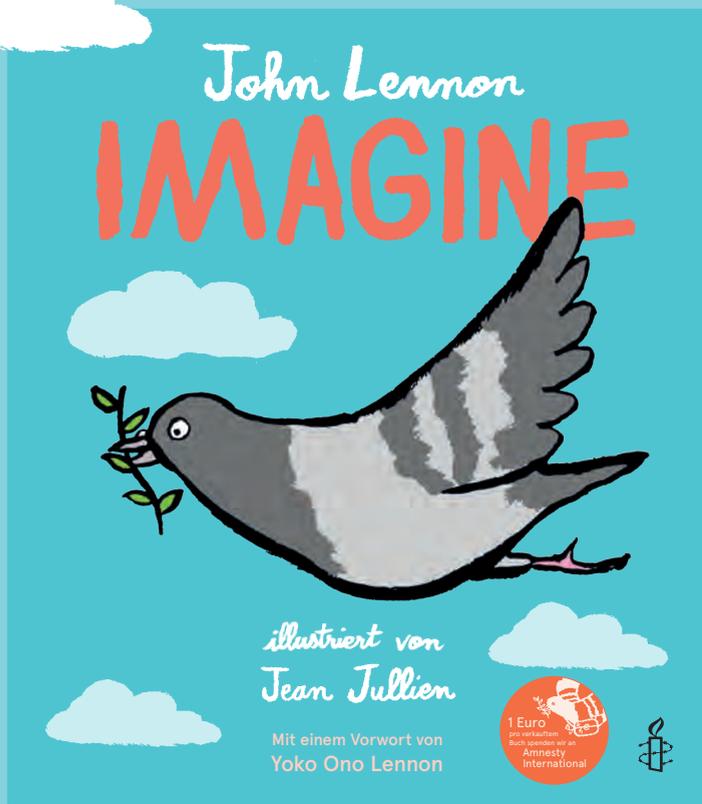
augenblicke

**REISE ZUM MITTEL-
PUNKT DER GEDANKEN**
Ein Spaziergang
mit Tony Cragg

**JEDER ZWEITE
ATEMZUG KOMMT
AUS DEM MEER**

**AM WIDERSTAND
GEWINNE**





Eine Hymne für den *Frieden*

Das Lied <Imagine> von John Lennon ist eine bewegende Hymne an die Kraft und Fantasie aller Menschen, sich für eine friedvolle Zukunft zu engagieren.

Der französische Illustrator Jean Jullien hat zu dem Lied starke, eindrucksvolle und berührende Bilder geschaffen.

Wie wäre es, wenn wir in einer Welt jenseits aller Konflikte zwischen Menschen, Nationen und Religionen leben würden? Wie wäre es, wenn wir alle in Frieden leben könnten? <Imagine> erscheint als zweisprachige Ausgabe. Neben dem englischen Originaltext gibt es eine deutsche Fassung, die auch auf die Melodie des Liedes gesungen werden kann.

John Lennon | Jean Jullien

Imagine

Mit einem Vorwort von Yoko Ono Lennon und einem Nachwort von Amnesty International.

Aus dem Englischen von Richard Rosenstein.

32 Seiten, geb. | Format: 24 x 27,5 cm | € 16,- (D)

ISBN 978-3-7725-2800-2 | (ab 5 Jahren)

www.geistesleben.com

Alle Autorenhonorare sowie 1 Euro pro verkauftem Exemplar werden an Amnesty International gespendet. Angesichts der aktuellen humanitären Katastrophe in der Ukraine werden wir 2022 zusätzlich 1 Euro pro verkauftem Exemplar für die Notfallpädagogik von psycho-traumatisierten Kindern und Jugendlichen in der Ukraine an den Verein Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V. spenden.



EUROPAS UKRAINA

Entscheidung in Kiew – so heißt das hellsichtige Buch Karl Schlögels. Bereits 2015 ist es im Carl Hanser Verlag erschienen, als Russland den Krieg gegen die Integrität der Ukraine mit dem Einmarsch in die Krim 2014 eigentlich für alle offenbar gemacht hatte. Nur – die wenigsten im Westen Europas haben die Tragweite dieses Gewaltaktes ermessen können, und die, die es doch genauer sahen, fühlten sich ohnmächtig, dem wirksam entgegenzutreten. «Wir wissen nicht, wie der Kampf um die Ukraine ausgehen wird», schreibt der Freund und Kenner osteuropäischer Geschichte, Karl Schlögel, zur Einleitung seines Buches. Er, der in Moskau und Sankt Petersburg Philosophie, Soziologie, Osteuropäische Geschichte und Slawistik studierte und bis 2013 als Professor für Osteuropäische Geschichte an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt an der Oder lehrte, hatte gar nicht vor, zu den vielen Büchern, die er sonst aus seiner Verbundenheit zur russischen Kultur und Geschichte verfasst hatte, noch eines über die Ukraine zu schreiben. Aber die von Wladimir Putin befohlene Besetzung der Krim ließ ihm keine Ruhe: «Wie wissen nicht, wie der Kampf um die Ukraine ausgehen wird; ob sie sich gegen die russische Aggression behaupten oder ob sie in die Knie gehen wird, ob die Europäer, der Westen, sie verteidigen oder preisgeben wird; ob die Europäische Union zusammenhalten oder auseinanderfallen wird. Nur so viel ist gewiss: Die Ukraine wird nie mehr von der Landkarte in unseren Köpfen verschwinden.»

Seit dem 24. Februar 2022 ist nun offenbar, dass Wladimir Putin schon von langer Hand den Krieg gegen die Selbstbestimmung der Ukraine, trotz aller zynischen Verleugnungen desselben, geplant hat. «Im Jahre 2014 hatte Präsident Putin einmal bemerkt», schreibt Karl Schlögel 2015 wieder so bewundernswert akkurat, «dass es ihm, wollte er nur, ein Leichtes wäre, mit seinen Truppen in wenigen Stunden in Kiew – und darüber hinaus – zu sein. Er hat sich verrechnet. Kiew ist dabei zu werden, was es schon einmal und für lange Zeit war: der dritte Ort, an dem das alte Spiel von Ost und West obsolet geworden ist und etwas Neues anfängt.» – Lesen wir dieses hellsichtige Buch Karl Schlögels über die «Ukrainischen Lektionen», wie es im Untertitel heißt, mit seinen zu Herzen gehenden Schilderungen der nun zum Großteil in Schutt und Asche liegenden ukrainischen Städte. Helfen wir den Abertausenden von ukrainischen Menschen, die vor dem Krieg Schutz bei uns in Europa suchen. Und stehen wir der Ukraine in ihrem Kampf für Freiheit und Würde bei!

Aus tiefstem Herzen wünschen wir von der Redaktion dieses Lebensmagazins den Menschen in der Ukraine nicht nachlassenden Mut und grüßen Sie, liebe Leserinnen und Leser, in dieser schicksalsschweren Zeit,

Ihr

Jean-Claude Lin.
Jean-Claude Lin



Liebe Leserin,
lieber Leser!

editorial **03**
Europas Ukraina
 von Jean-Claude Lin

im gespräch **06**
Jeder zweite Atemzug
kommt aus dem Meer
 Tharaka Sriram im Gespräch
 mit Katja Nele Bode

thema **12**
Timur und Amur im Paradies
 von Christa Ludwig

augenblicke **14**
Reise zum Mittelpunkt der Gedanken.
Ein Spaziergang mit Tony Cragg
 von Julia Meyer-Hermann

kultur phänomenal **20**
Grenzenlos lustig?
 von Karin Kontny

erlesen **21**
Andrea und Dirk Liesemer
«Tage in Sorrent»
 gelesen von Konstantin Sakkas

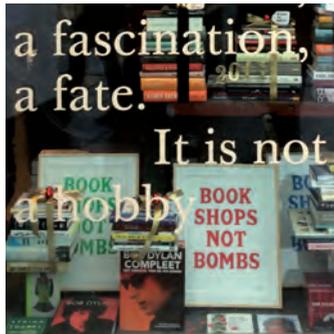
mensch & kosmos **22**
Begegnung der Begegnung
 von Wolfgang Held

unverblüht **23**
Die Narzissen:
Goldener Blütentanz im Wind
 von Elisabeth Weller

kalendarium **24**
April 2022
 von Jean-Claude Lin

zwölf stimmungen des ich **27**
Am Widerstand gewinne
 von Jean-Claude Lin

blicke groß in die geschichte **28**
Ein Herzland Europas
 von Konstantin Sakkas



kindersprechstunde **30**
Gesundes Essen für Mensch und Planet
 von Alfred Längler

32 ansichten
Der Eigensinn
 von Franziska Viviane Zobel

33 von der zukunftskraft des unvollendeten
Das Absperrungsband
 von Jörg Ewertowski

34 hier spielt die musik
Die Messe
 von Sebastian Hoch

36 wundersame zusammenhänge
Brauch' ich nicht!
 von Albert Vinzens

38 literatur für junge leser
Bärbel Kempf-Luley
«Mensch, Oma! Ich bin doch schon groß»
 gelesen von Simone Lambert

39 mit kindern leben
Osterabenteuer
 von Bärbel Kempf-Luley
 und Sanne Dufft

40 sehenswert
Frieden auf Erden
 von Jean-Claude Lin

41 den hof machen
Dem Unkraut den Schwung rauben
 von Renée Herrnkind

42 sudoku & preisrätsel

43 weiterkommen
«Bereitet euch auf
ungeheures Licht!»
 von Michael Ladwein

44 empfehlen sie uns
12 Monate Lesefreude

45 suchen & finden

46 ad hoc | impressum
Ein neues Griechenland
 von Jean-Claude Lin

»Sorgt dafür,
dass immer
Friede sei!«

Charles Baudelaire



... weil ihr absurde Kriege führt!

Dichter und Philosophen
über den Frieden

Urachhaus

Nach nichts sehnt sich der Mensch so sehr wie nach Frieden – im Kleinen wie im Großen. Gerade in Zeiten wie der jetzigen ist diese Sehnsucht besonders groß. Diese Sammlung enthält die schönsten und berührendsten Texte über den Frieden – zur eigenen Lektüre und zum Verschenken.

»Solange ein Wort meine Lippen verlässt, solange
Blut meine Adern durchfließt, will ich arbeiten
für die Sache des Friedens, auch dann, wenn mir
diese Arbeit Glück und Leben raubt.«

Selma Lagerlöf

... weil ihr absurde Kriege führt!

Dichter und Philosophen über den Frieden

Herausgegeben von Olaf Daecke

128 Seiten, mit farbigen Abbildungen, gebunden

€ 12,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5124-9

Mit Texten von Platon | Lao Tse | Carl Gustav Carus | Johann Wolfgang von Goethe | Novalis | William Shakespeare
Leonardo da Vinci | Charles Baudelaire | Rudolf Steiner | Christian Morgenstern | Selma Lagerlöf | Rainer Maria Rilke
Dag Hammarskjöld | Else Lasker-Schüler | Heinrich Böll | Nelson Mandela u.v.m.

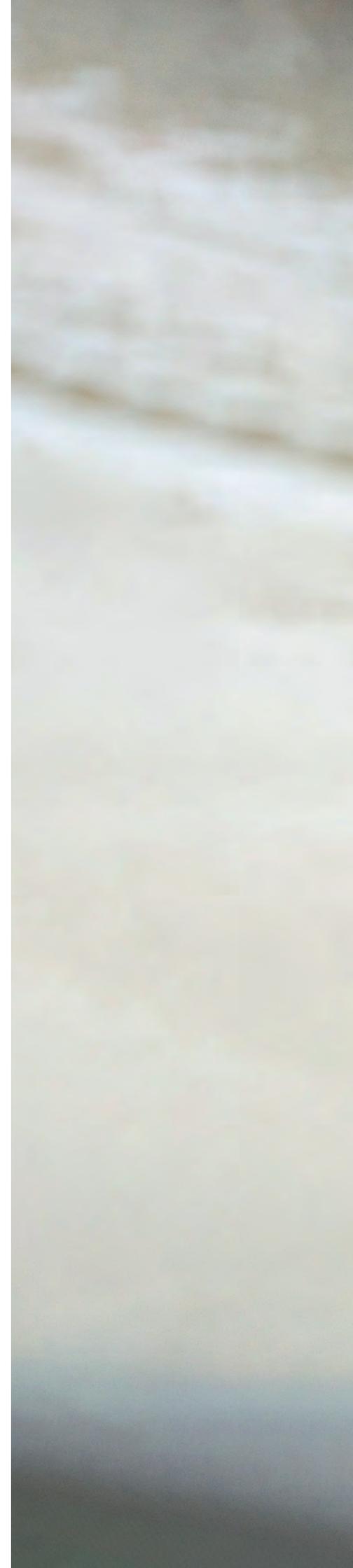
JEDER ZWEITE ATEMZUG KOMMT AUS DEM MEER

Als sie noch klein war, wollte Tharaka Sriram Meeresbiologin werden. Das lag an «Arielle», der kleinen Meerjungfrau. Der Film mit dem Wassermädchen begeisterte sie. Nicht zuletzt auch deshalb, weil es eine Befreiungsgeschichte ist, in der Arielle sich von ihrem Vater emanzipiert. Für Sriram war ihr Aufwachsen als älteste Tochter einer tamilischen Familie «ein großer Kampf». Sie ist im Schwarzwald geboren, ihre Eltern kommen aus Sri Lanka. Eine Kultur, «die nicht dafür bekannt ist, dass sie Mädchen oder Frauen fördert». Die heute 37-Jährige durfte damals nicht alleine rausgehen, keine Party besuchen, sollte später verheiratet werden. Dagegen lehnte sie sich auf. Was ihr dabei half, war nicht zuletzt die Literatur: «Ich las alles, was mir zwischen die Finger kam. Und merkte, es gibt viele Frauen, die sich gewehrt haben. Da wusste ich: Man muss andere Wege suchen.» Nach ihrem Studium der Politikwissenschaften engagierte sie sich für Frauenrechte. «Ich wollte anderen Frauen und Mädchen helfen, damit sie nicht so alleine sind in ihrem Kampf.» In ihrer Arbeit für die Organisation [Frauenverband Courage e.V. \(fvcourage.de\)](https://www.fvcourage.de) habe sie alle Facetten kennengelernt, «von mieser Bezahlung über häusliche Gewalt bis hin zu Zwangsverheiratung und Ehrenmord. Alles, was das weibliche Leben beeinträchtigt.»

2008 kam es zu einem Kurswechsel: Sriram, die viele Sprachen spricht, hatte während eines Engagements an der peruanischen Küste von Fischersfrauen erfahren, dass jene deshalb von ihren Männern misshandelt wurden, weil diese vor allem aus Frust zuschlugen. «Die Männer fingen immer weniger Fisch, konnten nicht mehr für den Unterhalt der Familie sorgen. In dieser desolaten Stimmung ließen sie ihre Wut an den Frauen aus. Da bin ich hellhörig geworden.» Die Politologin und Aktivistin, die zu diesem Zeitpunkt «noch nicht mal schwimmen konnte», wollte wissen: Was ist da los? Warum gibt es keine Fische mehr? Nach intensiven Recherchen wusste sie: «Der Schutz des Meeres ist das Wichtigste!»

marine-conservation.org
exxpedition.com
facebook.com/oceanandeducation/

Fotos: Wolfgang Schmidt



Tharaka Sriram

im Gespräch mit Katja Nele Bode

Katja Nele Bode | Frau Sriram, Sie sind seit vielen Jahren Botschafterin des wissenschaftlichen *Marine Conservation Institutes*, engagieren sich bei der Frauensegelmision *EXXpedition* gegen Plastik und Umweltgifte im Meer und klären darüber hinaus mit Ihrer eigenen Initiative *Ocean Education* in Vorträgen und Workshops über den dramatischen Zustand unserer Meere auf. Was ist Ihr größtes Anliegen?

Tharaka Sriram | Ich träume tatsächlich von einer Art Meeresbildung. Deutschland hat zwar seine Küste, aber die meisten im Binnenland kriegen vom Meer eigentlich nichts mit. Ich möchte den Reichtum an Informationen, die ja existieren, aus den Fachforen in die Gesellschaft tragen. Das geschieht noch zu wenig.

KNB | Wovon erzählen Sie?

TS | Ich will beispielsweise den Zusammenhang erklären zwischen unserem Leben in Frankfurt und dem Meer. Da ist ein großer blinder Fleck: Jeder zweite Atemzug, den wir tun, kommt nicht aus dem Regenwald, sondern aus dem Meer. Das wissen viele nicht. Die Gesundheit der Meere ermöglicht unsere gute Existenz auf dem Planeten.

KNB | Wieso ist das so?

TS | Pflanzliches Plankton, genannt Phytoplankton, ist die größte organische Masse auf der Erde. Es ist dafür verantwortlich, Sauerstoff zu produzieren, viel mehr als alle Wälder der Welt zusammen. Wenn nun durch Klimawandel, Überfischung und vermüllte, vergiftete Ozeane das Meer stirbt, gibt es kein Plankton mehr. Dann geht uns buchstäblich die Luft aus. >





› **KNB** | Wie sehr wird denn bereits für das Meer gekämpft?

TS | Viel, viel zu wenig. Nur knapp 8 Prozent an Meeresraum sind als Meeresschutzgebiete ausgewiesen, nur 2,8 Prozent davon stehen tatsächlich unter effektivem Schutz. Was auch erschreckend ist: Es gibt ganz wenige Organisationen, die sich wirklich für die Lebewesen im Meer einsetzen. Man betrachtet sie immer noch viel zu stark als Ressource für den Menschen. Das ist diese typische anthropozentrische Perspektive im Umweltschutz. Wenn es heißt: Wir wollen das Gänseblümchen bewahren, damit sich auch unsere Kinder und Enkelkinder noch daran erfreuen können. Es muss aber auch klar werden: Das Meer als Ganzes muss gerettet werden, nicht nur das goldigste oder beliebteste Meerestier. Dahinter steckt der Irrglaube, alles, was auf der Erde existiert, soll und darf

vom Menschen genutzt werden. Aber andere Lebewesen existieren nicht für unser Plätscher, sondern haben ein Anrecht auf Leben an sich. Doch Organisationen, die diesen Ansatz verfolgen, wie etwa *PETA* oder *Sea-Shepherd*, sind leider in der Unterzahl.

KNB | Und wogegen kämpfen die anderen?

TS | Sehr viele Organisationen gehen auf Kuschelkurs mit der Fischerei-Industrie. Setzen der Wirtschaft, aber auch der Politik und den Konsumentinnen und Konsumenten nicht wirklich etwas entgegen. In dem Moment, in dem die harten Gespräche geführt werden müssen, machen viele einen Rückzieher. Da gibt es oft nur Lippenbekenntnisse und die Haltung: Ein bisschen Meeresschutz ist auch schon okay.

KNB | Das heißt, man engagiert sich, aber eben nicht mit Haut und Haar?

TS | Leider ja. Viele Menschen kennen das ja auch von sich selbst: Ich möchte mich endlich anders verhalten, aber im letzten Moment schrecke ich doch zurück. Aus Furcht, aber auch Bequemlichkeit. Weil man am Ende doch nicht verzichten will. Ich höre das oft bei Vorträgen, dass Leute sagen: «Tja, also mein Fischbrötchen lasse ich mir nicht nehmen.» Doch wenn wir es ernst meinen, muss die Hand auch tun, was Herz und Kopf sagen. Alles andere ist inkonsequent.

KNB | Wir müssen begreifen, unser Tun, Fisch zu kaufen und zu essen, hat enorme Folgen?

TS | Das ist der wichtigste Gedanke. Wenn ich glaube, ich muss den Fisch heute unbedingt essen, bin ich mit dafür verantwortlich, dass das Meer überfischt wird. Mein Handeln hat Folgen.

KNB | Viele Menschen argumentieren ja, allein würde man nichts ausrichten.

TS | Das stimmt aber nicht. Wenn jeder für sich entscheiden würde, ich brauche jetzt nicht dringend den Bissen Fisch, hätte das einen gigantischen Effekt. Wir würden ganz viel erreichen, wenn wir mit Messer und Gabel abstimmen. Wenn die Leute zumindest diese Idee aus einem meiner Vorträge mitnehmen, bin ich glücklich.

KNB | Warum ist die Überfischung so problematisch?

TS | Sie zerstört das Ökosystem Meer mit seinen Nahrungsketten. Je mehr wir in diesen Kreislauf eingreifen, desto mehr bringen wir ihn ins Kippen. Nehmen wir die Haie. Sie sind die Polizisten im Meer, verantwortlich für eine Balance in diesem Ökoraum. Sie sorgen etwa dafür, dass kranke Tiere aus dem System verschwinden. Haie werden gnadenlos von uns gejagt. Generell gilt:

Vernichten wir ein Lebewesen in diesem System, kommt alles aus dem Lot. Am Ende gibt es vielleicht nur noch Quallen.

KNB | Was ist mit den Wissenschaftlern? Warum schlagen die nicht viel lauter Alarm?

TS | Viele Ozeanographen und Meeresbiologinnen leiten aus ihren Erkenntnissen keinen Handlungsbedarf ab. Ein Beispiel: Auf einer Fachtagung stellte eine Expertin ihre Resultate zum Rückgang der Hai-Population vor. Sie zeigte dazu blutige und grausame Bilder. Ich saß in der ersten Reihe, wollte eigentlich davonlaufen, so schrecklich war das. Am Ende des Vortrags stand jemand auf und fragte aufgeregt: «Was können wir denn jetzt tun?» Die Frau antwortete nur, sich darüber Gedanken zu machen, sei leider nicht ihr Auftrag. Ihrer sei es, Fakten zu sammeln und zu präsentieren. Natürlich sind nicht alle Wissen-

schaftlerinnen und Wissenschaftler so, aber das hat mich erschüttert.

KNB | Sie haben zu Beginn Ihres Engagements eine große Reise unternommen. Wie sieht es denn in unseren Meeren aus?

TS | Die Lage ist dramatisch. Die Überfischung schreitet voran, 2020 war unser Fischkonsum so hoch wie bisher nie. Ein trauriger Rekord. Das liegt zum Teil daran, dass wir mittlerweile größtenteils Fisch aus Aquakulturen essen. Das ist aber auch keine Lösung, die dort gezüchteten Fische werden mit Fischmehl gefüttert. Das heißt: Fisch wird genutzt, um Fisch herzustellen. Abgesehen davon, dass Fische aus Aquakulturen, die ja auf engstem Raum leben, krankheitsanfälliger sind und mit Antibiotika behandelt werden.

KNB | Klingt grauenhaft, für die Fische, aber auch für den Menschen. >



» Wir brauchen einfach eine neue Herzensbildung. Müssen endlich lernen, mit Tieren emphatisch zu sein. Solange es diese Bildung nicht gibt, kann nichts in Bewegung kommen.



› **TS** | So ist es. Deshalb muss unser höchstes Ziel sein, für mehr streng geschützte Gebiete zu kämpfen – bis 2030 sollten das mindestens 30 Prozent der Weltmeere sein. Was auch erschreckend ist: Wie wenig den Ländern der Schutz der Meere wert ist. Ich bin mit Meeresrangern in der Karibik oder in Asien unterwegs gewesen, die raus auf See fahren, um gegen illegalen Fischfang anzukämpfen. Sie selbst können ihre Familien von dem, was sie verdienen, nicht mehr ernähren. Dafür muss sehr viel mehr Geld in die Hand genommen werden, nicht für sogenannte «Bluewashing-Projekte», sondern für harten Umweltschutz. Der Fischerei-Industrie muss der Zugang verboten werden. Es darf nicht sein, dass die verantwortlichen Ministerien weiter fröhlich sagen: «Geht uns alles nichts an, wir versorgen die Menschen mit Sushi.»

KNB | Eine verantwortungsbewusste Politik, aber auch wir als empathische Bürger und Bürgerinnen müssten eigentlich sagen:

Wir nehmen uns jetzt zurück. Wenn wir in Zukunft ein lebenswertes Leben für alle haben wollen. Auch für die Fische ...

TS | ... ganz genau! Letztes Jahr lief ja auf Netflix dieser Aufsehen erregende Dokumentarfilm *Seaspiracy* über die zerstörerischen Machenschaften der Fischerei-Industrie. Ich habe es sehr gefeiert, wie dieser tolle Film es geschafft hat, bei sehr vielen Menschen etwas auszulösen. Wenn man ihn gesehen hat, hat man beschlossen, nie mehr Fisch zu essen oder zu kaufen. Was schade war: Viele Organisationen haben ihn ziemlich verrissen. Weil möglicherweise nicht ganz korrekt zitiert und nicht jede Zahl zu hundert Prozent belegt wurde. Dabei ist die Botschaft des Films klar und richtig: Wenn euch etwas an diesem Planeten liegt, esst keinen Fisch mehr!

KNB | Auch keinen, der aus «nachhaltiger» Fischerei stammt?

TS | Letztlich gibt es keinen nachhaltigen Fisch. Wenn ich aber trotzdem daran

glaube, orientiere ich mich zumindest an Organisationen, die beispielsweise das MSC-Siegel für nachhaltigen Fischfang vergeben. Für mich persönlich hat das allerdings nichts mit Meeresschutz zu tun. Das wäre nicht meine Passung. Für mich ist etwas anderes elementar: Das Mitgefühl mit anderen Lebewesen, die genau wie wir ein Recht haben, leben zu dürfen. Das ist für mich der Wert, der zählt.

KNB | Der Soziologe Harald Welzer hat neulich geschrieben, erst wenn wir begreifen, dass wir auch Tiere sind und die Natur nicht unsere Bühne, sondern unser Lebensraum ist, dann verstehen wir, dass wir an unserem eigenen Ast sägen. Wie öffnen wir unser Herz den anderen Tieren gegenüber?

TS | Schön gesagt. Wir brauchen einfach eine neue Herzensbildung. Müssen endlich lernen, mit Tieren emphatisch zu sein. Solange es diese Bildung nicht gibt, kann nichts in Bewegung kommen. Dazu eine

Anekdote: Ich ernähre mich hauptsächlich vegan, manchmal auch vegetarisch. Letztes Jahr war ich bei einer Freundin eingeladen. Zum Essen kam auch ihr neuer Partner, den ich noch nicht kannte. Wir saßen uns gegenüber, ich aß meine Kartoffeln, mein Gemüse. Schließlich fragte er mich: «Isst du heute also keine Ente?» Ich sagte: «Nein, ich bin Vegetarierin, ich esse das nicht.» Dann meinte er: «Ich liebe auch Tiere – am liebsten gebraten, gekocht oder gegart.» Und grinste mich an. Das war respektlos.

KNB | Wie macht man solchen Menschen klar, dass selbst Fische Wesen mit einem Recht auf eine gute Existenz sind?

TS | Schwierig. Ich kann auch nicht verstehen, wie Taucherinnen Fische essen können. Für mich ein großes Rätsel: Tiere zu fotografieren, sich an ihnen zu erfreuen – dann geht man raus aus dem Wasser und ordert den Fisch auf dem Teller. Wenn ich erst verstanden habe, dass Tiere eine Seele haben, ist das für mich ein absolutes No-Go. Aber es fängt ja schon unter uns

Menschen an. Wenn wir es nicht hinkriegen, eine Gesellschaft zu sein, in der jeder jeden mit Anständigkeit und Respekt behandelt, wie sollen wir das dann mit den Kühen und Fischen hinkriegen?

KNB | Wie haben Sie eigentlich Ihre Liebe für Fische entdeckt? Sie konnten ja lange nicht schwimmen.

TS | Ja, ich habe mich lange nur für das Meer vom Strand aus begeistert (*lacht*). Ich hatte auch noch nie einen Fisch von Nahem gesehen. Eine Freundin von mir meinte: «Wenn du das Meer schützen willst, musst du da rein.» Als ich dann anfing, zu schnorcheln und zu tauchen, hat mich das vollkommen verändert. Ich verstand: Fische sind Lebewesen mit ihrem eigenen Charakter. Die können lustig sein, erledigen ihre Routinen, fressen, spielen, ruhen sich aus. Hat man das einmal erlebt, öffnet sich einem das Herz. Auch wenn sich das vielleicht kitschig anhört: Wenn man den Wesen, die da an einem vorbeischwimmen, wirklich begegnet, polt einen das vollkommen um. ■



Das Herz kennt immer einen Weg, den der Verstand nicht gehen will.

Als Mano auf einem Flüchtlings-schiff das Meer überquert, geht er bei einem Sturm über Bord. Auf dem Meeresgrund kommt es zu einer unerwarteten Begegnung, die Manos Blick auf das Leben für immer verändert.

Alexandra Friedmanns berührender Roman erzählt von Ängsten, Hoffnungen, Vertrauen – und dem Mut, seiner tiefsten Sehnsucht zu folgen ...



Alexandra Friedmann
Eine Geschichte von Sturm und Stille
 Roman
 128 Seiten, Halbleinen
 € 18,- (D) | ISBN 978-3-8251-5229-1
 (E) Auch als eBook erhältlich!

TIMUR UND AMUR IM PARADIES

von Christa Ludwig

Das Wort «Paradies» kommt aus dem Altpersischen und bedeutet «eingezäunte Fläche». Ein verwandtes hebräisches Wort bezeichnet einen von einem Wall umgebenen Baumgarten: den Garten Eden. Im Innern dieser Fläche ist ein Schutzraum, ist das Betreute, Gepflegte, das Eingehegte. Ist also ein «Gehege» ein Paradies? Leben die eingesperrten Tiere im Tiergarten im Garten Eden? Ein Zoo in Wladiwostok wollte seinem sibirischen Tiger so etwas bieten, und dort entstand durch einen Ziegenbock tatsächlich etwas wie das Paradies auf Erden.

«Artgerechte Haltung» sagte man sich, ein Tiger will jagen. Amur – gut drei Meter Körperlänge, mit Schwanz vier, ca. 300 kg – wurde nicht Fleisch vorgeworfen, man trieb Ziegen in das großzügige Freigehege. Wie artgerecht ist das für die Ziegen? Für den Tiger funktionierte es bestens. Bis man Bock Timur in die Tigerminiwildnis schickte. Amur hat ihn weder gejagt noch gefressen. Die beiden wurden beste Freunde. Schulter an Schulter streiften sie durch den winzigen Dschungel, sie schliefen Seite an Seite, spielten miteinander und Amur versuchte, Timur das Jagen beizubringen (hm, was sollte er jagen?). So lebten sie zusammen. Fünf Jahre lang. Leider wurde Timur immer frecher, trat den Tiger und stieß ihn mit seinen Hörnern, bis Amur den lästigen Gefährten mit einem tiger- und nicht ziegenmäßigen Prankenschlag zur Seite fegte und Timur einen Hang hinabstürzte.

Diese ungewöhnliche Freundschaft wird oft als ein Wunder bezeichnet – und so etwas war sie wohl auch. Doch war der Tiger daran nicht aktiv beteiligt, ausschließlich der Ziegenbock hat das Wunder vollbracht, denn ich glaube, es gibt eine einfache Erklärung für Amurs Verhalten: Der Ziegenbock hatte keine Angst. Er lief nicht weg. Für Tiger und alle Jagenden gilt: Was rennt, ist Beute. Was nicht davonläuft, kann ein ebenbürtiger Partner sein. Amur hat Timur nicht als Beute wahrgenommen.

Wären auf diese Weise alle Probleme mit gefährlichen Tieren zu lösen? Das glaube ich wiederum nicht. Stehenbleiben bei der nun wieder möglichen Begegnung mit einem Wolf im Schwarzwald ist gewiss die richtige Reaktion, aber keine Gewähr für Sicherheit. Es ist notwendig, dabei keine Angst zu haben. Ich hatte mehrere Erlebnisse mit gefährlichen Tieren, bei denen sich dies bestätigte, nicht mit Wölfen oder Tigern, aber mit Pferden und Hunden:

Als Jugendliche fuhr ich mit drei Freundinnen zu Reiterferien auf ein Trakehnergestüt. Die anderen waren im Vorjahr schon dort gewesen und hatten mir viel von den wunderbaren Pferden vorgeschwärmt, aber auch schauernd von der bissigen Fuchsstute Wichita berichtet, die sich nur von Pfleger Kurt anfassen ließ. Natürlich eilten wir sogleich auf die Weide zu den Mutterstuten, ließen uns umtoben von den springlebendigen Fohlen, die bald

zu ihren Müttern gerufen wurden. Ich folgte dem schönsten von allen, einem schwarzen Elfenwesen, das mich zu seiner Mutter führte, von der es seine Schönheit geerbt hatte, aber nicht die Farbe, denn die Stute war ein Goldfuchs. Sie akzeptierte mich, vertraute mir ihr Kind an, blies mir – ich hockte ja auf Fohlenhöhe – ihren Atem ins Gesicht, was ich entsprechend auch tat, die übliche Begrüßung unter Pferden, der ein Pferd viel entnehmen kann, z. B. ob sein Gegenüber Angst hat. Ich stand auf, kraulte der Stute die Stirn, sie brummelte genussvoll. Solch eine Idylle waren wir, wir drei – da zerriss ein Schrei den Frieden. Ich blickte mich erstaunt um und fand keinen Grund für das Entsetzen meiner Freundinnen, bis eine die Hand hob, auf uns zeigte und stammelte: «Ddddas iist Wichita!» Wichita wurde mein Pflegepferd, zwei Wochen waren wir glücklich. Dann geriet ich in einen Streit unter den Stuten, machte den Fehler, in die Rangordnung einzugreifen und Wichita, in Panik, griff das nächste, neben ihr stehende Wesen an. Das war ich. Ich sah das Weiße in ihren Augen, die krampfhaft ins Genick versenkten Ohren, die großen bloßen Zähne, und mich packte die Angst. Sie hat mich danach mehrmals angegriffen. Ich erwartete den Angriff ja.

Ist es das: Self-fulfilling prophecy? Ein Modewort seit dem 20. Jahrhundert – Kernthema beim Manager-Training. Erwiesen durch Placebo-Effekt und die Tatsache, dass



Foto: commons.wikimedia.org/wiki/File:Amur_and_Timur // Autor: Юприт Цхирнок



Vom Klang der Sprache und den Farben der Poesie

Christa Ludwig wandert in ihren spielerisch leicht erzählten Texten durch das Reich der Worte. Sprache ist ihr Lebenselixier. Sie sammelt Lieblingswörter, wirft Fragen auf wie «War das Wort zuerst Gesang?» und «Ist der Mensch zum Sehen geboren – oder eher zum Hören, weil man Sprache hören muss?» Sie erzählt, wie Gedichte Alltagsprobleme lösen können, und findet die Poesie im Alltag und den Alltag in der Poesie.

In diesen kurzen, eingängigen Betrachtungen erschließt Christa Ludwig erstaunliche Phänomene der Sprache, die das Leben oft in einem ungewohnten Licht erscheinen lassen. Mit ihren Anregungen können wir auch in unserem Alltag einen überraschend neuen Blick auf die Dinge gewinnen.

Christa Ludwig

Wortreich

Leben mit Sprache und Poesie.

falter 54

158 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag

€ 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-3454-6

☞ Auch als eBook erhältlich!

www.geistesleben.com

Jetzt neu im Buchhandel!

falter : Bücher für den Wandel des Menschen

Europäer häufiger am 13., Asiaten dagegen am 4. des Monats verunglücken (in Asien ist 4 die Unglückszahl)? Das Phänomen hat tiefere Wurzeln als die Psychologie. Es ist von biblischem Alter: Petrus, da er über das Wasser ging, sank, als er von dem Gedanken überfallen wurde, dass man auf Wasser nicht gehen kann. Das Phänomen ist sogar von alttestamentlichem Alter. Man kann es schon bei Hiob lesen: *Denn was ich gefürchtet habe, ist über mich gekommen, und was ich sorgte, hat mich getroffen.*

Da ist wieder das zentrale Wort «Angst». Bei all unseren irdischen «Gehegen» geht es um Angst. Die Jägerzäune, die unsere Gärten umschließen, sagen «Besitz», «Meins!», «Kein Zutritt!» Käfige, Maschendraht, vergitterte Fenster sind Gefängnisse, sie sollen verhindern, dass jemand ausbricht. Mauern, Wälle, Dämme werden gebaut, um abzuwenden, dass jemand oder etwas eindringt. Dies alles sind aus Angst erbaute Schutzräume. Doch Angst ist auch selbst ein Schutz! Ein ererbter Schutzmechanismus. Es kann gefährlich werden, wenn Kinder gar keine Angst vor Tieren haben und jeden fremden Hund anfassen. Wir brauchen unsere Ängste.

Und Timur, der Tapfere, ist er gar ein negatives Vorbild? War es nicht Mangel an Angst, was nach der Schöpfungsgeschichte, den Menschen aus dem Paradies vertrieb? Nein: Mangel an Respekt. Da ist das verbindende Wort! Wir müssen unseren Kindern

nicht Angst vor Hunden vermitteln, sondern Respekt. Prügelnde Demonstranten sind nicht angstfrei, sondern respektlos. Es geht nicht darum, Angst zu unterdrücken, sondern darum, Vertrauen aufzubauen. Was Timur auszeichnete, war nicht fehlende Angst, sondern grenzenloses Vertrauen. Was ihn schließlich das Leben kostete, war eine Respektlosigkeit.

Nach dem Sturz vom Felsen wurde er verletzt aus dem Gehege geborgen und behandelt. Zwei Monate später machte man noch einen Versuch, die ungleichen Freunde zusammenzuführen, allerdings getrennt durch ein Gitter. Der Tiger beschnüffelte den Ziegenbock, zeigte keine Aggression, legte sich neben das Gitter, aber das Risiko, die beiden wieder zusammen zu lassen, ging man nicht ein. Es war gar zu wahrscheinlich, dass Timur seine Unbeschwertheit verloren hatte. So tröstete man die getrennten Freunde durch konventionelle Partner. Tigerin Ussuri zog in Amurs Gehege ein und Ziege Merkel (ja, die hieß wirklich so) wurde Timurs Gefährtin. Aber er erholte sich nicht und starb an den Folgen des Unfalls. Eine Bronzestatue soll an ihn erinnern. Ich finde, das ist angemessen. Er hat uns gezeigt, dass es möglich ist, angstfrei und voller Vertrauen auf einen Urfeind zuzugehen, dass es Urfeinde gar nicht geben muss, dass Gegensätze in Frieden und mit Freude zusammenleben können. Was anderes ist das Paradies? ■

A black, abstract sculpture of a human figure, possibly by Fritz Koenig, stands in a lush green forest. The sculpture is composed of several rounded, overlapping sections that form a vertical, somewhat twisted shape. The background is a dense forest of green trees and foliage, with sunlight filtering through the leaves.

a tempo 04 | 2022

REISE ZUM MITTELPUNKT

14 | 15 augenblicke



DER GEDANKEN

von Julia Meyer-Hermann [Text] & Wolfgang Schmidt [Fotos]

Der britische Bildhauer Tony Cragg hat in seiner Wahlheimat Wuppertal ein Refugium für Kunst und Natur aufgebaut. Im Waldpark «Waldfrieden» (skulpturenpark-waldfrieden.de) stellt er ganz unterschiedliche Skulpturen aus – und regt zum Reflektieren an >

Was machen die drei denn da auf der Lichtung im Wald? Tanzen sie ein exzentrisches Ballett? Diskutieren sie wild? Oder verrenken sie sich, um die nahenden Besucher zu beobachten? Der britische Bildhauer Tony Cragg steht am Rand der Wiese, auf der seine drei überlebensgroßen Skulpturen thronen, streckt die Hände in die Jeanstaschen und lächelt kaum sichtbar. Er hört diese Überlegungen nicht zum ersten Mal. Sie waren ein Beweggrund, die Bronze-Säulen dort auf der Lichtung so exponiert zu platzieren – sozusagen am Entrée des Skulpturenparks *Waldfrieden*. Das Outdoor-Museum liegt in einem Waldgebiet in Wuppertal. Tony Cragg, der schon seit 1977 hier lebt und etliche Jahre Rektor der Düsseldorfer Kunstakademie war, ist Gründer und Kurator des Parks. Sein dreigliedriges Kunstwerk heißt *Points of View*. Die Skulpturen verkörpern eine der Fragen, die den berühmten Bildhauer seit jeher umtreiben: Was macht Kunst mit unserer Wahrnehmung?

Die Skulpturen bieten einen Ausgangspunkt für Gedankenreisen

«Wir nehmen alle unterschiedlich wahr. Wenn hundert Leute ein und dasselbe Bild oder dieselbe Statue betrachten, sehen alle etwas anderes. Meine Skulpturen sind das Resultat meiner Erlebniswelt. Es sind zu Form gewordene Gefühle», sagt der Künstler. Dass Betrachter seiner Wahrnehmung folgen und eine bestimmte Intention erkennen, ist nicht seine Absicht. Schon die Frage

danach scheint den Briten zu verärgern: Er runzelt die Augenbrauen hinter der randlosen Brille und schüttelt energisch den Kopf.

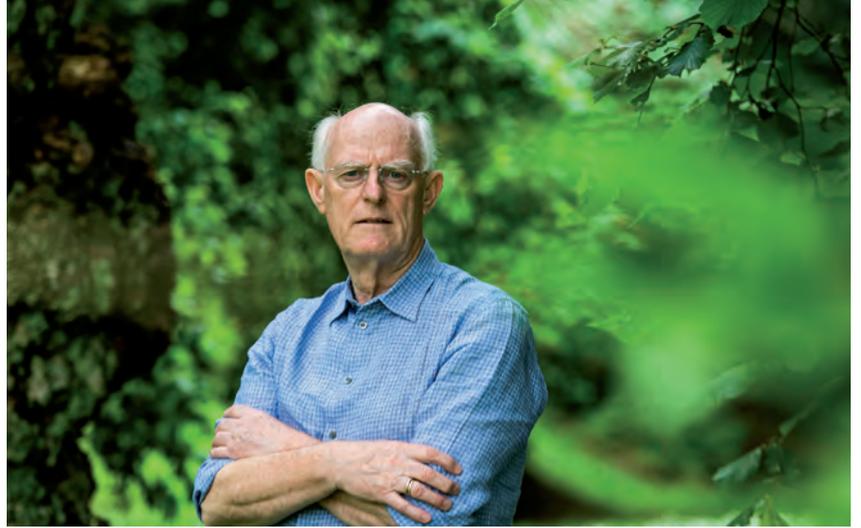
Sir Anthony Douglas Cragg, so sein vollständiger Name, gilt als bedeutendster britischer Bildhauer der Gegenwart. Er ist mit den wichtigsten Kunstpreisen ausgezeichnet worden wie dem *Turner Prize* oder dem *Praemium Imperiale Award*. Die Queen hat ihn für sein Werk in den Adelsstand erhoben. Aber die Idee, anderen Menschen seine Sichtweise, wohlmöglich noch eine Botschaft aufzuzeigen, ist ihm fremd. Das liegt vielleicht am britischen Understatement. Sicherlich auch daran, dass ihn das künstlerisch nicht interessiert. Viel wichtiger aber ist: Folgt man Craggs Gedankengang, kann das gar nicht funktionieren. «Wir haben doch gar keine Ahnung, was die Wirklichkeit ist», sagt der 73-Jährige. «Wir sind intellektuell gar nicht in der Lage, das zu begreifen. Die Wirklichkeit ist eine unvorstellbar große Gleichung, von der wir nur ein paar Sätze kennen.»

Natürlich wollen wir diese Gleichung verstehen. Wir alle haben, so Cragg, eine Sehnsucht nach Zuordnung. Die abstrakten Skulpturen, die der Brite ausstellt, geben aber keine Antworten, sie werfen Fragen auf. Sie regen zum Reflektieren an – manchmal schon während man sie betrachtet. Manchmal auch erst viel später und unbewusst. Kunst ist für den Bildhauer ein «Eye-Opener». Sie bietet einen Ausgangspunkt für Gedankenreisen.

Die Natur in dem Waldpark ist ein Kunstwerk an sich

Lange Zeit hat Tony Cragg nach einem Areal gesucht, das dieser Art von Kunst eine passende Plattform bieten könnte. 2006 entdeckte er das verwaiste Anwesen der Villa *Waldfrieden*. Ursprünglich gehörten das Haus aus dem Jahr 1946 und der Park dem Lackfabrikanten Kurt Herbert, der hier zur Zeit des Nationalsozialismus Verfolgte versteckte. Die denkmalgeschützte Villa, in ihrer anthroposophisch geprägten Architektur selbst ein Kunstwerk, war marode, als Cragg das Gelände kaufte. Der Waldpark, hoch über dem Tal der Wupper gelegen, war zu diesem Zeitpunkt seit Jahren herrenlos und von niemandem betreten worden. «Ich war sofort verzaubert», sagt Tony Cragg und deutet mit schwungvoller Geste auf das Naturrefugium. «Da liefen Rehe entlang. Die wohnen hier heute immer noch. Und all die Wege waren gar nicht zu sehen, die haben wir erst nach und nach entdeckt und frei gelegt.» Zwei Jahre lang renovierte Tony Cragg das Gelände und die Villa, 2008 eröffnete er dann den Skulpturenpark, der inzwischen in Trägerschaft einer gemeinnützigen Stiftung der Familie Cragg ist.

Ganz so einfach, wie es im Nachhinein klingt, war dieses Unterfangen nicht zu stemmen. Aber auch 16 Jahre später hört man Tony Craggs Stimme die Begeisterung über diese Entdeckung an. Die Natur in dem 15 Hektar großen Hang-Wald ist >





› tatsächlich ein Kunstwerk an sich: Schon die Auffahrt hier hinauf säumen alte Linden und Kastanien. Am Eingang steht ein gigantischer Mammutbaum, ausgewiesen als Naturdenkmal. Wenig weiter prankt ein japanischer Ahorn. Etwas höher wachsen Birken, Eschen, Kirsche, Purpurbuche, am Wegesrand Fliederbüsche und Rhododendron. An manchen Stellen stehen ausgefallene Gewächse wie ein Japanischer Lebkuchenbaum, dessen Blätter nach weihnachtlichem Gebäck duften. In dem stetig ansteigenden Parkareal wächst eine ungeheure Vielfalt an Pflanzenarten. Zu jeder Jahreszeit zeigt sich dieser Wald in einem anderen Farb-Gewand – je nach Tageszeit und Lichteinfall erscheinen die Natur und die darin verteilten Skulpturen anders.

Kunst und Natur sollen miteinander in Dialog treten

Tony Cragg verehrt dieses Naturkunstwerk. Etliche seiner Skulpturen sind von der Formensprache der Natur inspiriert. Er konzentriert sich auf ein Detail im großen Ganzen, nähert sich dem Kern, schafft ein Kunstwerk, das sein Erleben spiegelt. Tony Cragg greift nach einem Blatt, das auf dem Boden liegt: «Dieses zarte Gebilde in meiner Hand zum Beispiel, die Struktur darin und die kleinen Elemente haben die Qualität von einem Abstrakt. Auch ein Sandkorn kann den Schlüssel liefern.» Seit den 1970er Jahren arbeitet und experimentiert

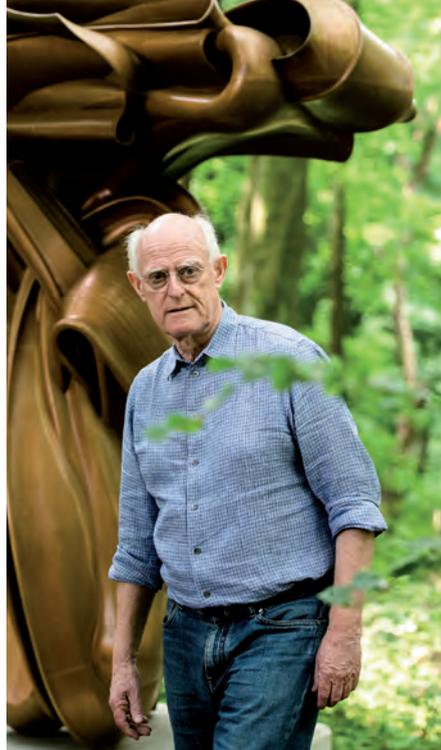
der Bildhauer mit verschiedensten Materialien wie Holz, Glas, Bronze und Gips, Metall oder auch Plastik und untersucht die Beziehung von natürlichen und künstlichen Formen und Strukturen.

Tony Cragg will seine Besucher dazu einladen, die Kunst in die Naturerfahrung einzubinden und sie nicht von ihr zu trennen. Er achtet darauf, das Areal nicht mit Skulpturen zu überladen. Kunst und Natur sollen genug Raum haben. Und sie sollen miteinander in einen Dialog treten. Während man den Park durchstreift, passiert es immer wieder, dass sich durchs Laub ein Lichtstrahl bricht und auf das glänzende Metall einer Plastik fällt, wie etwa bei den Cragg-Skulpturen *Distant Cousin* oder *Mixed Feelings*. Ein *Trashstone* von Wilhelm Mundt, ein weißer, steinerner Klumpen, passt sich beinahe organisch an das Waldambiente an. Genauso der *Sleeper Stack*, ein gigantischer Stapel Eisenbahnschwellen des Künstlers Sean Scully, der mittig zwischen Bäumen thront. Seine «Stacks» – Skulpturen aus Holz, Stahl oder auch Glas, die durch allmähliches «Stapeln» verschiedener Elemente entstehen – hat Tony Cragg vor kurzem in einer Sonderausstellung gezeigt. Eine Skulptur von Scully hat der Brite für seine Sammlung erworben. Dieser mehrere Meter hohe Koloss fügt sich so harmonisch in sein Umfeld ein, dass man ihn zunächst gar nicht als Fremdkörper wahrnimmt. «Ich musste allerdings länger nach dem perfekten Platz suchen», erklärt

der Kurator Cragg. Er wirft einen prüfenden Blick in den Wald, nickt dann zufrieden. «Scully ist dominant. Es bestand die Gefahr, dass er alles andere in seiner Nähe plattmacht.»

Unterschiedliche Ausdrucksformen skulpturalen Denkens

Nicht nur Natur und Kunst, auch die Skulpturen sollen miteinander in einen Dialog treten, das Auge herausfordern, die Gedanken der Betrachter zum Fließen bringen. Es war nie Craggs Plan, ausschließlich seine Skulpturen im *Waldfrieden* auszustellen: «Ich wollte keinen Cragg-Park. Ich will den Formenreichtum moderner Skulpturen zeigen.» Seit der Eröffnung des Skulpturen-parks gab es schon 40 Sonderausstellungen. Der Brite hat dafür im Lauf der Jahre drei Glas-Pavillons in dem ansteigenden Gelände errichtet: Von den Kunstwerken in ihrem Inneren blickt man auf das Waldesgrün und die draußen platzierten Skulpturen. Ein Effekt, der Harmonie und Spannung erzeugt. Und genau das will Cragg! Auch deshalb zeigt er sehr unterschiedliche Ausdrucksformen skulpturalen Denkens. Es gibt Klassiker der Moderne, menschliche Körperformen: Auf der Wiese oberhalb der *Villa Waldfrieden* sitzt beispielsweise eine Frauen-Figur von Henry Moore, die *Draped Seated Woman*. Genauso gibt es Skulpturen, die Positionen der Gegenwart verkörpern wie die geometrische Edel-



Die Natur ist eine Künstlerin ...

... und die Natur schenkt uns in großzügiger Weise all das, was wir brauchen, um uns wohlfühlen und auch unser Zuhause wohlig schön zu gestalten. Michèle Brunneier und Stephanie Friedrich, zwei stilbewusste Designerinnen und leidenschaftliche Gärtnerinnen, lassen sich beim Handarbeiten und Gestalten gerne von der Natur inspirieren.

Aus Kräutern und Blumen im Zusammenspiel mit anderen Materialien und in zeitlosem Design entstehen behagliche Wohlfühl- und Wohnaccessoires, heilsame Wickel und duftende Balsame, kostbare Badezusätze, feines Räucherwerk, edle Aroma- und Blütenkerzen, Gestricktes aus natürlich gefärbten Garnen und vieles andere mehr, was Körper, Geist und Seele stärkt und beglückt.



Michèle Brunneier | Stephanie Friedrich
Natürlich

Ideen aus der Kräuter- und Blumenwerkstatt
224 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
€ 28,- (D) | ISBN 978-3-7725-3134-7

www.geistesleben.com | Jetzt neu im Buchhandel!

Freies Geistesleben
Ideen für ein kreatives Leben

stahl-Skulptur *Aramis 2007* des englischen Künstlers Richard Deacon. «Ist das nicht ein fantastisches, kristallines Dreieck?», fragt Tony Cragg und guckt beinahe verliebt auf das Kunstwerk.

Tony Craggs Skulpturen stehen heute auf den wichtigsten öffentlichen Plätzen

Die beiden Briten Richard Deacon und Tony Cragg sind seit den 1970-er Jahren miteinander befreundet. Sie haben beide in London studiert, wenn auch an unterschiedlichen Colleges. Wenn Tony Cragg sich an diese Zeit erinnert, lächelt er manchmal leicht über den jungen Mann, der er damals war. «Wir alle waren so offen für alles, was kommen würde. Es gab eine irre Dynamik in der jungen Kunstszene.» Der Sohn eines Liverpooler Flugzeugbauers hatte von Haus aus nichts mit Kunst zu tun. Nach der Schule absolvierte er zunächst einmal eine Ausbildung als Labortechniker. Dass er diesen Weg verließ und sich zum Kunststudium einschrieb, entsetzte seine Eltern. «Sie waren sehr, sehr böse.» Das Studium finanzierte er über Jobs und ein Stipendium, das er bekam. Sein Vater blieb auch verständnislos, als der Sohn bereits früh Erfolg hatte. Noch bevor er – «der Liebe wegen» – 1977 nach Deutschland übersiedelte, wurde Tony Cragg bereits in London ausgestellt: «Als einer der 40 besten Bildhauer des Landes. Ich war der Jüngste.» Wenig später nahm er an der *Documenta*

in Kassel teil, er vertrat Großbritannien bei der *Biennale* in Venedig. «Aber auch das hat meinen Eltern nicht so viel bedeutet.»

Inzwischen kann man Craggs Skulpturen nicht nur in Museen bewundern, sie stehen auf den wichtigsten öffentlichen Plätzen: Gerade erst hat der Bundestag in Berlin die biomorph-abstrakte Bronze-Skulptur *Werdendes* vor dem Eingang einer zukünftigen Veranstaltungshalle aufgestellt. Zu seinen Skulpturen im Kunstpark *Waldfrieden* pilgern Fans aus aller Welt.

Am Ende unseres Spaziergangs stehen zwei junge Studenten aus China vor der Villa und fragen schüchtern, ob sie mal einen Blick hineinwerfen dürften. Eigentlich ist das nicht vorgesehen. Und eigentlich will Tony Cragg nun auch wirklich wieder zurück in sein Atelier, wo er mit seinen Handwerkern an neuen Skulpturen arbeitet. Aber gut, es sind Studenten, man muss ihr Interesse unterstützen. Er sei wegen Tony Cragg zum Kunststudium nach Düsseldorf gekommen, erzählt einer der beiden – ganz offensichtlich, ohne in dem Mann mit dem Baseball-Käppi und Jeans den berühmten Künstler zu erkennen. «So, so», sagt Tony Cragg. «Dann alles Gute.» Ist er geschmeichelt? Vermutlich nicht. Er ist schließlich nur ein Ausgangspunkt, eine Anregung zur Reflexion für diesen jungen Mann. Wohin dessen Wahrnehmung ihn führt, wird er selbst bestimmen. ■

skulpturenpark-waldfrieden.de

GRENZENLOS LUSTIG?

Wo der Spaß anfängt. Und der Humor manchmal aufhört.

von Karin Kontny

April, der macht, was er will! So heißt es in einer Bauernregel, die sich auf die Launenhaftigkeit des Wetters im vierten Monat des Jahres bezieht. Regen folgt auf Sonne und Schnee auf Gewitter. Der April kann also, wenn er nicht gerade beleidigt in der Ecke sitzt, ganz heiter sein. Besonders dann, wenn Scherz- und Witzbolde in seinem Namen andere «in den April schicken», sie also hereinlegen. Mein bester Freund beispielsweise warf mir einmal fast ein Kilogramm Fruchtbonbons durch den Briefkastenschlitz in den Hausflur. Kombiniert mit einem fingierten Liebesbrief. Selten so gelacht? Eben nicht. So lustig sie auch gemeint war, die Aktion brachte mir mehr Ärger als Freude ein. Aber das ist eine andere Geschichte.

Zur Entstehung des Aprilscherzes gibt es auch viele Erzählungen. Eine davon lautet, dass die Tradition über 400 Jahre alt sein soll und in Bayern ihren Ursprung hat. Zumindest soll dort zum ersten Mal die Redewendung «in den April schicken» notiert worden sein. Egal aber, woher er nun stammt: der Aprilscherz treibt es weltweit bunt. Ein Museum in Amerika, das *Museum of Hoaxes*, dokumentiert sogar die besten Scherze. Was die lustig gemeinten Ideen allüberall auf der Welt eint, ist, dass sie beim Empfänger des Späßes ganz unterschiedlich ankommen können. Lachen gehört zwar zur menschlichen Grundausstattung. Worüber wir aber lachen, ist vom kulturellen Hintergrund abhängig. Außerdem von der Stimmung und dem individuellem Geschmack.

Obwohl ich gerne lache, bin ich nicht immer zum Scherzen aufgelegt. Und bei manchem Witz bleibt mir das Lachen eher im Halse stecken. Doch Humor ist ja bekanntlich, wenn man trotzdem lacht. Tatsächlich kann man auch lernen, auf Kommando zu lachen. Und zwar so lange, bis das Lachen echt klingt und womöglich auch echt ist. Ich erinnere mich noch gut an den Lachmuskeltäter, den mir ein Auftrag als Lach-Souffleuse einbrachte. Meine Aufgabe bestand darin, den Teilnehmer einer Studie an der Universität Zürich auf einen

Versuch vorzubereiten. Und zwar, indem ich ihm Kommandos wie «lache hysterisch!», «lache verlegen!» oder «lache glücklich!» zurief. Die Studie sollte untersuchen, ob man am Gesichtsausdruck Unterschiede zwischen verschiedenen Lachformen ausmachen konnte. Mir jedenfalls gelang es nicht. Aber die Grimassen, die der damalige Proband zog, bringen mich noch heute zum Kichern. Es reicht schon, nur daran zu denken – schon geht's los: Hi-Hi, Ha, Haa, Haah, Ha-Ha, Ho-Ho!

Das sogenannte «Lachyoga» funktioniert übrigens nach einem ähnlichen Prinzip. «Fake it, until you make it.» Wer Lachyoga praktiziert, der braucht keinen Humor, weil es keinen Grund zum Lachen braucht. Das meint zumindest Madan Kataria, ein indischer Arzt und Yogalehrer, der seine Übungen in die Welt und in zahlreiche Lachclubs getragen hat. Über alle Landesgrenzen hinweg schüttelt man sich dort regelmäßig vor Lachen. Vor allem am ersten Sonntag im Mai, dem Weltlachtag. Das globale Gelächter an diesem Tag soll auch zum Frieden beitragen. Dennoch ist Vorsicht geboten! Auch wenn Lachen gern als gesund angepriesen wird und beispielsweise die Atmung oder den Stoffwechsel verbessern soll – wer etwa eine Angina Pectoris oder einen Zwerchfellbruch hat oder an nicht kontrollierbarem Bluthochdruck leidet, dem wird vom (simulierten) Lachen abgeraten. Vor Inbetriebnahme der Lachmuskeln vertrauen Sie bitte also nicht mir, sondern Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker. ■

Karin Kontny denkt nach. Über was denn eigentlich? Na, über Kultur!

Genau: Dieses Phänomen, das nicht erst in den vergangenen zwei Jahren der Pandemie durch Attribute wie «nicht systemrelevant» oder «elitär» schwer angeschlagen wurde. Auf den Spuren von Kultur im Alltag, von verschiedenen Künsten, Wissenschaften, Religionen und Lebensformen, von Werten und Traditionen im Zusammenleben verschiedener Nationalitäten bricht die Kolumnistin zu einer Entdeckungsreise auf – und nimmt uns mit.

Bild: Karin Kontny illustriert von Nathalie Köslin



VON DES GEDANKENS BLÄSSE ANGEKRÄNKELT

von Konstantin Sakkas

Da ich diesen Text schreibe, marschiert Russland in die Ukraine ein. Der Kalte Krieg ist zurück in Europa. Kein guter Zeitpunkt für einen Roman, der im Kampanien von 1876 spielt – möchte man meinen. Vielleicht doch.

Im Jahr 1873 prägt der italienische Geograph Antonio Stoppani den Begriff *era antropozoica*. 1877 entbrennt um ein Haar ein Weltenbrand zwischen den Supermächten England und Russland. In diese Zeit der Umbrüche und der Unruhe, ganz ähnlich der unseren, fällt dieses Sorrentiner Idyll.

Malwida von Meysenbug, die große intellektuelle Netzwerkerin des 19. Jahrhunderts, will mit Paul Rée, Albert Brenner und Friedrich Nietzsche eine platonische Bildungsstätte in Italien errichten: «Eine Akademie, in der junge Männer und Frauen erzogen und gebildet werden sollen, um zu einer freien Entwicklung ihres Geistes zu gelangen.» Die Idealistin träumt von einem neuen Delphi, in dem es freilich arg körperlos zugeht.

Sehr von des Gedankens Blässe angekränkt sind denn auch ihre drei «Söhne». Den größten Wirklichkeitssinn von ihnen hat Rée (ihn kennt man heute vor allem für seine Beziehung zu Lou Andreas-Salomé), er liefert Nietzsche den entscheidenden Anstoß zur großen lebensphilosophischen Kehrtwende. Richard und Cosima Wagner aber, welche die Reisegesellschaft bei der Ankunft in Sorrent vorfindet, hetzen gegen

ihn, denn Rée ist Jude, sie hingegen längst Kaiserreichs-Juste-Milieu. Richard, der einstige Revolutionär von 48, schreibt mit dem *Parsifal* gar eine Entsagungsope à la Schopenhauer. Mit diesen beiden Idolen seiner Jugend bricht Nietzsche in diesen Monaten. Dass im Salon des Grandhotels mit dem sprechenden Namen «Vittoria» deutsche Gäste die «Wacht am Rhein» anstimmen, ist eine passende Pointe, und natürlich eine nette Anspielung auf den Film *Casablanca*.

Von der Humanität über die Nationalität zur Bestialität führe der Weg, schrieb Franz Grillparzer, dessen 150. Todestag gerade begangen wurde. Malwida, Revolutionärin von 1848, Hauslehrerin bei Alexander und Natalia Herzen, will den alten, idealistischen Humanitätsbegriff für die kalte, technische Moderne retten. Über Darwins Theorie von der Abstammung des Menschen vom Affen rümpft sie die Nase; Burckhardts *Griechische Kulturgeschichte*, aus der die vier abendlich lesen, liefert ihr das idealisierte Gegenbild hierzu.

Auf Ausflügen passieren sie das Landgut Tassos, der dreihundert Jahre vor Nietzsche verrückt wurde, auch Capri besuchen sie. Das alte Griechenland ist allgegenwärtig – sehnsüchtig blickt Nietzsche zu den Inseln im Golf von Salerno: dort, so heißt es, habe Odysseus, an den Mast gefesselt, die verführerischen Sirenen glücklich passiert.

Andrea und Dirk Liesemer
haben einen schönen, klugen
Nietzsche-Roman geschrieben.

Die Geschichte der Zivilisation, heißt es hierüber bei Adorno, sei die Geschichte der Entsagung. Malwida und ihre «Söhne»: das ist eine Josephsbeziehung, das hehre Griechenland aber war pure Sexualität. Nietzsche, der hier das Dionysische entdeckt, aber, von Migräne gequält, im Süden nicht glücklich wird, fehlt gerade das Sexuelle. Das ungestillte Bedürfnis konvertiert er in die Idee vom Übermenschen, die so viel Unheil anrichten wird. Nietzsche hätte keine Malwida gebraucht, sondern eine Lou, die sich ihm sexuell geöffnet hätte, wenigstens eine Ballerina Camilla, wie er sie auf der Rückfahrt nach Mailand kennenlernt, wovon er der indignierten Malwida berichtet.

Aber Nietzsche blieb an den Mast gefesselt. Es bedurfte, unter Missbrauch seines Namens, der Abirrigung in die Destraktion, um die Menschheit – oder wenigstens einen Teil von ihr – auf den Weg dionysischer Gesundung zu führen. ■



Andrea und Dirk
Liesemer: **Tage in Sorrent**.
Roman.

256 Seiten, gebunden
mit Schutzumschlag und
Lesebändchen, 23,- Euro,
ISBN: 978-3-86648-601-0,
Mareverlag 2022

BEGEGNUNG DER BEGEGNUNG

von Wolfgang Held

Welch ein Gegensatz: Während sich oben am Himmel die Planeten in der Osterzeit ordnen und zu einem großen gemeinsamen Bogen versammeln, tobt auf der Erde ein weiterer Krieg. Was also bedeutet diese Welt da oben, wenn sie so zu dem im Kontrast steht, was auf der Erde geschieht? Und – ist da denn tatsächlich ein Gegensatz? Blickt man auf die weltweiten Proteste von hier bis nach Südamerika und auf die Reaktionen innerhalb der Ukraine, dann ist der Unterschied von oben zu unten gar nicht mehr so groß. Die Sehnsucht nach einem friedlichen Miteinander – ja, sogar die Gewissheit, dass eine friedliche Koexistenz zum 21. Jahrhundert gehöre, dann klingt das zusammen mit dem, was sich oben am Himmel jetzt firmiert.

Aus dem Tanz von Venus und Mars seit Anfang Februar, zu dem Ende März Saturn hinzutrat, kommt nun im April noch Jupiter dazu. Damit sind dann in der Osterzeit vier Planeten am Morgenhimmel vereint. Der König der Planeten wird in der Passionswoche am östlichen Horizont sichtbar. Es ist allerdings ein unverbauter Horizont notwendig, um Jupiter über der östlichen Landschaft im Dämmerlicht finden zu können. Sind es am Monatsanfang beinahe 25 Grad, die den Planetenriesen von Venus trennen, so beträgt die Distanz zur Monatsmitte nur wenig mehr als 10 Grad.

Was für ein wundervolles Bild, wenn so die beiden hellsten Wandler, Jupiter und Venus, Schritt für Schritt aufeinander zu laufen. Venus als Planet der Liebe und Jupiter als Planet des Wissens und Erkennens wandern aufeinander zu! Das Bild erinnert dabei an das Ostergeschehen. «Ich bin das Licht der Welt» und «Die Wahrheit wird euch frei machen!» Diese – Jupiter verwandten Versprechen – gehören ebenso zum Gottessohn wie die Worte im Korintherbrief: «Wenn ich mit Menschen- und mit Engeln redete, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle.» Das Hohelied der Liebe von Paulus. Es geht um die Einheit

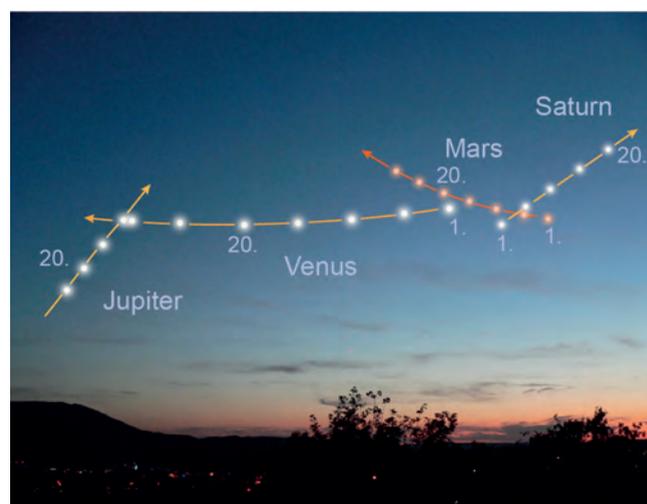


Abb.: Wolfgang Held

von Erkennen und Lieben, von Kopf und Herz. Während das Denken Distanz fordert, gehört zur Liebe die Nähe. Beides in der Seele zu haben, bedeutet dann mit Nähe und Distanz, mit Wärme und Kühle spielen zu können. Die Konstellation im April ist dazu die große Inspiration. Doch nicht nur Jupiter und Venus werden hier zu einem Doppelgestirn.

So wie das Ende im April dieser Konjunktion der beiden hellsten Planeten gehört, so gehört der Anfang des Monats Mars und Saturn. Am linken Rand des Steinbocks, weiter rechts als Jupiter und Venus, begegnen sich die beiden gelblich orangen Wandler. Am 5. April ereignet sich eine überaus enge Begegnung: die Distanz zwischen den beiden Planeten beträgt nur die Hälfte eines Vollmonddurchmessers. Beide Planeten leuchten gelblich orange, doch wie verschieden ist ihr Licht! Während Mars ein funkelndes aktives Licht besitzt, glimmt Saturn ruhig vor sich hin. So wie Mars für äußere Tatkraft und Dynamik steht, so repräsentiert der ferne Saturn die innere Reife und Transzendenz.

Wie die Gemeinschaft von Jupiter und Venus liegt auch in der Begegnung von Mars und Saturn eine Inspirationsquelle: jede äußere Handlung mit einer inneren zu verbinden, die Welt und sich selbst verwandeln. So sind zwei Begegnungen am Morgenhimmel zu sehen, es ist die Begegnung von Begegnungen. Im Juni wird aus diesem Doppelspiel ein Konzert aller Planeten. Da wird die Frage noch lauter, wie dieses kosmische Miteinander zur Inspiration des irdischen Mit- und Füreinander werden kann. ■

Wolfgang Held (www.wolfgangheld.de) ist seit Beginn dieses Magazins Kolumnist und zudem Chefredakteur der Wochenschrift «Das Goetheanum» und Autor zahlreicher Bücher: www.geistesleben.de/Autoren/Wolfgang-Held.html

DIE NARZISSEN

Goldener Blütentanz im Wind

von Elisabeth Weller

Natürlich steht die Narzisse in ihrer goldenen Pracht für Ostern. Und doch denken wir bei dieser April-Blume sogleich auch an die Selbstliebe. Neben Sadismus und Masochismus ist der Narzissmus wohl einer der populärsten Begriffe der Psychoanalyse.

Nachdenklich senkt die gelbe Blüte das Haupt dem Grund entgegen, ebenso wie in Caravaggios berühmter Darstellung der Narziss sein Antlitz dem spiegelnden Wasser entgegenstreckt: verliebt und gebannt kann er sich nicht von seinem Konterfei lösen. Dem Betrachter ist dieses Verzücken peinlich. Das lässt an das «Spiegelstadium» des Kindes denken, wie Jaques Lacan die Entwicklungsphase des Kindes genannt hat, in welcher die Entwicklung des Ichs stattfindet. Das Kind erkennt sich im Spiegel. Hübsch anzusehen auch bei Vögeln, wie sie im Spiegelbild ein fremdes Individuum vermuten und dabei doch mit sich selbst kokettieren – ohne sich zu erkennen. Dies ist nicht nur amüsant bei Tieren. Der Aphoristiker Andreas Bechstein schrieb: «Leben ist wie eine Blume. Die Schönheit bemerken viele erst, wenn alles welkt.»

Meine allererste unvergessliche Gartensünde bestand darin, dass ich das verwelkte Laub der Narzissen abgeschnitten und Jahr um Jahr gehofft habe, dass nebst ihrem Blattgrün auch wieder Blüten kommen mögen. Vergebens, da just dieses Laub die

Zwiebeln mit den Nährstoffen versorgt, die sie zum Blühen benötigen.

Narzissen sind, anders als Tulpen, nicht vom Fraß der Wühlmäuse bedroht. Sie werden sogar in Obstgärten um Baumscheiben gepflanzt, um diese vor der Benagung zu schützen. In den Handel gelangen bereits die Blütenknospen. Da ist es eine Freude, wenn sich die unscheinbaren Gelbnasen dann in der Vase zu einer mit sechs Blütenblättern umkränzten Krone öffnen. Wunderschön sind auch Wildnarzissen in Naturschutzgebieten anzusehen, aber auch üppig bepflanzte Gärten, Hänge oder Parks. Ein Fest ist es, die Augen schwelgen zu lassen in dem satten, reichhaltigen Gelb: hell, leuchtend, entspannend. Heiterkeit, Wärme und Optimismus stellen sich ein.

Die Bezeichnung Narzisse leitet sich vom griechischen Wort *narkein* ab, welches «betäuben» bedeutet: Sie strömt einen narkotisierenden Geruch aus. Die Römer übernahmen den Pflanzennamen *Narcissus*. So sind Osterglocken bereits auf Wandgemälden aus Pompeji zu finden. Seit der Renaissance ist sie Bestandteil der mitteleuropäischen Gartenkultur. Das bekannte Kirchenlied von Paul Gerhardt *Geh aus,*

mein Herz, und suche Freud besingt sie: «Narzissus und die Tulipan, / Die ziehen sich viel schöner an / Als Salomonis Seide». Der englische Dichter William Wordsworth schließlich widmete Anfang des 19. Jahrhunderts einer Narzissenansammlung sein Gedicht *I Wandered Lonely as a Cloud*:

*I wandered lonely as a cloud
That floats on high o'er vales and hills,
When all at once I saw a crowd,
A host, of golden daffodils;
Beside the lake, beneath the trees,
Fluttering and dancing in the breeze.*

Wordsworth schenkt in dieser ersten Strophe seines berühmtesten Gedichts den ins Auge springenden goldenen Blüten seine Aufmerksamkeit, den «daffodils», wie die Narzissen im Englischen heißen. Sie flattern und tanzen im Wind. Es ist ein Narzissenmeer, welches mit seiner sonnenhaften Strahlkraft die Einsamkeit des Wandernden aufzusprengen vermag. Klangvoll beschreibt er ein bezauberndes Spektakel, dem auch wir nun erneut an Naturtankstellen allerorten beiwohnen können, diesen Farb- und Duftorgien, diesen so wichtigen preiswerten und -würdigen Frühjahrskuren für die Sinne. ■

APRIL

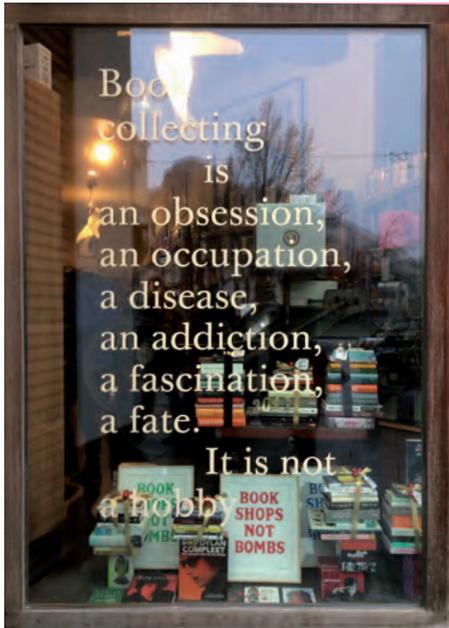


Foto: JCLin, Buchhandlung Paard Van Troje, Gent

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

Wegen der ab Sonntag, dem 27. März, geltenden Sommerzeit, ist ab dann allen angegebenen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.

Ein Jahr in Briefen mit Novalis IV : **Weit mehr Heilkraft, Ausdauer und Widerstand**

«Bester Schlegel: Mein Wunsch mit Dir in Jena diesen Sommer zu leben, ist mir nicht gelungen. Daher jezt erst die Antwort auf Deinen herzlichen Brief. Erasmus ist wahrscheinlich jezt, indem ich dis schreibe, nicht mehr unter den Lebendigen. Dis beschleunigte meine Abreise – es blieb mir, da Jena nicht mein Aufenthalt seyn sollte, kein Ort übrig, als Tennstedt. Hoffentlich leb ich hier einige Monate in einer wünschens werthen Ruhe. Es soll mir recht lieb seyn, wenn Du mir oft von Dingen schreibst, denen vormals mein ganzes Leben gewidmet war, und die mich so glücklich an Sofieens Seite gemacht haben

SO 27

52. Woche nach Ostern
Beginn der Sommerzeit

1972 M. C. Escher, das ist Maurits Cornelis Escher † in Hilversum, niederl. Künstler und Grafiker (* 17.06.1898 in Leeuwarden).

☉ 06:09 / 18:47
☾ 04:43 / 12:29

MO 28

KW 13

☾♌♌♌♌♌♌, ☾♌♀♌♌♌♌♌♌, ☾♌♌♌♌♌♌, ♀♌♌♌♌♌♌
1472 Fra Bartolommeo * in Florenz, ital. Maler und treuer Anhänger des überaus kontroversen Predigers Savonarola († 31.10.1517 ebenfalls in Florenz).
1922 Grace Hartigan *, amerik. Malerin. Sie zählt zu den bedeutenden Vertreterinnen des abstrakten Expressionismus († 15.11.2008).

DI 29

1772 Emanuel Swedenborg † in London, schwed. Naturforscher, Mystiker und Theosoph (* 29.01.1688 in Stockholm). Seine sehr umfangreichen und zahlreichen Werke verfasste er alle in lateinischer Sprache.

MI 30

☾♌♌♌♌♌♌

DO 31

März

1872 greg. Alexandra Michailowna Kollontai geb. Domontowitsch * in St. Petersburg, russ. Revolutionärin, Diplomatin und Schriftstellerin († 09.03.1952 in Moskau).

FR 01

April

● Neumond 07:24, ☾♌♌♌♌♌♌
1952 Ferenc (Franz) Molnár † in New York, auch Ferenc Neumann genannt, gilt neben István Örkény als bedeutendster ungarischer Dramatiker des 20. Jhdts. Großen internationalen Erfolg erhielt er mit seinem Stück «Liliom» (1909) (* 12.01.1878 in Budapest).

SA 02

1822 Giuseppina Turrisi Colonna * in Palermo, ital. Dichterin und Übersetzerin († 17.02.1848 in Palermo).

SO 03

53. Woche nach Ostern

♀ obere Konjunktion (♌) mit der Sonne ☉ 0^h
33 Todestag Jesu Christi
1922 Doris Day * in Cincinnati / Ohio, amerik. Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin und Tierschützerin († 13.05.2019 in Carmel)
☉ 05:53 / 18:58
☾ 06:53 / 21:43

MO 04

KW 14

DI 05

♌♌♌♌♌♌ 3^h
1722 Der niederländische Seefahrer Jakob Roggeveen (* 01.02.1659 in Middelburg – † 31.01.1729) entdeckt bei seiner Erdumsegelung am Ostertag die polynesische Insel Rapa Nui in der Südpazifik, die er «Paasch Eyland» / «Osterinsel» nannte.

MI 06

DO 07

1922 Annemarie Schimmel * in Erfurt, dt. Islamforscherin († 26.01.2003 in Bonn).

FR 08

SA 09

● Erstes Viertel
1872 Léon Blum * in Paris, franz., sozialist. Schriftsteller, Politiker u. mehrfacher Premierminister. Von Mai 1943 bis April 1945 wurde er im KZ Buchenwald interniert († 30.03.1950 in Jouy-en-Josas).

würden. Auch jezt noch sind die Wissenschaften das Hauptinteresse was ich an der Welt nehme. Mein Plan, nach Jena zu gehn, entstand hieraus, und ich rechnete freylich dabey sehr mit auf Euren erweckenden Umgang. Der Tod von Erasmus hat eher eine wolthätige, als nachtheilige Wirckung auf mich gethan. Er hat meine Kräfte eher vermehrt, als vermindert. Er hat unbeschreiblich viel gelitten. Meine Eltern und Geschwister thun mir sehr leid. Schon Sofieens Tod hatte Sie erschüttert und nun so kurz drauf – zum erstenmal den Verlust eines Kindes und Bruders.

Du kannst denken, wie es mir in dieser Gegend, der alten Zeugin meiner und Ihrer Herrlichkeit, vorkommt. Dennoch hab ich eine geheime Freude, so nah ihrem Grabe zu seyn. Es zieht mich immer näher, und dieser Zug macht jezt zuweilen mein unaussprechliches Glück. Mein Herbst ist da und ich fühle mich so frey, gewöhnlich so kräftig – es kann noch etwas aus mir werden. Soviel versichere ich Dir heilig – daß es mir ganz klar schon ist, welcher himmlischer Zufall ihr Tod gewesen ist – ein Schlüssel zu allem – Ein wunderbarschicklicher Schritt. Nur so konnte so manches rein gelöst, nur

SO 10

Beginn der Karwoche

1922 Florence Marion Howe Hall † in High Bridge, New Jersey, amerik. Schriftstellerin, Kritikerin und Frauenrechtlerin. 1917 erhielt sie den ersten Pulitzerpreis für eine Biografie über ihre Mutter Julia Ward Howe (* 25.08.1845 in South Boston/MA).

☉ 05:38 / 19:10
☾ 11:18 / 03:40

Palmsonntag

MO 11

KW 15

DI 12

☾♁♃ 2^h, ☾♁♄ 11^h

1972 Kurt W. Marek (C. W. Ceram) † in Hamburg, dt. Journalist, Lektor u. Schriftsteller. 1949 erschien sein Roman der Archäologie «Götter, Gräber und Gelehrte», der ein Weltbestseller wurde (* 20.01.1915 in Berlin).

MI 13

☾♁♄ 6^h

Vor 66 Jahren (1956) starb der deutsche Maler Emil Nolde in Seebüll (* 07.08.1867 in Nolde als Hans Emil Hansen). Trotz der Aufnahme einiger seiner Werke in der Ausstellung «Entartete Kunst» 1938 in Berlin, bliebe Nolde viele Jahre ein überzeugter Nationalsozialist.

DO 14

☾♁♃ 12^h

1797 Der Lieblingsbruder von Novalis, Erasmus von Hardenberg, stirbt.

Gründonnerstag

FR 15

Karfreitag

SA 16

☉ Vollmond 19:55

1922 Vertrag von Rapallo zw. Dt. Reich und der Russischen Sowjetrepublik geschlossen.
1972 Kawabata Yasunari † in Zushi durch Suizid, jap. Schriftsteller und erster jap. Träger des Nobelpreises für Literatur (1968) (* 11.06.1899 in Osaka).

1. Tag des Passah / Karsamstag

SO 17

☾♁♃ 0^h

☉ 05:23 / 19:21
☾ 20:31 / 05:49

MO 18

KW 16

Ostermontag

DI 19

☽ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Widder. Vor 33 Jahren (1989) starb die engl. Schriftstellerin Daphne du Maurier in Par / Cornwall. Viele ihrer Romane und Kurzgeschichten wurden verfilmt, vor allem «Jamaica Inn», «Rebecca» und «The Birds» von Alfred Hitchcock (* 13.05.1907 in London).

MI 20

☽ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Stier. Beginne mit der Monatstugend «Inneres Gleichgewicht – wird zu Fortschritt».

DO 21

FR 22

922 Quedlinburg erstmals urkundlich erwähnt.
1672 Georg Stiernhielm † in Stockholm, Jurist, Sprachforscher u. Mathematiker. Er gilt als «Vater der Schwedischen Dichtkunst» (* 07.08.1598 in Dalarna).

SA 23

● Letztes Viertel

Welttag des Buches

SO 24

2. Woche nach Ostern

1922 Maria Thun * bei Marburg, dt. Pionierin des Pflanzenanbaus. Seit 1963 erscheint ihr in zahlreichen Sprachen übersetzter «Aussaatkalender» († 09.02.2012 in Biedenkopf).

☉ 05:08 / 19:33
☾ 03:20 / 11:40

Weißer Sonntag

MO 25

☾♁♃ 1^h

KW 17

Markus der Evangelist

DI 26

☾♁♄ 2^h

MI 27

1972 Kwame Nkrumah † in Bukarest, erster Präsident Ghanas (* 21.09.1909 in Nkroful, Goldküste). Er war ein bedeutender Sprecher der panafrikanischen Bewegung. 1963 erschien sein Buch «Africa Must Unite», 1968 «Two Myths» («African Socialism Revisited» und «The Myth of the Third World»).

In den Niederlanden ges. Feiertag (Königstag)

DO 28

FR 29

☽ Größte östl. Elongation
1972 Harald Poelchau † in West-Berlin, dt. ev. Gefängnis-pfarrer, religiöser Sozialist und Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus (* 05.10.1903 in Potsdam).

SA 30

● Neumond 21:28, partielle Sonnenfinsternis, ♀♁♃ 22^h
Vor 33 Jahren (1989) starb der ital. Filmregisseur Sergio Leone in Rom (* 03.01.1929 in Rom). Besonderen Ruhm erlangten seine Filme «Zwei glorreiche Halunken» (1966) und «Spiel mir das Lied vom Tod»/«Once Upon a Time in the West» (1968).

Redaktion: Lin

so manches Unreife gezeitigt werden. Eine einfache, mächtige Kraft ist in mir zur Besinnung gekommen. Meine Liebe ist zur Flamme geworden, die alles Irrdische nachgerade verzehrt. Deine Hoffnung hat recht gehabt – Es ist weit mehr Heilkraft, Ausdauer und Widerstand in meiner Seele, als ich selbst wußte –»

Novalis an Friedrich Schlegel in Jena

Tennstedt: den grünen Donnerstag [13. April] – 1797.

Novalis: *Schriften. Viertes Band, Lebensdokumente: Tagebücher, Briefwechsel, Zeitgenössische Zeugnisse.* Hrsg. von Richard Samuel in Zusammenarbeit mit H.-J. Mähl und G. Schulz. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 1975, Seite 219 f.

**Tag ohne alles –
unter einem inneren
warmen Wasserfall**

Raimund Petschner

»Traute Lafrenz trug dazu bei, das Kulturerbe als Waffe gegen die Barbarei wiederzubeleben.«

Peter Normann Waage



Die Medizinstudentin Traute Lafrenz lernte Hans Scholl 1941 kennen und wurde seine Freundin. Sie initiierte Leseabende, die im Münchener Freundeskreis eine zentrale Rolle spielten und den geistigen Nährboden der Flugblätter der *Weißten Rose* darstellten. Der Familie Scholl in Ulm blieb sie verbunden, auch als ihre Beziehung zu Hans endete. So verbrachte sie die schwere Zeit nach der Verhaftung und Hinrichtung von Hans und Sophie Scholl als Einzige aus dem Freundeskreis in unmittelbarem Kontakt zur Familie.

In den Verhören gelang es Traute Lafrenz, der Gestapo ihre Rolle als harmlos zu verkaufen und auch keinen ihrer Freunde weiter zu belasten. Nach dem Krieg schloss sie ihr Medizinstudium ab und ging 1947 nach Amerika.

Der norwegische Kulturhistoriker Peter Normann Waage stellt erstmals die Geschichte der *Weißten Rose* und die Rolle von Traute Lafrenz dar und zeichnet das bewegende Porträt einer besonderen Zeitgenossin.v

Peter Normann Waage

Es lebe die Freiheit!

Traute Lafrenz und die Weiße Rose

319 Seiten, mit s/w-Abbildungen, gebunden mit Schutzumschlag | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7809-3

AM WIDERSTAND GEWINNE

von Jean-Claude Lin

Du sitzt im Zug. Andere Fahrgäste sind auch da. Der eine liest eine Nachricht auf seinem Handy. Eine andere plaudert munter mit ihrer Freundin. Manche haben die Augen zu und dösen vor sich hin. Andere blicken leer und müde. Vor dir sitzt aber eine junge Frau – und dann merkst du, ihr blickt einander an, direkt in die Augen. Meistens wendest du den Blick ab, willst nicht unhöflich dem anderen zu nahe treten. In diesem Fall aber blickst du weiter in diese unerschrockenen, unverlegenen Augen. Ihr blickt euch lange, fast unanständig lange an. Dann, ja dann schmunzelt ihr beide – und kehrt zum gewohnten, etwas abwesenden Dasein eines Fahrgastes zurück. Ihr habt aber eine wesentliche Erfahrung des Menschseins gemacht: Ihr habt die Erfahrung eines anderen Ich gehabt, den anderen als Ich nicht nur wahrgenommen, sondern berührt.

Begegnungen dieser Art sind zumeist flüchtig, mit Fremden allemal. Mit uns nahestehenden Menschen ereignen sich solche unmittelbaren Begegnungen eher, aber auch eher sporadisch oder in schicksalsschweren Momenten und Auseinandersetzungen. Wie oft weichst du nicht dieser Begegnung mit dem Ich eines anderen Menschen aus? Wie oft weißt du nicht, was

diese Begegnung von dir will, wie sie aufzunehmen und weiter zu gestalten ist?

Wenn alle in einem Raum, einem Zugabteil oder einem Bus mit sich allein beschäftigt oder nur dösend und abwesend dasitzen, ist es, wie wenn sie im Dunkel wären. Blickst du aber in die Augen eines anderen Menschen, wird es hell.

Die Sonne im Zeichen des Widders ruft es aus: «Erstehe o Lichtesschein». Das andere Ich ist da. Du kennst es nicht. Aber du erlebst es. Ein jedes Ich ist ein Licht auf dieser Welt. Es muss aber, will aber werden und wachsen. «Erfasse das Werdewesen», ruft die Venus im Zeichen des Widders aus; «Ergreife das Kräfteweben», der Merkur.

Und der willensbetonte Mars weist auf die unhintergehbare Wesensbestimmung des Ich: «Erstrahle dich seinerweckend». Nur du selbst kannst dir deine volle Existenz als Ich geben. Aber – wie schön und bestätigend, weiter begründend und bereichernd

r Erstehe o Lichtesschein
 Erfasse das Werdewesen
 Ergreife das Kräfteweben
 Erstrahle dich seinerweckend
 Am Widerstand gewinne
 Im Zeitenstrom zerrinne
 O Lichtesschein verbleibe –*

Rudolf Steiner

kann der Widerstand in der Begegnung mit einem anderen Ich sein! Die Stimme der Weisheit im Kosmos spricht es mit Jupiter im Zeichen des Widders aus: «Am Widerstand gewinne».

Auch in unseren alltäglichen Auseinandersetzungen erstarken wir im Ich, und erst recht im heldenhaften Kampf gegen Unrecht, Fremdbestimmung und Gewalt Herrschaft. Den Widerstand der Erde brauchen wir zum Gehen. Den Widerstand der Gegenstände brauchen wir für unseren Sinn für Wirklichkeit. Den Widerstand im Blick des anderen Ich brauchen wir, um auch uns selbst wahrzunehmen. Und erst dieser Widerstand im zerrinnenden Zeitenstrom, dem wir uns mit Saturn im Zeichen des Widders hingeben, weckt die Liebe.

Ohne Liebe willst du doch nicht leben, Mensch, der du bist auf dieser Welt. «O Lichtesschein verbleibe», ruft der dir beistehende Mond im Zeichen des Widders zu. ■

* Zitiert nach der Originalhandschrift Rudolf Steiners, die im Ergänzungsband 40a der Rudolf Steiner-Gesamtausgabe *Sprüche Dichtungen Mantren*, Dornach 2002, wiedergegeben ist.

EIN HERZLAND EUROPAS

von Konstantin Sakkas

«Die Ukraine wird ein neues Griechenland werden: der schöne Himmel dieses Volks, ihr lustiges Wesen, ihre Musikalische Natur, ihr fruchtbares Land ... werden einmal aufwachen: aus so vielen kleinen wilden Völkern, wie es die Griechen vormals auch waren, wird eine gesittete Nation werden: ihre Grenzen werden sich bis zum Schwarzen Meer hin erstrecken und von dahinaus durch die Welt.»

Als Johann Gottfried Herder im Jahr 1769 diese Sätze schrieb, war die Menschheit äonenweit entfernt von einer Gegenwart, in der Marsmissionen eine ebenso realistische Option sind wie eine atomare Apokalypse. Der Krieg in der Ukraine macht sie wieder aktuell. Und die Parallelen reichen weiter: Auch Goethes *Iphigenie auf Tauris*, der Urtext der Weimarer Klassik und ihres Freiheitsideals, spielt auf der Krim. Aber auch ganz real war das «Grenzland» – so die wörtliche Bedeutung von «Ukraine» – schon damals, zur Goethezeit, Schauplatz des weltpolitischen Kampfes zwischen dem Westen und Russland.

Man kann die Ukraine getrost als ein Herzland Europas betrachten. Sie war die Landbrücke vom Orient nach Nordeuropa. Hier siedelten die alten Griechen. Hier herrschte der legendäre Mithridates VI., dessen pontisches Reich Rom herausforderte. Hier fielen später die Chasaren und dann die Goldene Horde ein. Und der letzte Außenposten des byzantinischen Reiches,

das Fürstentum Theodoro, hielt hier bis 1475 den Osmanen stand.

Zugleich ist die Ukraine das Mutterland Russlands. Von der Kiewer Rus aus begann die russische Nationswerdung. Im Jahr 988 heiratete Großfürst Wladimir von Kiew Prinzessin Anna von Byzanz und nahm durch sie das Christentum an. Von Kiew aus wanderte das Zentrum der Rus – die so nach dem nordischen Herrschergeschlecht der Rurikiden heißt – nach Moskau. Doch der Einfall der Mongolen im Hochmittelalter zerriss das Band zwischen Moskau und seinem ukrainischen Herzland. Die folgenden Jahrhunderte des «Tatarenjochs» trennten Moskowien von der Ukraine – und damit von Europa. Als Großfürst Danylo 1253 von Papst Innozenz IV. zum Rex Russiae erhoben wurde, wurde er damit zum lateinischen, europäischen Fürsten, während Moskowien unter dem russischen Nationalhelden Alexander Newski im Abwehrkampf gegen Deutsche und Schweden im Westen und gegen Mongolen im Osten stand.

Im 14. Jahrhundert gerät die Ukraine unter die Herrschaft Polen-Litauens; der Süden entlang des Schwarzen Meers dagegen fällt unter den Einfluss des erblühenden Osmanischen Reiches. Dreihundert Jahre später sagt sich die nordöstliche Ukraine mitsamt Kiew von Polen los und unterstellt sich dem Zaren in Moskau; der Vertrag von Perejaslaw von 1654 gilt seither als Auftakt

der Wiedervereinigung der alten Kiewer Rus mit dem neuen Russland. Aber so einfach ist es nicht.

Gegen den offiziösen Mythos von Kleinrussen (Ukrainern), Belorussen und Großrussen als einem einigen Volk mit verwandten Dialekten spricht, dass das eigentliche (Groß-)Russland erst spät und nie vollständig ins Haus Europa fand. Russlands neuzeitliche Europäisierung beginnt erst nach dem Fall Konstantinopels, mit der Eheschließung Iwans III. mit Zoe (Sophia) Palaiologina, Nichte des letzten griechischen Kaisers, im Jahr 1472; sie bringt den byzantinischen Reichsgedanken nach Moskau und die Mythe von Russland als «Drittem Rom»; doch da konstituiert sich längst das Europa des Nationalstaats, der Gewissensfreiheit und des Humanismus.

Zweihundert Jahre später nimmt Zar Peter der Große den Gedanken von Russlands «römischer» Sendung auf. Während im Westen im Spanischen Erbfolgekrieg England und Frankreich um die ozeanische Weltherrschaft streiten, besiegt Russland im Nordischen Krieg die Schweden und wird auf dem Frieden zu Nystad 1721 zum Kaiserreich. Als vier Jahrzehnte später der Siebenjährige Krieg zu Ende geht, hat die Welt zwei Supermächte: England, die ozeanische, Russland, die eurasische. Der Ost-West-Konflikt datiert nicht von 1945, sondern aus dem 18. Jahrhundert; der Kalte Krieg war nur eine seiner Episoden, und wir erleben gerade

eine neue. – Sichert England sich die Kolonien dieser Erde von Kanada bis Indien, so arbeitet Russland an der Beerbung zweier europäischer Großmächte: des wankenden Osmanischen Reiches und Polen-Litauens. In drei Schritten zwischen 1772 und 1795 wird der Staat zwischen Ostsee und Schwarzem Meer zwischen Russland, Österreich und Preußen aufgeteilt. Russland nimmt sich dabei die südliche und westliche Ukraine. Zeitgleich kommt der verbliebene osmanische Rest der Südukraine an Zarin Katharina die Große, 1783 auch die Krim. Mit Gewalt und List schiebt die russische Autokratie sich in Richtung Mitteleuropa, als dort Aufklärung und Liberalismus heimisch zu werden beginnen.

Die eigentliche russische Herrschaft über die Ukraine begann also erst vor 250 Jahren – unangefochten war sie nie. Das 19. Jahrhundert aber führt auch in der Ukraine zum Entstehen eines Nationalbewusstseins; 1917, ausgelöst durch die Russische Revolution, konstituiert sich – ja, auch mit der vergifteten Hilfe der Mittelmächte – endlich ein ukrainischer Staat. Unter Zwang wird dieser alsbald in die 1922 gegründete Sowjetunion eingegliedert – und wird zum Schauplatz erst des Hungervölkermordes durch Stalin in den frühen Dreißiger-, dann des nazistischen Völkermordes an den Juden in den frühen Vierzigerjahren. Die Ukraine wird zu den

«Bloodlands» (Timothy Snyder) Europas; die Sowjetunion aber setzt den antiwestlichen Expansionskurs des Russischen Reiches fort. Und so dauert es ein weiteres halbes Jahrhundert, bis sich die Ukraine endlich dem Zugriff des russisch-sowjetischen Imperialismus entwindet. 1991 wird sie unabhängig – aber einunddreißig Jahre später liegen ihre Städte unter russischem Beschuss.

Mit Gewalt will Putin Russland den Wohnraum im Haus Europa schaffen, von dem er in der Tradition des russischen Imperialismus meint, er stehe ihm zu. Dabei mag es die Tragik Russlands sein, nicht allein zu spät zu Europa gestoßen zu sein, sondern auch an der Konstituierung dieses Europas mitgebaut zu haben, ohne die Früchte hiervon zu genießen. Denn ja: es war Russland, das an der Befreiung der osteuropäischen Länder von osmanischer Herrschaft maßgeblich mitwirkte. Aber alle diese Länder gehörten und gehören eigentlich zum Westen, und dorthin kehrten sie früher oder später auch zurück. Hier liegt die Legitimität der Osterweiterung von NATO und EU, hier liegt auch die Legitimität der Beitrittsambitionen der Ukraine.

Diese Ambitionen der Ukraine, die in ihrer historischen Zugehörigkeit zum griechisch-lateinisch-westlichen Raum begründet liegen, will Putin brutal ersticken. Es darf ihm nicht gelingen. ■



Wenn der Boden unter den Füßen wackelt

In einer Folge von Briefen, die unter dem Eindruck des Lockdowns im Frühjahr 2020 entstanden sind, stellt Ilse Wellershoff-Schuur dar, was man tun kann, um die Resilienz zu steigern und verloren gegangene Balance zurückzugewinnen. Ihr Ansatz vereint den meditativen Schulungsweg der Nebenübungen mit einem lebendigen Umgang mit dem Beichtsakrament.

«Heute bemerke ich, dass es Zusammenhänge gibt, die mit der Ausbildung eines gesünderen Selbstwertgefühls und einem Vertrauen in die göttliche Welt zu tun haben, das salutogenetisch wirksam ist. Ich hoffe, dass auch Sie, liebe Freunde, diese Erfahrung im Üben erleben können!»

Ilse Wellershoff-Schuur

Ilse Wellershoff-Schuur

Resilienz

Innere Balance durch Nebenübungen
und das neue Beichtsakrament

112 Seiten, kartoniert

€ 18,- (D) | ISBN 978-3-8251-5277-2

☞ Auch als eBook erhältlich!

GESUNDES ESSEN FÜR MENSCH UND PLANET

von Prof. Dr. Alfred Längler

Die Eltern von Elise, Hannah und Paul sind erschöpft. Ständig gibt es Debatten ums Essen. Elise (6 Monate) wird noch gestillt, bald soll zugefüttert werden. Die zehnjährige Hannah ist extrem wählerisch, ständig gibt es etwas auszusetzen. Oder verträgt sie einfach einige Lebensmittel nicht? Dann ist da noch der große Bruder Paul (14), der sich vegan ernähren möchte. Die Eltern hingegen wollen es möglichst praktisch haben. Die gemeinsamen Mahlzeiten werden immer komplizierter ...

Das Thema Essen ist in vielen Familien längst ein Anlass für endlose Debatten. Viele Eltern sind inzwischen verunsichert, wie denn eigentlich eine gesunde Ernährung aussehen sollte.

Doch ganz von vorne: Während die Ernährung des Erwachsenen ja im Wesentlichen dazu dient, Energie zum Erhalt des Körpers zu liefern, ist das beim Kind ganz anders. Das Kind baut seinen Leib erst auf. Der Körper wächst beständig, auch manche Organe müssen sich nach der Geburt erst noch vollständig ausbilden. Deshalb ist vor allem bei der kindlichen Ernährung nicht nur die Quantität der zugeführten Energie wichtig, sondern auch und ganz besonders die Qualität der unterschiedlichen Nahrungsbestandteile.

Qualität zählt Zunächst ist die Ernährung unmittelbar nach der Geburt ja ganz einfach: Stillen bzw. ausschließlich Muttermilchernährung ist in den ersten sechs Lebensmonaten die gesündeste, sicherste, einfachste, kostengünstigste und nachhaltigste Ernährungsform. Und auch danach noch – so lange es Mutter und Kind wollen. Dabei werden andere Nahrungsmittel

als Beikost ergänzt. Aber spätestens jetzt geht die Diskussion los, was die beste und gesündeste Ernährungsform sei. Dazu eins vorweg: Bekanntlich sind die Geschmäcker verschieden und ein Lebensmittel, das ein Mensch köstlich findet, kann jemand anderen vielleicht wirklich abstoßen. Insofern gib es eigentlich nie *das* ideale Lebensmittel für alle, die sich oder ihre Kinder gesund ernähren wollen. Vielmehr geht es eher um bestimmte Lebensmittelgruppen, die in einer gesunden Ernährung vorhanden sein sollten – also viel pflanzliche Produkte, viel Vollkorn, wenig tierische Produkte wie Fleisch und Fette.

Eltern sollten zudem gerade bei der Einführung der Beikost (und auch danach) darauf achten, dass die Kinder nicht mit zu vielen Geschmackskomponenten gleichzeitig konfrontiert werden – wie sie zum Beispiel in den heutigen Convenience- oder Fertigprodukten vorkommen. Es ist wichtig, dass Kinder die Einzelgeschmäcker von bestimmten Lebensmitteln kennenlernen. Also, je weniger Fertigprodukte, desto besser. So haben Eltern eher Einfluss darauf, den sich ausbildenden Geschmack zu beeinflussen. Auch die Vielfalt zählt.

Was ist denn nun gesund? Gesund ist ein Nahrungsmittel, wenn es nur seine eigenen Inhaltsstoffe aufweist, d.h. keine Zusatzstoffe, aber vor allem auch keine Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, die in der konventionellen Landwirtschaft eingesetzt werden. Anders in Bio-Produkten, die auf eine artgerechte Zucht und Herstellung setzen.

Gesunde Nahrungsmittel sind außerdem in der Regel saisonal und auch regional hergestellt. Das schränkt natürlich ein, denn bestimmte pflanzliche Lebensmittel sind aus heimischer Zucht bei uns nicht ganzjährig verfügbar. Natürlich kann der Speiseplan auch im Winter mal um den einen oder anderen Exoten ergänzt werden, das sollte dann aber eine bewusste Entscheidung sein. Und das Tolle an gesunder Ernährung: Sie ist so vielfältig, dass sie – gut und fantasievoll zubereitet – nahezu allen schmeckt.

Hier noch einige Hinweise zu zwei weiteren Themen, die in Fragen der Ernährung oft heiß umkämpft sind. Erstens: vegetarische oder vegane Ernährung bei Kindern. Wir wissen inzwischen relativ zuverlässig, dass die derzeit in unserer mitteleuropäischen Kultur vorherrschenden drei wesentlichen Ernährungsformen *omnivor* (alle Nahrungsmittel inklusive Fleisch), *vegetarisch* und auch *vegan* für Erwachsene und Kinder gleichermaßen als Grundlage einer gesunden Ernährung geeignet sind (sofern bestimmte kritische Nährstoffe, vor



WELEDA

Seit 1921



allem Vitamin B12 bei veganer Ernährung, zusätzlich ergänzt werden). Zweitens: der Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. «Echte» Unverträglichkeiten sind tatsächlich selten, am ehesten noch die Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie), bei der konsequent auf Gluten verzichtet werden muss. Was viele Eltern (und Kinder) aber meinen, wenn sie von Unverträglichkeiten sprechen, sind eher individuelle Schwächen in der Verdauung bestimmter Nahrungsbestandteile. Dann kann man diese Nahrungsmittel meiden. In der Familie ist das sicher akzeptiert, im breiteren sozialen Kontext wird es dann schon schwieriger, weil sich die Kinder entweder ausgegrenzt fühlen oder auf der anderen Seite ein enormer Aufwand betrieben wird, wenn es um das gemeinsame Essen in größeren Gruppen geht. Leicht überspitzt formuliert: Früher gab es bei Kindergeburtstagen eine Geburtstagstorte für alle – heute gibt es wegen diverser Unverträglichkeiten fast so viele Geburtstagstorten wie es Gäste gibt ... Da gilt es immer abzuwägen: Essen ist Nahrung und Grundlage von gesunder kindlicher körperlicher und seelischer Entwicklung. Essen ist aber auch ein sozialer Akt des Miteinanders, an dem alle teilnehmen sollten.

Gesundes Essen = gesunder Planet? Zum Schluss noch ein weiteres Argument für einen bewussten Umgang mit gesunder, regionaler und saisonaler Ernährung: Auch der Planet Erde profitiert extrem davon, wenn weniger Fleisch und mehr pflanzliche Nahrungsmittel auf dem Speiseplan stehen. Klimaforscherinnen und Ernährungswissenschaftler haben zum Beispiel für die Initiative «Planetary Health Diet» einen Speiseplan erstellt, der die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll. Der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen müsste ungefähr verdoppelt werden, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbiert. Außerdem müssten auch die Lebensmittelproduktion verbessert und -abfälle reduziert werden. Dieser Aufwand würde sich lohnen: Eine wissenschaftliche Kommission hat ermittelt, dass es mit dieser «Planetary Health Diet» möglich ist, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören. Wir haben es also in der Hand – und auch auf Abendbrotstisch in der Familie. ■

Prof. Dr. med. Alfred Längler ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin sowie Kinderonkologe. Er ist Leitender Arzt der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin und Ärztlicher Direktor am Gemeinschafts Krankenhaus Herdecke sowie Professor an der Universität Witten/Herdecke. Alfred Längler ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher zur Kinderheilkunde, Vorsitzender der WHO-Unicef-Initiative «Babyfreundliches Krankenhaus» in Deutschland und Mitglied der Nationalen Stillkommission in Deutschland.

Foto: David-W- / photocase.de

STÄRKE DEINE NERVEN BEI STRESS UND ERSCHÖPFUNG.

Neurodoron®

WIRKT AUSGLEICHEND UND STABILISIEREND

- ✓ Reduziert Unruhe und Gereiztheit
- ✓ Unterstützt die Erholung überreizter Nerven
- ✓ Lindert stressbedingte Kopfschmerzen

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de

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

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

EIGENSINN. der.

Etwas so machen, wie
man will.

April. April.



DAS ABSPERRUNGSBAND

Wahrheitsfragment oder Halbwahrheit?

von Jörg Ewertowski

Das Leben ist ein Ganzes. Es setzt sich nicht aus vielen kleinen Episoden zusammen, sondern geht durch sie hindurch. Weil das so schwer zu erzählen ist, sind viele Biografien rhapsodisch. Sie schaffen es nicht, den Roman des Lebens zu erfassen. Aber es gibt in der einen großen Geschichte unseres Lebens doch auch kleine Binnengeschichten, die in sich abgeschlossen sind. Diese kleinen Geschichten sind keine Bruchstücke der großen Lebensgeschichte, sondern «Fragmente» im romantischen Sinn. Sie weisen über sich hinaus in den ungeschriebenen Lebensroman.

So wurde mir von einem jungen betreuungsbedürftigen Menschen erzählt, der mit einer Gruppe anderer auf einer Auslandsreise war. Voller Begeisterung über die neuen Erfahrungen musste er plötzlich bemerken, dass die anderen nicht mehr da waren. Nicht, dass er alleine gewesen wäre. Es waren sehr viele Menschen um ihn herum, aber es waren nicht seine «anderen», sondern Fremde. Er irrte umher, fand seine Gruppe nicht. Seine Gruppe hatte inzwischen auch bemerkt, dass er nicht mehr dabei war. Man suchte nach ihm. Die letzte Hoffnung war, dass er vielleicht zum Kleinbus zurückgefunden haben könnte und man ihn dort wiederfinden würde.

Unruhig, mit beschleunigten Schritten und in der südländischen Mittagshitze schwitzend ging die Gruppe auf den Bus zu, der von weitem sichtbar neben einer kleinen Baustelle stand. Die war mit den üblichen weiß-roten Bändern abgesperrt, über die man beim Aufbruch noch gewitzelt hatte, ob sie denn überhaupt wirkungsvoll wären. Aber diese Bänder waren jetzt weg. Nein, sie waren nicht weg, sie waren um den Bus gebunden. Sollte das ein Witz sein? Hatten sie im Halteverbot gestanden, und das war die Methode der italienischen Polizei, darauf zu reagieren? In Deutschland gibt es erheblich wirkungsvollere Wegfahrsperrren.

Auf der Schattenseite des Wagens fand man ihn schlafend mit den weiß-roten Bändern um seinen Leib gewickelt. Er erklärte, dass er Sorge gehabt hätte, verloren zu gehen. Die Erleichterung war groß, und im Nachhinein lachte man nicht nur darüber, sondern dachte auch nach. Einer sah darin den Versuch einer symbolischen Kompensation des vorangegangenen Fehlers. Der junge Mann habe sich mit den Bändern selbst davor zurückhalten wollen, das Auto wieder zu verlassen. Sonst wäre er vielleicht nach dem Erwachen wieder losgelaufen. Die Selbstbindung war ein Bewusstseinsakt, ein Zeichen für ein praktisches Selbstverhältnis.

Schließlich wurde klar, dass das, was dieser junge Mann gemacht hat, ein Bild für unser aller Leben sein könnte. Wir tun etwas, was falsch ist, und im Versuch, es zu korrigieren, machen wir etwas, was aus nüchterner Perspektive gesehen nicht klug scheint. Aber im Nachhinein stellt sich heraus, dass es doch sinnvoll war, wenigstens als Zeichen – oder irgendwie anders herum, als wir es uns gedacht hatten.

So stellen sich vielleicht manche unserer Selbsteinschätzungen später nur sehr bedingt als «Wahrheit» heraus. Wenn wir das freilich gleich in Rechnung stellen und nicht den vermessenen Anspruch haben, dass unsere Auffassungen die «ganze Wahrheit» sein müssen, dann leben wir authentisch im «Wahrheitsfragment». Aber wenn wir die vermeintliche Wahrheit als ganz und unumstößlich behaupten, dann wird daraus eine Halbwahrheit und die stiftet – im Unterschied zum Wahrheitsfragment – Unwahrheit.

Vorsorglich sollte ich jetzt noch bekennen: Es hat sich nicht alles ganz genau so zugetragen wie erzählt. ■

DIE MESSE

von Sebastian Hoch

«Ite, missa est!» / «Geht, es ist Entlassung!» Dieser Ruf ertönte wohl bereits in der Antike als aufforderndes Ende manch öffentlicher Veranstaltung. In der Gewissheit und um ein entgegengesetztes «Deo gratias» / «Dank sei Gott dem Herrn» der anwesenden Gemeinde ergänzt, beendeten diese schon in vorchristlicher Zeit gebräuchlichen Worte des Priesters spätestens seit dem 7. Jahrhundert auch jeden römisch-katholischen Gottesdienst. Sie wurden verlässliche Schlussformel und normierte Verbindlichkeit wie verbindende Praxis der lateinischen Liturgie. «Ite, missa est!» Gerade im kanonisierten Entlassen der Gläubigen manifestierte sich das prägende antike Erbe in Christentum und Kirche. Zugleich wurde es durch seine liturgische Allgegenwart bis zur volkssprachlichen Öffnung des römischen Ritus durch das *II. Vatikanische Konzil* von 1962 – 1965 auch zur sprachgeschichtlichen Wurzel des als christlicher *cultus* gelebten katholischen Glaubens: zur Messe.

Ob biblischer Schöpfergott oder weltbaumeisterlicher *Demiurgos* der alten Griechen, ob transzendente *Bodhisattvas* des Buddhismus, traumzeitliche Ahnengötter der Aborigines in Australien oder die kommunikative Vernunft unserer postsäkularen Gesellschaft – wir Menschen glauben. Suchen Beständigkeit und Erklärung. Entwickeln religiöse Riten und systematisierte Jenseitsvorstellungen. Wir streben nach metaphysischer Erkenntnis der ersten Prinzipien und Ursachen all

dessen, was hinter, in und durch die Natur wirkt. Wir wollen Meinung durch Gewissheit und Schein durch Wahrheit ersetzen und versuchen, der eigenen Begrenztheit mit Unendlichkeit zu begegnen. Was wahrhaft ist, muss ewig sein. Diese so grundlegende wie alte Annahme eint Kulturen. Die universelle Idee eines Göttlichen als tragendes und zu hinterfragendes Fundament unseres Menschseins an sich – sie ist notwendige Voraussetzung für Religion.

Kult und Ritus, Opferdienst und Gotteslob. So vielfältig die Formen religiöser Praxis in Varianz und Tradition, so verwoben die Kunst mit denselben. Schon seit der Frühzeit menschlicher Kultur ist es auch und im Besonderen Musik, welche Ewiges beschwört. Im Rituellen ist sie tönende Mittlerin von ewiger Wahrheit und erlebter Wirklichkeit, nimmt Anteil am Ungreifbaren und ist Bestandteil von Kultbereich und Götterdienst. Sei es das ihr von den Sumerern zugewiesene zahlenmystische Vermögen, Kosmologie durch Klang zu erleben, oder die Zuordnung einzelner Tonstufen an verschiedene Sphären der chinesischen Himmelsreligion in der Shang-Dynastie des zweiten Jahrtausends vor unserer Zeitrechnung. Seien es die in vier vedischen Büchern aus dem antiken Indien überlieferten einstimmigen Kultgesänge zu Ehren des Gottes Brahma oder die fast fünftausend Jahre alte kunstvolle Tempelmusik aus dem prächtigen Ägypten der Pharaonen. Wann immer Glaube zu

Religion und Mythos zu Ritus wurde, bedienten sich Menschen der zeremoniellen Kraft des Klanglichen, verband sich Jenseits mit dem diesseitigen Zauber der Musik.

«Singt Gott von Herzen Psalmen, Hymnen und Lieder, die der Geist eingibt. Dankt ihm so für die Gnade, die er euch geschenkt hat.» Auch Paulus von Tarsus (um 10 v. Chr. – 64/67) beschwört in seinem *Kolosserbrief* die rituellen Möglichkeiten musischer Schönheit für den Gottesdienst der ersten Christen und Christinnen.

Vorrangig als *Psalmodie* – dem schematisierten Singen der heiligen Psalmen – orientierte sich die liturgische Musik der sich ausbildenden Frühkirche zunächst an der rein vokalen Tradition des jüdischen Gottesdienstes. Kein Instrument sollte die Verständlichkeit des Bibelwortes trüben, eine Verbundenheit zu heidnischen Riten erkennen lassen oder gar im Üppi-gen das Ideal von Schlichtheit und Einfachheit beschneiden. Ein Ideal, das schon bald durch den kunstvollen Einfluss der von zwei Chorgruppen im Wechselgesang vorgetragenen syrischen *Hymnen*, geistliche Texte wie das im 2. Jahrhundert entstandene *Gloria in excelsis deo* (Ehre sei Gott in der Höhe), poetische Erweiterung und melodische Vielfalt erfuhr. Die folgenschwere Reform des römischen Ritus durch Papst Gregor I. (um 540–604) und dessen Anliegen einer Stärkung der eigenen zentralisierten Autorität in Kirche und Welt aber war es, die Maß und Modus der





WIR SIND URALT UND BRANDNEU

Die fünfzehnjährige Sylvia, schüchtern und zugleich mutig und rebellisch, zieht aus Newcastle ins wilde Northumberland und fühlt sich fremd in der riesigen, scheinbar leeren Landschaft. Aber dann trifft sie Gabriel, einen seltsam vertrauten Jungen. Als sie gemeinsam durch die Wälder und Fjells streifen, sieht Sylvia die Natur mit neuen Augen. Unter einem grenzenlosen Sternenhimmel verbindet sie sich intensiv mit der uralten Vorzeit – überall um sie herum ist die Vergangenheit und steckt zugleich tief in ihr selbst. Dabei, entdeckt sie schließlich, was es wirklich bedeutet, in der heutigen Welt jung zu sein.

Ein Buch, das die Menschlichkeit feiert und den tiefen Verbindungen zwischen uns und der Natur nachspürt – betörend erzählt von David Almond, einem der bedeutendsten britischen Gegenwartsautoren der Kinder- und Jugendliteratur.

David Almond

Bone Music

Aus dem Englischen von Alexandra Ernst

213 Seiten, gebunden mit SU und Sportlack

(ab 14 Jahren) |  auch als eBook erhältlich!

€ 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-3130-9

www.geistesleben.com | *Jetzt neu im Buchhandel!*

Freies Geistesleben
Bücher, die mitwachsen

christlichen Liturgie bestimmte, ihre Vereinheitlichung beförderte und der lateinischen Messe ihre im Wesentlichen unabänderliche Form bereitete. Wandelbare Worte des *Proprium* und verlässliche Wiederkehr des Textes im *Ordinarium*. – *Introitus*, *Kyrie*, *Gloria* (Einzugsgesang, Bitte um Erbarmen, Lobgesang); *Credo*, *Sanctus*, *Agnus Dei* (Glaubensbekenntnis, Heiligruf und Lamm-Gottes-Ruf der Gemeinde). Die liturgisch festgelegte Ordnung jeder Messe, ihr normierter Aufbau wie ritueller Ablauf – als zentraler Gottesdienst der katholischen Kirche gilt diese Gestalt bis heute.

Als musikalische Gattung aber eröffnete sich von nun an eine so vielfältig glanzvolle wie kunstreich wandelbare Geschichte. Durch das Sichten und Klassifizieren des vorhandenen Melodienbestands durch die von geschulten Sängern besetzte *schola cantorum*, der späteren päpstlichen Kapelle, vermochte der *Gregorianische Choral* mit seinem komplexen theoretischen System Grundlage zu sein für formelhafte Messvertونungen und fromme Mehrstimmigkeit. Die in karolingischer Zeit ergänzten Techniken des textlichen Ausschmückens und melodischen Verzieren wie *Tropus* und *Sequenz* sowie das allmähliche Überwinden des instrumentalen Banns in Liturgie und Gotteslob öffnete Neues in der sakralen Komponierkunst. Die *cantilena romana*, die römische Art des Singens – sie wurde zur Wiege der Musizierpraxis und musikalischer Ausdruck des Glaubens im gesamten christlichen Europa.

Ob die schlicht-schönen Propriumsvertونungen des um 1200 entstandenen *Magnus liber* oder prächtig-edle musikalische Messen wie Giovanni Pierluigi da Palestrinas (1525–1594) *Missa Papae Marcelli*. Von konzertanten Hochamtsmessens wie Johann Sebastian Bachs (1685–1750) *h-Moll-Messe* und Ludwig van Beethovens (1770–1827) *Missa solemnis* bis zu ergreifenden Totenmessens wie Wolfgang Amadeus Mozarts (1756–1791) unvollendet gebliebenem *Requiem*. So reich die Unterschiede und mannigfach der jeweilige Ausdruck, so bindend blieb allen musikalischen Messvertونungen doch die rituelle Idee eines klanglichen Diensts am Göttlichen. Alle eint die Verlässlichkeit der Liturgie und der Wille aller Gläubigen, in den *Hymnus angelicus*, das Gotteslob der Engel einzustimmen.

«Ite, missa est!» Lauschen wir in dieser durch einen neuen grausamen Krieg in der Welt so bedrückenden Osterzeit der Schönheit und Würde von Johann Sebastian Bachs Messvertонung der *Johannes-Passion BWV 245*, so erfahren wir nicht Entlassung noch Erlösung. Vielmehr wird der Auftrag zur Bürde und Pflicht, aus Worten Wirklichkeit werden zu lassen und – ob gläubig oder nicht – einer rituellen Idee gleich weltliche Vernunft walten zu lassen: «Gehet hin im Frieden!» ■

Foto: Christine ten Winkel / photocase.de

Sebastian Hoch (www.sebastian-hoch.de) studierte an der Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Stuttgart Musiktheorie, Neue Medien und Klavier und arbeitet als privater Musiklehrer und Komponist.



BRAUCH' ICH NICHT!

von Albert Vinzens

In einem Radiogespräch erzählt ein älterer Mann von einem Campingplatz in der Nähe von Berlin, wo er das ganze Jahr über wohnt. Die Vorstellung, dass nur Menschen in finanzieller Not so etwas tun, ist falsch. Ein solches Leben scheint alles andere als trist oder eingeschränkt zu sein. Er führe ein glückliches Leben, betont der Mann mit freudiger Stimme.

Selbstverständlich sind die Kosten auf dem Campingplatz niedriger als in einer noch so kleinen Wohnung am Stadtrand. Doch wichtiger für die meisten ist, dass sie von Menschen umgeben sind, die ihnen etwas bedeuten. Und noch eins: Der Mann im Ganzjahreswohngewagen hat viel Zeit für das, was ihn interessiert. Weil er wenig Geld braucht, muss er nicht den ganzen Tag arbeiten gehen und kann schöne Dinge tun – für sich selbst und für andere. Denn auch die anderen haben Zeit und sind genauso für ihn da wie er für sie. Eine Campinganlage, dieser vergleichsweise bescheidene Campus der Zukunft, ist das ein Ort, wo Menschen alt werden wollen? Anscheinend ist das so.

Niko Paech bringt im Buch *All you need is less* Argumente für die Attraktivität eines solchen Lebens. Mitautor des Buches ist Manfred Folkers, ein praktizierender Buddhist, der im ersten Teil des Buches liebevoll entwickelt, wie in uns Menschen die

Sehnsucht nach Frieden und Umweltverträglichkeit und der Wunsch nach Bedürfnisrückhaltung schlummern. Paech seinerseits bringt im zweiten Teil eine konstruktive Kritik der Begriffe «Effizienz», «Konsistenz» und vor allem «Suffizienz». Dabei zieht er eine unüberschreitbare Trennlinie zwischen den beiden erstgenannten Begriffen und dem, was er unter «Suffizienz» versteht.

In aller Kürze: Umweltbelastende Stoffe werden nach den Regeln der «Konsistenz» behandelt, wenn ihre Schadensintensität verringert und die Umweltverträglichkeit erhöht wird. «Konsistenz» ist eine Form von Nachhaltigkeit. «Effizienz» ebenfalls. Ein effizient konstruierter Automotor braucht weniger Energie und ist umweltfreundlicher als ein herkömmlicher. Ein Auto also, das für eine Fahrt von A nach B weniger Energie braucht (Effizienz) und einen Treibstoff verwendet, der möglichst klimaneutral ist (Konsistenz), gilt als besonders zukunftsfähig.

Nun behauptet Paech, dass solche Überlegungen über Zukunftsfähigkeit vom Suffizienzgedanken streng zu trennen seien. «Suffizienz» habe mit den beiden anderen Begriffen schlichtweg nichts zu tun, denn sie stehe jenseits der Wachstumsgesellschaft. Wer suffizient «wirtschaftet», installiert in seinem Leben einen «Selbstschutz vor Reizüberflutung». Statt sich in zeitintensiven

Studien schlau zu machen, welches Auto denn nun am klimaneutralsten vom Fließband geht, verfolgt eine auf Suffizienz ausgerichtete Person nur überlebensnotwendige Dinge. Autos gehören nicht dazu.

Nun machen uns Menschen, die diesen Selbstschutz gewählt haben, erstaunlicherweise mehr Kopfzerbrechen als «normale» Konsumenten, die nach luxuriösen Urlaubsschnäppchen Ausschau halten. Anscheinend versuchen wir das eigene Konsumverhalten vor einer Kultur des Genug zu rechtfertigen.

Paech unterscheidet zwischen Verzichtstrategie und Bedürfnislosigkeit. «Suffizienz» bedeute nicht «Verzicht», betont der Wissenschaftler, vielmehr stehe sie für eine Neujustierung der einzelnen Person, die für sich eine Obergrenze von materieller Freiheit in Anspruch nehme. «Wie kann jemand auf etwas verzichten, was ihm nie zugestanden hat», fragt er, «weil es auf irreversibler Plünderung von Ressourcen beruht?». Suffizienz stellt keine solchen Ansprüche, vielmehr organisiert sie die Rückgabe einer dreist angeeigneten Beute und ist somit die beste Haltung gegen Ausbeutung – und Krieg.

Ich höre immer mal wieder, junge Menschen seien besonders umweltbewusst. Einverstanden, manche von ihnen sind es. Kürzlich hörte ich, wie eine Studentin ihre Hochachtung vor jenen ausdrückte, die Neues, das sie auch gerne beherrschen



würde, einfach so könnten. Als ich fragte, was das denn sei, antwortete sie, diese Menschen würden mit einem Bruchteil von dem auskommen, was sie jede Woche an Plastik in den Abfall werfe. Diese Kunst ist anscheinend schwer zu lernen. Fast gleichzeitig mit diesem Gespräch hörte ich von drei – eigentlich zwei – jungen Männern, wie der eine über den Mittelklassewagen schimpfte, den ihm sein Vater geschenkt hatte und der nicht mal einen Turbomotor habe, der andere war mit seinem deutschen Hightechauto unzufrieden und meinte, als nächstes Auto kaufe er sich einen amerikanischen SUV, der dritte saß still und, wie mir schien, betroffen daneben.

Viele behaupten, wir seien als Konsumenten ohnmächtig. Das sind wir nicht, doch wir sollten lernen, Grundbedürfnisse wie Freisein von Hunger und Durst, Schutz vor Kälte oder Hitze, das Bedürfnis nach Sicherheit, Stabilität, Ordnung, Schutz und sozialer Geborgenheit von sekundären Bedürfnissen zu unterscheiden. Kreuzfahrten, Flugreisen, großer Wohnraum und schnelles Internet gehören zu Letzteren, auch wenn sie oft mit dem «Recht auf Individualismus» verwechselt werden. In Wirklichkeit ist es Luxus – und es ist «noch niemand verhungert, erfroren oder erkrankt, wenn er keine Urlaubsreise mit dem Flugzeug antreten oder als Schülerin keinen fremden Kontinent besuchen konnte», meint Paech.

Albert Vinzens (www.vinzens.eu), aufgewachsen in den Graubündner Bergen, ist Schriftsteller und lebt in Kassel.

Stell dir vor, es ist Schlussverkauf – und keiner geht hin. So zu handeln verstieße gegen kein Gesetz und benötigte auch keines. Es wäre Anarchie, die keine Menschen angreifen und das von allen Seiten bedrohte Leben auf der Erde schützen würde. Mehr und mehr Menschen zeigen Verständnis für den friedlichen Aufstand derer, die unter einem neuen Komfortverständnis in einer selbstgeschaffenen bedarfsreduzierten Zone leben.

Diese Menschen sind voller Einfälle. Sie verlagern ihre Interessen auf regenerative, transformative Praktiken wie etwa Permakultur. Sie erkunden die lebendige Mitwelt, pflegen das Dialogische, schaffen Beziehungssicherheiten in einer von Beziehungsschwund geprägten Welt. Kürzlich bekam ich Post von der *erdfest-Initiative*. Die Organisation unterstützt dezentrale soziale Strukturen. Sie führt Baumpflanzungen durch und hilft Menschen vor Ort, die eigene Wahrnehmung zu schulen und «Erdfeste» zu feiern. Die Absenderin fragte: «Könnte es sein, dass angesichts der derzeit exorbitanten Ausbeutung von Lebendigem als Rohstoff und Ressource das Zelebrieren des lebendigen Seins, der lebendigen Mitwelt zu einer Quelle der Inspiration, des Widerstands und der Resilienz wird?» – Ja, denke ich, in dieser Haltung zeigt sich das kreativ Neue. ■

Foto: .marqs / photocase.de

Annejet Rümke

BURN-OUT SPRECHSTUNDE



- ▶ Frühsymptome erkennen
- ▶ Wirksam vorbeugen
- ▶ Neu leben lernen

Urachhaus

Ausgebrannt – und dann?

Wenn Körper und Seele völlig ausgebrannt sind, hilft nur eine tiefgreifende Änderung der Lebensweise, um wieder Fuß zu fassen. Doch wie kann das gelingen, wenn selbst die letzten Kraftreserven aufgebraucht sind? In diesem umfassenden Ratgeber zeigt Annejet Rümke an vielen Fallbeispielen und anhand eines umfangreichen praktischen Übungsteils, was jeder zur Vorbeugung und Heilung tun kann.

Aus dem Inhalt:

Bin ich Burnoutgefährdet oder bereits ausgebrannt? | Erste Warnzeichen im Überblick | Risikomerkmale | Kultur, Arbeitsleben, soziale Faktoren | Berichte von Burnout-Patienten | Übungsprogramm zur Vorbeugung und Heilung | «Notfallkoffer» mit Übungen für den Alltag | Balance finden, Lebenskräfte schöpfen

Annejet Rümke

Burnout-Sprechstunde

Frühsymptome erkennen –

Wirksam vorbeugen – Neu leben lernen

439 Seiten, gebunden

€ 25,- (D) ISBN 978-3-8251-7689-1

☞ Auch als eBook erhältlich!

 **Verlag Urachhaus**
www.urachhaus.com



gelesen von Simone Lambert

MENSCH, OMA! ICH BIN DOCH SCHON GROSS!

«Da bekommt man Hühnerhaut», sagt die kleine Schwester Lucy begeistert, als sie sich an Halloween gruselt. Unter die Haut gehen auch die Geschichten des zweiten Bandes von *Mensch, Oma!*, so berührend und poetisch sind manche der 16 Episoden um Oma und ihre Enkelinnen Nora und Lucy.

Die energische Nora ist inzwischen große Schwester geworden und im Schulalter. Aus Sicht der Oma wird feinfühlig und mit warmem Humor erzählt, was es für Nora heißt, größer zu werden. Es sind kleine Begebenheiten aus dem Alltag und von Festtagen, die aufmerksam betrachtet werden. Die Oma ist zugewandt und offen für Überraschungen, auch gerade dann, wenn die Kinder nicht so klar ausdrücken können, was sie bewegt. So erweist sich Noras Kummer über den bevorstehenden Umzug als Wunsch, ihre Selbständigkeit zu beweisen; sie kennt den Weg nach Hause und will ihn allein gehen. Beharrlich wird dem Unverständlichen Raum gegeben, bis sich eine Antwort entwickelt, die die eigentliche Frage erst formuliert.

Oma findet für die kindlichen Probleme und Sehnsüchte eine praktische Lösung. Sie hat Sinn für Situationskomik und Bonmots, ohne dass sie die Enkelkinder preisgibt, indem sie über ihre Köpfe hinweg kommentiert: Nora achtet nicht nur darauf, dass die Straße frei ist, die sie überqueren will, sondern harrt sogar aus, bis Autos kommen, die sie vorüberfahren lassen kann. Und Lucy entdeckt im Wald das Haus des Osterhasen, der ist aber «nicht zu Hause».

Denn dann kommt Ostern. Nora erwartet ungeduldig die Ankunft des Osterhasen. Oma schlägt vor, ihn im Wald zu suchen. Noras Furcht, dass Oma sich verirrt hat, kann die Oma, die ihre Orientierungslosigkeit verbirgt, nicht zerstreuen, bis die kleine Lucy, voller Vertrauen in die Unfehlbarkeit der Erwachsenen, zufällig den Rückweg findet.

Nora dagegen kennt inzwischen auch den Zweifel. Sie ist stolz, dass sie um die Regeln weiß. Sie einzuhalten, bietet ihr Stabilität. Es macht sie «groß», hilft ihr, sich selbständig in der Welt zu bewegen. Ein flexibler Umgang damit verunsichert sie und ruft Widerstand hervor, als etwa die Familie den Kinobesuch

erst nach dem Film bezahlen kann, weil der Kassierer unauffindbar ist. Gegenüber der jüngeren Schwester weiß Nora sich durchzusetzen. Lucy macht durch Fantasie den Nachteil wieder wett: als Nora ihr das Handy nicht geben will, führt sie mit dem «Muscheltelefon» ein Gespräch mit dem Meer, dass auch wir Lesenden den Atem anhalten. Aber wenn die Mädchen sich einig sind, sind sie stark und unwiderstehlich. Dann bringen sie sogar die Oma dazu, über ihren Schatten zu springen und etwas zu wagen: Boot fahren zum Beispiel.

Mehr noch als im ersten Band tritt die Oma als Person mit einer eigenen Kindheitsgeschichte in Erscheinung. Wie war das damals und was ist heute anders? Diese Frage interessiert auch die Kleinen. Zugleich bringt die Erinnerung neue, kleine Freiheiten mit sich: Oma feiert ihren Geburtstag als Kindergeburtstag, hüpfert nach Noras Einschulung mit ihr auf dem Trampolin, als sei sie selbst gerade eingeschult worden, und taucht im See wie ein Mädchen.

Die Zeit, Vergangenheit und Zukunft, gewinnt mit dem Größerwerden an Bedeutung. Der zweite Band von *Mensch, Oma!* erzählt davon, wie die Zeitachse die Bindung zwischen den Generationen noch vertieft. Ein würdiger Nachfolger mit einem eigenen Charakter – wieder wunderbar von Sanne Dufft illustriert. ■



Bärbel Kempf-Luley

Mensch, Oma!**Ich bin doch schon groß!**

Illustriert von Sanne Dufft

144 Seiten, gebunden

15,- Euro

Verlag Urachhaus

ISBN 978-3-8251-5244-4

(ab 5 Jahren)

auch als eBook erhältlich

OSTERABENTEUER

von Bärbel Kempf-Luley und Sanne Dufft



«Oma, wie hast du denn als Kind Ostern gefeiert?» – «Naja, in der Früh gab es im Garten ein Osternest, und überall waren Oster Eier versteckt, das war schön. Am Nachmittag kam manchmal Besuch und die Erwachsenen haben Kaffee getrunken und sich unterhalten. Das war's eigentlich.» – «Hm, klingt langweilig», stellt Lucy fest. «Wir können doch dieses Jahr ein Osterpicknick machen, Oma!», schlägt Nora vor. Die Idee gefällt uns allen. Jetzt darf es bloß nicht zu Ostern schneien – wie so oft.

Aber das Wetter spielt mit. Es ist sonnig und frühlinghaft. Wir haben uns ein wunderschönes Plätzchen für unser Picknick ausgesucht. Ein Bach schlängelt sich durch grüne Wiesen, teilt sich in Seitenarme, fließt unter kleinen Brücken hindurch und an Stegen vorbei.

«Sammy!» Die Mädchen laufen ihrem kleinen Cousin entgegen. «Lucy! Nora!», ruft Samuel begeistert. Lucy wackelt mit einem kleinen Stoffhasen vor seinem Gesicht. «Schau mal, Sammy. Ich habe dir meinen Hasen mitgebracht. Aber nur für heute!» Samuel drückt den Hasen fest an sich. Ob er weiß, was eine Leihgabe ist?

Die Picknickkörbe werden ausgepackt und natürlich trinken die Erwachsenen Kaffee und unterhalten sich, während die Kinder zum Bach laufen. Allen voran der Kleinste. Ich folge den Dreien. Sammy schwingt seinen Arm und noch ehe wir «NEIN!» rufen können, landet der Hase im Wasser und verschwindet unter der Brücke. Sammy betrachtet fasziniert, wie er bald auf der anderen Seite der Brücke auftaucht. Als er merkt, dass der Hase davontreibt, schaut er uns an. «Hilfe! Holen!» Wir folgen dem Stofftier vom Ufer aus und versuchen es mit Stöcken wieder an Land zu ziehen. Aber nun ist der Hase bereits im breiteren Bachlauf gelandet und die Strömung trägt ihn immer schneller davon.

Inzwischen beteiligen sich alle an der Rettung. Aber egal, wie sehr wir uns bemühen, der Hase schwimmt munter weiter und weiter. Schließlich geben wir auf. Doch ich will unbedingt, dass Lucy ihren Hasen zurückbekommt. «Schnell, wir müssen zum Steg dahinten!» Wir laufen los. Vom Steg aus können wir sehen, wie sich das nasse Tier im Schilf verfährt. Mit Steinen

und Stöcken versuchen wir ihn wieder in Bewegung zu setzen. Da naht Rettung! Ein Angler kommt uns zu Hilfe. Er hat unsere Bemühungen beobachtet und kommt mit einem langen Kescher. Endlich können wir einen triefnassen Hasen an Land ziehen. «Hurraaaa!» Wir sind begeistert und bedanken uns bei unserem Helfer mit einem Stück Kuchen. Dann fallen auch wir über den Picknickkorb her. So eine Hasenrettung macht hungrig.

«Wir haben den Osterhasen gerettet!», sage ich und bin sehr zufrieden. «Ach ja, übrigens, Osterhase ... Vielleicht solltet ihr mal die Augen aufhalten.» Die Mädchen folgen meinem Blick und entdecken etwas Bunt. «Ein Osterei!», ruft Lucy und läuft los. Damit ist die große Suche eröffnet. Sogar Samuel vergisst für eine Weile den Bach und sucht mit. Als wirklich nichts mehr zu finden ist, bauen wir Rindenboote und Angeln aus Schilf, bis ... Samuels Mütze im Wasser landet. Und der Ball. Die Mütze wird gerettet, aber den Ball müssen wir davonschwimmen lassen. Ich nehme Sammy an die Hand und gehe mit ihm zum Steg. «Holen!» Er schaut mich erwartungsvoll an. «Nein, Sammy, der Ball ist weg. Auf Wiedersehen, Ball.» Ich winke ihm hinterher. Sammy zieht die Stirn kraus. «Oh, der Ball.» Die Mädchen gesellen sich zu uns und gemeinsam schauen wir zu, wie der Ball immer kleiner wird. «Das war das abenteuerlichste Osterfest, das ich je hatte.» – «Jaaa!», nicken die Mädchen und wir sind sehr zufrieden. ■

Bärbel Kempf-Luley ist Autorin und Buchhändlerin bei «Kunst und Spiel» in München. Sanne Dufft (www.sanne-dufft.de) ist Illustratorin und Autorin.

FRIEDEN AUF ERDEN

von Jean-Claude Lin



Aelbert Cuyp, «Landschaft mit Hirten und Reisenden bei Abendlicht», 101,6 x 153,6 cm, ca. 1657–1660

Die Engländer nannten ihn «the Dutch Claude», den holländischen Claude Lorrain: Aelbert Jacobsz. Cuyp, der Ende Oktober 1620 in Dordrecht getauft und am 15. November 1691 ebendort begraben wurde. Das Malen hatte Aelbert von seinem Vater Jacob gelernt. Nach Italien, wie der im Jahr 1600 in Lothringen geborene Maler Claude Gellée, der eben als Claude Lorrain, Claude Le Lorrain oder Claudio di Loreno bekannt wurde und der die überwiegende Zeit seines Lebens in Rom verbrachte, kam Aelbert Cuyp nie. Von größeren Reisen, außer dem Rhein und der Waal entlang nach Rhenen und Nijmegen oder bis nach Kleve, Elten und Emmerich, ist bei ihm nichts überliefert. Das idyllische goldene Licht, die in manchen Bildern italienisch anmutenden Landschaften mit Hügeln oder gar Bergen, kann er von seinem Malerkollegen Jan Both aus Utrecht als Anregung aufgenommen haben, da dieser ein einflussreicher Vertreter der «Holländischen Italien-Fahrer» war. Bei Aelbert Cuyp aber fehlen die mythologischen Narrative, die griechisch-römisch inspirierten Bauten Claude Lorrains. Es ist das über Landschaft und Leute warm flutende Licht, das sie verbindet.

Flüsse, Schiffe, Reiter – einzeln oder zu zweit –, Hirten und Kühe – immer wieder Kühe! – sind auf den Bildern Aelbert Cuyps zu sehen. Und fast immer ein weiter Himmel. Alles ist vom goldenen Licht der Sonne durchflutet, ohne dass sie selbst zu sehen ist. Vielleicht verleiht gerade diese

indirekte, nur von der Seite und dann auch ausschließlich von links zu verspürnde Abendsonne seinen heimlich naheliegenden Landschaften die so berührende Stimmung des Friedens.

Fast hundert Jahre lang, nachdem Aelbert Cuyp seine letzten Bilder malte, blieb er selbst in den Niederlanden vergessen. Es waren englische Kunsthändler und Sammler, die, auf der Suche nach den arkadisch idyllischen Stimmungen eines Claude Lorrains, Aelbert Cuyp wiederentdeckten und in die Sammlungen des wohlhabenden englischen Landadels vermittelten, sodass 1769 John Boydell in seiner Veröffentlichung *A Collection of Prints, Engraved after the Most Capital Paintings in England* den Beinamen «the Dutch Claude» für Aelbert Cuyp verwendete. Dann kamen die englischen Maler Thomas Gainsborough, John Constable und Joseph Mallord William Turner, um die drei namhaftesten zu nennen, Ende des 18., Anfang des 19. Jahrhunderts, die sich von den Bildern Aelbert Cuyps inspirieren ließen. Manche reisten sogar selbst nach Dordrecht, um diesen Heimatort Cuyps kennenzulernen und, wie im *Dort Sketchbook* von Turner aus dem Jahr 1817, in Skizzen aufzuzeichnen. «Cuyp-like» oder «Cuypish» wurden gängige Begriffe, wie beispielsweise im Roman *Jane Eyre* von Charlotte Brontë. Noch heute befinden sich die meisten Werke Aelbert Cuyps in öffentlichen und privaten Sammlungen in Großbritannien. Umso sehenswerter ist daher

die in *Dordrechts Museum* bis zum 8. Mai verlängerte Ausstellung *In het licht van Cuyp: Aelbert Cuyp & Gainsborough, Constable, Turner* mit über 30 Bildern von Cuyp und 30 Bildern der anderen genannten wie auch weiteren Malern, die sich von Cuyp haben inspirieren lassen. Constable zum Beispiel: Erstaunlich in seiner impressionistischen, inneren Dramatik ist sein Gemälde *Salisbury Cathedral from the Meadows* aus der Zeit 1829–1830, oder sein aus der Begeisterung für Cuyps bewegten Himmeln überaus expressionistisch gestaltetes Bild eines Sturms über dem Meer aus den Jahren 1824–1828.

Neben dem so berührenden Porträt seiner 20 Jahre alten schwarz-weiß gefiederten Ente Sijctghen auf samtenem schwarzen Hintergrund mit drei weiß-goldenen Eiern im Vordergrund von Aelbert Cuyp hätte ich gern seine *Landschaft mit Hirten und Reisenden beim Abendlicht* (Bild oben) mitgenommen. Doch es gehört der *Royal Collection* der Queen und hängt nur leihweise bis zum 8. Mai in Dordrecht ... Aber wie schön und heilend ist es, diesen Frieden reisender und sich unterhaltender Menschen unter freiem, lichtdurchflutetem Himmel in diesen so erschütternden Zeiten aufzunehmen! ■

Dordrecht, die älteste Stadt Hollands (wenn nicht der Niederlande), ist neben dem [Dordrechts Museum \(dordrechtmuseum.nl\)](https://www.dordrechtmuseum.nl), in dem man die genannte Ausstellung besuchen kann, auch sonst eine sehenswerte Stadt. Zudem gibt es den alten Wasserturm, der als *Villa Augustus* zu einem kunstvollen Hotel mit angeschlossenem Café und Restaurant umgestaltet wurde: [villa-augustus.nl](https://www.villa-augustus.nl)

DEM UNKRAUT DEN SCHWUNG RAUBEN

von Renée Herrnkind

«Zeit fürs Blindstriegeln.» Blindstriegeln? Ich hatte das Wort noch nie gehört und keine Ahnung, was es bedeutet. Christine marschiert schon los. Auf den 30 Metern bis zur Maschinenhalle erfahre ich bereits ein bisschen mehr: «Gestern am Nachmittag war ich zum zweiten Mal auf dem Getreideacker. Die Hafer-Aussaats, die ich im März gesät habe, wird demnächst keimen. Deshalb ist jetzt der optimale Zeitpunkt zum Blindstriegeln.» Noch strecken die weißen Keimlinge des Getreides ihre Köpfchen nicht durch die dunkle Erdkrume. Wenn Christine auf dem Feld mit dem Zeigefinger scharrt wie ein Hund mit den Pfoten, entdeckt sie allerdings die zahlreichen feinen weißen Fädchen des unerwünschten Beikrauts im Boden. Denen soll das Leben jetzt mit dem Striegel schwerer gemacht werden. Die chemische Keule ist auf dem biodynamischen Demeter-Hof ja tabu.

Was sich so logisch anhört, ist allerdings ein Gesamtkunstwerk aus Feuchtigkeit, Wärme, befahrbarem Boden, aufmerksamem Beobachten und einer gehörigen Portion Erfahrung. Deshalb bespricht sich die Bäuerin über den optimalen Zeitpunkt gern mit den anderen vom Hof. Das Team ist sich einig. Auch Schwester und Vater sind überzeugt: «Heute ist Blindstriegeln dran.»

Souverän rangiert die 49-Jährige den Traktor so, dass sein Hinterteil genau vor dem großen Metallgerät zum Halten kommt, das wir jetzt brauchen: der Striegel. Mehrere Eisen-Felder an einer beweglichen Stange sind noch zusammengeklappt. Mit Muskel-

kraft hängt Christine das Gerät am Dreipunkt des Schleppers ein. Gleich schwebt der Striegel über dem Boden. Bis zu den Feldern des Vogelberg-Hofes ist es nicht weit. In der kleinen Kabine des Fendt-Schleppers haben wir beide bequem Platz. Heute hört Christine auf der Fahrt weder Deutschlandfunk noch rockige Musik. Wir plaudern. «Das ist eine angenehme Arbeit, und eine wichtige», erklärt sie mir. Der Schlepper zieht den Striegel, der dank seiner Hydraulik längst ausgeklappt in voller Breite angepasst an die hügelige Topographie über den Boden federt. Oberflächlich brechen die Zinken den Boden auf und nehmen dadurch dem Beikraut den Wachstumsschwung. «Das Entscheidende beim Blindstriegeln ist der richtige Zeitpunkt», betont die Bäuerin. Dafür braucht's Fingerspitzengefühl und das aufmerksame Beobachten. Zu früh erwischt sie die Keimlinge des Unkrauts nicht, zu spät stört sie die Getreidekeimlinge. «Mit den Jahren entwickelst du ein gutes Gespür dafür, was unter der Krume los ist», betont Christine.

Im zweiten Gang mit fast 15 Stundenkilometern schaffen wir die zweieinhalb Hektar Getreideacker in weniger als einer Stunde. Gut so, denn am Himmel ziehen dunkle Wolken auf und kündigen Regen an. «Der hätte das Beikraut fast schon explosionsartig wachsen lassen nach den letzten etwas trockenen Wochen». Christine atmet erleichtert auf. Das Blindstriegeln auf dem nackten Acker hat die Unkrautwürzelchen rausgezogen – mechanisch bekämpft.



Das ist aus ökologischer Sicht für die Vogelberg-Landwirtin die effizienteste Methode der Unkrautregulierung, das weiß ich seit heute. Beeindruckt davon, wie gekonnt Mensch und Maschine zusammenwirken, gehe ich gerne noch mit ins Bauernhaus zum Nachmittagstee mit Kuchen. Den haben Christine und ich nämlich vor dem Blindstriegeln in den Ofen geschoben. Mit den eigenen Äpfeln vom letzten Herbst wird er besonders lecker. Wir genießen die gemeinsame Pause und den Austausch über die gar nicht mehr so unbekannt Welt der Bäuerin. ■

Renée Herrnkind arbeitet seit 1981 als freie Journalistin im eigenen Journalistinbüro «Schwarz auf Weiß» und legt ihren thematischen Akzent auf die Entwicklung der Bio-Branche und auf einen nachhaltig-ökologischen Lebensstil. Zusammen mit ihrem Mann und den Hüte-Hündinnen Kaalotta und deren Tochter Maalin lebt sie in Mittelhessen und dem Oberallgäu.

Fotos: RHerrnkind

Unser SUDOKU im April

Einsame Hunde

Level 2

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

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.

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

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

Lösung SUDOKU März

«Einsame Hunde extrem 1», herausgegeben von J.-C. Lin

PREISRÄTSEL

Erste und letzte Worte der Weltliteratur 4 / 12

«Vergangene Nacht träumte ich, ich wäre wieder in Manderley. Mir war, als stünde ich vor dem eisernen Tor, das zur Auffahrt führte, und eine Weile konnte ich nicht eintreten, denn der Weg war versperrt. Am Tor hing eine Kette mit einem Vorhängeschloss. Im Traum rief ich nach dem Pförtner, erhielt aber keine Antwort, und als ich durch die rostigen Gitterstäbe spähte, sah ich, dass das Pförtnerhaus unbewohnt war.»

...

«Vor uns lag die Straße nach Manderley. Es gab keinen Mond. Der Himmel über unseren Köpfen war tintenschwarz. Am Horizont jedoch war er nicht schwarz. Er war durchsetzt mit Karmin, wie mit verspritztem Blut. Und der salzige Wind vom Meer wehte uns die Asche entgegen.»

Wer uns den von innerster Spannung und psychologischer Tiefe geprägten Roman nennt, aus dem diese Anfangs- und Schlussätze genommen sind, kann an der Verlosung eines der fünf Exemplare des Buches *Und ist ein Verbindungswort, das Du ist es auch* von Andreas Laudert über «Wege zu einer anderen Selbstlosigkeit» teilnehmen.

Die Lösung* senden Sie bitte an: Redaktion *a tempo* | Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart oder an: raetsel@a-tempo.de

Das gesuchte Werk der März-Ausgabe ist das am 13. März 1772 in Braunschweig uraufgeführte Trauerspiel *Emilia Galotti* von Gotthold Ephraim Lessing.

* Einsendeschluss ist der 25.04.2022 (Datum des Poststempels; der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Die Gewinner und Gewinnerinnen werden schriftlich benachrichtigt.

Um die Ecke gedacht

Eine englische Dame,
im Drange der Jugend,
strebte begierig
nach einer Tugend.
Doch als sie am Ende
die Ängste bezwungen
und die gewünschte
Tugend errungen,
war sie,
was doch im Grunde erstaunt,
immer verärgert
und schlecht gelaunt.

Erika Beltle

Die halbe Mutter geht voraus.
95 Rätsel für philosophische Querdenker
Verlag Freies Geistesleben

Die Lösung – wenn nicht schon längst erraten! – finden Sie in der Mai-Ausgabe von *a tempo*. Im März war die Lösung *Geselle*.

«BEREITET EUCH AUF UNGEHEURES LICHT!»

von Michael Ladwein

Trotz dieses schönen, das Licht verheißenden Ausspruchs Hugo von Hofmannsthals aus seinem Stück *Das Salzburger große Welttheater* ist er noch immer das große Tabu unserer Zeit. Und noch immer ist er so allgegenwärtig wie je, wird zugleich aber nach Kräften verdrängt und domestiziert: seine Majestät der Tod, der «letzte dunkle Punkt», wie ihn Theodor Fontane in seinem Gedicht *Ausgang* nannte. Wohl bieten die Religionen und – hierzulande immer noch weitgehend die christlichen – Konfessionen verschiedene Konzepte eines «ewigen Lebens» an (manchmal allerdings als solches kaum noch erkennbar), doch bleibt dieses für einen Großteil des Kirchenvolks eher eine diffuse Vorstellung, die kaum in das persönliche Leben integriert ist. Aber die Kirchen schwinden ohnehin, und ein immer größerer Teil der säkularisierten Gesellschaft kommt (vordergründig) ganz gut ohne die Kirchen und häufig auch ohne Religion zurecht. Und nur eine Minderheit lebt ein spirituelles Welt- und Menschenbild.

Und doch sickern da seit etwa vier bis fünf Jahrzehnten zunehmend ganz neue, unerhörte Botschaften von dem, «was kein Auge gesehen und kein Ohr gehört hat» (1. Korinther 2,9), von einem nicht für möglich gehaltenen wundervollen, reichen, farbigen «Leben nach dem Leben» durch.

Es handelt sich dabei um Berichte von klinisch Toten, die durch neue Techniken der Reanimation wieder aus dem Sterbeprozess zurückgeholt worden waren. Nahtoderfahrungen kommen bei allen Altersstufen, Völkern, Kulturen und Religionen vor. Etwa ein Viertel bis ein Drittel aller Menschen, die klinisch tot waren, konnte sich an ein solches Erlebnis erinnern. Da aber aus den verschiedensten Gründen nicht immer eine Erinnerung vorhanden ist, dürfte der Anteil wohl noch um einiges höher sein. So können entsprechende Erlebnisse zum Beispiel durch Hypnose ins Bewusstsein heraufgeholt werden. Auch mangelnde soziale Akzeptanz (durch Ärzte, Pfleger, Familie usw.) ist ein häufiger Grund. Im Übrigen machen auch Materialisten und Agnostiker Nahtoderfahrungen – mit oft sehr eindrucksvollen Persönlichkeitsveränderungen.

Letzten Endes ist hier eine hohe Dunkelziffer anzunehmen, da viele Menschen aus verschiedensten Gründen keinen Anlass sehen, darüber zu sprechen – auch wegen der Schwierigkeit, das Erlebte man-

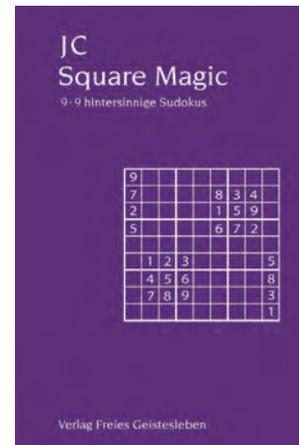
gels geeigneter sprachlicher Mittel auszudrücken. Vielfach werden die Erlebnisse auch einfach vergessen, wobei, wie der Anästhesiespezialist mit eigener Nahtoderfahrung Rajiv Parti berichtet, gewisse Narkosemittel, «bei denen Vergesslichkeit ein Teil des (Neben-)Wirkungsspektrums ist», eine wichtige Rolle spielen.

Auch wollen viele Betroffene dieses ausgesprochen Persönliche, als etwas sehr Heiliges Erlebte keinesfalls bezweifelt oder bespöttelt wissen. Man muss selbst diese immer noch hartnäckige und wohl weitverbreitete Weigerung erlebt haben, zum Beispiel dass man nur mit dem Versprechen zu schweigen auch von guten Bekannten oder Freunden etwas mitgeteilt bekommt. Manchmal gibt es hier auch Zufallserlebnisse, indem man beispielsweise mit einem jungen Mitarbeiter einer Kfz-Werkstatt ins Gespräch kommt und Erstaunliches aus dessen Erlebnissen erfährt ... Jedenfalls steht fest: Das Reich des Nachtodlichen ist nicht mehr länger, wie Hamlet noch glaubte, «das unentdeckte Land, von des' Bezirk kein Wandrer wiederkehrt». ■

In seinem neuen, gerade im Verlag Urachhaus erschienenen Buch trägt Michael Ladwein aus verschiedensten Quellen zusammen, was sich über das Dasein nach dem Tod sagen lässt, und stellt sie in einen übergeordneten Zusammenhang. Das Wissen darüber kann uns bewusst machen, was im Leben wirklich zählt.

Michael Ladwein, *Unsterblich. Über das Leben nach dem Tod* (407 Seiten, geb. mit Schutzumschlag, 26,- Euro, ISBN 978-3-8251-5306-9).

a tempo Das Lebensmagazin
 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH
 Postfach 13 11 22
 70069 Stuttgart



12 MONATE LESEFREUDE

- Jahresabonnement** an die unten stehende Rechnungs-/Lieferanschrift zum Preis von Euro 40,- zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,- für **12 Ausgaben**.
- Geschenk-Abonnement** zum Preis von Euro 40,- zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,- für **12 Ausgaben**.
 (bitte auch die abweichende Lieferanschrift angeben). Laufzeit 1 Jahr, keine Kündigung erforderlich!

- Ja, schicken Sie mir bitte eine **Gutscheinkarte** zu meiner Bestellung eines Geschenk-Abonnements.
Für jedes Geschenk-Abonnement schenken wir Ihnen ein Exemplar des Buches *Square Magic – 9 x 9 hintersinnige Sudokus*.
 Auf Wunsch mit Widmung.
- Bitte ohne Widmung
- Die Widmung im Buch bitte auf folgenden Namen:

Liefervereinbarung: Die Zeitschrift erscheint 12 x jährlich zum Beginn eines Monats.

Rechnungsanschrift / Lieferanschrift (abweichende Lieferanschrift siehe unten):

Vorname	Name	Straße / Hausnummer	PLZ / Ort
_____	_____	_____	_____

Abweichende Lieferanschrift für das Geschenk-Abonnement:

Vorname	Name	Straße / Hausnummer	PLZ / Ort
_____	_____	_____	_____

Datum	Unterschrift
_____	_____



Sie können Ihre Bestellung auch per E-Mail senden an: abo@a-tempo.de

QR-Code zur Bestellseite

Hinweis: Die Mindestlaufzeit eines Abonnements beträgt ein Jahr (12 Ausgaben). Zum Ende der Mindestlaufzeit ist es mit einer Frist von einem Monat kündbar. Ansonsten verlängert es sich auf unbestimmte Zeit und ist jederzeit mit einer Frist von einem Monat zum Monatsende kündbar. Zu viel bezahlte Beträge werden entsprechend zurückerstattet.
 Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen nach dem Bestelldatum schriftlich widerrufen werden. Die Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer.

KLEINANZEIGEN

Ursprüngliches Griechenland! Ganzjahresziel wilde Mani! Sonne! Traumhaus am Meer! 3 FeWos, Tel.: 01 77/3 02 14 76

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

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

Unsere Preise und Mediadaten finden Sie unter:

www.a-tempo.de

Kleinanzeigenformular:

www.a-tempo.de/ads.php

Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!



Für eine Gesellschaft, die Individuen fördert.

Werde Waldorflehrer*in. Studiere in Witten.

Für unsere gesellschaftlichen Herausforderungen brauchen wir eine zeitgemäße Pädagogik, die die richtigen Fragen stellt. Was brauchen Kinder? Was fehlt unserer Gesellschaft? Waldorfpädagogik steht für eine Erziehung zur Freiheit, für individuelle Entwicklung und Wirken aus der Gemeinschaft. Du suchst Veränderung? Werde Waldorflehrer*in.

Unser Studienangebot:

Studiengang

- Waldorfklassenlehrer*in
- Schulmusik
- Eurythmie
- Handwerk & Bildende Kunst
- Gartenbau
- Handarbeit

Postgraduale Weiterbildung Waldorfpädagogik (Voll- und Teilzeit)

Weitere Informationen unter www.waldorfinstitut.de

erziehungskUNST

Redakteur Print und Online m/w/d

Festanstellung – in Teil- oder Vollzeit – Standort Stuttgart



Was wir uns wünschen?

- Sie erstellen Beiträge und Artikel für die Print- und die Onlineausgabe der erziehungskUNST
- Sie betreuen Autor:innen und machen deren Texte passgenau
 - Sie bringen Ihr Wissen über Waldorfpädagogik und Ihr Gespür für aktuelle Themen im Redaktionsalltag ein
 - Sie schreiben auch für unsere Social-Media-Kanäle

Was bringst Sie mit?

- Abgeschlossenes Hochschulstudium
- Fundierte journalistische Ausbildung oder gleichwertige Berufserfahrung
- Erfahrung mit und Leidenschaft für die Waldorfpädagogik
- Kreativität und ein sicheres Gespür für die Auswahl von Themen und deren journalistische Umsetzung
- Erfahrungen mit Redaktionssystemen und mit Adobe-Programmen

Wir bieten eine offene Unternehmenskultur in unserem kleinen Team mit viel Gestaltungsspielraum für eigene Ideen, eine angemessene, leistungsgerechte Vergütung sowie Vertrauensarbeitszeit durch mobiles Arbeiten.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit aussagekräftigen Arbeitsproben. Ihre Ansprechpartnerin ist Nele Aushra. Bewerbungen bitte per E-Mail an bewerbungen@erziehungskunst.de | Bewerbungsschluss ist der 20. April 2022

Wenn auch Sie inserieren möchten, wenden Sie sich bitte an unseren Anzeigenservice:

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

EIN NEUES GRIECHENLAND

von Jean-Claude Lin

Am Samstag, dem 26. Februar, am dritten Tag des nun vollends gegen die gesamte Ukraine angefachten Krieges Wladimir Putins und seiner russischen Gefolgschaft, lief ich, erschüttert von den Ereignissen und mich gänzlich ohnmächtig fühlend, zur Kirche der Christengemeinschaft in der Stuttgarter Werfmershalde, um in Erfahrung zu bringen, wann dort der Gottesdienst, die Menschenweihehandlung, stattfinden würde. Sonntags um 10 Uhr, unter der Woche um 8 Uhr und am Mittwoch und Samstag um 9 Uhr – wie ich im Aushang im Schaukasten erfuhr. Aber – wie gleich heilend, kräftigend und ermutigend las ich daneben das großausgedruckte mir unbekannte Zitat aus Johann Gottfried Herders *Journal meiner Reise im Jahr 1769*: «Die Ukraine wird ein neues Griechenland werden: der schöne Himmel dieses Volks, ihr lustiges Wesen, ihre Musikalische Natur, ihr fruchtbares Land u.s.w. werden einmal aufwachen: aus so vielen kleinen wilden Völkern, wie es die Griechen vormals auch waren, wird eine gesittete Nation werden: ihre Grenzen werden sich bis zum Schwarzen Meer hin erstrecken und von dahinaus durch die Welt. Ungarn, diese Nationen und ein Strich von Polen und Rußland werden Teilnehmerinnen dieser neuen Kultur werden; von Nordwest wird dieser Geist über Europa gehen, das im Schläfe liegt, und dasselbe dem Geiste nach dienstbar machen. Das alles liegt vor, das muß einmal geschehen; aber wie? wenn? durch wen?»

Johann Gottfried Herder wurde am 25. August 1744 in Mohrungen in Ostpreußen geboren. Heute liegt die kleine Stadt in Polen mit dem Namen Morag. Er studierte Theologie an der Universität Königsberg, die heute als Kaliningrad ein Teil Russlands ist, und wurde 1764 an die Domschule in Riga, der heutigen lettischen Hauptstadt, berufen. Die alten vielsprachigen Ländereien Kurland und Livland des Baltikums waren ihm vertraut.

Ohne Ziel reist er am 23. Mai nach dem im russischen Riga geltenden julianischen, am 3. Juni nach dem gregorianischen Kalender in die weite Welt, bis er in Nantes ankommt und dort sein *Journal 1769* verfasst, «das lebendigste Selbstbekenntnis, das Herder uns hinterlassen hat», wie Friedrich Wilhelm Kantzenbach in seiner Rowohlt-Bildmonographie attestiert. «Es geht dabei nicht um eine Reisebeschreibung, sondern um eine Konfession aus vollem Herzen, ohne Rückhalt, ganz im Sinne des Sturm und Drang, dessen prophetischer Botschafter Herder in diesen Aufzeichnungen ist.»

Und in der Tat, dieses *Journal* berstet förmlich von Energie und Begeisterung, von seinen Ideen zur Bildung, Kultur und Persönlichkeitsentwicklung: «Wenn werde ich so weit seyn, um alles, was ich gelernt, in mir zu zerstören, und nur selbst zu erfinden, was ich denke und lerne und glaube! ... Nichts, als Menschliches Leben und Glückseligkeit, ist Tugend: Jedes Datum ist Handlung; alles übrige ist Schatten, ist Rasonnement. ... welcher Standpunkt, unter einem Maste auf dem weiten Ozean sitzend, über Himmel, Sonne, Sterne, Mond, Luft, Wind, Meer, Regen, Strom, Fisch, Seegrund philosophiren und die Physik alles dessen, aus sich herausfinden zu können. Philosoph der Natur, das sollte dein Standpunkt seyn, mit dem Jünglinge, den du unterrichtest! Stelle dich mit ihm aufs weite Meer, und zeige ihm Fakta und Realitäten, und erkläre sie ihm nicht mit Worten, sondern laß ihn sich alles selbst erklären.»

Das ist die Stimme aus der Mitte Europas, zu der er als junger weitsichtiger Mensch die noch werdende Ukraine zählt – auf dem Weg zu seiner «Universalgeschichte der Bildung der Welt» und des Menschen in seinen *Ideen zur Philosophie der Geschichte der Menschheit*. ■



Foto: mak

IMPRESSUM

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

Herausgeber: Jean-Claude Lin

Redaktion:
Maria A. Kafitz
Jean-Claude Lin

Gestaltung & Bildredaktion:
Maria A. Kafitz

Redaktionsanschrift:
a tempo | Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart
Tel.: 07 11 / 2 85 32 20
E-Mail: redaktion@a-tempo.de
www.a-tempo.de | www.facebook.com/atempo.magazin
[instagram @atempo_magazin](https://www.instagram.com/atempo_magazin)

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

Abonnements & Verkaufsstellen:
Ulrike Minnich | Tel.: 07 11 / 2 85 32 28
E-Mail: abo@a-tempo.de

Ein Jahresabonnement (12 Ausgaben) kostet 40,- Euro (zzgl. Versandkosten: 10,- Euro Inland / 30,- Euro Ausland), ein Einzelheft 4,- Euro zzgl. Versand.

Die Mindestlaufzeit eines Abonnements beträgt ein Jahr (12 Ausgaben). Zum Ende der Mindestlaufzeit ist es mit einer Frist von einem Monat kündbar. Ansonsten verlängert es sich auf unbestimmte Zeit und ist jederzeit mit einer Frist von einem Monat zum Monatsende kündbar. Zu viel bezahlte Beträge werden entsprechend zurückerstattet.

Druck: Druckerei Raisch / Reutlingen

Dieses Magazin wird auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC ist ein weltweit anerkanntes Zertifizierungssystem zur Sicherstellung verantwortungsvoller Waldwirtschaft.

Wir drucken zudem klimaneutral:



Alle Beiträge und Bilder in *a tempo* sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung weiterverwendet werden.

© 2022 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

ISSN 2699-2280

Lebensbilder biografischer Krisen und Konflikte



Friedrich Glasl

Krisen, Konflikte, Sternstunden

Eine Einführung in die Entwicklungspsychologie anhand der Lebensläufe und Werke von PAUL GAUGUIN und GABRIELE MÜNTER

Freies Geistesleben

Friedrich Glasl

Krisen, Konflikte, Sternstunden.

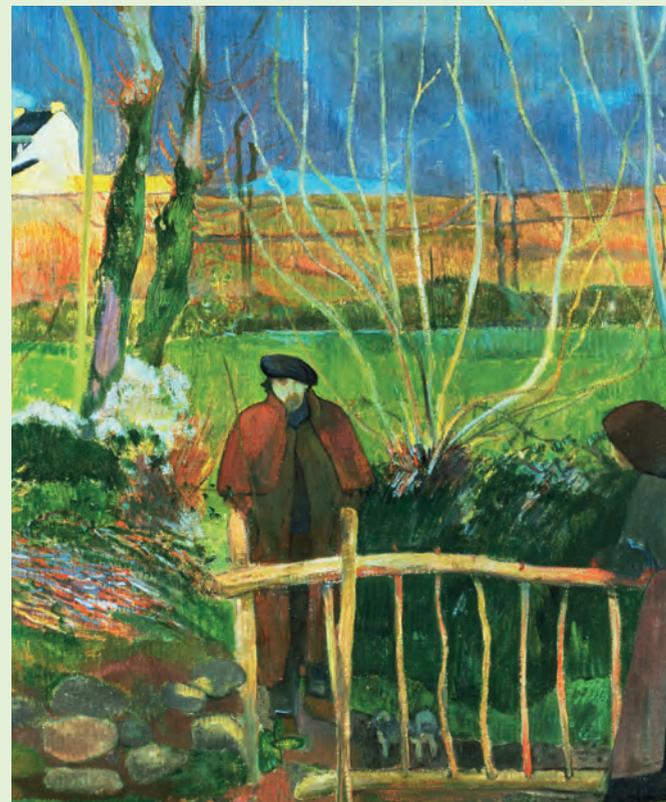
Eine Einführung in die Entwicklungspsychologie anhand der Lebensläufe und Werke von Paul Gauguin und Gabriele Münter.

438 Seiten, mit ca. 80 farbigen Abbildungen | € 39,- (D)

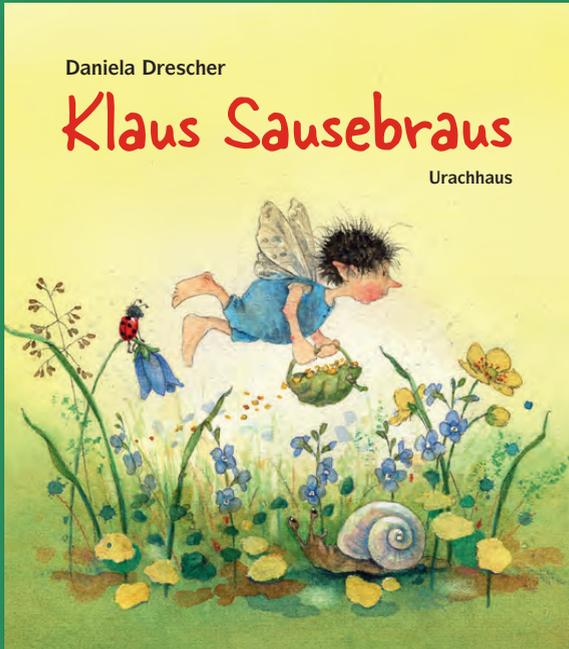
ISBN 978-3-7725-3141-5 | www.geistesleben.com | Jetzt neu im Buchhandel!

Immer wieder hat der Konfliktforscher und Organisationsentwickler Friedrich Glasl für Führungskräfte in Unternehmen und angehende Psychologen Vorlesungen über die Entwicklungspsychologie gehalten. Anhand der Krisen, Konflikte und Wendepunkte in den Lebensläufen der beiden Künstler Paul Gauguin und Gabriele Münter ist nun eine anschauliche Einführung in die Gesetzmäßigkeiten menschlicher Entwicklung entstanden.

Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst*



Ein Elfenbuch für kleine Jungs – und natürlich auch für Mädchen!



Daniela Drescher (Text und Illustration): Klaus Sausebraus
12 Seiten, unzerreißbare Hartpappe | Format: 14 x 16 cm
€ 9,- (D) | ab 2 Jahren | ISBN 978-3-8251-5268-0

Dürfen wir vorstellen? Hier kommt Klaus Sausebraus!
Wo er auftaucht, verströmt er mit seiner puren Lebensfreude gute Laune. Er schleckt Nektar aus den Blüten des Gartens, flattert freudig umher und schläft schließlich gemütlich ein.

Mit köstlichen Illustrationen und herrlichen Reimen präsentiert Daniela Drescher eine zauberhaft beseelte Geschichte für die ganz Kleinen!

»Daniela Dreschers kleine Geschöpfe schenken Kindern so viel Mut und Trost. Sie zaubern Kindern und Erwachsenen immer wieder ein Lächeln ins Gesicht!«

Lesejury.de



Kinder und Tiere – das gehört zusammen!

Kinder lieben Tiere – und sie lieben Daniela Dreschers Bilder! Diese neue Reihe aus der Feder der Meister-Illustratorin begeistert schon jetzt ihre treuen Fans in den Sozialen Netzwerken. Als Postkarten eignen sie sich hervorragend zum Verschenken und zum Freude-Teilen!



Daniela Drescher: Postkartenbuch »Alle meine Tiere«
15 Karten, Format: 15 x 10,5 cm | € 9,- (D)
ISBN 978-3-8251-5300-7 | Jetzt neu im Buchhandel!



(Beispielkarten)

