

E 51125
nr. 282

Juni 2023 | 4,- Euro
Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

ALBRECHT SCHAD

Die Erde lebt

augenblicke

HESSENCAM

Ziemlich abgedreht

**DER LOHN DER ANSTRENGUNG:
GLÜCKSGEFÜHLE**

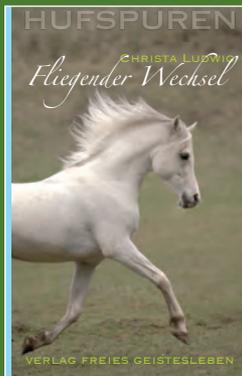


HUFSPUREN

Der Himmel auf Pferden



...erzählt von Christa Ludwig

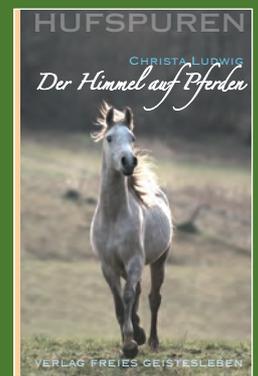
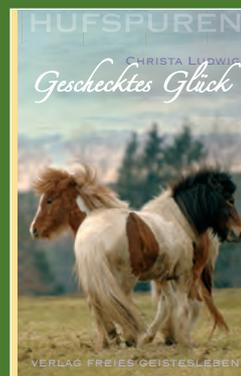


«Ein Juwel ist die Reihe Hufspuren. Die Autorin Christa Ludwig wird mit ihren Geschichten auf besonders literarische und zugleich authentische Weise dem Bedürfnis nach Freiheit und Individualität gerecht.»

Sabine Zaplin, Neues vom Buchmarkt, B5 aktuell

«Es ist die Prise Magie, die zusammen mit einer gehörigen Portion schriftstellerischen Könnens aus den Hufspuren mehr als nur Pferdebücher macht.»

Sabine Dillner, Bulletin Jugend & Literatur



Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

Fliegender Wechsel ISBN 978-3-7725-2361-8 136 Hufe zuviel ISBN 978-3-7725-2362-5 Vier Beine für Christina ISBN 978-3-7725-2363-2 Geschecktes Glück ISBN 978-3-7725-2364-9 Das Feuerfohlen ISBN 978-3-7725-2365-6 Der Himmel auf Pferden ISBN 978-3-7725-2366-3

Alle Bände: Mit s/w-Fotos von Wolfgang Schmidt | je 216–219 Seiten, gebunden | je Band € 14,- (D) | Für alle Pferdenarren ab 12 Jahren! | Informationen zu allen sechs Bänden der Hufspuren-Reihe finden Sie auf unserer Homepage: www.geistesleben.de

GELIEBTE ERDE

Wer in einem schön gepflegten Garten verweilen oder mit einem Bauern dessen wohl bestellten Hof begehen durfte, weiß welches Glück mit guter, besonnener Arbeit auf dieser Erde genossen werden kann. Ich habe als Kind noch die mühsam erbauten, der Wildnis an den kargen Berghängen der französischen Cevennen abgetrotzten Terrassen und Wiesen gekannt, die die dort lebenden Menschen mit ihren Händen und einfachstem Gerät im Schweiß ihres Angesichts zu ihrem Überleben erschaffen hatten.

«Unsere Vorfäter konnten so mit der Natur zusammenarbeiten, dass eine Landschaft entstanden ist, die viel vielfältiger ist, als sie ohne den Menschen wäre.» Diese Erkenntnis unseres Gesprächspartners in diesem Monat, Albrecht Schad, kann ich im Rückblick auf meine eigenen Erfahrungen als Kind, das in den Ferien bei seinen Großeltern in den Cevennen weilen durfte, nur bestätigen.

Die «unberührte» Wildnis kann zweifelsohne erhaben schön sein. Das Erlebnis einer von menschlicher Arbeit, Vernunft und Wohlgesinnung gestalteten Landschaft aber erfüllt einen mit dem fast heiligen Schauer von Heimat. Dieses Erlebnis wird es noch geben hier oder dort auf dieser Welt – und je mehr wir unsere Erkenntnis über das Leben dieser Erde vertiefen und verfeinern und unsere Arbeit mit Fantasie entwickeln, desto lebensfördernder ist es. Dann werden wir umso glücklicher in das frühe Gedicht der vor zehn Jahren am 21. Juni 2013 verstorbenen Dichterin Erika Beltle einstimmen können. Es trägt den Titel *Geliebte Erde* und ist das erste eigentliche Gedicht ihrer im Verlag Urachhaus 2008 erschienenen Werkausgabe *Gesammelte Gedichte*:

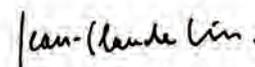
Ja, ich liebe, Erde, dich mit allen Sinnen,
 liebe Wind und Wolke, Stern und Kraut
 und die Nacht, die kühl mit feuchten Linnen
 Spinngewebe, Gras und Laub betaut;

liebe all die Perlen in den Wiesen,
 drein das helle Morgenlicht sich drängt,
 Diamanten gleich, die zart verfließen
 bis die weiße Wolke sie empfängt.

Ja, ich liebe dich mit all den reinen
 Farben, Formen, wie du sie gebarst,
 die du in den Meeren, Blumen, Steinen
 Wunder über Wunder offenbarst.

Lernen wir, liebe Leserin, lieber Leser, immer umfassender das Leben dieser unserer Erde in ihrer so mannigfaltigen Vielfalt und Schönheit wahrnehmen, schätzen und behüten!

Von Herzen grüßt Sie zum Sommersonnenwendemonat Juni mit allen aus der Redaktion, Ihr


 Jean-Claude Lin



editorial 03
Geliebte Erde
von Jean-Claude Lin

im gespräch 06
Partnerschaft mit der Erde
Albrecht Schad
im Gespräch mit Claudius Weise

thema 12
Der Lohn der Anstrengung:
Glücksgefühle
von Renée Herrnkind

augenblicke 14
Ziemlich abgedreht: hessencam
von Renée Herrnkind

berührungen 20
French kisses
von Brigitte Werner

blickwinkel 21
Selbstwahrnehmung
von Claudia Burmeister

mensch & kosmos 22
Eine menschliche
Konstellation
von Wolfgang Held

oh, welch eine überraschung 23
Trippel trappel Pony
von Caroline Grafe

kalendarium 24
Juni 2023
von Jean-Claude Lin

wege der seele 27
Zarte Fäden des Lebens
von Jean-Claude Lin

vertiefung 28
Pascal, wo bist du?
Zum 400. Geburtstag von Blaise Pascal
von Jean-Claude Lin



32 sprechstunde
Ein Tier als Medizin
von Markus Sommer

34 ich sehe was, was du nicht siehst
Laura Stephen und
Judith Shakespeare
von Christa Ludwig

35 kochkunst
Spargel-Duo
von Elisabeth Weller

36 was du nicht sagst
Worte brechen
Berenike Stolzenburg
und Albert Vinzens im Dialog

38 literatur für junge menschen
Sarah Knausenberger
& Ulrike Möltgen
«Die Blaue Ritterin»
gelesen von Simone Lambert

39 montagsgedanken – eine klasse für sich
Schuljahressilvester
oder: Versetzung mal anders
von Nadine Mescher

40 wenn wir älter werden
L – ein anregender Buchstabe
von Monika Kiel-Hinrichsen

41 sehenswert
Die Möglichkeit der Wiederverzauberung.
Gerhard Richter in Berlin
von Christian Hillengaß

42 sudoku & preisrätsel

43 suchen & finden

46 ad hoc | impressum
Busfahren
und Kommunikation
von Uchris Schmidt-Lehmann



@ www.a-tempo.de

@atempo_magazin

Endlich wieder reisen!



In 12 Erzählungen von Menschen auf Reisen oder in neuen Umgebungen nimmt Tove Jansson ihre Leser:innen mit in die Fremde. In leichtem Ton, präzise und schnörkellos präsentiert sie komplizierte Charaktere. Mit diskretem Humor erzählt sie die skurrilsten Geschichten vom Fortkommen, Zurückkommen oder Ankommen bei sich selbst.

»Jede dieser Erzählungen ist ein kleines Meisterwerk – nicht nur für unterwegs!«

Aviva – Magazin für Frauen, Berlin

Aus Alltagsstrukturen ausbrechen!

Sich aus Verhaltensmustern, aus unliebsamen Verpflichtungen lösen, aus dem ganzen Sollen und Müssen!

Manchmal sind es gar nicht Reisen, sondern Begegnungen mit Menschen, in deren Non-chalance man die Freiheit eines ganz anderen Lebens wittert. Und manchmal, wenn man es am wenigsten erwartet, verändert die Fremde einen wirklich – und man kommt bei sich selber an.

Tove Jansson erfrischt in diesen kleinen literarischen Meisterwerken mit ihrem unverwechselbaren Blick und klaren Stil.

Tove Jansson: **Reisen mit leichtem Gepäck**
Aus dem Schwedischen von Birgitta Kicherer
188 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 20,- (D) | ISBN 978-3-8251-7958-8
☺ Auch als eBook erhältlich!

PARTNERSCHAFT MIT DER ERDE

Albrecht Schad

im Gespräch mit Claudius Weise

Die Liebe zu dieser Welt, ihren Lebewesen und ihrer wissenschaftlichen Erforschung begleiten Albrecht Schad schon seit seiner Jugend. Nach dem Studium der Biologie und Geografie in Heidelberg mit anschließender Promotion gibt er diese Liebe nun als Oberstufenlehrer und Professor an der Freien Hochschule in Stuttgart weiter. Sein neues Buch *Vom Leben unserer Erde* trägt denn auch den Untertitel: *Eine Liebeserklärung an unseren Heimatplaneten*. Im Gespräch mit ihm wird die Begeisterung für die Naturwissenschaft ebenso spürbar wie das Engagement für den Erhalt des einzigartigen Biotops, in dem wir leben und dessen untrennbarer Teil wir sind.

Claudius Weise | Herr Schad, Sie kommen gerade aus Namibia. Was hat Sie dort hingeführt?

Albrecht Schad | Ich fahre sehr gerne nach Afrika, weil es mir ergeht wie vielen Menschen, dass man, wenn man dort eintrifft unmittelbar das Gefühl hat, in der Heimat anzukommen. Dafür gibt es, glaube ich, einen Grund, nämlich dass der Mensch physisch erstmals in der afrikanischen Savanne aufgetaucht ist. Die afrikanische Savanne ist ganz konkret unsere Heimatlandschaft.

CW | Was ist das Besondere an dieser Landschaft

AS | Die afrikanische Savanne ist eine wilde Naturlandschaft. Letztendlich ist sie ein Grasland, in dem einzelne Bäume und Büsche stehen. Das Klima dort verursacht diese Landschaftsform, indem das ganze Gras nach der Regenzeit das Wasser wegsaugt und die Baumkeimlinge keine Chance haben, sodass in der Regel nur die großen Bäume bestehen können und dazwischen das Grasland erhalten bleibt. Die Huftierherden spielen auch eine Rolle, weil sie die Savanne abweiden, düngen, den Boden mit den Hufen aufscharren. Dann kommen die Mistkäfer dazu, die müssen den Dung unter die Erde schaffen. Es sind letztendlich also viele Organismen, die dazu beitragen.

CW | In Ihrem Buch *Vom Leben unserer Erde* vergleichen Sie die Savanne mit der mitteleuropäischen Kulturlandschaft. Inwiefern gibt es da Gemeinsamkeiten?

AS | Wir kennen aus dem Nahen Osten Landschaften, die man eine parkähnliche Savanne nennen könnte. Da hat der Mensch vor 10.000 Jahren oder noch früher begonnen, Landwirtschaft ▶





► zu treiben, das heißt, wir haben hier eine Mischung aus Naturlandschaft und durch den Menschen gestalteter Landschaft. Und dann haben wir das, was wir eine reine Kulturlandschaft nennen, zum Beispiel hier in Mitteleuropa, wo es ursprünglich nur Wald gab, eine artenarme Waldvegetation. Unsere Vorväter konnten so mit der Natur zusammenarbeiten, dass eine Landschaft entstanden ist, die viel vielfältiger ist, als sie ohne den Menschen wäre. Das klassische Beispiel dafür ist eine Obstwiese. Darum haben die europäischen Botaniker zu Beginn des letzten Jahrhunderts die ostafrikanischen Savannen als «Obstbaumsavanne» bezeichnet, weil das so ähnlich ist. Die europäische Kulturlandschaft ist ein reines Kulturerbe; das gibt es nur durch den Menschen.

CW | Etwas Ähnliches kann man ja auch vom Leben selbst behaupten, denn das gibt es offenbar nur bei uns auf der Erde, weil hier ganz besondere Verhältnisse herrschen. Ist das eigentlich rein physikalisch zu erklären?

AS | Die Verhältnisse auf der Erde sind rein physikalisch überhaupt nicht zu erklären,

sonst gäbe es sie auch auf den anderen Planeten. Diese Verhältnisse gibt es nur, weil das Leben sie erzeugt hat. Das Leben selber versucht immer, zwei Dinge gleichzeitig zu machen: Man muss sich auf der einen Seite anpassen an die Welt, und wenn man das nicht macht, dann stirbt man aus. Das ist die eine Richtung. Zum anderen aber hat das Leben immer die Fähigkeit, die Welt zu verändern und so umzugestalten, dass es dem Leben günstiger ist. Diese zweite Seite kommt, grob gesagt, erst seit 20 Jahren durch die moderne, aktuelle Naturwissenschaft in den Blick – und wird immer wichtiger.

CW | Wissen wir denn, woher das Leben eigentlich kommt?

AS | Die Entstehung des Lebens selbst liegt nach wie vor in einem geheimnisvollen Dunkel, dazu kann man nicht viel sagen, aber in dem Moment, wo eben zelliges Leben da ist, beginnt diese, ich würde sie gerne nennen: «periphere Mikrowelt» ihre Umwelt in einer bestimmten Weise umzugestalten. Diese frühen Bakterien betrieben zum Teil Fotosynthese, und dadurch kam

der Sauerstoff in die Welt. Jetzt würde man vielleicht denken: Na ja, dann stieg eben der Sauerstoff ehalt in der Luft. So war das überhaupt nicht, sondern der Sauerstoff ist ein sehr reaktionsfreudiges Element und hat erst einmal mit vielem, was es da im Wasser und der Luft gab, reagiert. Und was sich dadurch vor allem ereignet hat, war Gesteinsbildung. Und so hat das Leben selbst über die Brücke der Sauerstoffbildung das Wasser gereinigt, die Luft genauso, und die Erde schafft es seitdem, die Temperaturen in einem engen Korridor stabil zu halten.

CW | Hat diese Fähigkeit der Erde mit der sogenannten «Gaia-Hypothese» zu tun, die Sie in Ihrem Buch erwähnen?

AS | Diese Hypothese haben in den 1970er-Jahren zwei große Persönlichkeiten entwickelt, Lynn Margulis und James Lovelock. Die Gaia-Hypothese besagt, dass man die ganze Erde, die Biosphäre mit ihren Lebewesen und die Atmosphäre insgesamt, als einen Organismus betrachten kann. Es sind also nicht nur diese zelligen Lebewesen, die wir kennen, sondern es ist die Erde selber, die als Ganzes lebendig ist. Im Bild kann

man sich das folgendermaßen klarmachen: Niemand wird bezweifeln, dass ein großer Baum lebt, aber von dem großen Baum sind – mit Holz und Borke – 99 Prozent «tot», und nur die dünne Schicht zwischen Holz und Borke lebt «tatsächlich». Da muss man aufpassen, dass man nicht glaubt, die toten Bestandteile seien das Tote und das andere sei das Leben, sondern alles zusammen ist das Leben.

CW | Wenn man Ihre Ausführungen zum Mikrobiom liest, also zu der Gesamtheit der Bakterien, Viren und Pilze, die in und auf unserem menschlichen Organismus leben, dann fühlt man sich an das alte Bild vom Menschen als Mikrokosmos erinnert: der Mensch als eine Art bewohnter Planet. Sie sprechen in diesem Zusammenhang auch vom Menschen als «Holobionten».

AS | Damit ist die Gesamtheit der menschlichen Zellen mit den Mikroben gemeint, die in und auf uns leben. Das ist ein

Gesamtorganismus, und insofern kann man vom Holobionten Menschen sprechen und genauso von der Holobionten Erde.

CW | Damit hängt ein wichtiger Begriff - paar zusammen, das Sie in Ihrem Buch immer wieder erwähnen, nämlich das periphere und das zentrische Leben.

AS | Das periphere Leben versucht immer, die Bedingungen zu schaffen, damit das zentrische Leben existieren kann. Das ist schon bei der Embryonalentwicklung so, dass wir selber uns erst diese Embryonalhüllen schaffen – das ist sozusagen die periphere Seite –, und dann entwickelt sich innen drin das Zentrische, der Embryo. So ist das bei der Erde genauso: Die periphere Lebenswelt mit den Mikroben hat über riesige Zeiträume die Lebensbedingungen so verwandelt, dass höheres Leben entstehen konnte, aber dieser Vorgang ist nach wie vor aktuell, sodass diese ganze Mikrowelt zum Beispiel unsere Temperaturen auf der Erde stabil hält. ▶



Die Verhältnisse auf der Erde sind rein physikalisch überhaupt nicht zu erklären, sonst gäbe es sie auch auf den anderen Planeten. Diese Verhältnisse gibt es nur, weil das Leben sie erzeugt hat.





► **CW** | Wie ist es möglich, dass gerade diese kleinen Mikroben die Temperaturen auf unserer Erde stabil halten?

AS | Ein wesentlicher Faktor ist das CO₂, auch wenn es nur in Spuren vorkommt. Der CO₂-Gehalt in der Atmosphäre wird über die Tätigkeit von bestimmten Mikroben gesteuert. Es ist ja so, dass die Sonnenstrahlung seit dem Beginn unseres Sonnensystems um 30 Prozent intensiver geworden ist, und eigentlich müsste es daher bei uns viel heißer sein. Dass dies nicht so ist, liegt daran, dass es eben immer wieder Ereignisse gab, die CO₂ aus der Atmosphäre nahmen, in Form von Kohle oder Erdöl. Auch bei der Kalksteinbildung ist viel CO₂ aus der Atmosphäre herausgenommen worden. Das ist ein direkter Hinweis darauf, dass die Erde lebt, weil sie eine Fähigkeit hat, wie wir sie sonst nur von Vögeln und Säugetieren kennen: nämlich eine eigene Körpertemperatur aufrechtzuerhalten.

CW | In der öffentlichen Diskussion ist der Klimawandel in aller Munde. Auf der anderen Seite kann man aber feststellen, dass auch ein sehr harter Naturalismus auf dem Vormarsch ist, also die Tendenz, alles auf physikalische Vorgänge zurückzuführen. Insofern steht Ihr Buch ein bisschen quer zum Zeitgeist.

AS | In einer gewissen Weise positioniere ich mich zwischen verschiedene Stühle. Das Neueste ist, dass man jetzt von «spiritueller Ökologie» spricht. Was soll denn das sein? Die Beschäftigung mit der Natur ist in meinen Augen schon ganz direkt eine Beschäftigung mit der geistigen Wirklichkeit, weil diese Natur ja Ausdruck derselben ist. Wenn man jetzt von einer spirituellen Ökologie spricht, dann trennt man etwas künstlich, was in Wirklichkeit eines ist, und macht den gleichen Fehler wie die anderen, die davon sprechen, dass es nur Materielles gebe.

CW | Die vielleicht kühnste Idee in Ihrem Buch ist der Gedanke, dass nicht nur der Mensch ein Teil der Natur, sondern auch die Natur ein Teil des Menschen ist: «Schon mit den ersten Lebewesen auf der Erde war potenziell die Möglichkeit verbunden, dass irgendwann auch ein Organismus wie der Mensch entsteht. Daher können wir davon sprechen, dass bereits diese früheste Mikrobengemeinschaft der Erde auch als frühester menschlicher Leib angesehen werden kann.»

AS | Wenn wir den Evolutionsgedanken ernst nehmen, dann müssen wir ja konsequent davon ausgehen, dass es vom Menschen bis zu dieser ganz frühen Mikrowelt





Die Beschäftigung mit der Natur ist in meinen Augen schon ganz direkt eine Beschäftigung mit der geistigen Wirklichkeit, weil diese Natur ja Ausdruck derselben ist.

eine lückenlose physische Generationenverbindung gibt. Aber ich würde es gerne so verstanden wissen, dass es ein Entwicklungsvorgang war, der Freiheitsmomente hatte, der offen war, der auch hätte schiefgehen können. Unsere unzähligen Mitlebewesen sind ein Ausdruck dafür, dass es sehr viele Versuche gab, sich an die Welt anzupassen, sie zu verändern, in Symbiosen mit ihr zu leben und ein Stück weit Autonomie zu erlangen. Die meisten dieser Versuche sind schiefgegangen, wie uns die Fossilien erzählen.

CW | In der heutigen Diskussion steht eher im Vordergrund, dass der Mensch ein Wesen ist, das seine Umwelt zerstört.

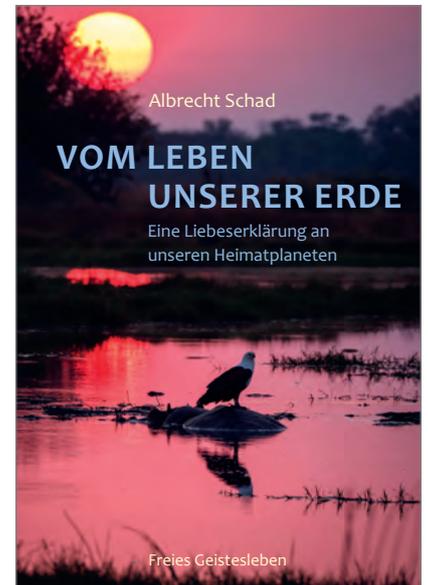
AS | Gewiss, diese Seite gibt es. Aber dass der Mensch gleichzeitig die Fähigkeit hat, mit der Natur konstruktiv zusammenzuarbeiten, darauf schauen wir meist nicht. Unsere mitteleuropäische Kulturlandschaft ist ein Beispiel dafür. Wir können nicht nur mit der Natur zusammenarbeiten, wir können sie sogar weiterentwickeln, vielfältiger machen: Das ist ein echtes Kulturereignis.

CW | Sie haben als Stichwort für Ihre Zukunfts vision den Begriff «Bio 2.0» geprägt. Wie ist das zu verstehen?

AS | Damit ist gemeint: Wir sollten in unser Lebensgefühl aufnehmen, dass die Erde ein lebendiges Wesen ist und die ganzen Mitgeschöpfe – nicht als Bild, sondern ganz konkret – unsere Brüder und Schwestern sind. Dann wird es schwieriger, die Natur weiter so zu zerstören, wie wir das seit 250 Jahren machen, weil wir dann bemerken, dass wir uns in einer gewissen Weise selber zerstören. Wir sollten in Zukunft alles von der Idee einer lebendigen Erde aus denken.

CW | Sie sprechen auch von einer «Partnerschaft mit der Erde».

AS | Da kommt nochmals dieser Aspekt vom Zentrischen und Peripheren zu Wort: Welchen peripheren Raum braucht die Erde, wenn wir mitgestalten? Und das Gleiche kann ich für den Menschen und seine Aktivitäten selbst fragen: Wie können wir jeweils den anderen mit einbeziehen und nicht so sehr in den Vordergrund stellen, was ich gerne in völliger Freiheit machen würde? Goethe hat das so formuliert: «Freiheit ist nichts als die Möglichkeit, unter allen Bedingungen das Vernünftige zu tun.» Ich habe die Freiheit, das Vernünftige zu tun, beispielsweise Rücksicht auf andere Menschen zu nehmen und Rücksicht auf die Erde zu nehmen – das wäre ja auch mal eine Möglichkeit. ■



Eine Liebeserklärung an die Erde

Unsere Erde bildet ein empfindliches Biotop, dessen Gleichgewicht zu bewahren zur wichtigsten Aufgabe der heutigen Menschheit geworden ist – das zeigen die katastrophalen Folgen des Klimawandels.

Albrecht Schad stellt überzeugend und anschaulich dar, was Leben überhaupt ist, wie Lebewesen untereinander und mit ihrer Umwelt interagieren und inwiefern unser Heimatplanet selbst als ein lebendiger Organismus verstanden werden kann. Dabei verbindet der erfahrene Dozent und Forschungsreisende immer wieder konkrete Beispiele mit grundsätzlichen Ausführungen, stets wissenschaftlich fundiert und allgemeinverständlich aufbereitet. Und er skizziert die Vision einer Zukunft, die jetzt beginnen muss – eine Zukunft der partnerschaftlichen Zusammenarbeit zwischen uns Menschen, unserer Erde und allen ihren Lebewesen.

Albrecht Schad

Vom Leben unserer Erde

Eine Liebeserklärung an unseren Heimatplaneten

189 Seiten, mit zahlreichen Farbfotos und

Abbildungen, gebunden | € 24,- (D)

ISBN 978-3-7725-1158-5 | www.geistesleben.com

Ab Juni neu im Buchhandel!

Freies Geistesleben
Wissenschaft und Lebenskunst

DER LOHN DER ANSTRENGUNG: GLÜCKSGEFÜHLE

von Renée Herrnkind

Leni gibt nicht auf. Nach jedem Plumps auf den Windelpo zieht sich das gerade mal elf Monate alte Kleinkind immer wieder an der Couch hoch. Im Konflikt zwischen Erdanziehungskraft und Aufrichteimpuls siegt ihre Willensstärke. Inzwischen sind die Wangen schon gerötet, aber die Kleine steigert die Anstrengungen unter leisem Ächzen. Geschafft Wackelig drei Schritte an der Sofakante entlanggehängt – und den Eltern das strahlende Gesicht zugewandt. Von Komfortzonen, Chillen, Abhängen, von Quiet Quitting und ähnlichen Verhaltensweisen ist das Mädchen meilenweit entfernt. Ganz aus sich heraus strengt es sich an, um seinem Ziel, dem aufrechten Gang, näherzukommen. Ob Leni darauf stolz ist?

Wahrscheinlich versteckt sich in diesem «Ganz-aus-sich-Heraus» der Zauber, der das Anstrengen verwandelt. Das Ziel ist so klar, der Weg dahin jede Mühe wert und das Glücksgefühl beim Erreichen mehr als gerechter Lohn. Frage ich Erwachsene, was ihnen zum Thema «Anstrengen» einfällt, landen mindestens 90 Prozent der Antworten beim Adjektiv «anstrengend». Und die abwehrende Handbewegung wird meist gleich mitgeliefert. Erst im Austausch und der Reflexion gelingt eine Differenzierung zwischen «ich streng mich an» und dem «es ist anstrengend». Das setzt durchaus

anspruchsvolle Gedankenprozesse voraus, also eine geistige Anstrengung. Sie belebt sichtlich, und zwar die denkende Person genauso wie das Gespräch. Und sie verbraucht Kalorien. Schon beim Nichtstun verbrennt unser Oberstübchen fast elf Kalorien pro Stunde, um die Dinge in Ordnung zu halten. Wird intensiver gedacht, muss nicht viel mehr Energie aufgewandt werden. Die ist im Speicher eines gesunden Menschen meist vorhanden. Zum Vergleich: Wer stramm spazieren geht, verbraucht in der Stunde etwa 210 Kalorien. Zurück aus dem Wald, fühlen sich dann die meisten erfrischt, trotz verschwitztem Shirt. Wer seine Muskeln beansprucht – egal ob die im Kopf oder die an der Wade –, gewinnt. Manchmal Erkenntnisse, ein anderes Mal eine Medaille oder einfach «nur» Zufriedenheit, ein gutes Gefühl.

Die Motivation dafür ist intrinsisch, kommt also aus dem Innersten. Ist sie hoch, wird die Anstrengung groß. Die zielt stets auf eine Leistung. Psychologen beschreiben die Beziehung zwischen Anstrengung und Leistung in Form einer kurvilinearen Funktion, die als umgekehrte U-Funktion oder Yerkes-Dodson-Gesetz beschrieben wird. Uff! Das ist mir jetzt aber wirklich zu anstrengend. Meinen inneren Widerstand diesen Spezialbegriffen gegenüber will ich nicht überwinden, dafür fehlt mir die

Motivation. Ich erkenne nicht, was mir das Fachwissen bringen soll. Souverän blende ich diesen Teil meiner Recherchen aus.

Anstrengend empfinden die meisten, wenn etwas von außen auf sie einwirkt und die Abschirmung dagegen viel – zu viel – Kraft kostet. Lärm. Reizüberflutung. Zeitdruck. Vorgaben, deren Sinn sich nicht erschließt. Nicht eingehaltene Absprachen. Dauernörgeln. Ansprüche, die überfordern, also selbst bei größter Anstrengung über das eigene Potenzial hinausgehen, unerreichbar bleiben.

Ob es sinnvoll ist, da über die eigenen Grenzen zu gehen? Wann ist aufgeben die bessere Option, wann steckt dahinter eine Portion Bequemlichkeit? Möglicherweise dominiert in einem solchen Fall dann in der Wahrnehmung der Wortkern *streng* im Begriff anstrengen. Der macht eng, erzeugt Herzklopfen. Druck erzeugt eben Gegen- druck oder eine Ausweichbewegung. Er fördert nur selten die willentliche Erhöhung der normalen Aktivität, wie Anstrengung in der Definition klingt. Meist ist Distress die Folge, und der ist alles andere als gesund. Dazu gibt es jedoch auch eine gute Nachricht: Ein Misserfolg kann durchaus die Motivation wecken, es besser zu machen. Anstrengung ist eine variable Größe, die jede und jeder steigern kann. Manchmal braucht's dafür nach dem Scheitern ein





Foto: Beate-Helena / photocase.de

Gespräch mit Vertrauten, einem kompetenten Coach oder einer Therapeutin, um die Kurve neu zu nehmen.

Wirksam ist oft schlicht eine Pause. Das erleben nicht zuletzt Sportlerinnen und Sportler, die für die bessere Leistung ihre Grenzen immer weiter verschieben wollen. Wenn die Balance zwischen Spannung und Entspannung nicht funktioniert, wirkt das verschärfte Training kontraproduktiv. Die Leistung sinkt oder der Muskelfaserriss setzt den Anstrengungen ein deutliches Ende. Das Geheimnis versteckt sich also im stimmigen Rhythmus zwischen Anstrengen und Loslassen. Wer hat nicht schon die Erfahrung machen können, dass nach körperlichem Kraffteinsatz die innere Ruhe viel eher einkehrt als beim krampfhaften Versuch, zu meditieren, weil es auf der To-do-Liste steht? Faszinierend, wie weit sich das Spektrum unserer Selbstwirksamkeit spannt.

Selbstwirksamkeit kommt zum Zuge, wenn ein Mensch sich entscheidet, die eigene Komfortzone zu verlassen. Die Aufforderung dazu ist ja allgegenwärtig, dabei kann niemand pauschal sagen, wo diese Zone beginnt und wo sie endet: Wo es bequem ist, das Wohlgefühl nahe am Schnurren einer Katze liegt, alles von allein läuft, das empfindet jede und jeder ganz individuell. Wie langweilig, dass dort

dann keine Überraschung «droht»! Dabei könnte sie doch eine anregende Begegnung im Gepäck haben, eine spannende Erkenntnis, den Hinweis auf ein bisher gar nicht erkanntes Tätigkeitsfeld. Alles Faktoren, die Einfluss haben auf persönliches Wachstum. Das findet in der Komfortzone nicht statt, sie zementiert den Status quo.

Klingt etwas leblos, oder? Lebendig wird es, wenn ein Mensch energiegeladen dem Fremden gegenübertritt (und interessiert den Fremden, das nur mal nebenbei). Jenseits der Routinen versteckt sich eine große Portion frischer Motivation, kann manche Angst überwunden und mehr Selbstverantwortung übernommen werden. Das geht weit über die propagierte Selbstoptimierung hinaus, die ja eine von außen gesteckte Anforderung darstellt. Erst wenn Mensch versteht und fühlt, wofür sich die Anstrengung lohnt, kann er oder sie mit diesem eigenständig definierten Warum weitermachen. Das verleiht Stärke und Mut, verleiht der Anstrengung den Schub. Bei all der erwähnten eigenen Anstrengung, dem steten Bemühen, sollte allerdings eins nicht vergessen werden: Letztlich braucht's für ein Gelingen immer auch das, was manche Glück oder Schicksal, andere den göttlichen Segen nennen. Das sind Geschenke – vielleicht verteilt für die Anstrengung, ein menschengemäßes Leben zu führen. ■

Renée Herrkind arbeitet seit 1981 als freie Journalistin im eigenen Journalistenbüro *Schwarz auf Weiß* und schreibt seit einigen Jahren auch regelmäßig für unser Magazin. Ihr Themenschwerpunkt liegt auf dem nachhaltig-ökologischen Lebensstil – fest damit verbunden sind Tiere und ihr Wohlergehen.



Mit der Seele des Gartens im Zwiegespräch

In seiner kleinen, reich bebilderten Geschichte der abendländischen Gartenkultur spannt Jeremy Naydler den Bogen vom Garten als heiliger Ort der Götter über den menschengeprägten formellen Garten seit der Renaissance und den Landschaftsgärten des 19. Jahrhunderts bis hinüber in unsere Zeit. Sich schöpferisch mit den Formkräften der Natur zu verbinden ist ein Ziel künftigen Gärtnerns. Der Garten des Malers Claude Monet gibt eine Ahnung davon.

«Ein unbedingt empfehlenswertes Buch, gleichzeitig ein wunderbares Geschenk für jetzige und zukünftige Gartenfreunde.»

Maja Rehbein, info 3

Jeremy Naydler
Der Garten als spiritueller Ort
Eine kleine Kulturgeschichte
168 Seiten, mit zahlreichen Farb- und Schwarzweißfotos, gebunden mit SU
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-7725-2624-4
www.geistesleben.com

Freies Geistesleben
Wissenschaft und Lebenskunst



ZIEMLICH ABGEDREHT

von Renée Herrnkind (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Jonas hält das Mikro, Carmela leuchtet den Platz aus und Nico kommt mit der Kamera ein Stück näher. Das *hessencam*-Team wirkt ganz souverän, als sie die Schlendernden in der Wetzlarer Altstadt ansprechen. Dabei klopft das Herz der Jugendlichen schneller, wenn sie wie hier Stimmen zum Zusammenleben in der Stadt oder zu aktuellen Bau-Projekten einholen. «Ihr schafft das», hat der Initiator des Jugendvideoprojektes, Joachim Schaefer, den Jungen und Mädchen mit auf den Weg gegeben.



Wie Heranwachsende an ihren selbst gewählten Aufgaben wachsen, beobachtet Joachim Schaefer, der Pastoralreferent der katholischen Domgemeinde im beschaulichen Wetzlar, seit fast 12 Jahren. Damals initiierte er eine Video-AG im Stadtteil Westend: «Jugendliche sehen ihr Umfeld durch die Kamera.» Das wurde wie die filmische Rund-um-die-Uhr-Berichterstattung zum Hesttag die Initialzündung für das Jugendvideoteam *hessencam*.

An der Förderschule an der Brühlsbacher Warte, wo Schaefer für den Ethik-Unterricht zuständig ist, macht er inzwischen ebenfalls ein Video-Angebot. Da hat er auch Jonas «entdeckt». Der 15-Jährige betreibt einen eigenen youtube-Kanal mit

«verrückten» Videos und Spielen und findet im Unterricht wenig, was ihn wirklich anspricht. Im *hessencam*-Projekt kann er sein Talent einbringen, wird anerkannt im Team und entfaltet sich auf überraschende Weise. «Ich habe wohl die Begabung, solche Schüler zu entdecken, sie anzusprechen und ihr Potenzial zu wecken», sagt der 61-jährige Schaefer mit einem verschmitzten Lächeln.

Carmela stimmt ihm uneingeschränkt zu. «Er macht zwar Witze mit uns, aber kann auch ernst – und vor allem spricht er unsere Sprache», beschreibt sie den Lehrer und unermüdlichen Antreiber der *hessencam*-Initiative. Das 17-jährige Mädchen ist auf TiKTok aktiv und profitiert von ihren

Erfahrungen beim Video-Projekt. «Als wir in der Schule ein Seminar mit Kamera begleiteten, konnte ich voll glänzen. Ich war die Fachfrau und habe den anderen gezeigt, wie wir die Kamera einrichten. Alle hatten Vertrauen in mich.» Das kommt ihr auch bei der Freitags-Besprechung mit den *hessencam*-Kids im Gemeindehaus gegenüber des imposanten Doms entgegen.

Carmelas vorsichtiger Vorschlag, vielleicht mal eine eigene Kochshow zu filmen, löst gleich positive Resonanz aus. Die junge Frau kocht leidenschaftlich gern und richtig gut. Was liegt da näher, als diese Fähigkeiten in ein Video einzubauen? Die Küche ist einen Stock tiefer, die über die Jahre zusammengekauft Ausrüstung mit Licht, Kameras, ▶



- Mikros wartet im Schrank. Ganz so schnell geht es dann allerdings doch nicht. Bevor die Idee umgesetzt werden kann, müssen das Skript entwickelt, alle Rollen zugeordnet und der Ablauf ausprobiert werden.

Gerade die Vielfalt an Möglichkeiten, sich bei *hessencam* einzubringen, ist eine unglaubliche Chance. Erik, der kurz vor dem Abitur steht, hat in den sechs Jahren beim Video-Projekt fast alles ausprobiert. Am Anfang war er gern hinter der Kamera. «Inzwischen bin ich als Moderator dabei, als Interviewer und vor allem als derjenige, der eine Sendung bis ins letzte Detail austüftelt», betont der 18-Jährige. Sein Highlight bei *hessencam*? «Die Politiker-Interviews», verrät er mit einem Strahlen im Blick. Er durfte Peter Tauber, früherer Generalsekretär der CDU, ausführlich befragen. Das war etwas ganz Besonderes für den vielseitig interessierten jungen Mann. Da spielt es für ihn auch gar keine Rolle, dass solche anspruchsvollen Interviews nicht so viele Klicks bekommen wie manch anderer, einfacherer *hessencam*-Beitrag. «Es war eine befriedigende, fordernde Arbeit», kommentiert er. «Ich konnte so interessante Persönlichkeiten kennenlernen, zum Beispiel auch den Siegener Professor Helge Peukert und Wolfgang M. Schmitt, bekannt durch seinen Kanal *Die Filmanalyse*.»

Erik formuliert es so: «Mir ist es wichtig, Dinge zu machen, die sinnvoll sind. Ich will damit wirksam sein.» Selbstbewusst nimmt der Schüler für *hessencam* in Anspruch, die Fragen zu stellen, die sonst in der Stadt eher unter den Tisch fallen. «Wir zeigen auf, was in der Lokalpresse eher

nicht vorkommt, wir trauen uns Floskeln zu hinterfragen.» Die Mitgestaltung einer lebendigen, demokratischen Gesellschaft ist ein zentrales Anliegen der Initiative. «Unser Blick in die Stadt wird durchaus wahrgenommen», sind sich die *hessencam*-Macherinnen und -Macher sicher. «Wir haben schon einen starken Effekt, sind ein kritischer Spiegel.» 11.700 Follower auf youtube bestätigen das. Sie verfolgen, wie *hessencam* zivilgesellschaftliches Engagement begleitet, bei Demonstrationen filmt und auch eigene Aktionen initiiert. «Wir versuchen mit unserem Projekt Demokratie und kreative Beteiligung von Jugendlichen zu fördern. Gleichzeitig setzen wir kritische Signale gegen Intoleranz und Rechtsextremismus. Diskriminierung, Heimatverlust und Fremdenfeindlichkeit sind Querschnittsthemen, bei denen wir nicht wegschauen», betont Joachim Schaefer.

Er kann sich dafür auf die Fähigkeiten der jungen Leute verlassen. Nico ist PC-Spezialist, Domenik der Technik-Allrounder. Lea wusste genau, was sie Matthias Schweighöfer bei seiner Film Premiere im nahen Gießen fragen wollte. Alex, mit 55 Jahren in einer Sonderrolle, behält immer die Ruhe und erzählt dem Nachwuchs bereitwillig, wie viel Überwindung es ihn am Anfang gekostet hat, Menschen auf der Straße anzusprechen. Der 20-jährige

Informatik-Student Noah, wie Erik seit sechs Jahren dabei, hat die Erfahrung gemacht: «Wenn Jugendliche die Leute fragen, sind die meisten eher bereit, was zu sagen.» Das hat er bei der Bürgerversammlung in der großen *Buderus Arena* hinter dem Wetzlarer Bahnhof erlebt, als *hessencam* drinnen nicht filmen durfte. «Mit drei Teams waren wir vor Ort und haben die Leute abgefangen und so zeigen können, was die Wetzlarerinnen und Wetzlarer bewegt.»

Um die europäische Verständigung ging es beim Besuch der Partnerstädte Avignon, Colchester und Schladming. Im Europawahljahr 2019 hatte ein Videoprojekt von *hessencam* den Anspruch, Europa ein Gesicht zu geben. «Da waren wir wirklich jeden Tag von morgens bis abends unterwegs und haben junge Menschen angesprochen. Abends waren die Festplatten voll und es ging bis in die Nacht ans Schneiden», erinnert sich Noah. Er betont: «Wir als *hessencam* haben uns auch selbst eingebracht und uns vor die Kamera gestellt.» Darum geht es schließlich auch, die eigene Vorstellung von einem lebendigen Miteinander zu entwickeln, Visionen auszudrücken und Mitgestalter einer zukunftsfähigen Stadtgesellschaft zu werden. Und Joachim Schaefer weiß: «Diese Fahrten haben uns richtig zusammengeschweißt.» Fast ein bisschen wehmütig klingt das, denn ►



a tempo 06 | 2023





- ▶ mit Fluktuation muss der Pastoralreferent bei *hessencam* klarkommen. Die Erinnerungen an Omer bleiben, der inzwischen in der Welt unterwegs ist, statt Film zu studieren. Oder an die syrischen Geflüchteten, die inzwischen in Berlin ihre neue Heimat gefunden haben. Für sie und einige andere war *hessencam* eine prägende Zwischenstation.

Freiwilligkeit als Regel

Zum harten Kern des Jugendvideoprojektes gehören meistens etwa zehn Aktive zwischen 14 und 18 Jahren. Alles lebt von der Freiwilligkeit, manchmal sitzen Joachim und Alex allein im Stübchen des Gemeindehauses, manchmal passt kein Stuhl mehr in die Runde. Die eine interessiert sich für Kino, der andere für Shows, der nächste hat politische Ambitionen oder eben welche in der Küche – das Kaleidoskop an Interessen macht *hessencam* bunt. «Wir können und wollen hier die Begabungen und Interessen herauskitzeln», betont Schaefer. Also startet mancher in der Technik und wird erst nach Monaten kreativ, andere entwickeln Kamera-Ideen, auf die bisher keiner gekommen ist. Genau das fasziniert die jungen Leute. Erik verweist auf einen wichtigen Effekt: «Wir sind hier ein zusammengewürfelter Haufen von Menschen, die sich ansonsten wahrscheinlich niemals begegnen würden. Bei *hessencam* verlassen wir unsere Blase.» Da funktioniert das



Miteinander des Abiturienten mit dem Schulverweigerer aus dem sozialen Brennpunkt. «Klar, wir knallen auch mal zusammen, aber wichtiger ist: Wir wachsen aneinander», sind sich alle einig.

Die Andersartigkeit wird zur Bereicherung, die jeweiligen Individualitäten gelten als Wert – ohne Wertung. «Wir erleben uns als Team, das sich hilft, alle arbeiten zusammen, viele Perspektiven fließen ein.» Inklusion lebt hier durch das gemeinsame Machen und die Ergänzung dank verschiedener Begabungen über die vermeintlichen Grenzen

unterschiedlicher Sozialisationen hinweg. «Das ist eines unserer wichtigsten Kriterien und unterstreicht unser Anliegen einer welt-offenen und vielfältigen Gesellschaft», formuliert Joachim Schaefer. «Gleichzeitig möchten wir mit unseren Filmen Türen öffnen: Heimat anbieten und neue Heimat schaffen.»

Geduld und Entschlussfreude

Dieser Ansatz birgt für den Pastoralreferenten beim Schneiden im Kämmerchen, bei dem er sozusagen Regie führt, manche Überraschung. Stundenlang sitzt er mit meistens

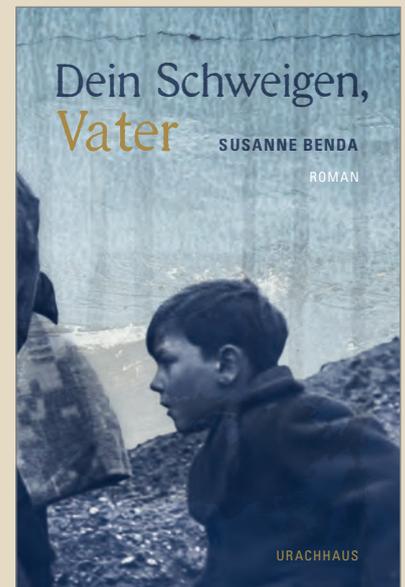


ein, zwei Jugendlichen am Rohmaterial. Die erkennen dabei, wann die Kamera besser anders eingestellt gewesen wäre, fluchen, weil das Mikro nicht an oder das Licht nicht gut ausgerichtet war. «Beim Schneiden lernen wir fürs Filmen», wissen sie längst. Wenn sieben Stunden Filmmaterial über den Rechner flim ert, sind Geduld und Entschlussfreude gefordert. So war es auch, als die Dokumentation zur Aktion «solidarischer Herbst» in der Altstadt oberhalb der Lahn bearbeitet werden musste. Viele der fast 50 beteiligten Organisationen und Künstler formulierten vor der Kamera, wie sie Solidarität verstehen und leben. Das reiht sich gut ein in die *hessencam*-Projekte im Rahmen der Initiative *Demokratie leben*.

Wer wie die Jugendlichen um Joachim Schaefer das Zeitgeschehen kritisch beleuchtet und die Zukunft mitgestalten will, kommt um die Vergangenheit nicht herum. «Unsere Initiative *Zeitzeugen* ist anderthalb Jahre gelaufen», betont Erik. Noch heute zeigt sich der Abiturient persönlich berührt von den Erzählungen der Menschen, die in der Nazizeit junge Wetzlarerinnen und Wetzlarer waren. Manfred und Gisela Jäkel geben Einblick in die Arbeiterkultur, lassen das Waisenhaus im heutigen Gertrudishaus lebendig aufblitzen. Wie Gisela Jäkel die Jugendlichen teilhaben lässt an der Erfahrung, ihre Mutter und die Großeltern im KZ verloren zu haben, hat alle bewegt. Arno Rumpf erzählt

von Armut und die 96-jährige Dora Rühl erinnert sich, wie ihre Nicht nachts Lebensmittel für jüdische Frauen vor die Türen gestellt hat. «Das hat meine Sicht auf die Zeit geschärft. Es ist etwas ganz anderes, sie nicht aus Geschichtsbüchern zu verstehen, sondern unmittelbar durch Berichte, wie Kinder und Jugendliche damals gelebt haben. Wenn ich heute durch die Stadt gehe, sehe ich, da hat der Gauleiter gewohnt», kommentiert Eric. Der Blick in die Vergangenheit ist ein «Markenzeichen» von *hessencam*. «Gedenkaktionen und das Pfl e en einer Erinnerungskultur sind uns wichtig», unterstreicht Schaefer. Gegen das Vergessen wirkt, wenn Zeitzeugen ihre Kindheits- und Jugenderlebnisse aus dem Wetzlar von 1933 bis 1945 erzählen. Und Erik formuliert es so: «Wer dabei war und hoffentlich auch, wer diese Gespräche auf youtube sieht, versteht, wie kostbar unsere heutigen Freiheiten und die Demokratie sind, was es heißt: Die Würde des Menschen ist unantastbar.»

Neben der politischen Bildung zählen für den 18-Jährigen auch vermeintliche Kleinigkeiten, die er dank *hessencam* gelernt hat: Wann ist Spaß und Rumalbern angebracht, wann fängt konzentriertes Arbeiten an. Nico ergänzt: «Ich konnte entdecken, was mir gelingt.» Da kommt von Jonas und Carmela prompt ein heftiges Nicken. Die Runde im Gemeindehaus am Dom seufzt: «So was wie *hessencam* sollte es überall geben.» ■ www.hessencam.de



Die Sprachlosigkeit überwinden

Was ist es, das die Geschwister Maria und Uli so umtreibt? Woher stammen ihre Blockaden, wenn es um wichtige Lebensentscheidungen geht? Haben sie etwas mit dem Schweigen ihres Vaters zu tun, der mit 12 Jahren aus seinem glücklichen Leben in Brünn gerissen wurde? Und dem es nie möglich war, über seine Erlebnisse aus dem Mai 1945 zu sprechen, als seine Familie gemeinsam mit 27.000 weiteren deutschstämmigen Bewohnern aus der Stadt vertrieben wurde? Immer deutlicher erkennen Maria und Uli, dass die traumatischen Zustände ihres Vaters in ihnen fortleben, auch sie sind Vertriebene. Als sie sich zu einer Reise entschließen, wird schnell deutlich: Es wird ein Weg zu den Wurzeln ihrer Familie ...

Susanne Benda begibt sich auf die Spuren der Vergangenheit ihrer eigenen Familie.

Susanne Benda
Dein Schweigen, Vater
Roman
256 Seiten, gebunden mit SU
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-5331-1

FRENCH KISSES

von Brigitte Werner

Wie kann so etwas passieren? Gestern noch lag jedes Haar an seiner Stelle, da, wo es hingehörte, und sah noch recht hübsch aus. Aber über Nacht gab es wohl eine große Haarverschwörung. Die Haare machen, was sie wollen und schämen sich nicht, sich struppig und hässlich zu zeigen. Also auf zum Friseur.

Aber mein Friseur ist im Urlaub – die Katastrophe ist da. Zwei meiner Freundinnen schlagen mir ihren Friseur vor, beide denselben, und ja, ich bekomme dort sofort einen Termin. Da ich vor einigen Tagen meine Kontaktlinsen aus Versehen entsorgt habe, muss ich nun bei den ganzen Haargeschehnissen meine Brille abnehmen und sehe eine schemenhafte Person im Spiegel mir gegenüber. Markus, der ältere Herr mit den grauen Schläfen, prüft mein Haar und murmelt etwas. Ich erkläre ihm meine Wünsche, und er legt los. Ich schließe die Augen und lasse ihn gewähren.

Er ist angenehm still – und irgendwann, nach einer unendlich langen Föhnelei, gefühlte drei Montage, darf ich meine Brille wieder aufsetzen. Ich erkenne die Person im Spiegel nicht. Sie sieht aus wie meine Großmutter mit Heimwelle nach dem Krieg. Mit einem Selfie von mir könnten alle meine Freundinnen bis an ihr Lebensende ihre Enkel erschrecken. Ich bin bis ins Mark erschrocken. Ich erstarre. Du meine Güte, so werde ich wahrscheinlich in zwanzig Jahren aussehen. Ich kriege keinen Ton über meine Lippen. Ich lehne mich fassungslos

zurück und atme schwer. Die Brille nehme ich ab, ich will das Elend nicht sehen. Ich könnte diesen Markus verfluchen und meine zwei Freundinnen gleich mit dazu, aber vor einem Fluch habe ich zu großen Respekt. Gibt es im Internet eine Expresssendung für eine Ganzkörperarnkappe?

Kurz darauf sehe ich etwas Buntes zu meinem Stuhl huschen. Erst als es ganz nahe ist, erkenne ich das hübsche junge Mädchen mit den kunterbunten Haaren und der frechen Latzhose. Sie beugt sich zu mir runter. «Ich weiß, was Sie gerade fühlen», wispert sie, «aber das kriegen wir wieder hin.» Ich denke kurz, sehen Engel heutzutage so aus, so hinreißend fröhlich, da flüstert sie weiter: «Markus ist der Meister an der Schere, glauben Sie mir, aber nicht am Föhn, das bin nämlich ich. Weil gerade niemand frei war, musste er wohl ran. Jetzt mach ich mal.» Ich kann nur stumm nicken und bin überrumpelt. Doch ein kleiner Lichtstreif zeigt sich am Horizont, kurz aufblitzend wie die Schere von Markus zwei Stühle weiter. Das sehe ich, als ich die Brille wieder aufsetze. Die muss aber sofort wieder ab, es ist einfach zu schrecklich.

Die junge Friseurin heißt Nicole, sie stäubt mich mit Wasser ein wie einen riesigen Zimmerfarn. Dann strubbelt sie durch die feuchte Frisur und sagt: «Brille wieder auf.» Ich gehorche artig, aber sehr, sehr misstrauisch und staune. Meine Haare sind kürzer als sonst, aber frech, das

Strubbelige gefällt mir gut. Die Jahre, um die ich vorher gealtert war, kann man jetzt von meinem echten Alter abziehen, obwohl die Haare noch nass sind und nicht gestylt. Nicole sagt: «Na, sehen Sie, das war Markus.» – «Ja», nicke ich, «ich weiß, der Meister der Schere.» Sie nickt heftig. «Und ich bin der Meister des Föhns.» – «Meisterin», sage ich automatisch, das Gendern gefällt mir nicht an allen Stellen, aber hier ist es nun wirklich angebracht. Sie strahlt. «Genau!», nickt sie. Nun die Brille wieder ab. Sie wuschelt durch mein Haar, nimmt keine Föhnbürste, ist blitzschnell mit dem Föhnen fertig, und ich kann es nicht glauben, es hat nur drei Sekunden gedauert. Ich starre mein Spiegelbild an. Ich sehe so viel besser aus, geradezu großartig! Ich könnte aus dem Stuhl springen und durch den Salon tanzen, und alle, auch Markus, umarmen. Ich bezahle mit einem üppigen Trinkgeld für beide. Als ich rausgehen will, kann ich nicht anders, ich drücke Nicole kurz an mich, da schnappt sie mich und drückt mir drei Küsse auf die Wangen, rechts, links, rechts. «Mein Großvater ist aus Frankreich», lächelt die Meisterin des Föhns. «Und seine Enkeltochter ist direkt dem Himmel entsprungen», sage ich.

Wenn ich wüsste, wie es geht, würde ich jetzt ein Selfie machen. ■

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

Dieser **blickwinkel** ist von Claudia Burmeister:
www.papierziege.de



EINE MENSCHLICHE KONSTELLATION

von Wolfgang Held

Im Juni dauert es abends lange, bis am Himmel die Sterne aufglimmen. Erst gegen 22 Uhr erscheinen die hellen Lichter, und eine halbe Stunde später sind die Stern- und Tierkreisbilder zu sehen. Doch es lohnt sich, dann den Blick zum Firmament zu heben. Hoch im Süden findet man die beiden Tierkreisbilder Jungfrau und Löwe. Schwenkt der Blick nach rechts, sind zwei Planeten sichtbar: Mars und Venus. Man erkennt sie am ruhigen hellen Licht. Sterne funkeln, Planeten leuchten.

Am Monatsanfang gibt es den ersten besonderen Moment. Mars zieht in das Zentrum des Krebses. Das etwas unscheinbare Tierkreisbild erkennt man an drei Sternen, in deren gemeinsamer Mitte eine «nebelige Stelle» zu sehen ist. Im Fernglas offenbart sich der Fleck als Sammlung vieler Sterne. Es ist *Praesepe*, der offene Sternhaufen. Sein Name verrät den mythologischen Hintergrund: Ganz wie das Tier «Krebs», das einen verdichteten, auf einen gewaltigen Kopf konzentrierten Körper besitzt, erscheint auch das Bild am Himmel als eine sich konzentrierende Bewegung. In der Mithras-Religion, wohl dem letzten europäischen Sternenglauben in frühchristlicher Zeit, stellte man sich im Krebs, ja, in diesem Sternhaufen *Praesepe* das Tor in die Zeit, ins Leben vor. Daher rührt der Name. Zuvor wandere die Seele durch den Tierkreis, um sich hier mit ihren Kräften, mit Wille, Denken und Fühlen, auszustatten. Was für eine wunderbare Vorstellung! Der Mithras-Sonnengott kämpfte dabei gegen die Übermacht der Tierkreiskräfte von Stier, Skorpion und Löwe, damit in uns Menschen ein freies Spiel dieser Kräfte möglich werde. Mit der Befruchtung, dem Beginn des Lebens, zieht die Seele im Krebs aus dieser kosmischen Heimat dann in den Leib ein.

Anfang Juni nun zieht auch der rote Planet durch diesen kosmischen Geburtsort. Was für ein Bild ist das, wenn der Planet



Abb.: Wolfgang Held

des Willens an dieser Pforte des Lebens steht? Vielleicht auch ein Hinweis darauf, dass Leben mit einem Willensakt beginnt – nicht nur der Eltern, sondern auch der kommenden Seele.

Doch nicht nur Mars steht im Krebs, auch die viel hellere Venus ist dort unterwegs. Sie verlässt am Monatsanfang die Zwillinge und zieht auf Mars im Krebs zu. Wenige Tage später bilden so Mars und Venus ein Doppelgestirn im Krebs. Es könnte, das vermute ich, wie ein Siegel wirken, ein kosmisches Meditationsbild für die Einsicht, dass nicht nur das eigene Leben mit einem Akt von Willen und Liebe beginnt, sondern alles, dem man Leben schenken möchte, nach diesen beiden Kräften fragt.

Liebst du deine Idee? Willst du für deine Idee kämpfen? Diese beiden Fragen stehen in Ratgebern für Initiativen und Unternehmensgründungen oft im Vorwort. Sie sagen, was jetzt am Himmel steht: Mars als Planet des Willens und Venus als Planet der Liebe umrahmen den Geburtsort *Praesepe* im Krebs. «Hätte ich allen Glauben, sodass ich Berge versetzen könnte, und hätte die Liebe nicht, so wäre ich nichts.» So schreibt Paulus in seinem Brief an die Korinther und sagt, dass Wille ohne Liebe kein menschlicher Wille ist. Und umgekehrt ist eine Liebe, die nichts will, nichts tut, ebenso unmenschlich.

Wille des Mars und Liebe der Venus, zu denen als Hintergrund die Weisheit der Sternenwelt hinzukommt, ist deshalb wohl tatsächlich eine zutiefst menschliche Konstellation. Das geschieht im Juni, dem Monat des christlichen Festes Johanni. Während Weihnachten und Ostern Geburt und Auferstehung des Gottes feiern, Michaeli dem Erzengel gilt, ist Johanni dem Jünger Johannes gewidmet. Nur dieses christliche Fest feiert den Menschen – und dieses Jahr mit einer menschlichen Konstellation. ■

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

TRIPPEL TRAPPEL PONY

von Caroline Grafe

Neulich war ich mit meiner Freundin Kathrin und deren siebenjähriger Tochter Jule beim Reiten. Also eigentlich war eine Reitstunde für Jule geplant. Wir waren nur die Begleitung. Jetzt sollten also wir am Gatter stehen wie damals unsere Eltern, als wir zum Abschluss unserer Reiterferien eine Quadrille ritten. Kathrin auf Petra, ich auf Peter. Ein Jahr später beerbte ich Kathrin dann sozusagen und übernahm Petra. Kathrin stieg vom Pony aufs Pferd um. Den Namen habe ich vergessen. Lang, lang ist es her.

Doch zurück zu unserem Ausflug. Zugegeben, *Gut Immenhof* ist es nicht, aber idyllisch allemal, wie der Schwarzwaldhof so in der gleißenden Frühlingssonne liegt, eingebettet in Wiesen und Weiden. Und gleich hinterm Haus erhebt sich der Wald. Bereits in dritter Generation werden hier Pferde gehalten.

Reitlehrerin Franzi erwartet uns schon. Mit Highland-Pony Holy ist es Liebe auf den ersten Blick. Ganz behutsam führt Franzi Jule heran, wobei diese mich zuvor im Auto noch mal nachdrücklich aufgeklärt hatte, dass es ja schließlich nicht ihre erste Reitstunde sei. Im Urlaub an der Ostsee, da war sie schon mal eine Reiterin, und auf Papas Rücken hat sie hin und wieder auch geübt.

Das Putzen wird ebenfalls mit Bravour gemeistert, und das Vertrauen zu der neuen vierbeinigen Freundin wächst von Minute zu Minute. Und dann heißt es aufsitzen. Wir trotten brav hinterdrein, als Franzi Jule und Holy oder besser gesagt Jule auf Holy zum Reitplatz führt. Insgeheim liebäugle ich schon mit einem Besuch im Hofladen, den wir passieren; auch das *Hofstüble* hat geöffnet, wie uns Franzi vorhin erzählte, und dort gibt es heute den ersten Rhabarberkuchen der Saison. Den wollen wir uns natürlich nicht entgehen lassen. Nachher dann.

Jule macht sich wirklich gut im Sattel. *Bella figura*. Geübt ist geübt. Schritt, Trab und Leichttraben. Franzi korrigiert und erklärt. Jule juchzt und ist gar nicht mehr zu bremsen.



«Du, da bekomme ich gerade selbst noch mal Lust», lacht Kathrin. Sprach's, wir schauen uns an und ganz automatisch sage ich: «Ja, lass uns das machen!» Von meiner eigenen Spontaneität ein wenig überrollt, will ich schon wieder zurückrudern, aber da habe ich die Rechnung ohne Kathrin gemacht. Das war bei uns schon immer so. Ob beim Reiten oder Skifahren. Kathrin war da durchweg mutiger und zog mich mit.

Franzi hat uns wohl mit einem Ohr gehört, denn sie ruft uns zu: «Geht doch nach oben. Anne soll euch Milka und Luna geben. Dann könnt ihr eine kleine Runde drehen. Die beiden sind lammfromm. Da passiert nichts. Und Kappen haben wir auch in der Kammer.»

Sollten wir uns also tatsächlich in den Sattel schwingen? *Über Felder durch die Wälder, kreuz und quer ...* Ganz so schwungvoll wird es dann nicht. Aber schön! Ich sitze seit ungefähr zwanzig Jahren (während des Studiums hatte ich mal einen kurzen Nostalgieanflug) nicht mehr im Sattel – überraschenderweise ist alles wieder oder noch da. Es fühlt sich neu und doch so vertraut an. Die Griffe, die Bewegungen. Kathrin scheint es genauso zu gehen. Wir kichern und sind plötzlich wieder zwei giggelnde Elfjährige, die zum ersten Mal Ferien ohne die Eltern machen.

Und was sagt uns das? Öfter mal all die Kann-ich-nicht-und-will-ich-Nichts beiseiteschieben, sich überwinden und aufschwingen. Muss ja nicht immer aufs Ross sein. Wobei ... Wenn Jule ihre nächste Reitstunde hat, versuche ich auf jeden Fall, wieder dabei zu sein. ■

Caroline Grafe studierte Deutsche und Romanische Literaturwissenschaften in Konstanz mit Studienaufenthalten in Heidelberg, Lausanne und Lyon. Nach Stationen im kulturinstitutionellen Bereich und im Verlagswesen leitet sie seit 2019 ihre eigene Agentur *Lit.Quartier* in Stuttgart: www.litquartier.de

JUNI



Foto: JCLin, Stuttgart Killesberg, 11. Juni 2017

STÄHLERNE FREUDE

FRÜHER WAR ICH nie freudig genug.
Erst beim Verscharren der goldenen Wurzel
heute, während die Augen weinten,
stieg eine stählerne Freude herab,
um mein Herz zu durchbohren.
Mutig schnitt sie die Stelle an,
wo der versunkene Anteil Gottes
silbern unter der Schwermut lag
wie ein Wald aus Oliven.

Und der Himmel gab eine Hälfte her
und die Erde hob eine Hälfte hoch
für das Obdach am Rand aller Sinne.

Jemand nahm meine Augen zu sich,
jemand belauscht mich mit meinem Gehör,
aber mein Herz – voll von stählerner Freude –
geht jetzt quer durch das deine.

Christine Lavant

SO 28

8. Woche nach Ostern

1923 György Ligeti * in Dicsöszentmárton, Siebenbürgen, österr. Komponist, ungar.-jüd. Herkunft. Der Regisseur Stanley Kubrik setzte mehrmals dessen Kompositionen in seinen Filmen ein: «2001: Odyssee im Weltraum», «Shining» wie auch «Eyes Wide Shut» († 12.06.2006 in Wien).

☉ 04:15 / 20:24

☾ 12:29 / 01:54

Pfingstsonntag

MO 29

KW 22

☽ größte westl. Elongation

Pfingstmontag

Bankfeiertag in England

DI 30

MI 31

Mai

1773 Ludwig Tieck * in Berlin, dt. romantischer Dichter, Schriftsteller, Übersetzer und Herausgeber († 28.04.1853 in Berlin).

1873 Heinrich Schliemann gräbt in Troja den sog. Schatz des Priamos aus.

DO 01

Juni

☾ ☽ 7^h

Vor 40 Jahren (1983) starb die dt. Schriftstellerin Anna Seghers in Ost-Berlin. 1942 erschien ihr Roman «Das siebte Kreuz» in Mexiko (* 19.11.1900 in Mainz).

Nikodemus, der «in der Nacht» Jesus aufsuchte.

FR 02

☾ ☽ 8^h

1923 Margot Trooger * in Rositz, dt. Schauspielerin († 24.04.1994 in Mörlenbach).

1923 Brigitte Matschinky-Denninghoff * in Berlin, dt. Bildhauerin († 11.04.2011 in Berlin).

In Italien Nationalfeiertag (1946 Republik).

SA 03

1923 June Newton (alias Alice Springs) * in Melbourne, austral. Schauspielerin, Fotografin und Frau des Fotografen Helmut Newton († 09.04.2021 in Monte-Carlo).

Vor 50 Jahren am 7. Juni 1973 starb die österreichische Dichterin Christine Lavant. Am 4. Juli 1915 war Christine Thonhauser als neuntes Kind in Großedling bei St. Stefan im Lavanttal in ärmlichen Verhältnissen und mit von Krankheiten immer wieder heimgesuchter Konstitution geboren. Ihre Gedichte aber, sagte sie einmal, schrieben sich von selbst.

SO 04

9. Woche nach Ostern

☉ Vollmond 04:42, ☽ größte östl. Elongation

☉ 04:10 / 20:32

☾ 21:42 / 03:48

Trinitatissonntag

MO 05

KW 23

In Dänemark ges. Feiertag (1849 Grundgesetz)

DI 06

In Schweden Nationalfeiertag (Flaggentag)

MI 07

☾ ☽ 13^h

1973 Christine Lavant (eigentlich Christine Habernig, geb. Thonhauser) † in Wolfsberg, österr. Dichterin (* 04.07.1915 in Großedling bei St. Stefan im Lavanttal / Österreich).

DO 08

☾ ☽ 3^h

Fronleichnam

In Baden-Württ., Bayern, Hessen, Nordrhein-Westf., Rheinland-Pfalz, Saarland ges. Feiertag.

FR 09

☾ ☽ 23^h

SA 10

☾ Letztes Viertel

In Portugal Nationalfeiertag

Jenes von der «stählernen Freude» ist dem 1959 beim Otto Müller Verlag erschienenen Band *Spindel im Mond* entnommen. In seiner für die Bibliothek Suhrkamp herausgegebenen Auswahl der Gedichte Christine Lavants hat Thomas Bernhard – wie manches andere bemerkenswerte – allerdings nicht aufgenommen.

SO 11

10. Woche nach Ostern

☉ 04:06 / 20:37
☾ 01:15 / 12:49

MO 12

KW 24

In Russland Tag der Staatssouveränität (1990)

DI 13

823 Karl II. der Kahle * in Frankfurt am Main, karolingischer Herrscher des nach dem Tode seines Vaters Ludwig des Frommen neu entstandenen Westfrankenreiches († 06.10.8977 in Avrieux).

MI 14

☾ ☽ 7^h
1923 Judith Kerr * in Berlin, brit. Schriftstellerin dt. -jüd. Herkunft u. Tochter von Alfred Kerr († 22.05.2019 in London).

DO 15

FR 16

☾ ☽ 20^h
1723 Adam Smith getauft in Kirkcaldy/Fife, schott. Moralphilosoph u. Aufklärer, gilt als Begründer der Nationalökonomie († 17.07.1790 in Edinburgh).
1973 Uraufführung der Oper «Tod in Venedig» des britischen Komponisten Benjamin Britten in Snape / GB.

SA 17

1953 Volksaufstand in der DDR. Bis zur Wiedervereinigung «Tag der Deutschen Einheit» in der BRD.
Vor 10 Jahren (2013) starb die uruguay. Pianistin Dinorah Varsi in Berlin (* 15.11.1939 in Montevideo / Uruguay)

In Island Nationalfeiertag (1944 Ausrufung der Republik).

SO 18

● Neumond 05:37

☉ 04:05 / 20:41
☽ 03:38 / 21:41

MO 19

KW 25

1623 Blaise Pascal * in Clermont-Ferrand, Auvergne, Mathematiker, Physiker, Erfinder, Publizist und Philosoph († 19.08.1662 in Paris).

DI 20

MI 21

Sommersonnenwende 15:58
☽ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Krebs. Beginne mit der Monatstugend «Selbstlosigkeit – wird zu Katharsis.»
Vor 10 Jahren (2013) starb die Lyrikerin und Rätseldichterin Erika Bettle in Stuttgart (* 19.02.1921 in Stuttgart).
1973 Grundlagenvertrag zwischen BRD und DDR tritt Kraft.

DO 22

☿ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Zwillinge.
☽ ☿ 4^h, ☽ ☿ 14^h

FR 23

In Luxemburg ges. Feiertag (für Großherzog)

SA 24

1923 Yves Bonnefoy * in Tours, franz. Dichter und Übersetzer († 01.07.2016 in Paris).
1923 Edith Södergran † in Raivola/Korelien, finn.-schwed. Dichterin (* 04.04.1892 in Sankt Petersburg).

Johanni
In Schweden und Finnland Mittsommertag.

SO 25

12. Woche nach Ostern

☉ 04:07 / 20:42
☽ 11:24 / 00:12

In Slowenien und Kroatien
Nationalfeiertag (1991 unabhängig).

MO 26

KW 26

● Erstes Viertel
Vor 66 Jahren (1957) starb der am 10.08.1878 in Stettin geborene dt. Arzt und Schriftsteller Alfred Döblin in Emmendingen. 1920 erschien sein Roman «Wallenstein», 1929 sein bekanntestes Werk, der Roman «Berlin Alexanderplatz».

DI 27

Vor 66 Jahren stürzte Hermann Buhl, österr. Alpinist und Erstbesteiger des 8125 m hohen Nanga Parbat, beim Besteigungsversuch des Chogolisa (7654 m, nahe dem Broad Peak) ab (* 21.09.1924 in Innsbruck).

Siebenschläfer

MI 28

1473 Niclas Gerhaert van Leyden † in Wiener Neustadt, niederl. Bildhauer u. Architekt (* um 1430 in Leiden).

DO 29

1873 Leo Frobenius * in Berlin, dt. Ethnologe († 09.08.1938 in Biganzolo / Italien).
1923 Fritz Mauthner † in Meersburg, Baden, Publizist und Philosoph (* 22.11.1849 in Horschitz, Böhmen, Kaisertum Österreich).

FR 30

SA 01

Juli

1990 Wirtschafts-, Währungs- und Sozialunion von BRD und DDR in Kraft.

Redaktion: Lin

そのむかし恋の浜辺や蟹走る

sono mukashi / koi no hamabe ya / kani hashiru

Es ist lange her

da wir uns liebten am Strand

ein Krebs huscht vorbei

Suzuki, Masajo

* 24.11.1906 in Kamogawa † 14.03.2003 in Edogawa

Deutsch von Jean-Claude 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 ☾.

Wegen der geltenden Sommerzeit ist allen angegebenen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.

Das Gewesene betrachten, um das Neue zu ermöglichen



Immer mehr Menschen leiden an einem Trauma oder einer Trauma-Folgestörung, sei es durch Kriege und Krisen in einer un sicheren Welt, sei es durch die zunehmende Verletzlichkeit der menschlichen Seele. Die existenzbedrohenden Dimensionen eines Traumas stellen Anforderungen an die Therapie und den Therapeuten, die nur erfüllt werden können, wenn durch eine Erweiterung des Blickwinkels hin zu einer geistigen Welt wirkliches Verzeihen und Versöhnen möglich werden.

»Das Buch ist ein Meilenstein zu einem anthroposophischen Trauma-Verständnis, indem es psychotraumatologische Forschungsstandards um spirituelle Dimensionen erweitert.«

Bernd Ruf

Christian Schopper: **Trauma überwinden**
Ein Handbuch für Therapeuten und Betroffene
2. Auflage, 251 Seiten, mit zahlreichen Farbfotos, kartoniert
€ 24,- (D) | ISBN 978-3-8251-8013-3

aethera®
im Verlag Urachhaus | www.urachhaus.de

ZARTE FÄDEN DES LEBENS

von Jean-Claude Lin

Wie schön ist es, sich mit einem Menschen so verbunden zu fühlen, dass durch die gemeinsam erlebten Begegnungen und Unternehmungen, durch das immer wieder gesuchte und geführte Gespräch oder die miteinander überwundenen Missverständnisse ein kunstvoll schimmernd einhüllendes Tuch der Freundschaft und Liebe entsteht!

Zwischen der am 19. Februar 1921 in Stuttgart geborenen Erika Wagner und dem am 5. Dezember 1913 in Waiblingen bei Stuttgart geborenen Theodor Beltle fi gen die ersten zarten Fäden von Seele zu Seele an, gesponnen zu werden, nachdem sie sich zum ersten Mal beim Tanz zum 1. Mai 1940 begegneten. Kurz darauf musste der sieben Jahre ältere Theodor in den Krieg ziehen. Sie schrieben sich aber – und schreibend vertieften sie ihre keimende Freundschaft zu einer lebenslänglichen Liebe, die dennoch manch schroffe Klippen und dunkle Schlucht überwinden musste:

Mein lieber Theo! 12.2.1941

Wenn ich abends manchmal nicht gleich einschlafe, «schreibe» ich Dir zuweilen Briefe, so auch gestern, aber wenn ich das dann am nächsten Tag wirklich zu Papier bringen will, geht es nicht; so auch heute ...

Ich schickte Dir doch jenes Gedicht «Es ist Nacht ...»: in ihm liegt alles ausgedrückt, was ich empfand und auch heute empfi de. Schöner und treffender könnte

es gar nicht gesagt werden. Aber dabei empfi de ich mich irgendwie im Gegensatz zu dem, was Du in Worte bringst, als ständen wir auf zwei verschiedenen Ebenen ... Eigentlich kann man das ja alles nicht schildern, was ich meine, höchstens im Bilde.

So kam ich zu der Frage, ob Du genau so für mich empfi den würdest, wenn ich – ein körperloses Geistchen wäre? Das ist es nämlich, was ich für mich wünschen würde. Das ist aber eine Frage, die Du nicht mir, sondern allein Dir selber beantworten sollst! Selbstverständlich kann es sich niemals darum handeln, sich nur einseitig einer Ebene zuzuwenden, das dürfte doch klar sein. Wenn man solche Dinge berührt, läuft man leider immer Gefahr, mißverstanden zu werden oder die gewissen «zarten Fäden» zu zerreißen ...

Liebes Geistchen! 18.2.1941

Das ist ein guter Name, den Du Dir da selbst gegeben hast, der ist wirklich stilecht. Für mich bist Du von jetzt ab nur noch das «Geistchen»! Ja?

Recht herzlichen Dank auch für Deinen Brief, den ich gestern bekam. Heute habe ich wieder Wache und endlich genügend Zeit, Deine Briefe zu beantworten.

Du bist also auch der Ansicht, daß man durch bloßes Reden (und auch Schreiben) die feinen Fäden zerreißen kann, die schützend um manche Dinge gesponnen sind. Trotzdem bist Du wirklich sehr

Es ist Nacht,
und mein Herz kommt zu dir,
hält's nicht aus,
hältst nicht aus mehr bei mir.

Legt sich dir auf die Brust
wie ein Stein,
sinkt hinein,
zu dem deinen hinein.

Dort erst,
dort erst kommt es zur Ruh,
liegt am Grund
seines ewigen Du.

Christian Morgenstern

eifrig mit dem Zerreißen! Wie kommt das? Aber es ist ja möglich, daß durch das Zerreißen der Fäden eine größere Klarheit über die Gedanken des andern entsteht.

So, das neugierige Geistchen möchte also wissen, wohin sich mein leiblicher Körper in nächster Zeit begeben wird? Erstens darf ich das dem Geistchen gar nicht verraten, und zweitens sollte so ein Geistchen gar keine so törichten Gedanken haben. Was kann das Geistchen schon mein Körper interessieren? Und mein Geist ist ja nicht ortsgebunden, sondern steht dem Geistchen an jedem Platz gleicherweise zur Verfügung. – Leider wird es heute ohne Zerreißen von weiteren Fäden nicht abgehen! – Nun zu den «Ebenen», Erika.

Theos Antwort auf die Frage seiner lieben Erika zog sich noch über weitere Seiten ... Zu Pfingsten 1944 heirateten Erika Wagner und Theodor Beltle, mitten im Krieg. An einem Abend im August 1945 stand er, blass und mager, aber übergücklich wieder vor ihr. Gemeinsam haben sie weiter nach Wahrheit und Schönheit in ihrem Leben gestrebt. Ihr bewegender Briefwechsel während des Krieges erschien mit dem Titel *Für Dich will ich leben* 2009 im Verlag Freies Geistesleben.

Der Unternehmer Theodor Beltle starb am 11.10.1989 in Stuttgart. Die Dichterin Erika Beltle 24 Jahre später am 21. Juni 2013, ihm aus tiefster Seele verbunden. ■

PASCAL, WO BIST DU?

Ein lang überfälliger Versuch, dir näherzukommen – 400 Jahre nach deinem Geburtstag am 19. Juni 1623

von Jean-Claude Lin

«Das Denken macht die Größe des Menschen aus», hast du auf einem deiner unzähligen Zettel notiert, die sieben Jahre nach deinem Tod am 19. August 1662 gefunden wurden. Je nach Ausgabe dieser von dir hinterlassenen Gedanken-Fragmente – die unter dem Titel *Pensées de M. Pascal sur la religion et sur quelques autres sujets*, also *Gedanken des Herrn Pascal über die Religion und einige andere Themen*, zum ersten Mal im Jahr 1670, aber vordatiert auf 1669, erschienen – werden sie unterschiedlich geordnet und durchnummeriert; und dieses Fragment über das Denken und die Größe des Menschen trägt in der von Louis Lafuma herausgegebenen Ausgabe* aus den Jahren 1963 und 1975 die Nummer 759.

Ordnung muss sein. Das war dir als Mathematiker zeitlebens ungeheuer wichtig. Aber deine Gedanken, die du zu einer «Apologie des Christentums» ausarbeiten wolltest, konntest du am Ende nicht vollends ordnen. Nur Teilordnungen in verschiedenen Aktenbündeln mit Rubriken wie «Ordnung», «Eitelkeit», «Elend», «Langeweile»; oder «Größe», «Widersprüche», «Zerstreuung», «Philosophen»; oder auch «Beginn», «Unterordnung und Gebrauch der Vernunft» «Vortrefflichkeit», «Übergang»; bis hin zu «Beweise für Jesus Christus», «Prophezeiungen», «Bilder», «Christliche Moral»;

und «Schlussfolgerungen» hast du hinterlassen, nebst vielen weiteren Blättern, Zetteln und Schnipseln, die alle eine weitergehende Bearbeitung und Einordnung von dir erwarteten.

So heißt es in dem 15. Bündel der eingeordneten Papiere mit dem Titel «Übergang von der Erkenntnis des Menschen zu der Gottes»:

«Mensch. 3. – Der Mensch ist nur ein Schilfrohr, das schwächste der Natur, aber er ist ein denkendes Schilfrohr.

Das ganze Weltall braucht sich nicht zu waffnen, um ihn zu zermalmen; ein Dampf, ein Wassertropfen genügen, um ihn zu töten. Doch wenn das Weltall ihn zermalmt, so wäre der Mensch nur noch viel edler als das, was ihn tötet, denn er weiß ja, dass er stirbt und welche Überlegenheit ihm gegenüber das Weltall hat. Das Weltall weiß davon nichts.

Unsere ganze Würde besteht also im Denken. Daran müssen wir uns wieder aufrichten und nicht an Raum und Zeit, die wir nicht ausfüllen können. Bemühen wir uns also, gut zu denken: Das ist die Grundlage der Moral.» (200)

Welch ein berührendes Bild vom Menschen als Schilfrohr! Und welcher erhabener Ansporn lebt in der Aufforderung, «gut zu denken», da das Denken die «Grundlage der Moral» ist! Was tun wir aber als

Menschen? In einem anderen Fragment greifst du diesen Gedanken über die Würde des Menschen wieder auf:

«Der Mensch ist sichtlich geschaffen, um zu denken. Dies ist seine ganze Würde und sein ganzes Verdienst; und seine ganze Pflicht ist es, richtig zu denken. Nun verlangt aber die Ordnung der Gedanken, dass man mit sich selbst, seinem Schöpfer und seinem Endzweck beginnt.

Woran aber denkt die Welt? Daran niemals, sondern an Tanz, Lautenspiel, Gesang, Verseschmieden, Ringelstechen usw. und daran, sich zu schlagen, sich zum König zu machen, ohne darüber nachzudenken, was es bedeutet, König zu sein, und was, Mensch zu sein.» (620)

Und nun beginnst du, über das Ich selbst nachzudenken. «Was ist das Ich?» setzt du in einem Fragment (688) der nicht eingeordneten Papiere an und musst feststellen, dass es weder im Körper noch in der Seele noch in irgendeiner einzelnen Eigenschaft liegen kann, da alle solche nennbaren Eigenschaften dem Wandel unterliegen und nichts notwendig Bleibendes bilden.

In einem der längeren Fragmente der Serie III der «Nichteingeordneten Papiere», wie die späteren Herausgeber sie kennzeichnen, heißt es:

«Ich weiß nicht, wer mich in die Welt gesetzt hat, und auch nicht, was die Welt

* Diese Ausgabe liegt auch der Übersetzung von Ulrich Kunzmann zugrunde, die als Band 1622 der Universal-Bibliothek des Reclam Verlags 2012 neu aufgelegt wurde und aus der hier zitiert wird.

und ich selbst sind; ich bin schrecklich unwissend in allen Dingen; ich weiß nicht, was mein Körper, meine Sinne, meine Seele und selbst jener Teil meines Ichs sind, der denkt, was ich sage, der über alles und über sich selbst Betrachtungen anstellt und sich nicht mehr als das übrige erkennt.

Ich sehe diese entsetzlichen Weiten des Weltalls, die mich einschließen, und ich fi de mich an einem Winkel dieses gewaltigen Raums gefesselt, ohne dass ich weiß, warum ich an diesen Ort und nicht vielmehr an einen anderen gestellt bin und warum diese kurze Frist, die mir zu leben gegeben ist, mir gerade zu diesem Zeitpunkt und nicht vielmehr zu einem anderen der ganzen Ewigkeit, die mir vorausgegangen, und der ganzen Ewigkeit, die auf mich folgt, bestimmt ist. Ich sehe überall nur Unendlichkeiten, die mich wie ein Atom und wie einen Schatten einschließen, der nur einen unwiederbringlichen Augenblick lang dauert. Alles, was ich erkenne, ist, dass ich bald sterben muss; doch was ich am wenigsten begreife, ist gerade dieser Tod, dem ich nicht entgehen kann ...» (427)

Und wie elend war dein Tod, Blaise Pascal! Schon als Kind littest du im ersten Jahr deines Lebens unter seltsamen Krämpfen und später unter immer wiederkehrenden starken Kopfschmerzen. Du warst das zweite Kind deiner Eltern, des Edelmanns



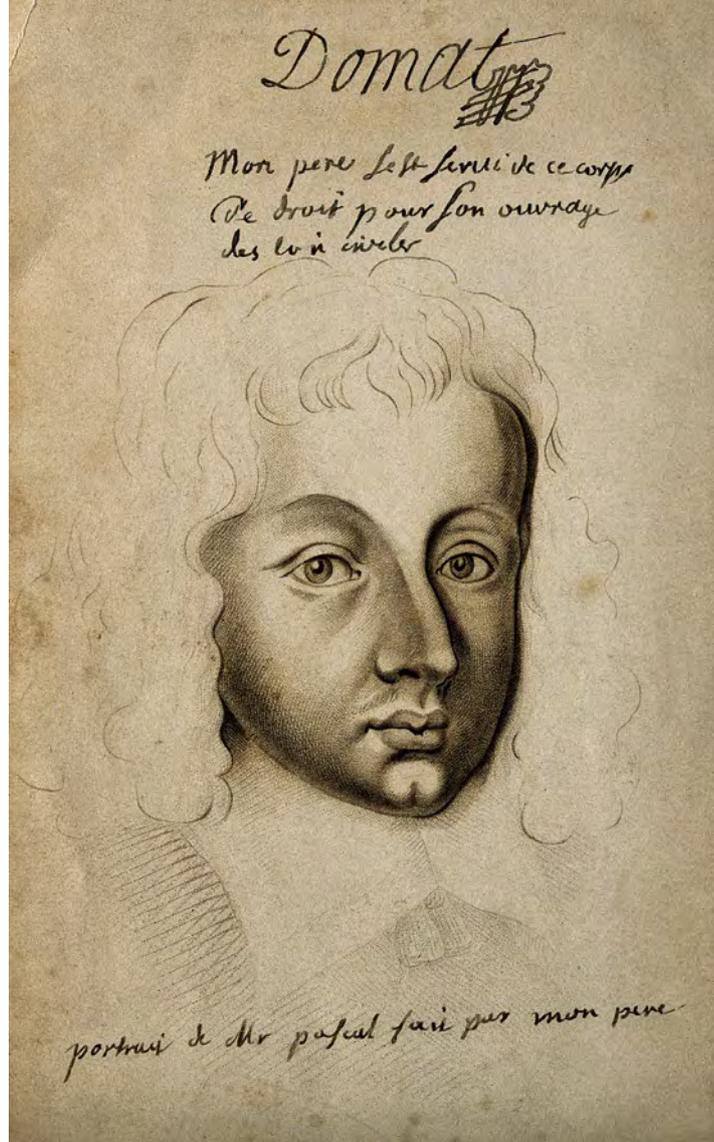
und Deputierten Étienne Pascal und seiner Frau Antoinette Bégon aus Clermont (heute Clermont-Ferrand) in der Auvergne. Deine Mutter starb 1626 wenige Monate nach der Geburt deiner von dir so geliebten jüngeren Schwester Jacqueline (5. Oktober 1625). Deine ältere Schwester Gilberte, die als Einzige von euch drei heiratete und die nach deinem Tod einen so tief zu Herzen gehenden Bericht über dein Leben schrieb, war am 1. Januar 1620 zur Welt gekommen und stand euch Jüngeren immer fördernd und fürsorgend im Hintergrund. Dein Vater widmete sich hingebungsvoll deiner Erziehung und Bildung, immer darauf bedacht, dich nicht zu überfordern. So solltest du erst die Regeln der französischen, lateinischen und griechischen Sprache beherrschen lernen, bevor du an die Mathematik herangeführt werden solltest. Eines Tages aber ertappte er dich, als Zwölfjähriger über viele Blätter gebeugt, die voll mit geometrischen Figuren gezeichnet waren. Auf seine Frage, was du damit tust, erklärtest du ihm, wie du herausgefunden hattest, dass die Summe der Winkel eines Dreiecks

gleich zwei rechten sei. Du hattest also von allein Euklids 32. Satz für dich entdeckt. Dein Vater war so ergriffen davon, dass er dir fortan Euklids *Elemente* zur weiterführenden Lektüre in deinen Mußestunden überließ!

Mit dem Umzug der Familie von Clermont nach Paris 1631 hattest du regelmäßig Gelegenheit, mit den mathematisch wie naturwissenschaftlich interessierten Bekannten deines Vaters ins Gespräch zu kommen. Und wie gern hast du alles Wissenschaftliche um dich herum aufgesogen! 16-jährig hast du 1640 eine erste Abhandlung über die Kegelschnitte vorlegen können, und weitere bedeutende Abhandlungen wie über das «arithmetische» Dreieck folgten. Mit 19 begannst du deine Arbeit an der Erfindung und Konstruktion einer Rechenmaschine, um deinem Vater bei seinen Berechnungen als Steueraufseher in Rouen zu helfen. Und immer wieder hast du dich theoretisch wie experimentell gegen die herrschende Anschauung eines «horror vacui» in der Natur betätigt. ▶

- Es war in Rouen im Jahr 1646, nach einem Sturz deines Vaters, dass ihr durch die zwei behandelnden Edelmänner zum ersten Mal eingehend über die spirituellen Anschauungen des Abbé de Saint-Cyran und des Umkreises um das Kloster von Port-Royal unterrichtet wurdet. Angeregt durch das monumentale Werk *Augustinus* des Bischofs von Ypern, Cornelius Jansen, Jansenius genannt, hielten sie – basierend auf der augustinischen Gnadenlehre – eine Neubesinnung auf die Wurzeln eines wahren christlichen Lebens für notwendig.

Jetzt wurdest du Zeuge, Mitwirkender, aber auch Opfer einer der am intensivsten ausgetragenen theologischen und kirchenwie staatspolitischen Auseinandersetzungen des 17. Jahrhunderts. Zwischen den dem Hof Ludwigs XIV. und dem Papst nahestehenden Jesuiten einerseits und den auf eine radikal erneuerte christliche Lebensführung sich besinnenden Jansenisten von Port-Royal andererseits tobte ein über Jahrzehnte anhaltender erbitterter Kampf. Neben dem frühreifen Mathematiker, Physiker und Erfinder, als der du dich bis dahin gezeigt hattest, offenbarte sich durch deine von Januar 1656 bis März 1657 anonym erscheinenden *Provinciales*, deine 18 «Briefe in die Provinz» bzw. «Briefe gegen die Jesuiten» zur Verteidigung der Jansenisten um Port-Royal ein äußerst scharfzüngiger Polemiker und glänzender Stilist. Später



Eines der wenigen erhaltenen Porträts von Blaise Pascal (ca. 1645) von Jean Domat (1625–1696), einem französischen Rechtsgelehrten und Freund Pascals.

empfand man unter gebildeten Franzosen, dass keiner als wirklicher Meister der französischen Sprache gelten konnte, der nicht durch die Schule einer akribischen Lektüre deiner *Provinciales* gegangen war. Doch wenn auch die Verbindung zur Spiritualität der Jansenisten dir sehr am Herzen lag und Befriedigung bedeutete, so verursachte sie ebenfalls den größten Schmerz in deinem Leben, als deine Schwester Jacqueline nach dem Tod eures Vaters am 24. September 1651 sich entschied, eure Gemeinschaft zu verlassen, um Nonne im Kloster von Port-Royal zu werden. Am 26. Mai 1652 nahm sie zu deiner zunächst tief empfundenen Trauer den Schleier.

Eine Weile noch kehrtest du zurück ins weltliche Leben, hast noch die Grundideen zu einer neuen «Geometrie des Zufalls», also einer Wahrscheinlichkeitstheorie, entwickelt, neue Versuche zum Nachweis der Existenz der Leere angestellt und sogar noch, obwohl sehr geschwächt durch wiederkehrende Koliken und Kopfschmerzen, ein erstes Unternehmen des öffentlichen Verkehrs für die Ärmern in Paris ersonnen und zusammen mit Freunden ins Leben gerufen.

Immer intensiver wurde dennoch deine Suche nach den Gründen und Perspektiven eines wahren Lebens im Bewusstsein des Menschentums im Geiste Christi. Und so arbeitetest du in den letzten Jahren deines Lebens, in den Pausen, die dir zwischen deinen aufwallenden

«Der Schlaf sei das Abbild des Todes, sagt Ihr; und ich sage, dass er vielmehr das Abbild des Lebens ist.»

Blaise Pascal

Schmerzen noch gegönnt waren, an dem Verfassen deiner *Pensées*, deiner Gedanken zu einer «Apologie des Christentums» für die vielen Ungläubigen deiner Zeit.

Der Tod besiegelte jedoch dein kurzes Leben um 1 Uhr morgens am Samstag, dem 19. August 1662. Am Tag zuvor hattest du endlich die Letzte Ölung und Kommunion erhalten, die dir tagelang verwehrt geblieben waren, weil deine Ärzte meinten, du würdest noch länger leben. Deine letzten Worte waren: «Möge Gott mich nie verlassen!» Du warst erst 39 Jahre und zwei Monate alt.

Zehn Monate zuvor, am 4. Oktober 1661, einen Tag vor ihrem 36. Geburtstag, war Jacqueline gestorben, erschöpft und niedergeschmettert durch die Unterschrift, die sie – wie ihre Glaubensschwester und -brüder – gegen ihr Gewissen zur Abschwörung einiger angeblich ketzerischer Anschauungen ihres verehrten spirituellen Führers Cornelius Jansenius gegeben hatte. Als du die Nachricht ihres Todes erfuhst, murmeltest du: «Gott geb uns die Gnade, so christlich zu sterben.» Jacqueline hatte man tot in ihrer Zelle gefunden. Deine Todesqualen nahm immerhin deine Schwester Gilberte Périer wahr, und deine engsten Freunde Jean Domat, Antoine Arnauld und der Herzog von Roannez nahmen zumindest an deiner Autopsie teil.

In einem deiner Fragmente hattest du notiert: «Die Führung Gottes, der alle

Dinge mit Milde lenkt, besteht darin, die Religion in den Geist durch Vernunftgründe und in das Herz durch die Gnade einzulassen, wollte man sie aber in den Geist und in das Herz durch Gewalt und Drohungen einlassen, so bedeutet das, nicht die Religion, sondern den Schrecken hinzulassen.» (172)

Und in einem anderen Fragment hieltest du das in der Nachwelt bekannteste deiner *Pensées* fest: «Das Herz hat seine Gründe, welche die Vernunft nicht kennt; man erfährt es an tausend Dingen.» (423)

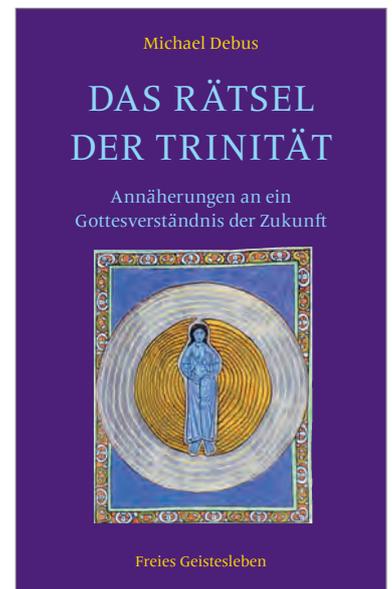
Von diesen tausend Dingen hätte ich so gern noch mehr von dir erfahren! Aber über einen anderen deiner Gedanken kann man ein ganzes Leben lang meditieren:

«Die Erkenntnis Gottes ohne die Erkenntnis des eigenen Elends führt zu Hochmut.

Die Erkenntnis des eigenen Elends ohne die Erkenntnis Gottes führt zu Verzweiflung.

Die Erkenntnis Jesu Christi steht in der Mitte, weil wir in ihr sowohl Gott wie auch unser Elend finden.» (192)

Wenn ich immer wieder die Frage in mir sich regen spüre: «Pascal, wo bist du?», so ist es, als ob ich dich mit der Stimme deines Herrn sprechen hören würde (aus dem Fragment 919 «Das Mysterium Jesu»): «Tröste dich! Du würdest mich nicht suchen, wenn du mich nicht gefunden hättest.» ■



Ein Rätsel für unsere Zeit

Vater, Sohn und Heiliger Geist – was hat uns diese Dreifaltigkeit heute zu sagen? Michael Debus skizziert aus anthroposophischer Perspektive die Bedeutung des Begriffs der Trinität sowie seine Geschichte als kirchliches Dogma und zeigt, dass er ein Rätsel darstellt, dessen Lösung erst die gegenwärtige Menschheit zu finden vermag und die einen Weg in die Zukunft des Christentums weist.

«Erst die neue Bewusstseinslandschaft, die begonnen hat, sich allmählich den Menschen der Neuzeit zu erschließen, kann Ansatzpunkte bieten für ein beginnendes Verstehen des Christentums, durch das ein helleres Licht fallen kann auf den <christlichen Gott>, den dreifaltigen Gott, die göttliche Trinität.»

Michael Debus
Das Rätsel der Trinität
Annäherungen an ein Gottesverständnis der Zukunft
ca. 180 Seiten, gebunden mit SU
ca. € 28,- (D) | ISBN 978-3-7725-2808-8
www.geistesleben.com
Ab Juni neu im Buchhandel!

Freies Geistesleben
Wissenschaft und Lebenskunst

EIN TIER ALS MEDIZIN

von Markus Sommer

Wie Metalle, Mineralien und Pflanzen können auch Tiere Quellen wichtiger Arzneien sein. Schlangen- oder Bienengift und Auszüge aus Tierorganen waren und sind Ausgangsstoffe wichtiger Medikamente. Doch darum soll es in diesem Beitrag nicht gehen. Tiere können auch ein Gegenüber für uns bilden, etwas in unserer Seele zum Klingen bringen, das uns gesünder und glücklicher werden lässt – ja, manchmal am Leben erhält.

Mehr als ein Mensch hat mir schon gestanden, dass er sich das Leben genommen hätte, wenn da nicht ein Tier gewesen wäre, das ihn täglich brauchte. Als der Bräutigam einer Frau ums Leben kam, weil ein Auto in die Tankstelle raste, an der er soeben angehalten hatte, war sie so erschüttert, dass sie über Monate hinweg nur deshalb einmal am Tag aus ihrem Bett aufstand, weil sie ihre Katze füttern musste, die ihr nicht von der Seite wich und am unermesslichen seelischen Leid Anteil zu nehmen schien. Eine andere Patientin hatte immer wieder nur knapp ihre Versuche überlebt, sich das Leben zu nehmen, und lange Zeit halfen weder Medikamente noch Klinikaufenthalte, trotz intensiver Zuwendung, die sie dort erhielt. Immer wieder kam es zu Suizidversuchen, bis ich der Frau zur Anschaffung eines Hundes riet. Den jungen Hund hatte sie bald ins Herz geschlossen und er

offenkundig auch sie. Dennoch kamen die dunklen Momente weiterhin über sie, aber sie wusste, dass sie nicht zum Äußersten gehen durfte, weil das Tier sonst nicht versorgt wäre. Und auch wenn sich schließlich jemand anderes um das Tier kümmern könnte, so würde es einen Verlust erleiden, mit dem es vielleicht nicht zurechtkommen könnte. So gelang es, die kritische Zeit zu überbrücken, bis schließlich doch eine wirksame Behandlung für die Krankheit gefunden werden konnte, die diese Patientin so sehr bedroht hatte.

Auch in weniger dramatischen Fällen stand schon mal «ein Hund» auf einem meiner Rezepte – auch wenn keine Hoffnung bestand, dass die Krankenkasse die Kosten für ihn übernehmen würde. Aber schon mancher, bei dem mein Ratschlag zu regelmäßiger Bewegung ohne Erfolg verhallt war, hat auf ein solches Rezept hin nicht nur einen Freund gewonnen, sondern sein Leben gründlich geändert. Wir wissen, dass «Lebensstiländerungen» oft besser wirken als viele Pillen, und ein längerer täglicher Spaziergang nicht nur das Risiko für einen Herzinfarkt senkt und Gelenksbeschwerden lindert, sondern selbst Krebskrankheiten und Demenz vorbeugt. Wichtiger als der Spaziergang, den ein Hund nun mal täglich fordert, ist aber wohl die seelische Begegnung, die Freude am Miteinander.

Allerdings haben auch Tiere Nebenwirkungen. Eine weit über 90-jährige Dame war nach dem Tod ihres Mannes ziemlich trübsinnig geworden, und nur der Kater, der ausschließlich ihr auf den Schoß sprang, diesen wärmte und sofort genüsslich zu schnurren begann, wenn sie ihn kraulte, zauberte ihr zuverlässig ein Lächeln ins Gesicht. Letztlich nahm sie sogar in Kauf, dass er ihr morgens nach seinen nächtlichen Jagdausflügen immer mindestens drei erlegte Mäuse vor die Terrassentür legte. Ganz unbedenklich ist das nicht, denn die Nager können – wie leider auch die Katzen selbst – manchmal schwere Krankheiten übertragen, und so muss zumindest die sachgerechte Entsorgung solcher «Geschenke» und regelmäßige tierärztliche Betreuung gewährleistet sein.

Hygienisch günstiger ist da wohl das Kaninchen, das eine Psychologin immer wieder mal mit auf die Station bringt, wenn sie Menschen aufsucht, die einen Schlaganfall oder eine unfallbedingte Hirnverletzung erlitten und dadurch Lähmungen, Sprachstörungen und viele andere Beeinträchtigungen haben. Ihr Leben hat sich schlagartig gewendet und viel, was selbstverständlich schien, ist ihnen verloren gegangen. Da ist es kein Wunder, wenn manche depressiv sind und den Lebensmut verloren haben. Oft ist dann der kleine,





Foto: Tobias Sommer

etwas schutzbedürftig wirkende, flauschige Geselle derjenige, der eine Brücke zurück ins Leben schlägt – und schon manches Mal hat sich eine lange nicht bewegte Hand zum Streicheln gerührt.

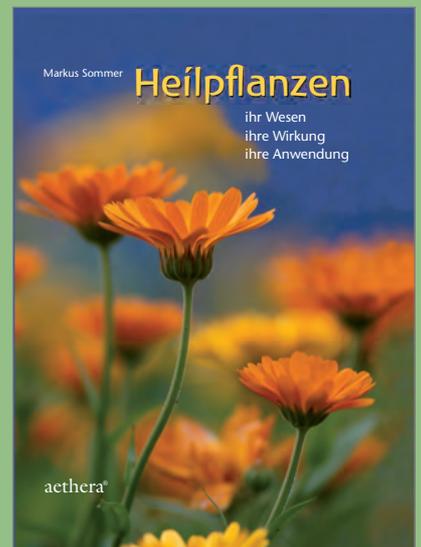
Aber auch für Kinder können Haustiere Retter in entbehrungsreichen Phasen sein. So erzählte mir eine Patientin, dass sie sich als noch recht kleines Kind sehr unglücklich und verlassen fühlte, die Katze, die sich immer zu ihr legte und an die sie sich kuscheln konnte, ihr aber die nötige Wärme und Sicherheit gegeben hat. Das rief in mir die Erinnerung daran wach, dass ich mich als Grundschüler bis zur Verzweiflung damit plagte, dass die Formen, die ich da auf vorgegebene Zeilen malen sollte, immer zu klein, zu groß und zumindest krakelig waren. Es wurde zwar nicht dadurch besser, dass sich unser Wellensittich an das Ende des Stiftes klammerte und mich mit dem Schnabel am Finger zupfte, aber es machte mit ihm zusammen wenigstens entschieden mehr Freude und bewahrte mich vor dem vorzeitigen Aufgeben.

Bei all diesen Erlebnissen handelte es sich um Tiere, die selbst und deren Vorfahren schon lange an den Menschen gewöhnt waren. Aber dass selbst «wilde» Tiere sich manchmal eines hilflosen Menschen annehmen, die ihnen doch oft so wenig wohl tun, gehört zu den verblüffendsten

Tatsachen im Verhältnis zwischen Mensch und Tier. Seit der Antike ist es wiederholt belegt, dass Delfine verletzte Schiffbrüchige über Wasser gehalten und auch Haie vertrieben haben. Und dass in die Wildnis geratene Säuglinge von Tieren «adoptiert» und gesäugt wurden, ist nicht nur ein mythologisches oder romanhaftes Motiv wie bei Romulus und Remus oder Mowgli, sondern offenbar tatsächlich immer wieder vorgekommen.

Etwas beschämt müssen wir uns eingestehen, dass unser eigenes Verhalten gegenüber Tieren, das ja meist auf deren bloße «Nutzung» jenseits eigentlicher Zuwendung hinausläuft, oft gedankenlos und unangemessen ist. Vielleicht sollten wir öfter eine echte Tier-Beziehung üben und pflegen, und selbstverständlich ist es dabei wichtig, die Bedürfnisse des Tieres zu kennen. Man muss ja nicht unbedingt ein Haustier halten, wenn die Gegebenheiten ungünstig sind. Eine Vogelfutterstelle am Balkon – über deren günstige Gestaltung beispielsweise der *Landesbund Vogel- und Naturschutz* (www.lbv.de) Auskunft gibt – könnte aber eine Möglichkeit sein. So hat sich für manchen zum Beispiel durch behutsame Annäherung zu einem Rotkehlchen eine Freundschaft entwickelt, von der – wie aus einer kleinen Sonne – Glück ins Leben strömte. ■

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



Überarbeitete und erweiterte Neuausgabe

Wein, Zwiebeln, Rosmarin und Pfefferminze haben ihren festen Platz in der Küche. Doch dort entfalten sie nur einen Teil ihrer Talente, denn auch in vielen Krankheitssituationen helfen sie oft besser als manches teure Medikament. Markus Sommer erzählt anschaulich, was diese und viele andere Pflanzen können.

«Dieses Buch ist ein Geschenk, das jeden Beschenkten in seiner Seele erreichen kann, dort, wo die tiefe Freude über das Beschenkt-Werden, wo das Staunen, die Wahrnehmung der belebten und beseelten Welt zu Hause sind.»

Georg Soldner, Merkurstab

Markus Sommer

Heilpflanze

ihr Wesen – ihre Wirkung – ihre Anwendung

4., vollst. überarb. und akt. Auflage 202

496 Seiten, gebunden | € 42,- (D)

ISBN 978-3-8251-8001-0

aethera® im Verlag Urachhaus

LAURA STEPHEN UND JUDITH SHAKESPEARE

von Christa Ludwig

Die beiden Damen im Titel sind Schwestern weltbekannter Schriftsteller. Judiths berühmter Bruder ist leicht zu identifizieren. Lauras kaum minder bedeutende Schwester bleibt noch verborgen. Sowohl Laura als auch Judith hatten ein elendes Leben, worunter Judith nicht leiden musste, denn es hat sie nie gegeben. Sie ist eine Erfindung. Und zwar von Lauras Schwester.

In ihrem Essay *Ein Zimmer für sich allein* setzt sich Virginia Woolf dafür ein, dass Frauen als gleichwertig künstlerisch begabt wahrgenommen werden wie Männer. Sie erfand dem großen Shakespeare eine ebenbürtige Schwester Judith und verfolgt deren fiktives Leben durch Missachtung, Verspottung, Verurteilung bis zu einem elenden Tod. Damit kämpft sie gegen den Trend der Zeit für die erfundene Dichterschwester, aber sie übersieht ihre eigene reale Halbschwester Laura. Denn Laura, die älteste Tochter ihres Vaters Leslie Stephen aus erster Ehe, muss ein unsichtbares Gespenst in dem großen Haus im vornehmen Londoner Stadtteil Kensington gewesen sein. In Erscheinung treten dort alle: Leslie und Julia Stephen mit ihren vier gemeinsamen Kindern, die drei Kinder, die Julia mit in diese Ehe brachte, und die zahlreichen Dienstmädchen (Butler hatte man keine, Männer waren zu teuer).

Es lebten dort aber nicht insgesamt sieben Patchworkgeschwister, sondern acht. Laura wird in den Biografien über ihre berühmte Schwester Virginia kaum erwähnt. Nach dem Tod von Leslie Stephen wurde das Haus aufgelöst, das Personal verteilt. Was an Möbeln, Teppichen, Bildern etc. im neuen Bohème-Umfeld in Bloomsbury von Leslies Kindern nicht gebraucht wurde, fand einen anderen Ort. Die vielen Bücher, davon kann man ausgehen, nahmen sie mit – Laura nicht. Zu ihr habe ich nur einen Hinweis gefunden: Sie kam in eine «Anstalt».

Laura war geistig behindert. Sie nahm am Leben der hochgebildeten Familie nicht teil. Virginia Woolf war zusammen mit ihrem Mann, dem sozial engagierten Labour-Politiker Leonard Woolf, gesellschaftlich politisch aktiv, sie scheute nicht die Begegnung mit der Arbeiterklasse, beweist in ihren Romanen höchste Ausprägung sensibler Empathie, lebte dies im Alltag. Warum zeigte sie keinerlei Anteilnahme am Schicksal ihrer Schwester? Und sie wusste doch, wie Menschen in den sogenannten «Anstalten» litten. Sie quälte sich dort selbst, denn auch sie hatte psychiatrische Schübe, die sie in den Wahnsinn und schließlich in den Tod trieben. Leonard holte sie immer so schnell wie möglich von dort wieder heraus.

Laura haben die beiden offenbar nie besucht. Wie können wir uns diesen Empathieausfall erklären? Müssen wir ihn uns erklären? Ich meine: als Charakterzug einer Person erklären? Es war einfach so. Menschen, die einen gewissen Grad geistiger Behinderung hatten, fielen aus der Gesellschaft. Sie konnten nicht teilnehmen, sie kamen nicht vor. Sie wurden einfach nicht gesehen, nicht wahrgenommen. Ich möchte dies hier nicht beurteilen, schon gar nicht verurteilen. Ich möchte dagegen festhalten: Hier ist im Lauf eines Jahrhunderts etwas geschehen! Etwas Gutes! Etwas, für das wir die Entwicklung der Menschheit preisen können. Das ist viel! Aber nicht genug. Ist eine gute Entwicklung nicht ein Anreiz, es noch besser zu machen? Die Augen zu öffnen. Umherzuschauen. Sich zu fragen: Wo sind sie heute, die Lauras? Die Laura-Wesen. Die Leidenden. Die wir nicht wahrnehmen. ■

Christa Ludwig (www.christaludwig.net) studierte Germanistik und Anglistik und ist Autorin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie seit einigen Jahren immer wieder Kolumnistin unseres Magazins.



SPARGEL- DUO

von Elisabeth Weller

Bevor wir das sogenannte «Spargel-silvester» am 24. Juni haben, wollen wir uns noch rasch am Spargel laben. Eine alte fränkische Bauernregel ist da kompromisslos: «Kirschen rot, Spargel tot.» Der Volksmund sagt: «Bis Johanni nicht vergessen: sieben Wochen Spargel essen.» Nachdem wir bereits allerhand Spargelvarianten probiert haben und wahrscheinlich x-mal unseren Favoriten gekocht haben, hier vielleicht zwei neue Variationen. Beide lassen sich gut vorbereiten, mit ins Büro und auf ein Picknick nehmen oder zu einer Party mitbringen – können aber auch sofort, noch warm, verspeist werden.

Das gesunde und wohlschmeckende Liliengewächs wurde bereits von den Ägyptern geschätzt. Sowohl die eingeschränkte Saison als auch die Empfindlichkeit des Feingemüses mögen Faktoren sein, die den Spargel zu einem ganz besonders ersehnten Hochgenuss haben werden lassen. Das «weiße Gold» besteht zu über 90 Prozent aus Wasser und steckt voller Mineralien und Vitamine. Wussten Sie, dass Spargel quietschen soll? Dann ist er definitiv frisch. Spitzen Sie doch einmal beim nächsten Marktbesuch die Ohren: Wenn die Stangen beim Einpacken geräuschvoll aneinanderreiben, stehen Sie am richtigen Stand. Nicht etwa die Deutschen, mit ihren meist von Menschen aus Rumänien mühsam



geernteten Stangen, sind Spargelweltmeister, weit gefehlt, China toppt uns um ein Vielfaches. Mittlerweile ist der weiße Spargel mit nur noch 60 Prozent – gegenüber grünem mit 40 Prozent – Ernte auch nicht mehr der klare Favorit in Deutschland. Hiermit gleichen wir uns nicht nur der italienischen Küche an, sondern auch unseren frühen Vorfahren, die unter Spargel ebenfalls den grünen verstanden.

Sofern Sie also nicht zu den Spargelhasern gehören, die das mühsam gestochene Gewächs als bitter, holzig und schälintensiv schmähen, rate ich zu folgendem Duo, das ganz ohne Spargeltopf auskommt und flüchtig zu schmackhaftem Genuss führt.

Orientalischer Spargel-Couscous

4 Portionen: 250 g Couscous, 400 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Dose Kichererbsen, 500 g grüner Spargel, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 60 g Mandelstifte, 3 EL Korinthen, Sambal oelek (oder Tabasco), 2 EL Granatapfelkonzentrat, Saft von 1 Zitrone, ½ Bund Minze, Piment, 1 EL Cumin

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit heißer Gemüsebrühe übergießen. Fünf Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflösen. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Den grünen Spargel waschen, die Enden

abschneiden und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel kräftig anbraten. Kichererbsen dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unter den Couscous mischen, zusammen mit Sambal oelek, dem Granatapfelkonzentrat und dem Zitronensaft. Die Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden, zusammen mit dem im Mörser gemahlenden Piment und Cumin begeben. Servieren.

Italienischer Spargelsalat

2 Portionen: 750 g weißer Spargel, 1 Schalotte, Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe, ½ Zitrone, 3 EL Kapern, Zucker, Salz, Pfeffer, 6 Stängel Basilikum, 50 g Parmesan

Spargel schälen, Enden abschneiden, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Schalotte fein würfeln und in Öl andünsten, Spargelstücke mitdünsten. Brühe hinzugießen und 3 Minuten kochen lassen. Spargelköpfe dazugeben und 2 Minuten weiterkochen. Mit Zitronensaft, Kapern (mit etwas Flüssigkeit aus dem Glas), etwas Öl, Zucker, Salz, Pfeffer würzen. Basilikumblätter und mit dem Sparschäler gehobelten Parmesan über den Salat geben. Dazu passen Kartoffeln oder Baguette. ■

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

WORTE BRECHEN

Berenike Stolzenburg und Albert Vinzens im Dialog

Für den Dichter Hermann Kükelhaus (1920–1944) war das Wort eine unmittelbare Nahrung. Ein Band mit Gedichten von ihm, die sein Bruder Hugo drei Jahre nach seinem Tod herausgab, beginnt mit den Zeilen: «Nicht du, Freund, auch die Seele nicht, die im Gebären stände: Der Mund allein, der Worte bricht, spricht Brot in deine Hände.» Der junge Dichter, der im Zweiten Weltkrieg als Soldat zu dienen hatte, schrieb diese Zeilen in einem Feldpostbrief, den er von der russischen Front nach Hause schickte.

A: Dass ein Soldat, der von nichts anderem als von Geschrei und leeren Worthülsen umgeben ist, so etwas zu Papier bringt, ist erstaunlich ...

B: ... Gedanken über das Wort, das nährt ...

A: ... und dies ausgerechnet in der Hölle des Krieges, in dem manche für ein Stück Brot schlimmste Dinge zu tun bereit waren.

B: Indem er dichtete, konnte er sich von den unsäglichen Umständen um ihn herum ein Stück weit frei halten.

A: Man erzählt, dass Hermann Kükelhaus auf langen Märschen Gedichte memoriert, diese dann aufgeschrieben und nach Hause geschickt habe. Wenn schon nicht er, dann sollten wenigstens seine Texte überleben.

B: Ich kann da nicht recht mitreden, denn ich lebe in gesetelten Verhältnissen. Doch ich memoriere auch auf meinen Wegen, spreche ein Gedicht oder einen Spruch und wiederhole das Gesprochene immer wieder.

A: Ich freue mich auf Wanderungen eher auf die Pausen und das Vesperbrot im Rucksack.

B: Ich doch auch! Aber diese andere Art von Stärkung gibt es eben auch. Ich erinnere mich, wie ich vor Jahren bei einer Alpenüber-

querung in eine Gipfelregion kam und über einen Pass musste. Es stürmte, graupelte und war eiskalt. Wir gingen auf einem schmalen Schotterpfad, und neben diesem Pfad ging es fast senkrecht in den Abgrund. Ich bekam Angst und konnte plötzlich nicht mehr weiter. Doch was blieb? Keiner hätte mich tragen können, umkehren war ausgeschlossen, wir mussten weiter. Da kam mir ein Spruch in den Sinn, ich sprach ihn leise und wieder und immer wieder. So wurde es mir doch noch möglich, weiterzugehen. Ich war im leise gesprochenen Wort aufgehoben.

A: Und du konntest wieder handeln, etwas tun, weitergehen.

B: In dieser Extremsituation war es eindeutig so.

A: Im Gedicht ist von einem Mund die Rede, der Worte bricht wie Brot. Das ist ungewöhnlich. «Wort brechen» hat sonst ja eine negative Bedeutung.

B: Wie wär's, wenn wir die Worte umdrehen: «Der Mund allein, der Worte spricht, bricht Brot in deine Hände.» So hört es sich verständlicher an. Doch der Dichter wollte wohl etwas auf eichen und uns in einen anderen Raum mitnehmen.



A: Als Hermann Kükelhaus Soldat war, gab es vorgedruckte Feldpostkarten, die die Soldaten in die Heimat schickten. Auf ihnen waren Sprüche abgedruckt, die vom Mut der Herzen handelten, vom starken Geist und von der Schönheit der Erde. Solche Worte wurden von der obersten Heeresleitung der Wehrmacht ausgegeben, um Soldaten zu kriegerischen Taten zu motivieren.

B: Das verschlägt einem die Sprache. Doch sag, was stand genau auf diesen Postkarten?

A: Zum Beispiel: Weit ist das Land, das sich offenbart, schön ist die Erde deutscher Gegenwart! Reich sind die Herzen, die durch Kampf und Not gemeinsam schreiten in das Morgenrot!

B: Bei mir gehen alle Alarmsirenen an, wenn ich von deutscher Gegenwart höre, die mit der Schönheit und Größe der Natur in Verbindung gebracht wird.

A: Wie kommt es aber, dass Worte, die bei uns Nachgeborenen Alarm auslösen, damals begeistert aufgenommen wurden?

B: Dazu kommt mir wieder ein Bild aus der Bergwelt: Wir Menschen kommen auf unseren Lebenswegen durch Talregionen, die vom Denken der jeweiligen Generation bestimmt sind. Doch der Weg geht weiter und führt irgendwann wieder in die Höhe. Von weiter oben haben wir eine andere Perspektive auf das Ganze. Wenn ich diese räumliche Situation in den Bergen auf zeitliche Vorgänge übertrage, dann ist es für nachfolgende Generationen leichter



a tempo 06 | 2023

möglich, Ereignisse von einer anderen, höheren Warte aus anzuschauen und diese mit klarem Bewusstsein zu durchdringen.

A: Meinst du, wir sehen heute klarer und sind dadurch näher am Leben, als es die Menschen damals waren?

B: So etwas anzunehmen wäre vermessen. Dass wir auf Vergangenes anders blicken und daraus lernen können, glaube ich allerdings schon, doch ein rückwärtsgewandter Blick kann immer auch zu Interpretationen und Schlussfolgerungen führen, die uns bei der Gestaltung unserer gegenwärtigen Welt nicht recht weiterbringen.

A: Mich dünkt, dass sich die Worte von Hermann Kükelhaus einer historischen Zuordnung entziehen, denn sie kommen eher aus der Gipfelregion der Gedanken und Worte.

B: Jedenfalls gehörte er zu den Wanderern, die sich aus den Ebenen herausbewegten, um andere Perspektiven zum Leben einzunehmen.

A: Seine Worte sind für mich, was sie vielen Menschen damals auch schon waren, eine Art Lichtnahrung ...

B: ... ein Geschehen, in dem es um den Nährwert des Wortes geht. Die Frage, wie wir uns ernähren und was wirklich nährt, ist ein weites Thema – damals wie heute.

A: Eine Bekannte, die länger in Indien lebte, erzählte uns doch kürzlich von über 400 Sorten Mangos, die es dort gebe, und sie

meinte, die Mangofrüchte, die man bei uns kaufen könne, seien überhaupt keine Mangos. Das zeigt doch, dass wir auf manchen Luxus einfach verzichten sollten, weil dieser uns nicht wirklich erquickt, geschweige denn nährt und aufbaut.

B: Wenn du jetzt schon mit Mangos anfängst, dann hätte ich durchaus noch einiges zu prüfen in meinem Leben – und auch zu verändern. Allein schon die Frage, wie ich meine Tage verbringe, wie meine Abende, mit wem ich mich treffe, wem ich aus dem Weg gehe, ob und wie ich mich in der Natur bewege, was ich lese und studiere ... Das alles ist ja eigentlich eine Ernährungsfrage.

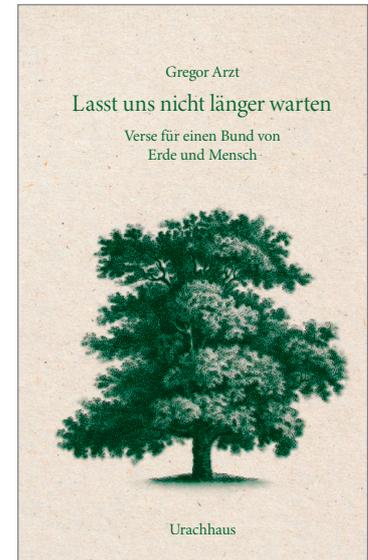
A: Und wie gehört da jetzt das gesprochene Wort dazu?

B: Es gibt Worte ohne Inhalt und Geschmack, vielleicht wie unsere Mangos. Und dann gibt es Worte, die in ihrer Ursprünglichkeit vollsaftig in mein Leben treten und das Schwere, das Sorgenvolle in mir in Licht und Leichtigkeit verwandeln.

A: Zumindest der Lebensweg dieses außergewöhnlichen Menschen Hermann Kükelhaus scheint dir recht zu geben. Er zerbrach nicht am Krieg, weder an seiner Grausamkeit noch am Hunger und auch nicht an der sich greifenden Sinnlosigkeit. Und er klagte nicht, sondern übte sich im Abwägen von Worten.

B: So gesehen gehört er zu den Heilern, Erneuerern, Geschichtenerzählern und Dichtern, die unsere Welt so dringend braucht. ■

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



Mit der Natur im Gespräch – die Sprache der Natur verstehen

Gregor Arzt (1963–2022) war es Zeit seines Lebens ein großes Anliegen, die Bedürfnisse der Erde nicht zu missachten, sondern sich so intensiv mit ihr zu beschäftigen, dass wir erkennen können, was sie braucht.

Neben allem, was er mit seiner Arbeit als Geomant geleistet hat, sind die Gedichte dieses Bandes ein Beitrag, einen Austausch zwischen Mensch und Natur anzuregen.

«Möge dieses Buch dazu beitragen, diesen selbstlosen Forscher nicht zu vergessen. Möge er uns auf der anderen Seite Ratgeber und Begleiter bleiben.»

Hendrikje Arzt

Gregor Arzt
Lasst uns nicht länger warten
Verse für einen Bund von Erde und Mensch
176 Seiten, kartoniert
€ 18,- (D) | ISBN 978-3-8251-5288-8

 **Verlag Urachhaus**
www.urachhaus.de



DIE BLAUE RITTERIN

gelesen von Simone Lambert

Mona ist die Tochter einer alleinerziehenden Mutter, die als Ärztin auf einer Kinderstation arbeitet. Die Zehnjährige verbringt ihre Nachmittage einsam. Sie ist ohne Freunde, denn Mona ist schüchtern, es fällt ihr schwer, mit anderen zu sprechen. Als ihre Mutter sie am Weihnachtstabend alleinlassen muss, flüchtet sich Mona zum ersten Mal in die Rote Burg. Dort wird sie als Blaue Ritterin, als Heldin verehrt und von der Strahlenfrau beschützt. Sie genießt die Aufmerksamkeit, Bewunderung und Fürsorge an diesem märchenhaften Ort, aber sie spürt auch Zweifel, wenn sie dort ist. Die Burg ist aus Schweigestunden erbaut; dass Mona nicht redet, sichert ihr den Zugang.

Doch Mona sehnt sich nach Freundschaft. Ein Vogel bringt die Veränderung. Mona traut sich und fragt ihren Lehrer, wie sie dem Tier helfen kann. Der erklärt ihr, dass Mauersegler nicht vom Boden aufsteigen können, sondern sich aus Höhen in den Flug fallen lassen. Julius, der in einem Hochhaus wohnt, bietet ihr dafür seinen Balkon an. Mona überwindet sich und fährt zu ihm. Und ist mittendrin in einer turbulenten Familiensituation. Julius hat viele Geschwister, darunter eine große Schwester, Sissy, die wegen einer seltenen Krankheit ans Bett gefesselt ist. Mona ist berührt von Julius. Fürsorglichkeit den Kleinen gegenüber und vom Vertrauen, das er ihr entgegenbringt. Und da ist auch noch Ole, der sich altmodisch-manieriert gibt.

Mona mag auch ihn, gerät aber in einen Konflikt, als sie Ole die Hütte zeigt, die Julius entdeckt hat ...

Am Wendepunkt der Geschichte begreift Mona, dass sie sich zwischen der Roten Burg und der Realität entscheiden muss. Sie wählt die «Macht der Freundschaft» und den Mut, sich mitzuteilen. Bis das sensible Mädchen im Alltag beheimatet ist, muss sie aber noch lernen, was es bedeutet, ein Versprechen zu geben, einen Verrat zu begehen, jemanden zu kränken. Das schildert die zweite Hälfte des Romans. Die Lösung ihres Problems ist nicht ein «bester Freund», sondern soziale Verflechtung, gegenseitige Hilfe und Verantwortung. Sarah Knausenberger entwirft eine Welt, in der das Mädchen leben kann, in der Menschen leben können. Auch in dieser Welt wird es eine Burg geben, aber hier wird die Blaue Ritterin nicht einsam sein.

Die Fantasiewelt, die auch von Mona selbst als Zuflucht erkannt wird, wird kontrastiert durch den rauen Ton der im Grunde herzlichen Nachbarn, den Mona anfangs nicht versteht, oder durch die Hochhaus-siedlung Affenfelsen – einen sozialen Brennpunkt, der Mona zunächst abschreckt. Dass das nächste Weihnachtsfest ganz anders aussieht für Mona, dass es einen Weg gibt, Sissy zu helfen und dass Monas Mutter dabei eine entscheidende Rolle spielt, steht am Ende dieses Romans, der von den beeindruckenden malerischen Illustrationen von Ulrike

Möltgen begleitet wird. Ihre Bilder zeigen eine Schattenwelt, aus der Porträts, Großstadtansichten, ungewöhnlich perspektivierte und beleuchtete Szenen wie magisch hervortreten. Gekonnt und sehr ästhetisch spiegelt die Künstlerin Monas Verslossenheit und reiche Innenwelt gleichermaßen.

Dies ist weniger ein psychologisch motivierter Roman als vielmehr ein sozialer Gegenentwurf zur Einsamkeit eines Kindes. Ein beachtliches Stück Literatur für Kinder: einfühlsam, fein motiviert und stringent erzählt. Sehr zu empfehlen. ■



Sarah Knausenberger
Die Blaue Ritterin
Illustriert von Ulrike Möltgen

231 Seiten, gebunden, mit farbigen Bildern
18,- Euro
ISBN 978-3-8251-5258-1 | Verlag Urachhaus
(ab 9 Jahren)

SCHULJAHRESSILVESTER oder: Versetzung mal anders

von Nadine Mescher

Wenn die Schule ein Teil des Lebens ist, darf man zweimal im Jahr Silvester feiern. Und so ist der schöne Monat Juni in Nordrhein-Westfalen dieses Jahr der Monat des Schuljahres-Silvesters. Er fällt übrigens auf einen Mittwoch. Und so steht für meine Klasse in Kürze bereits auch der letzte Montag des fünften Schuljahres vor der Tür – und mit ihm die Sommerferien. Dabei ist eines klar: Das wird ein Montag, der sich anfühlt wie die Warteschlange vor der Eisdielen. Wenn man voller Vorfreude auf die bunt gefüllte Theke blickt, die vor einem liegt, und sich bei den vielen Optionen aus Erfrischung und Genuss kaum entscheiden kann.

Während nämlich einerseits die Umzugskisten für den neuen Klassenraum schon gepackt werden und die Zeugnisberichte druckfrisch vor mir liegen, steht gerade am letzten Montag des Schuljahres noch eine ganz besondere Vorbereitung an. Es gibt da nämlich so ein magisches Glas, das bereitgestellt werden muss. Dieses Glas ist für die Kinder meiner Klasse eines der wichtigsten Utensilien des letzten Schultages – neben dem neuen Zeugnisanspruch natürlich, den jedes Kind von mir erhält. Dieses besondere Glas hat bei uns zwar keinen eigenen Namen, dafür aber eine große Bedeutung:

Wenn es üblicherweise kein Sitzenbleiben gibt. Wenn das Wort «Blauer Brief» ein Fremdwort ist. Wenn die Ziffern von eins bis sechs nur mit einem Spielwürfel

in Verbindung gebracht werden, dann ist der letzte Tag des Schuljahres, der Tag der Zeugnisausgabe, einfach nur ein Feiertag mit vielen schönen Ritualen: Schuljahres-Silvester. Und so fühlt es sich bei uns einfach auch an.

Gemeinsam wird bei einem leckeren Frühstück Rückschau gehalten auf die besonderen Momente, die größten Herausforderungen und die gemachten Fortschritte des vergangenen Schuljahres. Und es gibt selbstverständlich auch eine spannende Vorschau auf das kommende Schuljahr. Neue Fächer und Epochen warten auf uns. Es wird orakelt, gewünscht – und der Countdown läuft. Um 10 Uhr endet dieses Schuljahr.

Gestärkt mit leckeren Brötchen wird überlegt, für wen welcher Zeugnisanspruch ist. Eher nebenher verteile ich dann die verschlossenen Umschläge mit den Zeugnisberichten für die Eltern.

Kurz vor Ende des letzten Schultages – der Countdown läuft – greife ich dann zum magischen Glas und fülle es. Gebe eine Handvoll Konfetti nach der anderen als Zutat hinein: eine für die neuen gemeinsamen Marmeladenglasmomente, eine für viele neue Abenteuer, die auf uns warten. Eine weitere für große neue Erkenntnisse und Lernfortschritte im neuen Schuljahr ... Ist das Glas fast voll, kommen meine drei Glitzerstreuer zum Einsatz. Das Konfetti wird garniert mit dem ersten Streuer für alte



und neue Freundschaften. Streuer Nummer zwei steht für Mut, über sich hinauszuwachsen. Und die dritte Portion Glitzer ist eine geheime Wunschzutat, die jedes Kind für sich selbst bestimmt. Dann ist die Mischung für das neue Schuljahr perfekt. Das Glas wird fest verschraubt. Ich steige auf meinen Hocker und schüttele es bedeutungsvoll und kräftig. Spannung und Vorfreude steigen. Die Kinder kommen immer näher zu mir. Das Glas wird wieder aufgeschraubt, und es folgt die feierliche Ernennung zu Sechstklässlerinnen und Schstklässlern. Silvesterstimmung: Jubel, Konfetti- und Glitzerregen! Kein Kind, das nicht irgendwo Konfetti im Haar oder Glitzer am T-Shirt hat. Und so ist sie vollbracht, die Versetzung der etwas anderen Art. Ein neues Kapitel wird aufgeschlagen.

Mögen alle ausgeschlafen, erholt und gestärkt zum Neujahrstag im August zurück sein! ■



Nadine Mescher (www.montagskindblog.de)

studierte Germanistik und Sozialwissenschaft in Bochum, anschließend Waldorfpädagogik in Witten-Annen. Sie ist als Waldorflerlerin und Mentorin in Nordrhein-Westfalen tätig. Sie schreibt Kinderbücher und ist als Bloggerin und Podcasterin aktiv. Podcast: *Kaffe*, *Kreide*, *Morgenspruch* zusammen mit Dustin Muzik.

L – EIN ANREGENDER BUCHSTABE

von Monika Kiel-Hinrichsen

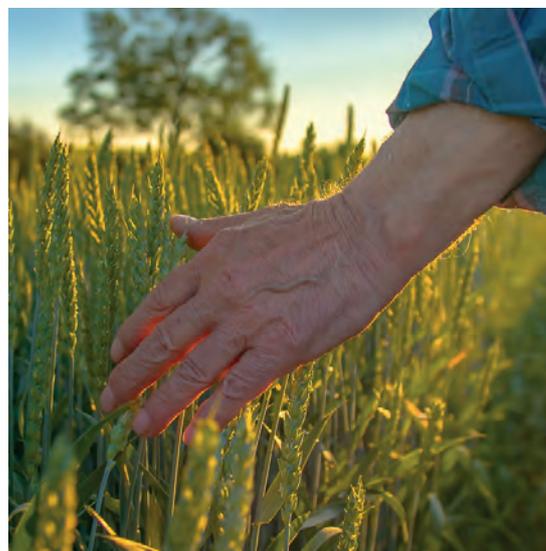


Foto: Bart Sadowski / photocase.de

«Turne bis in die Urne» – dieser Satz geht mir seit meiner Begegnung mit einer alten Dame in der Seniorenresidenz meiner Mutter nicht mehr aus dem Kopf. Überhaupt verlassen mich die Eindrücke aus dieser Zeit nur schwerlich.

Selbst im Prozess des eigenen Älterwerdens kann der regelmäßige Besuch in solch einer Residenz schon beängstigend wirken und tiefe persönliche Fragen aufwerfen. Doch die Begegnung mit der 98-jährigen Dame hat mich nachhaltig positiv beeindruckt. Jeden Tag ging sie, immer noch aufrecht, an ihrem Rollator die Allee vor der Seniorenresidenz auf und ab. Wie ein Mantra gab sie diesen Satz, den ihr einst ihr Arzt Dietrich Grönemeyer mit auf den Weg gegeben hatte, an Jüngere weiter. So klingt er auch in mir nach – und mahnt mich ab und an, mich mehr zu bewegen.

Doch als ich kürzlich aus dem Regal einer Buchhandlung *Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens* von Otfried Höffe herauszog, sollte es für mich noch eine Steigerung geben.

Sprechen wir heute ganz selbstverständlich von «Lebenskünstlern», so er von der «Alterskunst» und gibt dazu einprägsame Anregungen, die schon zu den Weisheiten Ciceros in der römischen Antike gehörten. Dieser sprach von körperlichem und geistigem Tätigsein, dem «Sich-Öffnen für größere Räume der Geselligkeit»

und unbeschwerter Lebensfreude. Otfried Höffe, emeritierter Professor für Philosophie, fasst diesen Gedanken in vier «Ls» zusammen, die – rechtzeitig begonnen – zu einer Steigerung des körperlichen, geistigen und emotionalen Kapitals verhelfen. Das gefällt mir!

Das erste L, das *Laufen*, kann verschiedenste Bewegungskunst wie Schwimmen, Rad fahren, Eurythmie, Yoga, Qigong, aber auch die Arbeit im Garten bedeuten und vielfältigen Zivilisationskrankheiten sowie einer körperlichen und seelischen Unbeweglichkeit entgegenwirken. Sogleich muss ich an den Spruch «Wer rastet, der rostet.» denken und nehme mir für morgen vor, endlich mal wieder mit dem Rad an die Ostsee zu fahren.

Das zweite L, das *Lernen*, ist einer der erfolgreichsten Wege, nicht allzu rasch zu altern. Das Lernen einer Fremdsprache, eines Musikinstrumentes oder Kulturreisen erhöhen die «Verschaltungen» im Gehirn und beugen einer Demenz vor. Lesen wir täglich mehr als 30 Minuten, können wir sogar unsere Lebenserwartung um rund zwei Jahre verlängern. Außerdem soll es Ärger und Stress im Beruf, sofern er noch ausgeübt wird, abbauen.

Beim dritten L, dem *Lieben*, nähern wir uns den Beziehungen. «Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar» heißt der bekannte

Satz aus *Der kleine Prinz* von Antoine de Saint-Exupéry. Eine Fähigkeit, die wir im Alter mit schwindender Sehkraft immer mehr benötigen. Je älter ich werde, desto mehr tauchen «kleine Altlasten» aus der Vergangenheit auf. Sie mit liebendem Herzen zu verwandeln, Milde dem mir Fremden gegenüber zu entwickeln oder gar um Verzeihung für Fehlritte zu bitten, scheint mir eine Aufgabe für meine nahe Zukunft zu sein.

Wobei wir bereits beim vierten L, dem *Lachen*, angekommen sind, denn Humor ist ja bekanntlich die kleine Schwester der Liebe. Immer wenn ich so richtig von Herzen lachen muss, kann ich einen unmittelbaren Energieschub erleben, der wesentlich gesünder als Kaffee ist. Außerdem hat Lachen so ganz nebenbei einen Anti-Aging-Effekt. Es kostet nichts und ist die Musik der Seele. Das Ergebnis beim täglichen Blick in den Spiegel zeigt mir dann die Früchte meiner L-Übungen. Und wenn es mal im Leben gerade nichts zu lachen gibt, versuche ich über mich selbst, vielleicht über meine gerade zutage tretende Engstirnigkeit zu lachen. Das ist ja auch eine Form der Liebe – der Selbstliebe! ■

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 Biografie arbeitend tätig.

DIE MÖGLICHKEIT DER WIEDERVERZAUBERUNG

Einhundert der wichtigsten Werke Gerhard Richters in Berlin

von Konstantin Sakkas



Klotzig und kalt, wie eine steingewordene Mahlersymphonie, bewacht Mies van der Rohes *Neue Nationalgalerie* das Kulturforum am Potsdamer Platz in Berlin, keinen Kilometer vom einstigen DDR-Todesstreifen – kein Ort scheint geeigneter für Gerhard Richters *100 Werke für Berlin*. Bis 2026 hat der bedeutendste lebende Maler Deutschlands eine Werkauswahl der Hauptstadt zur Verfügung gestellt.

Die deutsche Vergangenheit ist Richters zentrales Thema, und so steht im Zentrum dieser Ausstellung der Zyklus *Birkenau*. Unter Lebensgefahr machte der griechische Jude Alberto Errera im Sommer 1944 im Vernichtungslager vier Fotografien; sie zeigen nackte Jüdinnen und Juden beim Warten auf ihre Vergasung – und ihre Leichen danach. Errera gehörte zum sogenannten «Sonderkommando», die Fotos, die er während der «Ungarnaktion» machte, sind die einzigen fotografischen Zeugnisse vom Tötungsvorgang in einem Vernichtungslager; vergraben in einem Versteck überdauerten sie, Errera aber wurde auf der Flucht getötet.

Erst 2008 wurden die Fotos bekannt, 2014 schuf Gerhard Richter seine Bilder, indem er sie auf vergrößerte Abzüge der Fotos malte, der Film *Werk ohne Autor* von Florian Henckel von Donnersmarck machte den *Birkenau-Zyklus* und seine Entstehungsgeschichte 2018 einer breiten Öffentlichkeit

bekannt. Denn Richters Tante Marianne Schönfelder wurde in der «Euthanasie»-Aktion vergast – an der sein erster Schwiegervater Heinrich Eufinger als SS-Arzt beteiligt war. Daran erinnern auch die Fotos *Onkel Rudi*, *Tante Marianne* und *Herr Heyde*.

Im Kontrast hierzu finden sich farbenfrohe abstrakte Malereien aus der Spätphase, übermalte Fotografien und «echte» Ölgemälde, deren Luminosität an den frühen Expressionismus erinnert. Das Übermalen von Fotografien ist eine Grundtechnik Richters, Verpflichtung gegenüber einem harten postmodernen Realismus ebenso wie Kapitulation des Künstlers vor einer technisierten Lebenswelt, in der der ursprünglichen Aufgabe des Malers, das Sichtbare nur minimal nuanciert festzuhalten, die Legitimation entzogen ist: Jede Handykamera hält die Realität heute exakter fest als ein Leonardo oder Canaletto. Und so ist das Übermalen von Fotografien eine Metapointe: Kunst ist heute nicht mehr das Abbilden der primären Welt, sondern von deren technischer Reproduzierung.

Das allgegenwärtige Pragma der Entzauberung durchbricht indes die Serie *Aladin* von 2010: Bunte Farben treffen hier auf wunderlampig-bauchige Formen. Sie künden von der Möglichkeit der Wiederverzauberung der Welt, ebenso das Mutter-Kind-Motiv: Fotos von Richters dritter Frau Sabine Moritz aus den Neunzigern, eine

attraktive junge Frau mit Dutt, im Arm ihr Neugeborenes, darüber prägnantes Blutrot: Symbol des Todes – und des Lebens.

Zwei Zivilisationsbrüche führt Richter in seinem Schaffen eng, den moralischen und den lebensweltlichen, und man muss nicht Walter Benjamin oder Günther Anders bemühen, um ihn so zu verstehen, dass der lebensweltliche der tiefere sei, der den moralischen schon mit und in sich trage. In der brutalen Gegenständlichkeit, Nacktheit, Asakralität der aufgeschichteten Leichen auf Erreras Fotografie spiegelt sich in teuflischer Emblematik die Entheiligung der uns umgebenden Welt durch Medialisierung und Technifizierung.

Der zurückgezogene Gott, der weggewischte Horizont. Nach Auschwitz sei keine Dichtung mehr möglich, sagte Theodor W. Adorno, und Claude Lanzmann, dass die Shoah künstlerisch nicht darstellbar sei. Gerhard Richter aber hält dagegen: Einer entaurisierten und entmenschten Welt können wir wieder Aura und Menschlichkeit geben und so aus dieser weltlosen Nicht-Welt wieder eine welthafte bauen. ■

Gerhard Richter. 100 Werke für Berlin ist noch bis 2026 in der Neuen Nationalgalerie zu sehen. Überlassen von der Gerhard Richter Kunststiftung, kuratiert von Joachim Jäger und Maïke Steinkamp. Potsdamer Str. 50, 10785 Berlin. Geöffnet Di.-So. 10-18 Uhr, Do. 10-20 Uhr. Mo. geschlossen. Jeweils Do. von 16-20 Uhr ist der Eintritt frei.

Unser SUDOKU im Juni

schwer

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

«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.

Lesen 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

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

Lösung SUDOKU Mai 2023

PREISRÄTSEL

Bedenkenswert 06 / 11

Angeborene Idee, ewig Eines, göttliches Walten. Durch grenzenloses Lernen zum universellen Wissen als der Beschreibung des Wirklichen. Mittels mathematischer Methodik zur eigenen Existenz – zum Ich. Das unteilbar Seiende bestimmte schon Parmenides von Elea (geb. um 515–450 v.u.Z.) in seinem *Lehrgedicht* zum eigentlichen Gesetz dieser Welt und verwies das forschende Denken auf den einzig gangbaren Weg nach der Wahrheit: «Dasselbe ist das Erkennen und dasjenige, weshalb es die Erkenntnis gibt.»

Allgemeine Definition, präzisiertes Axiom, deduktiv abgeleitete Aussage. Inspiriert von der Geometrie Euklids (um 300 v.u.Z.) strebte so auch Baruch de Spinoza (1632–1677) in seiner *Ethik in geometrischer Ordnung dargestellt* nach jener Systematik und Struktur von Erkenntnis, die sinnliche Einsicht als nur vermeintliche Ansicht entlarvt und sich statt in der Kontemplation der Welt nur in voraussetzungsloser Ver-

nunft begründet: «Was durch ein anderes nicht begriffen werden kann, muss durch sich selbst begriffen werden.»

Wider der Unzulänglichkeit jeder Sinneswahrnehmung. Allein das von allen Erfahrungen unabhängige Begreifen des Wesens der Dinge. Ob in *Über die Suche nach der Wahrheit* Nicolas Malebranches (1638–1715), wonach der menschliche Geist Teil habe an den göttlichen Ideen und die menschliche Vernunft sich gar über den Glauben erhebe, oder die aus elementaren «Monaden» beschaffene «beste aller möglichen Welten», deren verbindlichen Modus des Verstehens Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716) in seiner *Theodizee* verfügte: «Indess hat die reine und bloße Vernunft es im Unterschied von der Erfahrung nur mit Wahrheiten zu thun, welche von den Sinnen unabhängig sind.»

Die diesmal gesuchte Philosophie begegnete jedem sensualistischen Einwurf mit der Selbstgewissheit eines reinen Denkens

und suchte Wahrheit im durch Vernunft errungenen Wissen. Klar bekannte sie sich zur Existenz eines ursprünglichen Seins, zur Idee wie zum menschlichen Erkenntnisvermögen. Denn alles Sein, alle Welt sei auf Logik gebaut, sei geistig erfassbar und somit gültig gewiss. Im Selbstbewusstsein des Subjekts fand so auch René Descartes (1598–1650) sein sicheres Fundament gegen Skepsis wie Zweifel: «Cogito ergo sum.» – «Ich denke, also bin ich.» Und eröffnete zugleich dem Menschen die Freiheit zum je eigenen Ich. ■ *Sebastian Hoch*

Nennen Sie uns die Denkrichtung und nehmen Sie dadurch Teil an der Verlosung von 5 Büchern *Der Sternenhimmel der Vernunft. Über den Weg der zwölf Weltanschauungen* von Corinna und Ralf Gleide.

Die Lösung senden Sie bitte an:

a tempo | Landhausstr. 82 | 70190 Stuttgart
oder per E-Mail an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der 23.06.2023 (Datum des Poststempels; der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Die Gewinner und Gewinnerinnen werden schriftlich benachrichtigt.

Die gesuchte philosophische Denkrichtung im April war der *Strukturalismus*.

KLEINANZEIGEN

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

I - Naturspektakel u. Seelenerlebnisse am Luganer See, ehem. Demeter-Hof (Oliven, Heilkräuter, Agrumi) 100 m ü. See, Südlage, Panoramablick, FEWO, 90 qm im 2-Fam.-Haus bis 4 Pers., 10 km v. Lugano.
Tel: +39 034469144, E-Mail: gudlan@yahoo.de

Musik ist mehr als Töne – Klavier- und Gitarrenunterricht sowie Komposition und Musiktheorie in Stuttgart: www.sebastian-hoch.de

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

Frau Christiane Woltmann:
Tel. 07 11/2 85 32 34
E-Mail: woltmann@geistesleben.com
Frau Dagmar Seiler (Stellenanzeigen):
Tel. 07 11/2 85 32 26
E-Mail: anzeigen@geistesleben.com

Unsere Preise und Mediadaten finden Sie unter: www.a-tempo.de
Kleinanzeigen können auch über das **Kleinanzeigenformular** aufgegeben werden:
www.a-tempo.de/ads.php

**MENSCHENRECHTE
SCHÜTZEN.
JETZT SPENDEN.**

Spendenkonto:
DE23 3702 0500 0008 0901 00

AMNESTY
INTERNATIONAL 

Die Annie Heuser Schule ist eine einzigartige Waldorfschule im Herzen Berlins. Zurzeit lernen bei uns 315 Schüler:innen in den Klassen 1 - 12.

**Annie Heuser
Schule** 

Freie Waldorfschule in Berlin
Charlottenburg-Wilmersdorf

Ab dem Schuljahr 2023/24 suchen wir:

eine/n **KLASSENLEHRER:IN** für die Unterstufe

sowie eine/n **KLASSENLEHRER:IN** in der Mittelstufe (gerne mit SEK1),

eine Lehrkraft in **MATHEMATIK**
für unsere Mittel- und Oberstufe (Teildeputat)

und eine Fachkraft für **PHYSIK** in der Oberstufe (Teildeputat).

Ebenfalls zum 01.08.2023 möchten wir unser Kollegium verstärken und suchen:

eine/n **EURYTHMIELEHRER:IN** (Voll- oder Teildeputat),

eine/n **MUSIKLEHRER:IN** in der Unter- und Mittelstufe - gerne mit Orchestererfahrung - (Teildeputat)

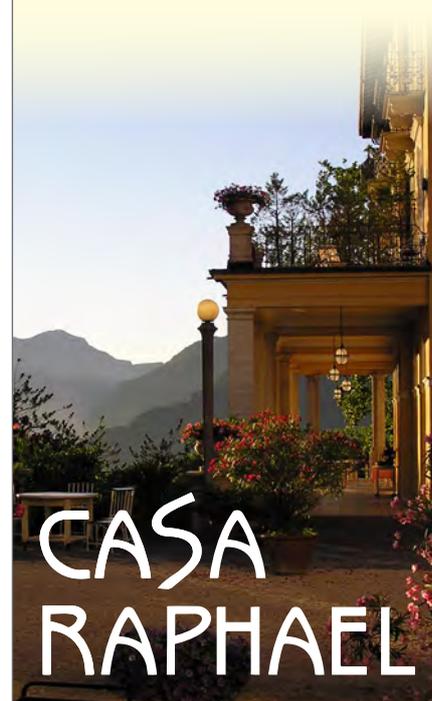
eine/n **SPORTLEHRER:IN** in der Unter- und Mittelstufe (Teildeputat)

sowie eine/n Mitarbeiter:in für unsere **SCHULSOZIALARBEIT**.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Annie Heuser Schule, Personalgremium, Eisenbahnstraße 37, 10709 Berlin,
Telefon 030 86393061
pg@annie-heuser.schule
www.annie-heuser-schule.de

Palace Hotel – Kurzentrum
Vitalisierende eisenhaltige
Thermal – Levicowasser
Biologisch – dynamische – Küche
Anthroposophische
und klassische Medizin



www.casaraphael.com
mail.info@casaraphael.com

Roncegno Terme (TN) – Italy
Tel. +39 0461 772 000
Fax. +39 0461 764500

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners

waldorfweltweit.org

Sie suchen gute Bücher für
Kinder und Erwachsene?
Lassen Sie sich hier
inspirieren und schauen Sie
in die digitalen Verzeichnisse
der Herausgeberverlage
unseres Magazins:



Zu den Verzeichnissen: QR-Code scannen oder
geistesleben.de/gv-22

www.geistesleben.de



Zu den Verzeichnissen: QR-Code scannen oder
urachhaus.de/gv-22

www.urachhaus.de

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!



Wir suchen ab dem Schuljahr 2023/24 (ab 1. August 2023) **Verstärkung**
für unsere große, weltoffene und in vielerlei Hinsicht progressive Schule:

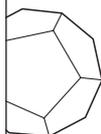
- **Klassenlehrer:in** (m/w/d) – bis einschließlich Klasse 8
- **Eurythmielehrer:in** (m/w/d) – bis einschließlich Oberstufe
- **Deutsch/Geschichte** (m/w/d) – mit Abiturberechtigung
- **Englischlehrer:in** (m/w/d) – mit Abiturberechtigung
- **Französischlehrer:in** (m/w/d) – bis einschließlich Oberstufe
- **Sportlehrer:in** (m/w/d) – bis einschließlich Oberstufe

Unsere **zweizügige Schule**, mit **aktuell über 900 Schüler:innen**, zählt zu den ersten Waldorfschulen überhaupt und blickt daher auf eine gut 90-jährige Geschichte zurück. Sie ist im schönen Kurbezirk der documenta-Stadt Kassel beheimatet und liegt in unmittelbarer Nähe zur UNESCO Welt-erbestätte Bergpark Wilhelmshöhe.

Der **Deputatsumfang** für alle ausgeschriebenen Stellen ist in Kombination mit einem weiteren Fach **evtl. erweiterbar auf eine volle Stelle**. Wir garantieren allen Kolleg:innen eine **mentorierte Einarbeitung** durch ein erfahrenes Kollegium.

Wir bieten unsere Mitarbeiter:innen eine ganze **Reihe besonderer Leistungen**, darunter u. a. eine betriebliche Altersvorsorge, bezogen auf medizinische Maßnahmen eine Beihilfekasse für die gesamte Familie, ein deutschlandweit gültiges Job-Ticket für den öffentlichen Personennahverkehr, ein Dienstrad-Leasing sowie bei Bedarf Kindergarten-, Hort- sowie Schulplätze für die eigenen Kinder.

Bewerbungen bitte an: ped@waldorfschule-kassel.de



Freie Waldorfschule Kassel

Bildung · Erziehung · Betreuung

Hunrodstraße 17 · 34131 Kassel · Tel 0561 93513-0
www.waldorfschule-kassel.de



Wir suchen Lehrkräfte

Unsere lebendige, 77-jährige Schule, auf dynamischem Weg in die Zukunft, sucht engagierte und qualifizierte Akteur:innen!



Wir suchen ab dem **Schuljahr 2023/24 Lehrkräfte** (m/w/d):

Klassenlehrer:in für die 6. Klasse (70%)

Klassenlehrer:in für die 7. Klasse (70%)

Einstieg auch sofort möglich

Sportlehrer:in

Klassen 6–13 18 Deputatsstunden (80%) und Zirkus 2 DS

Oberstufe

Mathematik 6–15 Deputatsstunden

Physik 7 Deputatsstunden

Informatik 2 Deputatsstunden

Geographie 4 Deputatsstunden

Chemie 7 Deputatsstunden

Deutsch, 12. Klasse RAP 3 Deputatsstunden

Gerne auch in Kombination

Kontakt: Klassenlehrer:innen und Sport:

Herr Büchner – buechner@waldorfschule-freiburg.de

Alle weiteren:

Frau Wachter – wachter@waldorfschule-freiburg.de

Möchten Sie Teil unseres aufgeschlossenen und um Innovation bemühten Teams werden? Neben einer konstruktiven und kollegialen Arbeitsatmosphäre bieten wir Ihnen Unterstützung bei der Weiterentwicklung Ihrer fachlichen und pädagogischen Kompetenzen. Attraktiv sind auch die **betriebliche Altersvorsorge**, Unterstützung bei der **Gesundheitsvorsorge** und **Notfallhilfe**, Betreuungskostenübernahme für Mitarbeiterkinder sowie **Sachbezüge** – und das alles im Herzen der schönen Schwarzwaldmetropole Freiburg. Interesse? Fühlen Sie sich eingeladen, mit uns Zukunft zu gestalten. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Freie Waldorfschule

Freiburg-Wiehre

www.waldorfschule-freiburg.de

Schwimmbadstraße 29

79100 Freiburg

info@waldorfschule-freiburg.de



Ob Kinderbuch, Waldorfpädagogik, Wissenschaft oder kreatives Leben – lassen Sie sich regelmäßig über das **Buchprogramm** der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus informieren:

www.geistesleben.de/newsletter/



GUT LOBERTHAL

Lernen in offener Landschaft

Wir suchen für 2023/24:

- eine(n) Klassenlehrer*in für die 1. Klasse
- Mitarbeiter*innen für den Hort 1. Klasse
- eine(n) Eurythmielehrer*in (1–6)
- eine(n) Englischlehrer*in (1–6)
- eine(n) Assistenzlehrer*in (mit Aussicht auf die Klassenlehrer*innenstelle 24/25)

*Wir sind eine junge **handlungspädagogische Waldorfschule** im Norden von Leipzig. In Nähe zu einem **Demeter-Bauernhof** entwickeln wir ein Konzept, das die Handlungspädagogik in einer vollausgebauten einzügigen Schule sowohl im ländlichen als auch im urbanen Raum fruchtbar machen soll.*

Alle Infos/Bewerbung unter:

www.loberthal.de

www.dutschke-leuchten.com



Prospekt: 039390 / 910510



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

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

BUSFAHREN UND KOMMUNIKATION

von Uchris Schmidt-Lehmann

Seit ich im biblischen Alter bin, habe ich keine Hemmungen mehr, netten Busfahrern auch einfach ein Kompliment zu machen. Ich weiß noch, dass ich einem beim Aussteigen zurief: «Sie haben übrigens sehr schönes Haar!»

Inzwischen war viel Zeit vergangen, und mir wurde durch eine sehr langsam heilende Fingerwunde nach einer Operation sowohl das Radfahren als auch die Gartenarbeit verboten. Außerdem kam hinzu, dass mir immer ganz schnell die Finger «abfrozen», weil irgendwie etwas mit dem Blutkreislauf nicht ganz stimmte. Zum Chirurgen hatte ich gesagt: «Vielleicht kommt das vom Herzen?» – und er hatte es für möglich gehalten. Um nun das «Abfrieren» möglichst zu vermeiden, trug ich einen warmen Wollfäustling über der linken Hand. Zusätzlich hauchte ich oft meinen warmen Atem auf den operierten Finger. Meinen wöchentlichen Einkauf würde ich also lieber im warmen Bus nach Hause transportieren, auch wenn es nur drei Stationen waren.

Auf dem Weg zur Bushaltestelle begegnete mir ein junger Mann, der mich freundlich begrüßte. War das nicht der mit den schönen Haaren, nur kurz geschnitten? Aber wo war ich dem noch begegnet? Während ich auf den Bus warte und eifrig meinen Finger durch den Fäustling behauche, klärt sich alles auf. Es ist der nette Busfahrer, der mich schon vor Ende seiner Pause in den warmen Bus lässt. «Weshalb haben Sie denn immer so durch den Handschuh gehaucht?», fragt er mich im sonst noch leeren Bus. Ich habe also Zeit, ihm die ganze Geschichte zu erzählen. Er will daraufhin sogar die Heizung einschalten. Er habe sich einmal den Finger heftig eingeklemmt, erzählt er. «Ich weiß noch genau, wie schmerzhaft die ganze Behandlung hinterher war!» – Über seine Anteilnahme gerührt, bemerke ich plötzlich, wie die Kälte aus der linken Hand weicht! Das sage ich ihm und er strahlt, auch wenn es ihm nicht glaubwürdig vorkommt, solch eine Wirkung verursacht zu haben.

Aber wenn nun die Kälte in erster Linie durch eine ängstliche Verkrampfung des Herzens entstand, die das Blut nicht mehr wie gewohnt bis in die Fingerspitzen fließen ließ? Und wenn dieses «Absterben» aufhörte, weil das Herz sich wieder wohlfühlte? Dann waren es doch die Anteilnehmenden Worte, die das innere Erwärmen ausgelöst hatten!

Glücklich und dankbar über unsere Kommunikation stieg ich kurz darauf aus dem Bus, begleitet von seinem Wunsch «weiter gute Besserung!» Ja, vielleicht sollte ich versuchen, seinem Beispiel zu folgen und in Zukunft eine liebevolle Unterhaltung mit meinem Finger pflegen! Schaden konnte diese Herz-Medizin bestimmt nicht.

Im Foyer unseres Hauses treffe ich auf eine Bewohnerin, die sich über die Information von Telefon-Betrügern ängstigt. Ich beruhige sie und erzähle ihr von dem netten Busfahrer. Wir sind beide froh, dass es auch solche Kommunikation noch gibt. ■

Freundschaft und Tierschutz miteinander verbinden

Was wären wir ohne unsere guten Freundinnen und Freunde? Und was wäre diese Welt ohne all die wunderbaren Tiere auf den verschiedenen Kontinenten und mit all ihren Besonderheiten? Die stimmungsvollen Bilder von Eva Jöckel und die ansprechende Grafik von Sandra Theumert werden mit den kurzweiligen und informativen Texten der beiden Autorinnen zu einem kunstvoll gestalteten Freundschaftsbuch verbunden. So erfahren Kinder Interessantes über bedrohte Tierarten, erhalten Hinweise zu deren Schutz und können natürlich auch humorvoll etwas von sich selbst erzählen und zeigen.

In diesem Buch gibt es jeweils auf 4 Seiten Wissenswertes zum Sumatra-Elefanten, Eisbären, Silberdikdik, Blauwal, Panda, Schimpansen, Jaguar, Feldhamster und Kaiserpinguin.



Eva Jöckel | Sandra Theumert
Freundschaftsbuch
 Tiere kennenlernen und schützen.
 Für 27 Einträge | 112 Seiten, gebunden
 Format: 22,5 x 22 cm | € 18,- (D) | (ab 6 Jahren)
 ISBN 978-3-7725-3191-0



Höchste Ökoeffektivität
 Cradle to Cradle™ zertifizierte
 Druckprodukte von Lokay

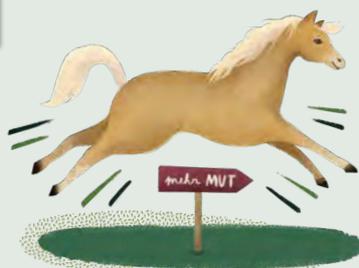


Tierisch gut!



Renée Herrnkind
Was wir von Tieren lernen können
 Mit Bildern von Franziska Viviane Zobel
 und einem Vorwort von Tanja Busse
 166 Seiten, gebunden mit Prägung, durchgehend
 farbig | € 16,- (D) | ISBN 978-3-7725-3221-4

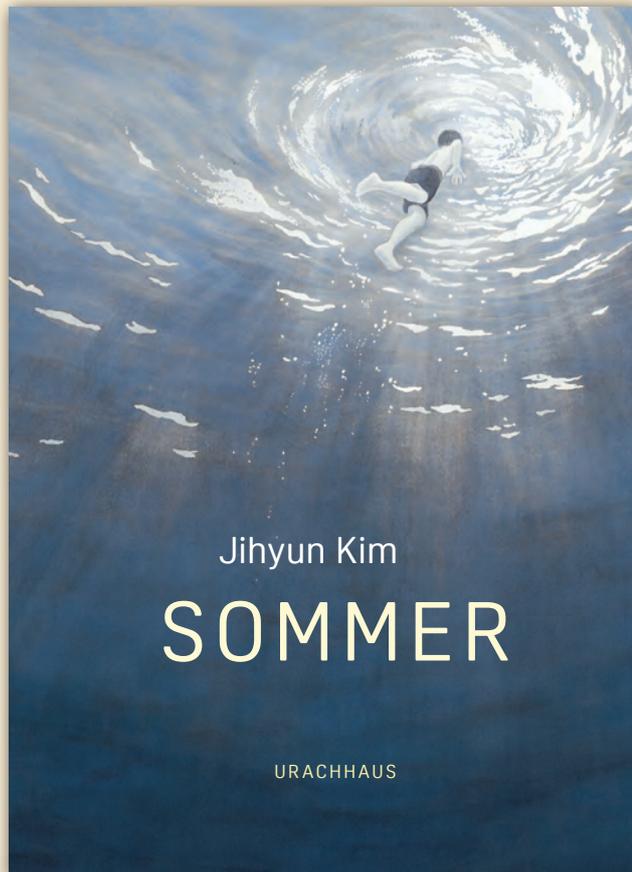
Tiere sind Gefährten mit Charakter. Sie bieten uns in der Begegnung Antworten auf die essenziellen Fragen von Nähe und Distanz, Freiheit und Kontrolle, Vertrauen und Verantwortung. In 24 Geschichten aus einem tierisch guten Leben erzählt Renée Herrnkind mit einer Mischung aus Tiefsinn und Leichtigkeit vom prägnanten Führungsstil der Ziege Emely, den unwiderstehlichen Erziehungsmethoden von Glucke Bertha oder dem würdevollen Altern ihrer Hündin Kira. Schmunzeln, ertappt fühlen, den Blick weiten – Tiere (und sich selbst) mit anderen Augen sehen, das sind erwünschte und geradezu unvermeidliche Nebenwirkungen der Lektüre sowie der Betrachtung der so humor- wie liebevollen Illustrationen von Franziska Viviane Zobel. Und welche große und wesentliche Verantwortung im Umgang mit Tieren für uns Menschen besteht, beschreibt in ihrem Vorwort die Journalistin und Autorin Dr. Tanja Busse – klar, schnörkellos und voll Liebe zu allen Lebewesen!



www.geistesleben.de

Freies Geistesleben
 An- und weiterkommen

Ein einfühlsam gestaltetes Sommer-Lieblingsbuch



Ein Junge unternimmt mit seiner Familie eine Sommerreise – und lässt sich auf den Zauber der Natur ein.

»Manchmal sind wir so beschäftigt, dass kostbare Momente unbemerkt an uns vorbeiziehen. Wir sollten wieder lernen, die Bedeutung scheinbar alltäglicher Momente zu schätzen.«

So beschreibt Jihyun Kim den Impuls für ihr poetisches Bilderbuch ohne Worte.



Hier finden Sie
unseren Buchtrailer!



Jihyun Kim
Sommer

56 Seiten, gebunden | € 16,- (D) | ab 5 Jahren
ISBN 978-3-8251-5275-8

