

E 51125
nr. 277

Januar 2023 | 4,- Euro
Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

augenblicke

TEMESWAR
Europäische Kulturhauptstadt 2023

im gespräch

WOLFGANG HELD
Was sagen uns die Sterne?



Ein inniges, bewegendes Buch einer beseelten Freundschaft

Zwischen Aharon Appelfeld und Valérie Zenatti, der Übersetzerin seiner Romane aus dem Hebräischen ins Französische, entwickelt sich durch Sprache und Schweigen, Stimme und Gesten eine intensive Verbundenheit, die auch nach seinem plötzlichen Tod nicht abreißt. Tief hat sie mit ihm ins Dunkel seiner Kindheit und Jugend geblickt und in das Leben anderer Juden während und nach der Shoah. Jetzt reist sie an den Ort, wo Aharon einst als Erwin geboren wurde: Czernowitz. So schließt sie den Verstorbenen in den Zusammenhang der Lebenden, den Bund der Lebenden, ein – wie ein Segensspruch auf vielen jüdischen Grabsteinen lautet.

«Sie hat sich die vielen geheimen Fäden zu eigen gemacht, aus denen sein Werk gewoben ist ... Ihr Buch ist ein Geschenk.»

Le Monde

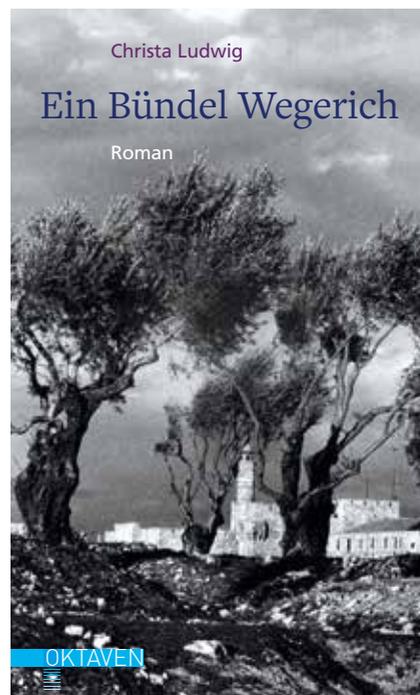
Die Originalausgabe *Dans le faisceau des vivants* wurde von france.tv mit dem Prix Essai 2019 zum Besten Sachbuch des Jahres ausgezeichnet.

Valérie Zenatti

Im Bund der Lebenden

Aus dem Französischen von Cordula Unewisse.

201 Seiten, gebunden, mit Lesebändchen, Fadenheftung mit SU
€ 20,- (D) | ISBN 978-3-7725-3027-2 | © Auch als eBook erhältlich!



Und meine Sehnsucht will nicht enden!

Sie wollte wieder nach Palästina. Kurz. Jetzt im Krieg sitzt Else Lasker-Schüler in Jerusalem fest, zwischen Juden, Arabern und Briten, Bombenanschlägen und Horrornachrichten.

Will Frieden stiften, dringend. Aber dazu braucht sie einen Mann für ein Liebesgedicht. Mit subtilen Mitteln lässt Christa Ludwig ein intensives Porträt der Dichterin in ihren letzten Lebensjahren entstehen.

«Grandios! Eindrucksvolles und höchst kunstvolles Porträt einer eigenwilligen Dichterin, die Poesie und Leben radikal vereinte.»

Katharina Manzke, BÜCHERmagazin

«Christa Ludwig gelingt der Lasker-Schüler-Ton geradezu kongenial.»

Anne Overlack, Journalistin und Autorin

Christa Ludwig

Ein Bündel Wegerich

Roman

279 Seiten, gebunden, mit Lesebändchen, Fadenheftung mit SU
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-7725-3008-1 | © Auch als eBook erhältlich!

MENSCH UND KOSMOS

Wie erhaben und doch auch berührend nah der bestirnte Himmel uns erscheinen kann! Besonders nach einer hitzigen Auseinandersetzung mit einem uns geliebten Menschen kann der Blick zu den Sternen uns beruhigen und Trost spenden.

Seit der Gründung dieses Lebensmagazins *a tempo* vor 23 Jahren sind wir bestrebt, die Wahrnehmung der Ereignisse am Himmel unter uns Menschen zu pflegen, um sie mit unserem Leben auf Erden zu verbinden. Von der Beziehung von Sonne, Mond und Erde, von den Bewegungen der Planeten durch die Sternbilder des Tierkreises, der Ekliptik und ihren gegenseitigen Beziehungen untereinander, gehen Rhythmen durch den Kosmos aus, die auch unser Leben berühren und die im begreifenden Anschauen vertieft werden können.

Zum Beginn unseres 24. Jahrgangs von *a tempo* sprechen wir mit Wolfgang Held, der uns all die Jahre mit seinen Betrachtungen zu den Rhythmen der Zeit in Verbindung mit den Himmelserscheinungen begleitet hat. In einem früheren Beitrag für uns hat er einmal von der Zahl 24 als die Zahl, «die alle umschließt» geschrieben. Nachgelesen werden können seine Ausführungen über die Bedeutung der einzelnen Zahlen von 1 bis 31, die einen jeden von uns von Geburt an durchs Leben begleiten, in seinem Buch *Alles ist Zahl*. Bemerkenswert für uns zu Beginn des 24. Jahrgangs von *a tempo* ist auch die Tatsache, dass die großen homerischen Epen der *Ilias* wie der *Odyssee* aus je 24 Gesängen, wie auch dass der *Tanach*, die Hebräische Bibel, aus 24 Büchern besteht. Vielleicht möchten diese kanonischen Schriften der Menschheit eben auch «alle umschließen»!?

Wir in der Redaktion möchten auf jeden Fall so viele Menschen wie möglich mit unserem Lebensmagazin umschließen. Die enorm gestiegenen Papier- und Produktionskosten des letzten Jahres, die auch für 2023 keine Reduktion, sondern sogar einen weiteren Anstieg bedeuten, müssten zu einem höheren Abonnementpreis führen, um dieses Magazin wirtschaftlich solide fortführen zu können. Wir haben uns jedoch gegen eine Preiserhöhung des Abonnements zu diesem Zeitpunkt entschieden. Dennoch mussten wir uns, um die gestiegenen Kosten abzufedern, etwas einfallen lassen: Es wird für die Monate Juli und August im neuen Jahr 2023 eine Doppelnummer mit einem erweiterten Umfang auf 64 Seiten geben – also 11 statt 12 Ausgaben. Wir hoffen sehr, dass Sie, liebe Leserinnen, liebe Leser, diese Lösung im Umgang mit einem der Probleme unserer Zeit verstehen und mittragen.

Alle anderen Neuerungen wie Konstanten in diesem 24. Jahrgang unseres Lebensmagazins erfahren Sie auf den Seiten dieser Ausgabe. Maria A. Kafitz, Paulina Suska und ich aus der Redaktion wünschen Ihnen ein gutes, friedliches, belebendes neues Jahr 2023. Bleiben Sie wohlauf – und wissen Sie sich von uns im obigen Sinne umschlossen!

Von Herzen grüßt Sie,
Ihr

Jean-Claude Lin.
Jean-Claude Lin

Liebe Leserin,
lieber Leser!



editorial 03
Mensch und Kosmos
 von Jean-Claude Lin

im gespräch 06
Maximaler Augenblick und Ewigkeit.
Was uns die Sterne sagen
 Wolfgang Held im Gespräch
 mit Jean-Claude Lin

thema 12
Empathie
 von Renée Herrnkind

augenblicke 14
Temeswar – die Stadt der
vielen Völker und Sprachen
 von Uschi Groß

berührungen 20
Kaffee & Knifte
 von Brigitte Werner

blickwinkel 21
Spieglein, Spieglein ...
 von Claudia Burmeister

mensch & kosmos 22
Tätige Liebe – liebevolle Tat
 von Wolfgang Held

oh, welch eine überraschung 23
Mensch, welch Überraschung!
 von Katharina Bacher

kalendarium 24
Januar 2023
 von Jean-Claude Lin

wege der seele 27
Gedanke und Schicksal
 von Jean-Claude Lin

vertiefung 28
Schwebende Geheimnisse.
Katherine Mansfield zum 100. Todestag
 von Jean-Claude Lin



32 kindersprechstunde
Bindehautentzündung.
Neue Erkenntnisse, neuer Therapieansatz
 von Dr. med. Genn Kameda

34 ich sehe was, was du nicht siehst
Elefanten und Kamele
 von Christa Ludwig

35 kochkunst
Rotweinspaghetti mit Rosmarin
 von Elisabeth Weller

36 was du nicht sagst
Gute Vorsätze
 Berenike Stolzenburg
 und Albert Vinzens im Dialog

38 literatur für junge menschen
Janneke Schotveld
«Die Abenteuer der tapferen Ritterin»
 gelesen von Simone Lambert

39 montagsgedanken – eine klasse für sich
Neues Jahr, neue Montage
 von Nadine Mescher

40 wenn wir älter werden
Stirb und Werde
 von Monika Kiel-Hinrichsen

41 sehenswert
Widerspruch zur Wirklichkeit.
Michael Müller im Frankfurter Städel
 von Konstantin Sakkas

42 sudoku & preisrätsel

43 empfehlen sie uns weiter
Ein ganzes Jahr Lesefreude –
und Zukunftsperspektive

44 suchen & finden

46 ad hoc | impressum
Einige Tage mit Achill
und Jonas Grethlein
 Jean-Claude Lin



📧 www.a-tempo.de

📷 @atempo_magazin

»Der Mensch *hat* nicht Gesundheit, er erzeugt sie immer wieder neu in seinem Leben, sie ist ganz und gar dynamischer Prozess«.

Volker Fintelmann



Volker Fintelmann

Die spirituelle Seite des Immunsystems

Praktische Hilfen zur Stärkung unserer Abwehrkräfte

232 Seiten, mit zahlreichen Farbabbildungen,

kartoniert | € 26,- (D) | ISBN 978-3-8251-8021-8

☞ Auch als eBook erhältlich | www.urachhaus.com

Unser Immunsystem umfasst viel mehr als die Bildung von Antikörpern gegen verschiedene Krankheitserreger. Es hat über den körperlichen Bereich hinaus auch seelische und geistige Dimensionen.

Der erfahrene Arzt und Autor Volker Fintelmann erläutert die Hintergründe dieser oft vernachlässigten Seiten des Immunsystems und zeigt auf, wie wir unsere Abwehrkräfte auf allen diesen Ebenen und damit umso wirksamer pflegen und stärken können.

Aus dem Inhalt:

Selbst und Nichtselbst | Spirituelle Immunologie | Integrität des Leibes | Die weltoffene Seele | Praktische Pflege und Stärkung der Immunität | Verdauung und Ernährung | Arzneimittel als Helfer | Seelische Immunität | Grundübungen | Infektionskrankheiten | SARS-CoV-2 (Covid-19) | Die Folgen der Globalisierung

»Im richtigen Moment hat Volker Fintelmann dieses Buch vorgelegt. Wie ein Grundton durchklingt das gleich zu Beginn formulierte »Grundgesetz der Immunologie« das gesamte Buch: *Das Selbst erkennt das Nicht-Selbst.*«

Steffen Hartmann, Das Goetheanum

aethera® im Verlag Urachhaus

MAXIMALER
AUGEN-
BLICK
UND
EWIGKEIT



WAS UNS DIE STERNE SAGEN KÖNNEN

Wolfgang Held

im Gespräch mit Jean-Claude Lin

Ich reiste mit dem Zug an – und hatte wieder einmal mehr als zwei Stunden Verspätung. Der Himmel war bewölkt, es war inzwischen dunkel geworden und regnete. Einige Fotos von Wolfgang Held auf der weiten Terrasse am Goetheanum in Dornach bei Basel mit dem noch vollen Mond am Himmel zu machen, blieb ein Wunsch, der keine Wirklichkeit werden konnte. Doch auch ohne den Mond als Begleiter konnten wir unseren gedanklichen Blick in den Himmel richten. Denn die Sterne sind es, die der studierte Pädagoge und Mathematiker Wolfgang Held, der u.a. viele Jahre Mitarbeiter in der Mathematisch-Astronomischen Sektion am Goetheanum tätig war und nun dort im Bereich Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit u.a. die Wochenschrift «Das Goetheanum» verantwortet, seit Gründung unseres Magazins jeden Monat für uns schreibend auf die Erde bringt. Ein willkommener Anlass zum Beginn des neuen Magazinjahrgangs, mit ihm einen Blick auf 2023 zu werfen.

2023 beginnt Wolfgang Held (www.wolfgangheld.de) auch den wöchentlichen Podcast «Anthroposophie to go» auf Spotify, Apple-Podcast.

Jean-Claude Lin | Lieber Wolfgang, von Beginn an schreibst du ja für unser Lebensmagazin *a tempo* über «Mensch und Kosmos». Doch auch davor hast du schon an anderer Stelle über die Sterne geschrieben. Woher rührt dieses Interesse?

Wolfgang Held | Wenn man nach dem Ursprung der eigenen Profession gefragt wird, liegt die Antwort häufig in der Kindheit. Ich erinnere mich an einen Moment, als ich abends unter Bäumen lief und überrascht war, dass der Mond immer meinem Schritt folgte. Dann habe ich meine Mutter gefragt, woher der Mond denn weiß, in welche Richtung ich gehe, dass er mir immer so folgen kann? Ich hatte nämlich probiert, schnelle Haken zu schlagen, aber auch davon ließ sich das leuchtende Rund da oben nicht in die Irre führen – der Mond blieb an meiner Seite. Ich erinnere mich nicht mehr genau an die Antwort meiner Mutter, aber sie war sinngemäß so: Der Himmel weiß alles. Diese Weisheit, diese Ordnung hat mich – wie der Mond meinen Lauf – nicht mehr losgelassen. Vielleicht, weil mir selbst manchmal die Ordnung fehlt. Als ich älter wurde, hat mich die Astrophysik mit ihren Erzählungen von >



› gewaltigen schwarzen Löchern, roten Riesen, weißen Zwergen fasziniert. Die Welten, die mythische in meinem Herzen und die spektakuläre Astrophysik, bekam ich aber nicht zusammen. Dann hörte ich, dass es für das geflügelte Wort «wie oben, so unten» ganz handfeste Beobachtungen und Erkenntnisse gibt. Das Interesse für die Beziehung zwischen uns Menschen und dem Kosmos begleitet mich also seit Kindertagen und hat mich seitdem nicht mehr losgelassen.

JCL | Wie kann der Mensch heute überhaupt eine Beziehung zu den Sternen bekommen? Wir sehen den Mond und die Sonne, und manche sehen auch die Planeten. Dazu kann man ein gewisses Verhältnis entwickeln. Aber die Sternbilder, zum Beispiel Orion, der Löwe, die Jungfrau, der Stier, und wie sie sonst alle heißen mögen, sind sie etwas Reales? Haben die einzelnen Sterne eines Sternbildes etwas miteinander zu tun, außer dass wir Menschen sie so zusammengedacht haben?

WH | Natürlich kenne ich die astronomische Rechnung, dass wir auf ein Sternbild schauen und feststellen müssen, dass manche Sterne eines Sternbildes näher und andere ferner

sind. Aber sie sind doch alle unendlich weit entfernt. Ein Sternbild ist aber ein Ganzes, ein Bild – und dieses Bild, das erzählt etwas. Es erzählt etwas von der Kraft, die in ihm lebt und die wahrnehmbar ist. Ein Beispiel: Am späten Abend steigt im Winter jetzt der Löwe auf. Wenn man dieses Bild einige Wochen äußerlich betrachtet und dann auch innerlich, kann man spüren, dass es seine Kraft im Aufgang entfaltet und nicht, wenn es hoch im Zenit steht. Beobachte ich dann mich selbst, kann ich feststellen, dass es mit dem Löwen in mir, dem Mut, der Begeisterung nicht anders ist: sie ist am stärksten, wenn sie sich gerade aufbaut, wenn man den Mut im Werden zu fassen bekommt. Das ist ein erster kleiner Fingerzeig, wie Seele und Sternbild zusammenhängen – und dass Platon recht hat, wenn er von einer Weltenseele in den Sternen spricht.

JCL | Was können uns die Sterne und ihre Bilder im neuen Jahr erzählen?

WH | Für einen astronomischen Blick ins kommende Jahr lohnt es sich, zuvor einen Schritt zurück zu machen, denn jetzt spielt sich am Himmel der letzte Akt eines dreijährigen Schauspiels ab. Es begann 2020

mit der Jupiter-Saturn-Konjunktion am 21. Dezember. Jupiter und Saturn standen am Tag der Wintersonnenwende so eng mit Pluto zusammen wie seit 500 Jahren nicht. Die beiden Planeten – Jupiter und Saturn – haben viel mit unserer Persönlichkeit zu tun: Es sind Planeten, die sich schnell um sich selbst drehen und dadurch in einer sehr stabilen Lage sind. Das repräsentieren diese Planetenriesen auch innerlich: Identität und Stabilität. Jupiter strahlt aus sich heraus und Saturn scheint in seinem gelblichen Glanz eher das Licht in sich aufzunehmen. Das finden wir auch im menschlichen Ich: Jupiter als produktive Urteilskraft – und Saturn als Empfänglichkeit und Sensibilität. Als Jupiter und Saturn so nahe beisammenstanden, waren diese Seiten unserer Persönlichkeit vereint: Urteilskraft und Empfänglichkeit. Wie schon Johannes Kepler glaube auch ich nicht daran, dass eine Konstellation auf uns «wirkt», sie impulsiert, inspiriert viel mehr. Die enge Konjunktion war demzufolge eine Inspiration für unsere Persönlichkeit: wacher, aufmerksamer und zugleich sensibler und empfänglicher zu werden. Dann folgte im Frühjahr 2022 ein Tanz von Mars und Venus.

Foto: Xue Li



Das Interesse für die Beziehung zwischen uns Menschen und dem Kosmos begleitet mich seit Kindertagen und hat mich seitdem nicht mehr losgelassen.

Über ein Vierteljahr standen diese beiden Planeten wie zum Tanz beisammen. Das Männliche, das Weibliche, die Gemeinschaft, der Dialog.

JCL | Wenn ich mich richtig erinnere, steigerte sich das im Sommer noch.

WH | Ja, im Sommer waren schließlich alle Planeten von Merkur bis Pluto der kopernikanischen Reihe nach am Nachthimmel versammelt: Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn und dahinter Uranus, Neptun, Pluto. Was für ein Bild! Was für ein Dreischritt, wenn wir das verinnerlichen und in uns das Gespräch führen, wenn wir wie Venus und Mars zu tanzen lernen, dann bildet sich Gemeinschaft. Ich dachte, das war's! Doch wie geht es jetzt weiter? Jupiter ist in einen Bereich zwischen den Sternen des Widder oberhalb der Ekliptik und den Sternen des Walfisches darunter gezogen. Da ist kein Stern in seiner Umgebung. Auch Saturn im Wassermann ist in einem sternarmen Feld. Jupiter und Saturn wandern also nun erst einmal wieder einsam durch den Tierkreis. Ist es nicht auch bei menschlichen Begegnungen so, dass sie nachklingen sollten? Es ist, als

würden Jupiter und Saturn nach diesem Fest an Begegnungen in die Verinnerlichung gehen und das, was sie in der Begegnung erlebt haben, verarbeiten. Einsamkeit im positiven Sinne. Sich in der Einsamkeit beheimaten, das ist für mich ein Motiv für das Jahr 2023.

Doch es gibt auch einen nicht unwesentlichen Nebenakkord dazu, den ich zumindest andeuten möchte und im Lauf des Jahres ausführlicher beschreiben werde. Drei bedeutende Venusereignisse durchziehen das Jahr 2023: Das erste ereignet sich im Tierkreissternbild Krebs, wenn Mars und Venus im Juni beieinanderstehen. Mut und Liebe – seelische Tugenden, die zusammengehören. Dann wandert Venus weiter. Im Oktober steht sie am Morgenhimmel bei Regulus, dem Hauptstern im Herzen des Sternbilds Löwe. Und im November kommt sie noch bei Spica, dem Hauptstern der Jungfrau, vorbei. Dieser Stern kennzeichnet die Ähre, den Keim des Neuen. Das ist für mich ein weiteres Bild, das zum Jahr 2023 gehört: Mut und Liebe vereinen sich, um Neues hervorzulassen – und das geschieht aus der Stille, von der Jupiter und Saturn in ihrer Einsamkeit zeugen. >



So sehr uns der Sternenhimmel das Bild des Ewigen zu zeigen vermag, so sehr ist er zugleich maximaler Augenblick. Er ist Gegenwart und Ewigkeit in einem.

› JCL | Das ist ein schöner Ausblick für das neue Jahr, wenn wir zur Einsamkeit und Stille die Möglichkeit des Aufkeimens von etwas Neuem wahrnehmen können.

WH | Ja, wie es Rilke sinngemäß beschreibt: Einsamkeit ist ein Grundzug unserer Gegenwart. Früher kamen die Menschen zusammen, um sich ihre Einsamkeit zu nehmen. Heute sind wir, finde ich, Hüter und Wächterinnen der Einsamkeit des anderen. Freundschaft und Liebe bedeuten nicht, uns aus der Einsamkeit zu befreien, sondern sie zu adeln, weil Einsamkeit ein Quell ist, ein Ort neuer Kräfte.

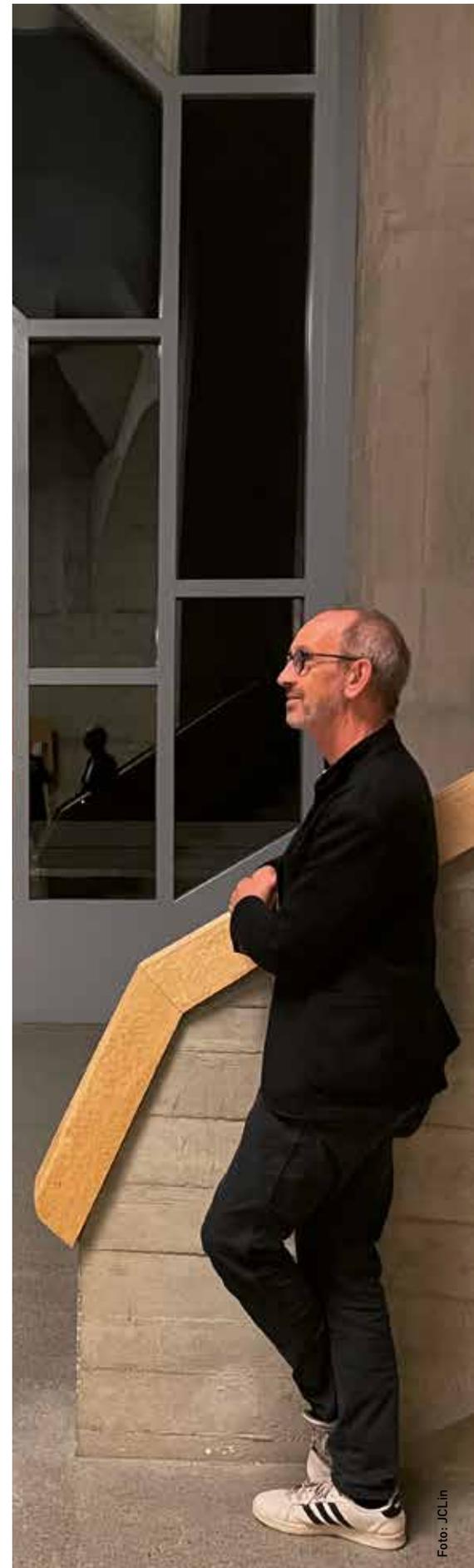
JCL | Wenn man den Blick hinaus lenkt, wie die Astrophysik und die moderne Kosmologie es tun, dann kann einen ein großes Gefühl der Einsamkeit überkommen. Als Mensch auf diesem kleinen Planeten um die Sonne mit ein paar anderen Planeten kreisend. Die Sonne ist zudem nur ein Teil einer großen Galaxie, der Milchstraße. Diese Galaxie wiederum dreht sich um ein schwarzes Loch. Und nicht nur das, sondern sie bewegt sich auf die Nachbargalaxie Andromeda und deren schwarzen Loch zu und wird mit ihr kollidieren. Was haben solche Bilder uns zu sagen?

WH | Ich finde die Erforschung der schwarzen Löcher grandios. Es zeigt den Reichtum unserer Schöpfung; die schwarzen Löcher

sind eine unvorstellbare Verdichtung von Materie. Die Erde wäre als schwarzes Loch nicht größer als eine Haselnuss! Andererseits gibt es diese absolute Leere im Kosmos. Wenn wir uns beispielsweise unsere Sonne so groß wie eine Orange vorstellen, dann wäre der nächste Stern, Alpha Centauri, 4.000 km entfernt. Was für eine unvorstellbare Weite und Leere! Das ist doch großartig, dieser extreme Gegensatz von Verdichtung und Leere.

JCL | Ich frage mich immer mal wieder, wie wir uns mit den Phänomenen am Sternenhimmel so befassen können, dass sie uns im Leben etwas zu bedeuten vermögen. Wir sehen ja als Stadtmenschen oft die Sterne noch nicht einmal mehr.

WH | Viele Menschen leben zwar in der Stadt, wo man die Sterne kaum sieht. Ich stimme aber nicht ein in dieses Klagelied, dass die Sterne so schlecht zu sehen sind. Sondern ich sage: Wenn jemand ein Instrument spielt, ist ihm oder ihr der Kosmos durch die Tonarten nah. Oder wenn jemand als Lehrer oder Lehrerin vor einer Klasse steht, eröffnet die Vielfalt der Kinder einen Seelenkosmos. In den Sternen und Planeten am Himmel zeigt sich der Kosmos als Bild. Dann berührt dessen Nähe und lässt viele verstummen angesichts seiner stillen Pracht. Wer Philosophie betreibt und sich



so im Gedankenkosmos bewegt, wer Yoga übt und den Kosmos seines Körpers ergreift, ist dabei auch den Sternen nah. Der Kosmos ist so groß, dass es unendlich viele Ebenen gibt, um ihm begegnen zu können.

JCL | Also regt eine Beschäftigung mit den Sternen dazu an, das Kosmologische auch in unserem menschlichen Leben auf Erden zu finden?

WH | Ja! Das kann äußerlich geschehen, dann empfinde ich beispielsweise den stillen Klang von Mars im Stier. Oder innerlich in der Meditation. Das ist vielleicht die unmittelbarste Erfahrung des Kosmos. Dabei hebt sich der Gegensatz «Ich bin hier, dort ist die Welt» auf! Dann beginne ich jenseits des so eingeübten Dualismus mit meiner Umgebung eins zu werden und ahne die Einheit der Welt. Der Anblick des Kosmos ist immer ein meditatives Ereignis: Ich schaue in die Weiten des Sternenhimmels und kann ausrufen: Welch eine Unendlichkeit! Und doch spüre ich: Wow, das hat aber was mit meiner Seele, die nicht weniger unendlich ist, mit meiner Heimat zu tun! Mir fällt gerade etwas ein. Darf ich zu etwas anregen?

JCL | Ja gerne!

WH | Lass uns zusammen etwas versuchen: Wenn wir jetzt gemeinsam zum Sternenhimmel schauen, nehmen wir folgenden

Gedanken in unsere Seele auf: Über uns wölbt sich der gleiche Himmel. Und doch ist es so: Über dir steht ein anderer Stern im Zenit als bei mir. Weil die Erde rund ist, hat jeder Mensch seinen eigenen Zenit, seinen eigenen Stern über sich. Das erinnert daran, dass wir Individuen sind mit einem ganz eigenen Standpunkt und doch zugleich ein Teil der gesamten Menschheit. Der Sternenhimmel sagt uns, dass das kein Gegensatz ist! Das ist ein einfaches räumliches Geheimnis. Dann gibt es noch das zeitliche: Ich schaue empor und sehe den abnehmenden Mond, sehe Jupiter, Saturn am Abendhimmel. So wie in diesem Moment stehen sie nie wieder. So sehr uns der Sternenhimmel das Bild des Ewigen zu zeigen vermag, so sehr ist er zugleich maximaler Augenblick. Er ist Gegenwart und Ewigkeit in einem. Auch hier ist der Sternenhimmel eine Brücke, nicht anders als unsere Seelen: Wir beide sind jetzt hier im Gespräch. Das ist einmalig. Doch es ist auch etwas Unsterbliches, Ewiges in uns. Diese Gegensätze von Augenblick und Ewigkeit, von Individuum und Menschheit, daran erinnert uns der Sternenhimmel, wenn wir hinaufschauen.

JCL | Danke, lieber Wolfgang, für dieses Gespräch – und nun freuen wir uns außerdem auf deine weiteren Betrachtungen des Jahres 2023. ■



Wolfgang Held
Im Zeichen des Tierkreises
Leben mit den Sternen

falter 46 | 172 Seiten, mit farbigen Fotos und Abb.,
Leinen mit SU | € 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-2546-9
www.geistesleben.com

Welche Qualitäten in den Tierkreiszeichen zum Ausdruck kommen und welche Geschichten wiederum die Tierkreisbilder als Lichterscheinungen am Himmel und in der Mythologie zu erzählen haben, das beschreibt Wolfgang Held anregend nah und kenntnisreich.



Wolfgang Held
Der siebenfache Flügelschlag der Seele
Leben mit dem Rhythmus der Woche

falter 30 | 83 Seiten, mit s/w-Fotos, Leinen mit SU
€ 15,- (D) | ISBN 978-3-7725-1430-2
www.geistesleben.com

Die Woche ist ein merkwürdiger Rhythmus – und dennoch hält sich fast die ganze Menschheit an diesen Siebener-Rhythmus. Welche Gründe es dafür gibt, welche Qualitäten die einzelnen Wochentage haben und wie auch die Planeten damit verbunden sind, das beschreibt Wolfgang Held anregend und erkenntnisreich.

falter : Bücher für den Wandel
des Menschen

EMPATHIE

von Renée Herrnkind

Was wärmt uns wirklich? Reichen angesichts von Klimakollaps und Energiekrieg warme Socken, dicke Pullis, kuschelige Decken? Schnell gebaute Gas-Terminals, Verträge mit neuen Lieferanten, verlängerte Laufzeiten diverser Kraftwerke? Wie wäre es (zusätzlich) mal mit der größtmöglichen Portion Mitgefühl? Wer mitfühlt, wärmt sich und das Gegenüber.

Mitgefühl kann ich entwickeln, wenn ich mir der Verbundenheit mit Mensch, Tier, Pflanze und dem Planeten bewusst bin – sie in ihrer unantastbaren Würde wahrnehme. Für diese Verbundenheit gibt es keine Bedingungen. Wir alle und alles um uns herum, was wir Natur nennen und doch Kultur ist, sind aufeinander angewiesen. Ich nehme Anteil an dem, was der andere fühlt. Übe den Perspektivwechsel: Wie sieht die Welt vom Standpunkt des anderen aus? Wir teilen unsere Gedanken, Erlebnisse, Fähigkeiten, Ängste, Freuden – vorurteilsfrei neugierig.

Für mich ist das (meist) gar keine Anstrengung, an die ich schon beim Aufwachen denken müsste. Mein Experiment, dem gestressten Hunde-Menschen mit dem pöbelnden Vierbeiner an der Leine ein freundliches «Guten Morgen» zuzurufen und meine Hunde ruhig hinter mir abzulegen, damit das aufgeregte Team vorbeigehen kann, war wochenlang der aufbauende Start in den Tag. Wie schön, als der Gruß zum ersten Mal erwidert,

wie beeindruckend, dass der entgegenkommende Hund von Woche zu Woche gelassener wurde. Und richtig bereichernd, schließlich nach zwei Monaten den ersten ruhigen Plausch miteinander halten zu können.

Habe ich das Thema mit diesem Beispiel zu tief gehängt? Oder sind es gerade die kleinen Gesten, die letztlich Großes bewirken? Weil Mitgefühl für unser Überleben unverzichtbar ist, sollten wir mit alltäglichem Verhalten ein Zeichen setzen: Der Kassiererin in die Augen schauen, wenn wir uns bedanken. Den Arbeitslosen auf einen Tee einladen. Einem Fremden die eigenen Lieblingsplätze zeigen. Der Nachbarin das Buch weitergeben, das uns so begeistert hat. Nachfragen, ob und wie ich verstanden wurde. Erklären, was ich verstanden habe. Differenzieren zwischen Verstehen, Verständnis haben und mein Einverständnis zeigen – oder auch nicht. Und immer wieder: Freundlich grüßen. Macht uns nicht gerade dieser Augenblick menschlich? «Ich sehe dich» – das ist der entscheidende Moment. Er verbindet.

In der Psychologie kursieren zwei Thesen. Inzwischen geht wohl die Mehrheit davon aus, dass Mitgefühl eine natürlich im Menschen angelegte Fähigkeit ist. Aber nicht nur Pessimisten glauben immer noch, dass der Mensch ein Egoist ist, ausschließlich auf den eigenen Vorteil bedacht. Selbst sie behaupten jedoch, jede und jeder könne

Mitgefühl durch Vorbild und Anleitung lernen. Wann, wenn nicht jetzt, sollten wir alle schleunigst damit anfangen? Schließlich dürfte Mitgefühl die wichtigste Voraussetzung für Solidarität sein. Sie wird gerade vielstimmig eingefordert – und zum Kitt degradiert, der unsere Gesellschaft zusammenhält. Dabei ist sie doch eigentlich die Fensterscheibe, durch die ich in die Welt schaue.

Aber nicht nur in die Welt, sondern auch auf mich, denn wer über Mitgefühl nachdenkt, sollte das Selbstmitgefühl mitdenken. Wenn ich mir gerade in den Situationen, in denen sich meine innere Kritikerin lautstark zu Wort meldet, wohlwollend, verständnisvoll und unterstützend begegne, schaffe ich es besser, für ein Gegenüber so zu fühlen. Ausgestattet mit Empathie, können wir uns einfühlen, um dann mitfühlend für den anderen und die andere da sein.

Im Gegensatz zum Mitleid geht es nicht primär darum, das Leiden des anderen zu beenden. Mitleid macht den anderen klein. Mitgefühl stärkt, schenkt Mut. Die Psychologin Marianne Tatschner, die unter anderem an der Europa-Universität *Viadrina* in Frankfurt an der Oder arbeitet, assoziiert Mitleid mit einem getrennten, kalten Blick. Mitgefühl beschreibt sie als warm, zugewandt, verbindend. Es ist alltagstauglich und wird durch Verschwendung größer. Als wertvolle mentale





Foto: EGHStock / photocase.de

Ressource stärkt Mitgefühl unsere Resilienz, die eigene seelische Gesundheit und das soziale Miteinander gleichermaßen. Professionelles Mitfühlen verbessert die Wirkung einer medizinischen Behandlung, das ist nachgewiesen. Emotionale Ansteckung, die beste Übertragung überhaupt – könnte von mir aus gern eine richtige Mitgefühl-Pandemie auslösen. Wie wirksam unsere dabei aktiven Spiegelneuronen sind, habe ich nicht nur beim gestressten Hunde-Menschen erlebt.

Die Hirnforschung macht inzwischen sichtbar, welche Strukturen bei Mitgefühl aktiv werden und dass bei Empathie und Mitleid andere Areale angesprochen werden. Mitgefühl, so zeigt die Neurowissenschaft, aktiviert die Gehirnbereiche, die mit Zugehörigkeit assoziiert sind und als Belohnungssystem gelten. Zuhören, trösten durch Worte und Berührungen, ohne die Gefühle des anderen geradezu übergriffig zu übernehmen, das zeichnet eine mitfühlende Beziehung zwischen Gleichen aus. Nachempfinden, was andere Seelenwesen in ihrem Inneren bewegt, lässt etwas in uns anklingen, das wir vielleicht auch erlebt

oder kennengelernt haben. Oder es weckt unser Interesse am vermeintlich ganz anderen, fremden. Können wir nur dann mitfühlen, wenn wir intuitiv eine Ähnlichkeit spüren, jemanden also bereits nahe stehen? Durch Achtsamkeitsübungen und Meditation lässt sich das Mitgefühl auf alle, auf alles Lebendige ausdehnen. Auch das konnte der Blick ins menschliche Hirn nachweisen. Mitgefühl braucht Schulung. Die kann ganz klein anfangen und doch ein wesentlicher Mosaikstein wahrhaftiger gesellschaftlicher Teilhabe sein. In der afrikanischen Landessprache Zulu bedeutet die übliche Ansprache bei Begegnungen übrigens: «Ich sehe dich». Wenn dieser Gruß, dieser Augenblick der Begegnung, verweigert wird, kommt die seelische Ausgrenzung in dieser Kultur der Todesstrafe gleich.

Mir hilft es, mich immer wieder mal daran zu erinnern. Das stärkt mein Mitgefühl, zaubert ein Lächeln in mein Gesicht und oft auch in das Gesicht meines Gegenübers. So beginnt Mitgefühl, kann es wachsen und die Basis für ein warmes, wärmendes, solidarisches Miteinander legen. ■

Renée Herrnkind arbeitete nach dem Volontariat als Redakteurin bei einer Frankfurter Tageszeitung seit 1981 als freie Journalistin im eigenen Journalistenbüro «Schwarz auf Weiß». Ihr Themenschwerpunkt liegt auf dem nachhaltig-ökologischen Lebensstil – und fest damit verbunden sind seit fast 50 Jahren Tiere: Hunde, dann auch Pferde, Katzen, Ziegen und Hühner begleiten sie durch ihren Alltag. Sie lebt mit ihrem Mann und den Hüte-Hündinnen Kaalotta und deren Tochter Maalin in Mittelhessen und dem Oberallgäu. Im Verlag Freies Geistesleben erschien 2022 ihr aus den Kolumnen in a tempo weiterentwickeltes Buch **Was wir von Tieren lernen können** (mit einem Vorwort von Tanja Busse und Illustrationen von Franziska Viviane Zobel. 163 Seiten, gebunden mit Prägung, 16,- Euro, ISBN 978-3-7725-3221-4).

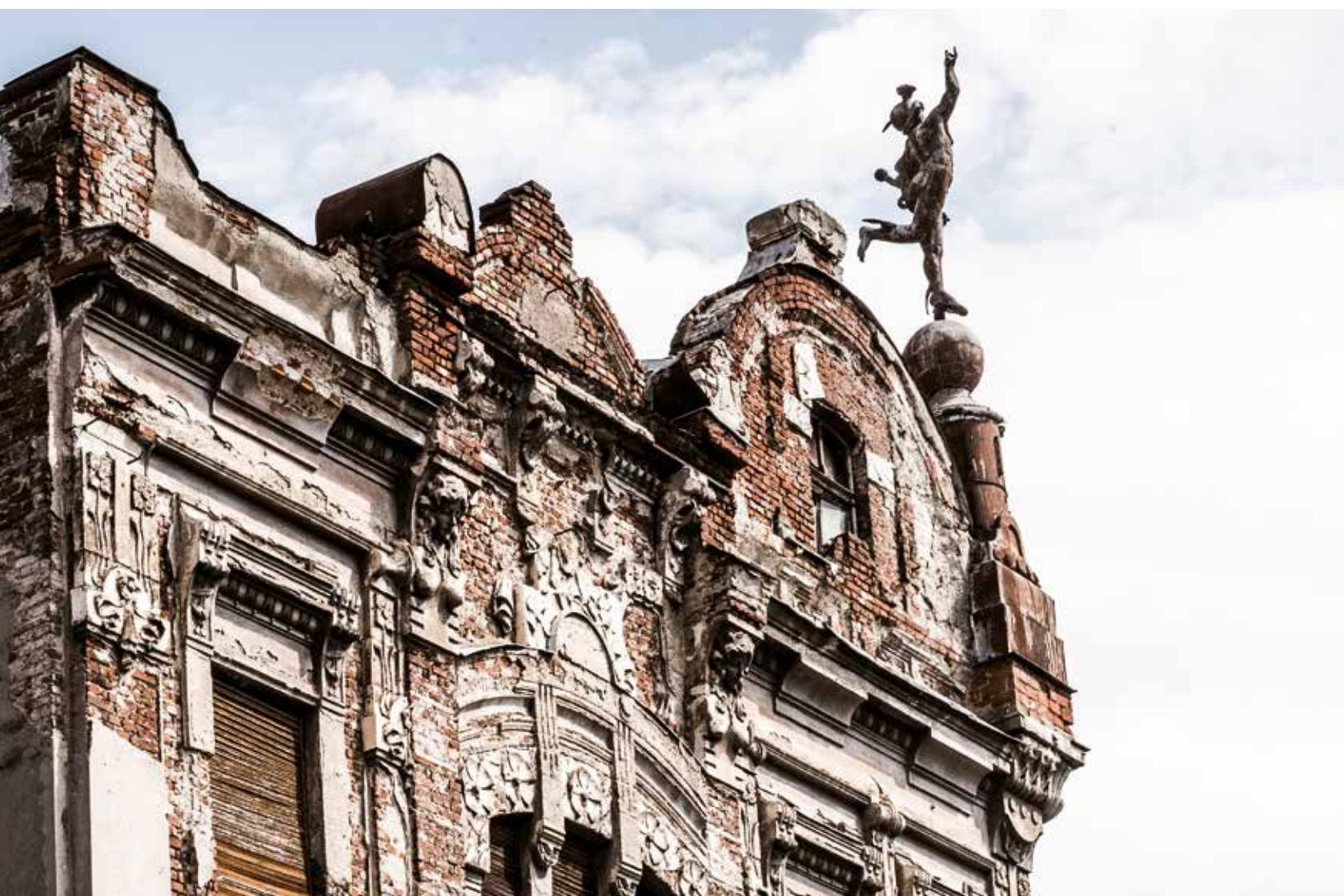


Eine Brücke zur Seele

Mit *Grundpflege* ist die Körperpflege gemeint, die wir täglich an uns vollziehen. Wird ein Mensch durch Krankheit oder Alter bettlägerig und kann sich kaum mehr am Leben beteiligen, bekommt diese Grundpflege ein anderes Gewicht, wenn man sie so versteht, dass sie der Erbauung und Erfrischung von Leib und Seele dienen soll. Werden die Handreichungen beim Waschen, Einreiben und Durchbewegen nicht rein zweckmäßig zur Reinigung und Intakthaltung des Körpers betrachtet, können sie zu einem Kommunikationsmittel werden, das die Brücke zum Seelischen und Geistigen des Kranken bildet.

Sehr viel hängt dabei von Geistesgegenwart, Urteilskraft und Geschick des Pflegenden ab. Die Anschauung der vier Wesensglieder des Menschen, wie sie in der anthroposophischen Menschenkunde gegeben ist, erweist sich bei der Pflege als außerordentlich brauchbare Orientierung.

Ada van der Star
Schöpferisch pflegen
 Ein Beitrag aus anthroposophischer Perspektive
 6. Auflage, 257 Seiten, mit 20 Zeichnungen,
 kartoniert | € 25,- (D) | ISBN 978-3-8251-7198-8



TEMESWAR DIE STADT DER VIELEN VÖLKER UND SPRACHEN

von Uschi Groß | Fotos: Wolfgang Schmidt

Erzählt man hierzulande, man mache einen Balkan-Trip mit dem Ziel Temeswar folgen meist fragende Blicke: Wo liegt das denn? Ach, im Westen von Rumänien? Wieso denn dorthin? Viele denken bei Rumänien leider nur an Erntehelfer in der Spargelsaison oder an Pflegerinnen in Seniorenheimen. Nun ist Temeswar 2023 Europäische Kulturhauptstadt und wird die Bühne Europas betreten. Wir tauchten für ein paar Tage in den Alltag der unaufgeregter lebendigen Stadt ein.

Temeswar – Timișoara – oder einfach Timiș, wie die Bewohner und Bewohnerinnen ihre Stadt liebevoll nennen. Mit weichem sch-Laut gesprochen. Ein schöner Klang. Für unsere Ohren auch ein bisschen geheimnisvoll.

Sicher könnten die vielen prachtvollen Paläste und Kirchen, die im Lauf der letzten neun Jahrhunderte um die «Burg» im Flussgebiet der Temeș erbaut wurden, viel erzählen. Über Ungarische Könige, Osmanische Dynastien und das Habsburger Reich. Vom langen friedlichen Zusammenleben verschiedenster Religionen und Ethnien, das sich bis heute in den vielen Bevölkerungsgruppen der Stadt widerspiegelt, die größten davon die der Rumänen, Ungarn und Deutschen.

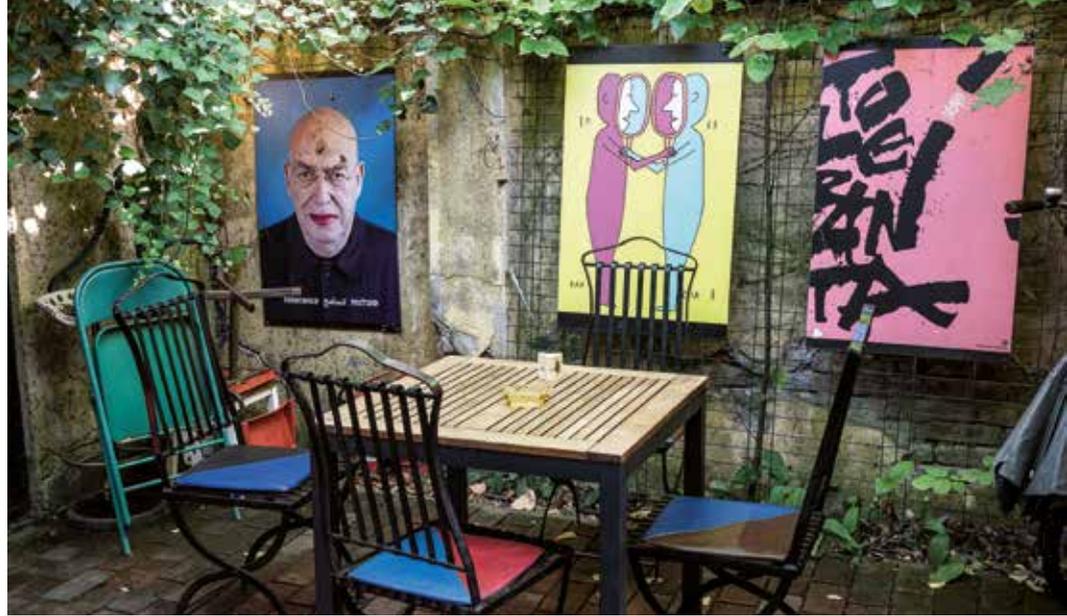
Auch die riesigen, majestätischen Bäume in den vielen Parks der Stadt wären gute Zeitzeugen. Die Grünanlagen sind willkommene Oasen der Erholung in allen Stadtteilen und entlang der Bega, dem Fluss, der durch Temeswar fließt. Die Ufer der Bega sind gesäumt von einladenden Restaurants und schwimmenden Bars, die von Jung und Alt bevölkert werden. An den malerischen Plätzen im auch «Kleines Wien» genannten Zentrum

findet man stilvolle Cafés und Lokale für jeden Geschmack.

Temeswar ist mit rund 320.000 Menschen die drittgrößte Stadt Rumäniens, nach Bukarest und Cluj. Sie ist die Hauptstadt des Kreises Temes und bis heute das historische Herz des Banats, dieser Region zwischen Ungarn, Serbien und Rumänien.

Manches kennt man vielleicht doch schon von der Stadt: Die Bilder von bunten Regenschirmen, die zu hunderten über der Flaniermeile Strada Alba Iulia schwingen und ein farbiges Markenzeichen wurden (als Nachtaufnahme zieren sie auch das Cover dieser Ausgabe). Oder Berichte über Dominic Fritz, den aktuellen Bürgermeister, der als erster Deutscher in Rumänien in dieses Amt gewählt wurde. Sehr stolz sind die Temeswarer auch darauf, dass sie mit ihren Protesten im Dezember 1989 die Revolution gegen den langjährigen Diktator Nicolae Ceaușescu ins Rollen brachten – und damit einen Grundstein für das demokratische Rumänien legten.

Einen avantgardistischen und kritischen Geist sagt man dem «Tor zum Westen» schon lange nach. Hier gab es 1718 die erste rumänische Brauerei und – für den >



› Güterverkehr der Bierfabrik zunächst eingesetzt – das erste Straßenbahnsystem des Landes. Bei der Einführung der elektrischen Straßenbeleuchtung gehörte Temeswar europaweit zu den Pionieren.

Feste und Festivals

Multikulturalität und Vielsprachigkeit sind besondere Merkmale der weltoffenen Großstadt, die doch zugleich sehr familiär und überschaubar wirkt.

Temeswar ist vermutlich die einzige Stadt, die für ihre drei größten Sprachgruppen jeweils ein eigenes Staatstheater zu bieten hat. Darüber hinaus wird die Tradition der Vielfalt mit unterschiedlichsten Veranstaltungen und Festivals mit großer Begeisterung gepflegt. Beim jährlichen Stadtfest am 3. August im Parcul Rozelor, dem Rosenpark, gibt es Straßenstände mit Spezialitäten der verschiedenen Kulturkreise – von Miç, den rumänischen Grillwürstchen, über ungarische Langos bis hin zu deutschen Krautnudeln. Das Programm

der Open-Air-Konzerte enthält für jeden etwas: Folklore Orchester mit Tanzgruppen für die einen, Balkan-Rock und Hip-Hop für die anderen.

Seit einiger Zeit ist die Multikulturalität der Stadtbevölkerung allerdings neu gefordert. Der Grund: «das Tor zum Westen» liegt auf der sogenannten «Balkanroute» und ist Durchgangsstation für Geflüchtete aus Syrien und Afghanistan. Seit Februar 2022 kommen viele Menschen aus der Ukraine dazu. Die Nichtregierungsorganisation LOGS engagiert sich für die Integration der Geflüchteten. Teodora Achim, Anabella Costache und Mujib Bosim gehören zu dem 20-köpfigen Team der Organisation. Ihr Schwerpunkt ist die Sensibilisierung der Bevölkerung für die Situation der Menschen, die durch Kriege und Not zur Migration gezwungen wurden. «Als eine der vier großen Universitätszentren Rumäniens wirbt die Uni von Temeswar in Sommercamps um Studierende. Wir nutzen diese Chance und bieten in diesem Rahmen Workshops an», erklärt

Teodora Achim. Empathie und Begegnung sind Schlüsselemente für ein respektvolles Miteinander. Einen weiteren wichtigen Beitrag dazu leistet LOGS seit 2017 mit dem *Timișoara Refugee Art Festival*, das darauf abzielt, mit der Kraft der bildenden Künste, die Barrieren der Sprache zu überwinden und interkulturelle Brücken zu bauen.

Das ist auch für Mona Petzek (*Foto oben*), die engagierte und gut vernetzte Leiterin des Deutschen Kulturzentrums in Temeswar, ein großes Anliegen. Der Ableger des Bukarester Goethe-Instituts richtet regelmäßig das *Festival für Performative Künste* aus, wobei der Schwerpunkt bei den internationalen Performances vorrangig auf zeitgenössischem Tanz liegt.

Mit in diese Reihe gehört das Weltmusik-Festival *plai*, bei dem bekannte Musikerinnen und Musiker aus allen Teilen der Welt zu Gast sind. Das Musik-event wird seit gut eineinhalb Jahrzehnten von einer Gemeinschaft von Freiwilligen organisiert. Ein Beispiel par excellence für das vielfältige bürgerschaftliche Engagement



in der Stadt. Ein anderer besonderer Ort für Begegnung und Kultur ist das *Museum des kommunistischen Konsumenten*.

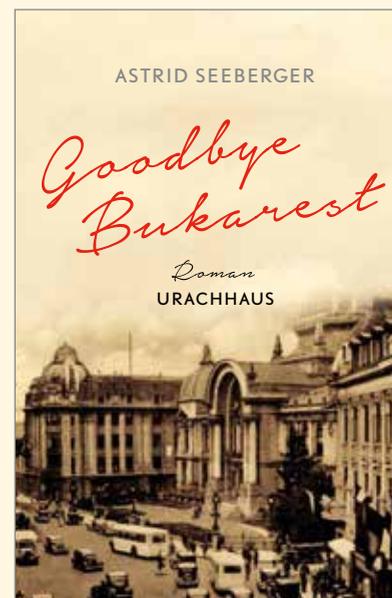
Ein kleines Juwel

Die Adresse führt zu einem der schönen alten Häuser aus den 1930er-Jahren. Das Tor ist efeubewachsen. Nur das kleine Graffiti «visit the communist consumers museum» weist auf den Eingang hin. Entlang der Mauer im Hof ziehen außergewöhnliche Plakate den Blick auf sich. Wie sich später herausstellt, sind es Arbeiten mit denen sich der Temeswarer Grafik-Designer Ovidiu Hrin an einer weltweiten Wanderausstellung zum Thema Toleranz beteiligt hatte. An der Rückseite des Hauses öffnet sich unversehens der Blick auf ein buntes Leben und entpuppt sich als gut besuchter Außenbereich der Café-Bar *Scârț Loc Lejer*. Viele junge Leute – einzelne, Pärchen, Gruppen. Verschiedene Sprachen überlagern sich mit Musik. Kleine Pfade schlängeln sich zu weiteren Tischgrüppchen,

luftig verteilt zwischen Bäumen und Sträuchern. Am Gebäude führt eine Treppe in die Kneipe und in eine andere Welt. An den Wänden schaut man auf Regale voll mit Büchern und Schallplatten, auf historische Fotografien und Schilder. Dazwischen immer wieder neuere Theaterplakate. Die Innenräume der Bar sind Teil des Museums und zugleich das Foyer des Garagen- und Hoftheater *Auăleu*.

Ovidiu Mihăiță (*Foto links*) hat das *Muzeul Consumatorului Comunist* 2015 ins Leben gerufen. Wie es dazu kam, erzählt der in Temeswar Geborene bei einem Treffen ganz unpräzise: «Ich bin mein ganzes Leben auf Flohmärkte gegangen, um Vinyl-Schallplatten zu kaufen. Eines Tages war ich wieder mit Freunden dort, die nach alten Büchern und Spielsachen suchten. Wir fanden nichts mehr, nur noch Müll und Plastik. Wir rauchten eine Zigarette und stellten fest, dass etwas stirbt, dass eine ganze Ära verschwindet. Dann sagte einer den Satz: «Das sollte in einem Museum aufbewahrt werden.» Ich war nie ein Typ, der in Museen ging, aber ich sagte mir, ein Museum mit Artefakten aus unserer Kindheit wäre cool, weil es irgendwann unmöglich sein würde, diese noch zu sehen.»

Die Idee sprach sich im Bekanntenkreis schnell herum. Eine Freundin kam mit einem Glas aus den 1980ern zu ihm. Ein Kollege brachte ein Röhrenradio des Großvaters. «Nach einem halben Jahr hatte ich 100 Alltagsgegenstände aus der kommunistischen Zeit. Nach zwei Jahren sagte ich: Nun ich brauche mehr Platz auf meinem Dachboden. Und nach fünf Jahren war klar: »



Schutzräume, in denen wir das Glück spüren

Es ist ein Rätsel in ihrer Familiengeschichte, ein blinder Fleck. Von Bruno, dem ältesten Bruder ihrer Mutter – dem es gelang, dass alles, was er berührte, zu zittern aufhörte – hieß es immer, er sei bei Stalingrad gefallen. Es war eine Lüge: Als Astrid zufällig davon erfährt, muss sie die Suche nach Bruno aufnehmen, ohne erklären zu können, warum. Und diese Spur führt nach Bukarest ...

Ein europäisches Schicksal von
unwahrscheinlicher Dramatik.

«Mit Einsicht und Gefühl blickt die Autorin in Vergangenes, porträtiert Menschen so lebhaft, dass Begegnung auch lesend möglich wird, und verwebt ihren Text mit zahlreichen Kunstzitat.»

Heike Brillmann-Ede, *eselsehr*

Astrid Seeberger

Goodbye, Bukarest

Roman

Aus dem Schwedischen von Gisela Kosubek
244 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag

€ 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-5230-7

☞ Auch als eBook erhältlich!



› Ich muss es machen. Zu der Zeit zogen wir mit dem *Auăleu*-Theater und der Bar in dieses Haus. Und ich dachte, das wäre der beste Platz für das Museum.»

Im Keller richtete er mit hunderten von typischen Gebrauchsartikeln aus den 1960er-, 70er- und 80er-Jahren eine komplette Wohnung ein mit Wohnzimmer, Kinderzimmer, Küche, Bad – und schuf damit das erste Museum dieser Art im ehemaligen Ostblock. Zugleich ist es wohl das kleinste Museum der Stadt und mit seinem interaktiven Ansatz einzigartig: Die Ausstellungsstücke können berührt werden und es kommen stetig neue dazu.

Ovidiu Mihăiță ist ein charismatischer Mensch, ein Freigeist voller Humor und sprudelnder Kreativität. Ein agiler Netzwerker auf lokalen wie internationalen Ebenen. Und ein Macher. Aufgewachsen in den 1980ern als Kind «liberaler Hippie-Eltern», wie er selbst sagt, lernte er Schlagzeug und studierte Schauspiel an der West-Universität Temeswar. «Während der vier Jahre wurde mir klar, dass ich nicht an einem der staatlichen Theater angestellt sein möchte.» Gemeinsam mit Christine Cizmas gründete er nach seinem Abschluss 2005 das *Auăleu*, mit seinen 50 Plätzen das kleinste Theater Rumäniens. Die Unabhängigkeit ist dem zehnköpfigen Ensemble, zu dem

auch drei Musiker gehören, wichtig. Wer nicht auf der Bühne steht, verkauft Tickets oder kümmert sich um die Technik. Der 42-Jährige schreibt die Stücke und führt Regie. «Wir greifen soziale und politische Themen der Menschen auf, kritisch, aber auf eine humorvolle Weise ohne moralischen Zeigefinger», beschreibt er den Geist ihrer Arbeit. «*Das Grand Hostel Timișoara* handelt zum Beispiel von 11 Touristen aus verschiedenen Ländern, die in der Stadt zu Gast sind», ergänzt die Schauspielerin Anastasia Miulesco (*Foto rechts*). Sie spielt drei der 11 Charaktere, ist mal Ungarin, mal Spanierin oder junge Türkin: «Da die gemeinsame Sprache fehlt, geht es darum, sich mit wenigen Worten und viel Körpersprache zu verständigen.» Mit dem Stück brachte das Ensemble 2022 augenzwinkernd einen Ausblick auf mögliche Begegnungen und Begebenheiten im Jahr der Kulturhauptstadt auf die Bühne.

Das Zusammenspiel von Theater, Café-Bar und Museum ist ein einmaliger kultureller Schatz in der Stadt. Es ist ein lebendiger Treffpunkt für Menschen unterschiedlicher Altersgruppen, Milieus, Kulturen und Länder. Und zugleich ein bezaubernder Ort voller Poesie, an dem sich immer wieder Neues entdecken lässt.

Diese kurzen Schlaglichter auf Temeswar beleuchten kleine Ausschnitte der vielen Kulturschaffenden in der Stadt. Die Vorfreude auf die Begegnung mit Besucherinnen und Besuchern aus anderen Regionen und Ländern während dem Jahr als Kulturhauptstadt ist bei allen spürbar. Damit verbunden ist auch die große Hoffnung, dass Kultur und Stadtentwicklung nachhaltig gestärkt werden. Für uns europäische Nachbarn bietet 2023 eine gute Chance, mit einer Reise nach Temeswar daran mitzuwirken und nebenbei die blinden Flecke auf unserer inneren Landkarte aufzulösen. ■

Die Eröffnung des Kulturhauptstadtjahres findet vom 17.–19. Februar 2023 statt. Mehr Informationen unter centruldeproiecte.ro



KAFFEE & KNIFTE

von Brigitte Werner

Ich musste mich weit zu ihm hinunterbeugen, damit ich den Text um ihn herum lesen konnte. Er war die letzte Station auf unserem Gang durch die Bochumer Innenstadt mit der Aktion *Kaffee & Knifte*,* mit der ein paar Ehrenamtliche in diesem Winter Obdachlose mit Kaffee, Tee, Butterbrot, Obst, Keksen und Decken, Mützen und Schals versorgen wollten. Alles, was helfen konnte, wurde in eine ausrangierte Postkarre geladen, die wir abwechselnd zogen – und dann ging es los.

Die Treffpunkte, an denen sich die Obdachlosen in der Innenstadt regelmäßig einfanden, waren bekannt, und wir suchten sie kreisförmig auf. Ich war neu dabei und aufgeregt. Mein Helferherz und meine Schriftstellerinnenseele wollten unbedingt mitmachen. Ich kann sehr dumm romantisch sein. Für mich war alles äußerst spannend, die Menschen, die kurzen Gespräche, die scheuen Momente der Nähe. Selbst Scherze waren möglich, niemals Rüpeleien. Manchmal nur vorsichtige Blickkontakte, oft voller Scham, besonders bei den Frauen. Ihnen mussten wir unser Angebot häufig regelrecht aufdrängen. So manche hätte ich gerne spontan in den Arm genommen, besonders die junge Frau mit dem blassen Gesicht und den blauen und gelben Flecken um die Augen und ums Kinn. Sie hielt sich abseits und sah verfroren aus in ihrer dünnen Jacke. Als ich vor ihr stand und «Hallo» sagte, schaute sie bestürzt zu Boden. «Ich hätte eine warme Decke, eine Mütze und einen Schal für Sie», sagte ich. «Garantiert alles frisch gewaschen», fügte ich schnell

hinzu. «Die Farben würden Ihnen stehen.» Da blickte sie kurz auf, und ein kleines Lächeln flatterte durch ihre Blessuren. Ich zeigte ihr Mütze und Schal aus warmer, bester Wolle, kunterbunt und fröhlich. In die Decke rollte ich ein paar Butterbrotpakete und zwei Äpfel und verschnürte es mit einem Fahrradgummi.

«Sollen wir die Mütze mal ausprobieren», fragte ich, und als sie nickte, setzte ich sie behutsam auf ihren Pagenkopf, wickelte den Schal um ihren Hals und zupfte beides so zurecht, dass viele der blauen Flecken fast verschwanden. «Sehen Sie mal», sagte ich und ging mit ihr näher an eines der Schau-fenster in der Bahnhofspassage. Sie schaute ihr Spiegelbild konzentriert und lange an. Dann packte sie das Deckenpaket unter den Arm, hielt es aus, dass ich sie anlächelte, und flüsterte etwas, das wie «sister» klang, drehte sich um und ging davon.

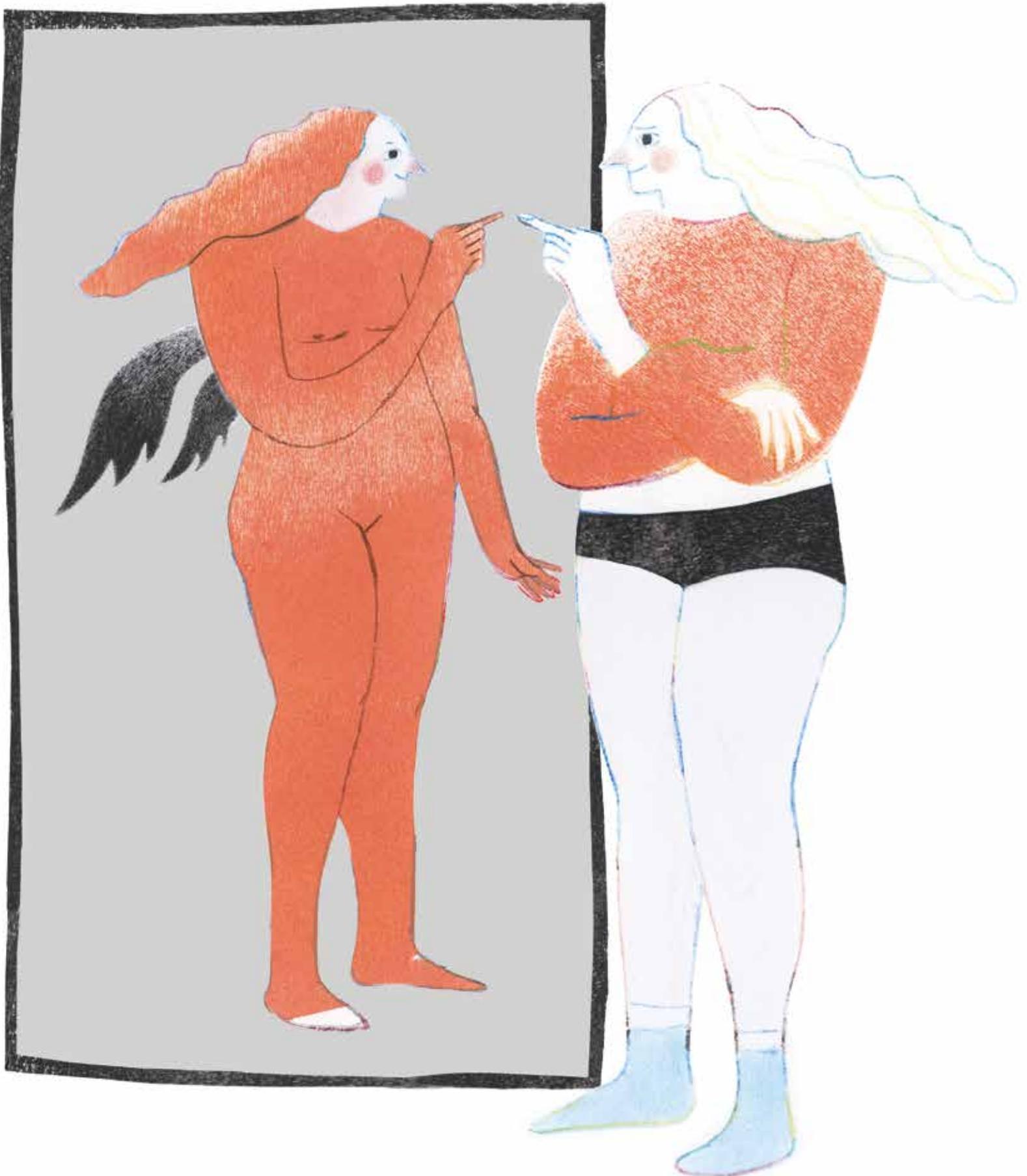
Unsere letzte Station war unter der Brücke vor dem Schauspielhaus, da wollten die beiden anderen Frauen nicht mehr hin. «Dem gehen wir sowieso nur auf den Keks», sagten sie. Aber ich war neugierig und wollte wissen, was sie meinten. Sie blieben am Fußgängerüberweg wartend stehen, und ich ging zu einer Gestalt, die nur schlecht zu sehen war im fahlen Licht der Brückenbeleuchtung. Sie saß auf den kalten Pflastersteinen, um sich herum hatte sie einen Pappkarton aufgefaltet wie einen Paravent, etwa einen halben Meter hoch. Als ich näher kam, sah ich einen Mann mit einer sibirischen Mütze mit langen Ohrenwärmern. Er schaute herausfordernd in mein Gesicht. «Hallo», sagte ich. «Kann

ich Ihnen irgendetwas bringen? Kaffee, Tee, oder Butterbrote, Obst, Kekse, eine Decke?» – «Das Wahnsinns-Fünf-Sterne-Angebot, was?», murmelte er und schaute weiter so eindringlich in mein Gesicht, dass ich blinzeln musste und wegschaute. Blöd auch, dass ich auf ihn herunterblicken musste. So richtig blöd. Er zeigte wortlos auf seinen Balkon aus Pappe. In einer ordentlichen Schrift, ohne Linien fast exakt waagrecht, las ich, und ich musste mich tief bücken: *An die hochwohllöblichen Damen des Amts der Ehre. Bitte erfreuen Sie Ihr Gewissen an anderer Stelle. Ich möchte mit jeglicher von mir erwarteter Danbarkeit verschont bleiben.*

Über die Danbarkeit stolperte ich und blickte hoch. «Okay», sagte ich. «Das verstehe ich, sorry, bin schon weg.» Ich drehte mich um und gind. «Ich weiß, dass ich das K vergessen habe», rief er, «aber das passt doch in Ihr Bild von uns, oder?» Ich war betroffen, ich fühlte mich zurückgewiesen, auch irgendwie durchschaut. Ich ging die paar Schritte zu ihm zurück, sagte nochmals sorry und reichte ihm die Hand. Er nahm sie tatsächlich – und als ich das Wort «Frieden?», flüsterte, drückte er sie. «Is' schon okay», sagte er. «Is' okay.» ■

*Kaffee & Knifte ist eine Aktion von BODO e.V. (www.bodoev.org), die sowohl in Bochum als auch in Dortmund Obdachlose versorgt und ihnen hilft. Sie haben sogar eine eigene Zeitung, einen eigenen Buchladen und vergeben Kleidung und Essen.

Brigitte Werner lebt und arbeitet im Ruhrgebiet und an der Schlei. Sie gibt Literaturseminare, schreibt für Kinder und Erwachsene und 2023 auch wieder für unser Magazin: www.brigittewerner.de



TÄTIGE LIEBE – LIEBEVOLLE TAT

von Wolfgang Held

Wer Anfang Januar abends zum Himmel schaut, um zu sehen, was das neue Jahr bringt, erblickt zuerst Venus am südwestlichen Horizont. Mit der fortschreitenden Dämmerung leuchten dann höher am Himmel auch Saturn und Jupiter und im Osten Mars auf, doch Venus überragt all diese Planeten an Helligkeit. Wer sich an ihren Ort am Himmel vom Vorabend erinnert, kann sie schon sehen, selbst wenn die Sonne noch nicht ganz untergegangen ist, so hell strahlt sie. Kein Planet vermag das Licht des Tages so in die Nacht zu tragen wie Venus. Zu dieser Fülle an Helligkeit kommt der Lauf der planetarischen Nachbarin hinzu: Täglich steigt sie höher und erobert den Nachthimmel. Die Tage werden im Januar ja kaum länger, die Sonne steigert kaum ihre Tagesbögen. Und so scheint es, als würde Venus den Sieg des Lichts über die Finsternis nach der Wintersonnenwende übernehmen.

Bis Anfang Mai steigt Venus nun über der westlichen Landschaft empor, um dann im Sommer wieder hinab zum Horizont zu stürzen. Dabei zieht sie an den drei obersonnigen Planeten vorbei und jede dieser Begegnungen scheint wie ein Hinweis zu sein, was Venus, was die Schönheit alles ist.

Zuerst erreicht sie den fernen Saturn. Dabei stellt sich zur gleichen Zeit die Mondsichel dazu. So ergibt sich am 23. Januar am westlichen Abendhimmel ein malerisches Trio aus Venus, Mond und Saturn. Saturn ist der äußerste der klassischen Planeten. Er läuft so langsam, dass er wie zum Bild des Ewigen wird. So ist es die erste Begegnung von Venus, die daran erinnert, dass das Schöne – so vergänglich es manchmal sein mag – doch an die Ewigkeit, an den Sieg über die Zeitlichkeit erinnert.

Dann erklimmt Venus im Februar weiter den Abendhimmel und erreicht in den ersten Märztagen Jupiter, der beinahe ebenso hell strahlt wie sie. Die beiden Planeten stehen dann nur einen Vollmonddurchmesser voneinander entfernt beisammen –

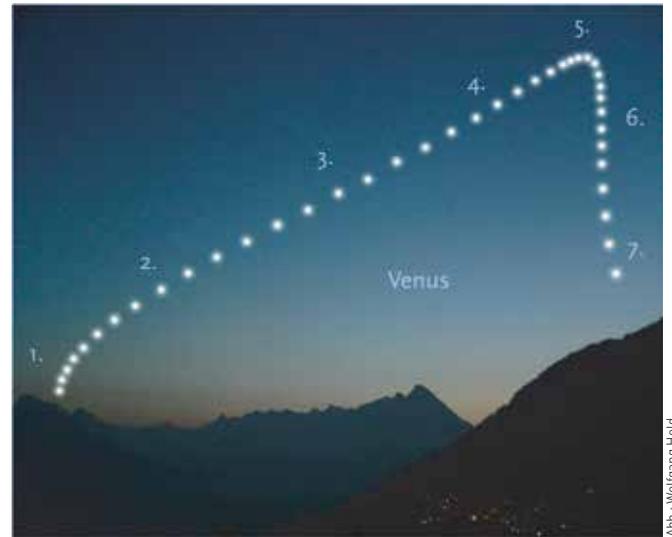


Abb.: Wolfgang Held

der Planet der Erkenntnis und Wahrheit und der Planet der Schönheit und Liebe. Was für eine Konjunktion! Dabei leuchtet Venus deutlich heller als Jupiter und zeigt so augenscheinlich, was Platon in seinem Dialog «Gastmahl» beschreibt: die Schönheit steht über der Erkenntnis, die Liebe über der Wahrheit!

Venus lässt dann auch Jupiter hinter sich und strebt nun zu ihrer dritten Begegnung. Davor begegnet sie malerisch dem offenen Sternhaufen der Plejaden, um dann, wenn sie ihren höchsten Stand erreicht hat, auf Mars zuzulaufen. Im Zentrum des Krebses trifft sie Anfang Juni auf den roten Planeten. Was für ein Ort! In der Mitte dieses Tierkreisbildes, dort, wo sich Mars und Venus treffen, befindet sich der Sternhaufen Praesepe (deutsch: die Krippe). In dieser Namensgebung hat sich die antike Vorstellung erhalten, dass die Seelen auf ihrer vorgeburtlichen Reise zur Geburt auf die Erde durch den Krebs wandern. Der Krebs ist in der Anschauung der antiken Sternenreligion, wie beispielsweise dem Mithras-Kult, der Ort der Inkarnation, des Neuen. Dort stehen Venus und Mars beisammen und bringen so ins Bild, dass Neues entsteht, wenn sie sich gegenseitig inspirieren. Was heißt das? Neues entsteht, wenn die Liebe in die Tat findet, ins Engagement, wenn sie Verantwortung übernimmt. Und Neues entsteht umgekehrt, wenn die Tat voll Liebe geschieht. Jetzt im Januar beginnt Venus ihren Aufstieg – ihren Höhepunkt erreicht sie in dieser Gemeinschaft mit Mars im Sommer, im Bild der Gemeinschaft von Liebe und Tat. ■

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

MENSCH, WELCH ÜBERRASCHUNG!

von Katharina Bacher

Menschen gehen, drängeln, schleichen, schlendern und spazieren durch die Straßen. Tummeln sich, bleiben stehen, interagieren oder ignorieren. Und ich – ich stehe dazwischen. Stehe neben ihnen und außer mir, doch vor allem verstehe ich sehr wenig. Denn was passiert, passiert in Sekundenschnelle.

Ohne nachzudenken fälle ich Urteil über Urteil, kategorisiere, generalisiere und imaginiere Welten und Leben und Entwürfe. Menschen, die an mir vorbeigehen, haben keine Chance, sich meiner Beurteilung zu entziehen: Mein System funktioniert wie der Scanner am Flughafen, wie eine Wärmebildkamera – nur, dass mein Blick statt Wärme subjektive Auffälligkeiten in Farblandschaften einteilt. Und auch an Wärme fehlt es diesem System mit Sicherheit. Denn was ich annehme, nimmt vieles vorweg. Was ich erkenne, wird dem, was ist, nie gerecht. Von Begutachtung ist keine Rede, Beschlechtachtung ist kein Wort, doch irgendetwas dazwischen ist es, was ich tue.

Mein Blick schweift über den Gesichtsausdruck hin zur Kleidung, zu den Schuhen. Die Gangart, die Geschwindigkeit, die eingenommene Körperhaltung werden inspiziert und schnelle Rückschlüsse verschließen mir die Sicht. Kenne weder die Situation noch den Menschen, doch meine zu wissen und glaube zu sehen. Ich stelle mir Fragen, die ich wohl eher diesem Menschen stellen sollte. Doch wie automatisch ploppen die Antworten in mir selbst auf. Praktisch, diese nonverbale Nicht-Kommunikation. Mein Erkennungssystem rattert, blinkt und piept – oberflächliche Daten werden erhoben und in gefährlich gebrechliche Tabellen eingetragen. Was mir auffällt, entspringt meinem eigenen Standpunkt.

Durch die in meinem Urteilssystem erfassten Strukturen beginne ich ein Bild dieses Menschen zu malen. Bereits vor dem ersten Pinselstrich wirkt dieses Werk sehr platt. Voreingenommene



Farben vermischen sich mit undurchsichtigen Texturen. Ich pinsle munter weiter, an Tiefe fehlt es diesem Bild an allen Ecken und Enden. Fertigstellen werde ich es nicht, doch eine Skizze davon bleibt in meinem Kopf. Und so entsteht binnen Sekunden die gänzlich lückenhafte Darstellung eines Menschen, der mangels unzureichender Interaktion keine Möglichkeit bekommt, diese Löcher auch nur annähernd zu stopfen.

All das mache ich unbewusst. Doch mein Beurteilungsmuskel ist stark. Mein Training basiert auf lebenslanger Übung, vielen Stunden schweißtreibender Schwarzweißmalerei und dem Festhalten an Skalen, deren Pole stärker als all ihre Nuancen zusammengenommen sind.

Da stehe ich also und schaue den Menschen scheinbar gedankenverloren zu. Doch in mir knistern und knattern, fügen sich und entgleisen die Gedanken – und ich stoppe den Schwall mit nur einem Satz: «Oh, welch eine Überraschung!» So hallen die Worte in meinem Kopf wider, als ich die Pausetaste im von mir ersponnenen Film drücke. Das fein säuberliche Sortieren unbekannter Menschen in die engsten Schubladen wollte ich doch eigentlich ablegen. Es überrascht mich selbst, wie professionell ich diese Disziplin betreibe. Wie ausgeklügelt sich selbst die dünnsten Gedankenstränge zu Ende drehen. Wie unauffällig sich kleinste Details zu größten Konstrukten aufplustern und in lauten Tönen von merklich ausgedachten Geschichten singen. Wie einseitig einfarbig meine Einteilungen mich einholen.

«Oh, welch Überraschung!», rufe ich mir selbst noch einmal zu. Dann erst stoppe ich und schaue nach innen. Denn oh, wie groß wäre die Überraschung erst, würde ich tatsächlich mit den Menschen sprechen, anstatt über sie, von ihnen und vor allem an ihnen vorbei. ■

Katharina Bacher ist eine österreichische Autorin und Künstlerin mit pädagogischem Hintergrund. Sie lebt mit ihrem Mann in Österreich und Argentinien und liebt nichts mehr, als mit Worten zu spielen und Momente in unterschiedlichsten Textformen schriftlich festzuhalten: www.diepampelmuse.com
Im August 2022 erschien ihr vielbeachtetes Buch übers Wohlfühlen und Perspektivwechseln **Vielleicht wird alles viel leichter** mit Bildern der Illustratorin Franziska Viviane Zobel (144 Seiten, gebunden mit Prägung und Lesebändchen, 20,- Euro, ISBN 978-3-7725-3725-7).

JANUAR



Foto: JCLin: 's-Graveland / NL 1. Jan. 2021

SO 01

38. Woche nach Ostern

1923 Das Goetheanum in Dornach bei Basel brennt bis auf die Grundmauern nieder.

☉ 08:27 / 16:24
☽ 12:53 / 02:54

Neujahrstag

MO 02

KW 01

Melchior

DI 03

☽♋♌ 21^h

1923 Jaroslav Hašek † in Lipnice nad Sázavou, tschech. Schriftsteller. Mit seinem 1923 erschienenen satirischen Roman «Der brave Soldat Schwejk» wurde er weltberühmt (* 30.04.1883 in Prag).

Kaspar

MI 04

♋ Die Erde im kleinsten Abstand von der Sonne

Balthasar

DO 05

Letzte der 13 Heiligen Nächte
«zwischen den Jahren» beginnt.

FR 06

Epiphania / Heilige Drei Könige
In Baden-Württemberg, Bayern und
Sachsen-Anhalt gesetzlicher Feiertag.

SA 07

☉ Vollmond 00:08, ☽♌♍ 3^h
♌ Untere ☉ 14^h

SO 08

39. Woche nach Ostern

☉ 08:25 / 16:33
☽ 17:43 / 09:55

MO 09

KW 02

1823 Johann Friedrich August Esmarch * in Tönning, dt. Arzt und Pionier der Ersten Hilfe in Deutschland. 1882 gründete er den «Deutschen Samariter-Verein» († 23.02.1908 in Kiel).
1873 Napoleon III. †, Kaiser der Franzosen (* 20.04.1808).

DI 10

☾♌♍ 3^h

1923 Ingeborg Drewitz * in Berlin, dt. Schriftstellerin († 26.11.1986 in Berlin).
Vor 66 Jahren (1957) starb die chilen. Dichterin Gabriela Mistral in Hempstead, New York (* 07.04.1889 in Vicuña).
1945 erhielt sie den Literaturnobelpreis.

MI 11

1923 Besetzung des Ruhrgebietes durch französische und belgische Truppen.
1923 Konstantin I. † in Palermo, griech. König (* 02.08.1868 in Athen).

DO 12

FR 13

☾♌♍ 10^h

SA 14

Vor 66 Jahren (1957) starb der amerik. Filmschauspieler Humphrey Bogart in Los Angeles (* 25.12.1899 in New York).

ALLES WARTET AUF DICH

«Glaubst du, dass jeder Ort seine bestimmte Tagesstunde hat, wo er wirklich ganz zum Leben erwacht? Genauso meine ich es nicht. Eher so: es scheint tatsächlich einen Augenblick zu geben, wo du erkennst, dass du rein zufällig die Bühne gerade in dem Zeitpunkt betreten hast, zu dem du erwartet wurdest. Alles ist für dich bereit und – wartet auf dich. Ah, du bist Herr der Lage! Wichtig-tuerisch bläht du dich auf. Und gleichzeitig lächelst du verstohlen und listig, weil *das Leben* anscheinend dagegen ist, dir diese Auftritte

zu gewähren, ja, es scheint darauf aus zu sein, sie dir wegzuschnappen und unmöglich zu machen und dich in der Kulisse festzuhalten, bis es wirklich zu spät ist ... Doch dieses eine Mal hast du die alte Hexe besiegt.»*

Katherine Mansfield

* 14. Okt. 1888 in Wellington / Neuseeland
† 9. Jan. 1923 in Fontainebleau / Frankreich

* Aus der zweiten Geschichte *Je ne parle pas français* des 1920 erschienenen zweiten Bandes ihrer Kurzgeschichten *Bliss and other stories / Glück. Erzählungen*, nachdem 1911 ihr erster Band *In a German Pension / In einer deutschen Pension* erschienen war, den sie zu Lebzeiten nicht wieder aufgelegt haben wollte. *Je ne parle pas français* ist eine der sehr wenigen Geschichten Katherine Mansfields mit einem männlichen Protagonisten, der in der ersten Person erzählt.

SO 15

40. Woche nach Ostern

● Letztes Viertel

☉ 08:20 / 16:43
☾ 00:54 / 11:40

MO 16

KW 03

Vor 66 Jahren (1957) starb der ital. Dirigent Arturo Toscanini in New York (* 25.03.1867 in Parma).

DI 17

1773 James Cook überquert als erster Mensch mit seinem Schiff HMS Resolution den südlichen Polarkreis.

MI 18

☾ ☿ 9^h

1873 Edward Bulwer-Lytton † in Torquay, engl. Schriftsteller und Politiker (* 25.05.1803 in London). 1834 erschien sein meist bekannter Roman «The Last Days of Pompeii», 1838 «Alice, or the Mysteries» und 1842 «Zanoni».

DO 19

Vor 33 Jahren (1990) starb der dt. Politiker Herbert Wehner in Bonn (* 11.07.1906 in Dresden).

FR 20

☿ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Steinbock.
⇒ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Wassermann. Beginne mit der Monatstugend «Diskretion – wird zu Meditationskraft».
☾ ☿ 10^h

Nach Bauernregel Wachstumsbeginn.

SA 21

● Neumond 21:53

SO 22

41. Woche nach Ostern

☿ ☽ 23^h

Vor 66 Jahren (1957) starb die dt. Kabarettistin Claire Waldoff in Bad Reichenhall (* 21.10.1884 in Gelsenkirchen).

☉ 08:13 / 16:54
☾ 09:16 / 17:29

MO 23

KW 04

☾ ☽ 10^h, ☽ ☿ 11^h

DI 24

MI 25

Gedenktag der Schauung des Paulus vor den Toren von Damaskus.

DO 26

☾ ☿ 4^h

1823 Edward Jenner † in Berkeley, Gloucestershire, engl. Arzt und Wissenschaftler, der 1776 die Schutzimpfung gegen Pocken entwickelte (* 06.05.1749 julian./17.05.1749 greg. ebenfalls in Berkeley).

FR 27

1973 Waffenstillstandsabkommen für Vietnam in Paris unterzeichnet.

Gedenktag der Opfer des Nationalsozialismus.

SA 28

● Erstes Viertel

1873 Sidonie Gabrielle Colette * in Saint-Sauveur-en-Puisaye, franz. Schriftstellerin, Kabarettistin u. Journalistin († 03.08.1954 in Paris). Ihre ersten überaus erfolgreichen «Claudine»-Romane schrieb sie unter dem Pseudonym ihres ersten Mannes «Willy». Erst nach ihrer Scheidung veröffentlichte sie ihre Romane unter ihrem eigenen Namen.

SO 29

42. Woche nach Ostern

☉ 08:05 / 17:06
☾ 11:16 / 01:59

MO 30

KW 05

☿ größte westl. Elongation

DI 31

☾ ☽ 5^h

1873 Melitta Bentz * in Dresden, dt. Unternehmerin und 1908 Erfinderin des Kaffefilters († 29.06.1950 in Holzhausen).

1923 Norman Mailer * in Long Branch, New Jersey, amerik. Schriftsteller, der zweimal den Pulitzer-Preis erhielt († 10.11.2007 in New York).

MI 01

Februar

523 Brigida von Kildare †, Klostergründerin und Heilige von Irland (* um 451).

1923 Ernst Troeltsch † in Berlin, dt. protest. Theologe und Kulturphilosoph (* 17.02.1865 in Haunstetten).

Redaktion: Lin

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 ☾.

beim Lüften
flüchten ein paar Takte Beiderbecke
ins verschneite Dorf

Bernadette Duncan

12 Wege zum Schöpferischen im Menschen

Rudolf Steiners Leben und Werk ist mit seinen rastlosen Reisen und über 6000 gehaltenen Vorträgen quer durch Europa ein einzigartiges Phänomen des 20. Jahrhunderts. Einen kleinen Einblick in seine vielfältigen Anregungen zur eigenen spirituellen Entwicklung gibt die Reihe **Impulse: Werde ein Mensch mit Initiative**.

Grundlagen

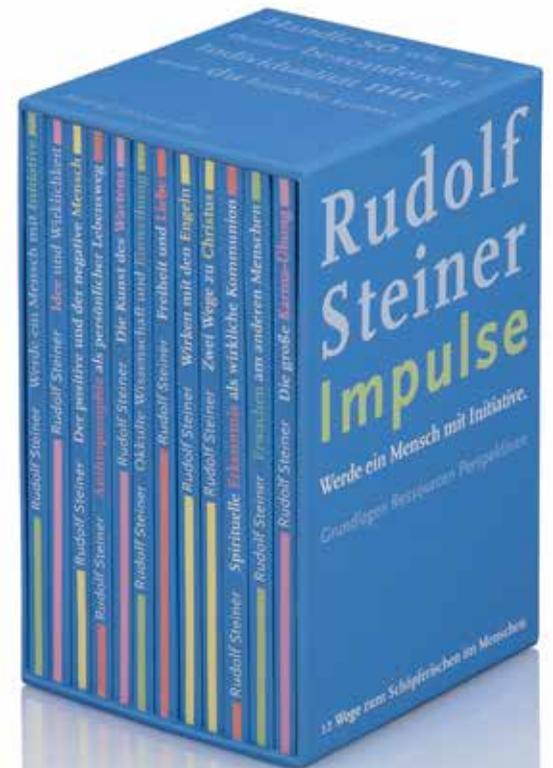
1. Werde ein Mensch mit Initiative
2. Idee und Wirklichkeit
3. Der positive und der negative Mensch
4. Anthroposophie als persönlicher Lebensweg

Ressourcen

5. Die Kunst des Wartens
6. Okkulte Wissenschaft und Einweihung
7. Freiheit und Liebe
8. Wirken mit den Engeln

Perspektiven

9. Zwei Wege zu Christus
10. Spirituelle Erkenntnis als wirkliche Kommunion
11. Erwachen am anderen Menschen
12. Die große Karma-Übung



Rudolf Steiner
Werde ein Mensch mit Initiative

Grundlagen – Ressourcen –
Perspektiven.

Zwölf Wege zum Schöpferischen
im Menschen.

Impulse 1 bis 12.

Herausgegeben von Jean-Claude Lin
mit Einleitungen von Mario Betti,
Jörg Ewertowski, Ruth Ewertowski,
Lydia Fechner, Bernardo Gut,
Wolfgang Held, Martin Kollwijn,
Olaf Koob, Jean-Claude Lin,
Andreas Neider, Nothart Rohlfis
und Gottfried Stockmar.

12 Bände (insgesamt 768 Seiten,
kartoniert) in Schmuckkassette

€ 42,- (D)

ISBN 978-3-7725-2700-5

www.geistesleben.com

Alle Bände sind auch einzeln zum Preis
von je € 5,- (D) erhältlich.

Alle Bände @ auch als eBook erhältlich.



GEDANKE UND SCHICKSAL

von Jean-Claude Lin

Es ist eine elementare Erfahrung, wenn auch nicht vordergründige Erkenntnis, dass, solange wir uns nicht einen Gedanken zu eigen gemacht, wir ihn nicht wirklich gedacht haben. Das heißt nicht, dass wir ihn gleich als stimmig und für wahr halten. Wir können ihn auch in einem besonderen Zusammenhang wieder verwerfen. Aber um das folgerichtig tun zu können, muss doch der Gedanke erst begriffen worden sein. Vorher haben wir nur Worte, Zeichen, die uns auf einen Gedanken hinweisen, dieser aber nicht sind.

Am lebendigsten erleben wir einen Gedanken, wenn wir ihn zum ersten Mal erfassen. Danach setzt die Arbeit ein, ihn zu prüfen, ihn in seinem Umfang abzumessen, in seinen Verbindungen nachzugehen, in seiner Tragweite und Tiefe auszuloten. Einen Gedanken in die Meditation aufzunehmen, heißt, dieses ursprüngliche Leben des Gedankens immer wieder zu vergegenwärtigen. «Der Mensch wird immer mehr und mehr die Notwendigkeit anerkennen», erzählt Rudolf Steiner in seinem Vortrag vom 3. Januar 1915, «sich wirklich gedankenmäßig zu konzentrieren, zu richten sein ganzes Seelenleben auf scharf umrissene Gedanken, die er sich hinstellt vor sein Bewusstsein. Während er sonst seine Sinne schweifen lassen würde von Ding zu Ding, von Tatsache zu Tatsache, wird er immer mehr und mehr, wenn auch nur für kurze Zeit, das Gedankenleben richten auf

bestimmte Dinge, die er sich auswählt, auf einen bestimmten Gedanken wird er sich konzentrieren, um das ganze Seelenleben in diesem Gedanken zusammenzuhalten.»

Zuvor hatte Rudolf Steiner im Vortrag auseinandergesetzt, wie der Mensch durch sein moralisches Handeln dazu beiträgt, dass andere Wesen auf einer künftigen, neuen planetarischen Verkörperung der Erde, ihre Menschheitsstufe werden entwickeln können. So wie einst die Angloi auf einer vorhergehenden planetarischen Stufe der Erde, als sie ihre Menschheitsstufe hatten, dazu beigetragen haben, dass wir jetzt auf der Erde unsere Entwicklung als Mensch, als Ich-begabte Wesen durchmachen können. Zum Ende des Vortrags wendet er sich der Entwicklung des Menschen zu einem Wesen zu, das auch außerhalb seines Leibes Erfahrungen machen kann – eben durch die immer wieder vorgenommene Konzentrierung seines Gedankenlebens. Dadurch wird der Gedanke immer intensiver erlebt – bis er dann doch schwächer wird und verblasst: «Er muss so verblassen, der Gedanke, er muss gleichsam innerlich ersterben. Denn so, wie wir den Gedanken zunächst haben, wie wir ihn zunächst denken, so denken wir durch das Werkzeug des physischen Leibes, und die Art, wie wir durch das Werkzeug des physischen Leibes denken, die konzentrieren wir, aber erst in dem Moment schlüpfen wir heraus aus dem physischen Leibe, wo der Gedanke, der konzentriert ist, erstirbt.»

«Zwei Sätze können Leitsätze für uns sein, können uns außerordentlich wichtig sein. Der erste dieser Sätze, den wir uns so recht tief einschreiben sollten, ist dieser: **Erstrebe des Gedankens Ersterben im All.** Denn nur, wenn der Gedanke erstirbt im All, dann wird er draußen eine lebendige Kraft. Aber wir können uns mit dieser lebendigen Kraft nicht verbinden, wenn wir uns nicht um den Inhalt des zweiten Satzes bemühen: **Erstrebe des Schicksals Auferstehung im Ich.** Wenn du das vollbringst, dann vereinigst du das im Gedanken wiedergeborene mit dem außer dir auferstandenen Ich.»*

Rudolf Steiner, 3. Januar 1915

Um aber nicht ins Unbewusste beim Ersterben des Gedankens und des Herausgehens aus dem Leibe zu versinken, brauchen wir eine zweite Kraft. Und die bildet sich in uns, wenn wir dem Schicksal gegenüber mit so viel Gelassenheit begegnen können, dass wir es als wie zum eigenen Ich gehörig empfinden: «Der Gedanke erstirbt, aber das, was wir als Identifizierung erfasst haben zwischen unserem Ich und unserem Schicksal, das tragen wir hinaus, das trägt uns draußen in der Welt herum. Diese Gelassenheit gegenüber unserem Schicksal, das wahrhaftige Hinnehmen unseres Schicksals, das ist es, was uns mit Existenz beschenkt, wenn wir außerhalb unseres Leibes sind.»

Unser Leben auf Erden muss sich dadurch äußerlich nicht ändern. Aber wir lernen so, einen selbstständigen Weg geistiger, leibfreier Erfahrung gehen zu können, wenn wir diese Gesinnung dem Schicksal gegenüber «in einem Kämmerchen der Seele» leben lassen. ■

* Rudolf Steiner, *Weisheit und Liebe. Erfahrungen des Geistes Tag für Tag*, ausgewählt und herausgegeben von Jean-Claude Lin, Futurum Verlag, Dornach 2011. Die weiteren Zitate aus dem Vortrag vom 3. Januar 1915 sind dem Band 275 der Rudolf Steiner-Gesamtausgabe entnommen: *Kunst im Lichte der Mysterienweisheit*. Acht Vorträge, gehalten in Dornach vom 28. Dezember 1914 bis 4. Januar 1915, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1990.

SCHWEBENDE GEHEIMNISSE

Katherine Mansfield zum 100. Todestag

von Jean-Claude Lin

Wäre das Leben nicht so geheimnisvoll, würde uns zuweilen der Mut fehlen weiterzuleben. Die Ahnung, dass in den Ereignissen des Lebens – so wirr und ohne inneren Zusammenhang sie sich zeigen mögen – eine tiefer wirkende, geheimnisvolle Ordnung verborgen liegt und in manchem Augenblick aufblitzen kann, verleiht uns die Hoffnung und die Zuversicht, die wir so inniglich brauchen, um unser Leben auf Erden erfüllend heiter zu gestalten.

Am 5. Januar 1937 schrieb die deutsche Dichterin Marie Luise Kaschnitz in ihr Tagebuch: «Ich las wieder in den Briefen der Katherine Mansfield. Eine schwerkranke, fast immer liegende Frau, die schreibt: «Man kann den Herrlichkeiten des Lebens nicht entrinnen» und «Oh Erde! Liebliche, unvergeßliche Erde. Gestern sah ich die Blätter fallen, so sanft, so lind, herniederregnend von kleinen, schlanken Bäumchen gold gegen das Blau. Vielleicht ist der Herbst das Lieblichste, was ist nur sein Zauber? Es ist Zauber für mich, Zauber.»»

«Schwerkrank» und «fast immer liegend» war Katherine Mansfield in der Tat, besonders in den letzten Jahren ihres kurzen Lebens, doch nicht durchgehend. Am 14. Oktober 1888 im neuseeländischen Wellington als dritte von vier Töchtern mit einem von ihr sehr geliebten jüngsten

Bruder geboren, wuchs sie in einer wohlhabenden Großfamilie auf. Sie genoss das Leben unter Menschen und in der noch wenig von Maschinen durchsetzten neuseeländischen Natur mit nachsinnender Heiterkeit und begieriger Empfänglichkeit.

Krank wurde sie erst nach ihrer Schwangerschaft 1909 als 20-Jährige in England, wo sie zuvor von 1903 bis 1906 am Queen's College in London zur Schule gegangen war. Nach einer ihr unliebsam aufgezwungenen Rückkehr nach Wellington, war sie ab 1908 wieder in London und verliebte sich dort in ihren konzertierenden Jugendfreund Garnet Trowell. Doch ihn heiratete sie nicht, sondern den um über zehn Jahre älteren George Bowden – heimlich am 2. März 1909, um ihn gleich am Abend des Hochzeitstages zu verlassen, ihm versichernd, dass sie die Ehe nicht vollziehen werde.

Ihre energische Mutter, die das Leben einer selbstständig um die Welt fahrenden Frau vermisste, reiste von Wellington nach London und brachte ihre schwangere Tochter Kathleen Mansfield Beauchamp, wie sie geburtsurkundlich hieß, im Juni 1909 nach Bad Wörishofen. Hier sollte sie – weit ab vom Londoner gesellschaftlichen Tratsch und Treiben – ihr Kind zur Welt bringen.

In der Kneipp-Kurstadt Wörishofen erlitt Käthe Beauchamp Bowden, wie sie sich dort eingetragen hatte, eine Fehlgeburt. Hier lernte sie aber auch den polnisch-russischen Übersetzer und Literaten Floryan Sobieniowski kennen und wurde von ihm, lange Zeit unbemerkt, mit Gonorrhoe (umgangssprachlich als «Tripper» bekannt) infiziert. Der Keim zu ihren immer wiederkehrenden Erkrankungen und schließlich auch zu ihrer Anfälligkeit für Tuberkulose wurde gelegt. In den letzten Jahren ihres Lebens hat die Tuberkulose sie immer stärker ergriffen, und die inzwischen unter dem Namen Katherine Mansfield bekannt gewordene Schriftstellerin starb in Avon bei Fontainebleau am 9. Januar 1923 mit erst 34 Jahren.

Die Biografin des «geheimen Lebens» von Katherine Mansfield, wie Claire Tomalin die englische Originalausgabe ihrer 1987 erschienenen Lebensgeschichte der Schriftstellerin nennt, schreibt gleich zum Einstieg ihrer begeisternden Darstellung: «Katherine wurde vor etwa einem Jahrhundert geboren und starb 1923, doch noch immer ist etwas Quälendes um das «blasse Gespenst mit den festen Augen, den spöttischen Lippen und, gegen Ende, dem Kranz auf ihrem Haar». In Memoiren, Biographien, kritischen Essays, selbst in



Drama und Prosa wurde sie gerühmt und angegriffen, und sie erschien in wechselnder Gestalt als die tragische Kultfigur: die scharfzüngige Komödiantin, die wahre Modernistin, die die Normen der englischsprachigen Kurzgeschichte änderte, die bahnbrechende «Neue Frau», der Gefühlsmensch und die Miniaturistin, in den Himmel gelobt und mit schlechter Moral – K.M. erscheint in vielfältiger Gestalt. Leser auf der ganzen Welt haben sich mit den Briefen und Tagebüchern beschäftigt, die ihre Krankheit, ihre Einsamkeit, ihr Exil und ihre Sehnsucht nach einem Mann und einem Heim wiedergeben ... Mit vielen Augen gesehen, zittert und verschwimmt ihr Bild: einmal ist es ehrgeizig und wagemutig, dann wieder verletzlich und verletzt; einmal zeigt es eine schlichte Sucherin nach Reinheit und Wahrheit im Leben wie in der Kunst, dann ist es wieder befleckt und falsch.»*

Ich selbst hatte keine Berührung mit dem Werk und dem Leben von Katherine Mansfield, bis ich die Kurzgeschichten von Kirsty Gunn in ihrem Band *Infidelities* (*Untreuen* in der deutschen Ausgabe) und ihr Buch *My Katherine Mansfield Project* (*Mein Katherine Mansfield Projekt*) gelesen hatte. Wie Katherine Mansfield ist auch Kirsty Gunn in Wellington geboren

und hat Neuseeland verlassen, um in England zu studieren. Nach ihrem Studium in Oxford blieb sie in London. Und anders als Katherine Mansfield, die nur einmal nach Neuseeland zurückkehrte, um es dann bis zum Ende ihres Lebens nur in ihren zu Geschichten verdichteten Erinnerungen wieder zu betreten, ist Kirsty Gunn einige Male zurückgekehrt. Sie erörtert in ihrem Buch über sich und Katherine Mansfield, wie es ist, heimzukehren und was überhaupt Heimat und Literatur heute heißen können.

Kirsty Gunn zitiert an einer Stelle ihres *Mansfields Projekts* einen Eintrag der Schriftstellerin aus dem Jahr 1916 in einem ihrer Notizbücher: «Ach, könnte ich der Alten Welt unser unentdecktes Land doch nur für einen Moment vor Augen führen. Es soll rätselhaft sein, in der Schwebel bleiben – es soll den Atem verschlagen. Es soll «eine von diesen Inseln da» sein ... ich werde alles haarklein erzählen, selbst wie in «der 75» der Wäschekorb quietschte.» Was in der Übersetzung von Uda Strätling mit «Es soll rätselhaft sein, in der Schwebel bleiben» wiedergegeben ist, heißt im englischen

Original «It must be mysterious, as though floating». Fühlbar, sichtbar möchte Katherine Mansfield 1916, im alten Europa weilend, den schwebenden Geheimnissen des Landes ihrer Kindheit Ausdruck verleihen. Überhaupt, schreibt sie in einer letzten Buchkritik vom 11. Dezember 1920, soll uns im künstlerisch gestalteten Rückblick, wenn unsere Sehnsucht und Erinnerung irgendwie befriedigt werden sollte, alle Kindheit wie im Licht eines wiederkehrenden Geistes erscheinen: «It must have, as it were, a haunting light upon it.»

Nach den scharfen, bissigen, teilweise bitteren, satirischen Erzählungen, die Katherine Mansfield nach ihrem Aufenthalt in Bad Wörishofen ab 1910 in der Zeitschrift *New Age* veröffentlichte, die auf 13 Erzählungen ergänzt in ihrem ersten Band Kurzgeschichten *In a German Pension* (*In einer deutschen Pension*) im Dezember 1911 erschienen sind, fühlte sie die Notwendigkeit, einen anderen Ton anzustimmen. Mit ihrer Wendung zur Kindheit und ihrer verlassenen Heimat begann sie, überhaupt das Rätselhafte, Geheimnisvolle, von Mysterien Berührte im menschlichen >

* Claire Tomalin, *Katherine Mansfield. Eine Lebensgeschichte*, aus dem Englischen von Eike Schönfeld, Insel Verlag, Frankfurt am Main 1990.



Katherine Mansfield 1913

› Leben in ihren Geschichten fühlbarer machen zu wollen.

Im Juli 1918 erschien ihre große zwölfteilige Erzählung *Prelude (Prélude)* im 1917 von Leonard und Virginia Woolf gegründeten Hogarth Press. Für sie bedeutete die Erzählung unermesslich viel, aber sie vermutete, dass viele Literaturkritiker und Leser sie nur naserümpfend lesen würden. 1920 erschien sie als eröffnende Erzählung in ihrem zweiten Band mit Kurzgeschichten *Bliss and Other Stories***.

Einige Passagen mögen hier zeigen, wie die erfahrene Welt durchsichtig wird für eine tiefer liegende Wirklichkeit. Die jüngere Tochter einer wohlhabenden Familie, Kezia, – die sehr wohl auch eine Katherine im Kindesalter sein könnte – steht am Fenster eines großen Stadthauses, aus dem ausgezogen wird, um ein Haus außerhalb von Wellington zu beziehen:

«Es gefiel ihr, so am Fenster zu stehen. Es gefiel ihr, das kühle, schimmernde Glas unter ihren heißen Handflächen zu spüren und die komischen weißen Stellen auf den Fingerspitzen zu beobachten, wenn sie sie fest gegen die Scheibe drückte. Während sie so dastand, verflackerte der Tag, und die Dunkelheit brach an. Und mit der Dunkelheit stahl sich winselnd und jammernd der

Wind hervor. Die Fenster des leeren Hauses zitterten, in den Wänden und Böden knarrte es, und auf dem Dach klapperte einsam ein loses Stück Blech. Kezia war plötzlich sehr, sehr still: sie hatte die Augen weit aufgerissen und die Knie zusammengepreßt. Sie fürchtete sich. Sie wollte Lottie rufen und hätte am liebsten dauernd nach ihr gerufen, während sie trapp ab und aus dem Haus lief. Aber das ETWAS war dicht hinter ihr, wartete an der Tür und am Treppenabsatz und am Fuß der Treppe, versteckte sich im Durchgang und wollte zur Hoftür hinausstürzen.» (*Prelude*, II.)

Mit nur wenigen Worten zaubert Katherine Mansfield nicht nur die vielschichtigen Empfindungen eines Kindes hervor, sondern lässt uns das Verborgene eines ganzen Hauses in einem bestimmten Moment erfahren. Im 5. Teil der Erzählung *Prelude* erinnert sich die Mutter Linda an einen Traum:

«Letzte Nacht habe ich von Vögeln geträumt, dachte Linda. Was war es gewesen? Sie hatte es vergessen. Aber das Seltsamste beim Lebendigwerden der Dinge war das, was sie taten. Sie lauschten, sie schienen dank eines geheimnisvollen, wichtigen Inhalts aufzuquellen, und wenn sie ihre volle Größe erreicht hatten, lächelten

sie, wie Linda glaubte. Doch das listige, heimliche Lächeln galt nicht ihr allein; sie waren Mitglieder eines Geheimbundes und lächelten einander zu ...

Jetzt ist es sehr still, dachte sie. Sie riss die Augen weit auf und hörte, wie die Stille ihr weiches, endloses Netz spann. Wie leise sie atmete – fast brauchte sie nicht zu atmen.

Ja, alles bis auf das kleinste, winzigste Teilchen war lebendig geworden, und sie spürte ihr Bett nicht mehr, sie schwebte in der Luft, von der Luft gehalten. Sie schien nur mit weit offenen, achtsamen Augen zu lauschen und auf jemanden zu warten, der kommen sollte, der einfach nicht kam – achtzugeben auf etwas, was geschehen sollte, aber einfach nicht geschah.»

Es kann eine wiederkehrende, aber schwer auszumachende Erfahrung im Leben sein, dass etwas fehlt und wir manchmal das Gefühl haben, dass jemand erscheinen sollte, der aber nicht erscheint. Dass sich in unserem Leben etwas ereignen sollte, aber doch ausbleibt.

Im 12. und letzten Teil dieser beeindruckenden filigranen Erzählung *Prelude* schreibt die geliebte, lebhafteste, junge Tante Beryl, die ebenso eine Katherine als junge Frau sein könnte, ihrer Freundin Nan einen Brief und ist dann über das Ergebnis entsetzt:

«Beryl hatte den Brief an einem Tischlein in ihrem Zimmer geschrieben. In einer

** Katherine Mansfield: *Glück. Erzählungen*. Aus dem Englischen von Elisabeth Schnack, Büchergilde Gutenberg, Frankfurt am Main 1980.

«Indem ich mich selbst verstehe, will ich andere verstehen.

Ich will alles werden, dessen ich fähig bin, damit ich – (und hier habe ich innegehalten und gewartet und gewartet, aber es hilft nichts – nur eine Wendung ist die richtige) ein Kind der Sonne werden kann.»

Katherine Mansfield,
14. Oktober 1922

Beziehung entsprach natürlich alles völlig der Wahrheit, doch andererseits war es der größte Unsinn, und sie glaubte kein Wort davon. Nein, das stimmte auch nicht. Sie empfand all das, aber doch nicht genauso. Diesen Brief hatte ihr anderes Selbst geschrieben, und ihr wahres Selbst empfand ihn nicht nur als langweilig, sondern als widerlich.»

Es wird sich wohl niemand wundern, dass diese bedeutungsvolle Erzählung, wie so viele Erzählungen bzw. Kurzgeschichten bei Katherine Mansfield, ein gänzlich offenes Ende hat. Es ist ihr Sinn für das Lebendige, der ihr dieses Offene in die Feder diktiert.

Es gibt drei große zwölfteilige Erzählungen bei Katherine Mansfield, in denen ein miniature ein ganzer Kosmos fühlbar werden kann: *Prelude (Prélude)*, *At the Bay (An der Bucht)* und *The Daughters of the Late Colonel (Die Töchter des jüngst verstorbenen Colonel Pinner)*. Sie schien aber auch eine vierte im Sinn zu haben, denn am 17. Mai 1918, bereits merklich von ihrer Tuberkulose gezeichnet, begann sie in Looe in Cornwall eine Geschichte, die sie nach einigen Unterbrechungen zu Gunsten anderer Kurzgeschichten am 23. August 1921 fiebrig wieder aufgriff. Ihrem Mann John Middleton Murry berichtete sie, dass es eine «big story» mit einer «devastating idea» sein würde. Von dieser Geschichte,

A Married Man's Story (Geschichte eines verheirateten Mannes) sind nur sieben Teile und das Fragment eines achten Teiles erhalten. Man spürt, dass Katherine Mansfield sie noch weiter ausführen wollte. Was wir aber haben, ist eine überaus beeindruckende, bedrängende, äußerst geheimnisvolle Erzählung mit einem männlichen Protagonisten, der in der ersten Person erzählt, wie es nur selten bei Katherine Mansfield vorkommt. Dass die Erzählung aber unvollendet blieb, kann im potenzierten Sinne als Bild ihres ganzen Schaffens empfunden werden, weil das Leben selbst in seinem Ende unvollendet, offen und geheimnisvoll ist.

«I am a secretive creature to my last bones» (Ich bin ein bis in die Knochen verschlossenes Wesen), schrieb Katherine Mansfield an ihre lebenslange treue Freundin Ida Baker am 22. März 1922. Sieben Jahre zuvor, am 17. Mai 1915, in einem Brief an ihren alten russischen Freund Samuel Solomonovich Koteliatsky hatte sie geschrieben: «Fühlst du auch die unermessliche Freude und Bedeutung im *Detail* – nicht wegen des Details an sich, sondern wegen des Lebens *im* Leben des Details.»

So bleibt Katherine Mansfield eine Zeugin in dieser manchmal dunklen Welt des offenbaren wie auch geheimnisvoll verborgenen Lichts in unserem Leben auf Erden. ■



Eine bewegende Hommage an die große Katherine Mansfield

Kirsty Gunn kehrt nach dreißigjähriger Abwesenheit zurück in ihre Heimatstadt Wellington, an den Ort, an dem auch die Schriftstellerin und Begründerin der modernen Kurzgeschichte Katherine Mansfield aufgewachsen ist. Die Stadt, für beide viel mehr als nur bloßer Schauplatz, entpuppt sich als Anlaufstelle für Erinnerungen, Charakterisierungen und Kulissen.

Spurensuche, Heimatbild und Erkenntnisprozess gleichermaßen – eine funkelnde Studie über Freiheit, Vertrautheit, Liebe und Einsamkeit.

Am 9. Januar 2023 jährt sich der Todestag von Katherine Mansfield (am 14. Oktober 1888 geboren) zum 100. Mal.

Kirsty Gunn
Mein Katherine Mansfield Projekt
Essay
Aus dem Englischen von Uda Strätling
144 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag,
Fadenheftung und farbigem Lesebändchen
€ 20,- (D) | ISBN 978-3-7725-3033-3
© auch als eBook erhältlich!
www.geistesleben.com

OKTAVEN
Leben Literatur Liebe

BINDEHAUTENTZÜNDUNG

Neue Erkenntnisse, neuer Therapieansatz

von Dr. med. Genn Kameda

Dienstag, 15 Uhr in der Kinderarztpraxis. Jana, 2 Jahre alt, wartet mit ihrer Mutter im Sprechzimmer. Der Kinderarzt trifft ein munteres, vitales und spielendes Kind an. Die Mutter berichtet, dass sie das Kind wegen «verdächtiger roter Augen» früher aus dem Kindergarten abholen musste. Jana wird eingehend untersucht: kein Fieber, seit einigen Tagen etwas Schnupfen und Husten, gerötete, leicht verklebte und tränende Augen. Ein klarer Fall: Bindehautentzündung.

Bindehautentzündungen sind echte Klassiker in den Praxen bei Kinderärztinnen und -ärzten. Dabei handelt es sich meist um eine akute Infektion mit Bakterien oder Viren. Die Symptome sind: erhöhte Lichtempfindlichkeit, rote und oft verklebte Augen, manchmal auch Brennen, Fremdkörpergefühl oder Probleme beim Sehen. Andere Varianten sind allergische Bindehautreizungen sowie Reizungen der Augen durch Rauch, Hitze, Kälte oder chemische Stoffe (Cremes, Schminke, Duschgels ...). Bei den genannten Entzündungen oder Reizungen sind Komplikationen zum Glück sehr selten.

Wirksame Arzneimittel Normalerweise wird bei einer Bindehautentzündung ein Medikament verschrieben und damit bekommt man die Symptome sehr gut in den Griff. Aus der Anthroposophischen Medizin kennen wir vor allem Euphrasia-Tropfen (Augentrost), die ebenfalls sehr gut wirken.

Auch die Mutter von Jana bekommt ein Rezept für ihre Tochter. Sie soll Janas Augen viermal täglich und über vier bis fünf Tage lang mit Augentropfen behandeln. Dass es oft eine große Herausforderung ist,

(kleinen) Kindern Augentropfen zu geben, haben viele wohl schon erlebt: Die wenigsten Kinder machen hocheifrig und freiwillig mit, während Mutter oder Vater versuchen, die Augen offenzuhalten und gleichzeitig die Tropfen zielgenau in die Augen zu tröpfeln. Aber irgendwann klappt es und die Symptome klingen nach zwei bis drei Tagen wieder ab.

Neue Ergebnisse aus der Forschung So war es bisher. Inzwischen hat allerdings ein Umdenken eingesetzt. Denn in den letzten Jahren hat sich in der Forschung zur Bindehautentzündung einiges getan. Viele aktuelle Studien kommen zu dem Ergebnis, dass die Beschwerden auch ohne Behandlung nach fünf bis sechs Tagen abklingen. Der Körper schafft es also alleine, die Entzündung zu bekämpfen. Das heißt, dass man durchaus ohne Arzneimittel auskommen kann. Aber Erstens wissen noch längst nicht alle von diesen neuen Erkenntnissen und Zweitens dürfen meist nur Kinder mit «sanierten» (= behandelten) Augen wieder in die Kita kommen. Die Folge: eine oft unproblematische, wenn auch unangenehme, Erkrankung wie eine Bindehautentzündung wird in der Regel mit Antibiotika therapiert,

obwohl es dafür keine medizinischen Gründe gibt.

Das sieht auch die Deutsche Gesellschaft Pädiatrische Infektiologie (DGPI) so. Es klingt für viele – auch Ärztinnen und Ärzte! – ungewohnt: Aber ja, die Gesellschaft empfiehlt, dass infektiöse Bindehautentzündungen nur noch in Ausnahmefällen behandelt werden sollten. Zum einen, weil die Sorge um eine Ansteckung im Kindergarten nicht mehr im Vordergrund steht. Zum anderen, weil verklebte Augen durchaus eine andere Ursache haben können, wie beispielsweise, dass die durch einen Schnupfen hervorgerufene verstopfte Nase das Sekret nicht richtig ablaufen lässt und es nach oben drückt.

Ein weiteres Argument der Fachgesellschaft ist die Sorge um die Nebenwirkung der verordneten Antibiotika, die die Schleimhäute der Nase und des Rachenraums schädigen können. Außerdem ist inzwischen hinreichend bekannt, dass es heute ein globales Problem mit Antibiotika-Resistenzen gibt, die sich – unter anderem – durch einen zu unkritischen Einsatz von Antibiotika entwickelt haben.

Die Fachgesellschaft sagt also, dass eine Bindehautentzündung in der Regel kein Grund mehr dafür ist, dass Kinder a) standardmäßig medikamentös behandelt werden müssen und b) trotz Bindehautentzündung durchaus in Kitas oder anderen Einrichtungen betreut werden können.



Foto: markuspiske / photocase.de

Mehr Aufklärung, bitte! Nun ist diese neue Leitlinie allerdings noch kaum bekannt. Vor allem Eltern und die Angestellten in den Kindergärten kennen die neuen Empfehlungen noch nicht. Deshalb schicken Erzieherinnen und Erzieher symptomatische Kinder in der Regel nach Hause, die Eltern kommen dann in die Praxis. Im besten Fall kennt der Arzt oder die Ärztin die neuen Empfehlungen, verschreibt kein Antibiotikum und informiert die Eltern, dass ein Besuch von Kita oder Schule möglich ist. Doch am nächsten Tag geht das Ganze wieder von vorne los, denn die Einrichtung hat von der neuen Leitlinie noch nichts gehört und verharrt in den eingeübten Verhaltensmustern. Eltern und Kind machen sich also erneut auf den Weg zur Praxis und nehmen im Wartezimmer im schlechtesten Fall noch einen anderen Infekt mit ...

Mit Infekten leben (lernen) So sollte es natürlich nicht bleiben. Fachgesellschaften und Berufsverbände aus der Kinder- und Jugendheilkunde müssen sich für eine breit angelegte Aufklärung stark machen. Natürlich ist es auch für Kindergärten und andere Einrichtungen nicht leicht: Gerade jetzt, in Zeiten des grassierenden Corona-Virus, wünschen sich Erzieherinnen und Erzie-

her infektfreie Kinder. Das ist jedoch vor allem im Winter ein frommer Wunsch. Das kindliche Immunsystem muss sich erst ausbilden, sodass gerade Kindergartenkinder in der Regel viele Infekte durchmachen. Das Immunsystem ist nun mal ein lernendes System.

Es lohnt sich, diese Zusammenhänge immer wieder herauszustellen und auch in den Einrichtungen dafür zu werben, dass Infekte erstmal etwas ganz Normales und nicht zu verhindern sind. Denn inzwischen geraten viele Eltern unter (moralischen) Druck und bleiben mit Kindern, die leichte Erkältungssymptome haben, tage- oder sogar wochenlang zu Hause, weil sie Angst haben, ihre Kinder könnten andere anstecken. Der Aufbau von vertrauensvollen Beziehungen zu den Erzieherinnen und Erziehern sowie den anderen Kindern leidet. Und in den Praxen werden mehr und mehr Kinder vorstellig, die den ständigen Wechsel von Kindergartenalltag und Zu-Hause-Bleiben nicht gut verkraften. Diese Folgen können weit gravierender sein als ein verschlucktes Kind im Kindergarten. Wir alle täten also gut daran, Erkältungen und Infekte wieder etwas gelassener auszuhalten. Seien es Husten, Schnupfen & Co – oder eben Bindehautentzündungen. ■

Dr. med. Genn Kameda (www.kinderarztpraxis-kameda.de) ist Kinderarzt und Onkologe. Von 2007 bis 2012 war er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig. Seit 2013 ist er als Kinderarzt mit eigener Praxis in Düsseldorf niedergelassen.



Von der Geburt bis zur Pubertät gut begleitet

Dieser medizinisch-pädagogische Ratgeber gibt Ihnen zuverlässig Auskunft über Erkrankungen im Kindesalter und die Möglichkeiten der Heilung mit den Mitteln einer integrativen Medizin. Eine ganzheitliche Betrachtung der kindlichen Entwicklung hilft Ihnen, die einzelnen Lebensabschnitte Ihres Kindes zu verstehen und zu begleiten. Praxiserprobte Antworten auf viele kleine und große Erziehungsfragen des Alltags machen dieses Buch zu einem einzigartigen Begleiter.

Die Autoren:innen der Kindersprechstunde verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz – Erziehung und Gesundheit des Kindes lassen sich nicht voneinander trennen. Eine gesunde Erziehung wirkt sich bis tief in die körperliche Entwicklung aus.

Dr. med. Michaela Glöckler
Dr. med. Wolfgang Goebel
Dr. med. Karin Michael

Kindersprechstunde

Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber

21. Auflage, 720 Seiten, mit zahlreichen Farbbildungen, gebunden

€ 34,- (D) | ISBN 978-3-8251-7928-1

☞ Auch als eBook erhältlich!

 **Verlag Urachhaus**
www.urachhaus.com

ELEFANTEN UND KAMELE

von Christa Ludwig

Foto: n.loy / photocase.de

Es ist ein altes Kinderspiel: Ich sehe was, was du nicht siehst. Und es ist eine alte Weisheit: Zwei Menschen sehen nicht genau dasselbe – so wenig, wie man zweimal in denselben Fluss steigen kann ...

Sicher haben wir es alle einmal als Kinder gespielt. Ich zumindest war ein Kind, als der Keim zu meiner lebenslangen Beschäftigung mit der Weisheit dieses Spiels in mich gelegt wurde. Ich muss ungefähr zehn gewesen sein. Wir besuchten den englischen Zweig meiner Familie. Uncle Mike war, wie so viele Engländer, ein leidenschaftlicher Angler. Immer verloren wir ihn, aber wir wussten ja, wo wir ihn finden würden. Wir mussten nur am Kanal entlanggehen, da stand er und starrte mit den anderen Anglern ins Wasser.

An diesem besonderen Tag waren wir einem Lärm entgegengegangen. Es war ein kleiner Wanderzirkus in der Stadt, der machte eine Parade mit Tschingderassabum. Wir überquerten die Straße und konnten sie schon sehen, die Artistinnen und die Clowns, die über ihre zu großen Schuhe stolperten, Akrobaten sprangen Saltos, Jongleure warfen Bälle, die Trompeten schmetterten, die Pauke dröhnte. Mike stand reglos am Kanal und blickte auf das Wasser. Hörte er nichts? Fische sind ja – zumindest für unsere Ohren – stille Wesen, hier tausendfach übertönt von Pauken und

Trompeten. Da dreht man sich doch um und schaut nach der Quelle des Lärms! Und natürlich hatte der Zirkus damals Tiere. Pferde, Ponys, keine Elefanten, aber zwei Kamele sah ich mit ihrem hochmütigen Gesichtsausdruck im Passgang heranschwanken. Die Angler konnten das nicht sehen, natürlich nicht, sie blickten in die andere Richtung. Aber sie mussten es doch hören. «Mike!», schrie meine Tante. Und Mike drehte sich um. Sein Gehirn hatte aus dem Lärm offenbar seinen Namen herausgefiltert. Er winkte uns zu, gerade in jenem Augenblick, als zwischen ihm und uns die beiden Kamele vorübergeführt wurden. Dann wandte er sich wieder den Fischen zu, den unhörbaren und unsichtbaren im dunklen Wasser.

Am Abend sprachen wir über dieses Ereignis und Mike fragte: «Was für Kamele?» Er hatte keine Kamele gesehen. Er hätte vor jedem Gericht geschworen, dass er keine Kamele gesehen hatte. Sagte meine Tante damals schon: «There's an elephant in the room»? Mit dieser Redewendung

beschreiben die Engländer nämlich jenes Phänomen, dass ein deutlich sichtbares Problem mehr oder weniger bewusst übersehen wird, erfolgreich ausgeblendet, weil es peinlich oder unbequem ist, weil es nicht passt. Bei meinem Onkel war es schlicht die Konzentration auf seine Leidenschaft, welche ihn die Kamele nicht wahrnehmen ließ.

Darum soll es im neuen Jahr in dieser Kolumne gehen – nicht um die Frage, welche Elefanten in England derzeit nicht gesehen werden (und welche Kamele man gerade sieht), sondern um die Fülle der Wahrnehmungsmöglichkeiten, um das Zweifelhafte ihrer Glaubwürdigkeit, um selektives und/oder entstellendes, verzerrendes, subjektives Wahrnehmen der Wirklichkeit. Der Titel der Kolumne könnte erweitert werden zu: Ich höre was, was du nicht hörst. Die Redensart könnte lauten: Es schallt eine Trompete durch den Raum. Auch dafür wäre Uncle Mike ein treffendes Beispiel. Möglich aber wird auch der Titel sein: Ich habe etwas (Elefantengroßes) nicht gesehen – und du sahst es auch nicht ... ■

Christa Ludwig (www.christaludwig.net), 2019 mit dem Eichendorff-Literaturpreis ausgezeichnet, studierte Germanistik und Anglistik. Spätestens seit sie lesen kann, liebt sie Bücher, früh fing sie auch an, selbst zu schreiben und hat schon zahlreiche Kinder- und Jugendbücher, u.a. *Die Siebte Sage*, die sechsbändige Pferdebuchreihe *Hufspuren* sowie die fünfbandige Erstlesereihe *Jonas Weg ins Lesen* veröffentlicht. Ihr Romanprojekt *Ein Bündel Wegerich* schildert eindrücklich die letzten Lebensjahre der Dichterin Else Lasker-Schüler und ihr jüngstes Buch *Wortreich – Leben mit Sprache und Poesie* entstand aus erweiterten Beiträgen für unser Magazin.



ROTWEINSPAGHETTI MIT ROSMARIN

Eine wohltuende Leibspeise im Winter

von Elisabeth Weller

Mein derzeit absolutes Lieblingsgericht sind Rotweinspaghetti. «Wie bitte?», fragen meine Freunde da immer wieder befremdet, wenn ich das oute. «Ja», sage ich, «die sind einfach zu machen und hinreißend köstlich, sogenanntes *Comfort-Food*, insbesondere, wenn das Wetter oder die Laune einmal schlecht ist». Sie können sich das null vorstellen, bis sie dann das Suchtpotenzial erschmeckt haben.

Das ging mir genauso – bis wir das italienische Rezept vor ein paar Jahren ausprobierten. Was leicht ist, denn man benötigt überschaubar wenige Zutaten, die man meistens ohnehin zuhause hat: Rotwein, Parmesan, Brühwürfel, Knoblauch, Spaghetti und frischen Rosmarin. Sehr übersichtlich, nicht beschaffungskriminell wie bei einem Rezept von Yotam Ottolenghi, das garantiert «amächeliger» ist, wie meine Schweizer Freundin immer so schön zu sagen pflegt. Wenn es aber darum geht, die Einkaufsliste zu schreiben, fängt es schon an, dass man den Weg in fünf Geschäfte bereits vor sich sieht und überwältigt ist, noch bevor man ein Messer aus der Küchenschublade gezogen hat.

Anders dieses Leib- und Magenrezept, das vergleichsweise leicht auf die Sprünge hilft und in die Küche führt. Jedenfalls ist mein Mann immer angetan, wenn ich mir Rotweinspaghetti von ihm wünsche.

Obwohl er sich ob des Wunsches beinahe in seiner Küchenehre gekränkt fühlt. Es ist nicht so, dass ich ihm nicht viel mehr zutrauen würde, sondern es ist mir ernst damit, und so lautet mein allergrößtes Lob stets: «Das könnte ich jeden Tag essen!»

Vielleicht ist es mir nun gelungen, Sie erfolgreich zu enthemmen und Sie sind bereit loszulegen, um die kinderleichten und wohlschmeckenden Rotweinspaghetti auszuprobieren, die wahrscheinlich auch für größere Kinder geeignet sind, da der Alkohol ja verdampft, aber den Spaghetti eine schöne weinrote Farbe spendiert, die sie zu etwas Besonderem macht. Rotweinspaghetti mit Rosmarin ist ein viel zu wenig bekannter Klassiker aus der italienischen Küche und heißt eigentlich *Spaghetti all'ubriaco*: betrunkene Spaghetti!

Nun aber rein in die Küche und ran an die Töpfe: Nehmen Sie eine Packung Spaghetti und kochen Sie diese in reichlich Salzwasser nur zwei Minuten lang. Nach dem Nudelkrieg in Italien möchte ich es gerne Ihnen überlassen, ob sie den Herd abschalten oder die Pasta in ihrer Whirlpoolfunktion belassen möchten.

Ich liebe übrigens die ganz dünnen Spaghetti, nicht nur weil sie noch schneller fertig sind, sondern weil sie für mich das ganze Gericht noch etwas feiner machen. Aber auch das überlasse ich Ihrem Belieben.

Einstweilen erhitzen Sie eine Pfanne auf dem Herd, in die sie etwas Öl, eine geschälte und angedrückte Knoblauchzehe, etwas Salz und Chiliflocken geben. Ist der Knoblauch weich, löschen Sie mit Rotwein ab und legen den Rosmarinastock dazu.

Nun alles zum Kochen bringen. Die im Sieb abgetropften Spaghetti mit dem Brühwürfel in die Pfanne geben, umrühren, bis die Nudeln gar sind und der Wein eingekocht ist. Entfernen Sie den Knoblauch und den Rosmarinastock.

Am Schluss reiben Sie nach Gusto Parmesan über ihren befüllten Teller. Das alles nimmt keine zwanzig Minuten in Anspruch. Ich zupfe mir gerne ein paar Nadeln für den zusätzlichen Rosmarinengeschmack über den Teller, der nun wunderbar nach dem guten Tropfen, dem harzigen Kraut und dem würzigen Käse duftet und ratzfatz zufrieden leergeputzt ist. ■

Für 2 Personen:

1 Knoblauchzehe, Öl, Salz, Chiliflocken,
1/2 Flasche Rotwein, 1/2 Brühwürfel,
250 g Spaghetti, 1 Rosmarinastock,
Parmesan

Elisabeth Weller (www.elisabethweller.de) ist Kolumnistin dieses Magazins und Literaturvermittlerin, sie leitet literarische Salons im Literaturhaus Stuttgart.

GUTE VORSÄTZE

Berenike Stolzenburg und Albert Vinzens im Dialog

«Vor sich zurücktreten wie ein Maler vor seinem Bilde – wer das vermöchte.» Der Dichter Christian Morgenstern bezog diesen Merksatz mit liebevoller Hartnäckigkeit auch auf sich selbst. Wiederholter Umgang mit diesem Satz verwandelt Erwachsene in Lernende. Sie sind bereit hinzulauschen, wo sie sonst hinter den Grenzen des schnellen Verstandes dicht machen. Morgensterns Satz lässt sich auch in der menschlichen Begegnung anwenden, im erkundenden Gespräch.

A: Gehörst du auch zu den Menschen, die den Weg ins neue Kalenderjahr mit guten Vorsätzen pflastern?

B: Warum fragst du?

A: Ich gehörte früher zu dieser «Sekte», habe aber schlechte Erfahrungen gemacht und bin «ausgetreten».

B: Hast du mit dir schlechte Erfahrungen gemacht? Oder mit anderen?

A: Durchaus mit mir! Und zwar nicht, weil ich es zu wenig ernst genommen hätte, aber es hat einfach nicht funktioniert.

B: Das muss an deinen Vorsätzen gelegen haben! Vielleicht warst du zu anspruchsvoll, hast dir keinen Spielraum gelassen, die Latte zu hoch gelegt.

A: Zu hoch? Als Hochspringer kann man doch nie hoch genug springen!

B: Das neue Jahr hat es verdient, dass wir hoch hinaus wollen. Doch wem hilft's, wenn wir uns und unseren Vorsätzen nicht hinterherkommen?! Ich bin da eher etwas bieder gestrickt: Ich nehme mir jedes Jahr eine ganz «praktische» und eine «menschliche» Sache vor. Du kannst dir zum Beispiel vornehmen, keine Müllbeutel mehr zu kaufen, sondern die verschiedensten Tüten aus dem Alltag wiederzuverwenden. Ein anderer Vorsatz könnte sein, dass du jeden Tag jemandem eine Freude bereitest.

A: Du meinst, durch einen solchen Vorsatz könnten 365 verschiedene Menschen erfreut werden?

B: Du musst ja deine Vorsätze nicht überwachen, als ob du von der Kripo wärst.

A: Heißt das, dass man seine Vorsätze nicht kontrollieren soll? Dann würde man ja früher oder später zu denjenigen Menschen gehören, die sich höher einschätzen als sie in Wirklichkeit sind.

B: Das mit der Selbsteinschätzung ist so eine Sache, das sehe ich auch so. Doch es kommt mir so vor, wie wenn man sich mit solchen kleinen Initiativen vor dir rechtfertigen müsste. Muss ich aber nicht. Ich kann mit etwas Bedacht auf neue Müllbeutel verzichten, und das ist nicht nichts. Und das mit dem Freudemachen kann ich ganz niederschwellig nehmen: Allein schon jemanden grüßen, ein Lächeln schenken, eine Tür aufhalten, schon das zählt – mit Steigerungspotenzial nach oben.

A: Ja, so kann es gehen.

B: Die Jahreswende ist ein Angebot, zurückzuschauen, allein, zu zweit, zusammen mit anderen. Das ist das eine. Das andere wäre, sich auf das Neue, auf das Kommende einzustimmen. In diesem aufregenden Moment, wo verschiedenste Ströme des Lebens in den Ozean meiner Gegenwart

münden, werfe ich meine Vorsätze wie Anker in die Zukunft. Sie geben mir Halt und innere Ausrichtung.

A: Du sprichst von weitreichenden Vorsätzen.

B: Ja, und Vorsätze wollen «gestreichelt» werden, wie kleine herumstreunende Hunde auf griechischen Inseln. Die wollen angenommen werden, sich zugehörig fühlen. So auch unsere Vorsätze. Wenn sie stimmig sind, werden sie uns vertraut und gehören uns an. So kann es mit nach außen gerichteten und genauso auch mit ganz stillen Vorsätzen geschehen.

A: Gibt es stille Vorsätze und – das Gegenteil davon – laute?

B: Für mich schon, auch wenn der Begriff «still» vielleicht nicht ganz passend ist. Stille Vorsätze sind für mich etwas anderes als sichtbare Handlungen im Außen.

A: Ich kenne keinen einzigen solchen «stillen, inneren» Vorsatz, der im Außen nichts verändert.

B: Ist es bei einem stillen Vorsatz nicht eher so, dass wir uns leer machen, Gefäß werden für das Neue, das Andere?

A: Wie still und nach innen gerichtet ein solches Geschehen auch immer sein mag, es verändert doch im Außen ganz viel, ja manchmal alles!





B: Dem möchte ich nichts entgegensetzen. Aber besteht nicht doch ein Unterschied, ob ich beispielsweise Müll von der Straße aufhebe oder mich mit meiner Gewordenheit auseinandersetze, um daran etwas zu ändern?

A: Der Entschluss, als Privatperson Müll aufzuheben, geht doch auch auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Gewordenheit zurück. Und diese korrespondiert mit der Welt und verändert sie.

B: Ja, da kann ich mitgehen. Wenn ich mir etwa vornehme, den Tag mit einem Gebet zu beginnen, dann ist das ein nach innen gerichteter Impuls, ein Vorsatz, der vielleicht Wirkung auf das Ganze hat. Doch in dem Moment, in dem ich das Gebet oder eine Meditation beginne, geht es mir um nichts anderes als um diesen Impuls.

A: Wenn du so sprichst, kann ich verstehen, warum du zwischen inneren, stillen Vorsätzen und anderen, nach außen gerichteten, unterscheidest.

B: Das Vorhaben, Meditation und Gebet in mein Leben zu integrieren, werde ich mir nicht in der Silvesternacht verordnen. Das werde ich eher jeden Tag neu mit mir ausmachen.

A: Mich dünkt, das ist dann von der Gefahr des berüchtigten Satzes, der Weg in die Hölle

sei mit guten Vorsätzen gepflastert, gar nicht oder wenig berührt. Und auch äußerliche Kontrolle ist da wohl nicht angesagt.

B: Tagesbogen – Jahresbogen – Lebensbogen, in der Tiefe meiner Vorsätze liegt die Sehnsucht und das Geheimnis, menschlicher zu werden.

A: Das kenne ich von mir. Und vielleicht habe ich es deshalb schwer mit Vorsätzen. Mit ihnen bin ich versucht, die Zukunft zu optimieren, statt auf die erfüllte Gegenwart zu vertrauen.

B: Ja, dann saddle doch einfach um!

A: Ich soll meditieren?

B: Das weiß ich doch nicht, was du sollst.

A: In Ordnung, und wenn schon: Ich soll nicht – sondern ich darf! Statt Vorsätze zu schmieden, darf ich mein Leben und meine Umgebung gestalten. Und da kann ich mir dann auch mutmachende Vorbilder vor Augen führen. Die gibt es ja.

B: 2023 will ich mein eigenes Vorbild sein. Ist das nicht ein Vorsatz, der sich gewaschen hat?

A: Werde ich davon etwas mitkriegen? Oder bleibt das ganz in deinem Inneren?

B: Also wenn ich etwas in diesem Gespräch «kapiert» habe, dann, dass alles, was ich im Inneren anschiebe, eine Wirkung in der Welt hat. ■



eine einladung ans gemütlichmachen!

Was stärkt unsere Schwächen – und was schwächt unsere Stärken? Was verleiht uns Flügel – oder was lässt uns Wurzeln schlagen? Antworten darauf suchen Katharina Bacher und Franziska Viviane Zobel in ihren Texten und Bildern, in ihren poetischen Assoziationen in Worten und Farben.

Die öko-zertifizierte Stofftasche
€ 7,-
GTIN 4260300470590



Vielleicht wird alles viel leichter
Das Postkartenbuch
15 Karten,
Format: 15 x 10,5 cm
€ 12,- (D)
ISBN 978-3-7725-3726-4

Katharina Bacher | Franziska Viviane Zobel
Vielleicht wird alles viel leichter
Texte und Bilder zum Wohlfühlen
144 Seiten, gebunden mit Prägung und farbigem Lesebändchen, durchgehend farbig
€ 20,- (D) | ISBN 978-3-7725-3725-7
www.geistesleben.com

Freies Geistesleben
An- und weiterkommen

Berenike Stolzenburg (B) und **Albert Vinzens** (A) besprechen sich über Alltagsdinge, denen sie Neues abzugewinnen versuchen. Sie sind dipl. Dialogfascilitators (GfK-Institut Zürich) und leben in Kassel.



DIE ABENTEUER DER TAPFEREN RITTERIN

gelesen von Simone Lambert

In elf Kapiteln und mit einem Anhang, der zukünftigen Ritterinnen vier essenzielle Tipps gibt, tritt die elegante und tatkräftige Heldin auf den Plan.

Schon früh zeigt sich, dass aus diesem kleinen Mädchen eine resolute Verfechterin der Gerechtigkeit und der Menschlichkeit werden würde. Der einzig mögliche Beruf ist: Ritterin – die tapferste Ritterin des Landes.

Die Probleme, bei denen die Ritterin eingreift – auch ohne, dass man sie beauftragt – sind alltäglich, mitunter außergewöhnlich und manchmal auch märchenhaft. Wenn sie jugendliche Handtaschendiebe stellt oder ein Kind findet, das aus Angst vorm Zahnarzt weggelaufen ist, nimmt sie es ebenso ernst, wie das Abholen der Staatschefin eines fernen Landes vom Flughafen oder einem Riesen ein Jahrmarktsvergnügen zu bereiten.

Ausgerüstet ist die moderne Ritterin mit einem Schwert, einem Rennrad und Handy; ihre Rüstung ist eher ein auf den Leib geschneiderter Catsuit.

Die furchtlose Heldin ist selbstbewusst, lebensstüchtig, mitunter ruppig, vor allem aber: «... rein ... bereit ..., allen zu helfen. Weil ihr klar ist, dass wir Menschen im Grunde alle gleich sind.» Doch bevor es moralinsauer wird, heißt es: «Obwohl jedes Wort ernst gemeint war, kam die Ritterin sich ziemlich schulmeisterlich vor. Sie spuckte auf den Boden, danach war ihr wieder wohler.» Ritterlich sein heißt, Ungerechtigkeit ausgleichen, Gefahren beseitigen, Menschenleben retten. Besonders Kindern gegenüber ist sie verständnisvoll und einfühlsam. Sehr sympathisch webt die Autorin Weisheit, Moral und Gendervielfalt in die Geschichten ein: Bäcker Daan und Fahrradmechaniker Abdul sind ineinander verliebt, das Staatsoberhaupt ist eine Frau und wenn man ein Junge ist, kann man auch eine Ritterin werden.

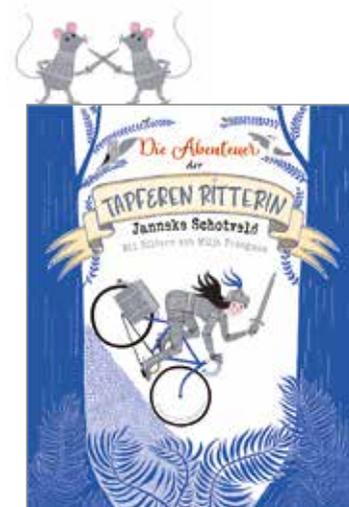
Eva Schweikart hat die Leichtigkeit und den Humor der Sprache wunderbar ins Deutsche übertragen. Jedes Wort sitzt, obwohl Schotvelds Sprache locker und spontan wirkt. Typisch für Märchen sind die formelhaften Wiederholungen: «... denn eine Ritterin hat immer etwas zu tun.» – «Eins, zwei, drei – macht den Weg für mich frei!» Oder die

Angewohnheit der Heldin, auf den Boden zu spucken – was in einer Geschichte auch augenzwinkernd thematisiert und kommentiert wird. Die Ritterin kann auch mit Tieren sprechen, was ihr oft einen Informationsvorsprung gibt. Könige und Riesen treten auf und es gibt ein Happy End.

Andererseits setzen die Geschichten auch feine Nadelstiche in Richtung menschlicher Unbeweglichkeit und Gemeinheit. Männer beeindruckt die hübsche junge Frau nicht, bis sie ein Foto des Prinzen Max in der Regenbogenpresse sieht und sich verliebt. Wer von beiden nun wen befreit und erobert, muss nicht erwähnt werden ...

Milja Praagman zeichnet die furchtlose Heldin elegant, stark, mit süßem Blick und langen Haaren. Die wunderschönen Illustrationen spiegeln einen unabhängigen, unbesiegbaren, unvergleichlichen Charakter.

Mit dieser charmanten Mischung aus Märchen und Zeitgeist-Abenteuergeschichten vermittelt Janneke Schotveld Werte ebenso wie Vorurteilslosigkeit – unterhaltsam, schwungvoll, klug! ■



Janneke Schotveld
Die Abenteuer der tapferen Ritterin
Mit Bildern von Milja Praagman

Aus dem Niederländischen
von Eva Schweikart

88 Seiten, gebunden,
durchgehend farbig
18,- Euro
ISBN 978-3-7725-2913-9
Verlag Freies Geistesleben
(ab 8 Jahren oder zum Vorlesen)

NEUES JAHR, NEUE MONTAGE

von Nadine Mescher

Für viele Menschen fühlt sich ein Montag wie ein übler Kaltstart in die neue Woche an. Wie der Beginn einer Bergwanderung am Fuß eines hohen Berges – und wenn man dann am Freitag oben angekommen ist, rutscht man wie auf einer Sommerrodelbahn in Windeseile herab zum nächsten Montag. Sie wissen, was ich meine. Doch so ein Montag fällt ja nicht einfach vom Himmel. Oder steht morgens um 5.30 Uhr vor Ihrem Bett, um Sie, liebe Leserin, lieber Leser, plötzlich mit einer kalten Dusche zu empfangen.

Nein, ein guter Montag ist der Anfang eines neuen Plans. Die Vertiefung neuer Erkenntnisse. Die Fortsetzung von guten Dingen, die man angefangen hat. Und genau das macht ihn spannend. Man beginnt die neue Woche, dabei passiert das Leben und man lernt. Am Ende der Woche blickst man dann zurück und kann viele neue Wege bereiten – oder gewohnte Pfade weitergehen. Am Sonntag lässt sich sinnieren und ein neuer Plan machen. Dann kommt der Montag und es heißt wieder: Machen, erleben, lernen. Ist doch eine tolle Sache.

Vielleicht habe ich auch gut reden, denn ich bin ja ein Montagskind und damit eine Freundin von diesen wiederkehrenden Neuanfängen und Richtungswechseln. Und einige Montagsgedanken darf ich jetzt nicht nur auf meinem Montagskindblog, sondern auch jeden Monat hier in *a tempo* mit Ihnen und Euch teilen.

Ich bin Waldorflehrerin, lehre und lerne jeden Tag. Da kommen allerhand Montagsgedanken zusammen. Nicht zuletzt durch meine fünfte Klasse, in der – und das ist eine Tatsache – auch sehr viele Montagskinder sind. Was für eine Mischung, so voller Ideen und Tatendrang.

Seit diesem Schuljahr gibt es bei uns regelmäßig eine Klassenkonferenz, die sogar von den Klassensprechern und -sprecherinnen selbst moderiert wird. Da kommt alles auf den Tisch, was die Kinder beschäftigt – und auch ich darf den einen oder anderen Tagesordnungspunkt beisteuern. So kam kürzlich zur Sprache, es könne ja eigentlich nicht so recht angehen, dass ich (Anmerkung: die Klassenlehrerin!) ständig allein das Tafelbild male. Denn das sei doch eine Sache, die alle mal gern übernehmen würden.

An dieser Stelle hätte ich den hoch motivierten Kindern meinen Job erklären können. Dass in einem Tafelbild zu Beginn einer neuen Epoche Dinge zu finden sind, die man sich im Lauf der Zeit erschließt, es also Interesse wecken soll. Dass Waldorf-Tafelbilder eine Atmosphäre für den ganzen Raum schaffen. Dass sie ein Geschenk von mir an die Kinder sind. Stattdessen haben wir einen kleinen Prozess gestartet. Selbstverständlich bleibe ich weiterhin die «Tafel-Chefin». Aber ich kann Hilfe beim Malen bekommen, Interessierte können Teile eines Bildes übernehmen, auch selbst



Bilder in Ruhe vorbereiten, die für ein Tafelbild infrage kommen und diese dann nach Absprache mit Zeit und Ruhe an die Tafel malen. Das Ur-Indien-Tafelbild bleibt allerdings unangetastet mein Kunstwerk für die Kinder. Das Neujahrs-Tafelbild hingegen wird ein Gemeinschaftswerk der Kinder – ohne mein Zutun. Bei der Tierkunde dürfen sie mir helfen. Das Frühlingstafelbild geht wieder an die Kinder selbst.

Aus dieser ungewöhnlichen Anfrage nach Tafelmalerei ist eine wichtige Erkenntnis weitergewachsen: Meine Klasse übernimmt Verantwortung für unseren Schulalltag. Sie möchte mitgestalten. Sie findet Gehör. Nein, sie muss unbedingt Gehör finden und sich trauen, alles zu sagen, auch das Unkonventionelle. Die Zukunft braucht eine Generation, die anpackt. Mehr denn je. ■

Nadine Mescher (www.montagskindblog.de)

studierte Germanistik und Sozialwissenschaft in Bochum, anschließend Waldorfpädagogik in Witten-Annen. Sie ist als Waldorflehrerin und Mentorin in Nordrhein-Westfalen tätig. Seit die drei eigenen Kinder größer geworden sind, schreibt sie Kinderbücher und ist als Bloggerin und Podcasterin aktiv. Podcast: *Kaffee, Kreide, Morgenspruch* zusammen mit Dustin Muzik.

STIRB UND WERDE

von Monika Kiel-Hinrichsen

«Alt werden ist nichts für Feiglinge», sagte mir vor ein paar Jahren eine ältere Freundin und lächelte wissend. Genau hatte ich noch nicht verstanden, was sie damit meinen könnte. Bis ich zu meinem fünfzigsten Geburtstag eine Einladung in den Kinofilm *Giulias Verschwinden* mit Bruno Ganz und Corinna Harfouch in den Hauptrollen erhielt. Es ist auch Giulias fünfzigster Geburtstag. Ihre engsten Freunde haben eine Feier für sie geplant. Während sie auf Giulia warten, entfacht sich ein Streit über die Vor- und Nachteile des Älterwerdens, der auf humorvolle Weise das Zitat meiner Freundin bestätigt. Unterdessen macht Giulia während der Busfahrt zu ihren Freunden eine schmerzhaft Erfahrung: Sie wird vom anderen Geschlecht nicht mehr wahrgenommen und erkennt ihr eigenes Spiegelbild im Fenster nicht mehr. Verzweifelt versucht sie Augenkontakt zu Männern ihres Alters aufzunehmen. Ohne Erfolg! Hat sie ihren Glanz über Nacht verloren? Sie entscheidet sich für ein Fest mit sich allein. Zielloos streift sie durch die Stadt und trifft dabei auf den wesentlich älteren John, der ihr zum Spiegelbild wird.

Ich muss gestehen, ich konnte tatsächlich Parallelen zwischen Giulia und mir entdecken. Allzu gut erinnere ich mich an meine eigene Verunsicherung. Die Resonanz im Außen war spürbar anders geworden. Etwas an meinem Erscheinungsbild schien



Foto: ismael juan salcedo / photocase.de

sich verändert zu haben. Oder war es eine, meine innere Ausstrahlung? Und wann hatte es begonnen?

Nicht ohne Grund sprechen wir Ende der vierziger Jahre bei uns Frauen von den Wechseljahren, dem Klimakterium. Eine lange fruchtbare, lebensspendende Zeit neigt sich dem Ende zu. Es wird Herbst in der Biografie. Die leuchtende Farbenfülle des Sommers zieht sich zugunsten der Reifeentfaltung zurück, eine neue Farbenpracht und reife Früchte treten uns im Herbstgewand entgegen.

Doch der Herbst kann auch grau, nass und stürmisch werden. Dann brechen alte, morsche Äste weg.

«Stirb und werde» nennen wir diesen Prozess in der Biografie. Die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, bei den Männern das Testosteron, nehmen ab, was eine geringere physische Belastbarkeit zur Folge hat. Wer noch keine Brille trägt, braucht sie vielleicht jetzt. Erste graue Haare sprießen, die Haut verliert an Spannkraft, Falten zeigen sich ... Eine große Transition beginnt. Diese geht meist mit einer vorübergehenden Verunsicherung einher und kann sich zu einer echten Alterskrise auswachsen.

Doch das Gras wächst in der Nacht – besagt ein altes Sprichwort: Während der beschriebenen Abbauprozesse geht gleich-

zeitig eine stärkere seelisch-geistige Verinnerlichung vor sich. Frauen können dadurch selbstbewusster und selbstbestimmter werden – und oft auch maskuliner wirken, während Männer eher emotionaler werden. Leichter lassen sie sich von etwas berühren, was uns die Tränen in ihren Augen verraten. Allen gemeinsam kann eine Schutzschicht in Form von etwas Gewichtszunahme zuteilwerden. Dann sind es ein paar Kilo mehr auf der Waage, die zur ewigen Plage oder zum gemütlichen Anteil werden können.

«Alt werden ist nichts für Feiglinge», geht es mir wieder durch den Sinn – und ich beginne zu verstehen. Wenn ich feige bin, dann schaue ich den Tatsachen nicht gerne ins Auge, sondern feilsche auf nur allzu menschliche Weise. Wie lange habe ich meine Mitmenschen angeblinzelt, weil ich sie nur unscharf erkennen konnte, eine Brille für mich aber noch nicht infrage kam. Die rote Farbe meiner Haare kam so manches Mal auf zauberhafte Weise wieder und korrespondierte weiter mit meinen Sommersprossen und meinem Lächeln. Und das Lächeln blieb – auch als die Brille schließlich akzeptiert wurde. ■

Monika Kiel-Hinrichsen (www.kiel-hinrichsen.de) ist Autorin und neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit im In- und Ausland in freier Praxis als Erziehungs- und Paarberaterin sowie in den Bereichen Mediation, Supervision und Biografiearbeit tätig.



WIDERSPRUCH ZUR WIRKLICHKEIT

von Konstantin Sakkas

Michael Müllers raumfüllendes Gemälde **DER GESCHENKTE TAG** im Frankfurter Städel bringt einen alten Mythos zum Leben – und bricht mit der abendländischen Ontologie des Todes

Kastor und Polydeukes (Pollux) waren beide Söhne der Leda, gezeugt in derselben Nacht: Polydeukes mit dem schwanen-gestaltigen Zeus und daher unsterblich wie dieser, Kastor aber mit Ledas sterblichem Mann Tyndareos. Gemeinsam aufgezogen unter den Auspizien der Götter, hießen sie fortan die Dioskuren, Jünglinge des Zeus. Als aber Kastor, der Sterbliche, im Zweikampf fiel, bat Polydeukes seinen göttlichen Vater, ihm die Unsterblichkeit zu nehmen, um seinem geliebten Bruder in die Unterwelt nachfolgen zu dürfen. Zeus aber entschied, dass beide abwechselnd jeweils einen Tag auf dem Olymp und einen im Hades verbringen dürfen.

Der deutsch-britische Künstler Michael Anthony Müller hat daraus eine beeindruckende Raumkomposition geschaffen, 6 x 65 Meter auf 24 Leinwänden; eine jede von ihnen bedeutet eine Stunde des Tages, den die Brüder im Olymp miteinander verleben dürfen. Einen eigenen Raum über vier Wände nehmen sie im Frankfurter Städel ein, für das sie vor Ort geschaffen wurden: unendlich fein nuancierte Farbimpressionen der Tages- und Nachtzeiten, ein totales Chiaroscuro. Auf der einen Front dominieren Weiß und Blau, die Farben des

Lebens und des Himmels, auf der anderen Rot und Schwarz, die der Dämmerung und des nahen Todes.

Der Farbensymphonie vorgeschaltet ist ein Raum mit Renaissancezeichnungen, die die Motive der Brüder und Himmelsstürmer beschwören, dazu Zeichnungen Müllers mit Bezug auf die Veda; sie spielen mit der Ambiguität des Menschseins, ihm körperlich-anatomisch eingeschrieben im Prinzip der Axialität, das sich in unseren Handlinien zeigt: Eins und Null, Leben und Tod, Sein und Nichts bestehen je nur zusammen. Eine Skulptur von ihm verschränkt zwei Pferdeköpfe ineinander und hebt in ihrer Spiegelbildlichkeit die anfängliche Gegensätzlichkeit der beiden Bruderschicksale auf: Wer ist hier noch der Sterbliche, wer der Unsterbliche?

Nach dem *Geschenken Tag* dann drei Gemälde, auch sie nichtfügürlich, die die andere Seite ausdrücken, den Hades: *Kastor und Polydeukes*, *Epiklese* und *Tyndareos' Überfahrt (Widerspruch zur Wirklichkeit)*. Das dunkelste ist *Epiklese*, was griechisch «Anrufung» bedeutet, nämlich die des Gottes, der die Dunkelheit vertreiben möge. *Kastor und Polydeukes* ist ein fast identisches

Diptychon, dessen rechte Tafel aber einen leisen Goldtupfer trägt: er sieht für das Leben und das Divine und lässt so Polydeukes erkennen.

Tyndareos' Überfahrt schließlich rückt den sterblichen Vater ins Zentrum, der hier für das Irdische schlechthin, die Verfallenheit an den Tod steht – und das heißt: die kosmologische Spurenlosigkeit des Einzelnen. Und hier geschieht das Wunder: nicht, wie in der abrahamitischen Religion, ein ewiger Vater verurteilt seinen halbsterblichen Sohn zum Tode, sondern aus einem sterblichen Vater erwächst durch die Gnade des Gottes ein nur mehr halbsterblicher Sohn.

Das ist die große Verheißung dieses vorchristlichen, sich im Hinduismus ebenso wie in der baltischen Mythologie wiederfindenden Motivs: wie getröstet muss Tyndareos auf seiner Hadesfahrt sich fühlen in dem Wissen, dass seinem Sohn Kastor seine Sterblichkeit immerhin zum Teil genommen wurde – ein kreationaler Quantensprung.

Michael Müller, der vom Rhein stammt und in Berlin lebt, verbrachte fünfzehn Jahre in Nordindien, vor allem im buddhistischen Kloster zu Alchi am Fuße des Himalayas. Das fernöstliche Weltbild hat ihn tief geprägt. Ob er an ein Leben nach dem Tod glaube? «Ich wäre nicht überrascht», antwortet er im Gespräch. ■

Die Ausstellung **Michael Müller: Der geschenkte Tag. Kastor und Polydeukes** ist bis zum 19. Februar 2023 im Städel Museum (Sammlung Gegenwartskunst) in Frankfurt am Main zu sehen, in dem aktuell zudem die große Ausstellung über Guido Reni, den einstigen Malerstars des italienischen Barock läuft: www.staedelmuseum.de

Unser SUDOKU im Januar

leicht

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

«Noch mehr einsame Hunde», hrsg. von Jean-Claude Lin

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

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

Lösung SUDOKU Dezember 2022

PREISRÄTSEL

Bedenkenswert 01 / 11

Seit jeher drängt es uns Menschen nach Erkenntnis. Wollen wir wissen, begreifen, verstehen. Wir streben danach, das Wesen dieser Welt in allen Tiefen zu ergründen und suchen in seinen sonderbaren Spielarten nach der alles regelnden Substanz. Nach Sinn. Nach uns selbst.

«Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?» Diese philosophischen Grundfragen Immanuel Kants (1724–1804) nach den *archai*, dem wahren Urgrund und eigentlichen Prinzipien allen Seins, bezeugen diese zeitlose menschliche Sehnsucht nach Einsicht ins Ganze und Aussicht auf Zusammenhang. Und sie befeuern seit jeher unsere «Liebe zur Weisheit», die *philosophia*. Zugleich verweisen sie in die Vielfalt des Denkens, von Strömung zu Schule, von Geisteshaltung zu Idee. Den schönen Zauber derselben im Rätseln zu erkunden, werden wir mit Ihnen 2023 an dieser Stelle im Magazin unternehmen.

Eine bunt geschmückte Halle im antiken Athen macht den Anfang: *Apát-heia*, Unempfindlichkeit und Gleichmut mittels Vernunft und Affektkontrolle war oberstes Begehrt des dort lehrenden Zenon von Kiton (ca. 332–262 v. Chr.). In der vollendet materiellen Wirklichkeit meinte er, das Ergebnis eines zielgerichteten *logos*, einer vernünftigen und planvollen Struktur zu erkennen. Einzig die Akzeptanz des zugewiesenen Platzes innerhalb des organisch ordnenden Kosmos verheißt demnach dem einzelnen Menschen Seelenruhe und Erfahrbarkeit der physikalischen Harmonie.

Durch Vernunft zur Weisheit und in Gelassenheit zur stets auch am Gemeinwohl ausgerichteten Tugend trachtete in der Folge Zenons nicht nur der römische Kaiser Marc Aurel (ca. 121–180 n. Chr.) in seinen gelehrigen *Selbstbetrachtungen*. In der Mäßigung gegenwärtige Müße zu finden – als Haltung und einstmals

erdachter Weg zur Erkenntnis unserer Welt – ist bis heute das praktische Erbe jener zum Jahresbeginn gesuchten philosophischen Strömung, die einst im Werke Senecas (ca. 3 v. Chr.–65 n. Chr.) ihre vollendet lyrische Form fand: «Alles gehört den anderen, nur die Zeit ist unser.» ■

Sebastian Hoch

Nennen Sie uns die Denkrichtung und nehmen Sie dadurch Teil an der Verlosung von 5 Büchern von Johannes Lenz, *Denken und Danken. Eine neue Kultur der Dankbarkeit*.

Die Lösung senden Sie bitte an:

Redaktion a tempo

Landhausstraße 82

70190 Stuttgart

oder per E-Mail an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der 25.01.2023 (Datum des Poststempels; der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Die Gewinner und Gewinnerinnen werden schriftlich benachrichtigt.

Ihnen ein denkbar schönes neues Rätseljahr!

EIN GANZES JAHR LESEFREUDE – FÜR SICH UND ANDERE

(danke, denn damit sichern Sie zudem die Zukunft des Magazins)!

- Jahresabonnement** an die unten stehende Rechnungs-/Lieferanschrift zum Preis von Euro 40,- zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,-
- Geschenk-Abonnement** zum Preis von Euro 40,- zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,- (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.
- Förder-/Patenschaftsabonnement** an die unten stehende Rechnungs-/Lieferanschrift zum Preis von Euro 58,- (zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,-). Ihr Abonnement ermöglicht einem anderen Menschen den Bezug eines ermäßigten Abonnements zum Preis von Euro 22,- (zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,-).

Liefervereinbarung: Die Zeitschrift erscheint zum Beginn eines Monats.

Rechnungsanschrift / Lieferanschrift (abweichende Lieferanschrift siehe unten):

Vor- und Nachname	Straße / Hausnummer	PLZ / Ort
_____	_____	_____

Abweichende Lieferanschrift für das Geschenk-Abonnement:

Vor- und Nachname	Straße / Hausnummer	PLZ / Ort
_____	_____	_____

Datum	Unterschrift
_____	_____

Sie können Ihre Bestellung (bitte Abo-Art angeben) auch per E-Mail senden an: abo@a-tempo.de oder Sie nutzen den folgenden QR-Code, der Sie zur Bestellseite führt:



Hinweis: Die Mindestlaufzeit eines Abonnements beträgt ein Jahr (11 Ausgaben, eine davon eine Sommerdoppelnummer mit erhöhtem Umfang). 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.



**SUCHEN SIE EIN
INTERESSANTES
BETÄTIGUNGSFELD?**

**SIND SIE ENGAGIERT
UND NEUGIERIG?**

Die Heydenmühle sucht eine kompetente, zugewandte Persönlichkeit in der Leitung des Wohnbereichs

Ihre Aufgaben

- Moderne Konzepte für Bewohner*innen gestalten
- Personalmanagement
- Beratung der Angehörigen und Bewohner*innen
- Austausch mit Behörden, Verbänden und Partnern

Ihr Profil

- Empathie, Herzlichkeit und Teamfähigkeit
- Unternehmerisches Handeln
- Organisatorisches Talent
- Führungserfahrung
- Eine qualifizierte Ausbildung gemäß § 9 HGBP

Wir bieten

- Bezahlung orientiert an TVöD SuE
- Coaching und Supervision
- Wertschätzende Zusammenarbeit



Heydenmühle

Ihre Bewerbung richten Sie bitte bis zum 15.02.2023 an:

Vorstand, Heydenmühle e.V.,
64853 Otzberg-Lengfeld
Bewerbungen@heydenmuehle.de

Als Arbeitgeber bietet Ihnen die **Rudolf Steiner Schule Basel** Stabilität und ein attraktives Umfeld. Dafür sorgt die Grösse der Schule mit 120 Lehrpersonen und Mitarbeitenden, die für rund 600 Schülerinnen und Schüler da sind. Unser Schulangebot umfasst neben sechs Kindergärten zwölf Klassenstufen, welche doppelt geführt werden, und die 13. Klasse als Vorbereitung zur Schweizer Matur.

Aktuell sind diese Stellen zu besetzen:

ab sofort oder nach Vereinbarung

- ✚ Lehrperson Gastepochen Mittelstufe (Honorarbasis)
- ✚ Vertretungslehrer/in 1.–9. Klasse
- ✚ Feste Vertretung für unsere 6 Kindergärten (20%)
- ✚ Schülärztin/Schularzt (40–60%)

ab Schuljahr 2023-24

- ✚ Klassenlehrer/in Mittelstufe (100%) *Eintritt früher in Teilzeit möglich*
- ✚ Klassenlehrer/in für eine 1. Klasse (100%)
- ✚ Oberstufenlehrer/in Physik/Informatik (50–80%)
- ✚ Turnlehrer/in (ca. 75%)

Was wir bieten:

- ✚ Abwechslungsreiche, herausfordernde und verantwortungsvolle Tätigkeit
- ✚ Enge Zusammenarbeit mit Eltern, Schülerinnen und Schülern, Lehrpersonen
- ✚ Vielseitigen und lebhaften Schulalltag in kreativem und künstlerischem Umfeld (Konzerte, Schüleraufführungen)
- ✚ Raum, Ihre Ideen einzubringen und die Zukunft der Schule aktiv mitzugestalten
- ✚ Gehalt gemäss unserer Gehaltsordnung
- ✚ Mittagsverpflegung in Bio-/Demeterqualität zu Mitarbeiterpreisen
- ✚ Schulgeldermässigung gemäss Mitarbeiterskala

Wir freuen uns auf Sie!

Nähere Informationen finden Sie auf: www.steinerschule-basel.ch unter Offene Stellen.

Rudolf Steiner Schule Basel / Anstellungskommission
Kontakt: ursula.schaub@steinerschule-basel.ch



Wir suchen Dich!

Ambitionierte Lehrende für:

» **Geschichte Oberstufe**

Abiturberechtigung nicht zwingend erforderlich

» **Eurythmie Mittel- und Oberstufe**

Volles Deputat liegt bei 18+1 Wochenstunden

» **Französisch Unter- und Mittelstufe**

» **Musik Mittel- und Oberstufe**

Gut ausgestattete Musikräume sowie ein Theatersaal mit modernster Bühnentechnik

» **Klassenlehrer Unter- und Mittelstufe**

» **Mathematik Oberstufe**

Abiturberechtigung nicht zwingend erforderlich

Unsere Benefeld-Benefits

Teilzeitmodelle, Fächerkombinationen, Startprämie, Umzugshilfe, Altersvorsorge, Entlastungstunden, Mentorierung, Waldorfkrippe und -kindergarten, LiP-Schule und vieles mehr!

Weitere Informationen unter: fws-benefeld.de/jobs



Wir suchen für unsere Freie Waldorf-Förderschule mit verschiedenen Förderschwerpunkten

eine Persönlichkeit zur Übernahme der

Verwaltungsleitung
ab sofort

Die Möglichkeit zur Einarbeitung durch die bisherige Stelleninhaberin ist gegeben. Ihr Aufgabenbereich umfasst unter anderem:

- Verantwortung für die Finanzen des Schul- und des Fördervereins, Budgetierung und Rechnungswesen
- Verantwortung für Rechtsangelegenheiten und Vertragswesen
- Zusammenarbeit mit den Schulgremien

Ausführliche Infos zu Aufgabenbereich, Stellenumfang und Bezahlung finden Sie unter: <https://js-bn.de/verwaltungsleitung.html>

nähere Informationen zu unserer Schule finden Sie unter: <https://js-bn.de>



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an: schule.einstellungskreis@jschbn.de
z.H. Hr. Günster

KLEINANZEIGEN

Rhetorik zu zweit – Kommunikationstraining in Einzelsitzungen. Tipps und Skills für mehr Leichtigkeit und Erfolg in Gespräch und Präsentation. Termine nach Vereinbarung. Zentrum Focus Stuttgart. Weitere Informationen unter www.rhetorik-zu-zweit.de

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

Kleinanzeigenformular:
a-tempo.de/ads.php

Anzeigenschluss ist der 1. des Vormonats!

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
Unsere Preise und Mediadaten finden Sie unter: www.a-tempo.de



FÜHRT IHR WEG ZU UNS?

Wir suchen **Klassenlehrkräfte** für die Unter- und Mittelstufe,
Lehrkräfte für Französisch, Eurythmie & Sport (Vertretung !),
eine MitarbeiterIn für das **Schulsekretariat** und eine
Fachkraft für **Schulsozialarbeit**

freie waldorfschule kirchheim unter teck e.g.

Fabrikstrasse 33-37 · 73230 Kirchheim unter Teck
Tel 07021 50470 · verwaltung@waldorfschule-kirchheim.de
www.fws-kirchheim.de www.youtube.com/@fws-kirchheim



Freie Waldorfschule Hildesheim

Wir sind eine einzigartige Schule und blicken auf 39 Jahre Erfahrungen zurück. Durch den anstehenden Generationswechsel stehen viele Möglichkeiten des Einbringens in die Schulgemeinschaft offen.

Wir suchen:

Klassenlehrer:in
Unterstufe, Volldeputat

Gartenbaulehrer:in
Volldeputat

Eurythmielehrer:in
Teildeputat

Bitte richten Sie Ihre Fragen und Bewerbung an:

Freie Waldorfschule Hildesheim
Personalverwaltungskreis
Am Propsteihof 53
31139 Hildesheim

E-Mail: jobs@waldorfschule-hildesheim.de
www.waldorfschule-hildesheim.de



CENTRO ANTROPOSOFICO

Du suchst Inspiration?

Lanzarote ist Lichtbad und Feuerkraft mit Meerwasser verfeinert.

www.centro-lanzarote.de



IMPRESSUM

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

Herausgeber: Jean-Claude Lin | lin@a-tempo.de

Redaktion:
Maria A. Kafitz
Jean-Claude Lin
Paulina Suska

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 38
E-Mail: abo@a-tempo.de

Ein Jahresabonnement (11 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
(11 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.

© 2023 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

ISSN 2699-2280

EINIGE TAGE MIT ACHILL UND JONAS GRETHLEIN

von Jean-Claude Lin

Eines der schönsten Ereignisse einer Buchmesse ist es für mich, mit einem Buch nach Hause zurückzukehren, von dem ich zuvor weder etwas gelesen noch gehört hatte. Bei einem überaus freundlichen Gespräch am Stand des Verlages C.H.Beck auf der vergangenen Frankfurter Buchmesse, erdreistete ich mich zu fragen, ob ich ein Buch im Andenken an meinen Messeaufenthalt des Jahres 2022 mitnehmen dürfe. Welches sollte es sein, fragte mich die zuvorkommende Mitarbeiterin. *Mein Jahr mit Achill* von Jonas Grethlein, antwortete ich. Sie schien etwas überrascht, brachte mir aber das schlanke, mit einem in den Himmel blickenden, schönen griechischen Krieger geschmückte Buch.

Einige Tage habe ich nun mit der Lektüre des inhaltsreichen Buches verbracht. Der Titel, *Mein Jahr mit Achill*, hatte mich gleich angesprochen. Der Untertitel, *Die Ilias, der Tod und das Leben*, verkündete eine Erörterung des großen griechischen Epos, die Grundfragen des menschlichen Lebens berühren würde. Und der Haupttitel versprach eine Verbindung zu einem konkreten heutigen Leben, des Autors nämlich. Das sprach mich unmittelbar an: Was bedeutet einem Menschen heute das Lesen der *Ilias* und das Leben mit seiner zentralen Gestalt Achill?

So las ich vom jungen, begabten Autor, Jonas Grethlein, der als Gräzist bereits mit 27 Jahren nicht nur promovierte, sondern sogar noch habilitierte. In seiner Habilitation hatte er herausgearbeitet, «dass Kontingenz im Zentrum des Geschichtsbilds der *Ilias* steht und sowohl ihre erzählerische Form als auch den Umgang ihrer Helden mit der Vergangenheit bestimmt.» Doch kurz nach der Habilitation erfährt er im Juli 2005, dass er Blasenkrebs hat. «Als ich mit 27 Jahren mit der Möglichkeit eines vorzeitigen Sterbens konfrontiert wurde, erkannte ich in der Figur des Achill eine epische Meditation über Schicksalskontingenz in zugespitzter Form: Achill begegnet der Schicksalskontingenz allein und richtet seinen Blick sowie unsere Aufmerksamkeit auf ihre markanteste Manifestation: den Tod.»

Was Jonas Grethlein in den zehn Kapiteln seines Buches schreibt – 1. Am Strand, 2. Achill, 3. Im Wartezimmer, 4. Körper und Schmerz, 5. Götter, 6. Heidegger und Homer, 7. Eros und Thanatos, 8. Dinge, 9. Väter und Söhne und 10. Wieder am Strand – und über seine Erfahrungen mit seiner Erkrankung in Verbindung mit seinen an gelebter Tiefe gewonnenen Einsichten aus seiner eingehenden Lektüre der *Ilias* bringt, ist ebenso feinfühlig wie freimütig.

Glücklich bin ich etwa darüber, im 6. Kapitel erfahren zu haben, wie eine zweite Lektüre von Martin Heideggers *Sein und Zeit* die erzählerische Entfaltung von Homers *Ilias* und Heideggers Verständnis der Zeitlichkeit im Sein des Menschen in ein produktives Wechselverhältnis setzen konnte; wie auch für den vielversprechenden Hinweis auf Michael Theunissens minutiös ausgeführte Meditation in seiner 1112 Seiten umfassenden Studie *Pindar. Menschenlos und Wende der Zeit* aus dem Jahr 2000, durch die er, statt die Zeit vom Sein her wie bei Heidegger zu erschließen, die Zeit selbst zum Schlüssel des Seins entwirft. Und wie überrascht war ich über meine Empfindungen beim Lesen des kostbaren 8. Kapitels über «Dinge»!

Wir leben unser Leben oftmals mit unzureichendem Bewusstsein seiner Tiefen. Eine Erkrankung, die uns überkommt und uns an die Schwelle des Todes führt, kann zu einer unermesslichen Vertiefung des eigenen Lebens führen. Das schildert Jonas Grethlein in seinem beim Verlag C.H.Beck erschienenen Buch *Mein Jahr mit Achill* so überaus berührend wie bewegend.

Hilfe bei Magen-Darm-Problemen

Andreas Goyert



MAGEN-DARM SPRECHSTUNDE



**Funktionelle Erkrankungen
natürlich behandeln**

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



Urachhaus

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

- Welche Untersuchungen sind sinnvoll?
- Wie kann ich meine Probleme durch die Ernährung positiv beeinflussen?
- Welche tieferen Ursachen liegen häufig zugrunde?
- Wirksame Therapiemöglichkeiten aus einer anthroposophisch erweiterten Medizin.

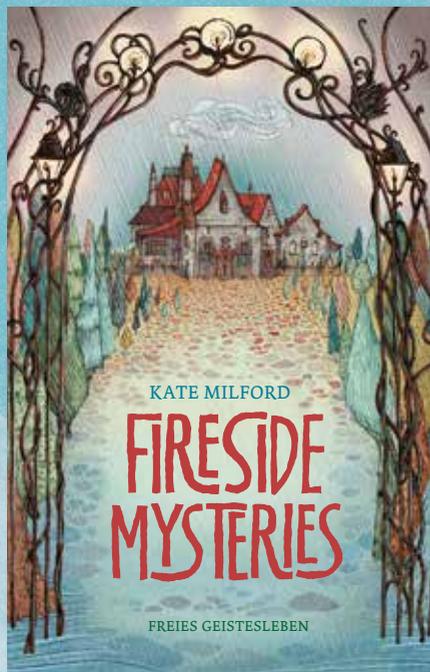
Andreas Goyert

Magen-Darm-Sprechstunde

Funktionelle Erkrankungen natürlich behandeln

336 Seiten, mit zahlreichen Tabellen und Abbildungen, gebunden

€ 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-7866-6



Kate Milford

Fireside Mysteries

Mit Bildern von Nicole Wong.

Aus dem Englischen von Alexandra Ernst.

432 Seiten, gebunden mit spotlackiertem SU

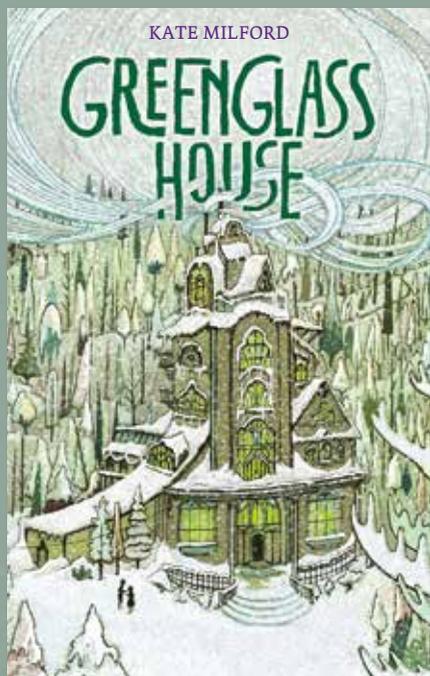
€ 20,- (D) | (ab 12 Jahren) | ISBN 978-3-7725-2761-6

@ auch als eBook erhältlich!

MYSTERIÖSE GESCHICHTEN, DIE MEHR ANS LICHT BRINGEN ALS ERWÜNSCHT

Seit einer Woche regnet es sintflutartig, das Wasser des Flusses steigt unaufhörlich, überschwemmt Straßen und Wege, und die zwölf Gäste der Taverne «Zur blauen Ader» sitzen wie in einer Falle fest. Um sich die Zeit zu vertreiben, erzählen sich die Anwesenden Geschichten: mysteriöse, sagenhafte, gespenstische oder skurrile Begebenheiten. Und was sie sich erzählen, scheint mehr zu verraten, als sie beabsichtigen ...

Kate Milford entführt in *Fireside Mysteries* in die Welt ihres Bestsellers *Greenglass House* und schenkt uns eine faszinierend mysteriöse Story behind the Story!



Kate Milford

Greenglass House

Mit Illustrationen von Jaime Zollers.

Aus dem Englischen von Alexandra Ernst.

2. Auflage, 447 Seiten, gebunden mit spotlackiertem SU

€ 20,- (D) | (ab 12 Jahren) | ISBN 978-3-7725-2780-7

@ auch als eBook erhältlich!

SECHS SELTSAME GÄSTE

Greenglass House ist nicht irgendein Gasthaus. Es hat im Laufe der Jahre viele Schmuggler beherbergt und ist nur per Standseilbahn zu erreichen. Warum kommen dort mitten im tiefsten Winter lauter seltsame Gäste an? Milo, der chinesische Adoptivsohn der Pines, die das Gasthaus führen, glaubt nicht an einen Zufall – wer könnte das auch bei so vielen rätselhaften Diebstählen?

So beginnt er seine Detektivarbeit ... Zusammen mit Meddy, der Tochter der Köchin, entschlüsselt Milo die Hinweise und löst beharrlich die Fäden des sich verdichtenden Gewebes von Geheimnissen. Wenn es ihnen gelingt, die Wahrheit über *Greenglass House* aufzudecken, erfahren sie vielleicht auch etwas über sich selbst.

Kate Milford wurde für *Greenglass House* mit dem renommierten Edgar Allan Poe Award 2015 in der Kategorie Jugendbuch ausgezeichnet.

«Ein wundervolles Buch, nicht nur für Leser von 11 bis 13 Jahren und auch gerne zum gemeinsamen Lesen.»

lesjury.de