

E 51125
nr. 121

zum mitnehmen januar | 2010

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

BEATRICE VON WEIZSÄCKER

FÜR MEHR BÜRGERBETEILIGUNG

sprechstunde

UNSER INNERER HEILPFLANZENGARTEN

thema

UNTERWEGS

augenblicke

HALLIGPERSPEKTIVEN

EINFACHES UND SCHÖNES





WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur



Für die ganze
Familie

Gegen eine Erkältung ist kein Mittel gewachsen? Das sehen wir anders.

Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen regen bei grippalen Infekten die natürlichen Abwehrkräfte an und helfen eine Erkältung besser zu überwinden. Auch für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.

Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen
Enthält Sucrose (Zucker) – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete**
gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören:
Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



«WIR HABEN ALLE ZEIT DER WELT.»

Das ist für viele von uns heutzutage nicht gerade einleuchtend: «Wir haben alle Zeit der Welt.» Weder im privaten noch im öffentlichen Leben wären wir geneigt, dies von uns mit Überzeugung zu behaupten. Vielfach hecheln wir Terminen entgegen, wenn nicht gar hinterher. Und selbst die Erde scheint ihre unendliche Geduld mit den Menschen nicht mehr aufrecht erhalten zu können: der Klimawandel kann nicht warten auf die Einsicht der Menschen.

Aber wie wäre es, wenn wir beginnen würden, so zu leben und zu handeln, als ob wir alle Zeit der Welt hätten? Müssten wir deshalb unpünktlich und träge werden? Könnten wir keine Termine mehr einhalten?

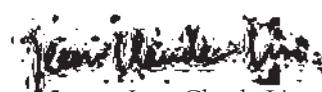
Abends, wenn ich unter dem Nachthimmel eine Zigarette rauche oder in meinem Zimmer einem Gedanken im Stillen nachsinne, habe ich im Gefühl tatsächlich «alle Zeit der Welt», obwohl beide Tätigkeiten zeitlich begrenzt ablaufen. In beiden Fällen wird die Zeit nicht *außerhalb*, als einem Fremdes erlebt, sondern vielmehr *innerhalb*, der eigenen Tätigkeit wie «innewohnend».

In jeder sinnvollen Tätigkeit können wir ein eigenes Zeitmaß entdecken: sie gibt sich ihre eigene Zeit selbst vor. Die Empfindung, in permanenter Zeitnot leben zu müssen, ist nur Ausdruck ungenügender Einsicht und mangelnden Selbstvertrauens. Wie anders fühlt sich mein Leben an, wenn ich es danach ausrichte, alle Zeit der Welt wirklich haben zu können. Wie anders wäre die Welt, wenn wir alle danach handelten! Es muss nur die in jeder sinnerfüllten Handlung eigene Zeit gefunden werden. Sie ist es, die im Verborgenen zunächst unerschöpflich ist.

Finde ich zu mir, so habe ich alle Zeit der Welt.

Möge es uns im neuen Jahr gelingen, etwas mehr von dieser verborgenen unerschöpflichen Zeit in uns und um uns erleben zu können.

Aus Stuttgart grüßt Sie herzlich Ihr


Jean-Claude Lin



06 im gespräch
**BEATRICE VON WEIZSÄCKER
FÜR MEHR BÜRGERBETEILIGUNG**



Als Tochter des ehemaligen Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker war und ist die Juristin und Journalistin Beatrice von Weizsäcker nicht nur in der Familie immer wieder mit Politik konfrontiert. Doch sie fordert eine andere Form der Konfrontation – eine, die die Politik zurück zu den Menschen bringt.



10 augenblicke
**HALLIGPERSPEKTIVEN
EINFACHES UND SCHÖNES**



Hallig Hooge, dieses kleine Eiland, das von der Nordsee um- und manchmal sogar überspült wird, ist ein ganz besonderer Ort, der den Blick auf Zeit und Raum, Natur und Kultur weitet. Seine Bewohnerinnen und Bewohner sind nicht minder besonders. Dies gilt natürlich auch für die größere «Halligversion»: Norderooge, wo mehr Menschen gegen das Wenigerwerden der unberührten Natur kämpfen.



16 glücksfälle
**JEDEM SEIN GLÜCK
ODER: DER STEIN FÜR DIE NACHBARIN**

18 thema
UNTERWEGS

24 sprechstunde
**UNSER INNERER HEILPFLANZENGARTEN
PFLANZEN BILDEN MENSCHENHORMONE – DER MENSCH PFLANZENGIFTE**

27 weiterkommen
DIE QUELLEN DER GESUNDHEIT

DIE SEITEN DER ZEIT

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | glücksfälle 16 | mensch & rhythmus 17 |
thema 18 | kalendarium 20 | sonne, mond & sterne 23 | sprechstunde 24 | am schreibttisch 26 |
weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: querbeet – ein jahr im garten 30 | literatur für junge leser 32 |
die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Herausgeber

Jean-Claude Lin
Telefon: 07 11 | 2 85 32 21
Frank Berger
Telefon: 07 11 | 2 85 32 36

Redaktion

Jean-Claude Lin (verantwortlich)
Frank Berger
Maria A. Kafitz (& Layout)

Redaktionsanschrift

a tempo
Landhausstraße 82 70190 Stuttgart
Telefon: 07 11 | 2 85 32 20
Telefax: 07 11 | 2 85 32 10
e-mail: redaktion@a-tempo.de
internet: www.a-tempo.de

Leserservice

Maria A. Kafitz
07 11 | 2 85 32 20
redaktion@a-tempo.de

Anzeigenservice

Irmgard Feuss
Tel. 07 11 | 50 87 40 33
Fax 0711 | 50 87 40 34
ifeuss@anzeigenservice.info

Ansprechpartner Buchhandel

Simone Patyna
07 11 | 2 85 32 32

a tempo erscheint monatlich und liegt in über 2000 Einrichtungen des Kulturlebens und im Buchhandel aus. Auf Wunsch kann *a tempo* ins Haus geschickt werden durch Erstattung der Porto- und Verpackungskosten (24 Euro für 12 Ausgaben, 30 Euro für Auslandsversand). Bankverbindung auf Anfrage.

Abonnements

Antje Breyer
07 11 | 2 85 32 00

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

Eine Teilausgabe von *a tempo* erscheint in Kombination mit *alverde*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2010 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Rotationsdruck Sindelfingen

Für die einen der Kleiderschrank.
Für die anderen das Tor zu einer mystischen Welt.



Wer Fantasie hat, sieht mehr.

Die **Junge Bibliothek Fantasy** – 10 geheimnisvolle Bände bekannter Autoren für Jugendliche zwischen 10 und 13 Jahren, ausgewählt von der Kinder- und Jugendbuchredaktion der Süddeutschen Zeitung und zusammengefasst zu einer einzigartigen Edition. Überall im Handel für nur 8,90 Euro pro Band. Oder bestellen Sie alle 10 Bände für nur 69,- Euro unter www.sz-shop.de. Schenken Sie Fantasie.

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung

FÜR MEHR BÜRGERBETEILIGUNG

BEATRICE VON WEIZSÄCKER im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler

Beatrice von Weizsäcker ist Juristin und Journalistin. Nach jahrelanger Tätigkeit als politische Redakteurin wechselte sie zur Stiftung zur «Entschädigung» ehemaliger Zwangsarbeiter. Als Tochter des ehemaligen Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker war sie in der Familie immer wieder mit Politik konfrontiert. Wie kommt sie nun dazu, ein Buch mit dem Titel *Warum ich NICHT für Politik interessiere ...* zu veröffentlichen? Der Titel erregt Aufsehen, zumal Politikmüdigkeit und Parteienverdrossenheit Themen sind, die angesichts einer zurückgehenden Wahlbeteiligung diskutiert werden.

Beatrice von Weizsäcker registriert aber auch ein vielfältiges Engagement der Bürger. Sie sieht die Notwendigkeit von mehr Kommunikation der Politiker mit den Bürgerinnen und Bürgern und plädiert für eine Ausweitung der Bürgerbeteiligung über Volksbefragungen und Volksentscheide.



Doris Kleinau-Metzler | Frau von Weizsäcker, warum interessieren Sie sich nicht für Politik? Eine ungewöhnliche Aussage als Buchtitel für eine politische Journalistin.

Beatrice von Weizsäcker | Der Titel ist mit Bedacht gewählt, aber mit den drei Punkten am Ende auch erkennbar offengehalten. Er ist ernst und ironisch zugleich gemeint – denn ich interessiere mich natürlich für Politik. Politik geht uns alle an. Es gibt nur wenige Entscheidungen, von denen wir nicht direkt betroffen sind. Allerdings sehe ich auch kritisch, wie sich unser Parteiensystem entwickelt hat: Nicht selten scheint es, als ob es den Parteien in erster Linie um Macht und Machterhaltung geht und erst in zweiter Linie um die Sache. Sicher, Macht ist notwendig, um gestalten zu können. Aber doch nicht um ihrer selbst willen. Die Parteien haben sich aus meiner Sicht zu politischen Apparaten entwickelt, die weit weg vom Bürger sind. Dass wir alle vier Jahre wählen dürfen, uns in der Zwischenzeit aber nicht inhaltlich äußern können, trägt zur Parteienverdrossenheit bei.

DKM | Kontinuierlich und jahrelang in Parteien mitzuarbeiten scheint für wenige Menschen attraktiv. Desinteresse an Politik wird besonders der jüngeren Generation vorgehalten. Immer weniger junge Menschen engagieren sich in den Jugendorganisationen der traditionellen Parteien.

BvW | Das stimmt. Aber man muss aufpassen, Parteienverdrossenheit nicht mit Politikmüdigkeit gleichzusetzen. Wenn jemand in eine Partei eintritt, um sie zu stärken, ist das doch sinnvoll. Aber Menschen, die diesen Weg nicht gehen, sind deshalb noch lange nicht unpolitisch. Politik umfasst mehr als Parteien. Politik beginnt



Fotos: Wolfgang Schmidt

auch nicht erst, wenn man einer Partei beitrifft oder wenn man ein politisches Amt hat. Politik beginnt bei uns, beginnt mit unserem eigenen Engagement. Gerade junge Leute sind heute eher nüchtern und stehen allem Ideologischen skeptisch gegenüber, sie sind aber dennoch aktiv und politisch. Im Internet kann man das gut sehen.

DKM | Was meinen Sie damit? Junge Menschen lesen relativ wenig Zeitung. Bisher spielt das Internet für die Politik scheinbar kaum eine Rolle.

BvW | Das sind zwei verschiedene Dinge. Eine Zeitung ist ein reines Informationsmittel und bietet keine Kommunikationsmöglichkeit. Die Möglichkeit, die das Internet bietet, ist eine ganz andere: Das Internet ist beides, Informations- und Kommunikationsmittel. Man kann sich über alles Mögliche informieren und zugleich darüber diskutieren. Man kann sich an Debatten in verschiedenen Foren beteiligen. Selbst eine Meinung formulieren, sich konkret und spontan einmischen. Das schätzen junge Leute, wie man doch noch aus der eigenen Jugend weiß. Aber auch immer mehr Ältere beteiligen sich an Blogs. Im Internet finden Sie richtige Meinungsbildungsprozesse. – Für Politiker wiederum spielt das Internet noch eine ziemlich geringe Rolle. Für sie ist es weitgehend neu, wie stark sich die Menschen im Internet engagieren, wie politisch sie dort sind, wie viel Engagement das Internet ermöglicht – und welche Macht es deshalb hat. So klagten 2007 mehr als 30.000 Bürger per Internet gegen das Gesetz zur Vorratsdatenspeicherung. Es war die größte Verfassungsbeschwerde aller Zeiten, und die umfassende staatliche Nutzung aller persönlichen Daten wurde so verhindert. Im Mai 2009 beteiligten sich zehntausende Internetnutzer an einer Online-Petition an den Bundestag. Sie wollten verhindern, dass das berechtigte Interesse, die Verbreitung von Kinderpornographie im Internet zu verhindern, zu einer schleichenden Zensur im Internet führt und Menschen unter Generalverdacht stellt. Auch das führte letztlich jedenfalls zu einem Teilerfolg. Das Internet ist ein Gewinn für die Demokratie.

DKM | Also sehen Sie auch Möglichkeiten, durch das Internet das Politikinteresse zu fördern? ▶



BEATRICE VON WEIZSÄCKER

► **BvW** | Auf jeden Fall. Bisher ist die Darstellung der Parteien im Internet eher langweilig – so werden in der Regel Wahlfilme ähnlich den Fernsehwerbespots ins Internet gestellt, die kommunikativen Möglichkeiten des Internets hingegen kaum genutzt. Dabei ist das Interesse an differenzierten Antworten auf politische Fragen groß, wie etwa die Seite www.abgeordnetenwatch.de zeigt. Diese Website geht auf einen privaten Verein mit Sitz in Hamburg zurück und ist inzwischen eines der größten allseits anerkannten Dialogportale in Deutschland. Hier kann man zum Beispiel das Abstimmungsverhalten und die Nebentätigkeiten der Abgeordneten sehen. Sämtliche Bundestagsabgeordnete, Landtagsabgeordnete und Mitglieder des Europaparlaments aus Deutschland können öffentlich nachlesbar befragt werden, alle Antworten sind ebenfalls für alle lesbar. Mehr als 90 Prozent der Abgeordneten machen inzwischen mit. Das hilft durchaus, manche Frustrationen abzubauen. Ein solches Internetportal ersetzt natürlich nicht die Präsenz der Abgeordneten im Bundestag, die meist sehr spärlich ist. Das signalisiert nicht eben ein großes Ernstnehmen der Themen und der betroffenen Menschen.

DKM | Es gibt auch eine Art Politikerverdrossenheit, weil im Fernsehen oft dieselben Politiker zu sehen und zu hören sind, die mehr oder weniger Bekanntes schlagwortartig wiederholen.

BvW | Ja. Das kommt natürlich auch davon, dass der öffentlich-rechtliche Rundfunk dem Quotendruck unterliegt und deshalb gern Prominente einlädt. Ich würde trotzdem zu «mehr Mut zur Qualität» im Sinne einer differenzierten Betrachtung und Berichterstattung raten. Die Zuschauer sind viel interessierter und informierter, als manche meinen. Aber auch über das Fernsehen gibt es letztlich keine Kommunikation, man darf höchstens einmal anrufen

und eine Frage stellen. Fernsehen ist zwangsläufig eine Einbahnstraße. Es gibt einfach zu wenig Kommunikation. Dann denkt man natürlich schnell in der Kategorie: «die da oben, wir hier unten». Wenn man nur wählen kann, aber inhaltlich nicht mitbestimmen darf, ist dieser Eindruck doch auch nahe liegend.

DKM | Zumal viele Wähler nicht in allen Sachthemen zu 100 Prozent einer Meinung mit der gewählten Partei sind.

BvW | Richtig, auch und schon deshalb ist mehr Kommunikation nötig – gegen die vorherrschende Entfremdung zwischen der offiziellen Politik und den Bürgern. Man könnte diese Entfremdung lockern, indem man die Bürger immer mal wieder zu bestimmten Sachthemen befragt. Solche Volksbefragungen und Volksentscheide sind auf Bundesebene aus guten historischen Gründen bislang nicht erlaubt. Das ließe sich aber ändern, denn die Zeiten haben sich geändert. Wir sind erwachsen geworden. Dürften die Bürger mitentscheiden, wären die Politiker gezwungen, ausführlicher und differenzierter zu argumentieren. Sie müssten auf die Wähler zu- und auf sie eingehen. Das ist natürlich anstrengend. Demokratie ist nun mal anstrengend. Und natürlich kenne ich auch das Argument, dass dann womöglich die Todesstrafe wieder eingeführt würde. Dazu käme es aber nicht, wenn man vorher vom Bundesverfassungsgericht prüfen lassen würde, ob die Frage verfassungskonform mit Ja oder Nein beantwortet werden kann. Volksentscheide und Volksbefragungen gibt es längst auf kommunaler Ebene und in allen Bundesländern. Nur auf Bundesebene nicht. Dass es auch dort funktioniert, zeigt die Schweiz.

DKM | Das würde vielleicht auch den manchmal zu hörenden Satz «die da oben machen doch, was sie wollen» entkräften.



«Dürften die Bürger mitentscheiden, wären die Politiker gezwungen, ausführlicher und differenzierter zu argumentieren. Sie müssten auf die Wähler zu- und auf sie eingehen. Das ist natürlich anstrengend. Demokratie ist nun mal anstrengend.»

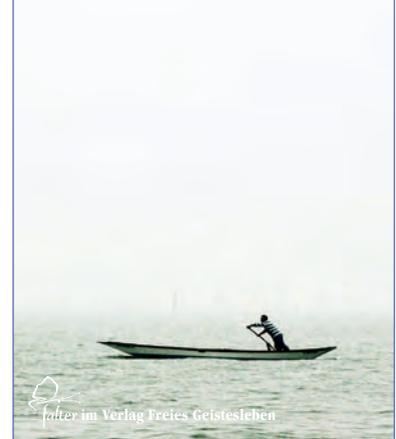
BvW | In der Tat. Unsere Demokratie bietet aber schon jetzt viele Möglichkeiten, sich zu beteiligen – wenn man sich interessiert, informiert und engagiert. Niemand ist davon ausgeschlossen. Unsere Demokratie ist keine Zuschauerdemokratie, das darf sie auch nicht sein. Und wir sollten uns als Bürger auch nicht kleiner machen, als wir sind. Wenn wir mitreden wollen und beteiligt werden, also ernst genommen werden wollen, müssen wir uns auch entsprechend verhalten – und nicht wie ein Kleinkind darauf warten, dass alles für uns geregelt wird, und am Ende schmolten, wenn uns das Ergebnis nicht passt.

DKM | Mitsprache, zu politischen Entscheidungen eine Meinung entwickeln, argumentieren und dann abstimmen – setzt das nicht auch Fähigkeiten bei uns Bürgerinnen und Bürgern voraus? Für die meisten liegt der Sozialkunde- oder Politikunterricht weit zurück und wurde als langweilig erlebt.

BvW | Ich hatte solche Fächer in der Schule gar nicht. Ich hatte aber einen begnadeten Mathematik- und Musiklehrer, der mir einfach durch die Art, wie er war, vieles vermittelt hat, nicht zuletzt Werte und eine gewisse Haltung. Für Kinder und Jugendliche ist es entscheidend, dass sie Menschen begegnen, die ihnen auch ein Vorbild sein können. Sicher muss die Schule über Demokratie, Strukturen, Hintergründe und Abläufe informieren, aber wesentlich bleibt doch der einzelne Mensch, dem man begegnet, der Lehrer, der eine eigene menschliche Kompetenz hat. Entscheidend ist, dass der Lehrer seine Schüler nicht als Masse sieht, sondern als Individuen, und sie ernst nimmt – so wie wir Bürger von den Politikern nicht nur als Wahlvolk, als Masse, wahrgenommen werden wollen, sondern eben als Bürger – und das nicht nur bei Wahlen, sondern immer. – Für beide Bereiche, Schule und Politik, sind Mitbestimmung und Mitsprache wichtig. Die Schule ist ja sozusagen das erste Politikfeld, das man kennenlernt. Die Schule ist wie ein kleiner Staat. Deshalb sollte die Schule auch der Ort sein, wo man sachbezogen argumentieren und debattieren lernt, das heißt übrigens auch, dem anderen zuzuhören und andere Meinungen zu respektieren, ohne sie vorschnell abzutun. Unser demokratisches Mittel ist nun mal das Wort. **Wenn wir Beteiligung und Mitsprache bei der Politik, die unser Leben prägt, wollen, dann müssen wir uns informieren, die Kommunikation suchen und aktiv werden.** Kommunikation setzt aber auch voraus, dass beide Seiten diesen Weg gehen. Und dazu gehört seitens der Politik, uns mehr Mitspracherechte zu geben. ■

Der siebenfache Flügelschlag der Seele

Wolfgang Held
Leben mit dem Rhythmus der Woche



www.geistesleben.com

falter 30 • 88 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag
€ 13,90 (D) | € 14,30 (A) | sFr 24,80
ISBN 978-3-7725-1430-2

Leben mit der Siebentagewoche

Die Woche ist ein merkwürdiger Rhythmus. Weder geht sie im Monat glatt auf noch im Jahr. Rein wirtschaftlich betrachtet ist die Woche das Unpraktischste, was unsere Zeiteinteilung zu bieten hat. Und dennoch hält sich fast die gesamte Menschheit an diesen Siebener-Rhythmus. Warum? Die Antwort, zeigt Wolfgang Held, liegt im Menschen. Aus einem vertieften Verständnis des Rhythmus der Woche kann der Mensch Kraft und Inspiration für die Gestaltung seines Lebens schöpfen.

Aus dem Inhalt:

- 1 | Sonntag Wann beginnt die Woche?
- 2 | Montag Hingabe an das Neue
- 3 | Dienstag Ein besonderer Tag für Fehler
- 4 | Mittwoch Interesse für den Umkreis
- 5 | Donnerstag Ein- und Umsicht im Handeln
- 6 | Freitag Die Wichtigkeit der Nebensache
- 7 | Samstag Wie kommt das Alte in die Welt?





HALLIGPERSPEKTIVEN

EINFACHES UND SCHÖNES

Ralf Lilienthal (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)

Die *Schute* ankert im flachen Wasser, randvoll beladen mit Fichtenpfählen und *Faschinen*. Von der Brücke eines der großen Containerschiffe aus betrachtet, eine Nusschale voller Tüddelkram. Auf Norderoog, im Blick der fünfzehn jungen Leute aus Togo, Polen und Deutschland, ein aufragender Berg Arbeit. Alles eine Frage der Perspektive!

Sie sind im Praktikum, *FÖJ*, *EVS* oder im Ferieneinsatz aus Begeisterung für die Sache. Die Sache, das ist – abstrakt – Naturschutz. Näher dran, geht es um die Erhaltung einer der bedeutendsten *Vogelfreistätten* des Wattenmeers. Ganz konkret werden die jungen Frauen und Männer auf Norderoog zwei Wochen lang *Lahnungen* bauen, *Gruppen* schaufeln und den salzigen Geschmack zivilisationsfernen Insellebens zu schmecken kriegen.

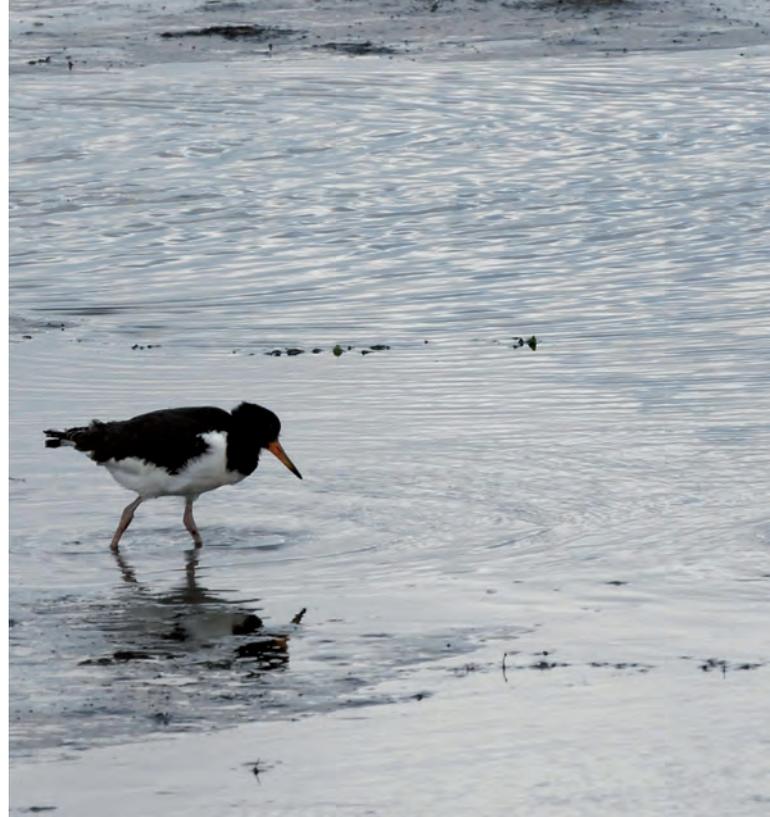
Verantwortlich für Schlickwattschlamm Schlachten, Bremsenstiche, salziges Zahnputzwasser und Vogelschiss auf dem T-Shirt ist der «Verein Jordsand» – in Gummistiefeln und Badehose handfest repräsentiert von seinem 1. Vorsitzenden Uwe Schneider. Die ersten vierzehn Tage des Norderooger Sommerspektakels sind traditionell «seine» Sache. Er kauft und verlädt die anderthalb Tonnen Proviant, er leitet den Aufbau des Zelt-Camps, er führt die jungen Leute sachkundig, streng und trotzdem jovial-witzig an die ungewohnte und schwere Arbeit heran, er macht ihnen Lust auf zwei Wochen Gruppen-Robinsonade. Siebzig Jahre Seemanns-

und Seevogelschutz-Biografie verleihen ihm dabei unausgesprochene Autorität.

Seine Geburt im Kapitänsviertel Blankenese war eine Art Freifahrtschein für alle Weltmeere. Nach einem Kadettenjahr in der Takelage des berühmten Lastenseglers «Passat» war er zwölf Jahre auf großer Fahrt zu den Häfen sämtlicher Kontinente und hatte dabei sein Fernglas so oft es ging auf die Felsen und Strände scharf gestellt. Vögel gucken!

Eines Tages machte er mit seinem Hobby Ernst und wurde Mitglied im «Verein Jordsand». Irgendwie passten der Seemann und der 1907 gegründete «Verein zum Schutze der Seevögel und der Natur» gut zueinander, denn ehe er sich versah, war Schneider zuerst Referent für das Schutzgebiet an der Schlei, dann 2. Vorsitzender, 1. Vorsitzender und schließlich fünfundzwanzig Jahre lang hauptamtlicher Jordsand-Geschäftsführer.

«Als ich anfing, haben wir 9 Schutzgebiete betreut, heute sind es 23.» Allen voran leuchtet Norderoog, vor genau 100 Jahren für 12.000 Goldmark dem Kreislauf von Profit und Privatvergnügen entzogen und seitdem vom Auge des jeweiligen Vogelwarts bewacht und ornithologisch betreut. Norderoog lebt. Noch immer, auch wenn der *Blanke Hans* bis 1970 mit unzähligen Sturm- und Kantenfluten von den ursprünglich 18 Hektar fast 10 Hektar weggehobelt hatte. «Halligerhaltung? Das hieß früher: ein ►



- Mann, eine Schaufel und eine Schiebkarre – hätten wir so weiter gemacht, gäbe es Norderoog heute nicht mehr.»

Aber es gibt die Seevogel-Enklave zwischen Amrum und Pellworm noch immer. Dank Uwe Schneider und «Jordsand» mit seinen internationalen Sommercamps und tausender Stunden freiwilliger Arbeit, dank 4.500 Tonnen Steinkante im Westen und einer halben Millionen Pfähle, samt Zweigmateral, Draht und Tau.

Nach seiner ganz persönlichen Bilanz der vogelschutzfleißigen Jahrzehnte gefragt, kommt ein skeptisches Brummen aus Schneiders Mund. «Hängt wohl davon ab, wohin man guckt. Vor 100 Jahren haben allein auf Norderoog eine Viertelmillion Brandseeschwalben gebrütet, heute sind es kaum mehr als 1000 Paare. Und selbst über ihnen schwebt ein Damoklesschwert. Als sie vor über 30 Jahren die Explosion auf der Ölbohrinsel «Bravo» gemeldet haben, hätte ich den Jugendlichen, die gerade bis zu den Knien im Schlick standen und grüpften, am liebsten zugerufen: «Lasst gut sein. Wir hören auf.» Eine Tankerkollision in der Deutschen Bucht, 400.000 Liter Öl, unaufhaltsam gegen die Küste getrieben? Dann kannst du das Wattenmeer für Jahrzehnte vergessen.»

Aber Schneiders Resignation hat auch eine Rückseite. Während wir durch wermutduftende Salzwiesen stapfen, Quellerstengel knabbern und einer kreisenden Heringsmöwe nachschauen, nickt er wie zur Selbstbegräftigung mit dem Kopf: «Es geht ja immer auch um die Menschen! In vierzehn Tagen Norderoog lernen die jungen Leute viel mehr, als sie selber glauben. Hier draußen lebst du ein einfaches, anstrengendes – und sehr, sehr schönes Leben! Ein Leben mit Ebbe und Flut, sparsam verwendeten Ressourcen, Gefahren und Verantwortung. Jens Sörensen Wand war vierzig Jahre alleine auf Norderoog. Martin Gorke, ein Biologe, immerhin

sieben Jahre und zwei Doktorarbeiten lang – manchmal ist er morgens um vier Uhr übers Watt gelaufen und hat ein paar Stunden auf der Hooger Kirchenorgel gespielt. Die meisten werden Norderoog ihr ganzes Leben lang nicht mehr vergessen!»

Perspektiven! Während der Norderooger Horizont für seine vorübergehenden Bewohner einen ganzen Mikrokosmos absteckt, sehen die Hallig Hooger in dem Vogeleiland vor ihrem Deich kaum mehr als einen Klecks Land mit zwei langbeinigen Hütten und reichlich vogelumflatterten Wiesen. Harry Diedrichsen nicht. Schließlich ist er Jordsand-Referent, eine Art Norderoog-Hausmeister, zuständig für alle möglichen Fälle und Notfälle – und sei es nur, dass sich einer der beiden *Lastprähme* zu einem Ausflug in Richtung Pellworm aufgemacht hat und wieder «eingefangen» werden muss. «Auf Harry kannst du dich verlassen!» Wer den eher schweigsamen Hooger ans Erzählen kriegt, weiß, was Uwe Schneider damit meint. Denn Diedrichsen war zeitlebens ein «Macher» – in des Wortes ureigenster Bedeutung. Maurer und Zimmermann hat er gelernt, konnte aber, wie er ohne Eitelkeit sagt «eigentlich alles». Geografisches Zentrum seiner Welt ist bis heute die *Ockelützwarft*, obwohl er zwischenzeitlich woanders in die Hände gespuckt hat und erst dank der 1962er-Sturmflut und dem folgenden Bau-Boom nach Hause zurückkehren konnte. Noch mehr zu Hause ist Harry Diedrichsen allerdings auf dem Wasser, auch wenn er erst als Rentner den Traum vom eigenen Segelboot in die Tat umsetzen konnte.

«Wasser unterm Kiel und Hooge unter den Füßen» – das scheint auch der Wahlspruch von Diedrichsens Nachbar Dirk Dell Missier zu sein. Als mutmaßlich nachfolgerloser letzter Hooger Krabbenfischer hält der Zweiundfünfzigjährige – mit angemessenem



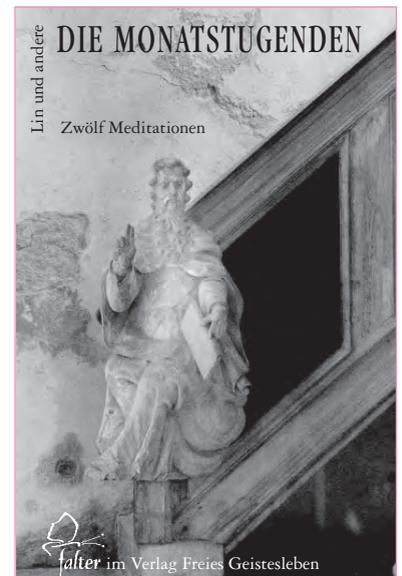
Respekt – Kurs auf die allmählich in Sicht kommende Rente: «Fischer werden nicht ganz so alt. Harte Arbeit. Wenig Schlaf. Viel Kaffee. Die meisten rauchen. Stress, wenn du nichts fängst, und noch mehr Stress, wenn du was fängst.»

Dirk Dell Missier und sein Nachbar sind, was man ganz ohne Ironie «Gummiband-Hooger» nennen könnte. Ohne Aussicht auf eine auskömmliche Hallig-Existenz sind sie in die Fremde verschlagen und dann doch hierhin zurückgezogen worden. «Ich wollte auswandern. Australien. Hab’ schon dort gearbeitet. Fette Shrimps, werden mit Booten gefischt, die neun Monate auf See sind. Dann ist meine Großmutter gestorben. Also hat meine Frau das Jugendlager weitergeführt und ich bin Krabbenfischer geblieben.»

Andersherum geht übrigens auch ziemlich gut, vor allem wenn ein Neu-Hooger, wie etwa Michael Klisch, bereits über reichlich Hallig-erfahrungen verfügt. Zuerst als Urlauberkind, dann als Praktikant der «Schutzstation Wattenmeer», später als Kellner und sogar als Ga-La-Bau-Unternehmer, wurde er schließlich Leiter der Schutzstation. Dass es im Nationalpark Wattenmeer auch zukünftig lebenswert bleibt, sieht Klisch als zentrale Aufgabe der 1962 gegründeten Naturschutzorganisation. «Als der Tourismus das Wattenmeer großflächig überschwemmte, ging es nicht mehr nur um Schutz und Kontrolle. Neue Formen der Bildungsarbeit

wurden nötig.» Natur-Wanderungen, Seminare, Schulfahrten und eine durchweg anregend gestaltete Wattenmeer-Ausstellung, kulminierend im eindrucksvollen Gezeitenaquarium – die Ergebnisse können sich sehen lassen!

Perspektiven: Nationalpark, Biosphärenreservat und seit kurzem sogar UNESCO Weltnaturerbe – Wattenmeer und Halligen erscheinen als eine von Natur und Politik reich bedachte Landschaft. Dabei schlagen sie sich dort mit den gleichen Problemen herum wie überall anders auch. Kein Geld. Keine Jobs. Keine Ideen. Was? Von wegen! «Die Hooger sind quirlige Leute!» Der das sagt, muss es wissen, obwohl er zwar ausgesprochen quirlig, aber gerade kein Ur-Hooger, sondern ein Zugezogener ist, allerdings einer, der inzwischen sogar das Bürgermeisteramt bekleidet. Der gelernte Sonderpädagoge Matthias Piepgras, hat eine Schul- und Universitätslaufbahn hinter sich, vermietet sehr erfolgreich Ferienwohnungen und kümmert sich für kaum mehr als ein Vergeltsgott um die Geschicke der 107 Halligleute. Er spricht über Kläranlagen, Fährverbindungen oder demokratische Arbeit von unten und es klingt dennoch nicht wie eine Verwaltungslitanei oder eine Wahlkampfreden, sondern wie ... wie eine Geschichte, deren Fortgang man gerne hören würde. Dabei geht auf Hooge sogar noch mehr. ►



falter 25 • 141 Seiten, geb. mit Schutzumschlag
€ 14,90 (D) | € 15,40 (A) | sFr 26,90
ISBN 978-3-7725-1425-8

www.geistesleben.com

Wandlungskräfte der Seele

In zwölf konzentrierten Betrachtungen werden die Monatstugenden und die sich aus ihnen ergebenden höheren Fähigkeiten des Menschen entwickelt und beleuchtet. Es sind Anregungen zur eigenen meditativen Arbeit durch das Jahr.

Aus dem Inhalt:

- I. Mut wird zu Erlöserkraft
- II. Diskretion wird zu Meditationskraft
- III. Großmut wird zu Liebe
- IV. Devotion wird zu Opferkraft
- V. Inneres Gleichgewicht wird zu Fortschritt
- VI. Ausdauer wird zu Treue
- VII. Selbstlosigkeit wird zu Katharsis
- VIII. Mitleid wird zu Freiheit
- IX. Höflichkeit wird zu Herzenstakt
- X. Zufriedenheit wird zu Gelassenheit
- XI. Geduld wird zu Einsicht
- XII. Gedankenkontrolle wird zu Wahrheitsempfinden.



- «Sie können mitmachen! «Hand gegen Koj», unser neues Projekt!» Für mindestens zwei Wochen und vier Stunden Arbeit am Tag kann man Teil der Hooger Geschichte(n) werden. «Man lebt in einer Gemeindefwohnung und arbeitet ehrenamtlich mit. Gibt es einen besseren Weg, wenn man in eine fremde Welt eintauchen will?» Ein Maurer war schon da, zwei Schülerinnen, ein dreiundachtzigjähriger Bausachverständiger und, und, und ... Die Anfragen reißen nicht ab. Hooger Perspektiven, Innenansichten für Außenstehende – was für eine gute Idee! Bis zur Fährenabfahrt bleiben ein paar Hallig-Muße-Stunden. Schließlich sind wir auf einer Insel, wo das Ankommen und Abfahren schon immer eine Übung in Entschleunigung und Beruhigung war. **Hooge ist Reduktion auf Wesentliches.** Nicht unbedingt für die Tagestouristen mit dem Museums-Ansichtskarten-Kaffee-und-Kuchen-Blick. Wer aber länger bleibt, bringt Bilder ein wie der Bauer seine Ernte. Einfaches und Schönes. Himmel, die den ganzen Horizont überwölben, Nolde-Wolken, Seeschwalben, die im Wind stehen und keine Feder krümmen. Oder, wie aus einer anderen Welt, der melancholisch-ergebene tiefschwarze Blick eines lagernden Rinds. ■



Verein Jordsand

Bornkampsweg 35, 22926 Ahrensburg

0 41 02/3 26 56

www.jordsand.de

Hallig Hooge – Touristikbüro

Hanswarft 1, 25859 Hallig Hooge

0 48 49/2 01

www.hooge.de

Kleines Hallig-Lexikon

- Faschinen** trockenes Strauchwerk für den «Lahnungsbau» (siehe unten)
- Schute** kleines, flaches Schiff ohne eigenen Antrieb für Schütt- oder Stückgüter
- FÖJ** Freiwilliges Ökologisches Jahr
- EVS** European Voluntary Service
- Vogelfreistätte** die heute veraltete Bezeichnung für ein Vogelschutzgebiet
- Lahnungen** Uferschutzanlage aus einer doppelten Pfahlreihe und dazwischengeschnürten Faschinen
- Gruppen** Entwässerungsgräben
- Blanker Hans** Name der bei Sturmfluten «wütenden» Nordsee
- Prahm** kleine Schute (siehe oben)
- Warft** zum Schutz gegen Überflutung aufgeschütteter Erdhügel – die Hallighäuser stehen auf Warften





JEDEM SEIN GLÜCK ODER: DER STEIN FÜR DIE NACHBARIN

von Ruth Ewertowski

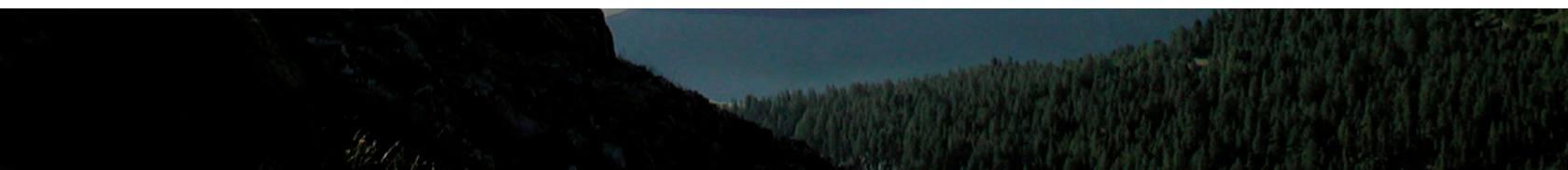
Vielleicht ist es ganz gut, dass dieser kleine Glücksfall nicht mir begegnet ist, denn womöglich wäre er bei mir nicht so gut angekommen wie bei Ulrike.

Mit ihrem Freund war sie im Sommer im Engadin wandern. Es war an einem dieser ebenso herrlichen wie seltenen Tage, an denen man sich frühmorgens in gespannter Erwartung für einen ganzen Tag im Freien rüstet. Gespannt ist man, obwohl man weiß, dass in der Natur da draußen eigentlich gar nichts passiert: Es steht kein zweifelhaftes Wetter an, und die Berge ragen schon seit Jahrtausenden in derselben Unerschütterlichkeit in den Himmel. Und dieser ist einfach nur strahlend blau. Er gibt allem eine so scharfe Kontur, dass jene kristalline Stimmung daraus entsteht, in der alle Verhältnisse so wunderbar klar sind, dass man sich keine Gedanken machen muss, sondern sich ganz der hellen Bergwelt ergeben kann. Tal und Berg, die Ulrike ausgesucht hatte, versprachen auch nur gelegentliche Begegnungen mit Wanderern, die alle dasselbe suchten: sich nämlich mit dieser Gesteins- und Pflanzenwelt und da, wo sich eins zeigen würde, auch mit der Tierwelt zu verbinden, die Natur mit ihrer blauen Luft einzuatmen, sie Schritt für Schritt in herrlicher Langsamkeit in sich einsickern lassen, um dann die Erinnerung und eine gute Erschöpfung, in der man den Berg in den Gliedern spürt, mitzunehmen.

Die Kamera war in der Pension geblieben – absichtlich, denn Ulrike hatte den Gedanken gehabt, dass es vielleicht nicht wirklich so sei, dass man immer «kostenlos» Bilder mitnehmen dürfe. Es könnte ja auch sein, dass bei jedem Knipser der Berg ein klitzekleines Stück kleiner würde. Klar, dass kein Foto ihm auch nur ein Atom seiner Substanz rauben kann, aber ist es nicht auch mal einen Versuch wert, ihn nur «ätherisch» mit nach Hause zu

nehmen? Jetzt aber tat es Ulrike doch leid, keine Erinnerungsstütze zu haben. Es wäre schon schön, etwas Substanzielleres mitnehmen zu können als nur die inneren Bilder, eben ein Ding. Auch das hatten die beiden öfter gemacht: einen schönen Stein aufgelesen: ein Andenken an diesen Tag im Engadin.

Es gibt Stellen, die fürs Steine-Sammeln wie geschaffen sind: Oft liegen sie an einem Fluss oder Bachbett. Hier war es eine Stelle, wo zwei Bäche zusammenkamen. Wie von selbst ergab sich das Suchen. Man ist so beruhigend außer sich, wenn man ganz mit den Augen am Boden den Sammlerblick schweifen lässt. Eine herrliche Selbstvergessenheit in der Hoffnung auf das kleine Glück. Aber so schön der Tag war, einen so schönen Stein wollte er nicht hergeben. Also das nächste Mal kommt doch die Kamera mit. Ein, zwei ganz ansehnliche Steine verschwanden in Ulrikes Jackentasche. «Nun gut», meinte sie, «jetzt suchen wir noch einen für die Nachbarin», denn das war schon fast Brauch geworden, dass sie ihr ein solches Souvenir mitbrachten. Der Stein für die Nachbarin – das war aber in diesem Moment so etwas wie eine Zauberformel, denn da lag er: der Bergkristall – kaum einen halben Meter vor Ulrikes Füßen. Hatte er eben noch nicht dagelegen? So einen schönen und in dieser Größe hatten sie noch nie gefunden. Er war der Erinnerung an diesen Tag würdig – ja, machte ihn noch schöner, aber für wen? Ich hätte ihn vielleicht behalten. Natürlich: Das wäre Betrug gewesen am Berg und seinem Tal und Bach. Ulrike hat den Kristall der Nachbarin mitgebracht, der es dann schon fast etwas peinlich war, so an diesem Glücksfall beteiligt zu sein. Gefreut hat sie sich aber doch über ihn, und zwar noch mehr, als wenn der Berg nicht so sein Machtwort gesprochen hätte. Und für die beiden Wanderer bleibt dieser Alpentag gerade ohne das Andenken unvergesslich. ■



13

DIE 13 – DIE VERKANNTEN ZAHL

von Wolfgang Held

Sie ist die Überzahl, der Schritt ins Ungewisse, die erste Zahl nach der vollständigen Zwölf. Sie ist das Eins-zu-viel, die das Dutzend überragt, und sie ist die erste Zahl, die aus zwei Zahlnamen zusammengesetzt ist, die Dreizehn. Damit ist sie weniger greifbar als ihre numerischen Vorgänger und verdient deshalb den Beinamen, den Michael Ende ihr im Kinderbuch gibt: «die wilde 13». Dass der Dreizehn seit dem 17. Jahrhundert Unglück zugesprochen wird, Hotels häufig keinen 13. Stock besitzen, hat vor allem zwei Quellen. Es ist der Dreizehnte, der beim Abendmahl zum Verräter wird, und es war der Dreizehnte, der «schwarze Freitag» im Oktober 1307, als Philipp IV., König von Frankreich, alle Ritter des Templerordens verhaften ließ und den Orden auslöschte. Die Templar waren die erste Gemeinschaft, die Ritterstand und Mönchsregeln zu einem Orden vereinte und als Schutzmacht bei den Kreuzzügen enormen Einfluss gewann.

In Italien gilt übrigens der Freitag, der auf den 17. eines Monats fällt, als Unglückstag. Denn die römischen Ziffern für 17 (XVII) ergeben anders angeordnet das Wort *vixi*, was auf Latein «ich habe gelebt» heißt.

Auch wenn mit der Dreizehn der Schritt ins Ungewisse geschieht, mathematisch geht von dieser Zahl eine ordnende Kraft aus. So kann man in einem Würfel – als dem einfachsten geometrischen Körper – 13 Symmetrieachsen finden. Drei Achsen gehen durch die Mitten gegenüberliegender Flächen, vier Achsen verbinden als Raumdiagonale je zwei Ecken des Würfels und schließlich sechs Achsen, die die Mitte gegenüberliegender Kanten durchstoßen. Mit einem Käsewürfel und 13 Zahnstochern kann man die Konfiguration bauen – oder vornehmer als geometrische Meditation: Man denke sich selbst im

Mittelpunkt eines Würfels, Füße und Kopf berühren je zwei Flächen, links und rechts, im Abstand der Arme sind die Seitenflächen, vorne und hinten die restlichen beiden Flächen. Jetzt fügt man Achse für Achse in diesen imaginären Würfel, bis die Dreizehn vollständig ist. Eine schwierige Aufgabe für Konzentration und räumliches Vorstellungsvermögen.

Es gibt noch ein weiteres Feld, wo die Dreizehn den Raum ordnet: denn es gibt 13 halbregelmäßige, sogenannte «archimedische Körper». Damit sind Gebilde gemeint, die nicht wie die «platonischen Körper» aus einer Art von regelmäßigen Flächen bestehen, sondern aus verschiedenen. Der bekannteste Vertreter dieser Körper ist der klassische Fußballkörper, der sogenannte «Ikosaederstumpf», der aus Fünf- und Sechsecken besteht. Alle dreizehn Körper vor das innere Auge stellen zu können, ist zweifellos die höhere Schule geometrischer Übung.

Die 13-Gliederung findet sich außerdem im Lauf von Sonne und Mond: Jede Jahreszeit besteht aus 13 Wochen, und von Anblick der neuen schmalen Mondsichel bis Vollmond sind es 13 Tage.

Die Dreizehn als ordnende Zahl findet sich auch im Alten Testament. Im 34. Kapitel des zweiten Buches Moses werden beginnend mit «barmherzig, gnädig, geduldig und treu» insgesamt dreizehn Eigenschaften Gottes herausgelesen. Möglicherweise besteht dabei sogar ein Zusammenhang mit der Tatsache, dass in der Zahlenmystik, das hebräische (und auch das arabische) Wort «Dreizehn» (*Ahad*) den Zahlenwert Eins besitzt und deshalb wieder auf das Ganze verweist. In der Kabbala, der jüdischen Mystik, wird von 13 himmlischen Quellen und 13 Toren der Gnade und 13 Strömen von Balsam erzählt, die im Jenseits warten. Im Sohar, dem zentralen Buch dieser Lehre, heißt es, dass Gott auf «dreizehn Pfaden von Liebesarten» zu finden sei. ■

UNTERWEGS

von Andreas Laudert

Die Kellnerin im Bordrestaurant sortierte Sonderangebote. Christoph war der einzige Gast und versteckte das Buch mit dem Titel *Mein verborgenes Ich* unter der Speisekarte, weil er befürchtete, dass die Kellnerin ihn darauf ansprechen würde. Er sah aus dem Fenster und wollte sich in die Landschaft vertiefen. Da fuhr der Zug in einen Tunnel und er sah sich selbst. Die Kellnerin hatte den Buchtitel längst entziffert und sich schon die ganze Zeit gefragt, wer dieser etwas verkrampte Typ wohl war. Als Christoph sich das dritte Bier bestellte, fragte sie ihn, ob man als Philosophiestudent Alkohol trinken dürfe. Christoph schüttete daraufhin versehentlich sein Glas um. Die Kellnerin holte einen Lappen und wischte übertrieben den Tisch. Christoph war froh, dass er Zeit gewann. Als sie ihm ein neues Bier brachte, stemmte sie die Hände in die Hüften, kniff die Augen zusammen, taxierte ihn und fragte, ob er ein Mönch sei.

«Noch nicht», sagte Christoph. «Sie sehen aber wie einer aus!», sagte sie triumphierend. «Außerdem lesen Sie so ein Buch.» Sie nahm es und blätterte darin: «Mein verborgenes Ich. Glauben Sie an Wiedergeburt?» – «Wenn ich die Frage bejahen würde, hielten Sie mich dann für bescheuert?» – «Bescheuert fände ich, wenn Sie diese Sorge hätten. Sagen Sie doch einfach Ja oder Nein.» Die Kellnerin sah Christoph herausfordernd an. «Wollen Sie nicht Platz nehmen, wenn Sie gerade nichts zu tun haben?», fragte Christoph. «Ich muss die ganze Zeit zu Ihnen aufsehen.» – «Sehen Sie ungern zu Frauen auf?» – «Zu niemandem. Und Sie?» Sie sah ihn prüfend an: «Ich habe noch nie mit einem Fremden über so was gesprochen. Ist das buddhistisch?» Mehr als der Dalai Lama fällt den Leuten auch nie ein, dachte Christoph und behauptete, er gehöre zu der *Initiative für geistiges Wachsen*. Die Kellnerin war überrascht: «Oh. Wusste gar nicht, dass es das gibt.» – «Das wusste ich bis jetzt auch nicht. Ich bin aber sozusagen ein künstlerisch sensibler Mensch und interessiere mich von Berufs wegen für alles.» – «Kann ich mir das Buch mal ausleihen?» Ohne die Antwort abzuwarten, verschwand die Frau mit Christophs Buch hinter dem Tresen und kam dort nicht mehr hervor. –

Der Pressechef der *Initiative für geistiges Wachsen* setzte ein Pokerface auf: «Darf ich fragen, ob Sie in einer Beziehung leben?» Christoph überlegte. «Sie müssen sich klar machen, dass Ihre Entscheidung zum spirituellen Lehrer das Versprechen bedeutet, Christus zu dienen. Wir versuchen, Ihnen dabei zu helfen.»

Bei dem Wort *Christus* war plötzlich eine eigenartige Beklemmung zwischen Christoph und dem Mann eingetreten, eine Stille, die Christoph nicht ausfüllen konnte und die er nicht einzuordnen wusste. Christoph hätte am liebsten etwas ganz Albernnes geantwortet. Dass er aus weltanschaulichen Gründen nur noch Affären habe

oder dergleichen. Aber erstens wäre das eine Lüge gewesen, denn er war unfähig zu Affären, zweitens hatte er keine Lust, mit dem Presseheini über Frauen zu reden, und drittens würde dieser ihn dann vermutlich fragen, ob er auch mit Christus nur eine Liaison einzugehen gedächte, und dann hätte Christoph antworten müssen, dass er Gott nicht kenne und dass seine Freundin ihn einmal ausgelacht habe, weil er ihr im Bett aus einer Laune heraus seine Mutmaßungen dargelegt hatte. Sie hatte wegen dieser Worte *Jesus Christus* erst unweigerlich grinsen und dann laut loslachen müssen, weil sie auf einmal so fremd, so lächerlich, so trennend im Raum und zwischen ihnen gestanden hatten, was Christoph damals sofort, als er sie ausgesprochen hatte, selbst bemerkt hatte, aber er hatte diese Wirkung nicht mehr stoppen können, er wusste, dass seine Freundin instinktiv recht gehabt hatte mit ihrem Spott. Sie hatte kritisiert, er klänge wie jemand aus einer Sekte, und er hatte sich furchtbar darüber aufgeregt. Dabei hatte sie auch damit recht gehabt, denn sie war Schauspielerin gewesen und spürte genau, wie etwas *wirkte*, es war ihr gleich, wie etwas *gemeint* war, sie war keine Wissenschaftlerin, sondern Künstlerin. Er hatte geglaubt, dass er auf Christus quasi als Allgemeinplatz hatte draufplatschen dürfen, schließlich war auch seine Freundin irgendwann mal konfirmiert worden, aber das, hatte sie damals hinzugefügt, sei ihr *scheißegal*. Seitdem das Wort Christus zwischen Christoph und dem Pressechef gefallen war, stand etwas zwischen ihnen, das nicht das Geringste mit Christus zu tun hatte. –

Christoph blickte sich in der Hafenspelunke um. Völlig sinnlos, dachte er, hier von Gott zu erzählen. Ein Mann setzte sich zu ihm und bot ihm eine Zigarette an. «Was denkst du?», fragte er Christoph. – «Soll ich Ihnen das wirklich sagen?» – «Sonst hätte ich nicht gefragt, Junge.» – «Ich denke darüber nach, wie Christus



Foto: Wolfmag Schmidt

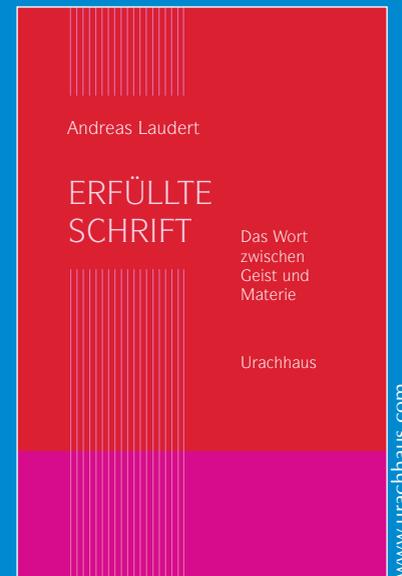
seinen Mitmenschen vor zweitausend Jahren begreiflich machte, dass sie gerade Christus erlebt hatten.» Der Mann zog seine Mütze vom Kopf und zeigte Christoph eine Narbe: «Hier, Priester. Notoperation. Schwerer Verkehrsunfall. Ich lag drei Tage im Koma, und kein Schwein hätte nach dem Crash auch nur einen Cent auf mich gewettet.» Er setzte seine Mütze wieder auf und sagte: «Aber dann war er plötzlich da.» – «Wer?» – «Erschrick nicht, alter Schwede, sagte er zu mir. Ich bin die Sonne. Das ist nur mein Licht. Das ist mein Kleid. Nimm meine Hand.» – «Und was haben Sie da gemacht?» – «Ich hab die Hand natürlich genommen. Ich bin ja nicht blöd. Ich war ja am Abnippeln. Ich sah mein ganzes Leben rückwärts ablaufen, wie einen Film. Als ich gerade in die Grundschule kam, wachte ich aus dem Koma auf. Sie waren tot, sagte der Chefarzt sehr ernst zu mir. Klar, Meister, sagte ich, hab ich gar nicht mitgekriegt, warum freuen Sie sich nicht? So ein Idiot. Seitdem führe ich ein anderes Leben. Was soll ich in Wladiwostok? Ich werde jetzt Vater. Alles im grünen Bereich. Dieser Engel oder was das war, der hat nicht mit dem erhobenen Zeigefinger gewedel. **Der hatte gar keine Finger. Aber Hände. Der hatte auch keine Augen, Priester, aber einen Blick.** Er hatte keine Klamotten, aber war auch nicht nackt. Naja, den Finger, wenn er mit dem gewedel hätte, den hätte ich ihm noch im Koma abgebissen. Der sah mich nur ganz ruhig an, so wie ich bin. Weißt du, Junge, es kann sein, dass jemand ein anständiges Leben führt, Blut spendet und mit Behinderten arbeitet. Und dann rast dieser Mensch plötzlich mit zweihundert Sachen gegen einen Betonpfeiler. Der sollte vielleicht lernen, mal fünf gerade sein zu lassen. Dass er sich mal hier in der Herbertstraße blicken lässt. Die Mädels wollen auch mal was haben von so einem ordentlichen Jungen, hm?»

Plötzlich wurde es in der Kneipe ungemütlich laut. Zwei Polizisten waren hereingekommen. Langsam schlenderten sie in Richtung Theke und mussten sich dabei Pöbeleien und Witze anhören. Jemand schien durch eine Hintertür entwischen zu wollen. Daraufhin wurden die Beamten aktiv. Tische krachten und Gläser klirrten. Christoph ging in Deckung. Als er wieder aufschaute, war sein Gesprächspartner spurlos verschwunden. –

«Sind Sie nicht der Pilger ohne Richtung?» Die Frau am Nebentisch ließ den Stift sinken und lächelte. Es war die Kellnerin. «Und Sie? Nicht mehr in Deutschlands Zügen unterwegs?», fragte Christoph. «Ich bin angekommen», erwiderte die Frau. «Ich wusste gar nicht, dass ein Gedanke das ganze Leben verändern kann. Ich habe angefangen zu schreiben.» – «Dann möchte ich Sie nicht aufhalten», meinte Christoph und deutete auf den Haufen vollgekritzelter Blätter auf ihrem Tisch.

«**Wir haben alle Zeit der Welt**», sagte die Frau und blickte ihn an. ■

Andreas Laudert, geb. 1969, studierte an der Berliner Universität der Künste und lebt als freier Schriftsteller und Priester der Christengemeinschaft in Lübeck. Zuletzt erschienen der Essay «Erfüllte Schrift» (Verlag Urachhaus 2009) und der Episoden-Band «In diesem Leben» (Pforte Verlag 2007). Der Text «Unterwegs» ist ein Auszug aus einem noch unveröffentlichten Roman.



www.urachhaus.com

160 Seiten, Klappenbroschur
€ 16,90 (D) | € 17,40 (A) | sFr 31,-
ISBN 978-3-8251-7644-0

Das Wort – in der Zerreißprobe

In einer Zeit der inflationären Verwendung von Wörtern in Medien und Internet ist die Frage nach dem Ursprung des Wortes völlig in den Hintergrund getreten. Was geschieht eigentlich, wenn wir Worte sprechen, schreiben, hören oder lesen? Wie verkörpert sich Geistiges so, dass es zu Sprache und schließlich zum «toten Buchstaben» wird? Und was vollzieht sich in uns, wenn wir diesen wieder zum Leben erwecken? Welchen Prozess durchlebt ein Schriftsteller wie zum Beispiel Franz Kafka, der das Schreiben einmal als «Lohn für Teufelsdienst» bezeichnete?

Der Schriftsteller und Priester Andreas Laudert, der mit dem literarischen wie dem sakralen Wort gleichermaßen auf vertrautem Fuß lebt, geht diesen höchst aktuellen Fragen in fesselnder Weise nach und zeigt, welchen Chancen und Gefahren das lebendige Wort im Spannungsfeld zwischen Geist und Materie heute ausgesetzt ist.

JANUAR

«... und das Weiße kann
als die vollendete
reine Trübe angesehen
werden.»*

DO 31

Dezember

Silvester

FR 01

☾ ☽ 10^h

Neujahr

SA 02

Vor einem Jahr (2009) starb die dänische Dichterin Inger Christensen (* 16.01.1935).

Melchior

SO 03

39. Woche nach Ostern
☾ ☽ 9^h, ☾ ☽ 23^h

☉ 08.26/16.27
☾ 20.24/09.57

Kaspar

MO 04

KW 01
☽ untere ☽ ☉ 20^h
1960 Albert Camus †, franz. Schriftsteller (* 07.11.1913)

Balthasar

DI 05

☽ ☽ 12^h

MI 06

☾ ☽ 14^h

Epihanias / Heilige Drei Könige
in Österreich, Baden-Württemberg, Bayern u.
Sachsen-Anhalt ges. Feiertag

DO 07

● Letztes Viertel

FR 08

1910 Galina Sergejewna Ulanova * in St. Petersburg, russ.
Tänzerin u. Tanzpädagogin († 21.03.1998 in Moskau)

SA 09

SO 10

40. Woche nach Ostern

☉ 08.24/16.36
☾ 04.25/12.22

MO 11

KW 02
☽ obere ☽ ☉ 22^h

DI 12

MI 13

☾ ☽ 18^h

Do 14

FR 15

● Neumond 08.11, ☾ ☽ 10^h
ringförmige Sonnenfinsternis

SA 16

2010 : Ein Jahr der Farbe

Zweihundert Jahre ist es her, seitdem Goethe den bedeutendsten Teil seiner Arbeit über die Farben veröffentlichte: sein «Entwurf einer Farbenlehre» erschien im Jahr 1810. Wie man den Charakter eines Menschen wohl am ehesten durch eine Schilderung seiner Handlungen beschrieben kann, so auch, nach Goethe, das Licht durch eine Erkenntnis der Welt der Farben, denn: «Die Farben sind Taten des Lichts, Taten und Leiden. In diesem Sinne können wir von denselben Aufschlüsse über das Licht erwarten.»* – Im Januar beginnen wir mit der vielleicht rätselvollsten aller Farberscheinungen, mit Weiß, zu der es von Rudolf Steiner eine für Sprachkünstler verfasste eindringliche Übung zur «Nuancierung» gibt:

Weiße Helligkeit scheinete in die schwarze Finsternis / Die schwarze Finsternis ergreift die fühlende Seele / Die fühlende Seele ersehnet die weiße Helligkeit / Die weiße Helligkeit ist der wollende Seelentrieb / Der wollende Seelentrieb findet die weiße Helligkeit / In der weißen Helligkeit webet die sehrende Seele.

* Goethe, Farbenlehre
Mit Einleitungen und Kommentaren von Rudolf Steiner,
herausgegeben von Gerhard Ott und Heinrich O. Proskauer

Band 1: Didaktischer Teil.
Entwurf einer Farbenlehre, § 494
Verlag Freies Geistesleben
Stuttgart 2003

SO 17

41. Woche nach Ostern
 ☾♁♄ 0^h
 1860 Anton Tschechow * in Taganrog, russ. Schriftsteller
 († 02.07.1904 in Badenweiler)
 ☉ 08.19/16.46
 ☽ 09.04/19.20

MO 18

KW 03
 ☾♁♄ 7^h
 Vor 33 Jahren (1977) starb der Schriftsteller Carl Zuckmayer
 (* 27.12.1896).

DI 19

MI 20

☿ Sonne tritt in das Sternbild Steinbock.
 ♃ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Wassermann.
 Beginne mit der Monatstugend: «**Diskretion – wird zu Meditationskraft.**»

nach Bauernregel: Wachstumsbeginn

DO 21

☾♁♃ 5^h

FR 22

SA 23

● Erstes Viertel
 1810 Johann W. Ritter †, Mitbegründer der Elektrochemie
 (* 16.12.1776)
 Vor 66 Jahren (1944) starb der norwegische Maler
 Edvard Munch (* 12.12.1863).

SO 24

42. Woche nach Ostern
 ☉ 08.11/16.58
 ☽ 11.00/02.24

MO 25

KW 04

Gedenktag der Erscheinung Christi bei Paulus vor Damskus

DI 26

MI 27

♀♁♄ 6^h
 1940 Isaak Babel † in Moskau, russ. Schriftsteller
 (* 01.07.1894 in Odessa)

Gedenktag für die Opfer des Nationalsozialismus

DO 28

☾♁♃ 13^h

FR 29

☉♁♄ 21^h
 1860 Ernst Moritz Arndt †, Historiker u. Dichter (* 26.12.1769)
 Vor 66 Jahren (1944) starb der Dichter Hermann Kückelhaus
 (*04.08.1920).

SA 30

○ Vollmond 07.18, ☾♁♄ 6^h, ☾♁♀ 15^h
 1933 «Machtergreifung» der Nationalsozialisten in
 Deutschland

Tu be Schewat: Neujahr der Bäume, israelischer Festtag

SO 31

43. Woche nach Ostern
 ☾♁♄ 19^h
 Vor 66 Jahren (1944) starb der Schriftsteller Jean Giraudoux
 (* 29.10.1882).
 ☉ 08.01/17.10
 ☾ 19.19/08.19

MO 01

Februar

KW 05
 Vor 66 Jahren (1944) starb der Maler Piet Mondrian
 (* 07.03.1872).

Redaktion: Lin

SCHNEE ESSEN

Schmeckt nach nichts,
 schmeckt wie das Leben,
 wenn man zu müd ist,
 um Dank zu sagen –
 hat zum Nachgeschmack die
 Erinnerung,
 dass er anders schmeckte zur Zeit
 der blauen Wälder,
 Sternschnuppenbrücken.

Geheimes Weiß
 mit dem Wasserzeichen
 der unerhörten Erwartung.

Die zusammen essen,
 kommunizieren.
 Speise uns, Liebe,
 mit Schnee.

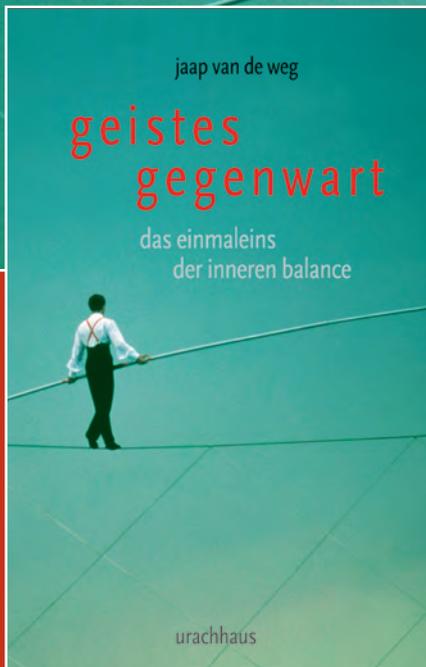
Erika Burkart
 Das siebzehnte Gedicht des zweiten Teils, «Der Schnee von Eden»,
 ihres Gedichtbandes
Stille fernster Rückruf
 Amman Verlag, Zürich 1997



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 ♀, Merkur ☿) ist die Zeit in ganzen Stunden ebenfalls in MEZ angegeben. Der zunehmende Mond ist durch das Zeichen ☽, der abnehmende durch das Zeichen ☾ gekennzeichnet.

Claude Monet (* 14. November 1840 † 5. Dezember 1926)
 La Pie / Die Elster, 1868–69
 Öl auf Leinwand, 31 x 48 cm
 Musée d'Orsay, Paris

Lebensbalance – Lebensglück



160 Seiten, kartoniert
€ 16,50 (D) | € 17,- (A) | sFr 30,-
ISBN 978-3-8251-7532-0

www.urachhaus.com



376 Seiten, mit zahlr. Abbildungen, gebunden
€ 28,- (D) | € 28,90 (A) | sFr 49,-
ISBN 978-3-8251-7492-7 • jetzt neu im Buchhandel!

Der niederländische Arzt Jaap van de Weg zeigt in seinem neuen Buch Wege, wie wir unsere Persönlichkeit stärken und besser verstehen können, das Bedeutende vom Unbedeutenden zu unterscheiden.

Er beschreibt anschaulich, welche Auswirkungen Veranlagungen, das Temperament und Einseitigkeiten des Charakters auf unser Leben haben. Begleitet von einfachen praktischen Übungen schildert er, wie wir solche Einseitigkeiten und Schwächen überwinden können, um zu unserer wahren Identität zu finden und – nicht zuletzt – den Umgang mit unseren Mitmenschen einfacher gestalten können.

Wer einmal versucht, den Begriff Glück zu definieren, wird merken, dass das gar nicht so einfach ist. Für den Sonntagsausflügler ist der Regen weniger angenehm als für den Bauern. Müssen sich aber vermeintlich unvereinbare Gegensätze ausnahmslos widersprechen? Oder gibt es auch das Schöne im Hässlichen, das Gute im Schlechten? Wenn man sich auf das Experiment einlässt, die Gegensätze miteinander in Einklang zu bringen, entstehen besondere Momente der Wahrnehmung.

Der Psychiater und Coach Manfred van Doorn fordert dazu auf, sich auf die fröhliche Wissenschaft der Glücksfindung einzulassen.

Urachhaus. Kompetenz in Sinnfragen

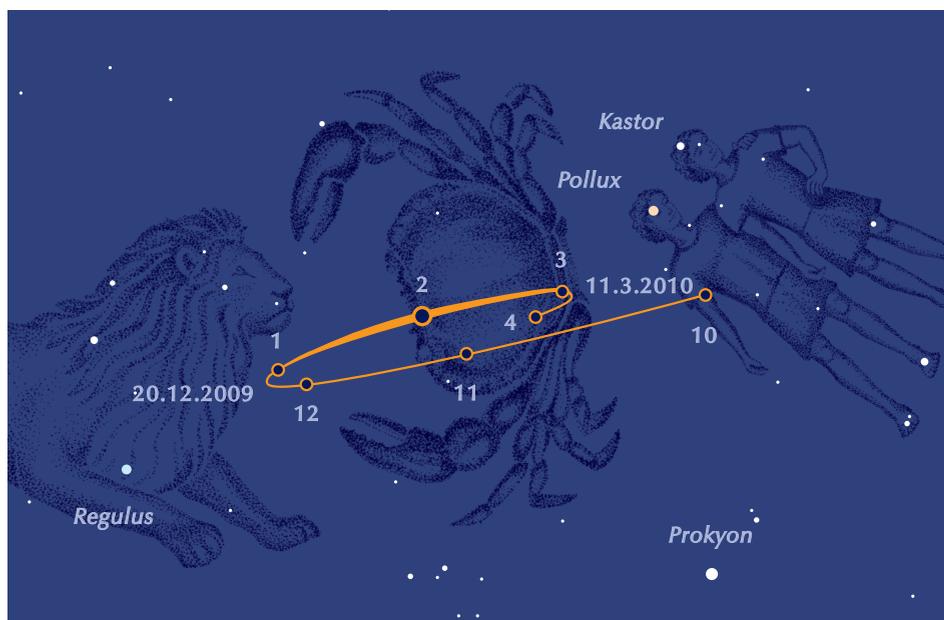


Abbildung: Der Weg von Mars westwärts, an den Sternen des Krebs vorbei, vom 20. Dezember 2009 bis zum 11. März 2010. Der orangefarbene Planet erreicht in der Mitte dieses Zeitraums (Ende Januar) seinen größten Glanz und seine rascheste Bewegung in Richtung Westen. (Die Zahl 1 markiert die Position des Mars am 1. Januar, 2 die Position am 1. Februar usw.)

MARS ERKLIMMT DEN ABENDHIMMEL

von Liesbeth Bisterbosch

Der Planet Mars ist in diesem Monat eine fesselnde Erscheinung am östlichen Himmel. Anfang Januar hat er am völlig dunklen Himmel seinen Aufstieg. Plötzlich erscheint tief am funkelnden Sternhimmel ein orangefarbenes Licht. Das helle, neue Licht in (nord-)östlicher Richtung verändert das gesamte Bild des Abendhimmels. Man kann verfolgen, wie Mars sich vom dunklen Horizont entfernt, nach rechts oben aufsteigt und sich eine Position auf Augenhöhe erobert – das erweckt Aufmerksamkeit! Der Planet funkelt nicht, er hat ein ruhiges Licht. Der orangefarbene Glanz macht ihn zu einem einzigartigen Phänomen. Abhängig vom Beobachtungsort geht er am 1. Januar etwas früher oder später als 19:22 Uhr auf, und am 8. Januar schon um etwa 18:44 Uhr.

Mitte Januar geht Mars jeden Abend sechs Minuten früher während der Dämmerungsperiode auf. Der Aufstieg am östlichen Himmel sieht jeweils anders aus. Am 17. Januar erscheint der Planet eine Stunde nach Sonnenuntergang am dunkelblauen Himmel (Aufgang 18:09 Uhr), vier Tage später erscheint er bereits am hellblauen Himmel, der Sonnenuntergang liegt nur eine halbe Stunde zurück (Aufgang am 21. Januar: 17:26 Uhr). Während Mars sich bei Einbruch der Finsternis erhebt, wird sein Glanz intensiver. Er scheint am funkelnden Sternhimmel auffallend kräftiger als Anfang dieses Monats. Die eigene Helligkeit des Mars nimmt ja rasch zu, da sich die Opposition mit der

Sonne ankündigt. Er wird am 29. Januar der Sonne gegenüberstehen und seinen größten Glanz erreichen.

Sein Aufstieg verfrüht sich im Laufe des Monats um drei Stunden. Wenn wir Mars jeden Abend um ca. 21 Uhr beobachten, können wir erleben, wie dynamisch er den östlichen Himmel «bestürmt». Er steht Anfang Januar auf Augenhöhe, Ende Januar bereits 40° (vier Handbreiten) über dem Horizont und am 11. März wird er noch viel höher stehen: ungefähr so hoch wie die Sonne am längsten Tag des Jahres.

Unsere Abbildung zeigt, dass Mars bis 11. März 2010 in Richtung der Zwillinge zieht. Er bewegt sich westlich durch den Krebs hindurch. Ende Januar, gerade wenn er seinen größten Glanz hat, verschiebt seine Position sich am schnellsten nach rechts und er erklimmt den Abendhimmel mit größtem Schwung. Durch Mars wandelt sich der Anblick des Abendhimmels ganz erheblich! ■



UNSER INNERER HEILPFLANZENGARTEN

PFLANZEN BILDEN MENSCHENHORMONE – DER MENSCH PFLANZENGIFTE

von Markus Sommer



Man ahnt oft nicht, dass noch heute auf jeder Intensivstation Mittel zu finden sind, die ihren Ursprung in Pflanzen haben. So wird das schmerzstillende Morphin immer noch aus Mohnsaft gewonnen, die meisten Antibiotika werden von Pilzen gebildet (immerhin pflanzenähnlichen Lebewesen) und viele Zytostatika, die gegen Krebs eingesetzt werden, sind in Pflanzen entdeckt worden. In der Eibe zum Beispiel, in einem Verwandten des Immergrüns, im amerikanischen Maiapfel und vielen anderen. Wie kommt es, dass uns gerade Pflanzen so gut helfen können? Oft war ihre Wirkung schon lange eingeborenen Heilern und Kräuterfrauen bekannt, Bestandteil der «wissenschaftlichen Medizin» wurden sie aber oft durch Zufall.

Vor 150 Jahren gab es vor allem in Afrika noch «weiße Flecken» auf der Landkarte. Ehrgeizige und mutige Männer wie David Livingstone versuchten diese Wissenslücken zu schließen. Er folgte dem Fluss Sambesi und entdeckte auf der Suche nach dessen Ursprung u.a. die Victoria-Fälle. Jede dieser Expeditionen benötigte einen Arzt, um die allfälligen Tropenkrankheiten, aber auch Verletzungen durch Unfälle und Waffen von Ureinwohnern, die sich durch die Eindringlinge bedroht fühlten, zu behandeln. Bei Livingstones Expedition hieß der Arzt Dr. Kirk, und es ist leider nicht bekannt, ob er ein – ebenso abenteuerlustiger – Vorfahr des Captains gleichen Namens ist, der Jahrhunderte später das Raumschiff Enterprise befahlte. Im Expeditionsbuch wird folgende kleine Geschichte berichtet: Dr. Kirk hatte eine Erkältung mit leichtem Fieber und hohem Puls. Als ordnungsbewusster Engländer verzichtete er auch im Urwald nicht auf das morgendliche Zähneputzen. Dass die Zahnbürste bitter schmeckte, irritierte ihn nicht, da er gegen die drohende Malaria regelmäßig das sehr bittere Chinin nahm und dieses gelegentlich mit der Zahnbürste in einem Glas Wasser verrührte. Erst als er bemerkte, dass sein fieberbedingtes Herzklopfen nach der Morgentoilette vergangen war und er sich ruhig und ausgesprochen wohl fühlte, begann er über die Ursache nachzугrübeln.

Und jetzt zeigte sich bei ihm jene Unvoreingenommenheit und Gründlichkeit, die jeden guten Forscher auszeichnet. Er bemerkte, dass er (unvorsichtigerweise!) im selben Beutel wie seine Zahnbürste auch eine Probe eines hochwirksamen Pfeilgiftes aufbewahrte, mit dem die Ureinwohner Tiere, aber auch unliebsame Menschen jagten. Das Gift führt dazu, dass sich das Herz zusammenzieht und in diesem Zustand schwerster Verkrampfung

stehen bleibt. In geringer Dosis (wie an den zufällig an der Zahnbürste haftenden Giftresten) aber steigert das Mittel die Kraft des Herzens und senkt einen zu schnellen Puls. Kirk und sein Expeditionsleiter Livingstone vermuteten, dass das Gift als Arznei nützlich sein könnte – und dies bestätigte sich dann grandios. Sie ermittelten, dass der Hauptbestandteil des Giftes aus zerstoßenen Samen einer Liane mit der botanischen Bezeichnung *Strophanthus* bestand. Später isolierte man aus ihnen das eigentliche Gift Strophantin, das viele Ähnlichkeiten mit Wirkstoffen unseres heimischen Fingerhutes aufwies. Viele Jahrzehnte lang waren diese sogenannten «Herzglykoside» so zentrale Mittel der Herzbehandlung, dass einer der berühmtesten damaligen Professoren sagte, dass er ohne sie nicht Arzt sein wolle. Erst vor ein paar Jahren kamen sie aus der Mode, unter anderem weil man in einer Studie gezeigt hatte, dass Patienten mit Herzschwäche sich zwar besser fühlten, wenn sie Digitalisglykoside erhielten, im Durchschnitt aber schneller starben.

In der anthroposophischen Medizin spielte *Strophanthus* allerdings weiterhin in potenziert Form eine Rolle. Der Begründer dieser Medizinrichtung, Rudolf Steiner, hatte vor über 80 Jahren darauf hingewiesen, dass ein Mittel aus dem Samen dieser Liane geeignet sei «negative Zivilisationswirkungen» auszugleichen. Tatsächlich hat sich das Mittel in potenziert Form sehr zur Behandlung von Stresszuständen, von Prüfungsangst, Lampenfieber u.Ä. bewährt, wobei ich mich immer fragte, was das mit der bekannten Herzwirkung zu tun habe.

In den letzten Jahren hat man nun erkannt, dass Strophantin keineswegs nur als Pflanzengift existiert, sondern in uns selbst gebildet wird. Vor allem ist das in der Nebenniere der Fall, in der auch das bekannte Stresshormon Adrenalin entsteht, aber auch Cortison,



Foto: M. Constantin / colourbox

das ebenfalls u.a. der Stressanpassung dient. Aber auch im Gehirn und wohl sogar im Herzen selbst wird Strophantin produziert, das inzwischen als Hormon aufgefasst wird – als im Blut vorhandene Substanz also, über die verschiedene Organe miteinander «kommunizieren» und sich wechselseitig beeinflussen. Inzwischen weiß man, dass Strophantin in uns u.a. bei abrupten Leistungsanforderungen (etwa beim Sport) vermehrt gebildet wird und dann im Blut in so hohen Konzentrationen vorkommt, wie sie auch bei der medikamentösen Therapie angestrebt werden.

Wird dagegen ständig zu viel Strophantin gebildet, so hat dies ähnlich nachteilige Folgen wie Dauerstress, so verdickt sich z.B. der Herzmuskel und man vermutet, dass eine anhaltend zu starke Strophantinbildung an der Ausbildung mancher Bluthochdruckformen beteiligt ist. Hier könnte dann Strophantin in potenziert Form regulierend wirken. Inzwischen hat man auch gelernt, dass größere, substanzelle Herzglykosidmengen dann schädlich sind, wenn schon – infolge dauernder Stresswirkung oder durch Krankheit – im Organismus überhohe Mengen gebildet werden. Wenn dagegen die im Menschen gebildete Strophantinmenge zu gering ist, kann eine Zufuhr des Pflanzengiftes von außen nützlich sein. Und hier kann man dann noch einmal an Rudolf Steiner denken. Er hat einmal etwa Folgendes gesagt (und man muss zugeben, dass dies damals schon sehr poetisch und vielleicht auch seltsam geklungen haben muss): **Wenn im «inneren Garten» eines Menschen eine Pflanze fehlt, dann muss man ihm diese als Medikament zuführen.**

Heute wissen wir aus modernster Forschung, dass in uns eine Substanz gebildet wird, die wir jahrzehntelang ausschließlich als Pflanzengift kannten. Man hat erkannt, dass aber auch die Fingerhutgifte in uns entstehen, man weiß, dass u.a. in uns morphinartig wirkende Substanzen wie im Mohn gebildet werden, um Schmerzen besser ertragen zu können. Umgekehrt gibt es in uns «Wahrnehmungsorgane», sogenannte «Rezeptoren», die spezifisch mit diesen Substanzen reagieren. Für die anthroposophische Auffassung besteht eine tiefe Verwandtschaft zwischen Natur und Mensch, und der zur Goethezeit lebende Naturforscher Lorenz Oken hat den Menschen eine «Zusammenfassung der Natur» und die Natur als «auseinandergelegten Menschen» bezeichnet. Aktuelle naturwissenschaftliche Erkenntnisse stützen diese Auffassung und lehren uns Respekt vor Erkenntnissen, die sich auf eine umfassendere Wahrnehmung der Wirklichkeit gründen und dem Voreingenommenen zunächst abwegig und seltsam erscheinen. ■

Markus Sommer, geb. 1966, Medizinstudium in München, klinische Erfahrung im Bereich Innere Medizin, Geriatrie, Neurologie, Pädiatrie und der praktischen Anwendung von anthroposophischer Medizin und Homöopathie. Neben seiner Tätigkeit als niedergelassener Arzt ist er Autor und hält Vorträge.



752 Seiten, mit farb. Abb., gebunden
 € 32,- (D) | € 33,- (A) | sFr 52,90
 ISBN 978-3-8251-7654-9

www.urachhaus.com

Alles, was Eltern wirklich wissen müssen

Die *KinderSprechStunde* ist der umfassende und derzeit wohl populärste Ratgeber zum Thema Kinderkrankheiten und Kindererziehung. Er basiert auf jahrzehntelanger kinderärztlicher Erfahrung der Autoren in der Kinderambulanz des Gemeinschaftskrankenhauses in Herdecke und ihrer schulärztlichen Beratungstätigkeit. Zudem wirkte ein Team kompetenter Fachmediziner mit.

Einige Themen:

Die ersten Lebensmonate | Vom Säugling zum Kleinkind | Ernährung | Erkrankungen und ihre Behandlung | Erste Hilfe | Erziehungsfragen | Bekleidung | Spielen und Spielzeug | Schulreife | Vorgezogene Schulpflicht | Schulprobleme | Die Temperamente | Essstörungen | Impfungen | Religiöse Erziehung | Aufklärung – Sexualität | Umgang mit Medien | Gefahren durch Elektrosmog und Handystrahlung | Drogenprävention u.v.m.



MANFRED KRÜGER

Auch ich besitze einen Schreibtisch. Mein Vater war Tischler, meine beiden Großväter waren auch Tischler, und so konnte ich nicht anders: Ich wurde Schreibtischler. Aber ich bin ein echter Volltischler: kein Platz zum Schreiben an diesem Tisch eines Tischlers, der sich vorstellte, an diesem Tisch könne man schreiben! Manchmal komme ich mir vor wie Ionescos «Neuer Mieter». Irgendwann könnten die vielen Bücher und Manuskripte über mir zusammenschlagen. Mein Ausweg: die Bücher verschlingen, verdauen und neue Bücher schreiben. Es gibt natürlich schon viel zu viele Bücher – aber noch lange nicht genug! Da stehen sie: Heraklit, Platon und Aristoteles, Origenes, Eriugena, Thomas, Cusanus, Descartes, Schelling, Steiner und die Dichter: Wolfram, Lessing, Goethe, Schiller, Nerval, Morgenstern – und wegweisend allen voran: Johannes ev. und Novalis.

Als ich meine Doktorarbeit schrieb (über Gérard de Nerval), war mein Schreibtisch noch überschaubar: eine Antiquität (mit Aufsatz), die ein späterer Internist in Herdecke übernommen hat. Der neue – und inzwischen alte – Schreibtisch ist doppelt so groß, aber vom schönen Palisanderfurnier ist kaum noch etwas zu sehen. Es ist auch gar zu unbequem, am Schreibtisch zu sitzen und sich vorbeugen zu müssen. Viel lieber schreibe ich halb im Liegen: nicht zu tief, sonst versinke ich im Traumessein, nicht zu steil, sonst ereifert sich der Verstand. Nicht in Schiefelage, nein: in entspannter Schräglage, auch im Bett, wegen der warmen Füße. Mit kalten Füßen fällt mir nichts ein.

Im Sommer schreibe ich gerne im Garten, lege mich mit meiner Knieschreibe auf einen schräg gestellten Liegestuhl, links und rechts ein Gartenstuhl für die Ablagen. Der Blick schweift dann ab und an ins Grün und auf die Rosen. Auch der blaue Himmel wirkt inspirierend. Entscheidend ist dabei die Kraft der Hingabe. Ohne Hingabe bleibt der Himmel verschlossen. Im Hause sind alle Wände voller Bücher. Das erspart den Maler und neue Tapeten. Aber inspirierend wirkt vor allem die Kunst. Da nun schon lange alle Wände mit Büchern vollgestellt sind, habe ich die Bilder vor die Bücher gehängt. Auf diese Weise wird der Staub auf den Büchern verdeckt. Wer Bücher schreibt, braucht Bücher; aber mehr noch Kunst. Da hängen sie: Dürer, Collaert, Thoma, Guys, Mesdag, eine Ikone der Verklärung Christi und neben den Bildern aus der Familie auch N. Ruhtenberg, G. und G. Wendland, I. Weber-Erdmannsdorf, E. Arlin, R. Weber-Hohengrund. – Denkzeiten sind Herbst und Winter. Aber die gedanklich anspruchsvollsten Passagen in meinem Buch *Ichgeburt*, u. a. über Meister Eckhart, habe ich in der Augusthitze von Terracina geschrieben, in einer Laube im Freien. Da habe ich begriffen, dass man Rudolf Steiners «anthroposophischen

Seelenkalender« zur rechten Zeit (Ostern bleibt Ostern) auch auf der Südhalkugel unserer Erde meditieren kann.

Meine sieben Kinder haben das Schreiben nicht behindert, eher beflügelt. Aber wenn ich im Zug mal wieder mein Knie als Schreibtisch nutzen möchte und von vorn und hinten eintöniges Wum, Wum, Wum durch verstopfte Ohren dringt, ergreife ich, wenn möglich, die Flucht und denke an meinen schönen überfüllten Schreibtisch zu Hause. Die Ohrstöpselhalter glauben ja, sie seien allein auf der Welt. Recht haben sie; nur wissen sie nicht, was sie glauben. Das war schon für den großen Anselm von Canterbury die Lebensfrage: wie man vom Glauben zum Wissen kommt. Meine Lebensfrage lautet: Wie komme ich vom Wissen zum wahren Glauben? Von Beuys wird behauptet, er habe die Knie zum Denken benutzt wie andere zum Beten. Mir dienen sie manchmal sogar am Schreibtisch als Schreibtisch, wegen der Volltischlerei. Zum Denken dient mir immer noch – ganz altmodisch – der Kopf.

Manchmal schreibe ich auch in der Luft: Die Linke hält den Block, die Rechte schreibt. Aber das ist noch unbequemer, als am Schreibtisch zu schreiben. Das sind dann sehr individuelle Stütflexe, die erst am Laptop zu Schrift werden in einem selbst-erfundenen Zweifingersuchsystem.

Auf den Schreibtisch kann ich also verzichten, nicht jedoch auf den Stüft:

Mein Stüft

Zur Erfahrung bedarf ich des Stüftes. / Mit ihm schlag ich Schneisen / ins Dickicht der Bücher, richte, / setze / Zeichen in fremden Ländern, / bestelle mein eigenes / Feld. / Mein Ziel bezeichnend, kommt er an / und nieder: sein Weg- / Wurf. ■



DIE QUELLEN DER GESUNDHEIT

von Andreas Fried

Der Begriff «Gesundheit» hat im Lauf der Jahrzehnte verschiedene Definitionen erfahren und wurde vorwiegend durch Negativbegriffe geprägt – zum Beispiel als «Abwesenheit von Krankheit». Aber Gesundheit ist viel mehr als das – ein dynamischer Prozess, der ständigem Wandel unterworfen ist. Sie wird uns nicht in die Wiege gelegt, sie ist kein Rucksack, der sich im Lauf des Lebens leert. Sie ist vielmehr ein höchst individueller Prozess, der stets wieder aufs Neue errungen werden muss. Daraus ergibt sich, dass Gesundheit nie *ist*, sondern immer *wird*.

An diesem Prozess, gesund zu sein und zu bleiben, ist der gesamte Mensch beteiligt, und zwar auf drei Ebenen: der körperlichen, der seelischen und der geistigen.

Die körperliche Ebene ist leicht nachvollziehbar: Besteht eine Engstelle in einer Herzarterie, können wir diese aufdehnen oder operieren und eine Umgehungsader, einen Bypass, legen. Aber ist man dadurch tatsächlich gesünder geworden? Ist der Mensch mit einer Maschine vergleichbar, deren Röhren nur durchgepusht werden müssen, damit alles wieder *in Ordnung* ist? Jeder von uns spürt und weiß, dass dem nicht so ist. Neben einer solchen «Reparatur» ist es wichtig, dem Körper eine Auseinandersetzungsmöglichkeit zu bieten, etwas, woran er wachsen, sich entwickeln und mehr Stabilität erreichen kann. Etwas, das ihn aus der Trägheit und Ruhe lockt, ihn mit Fremdem und Ungewohntem konfrontiert und in immer wieder wechselnde Zustände versetzt, denen er sich anpassen muss. Denn – das wissen wir auch aus der Kindererziehung – uns entwickeln und wachsen können wir nur am Widerstand.

Was für das Körperliche gilt, ist auch für das Seelische nicht falsch: Alles, was von außen auf uns einwirkt, müssen wir verdauen und verwandeln, uns zueigen machen können. Deshalb können

Konflikte, wenn man sie nur zur Seite schiebt, anstatt sie aufzulösen, eine Krankheit massiv fördern. Die Frage: «Worauf will die Krankheit mich aufmerksam machen, was soll ich möglicherweise in meinem Leben verändern?», gehört deshalb immer mit zur Therapie. Was ich denke, fühle und tue, sollte also in einem Zusammenhang stehen, den ich bejahen kann. Wenn dieser Zusammenhang fehlt, klaffen meine innere und meine äußere Welt immer weiter auseinander, und das wirkt sich nachhaltig negativ auf meine Gesundheit aus.

Auf der geistigen Ebene hat Gesundheit etwas mit Beziehungsfähigkeit zu tun, mit der Fähigkeit, sich mit anderen zu verbinden – für wie lange und wie intensiv auch immer. Sie hat etwas zu tun mit Wahrhaftigkeit, Zugewandtheit und Respekt vor der Autonomie des anderen. Und ich kann eine mich in jeder Hinsicht stärkende und festigende ideelle Beziehung haben zu einem Vorbild, einem geistigen Lehrer oder einer übergeordneten Macht, die eine heilsame Kraft entstehen lässt.

Gesundheit auf allen drei Ebenen ist also täglich neu zu erringen – zu hegen und zu pflegen, wie ein Garten. Als Arzt darf ich mich nicht darauf beschränken, Feuerwehr zu spielen mit der Akutmedizin, sondern ich muss auch die Gärtnerseele in mir zum Leben erwecken. Das dauert länger, wirkt aber nachhaltiger. Die Quelle für diese Gärtnerseele liegt in uns selbst – sie gilt es zu finden. ■

Der Kardiologe Andreas Fried leitet in Berlin die Havelhöher Herzschule. Gerade in seinem Fachgebiet, der Herzmedizin, wird wie in kaum einer anderen Disziplin die Vorbeugung großgeschrieben. Der Text stammt aus dem soeben erschienenen Buch «Die Havelhöher Herzschule. Neue Perspektiven für Herzpatienten», herausgegeben von Annette Bopp, Andreas Fried, Ursula Friedenstab (ISBN 978-3-7725-5043-0).



Dieses Buch schildert die Anfangsstufen eines Übungswegs für Maler, Malpädagogen und auch Laien.

Sie fußen auf Erfahrungen, die gemacht werden können an Anweisungen, welche Rudolf Steiner für die Weiterentwicklung einer zeitgemäßen Malkunst gegeben hat:

1. den Angaben zur Pädagogik des Malunterrichtes der «Freien Waldorfschule»;
2. den Farben- und Kunstvorträgen;
3. den von ihm selber für die Ausbildung einer Malschule geschaffenen Schulungsmotiven, den «Naturstimmungen».

Diese drei bilden ein geschlossenes Übungssystem; unausschöpfbar ist, was in ihnen liegt: Keime für eine neue Blüte geistig lebendiger Kunst.

...

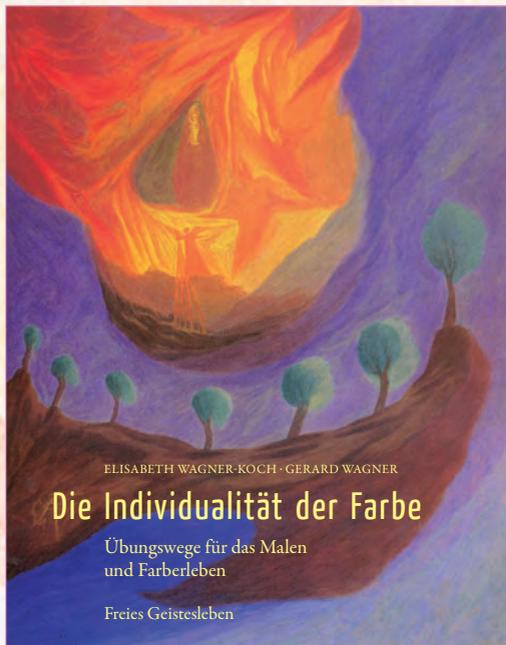
Wir sind uns des Wagnisses durchaus bewusst, das mit dem Versuch eines solchen Übungsbuches verbunden ist. Die vielen unausgeführten Beispiele könnten gerade bei künstlerisch begabten Menschen, besonders bei Malern, eine steigende Unbefriedigung auslösen, verbunden mit einem Gefühl der Beeinträchtigung individueller Freiheit. Die Sorge, dass der persönlichen Fantasie, dem «Spieltrieb» malerischer Betätigung im Sinne des ästhetisch Schönen kein Freiraum gelassen wird, kann nur den bedrücken, der die unendliche Vielfalt der frei zu wählenden Möglichkeiten, der das schöpferische Leben der Farbe selbst noch nicht erfahren hat.

Nicht die dogmatische Festlegung einer Arbeitsweise, sondern eine mögliche Hinführung zum Erleben der Farbenwelt möchte aufgezeigt werden.

Aus der Einführung von Elisabeth Wagner-Koch und Gerard Wagner

JEDE FARBE HAT IHRE EIGENART

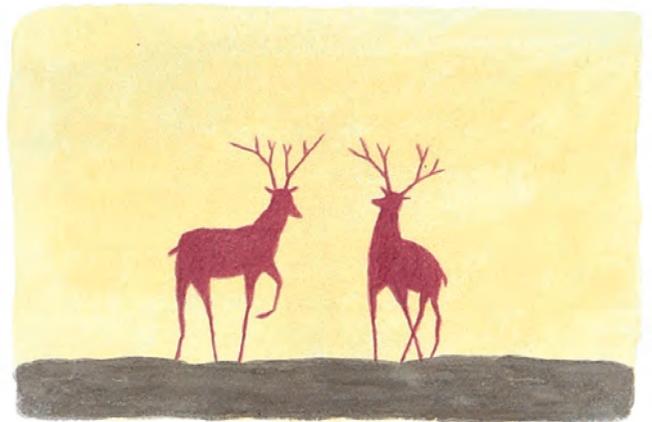
Wie findet man den Weg in das Leben der Farbe hinein?
Wie lernt man es handhaben, das allgemeine Lebenselement,
den ganzen Malprozess durchdringend ...?
Elisabeth Wagner-Koch und Gerard Wagner beschreiben
konkrete, schöpferische Übungswege für das Malen und
Farberleben, die tief in das Wesen der Farbe führen.



ELISABETH WAGNER-KOCH | GERARD WAGNER
Die Individualität der Farbe. Übungswege für das Malen und Farberleben

128 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
39 Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2083-9



Querbeet

JANUAR – BEGINNEN UND BESINNEN

von Ralf Lilienthal

Der **Januar** ist ein guter Gartenmonat, denn die Fülle des Möglichen liegt vor uns und gestattet der Fantasie Höhenflüge über das weite Land der Zukunft. Gärtner sind wir aber erst dann, wenn wir auf den Ackerboden der Tatsachen zurückfinden und nicht irgendeinen fernen Horizont, sondern diese von uns gewählte Parzelle bepflanzen.

Denn das ist Gärtnern. Ein Stück Land aus dem Ganzen der Natur aussondern. Es urbar machen. Selbstgewähltes einsetzen und pflegen. Sich kümmern. Und wer wirklich Gärtner sein will und kein Grünmechaniker, nähert sich den Wesen und Kräften behutsam. Will verstehen, bevor er macht. Will lernen, um es jeden Tag besser zu machen.

Und weil ohne Kenntnis keine Erkenntnisse möglich sind, fängt der gärtnernde ABC-Schüler klugerweise mit den *Namen der Pflanzen* an, die er in seinem Garten vorgefunden oder in ihn hineingetragen hat. Denn wenn wir wissen, mit wem wir es zu tun haben, stehen die Chancen fürs Blühen und Gedeihen besser.*

Wie hieß noch gleich die frisch gekaufte Winterblume vom Wochenmarkt? Christrose. Aber auch Schneerose, Lenzrose, Schwarze Nieswurz. Viele deutsche Namen für ein Gewächs, das die Botaniker *Helleborus niger* getauft und damit weltweit auch für alle Gärtner eindeutig und unverwechselbar gemacht haben. *Helleborus niger*, die wilde Ur-Mutter vieler gärtnerischer Zuchtsorten, ist ein Bewohner der Kalkalpen und damit bereits vor dem Einpflanzen eine lebendig gewordene Frage. Eine kalkholde Staude in meiner Rabatte – geht das? Welcher Untergrund trägt unseren Garten? Eine norddeutsche Torfsenke, ein Karstgrund auf der Schwäbischen Alb oder irgendetwas weniger Extremes dazwischen?

Welche Pflanze wir auch in unserem Garten ansiedeln, jede wird von einer unsichtbaren Landschaft, von einem idealen Biotop umrahmt. Wie viel Licht oder Schatten, Wärme oder Kälte braucht sie fürs Gedeihen? Ein feuchtes Frühjahr, einen trockenen Sommer und einen knackigen Herbst? Vieles geht. Aber es geht längst nicht alles und manches geht nur für eine abgemessene Zeit.

Was daraus folgt? Das hängt von uns ab. Der eine eskaliert zum Spezialisten und Könner, kultiviert die Kalkflora Eurasiens auf einem

künstlichen Hügel voller Kalkschutt. Ein anderer hält sich ans Rustikale, an die pflanzlichen Generalisten, die auf jedem leidlichen Gartenboden und unter beinahe jedem Himmel blühen. Der Dritte riskiert den absehbaren Verlust, pflanzt *Helleborus niger* im kalklosen Brandenburger Sand und wundert sich dann vielleicht, wie üppig sie gegen alle Regeln bei ihm wächst und wuchert.

Christrosen im Januar jedenfalls sind zum Hinknien schön. Die frühwinterlich erblühte reinweiße *Helleborus niger Praecox*, aber auch die weiß- und gelbgrünen oder die dunkelpurpurroten späteren Sorten, deren nickende Blütenknospen aus Schnee oder feuchtem Vorjahreslaub brechen und, von Nahem betrachtet, eine Anmut offenbaren, die uns den Atem rauben kann.**

Helleborus – ein richtig verwendeter Pflanzenname ist die Eröffnung eines unaufhörlichen Gesprächs, eine Annäherung an die natürliche Welt, die ohne Garten im doppelten Wortsinn *unvorstellbar* ist. «Mein Ahorn», «meine Christrose» und selbst «mein Löwenzahn» – das sagt der Gärtner nicht, weil er Besitzrechte postulieren wollte. Nein, er stellt damit eine Nähe zu den Naturwesen fest, die prinzipiell überall möglich, im Garten aber unvermeidlich ist.

Ein Beleg? Das Rotkehlchen! Ein solcher Singvogelzwerger im Stadtparkgebüsch ist interessant, niedlich oder «süß». Ein Januar-Rotkehlchen im frisch bezogenen eigenen Garten ist am ersten Tag «interessant», «niedlich» oder «süß», am zehnten Tag ein flüchtiger Bekannter und spätestens dann ein neues Mitglied der Familie, wenn wir das erste Mal umgegraben haben. Denn Umgraben, Einpflanzen, Beete vorbereiten oder Hacken zieht den kleinen Kerl mit der unvorstellbar kurzen Fluchtdistanz magisch an. Schließlich könnte ein Würmchen für ihn abfallen oder was sonst ans Licht geholt wird und seinem spitzen Schnabel genussreich erscheint. Das Rotkehlchen – Robin – der inoffizielle Wappenvogel des





Foto: Christiane Bach – Helleborus odorus

gartenvernarnten England, kann uns für einen magischen Augenblick lang daran glauben lassen, dass wir mit allen Geschöpfen vertraut und noch nicht aus dem Paradies*** vertrieben worden sind.

Für das künstlerisch geschulte Auge ist der Januargarten die Zeit für Grafik, Zeichnung, Relief und Skulptur. Wenn die Üppigkeit des Sommers verfroren, das Laub abgefallen und die Farben verblasst sind, werden Formen und Strukturen, Hell-Dunkel-Kontraste sichtbar, tritt das Ganze wieder aus der Umkleidung durch die Mannigfaltigkeit des vielen Einzelnen hervor. Und das ansonsten Unscheinbare erscheint: blassrote Hagebutten, leuchtende Birkenborke, Zaubernussblütenpapier oder Clematisfruchtflaum. Und manchmal ein Duft, der zu überraschenden Begegnungen führt. Zum Duftsneeball *Viburnum bodnantense* Dawn, einem starr-aufrechten, sommers unauffälligen schmalen, kaum drei Meter hohen Strauch, der wenig Platz beansprucht und dann seinen großen Auftritt hat, wenn die anderen sich bereits verausgabt haben. Denn kaum hat dieser Schneeball sein zierlich geripptes Laub abgeworfen, faltet er seine Blütenrispen mit trompetenartigen, feinen, rosa Einzelblütchen auf. Schon vor Weihnachten und noch lange danach blüht er und duftet – süß, intensiv. Oder *Mahonia media* Wintersun eine bis etwa zwei Meter hohe, lange, waagrecht abstehende, blättertragende Verwandte der Gartenmahonie. Wer, im sicheren Abstand, ihre spitzstachlig-lederartigen Blätter in den Blick nimmt, wird von den ab Dezember mehrarmig aufwachsenden, goldgelben Blütenkandelabern genauso überrascht sein wie von dem Maiglöckchenduft, der sich in der Wintersonne verströmt.

Der Januar ist ein guter Gartenmonat. Gut fürs Beginnen ... Wer im Januar einen Garten beginnt – und wir alle beginnen in jedem Januar unseren Garten aufs Neue –, sollte zuerst seine Wintergestalt bedenken. Was bleibt, wenn Frühlingsfülle, Sommerpracht und Herbstfeuer vergehen? Brauchen wir den Trost der Immergrünen? Wo sollen die Eiben und Kirschlorbeeren, sollen Buchs und Ilex, Rhododendron und Hemlocktanne, japanische Seggen oder Bergenien stehen? Pflanzen wir die Winterblüher vor Haustür und Fenster? Oder locken sie zukünftig unsere Trägheit hinter dem Ofen hervor in eine ferne Gartenecke? Will ich Wintergemüse? Winterkräuter? Winterobst? Januar. Eine gute Zeit fürs Beginnen und Besinnen ... ■

* Der **botanische Name** bezeichnet (im ersten Wort und groß geschrieben) die **Gattung**, also z.B. *Helleborus*. Im zweiten Wort die **Art** – *niger*. Wichtig für den Gärtner sind dann noch die von Menschen ausgelesenen oder gezüchteten **Sorten**, z.B. *Præcox*.

** Was immer man mit der Christrose macht (Blumen für die Vase schneiden z.B.), es ist Vorsicht geboten, denn sie enthält in allen Teilen **Gift**. Ansonsten braucht die Staude Kalkschotter unters Pflanzloch, einen lehmig-humosen Boden (Kompost!), lichten Schatten und ihre Ruhe (d.h. nicht umpflanzen oder hacken).

*** Unser **«Paradies»** stammt aus dem Altpersischen und bedeutet wörtlich «umgrenzter Bereich», womit der von Mauern begrenzte persische Garten gemeint war. Auch **«Garten»** hat eine dem Sinn nach ähnliche Wurzel. Die indogermanische Wurzel «geh» bezeichnet Weiden- oder Haselnussruten (-gerten), mit denen ein Stück Land umfriedet wurde.



136 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
 € 18,50 (D) | € 19,10 (A) | sFr 32,50
 ISBN 978-3-7725-1966-6

Mit Kindern die Natur erleben

Unser Garten- und Naturbuch enthält eine Fülle von Anregungen, wie man gemeinsam mit Kindern die Natur wahrnehmen und erleben kann. Für jeden Monat hat Christel Dhom charakteristische Verse und Geschichten, Lieder und Rätsel, Bastelanleitungen und Rezepte zusammengestellt. So lassen sich im Winter einfache Stelzen aus frisch geschnittenem Holz basteln oder Papierbögen als alten Zeitungen und Pflanzenteilen schöpfen. Und wenn es einfach nicht schneien will, dann backen wir uns eben leckere Schneebälle im Ofen! Darüber hinaus bietet das Buch für jede Jahreszeit bewährte Vorschläge und Beobachtungshinweise: Was können wir auf unseren Spaziergängen erleben? Was gibt es im Garten zu tun? Was schenkt uns die Natur zum Basteln, Spielen und künstlerischen Gestalten? – Ein Natur-Erlebnisbuch, das alle Sinne anspricht.

«Positive Anregungen, die meist kostenlos und problemlos realisierbar sind, werden in breiter Vielfalt angeboten. Die Anleitungen sind präzise und verständlich.»

Stiftung Umweltbildung Schweiz



BENJAMIN J. MYERS
The Bad Tuesdays
Die verbogene Symmetrie

Aus dem Englischen von Alexandra Ernst

360 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
 16,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
 ISBN 978-3-7725-2501-8
 (ab 14 Jahren)

THE BAD TUESDAYS. DIE VERBOGENE SYMMETRIE

gelesen von Simone Lambert

Das ist ein düsteres Szenario, das Benjamin Myers da entwirft: Die Verbogene Symmetrie, eine gefährliche Organisation, macht Jagd auf Kinder. Niemand weiß, wohin sie verschwinden und was mit ihnen geschieht.

Bei einer Razzia am Hafen unter den Kanalaratten, wie die obdachlosen Straßenkinder genannt werden, werden auch die drei Tuesdays gefangen, die beiden 14-jährigen Brüder Splinter und Box und ihre elfjährige Schwester Chess. Im Arrestblock begegnen sie Ethel, einer alten Pennerin, die in der Ecke sitzt und strickt. In den fünf Minuten, die sie mit ihnen reden darf, macht sie den Geschwistern den Vorschlag, sie zu retten, wenn sie dem Komitee helfen, gegen die Verbogene Symmetrie zu kämpfen. Die drei sollen ein Stück des Zerebraltorus stehlen. Dieses künstliche Riesengehirn steuert die Vorgänge zwischen den Welten, insbesondere die Bewegungen des «Schlingschlunds», eines riesigen sogartigen Tunnels, der als Transporter zwischen den Ebenen wirkt. Es ist im Verbrennungstrakt eines alten Gefängnisses untergebracht, in dem zugleich Tausende von Kindern auf ihren Abtransport warten. Die Geschwister willigen ein ...

Myers Weltenmodell ist kühne, raffinierte Science-Fiction. Es gibt parallele Universen und eine futuristische Technologie, die auch Mischwesen zwischen Mensch und Maschine oder Mensch und Tier hervorbringt. Zugleich greift der Autor zurück auf die brutale Ikonographie des zwanzigsten Jahrhunderts, wenn er die Logik des Nationalsozialismus zitiert: Mit der Verfolgung, Gefangennahme, Deportation und Vernichtung der Kinder nutzt Myers historische Motive, um ein despotisches Regime zu beschreiben.

Der hochentwickelten Wissenschaft und Logistik steht ein Verfall von Kultur und Humanität gegenüber. Myers beschreibt einen

unwirtlichen Ort nach dem anderen: ob es sich um die verfallenen, feuchten Lagerhäuser am Kai handelt, das verlassene Busdepot, in dem das Komitee seine Zentrale hat, oder das Gefängnis. Ekel, Angst und Schmerz, Gewalt, Lebensgefahr und Tod sind die Eckdaten dieser Welt, in der sich die Kinder bewegen. Es herrscht Krieg und die Kinder müssen entscheiden, auf welcher Seite sie stehen wollen. Die Extremsituation wird zur Prüfung ihrer Robustheit und ihres Charakters: Splinter, der Anführer der drei, scharfsinnig, misstrauisch und sarkastisch, fühlt sich immer wieder von der Macht und Stärke der Verbogenen Symmetrie angezogen. Dagegen spürt Chess eine Verbindung zu Ethel; wohin ihre Ahnungen führen und welche Rolle ihr im Weltenkonflikt zuge-dacht ist, erschließt sich wohl erst in den nächsten Bänden des auf sechs Teile angelegten Romans. Und der emotional sehr stabile Box, der auch in Momenten größter Gefahr seinen Humor, seinen Mut und seine Hilfsbereitschaft nicht verliert, reagiert vor allem situativ und praktisch. Die Frage nach der richtigen Seite, für die es zu kämpfen gilt, hebt den Konflikt auf eine philosophische Ebene: Was ist gut oder böse und woran erkennt man dies? Wenn Lemuel von Ethel zu Unrecht als Spitzel verdächtigt wird, weil er ein Überläufer ist, wird klar, dass niemandem anzusehen ist, wer er in Wahrheit ist. Und dass jeder darüber selbst entscheidet. Und dass jeder Fehler macht. Hier findet sich die wichtigste Botschaft dieses preiswürdigen Romans, der einen bis zur letzten Seite in atemloser Spannung hält: Nichts ist, was es scheint. ■

Simone Lambert lebt bei Hamburg, hat am Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt Germanistik studiert, war Buchhändlerin in der Amselhof Buchhandlung Alt Niederursel bei Frankfurt am Main und ist als Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften tätig.

Hallo Kinder!



Jahreswechsel

Wenn hoch vom Turm die Glocken klingen,
In mittenächtlich ernster Stund'
Des Jahres Scheidegruß zu bringen:
Dann lauschen wir, als werd' uns kund,
Was nun der neue Lauf der Horen
Uns Erdenpilgern bieten mag –
Das Jahr ward neu verjüngt geboren
Und festlich grüßt sein erster Tag.

(Louise Otto 1819–1895)

All meinen Lesern – klein und groß – wünsche ich eine lichterfüllte
Weihnachtszeit und ein gutes, gesundes und frohes neues Jahr!

Eure **SUSANNE**

Es ist ein alter Brauch, zum neuen Jahr Brezeln zu backen und als Glücksbringer zu verschenken – der Wunsch, dass sich im neuen Jahr alles gut «rund» fügen möge, sollte damit zum Ausdruck gebracht werden. – Ich habe ein leichtes und leckeres Rezept gefunden, vielleicht habt ihr ja auch Lust zum Backen ...

Ihr braucht: 500 g Mehl, 30 g Hefe, 60 g Zucker,
250 ml lauwarme Milch, 60 g Butter, 1 Ei, etwas Salz,
die abgeriebene Schale von einer ungespritzten Zitrone
und 1 Eigelb zum Bestreichen.

Als Erstes fettet ihr das Backblech gut ein und stellt es zur Seite. Nun siebt das Mehl in eine Schüssel, macht eine kleine Kuhle und verrührt darin die zerbröselte Hefe mit etwas Zucker und der Milch zu einem Vorteig und lasst diesen eine Viertelstunde gehen. Den restlichen Zucker, die geschmolzene Butter, das Ei, das Salz und die Zitronenschale gebt ihr dann dazu und knetet und «schlagt» den Hefeteig, bis er Blasen wirft. Jetzt lasst ihr ihn noch rund 20 Minuten gehen. Dann wird der Backofen auf 220° vorgeheizt. In der Zeit teilt ihr den Teig in drei Teile und rollt diese zu Strängen, mit denen ihr dann einen Zopf flechtet und diesen zu einer Brezel formt. Selbstverständlich kann man auch eine einfache Brezel formen und diese dann schön verzieren. Jetzt wird alles mit dem verquirlten Eigelb bestrichen, vorsichtig aufs Backblech gelegt – und ab in den Ofen. Mhm, wie wird das bald duften ...



Und so lautet das neue **Rätsel:**

Wir wünschen uns fürs neue Jahr
An Gutem eine große Schar
Glück, Gesundheit, Gottes Segen,
Erfolg auf unseren Lebenswegen. –
Und um die Wirkung zu untermauern,
Wir auf Glücksbringer vertrauen:
Ans Geschenk wird ein Schornsteinfeger gehängt,
Ein Töpfchen mit Glücksklee zu Neujahr verschenkt.
Und obendrein, aus Marzipan fein,
Steht auf dem Tisch ein rosa ...



Schreibt das gesuchte Wort und den Brauch auf eine Postkarte und schickt diese bis zum 20. Januar 2010 an:

a tempo Susanne, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen wird zwölfmal *Der alte Silvester und das Jahrkind* von Eduard Mörike verlost.

Die Lösung unseres Rätsels im November war «der Samen» – das haben die meisten ganz richtig geraten. Hier sind die **Gewinnerinnen** und **Gewinner:** • **Sonngard Gröbner** aus Niederkruchten • **Clara Hellmundt** aus Dresden • **Camilo Marin** aus Basel / Schweiz • **Paula Alf** aus Borchten • **Bini Schmidbauer** aus Mainz • **Johanna Meissner** aus Hamburg • **Anna Stronski** aus Müllheim • **Maria Striebel** aus Wolfratshausen • **Uta Jensen** aus Hamburg • **Geschwister Billing** aus Bad Nauheim • **Lukas Schiedlbauer** aus Eurasburg • **Noah Singatea** aus Plochingen • Herzlichen Glückwunsch euch tüchtigen Rätsellern! Ihr anderen seid nicht traurig, vielleicht gehört ihr beim nächsten Mal zu den Glückskindern.

DAS *a tempo* PREISRÄTSEL

Mit völliger Selbstverständlichkeit nutzen wir an allen Orten der Welt Telefone oder betätigen Schalter, auf dass es an Decke oder Wand Licht werde ... Aber welcher Mensch hat uns diese Entdeckung und Erfindung eigentlich geschenkt? Manche werden den «Telefon-Vater» Alexander Graham Bell schon mal gehört haben und die Glühbirne von Thomas Alva Edison war sicher Thema in der Schule. Doch was erfand u.a. der lebenslustige Belgier Jean-Joseph Merlin, der am 17. September 1735 in Huy zur Welt kam? Als er am 4. Mai 1803 in London starb, hatte er nicht nur einiges ausgetüftelt, sondern sogar ein eigenes kleines Museum, in dem seine Ideen ausgestellt wurden. So auch jene, die das erste Lösungswort des Jahres 2010 in unserem Preisrätsel bildet und deren Präsentation vor dem versammelten englischen Königshaus nicht gerade ruhmreich verlief. Vielmehr ging ein großer teurer Spiegel im Ballsaal zu Bruch und Merlin musste diesen schwerverletzt verlassen. Und wenngleich seine Erfindung auch noch heute in der Nutzung nicht immer schmerzfrei bleibt, so gibt es kaum jemanden, der sie nicht wenigstens einmal probiert hätte. Um das Lösungswort zu erhalten, muss auch etwas herumprobiert werden, da die hervorgehobenen Buchstaben nämlich zuerst in die richtige Reihenfolge gebracht werden müssen. Dann aber kann eines der zehn verlostten Bücher von Michael Lipson, *Finde dich neu. Sechs Stufen zu einem kreativen Leben*, gewonnen werden. ■ (mak)

1 Was ist für Schule und Politik laut Beatrice von Weizsäcker wichtig?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
 _ _ _ _ _ _ _ _

2 Wie lautet der botanische Name der Christrose?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an: *a tempo* Preisrätsel · Landhausstr. 82 · 70190 Stuttgart oder an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der **20. Januar 2010** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Dezember-Ausgabe lautet **WASCHMASCHINE**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

数独

DAS *a tempo* SUDOKU

Setzen Sie 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. ■

SQUARE MAGIC 056 Im magischen Hof: Wandlungen 3

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

JC's classical hand-crafted sudoku. Urdruck a tempo 01 | 2010

SQUARE MAGIC 055 Lösung

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

Wandlungen 2

Für alle Sudoku-Liebhaberinnen und -Liebhaber:
www.einsame-hunde.de



SOPHIA SOPHIA SOPHIA

DIE DREIFACHE SOPHIA

von Thomas Neuerer

In den 1980er Jahren ging vom schweizerischen Musikmäzen Paul Sacher, dessen Name mit bedeutenden Komponisten des 20. Jahrhunderts eng verbunden ist (u.a. Bartók, Strawinsky, Lutoslawski), der Kompositionsauftrag für ein Violinkonzert an Sophia Gubaidulina.

Es dauerte einige Jahre, bevor die Komponistin darangehen konnte, dem Werk Gestalt zu geben. Ein wesentliches auslösendes Moment war für sie dabei die Parallele des Vornamens der Komponistin *Sophia* mit dem der Widmungsträgerin *Anne-Sophie*. Darüber hinaus kommt der *Sophia* als göttlicher Weisheit in der ostkirchlichen Tradition, die Gubaidulinas spiritueller Hintergrund ist, eine zentrale Rolle zu.

Auf diesem geistigen Nährboden (*Sophia*), mit der schöpferischen Kraft der Komponistin (*Sofia*) und durch die Interpretation der Solistin (*Sophie*), entfaltet sich das Violinkonzert, das den Titel «In tempus praesens» trägt.

Die enorme Bedeutung des Soloparts unterstreicht Gubaidulina dadurch, dass sie bei der Orchestrierung auf die Violinen in den Streicherstimmen verzichtet. Der Dialog zwischen Soloinstrument und Orchester wird damit akustisch «ohrenfällig». Zudem beginnen die einzelnen Teile des Konzerts solistisch, das Orchester schweigt zunächst.

Das Werk selbst ist fünfteilig gegliedert, die einzelnen Episoden, die ohne Pause ineinander übergehen, sind dialogisch konzipiert. Die Solovioline entfacht impulsgebend diesen Dialog, der sich mit jeder weiteren Episode immer heftiger entwickelt und jeweils mit einem solistischen Gongcrescendo endet. Die frei-tonalen Klänge, die nur rudimentär melodischen Charakter haben, bewegen sich bis in die höchsten und tiefsten Register, um immer wieder den Weg ins Unisono zu suchen und schließlich im Übergang



Anne-Sophie Mutter, Sophia Gubaidulina und Valery Gergiev. Foto: Harald Hoffmann / DG

zwischen vierter und fünfter Episode zusammenzufinden und in einem zarten, gebrochenen Dur-Klang zu enden.

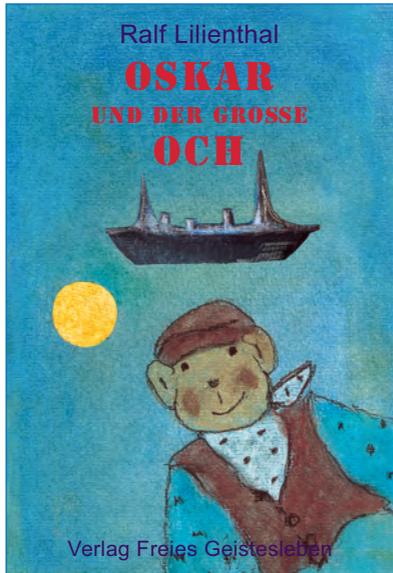
Das Werk stellt sich trotz reduzierter melodischer Entwicklung ausgesprochen farbenreich und vor allem sprechend dar. Dieses Grundkonzept des musikalischen Dialogs, das bis zu kraftvollen Auseinandersetzungen zwischen Solostimme und Orchester reicht, fesselt den Hörer.

Das Werk mag man als Bild dafür ansehen, wie sich das Individuum in den Wechselfällen des Lebens zu behaupten versucht, um letztlich doch seinen Frieden zu finden.

Dabei ist es möglich, die Verbindung zum Titel des Werks – «In tempus praesens», dem beständigen «Jetzt» – herzustellen, das doch auch Vergangenes wie Zukünftiges in sich birgt. **Indem man dies im Werk Gubaidulinas wahrnimmt, kann auch der Blick auf das eigene Hier und Jetzt geschärft werden.** Gubaidulina hat, auch wenn das hoch gegriffen erscheint, mit musikalischen Mitteln eine Art Philosophie des Seins geschaffen, die so einfach und so klar nur dank der Sprache der Musik möglich ist.

Die Interpretation dieser Aufnahme lässt im Übrigen keine Wünsche offen. Das Orchester ist bestens disponiert und findet unter Valery Gergiev einen kenntnisreichen und emotionalen Stabführer. Anne-Sophie Mutter agiert so virtuos wie einfühlsam. Die Aufnahme entstand im Beisein der Komponistin.

Dem Violinkonzert Gubaidulinas vorangestellt sind zwei Konzerte Bachs, die Anne-Sophie Mutter mit den Trondheim Soloists aufgenommen hat. Eine schöne und passende Ergänzung, zumal Bach für Gubaidulina von herausragender Bedeutung ist – so bezieht sich die Komponistin in ihrem ersten Violinkonzert explizit auf das Hauptthema in Bachs Musikalischem Opfer. ■



www.geistesleben.com

Mit Illustrationen von Renate Grünwald.
123 Seiten, gebunden
€ 13,50 (D) | € 14,- (A) | sFr 23,90
ISBN 978-3-7725-2255-0 • (ab 8 Jahren)

Abenteuer mit Oskar und dem Großen Och

«Ralf Lilienthal hat seine Geschichte um den elfjährigen Oskar und den Großen Och, ein Exemplar der raren Spezies der Nüssebeißer, bis an den Rand gefüllt mit einprägsamen Charakteren, überraschenden Wendungen und altersgemäßen Spannungselementen ... Der Große Och ist ein Sprachgenie, ein Sprachliebhaber ... Der Große Och kann aber auch noch mehr – jede Stimme perfekt imitieren etwa oder auch, verkleidet als der olle Käpt'n Paulsen, sich unter die Leute mischen und mit seinen ungewöhnlichen Kräften getreu seinem Motto «Kommt Zeit, kommt Rat, kommt gute Tat», erstaunliche, ans Magische grenzende Wirkungen erzielen. Das ergibt wundervolle Denkkzettel für alle unsympathischen Zeitgenossen rundherum und schafft humorvolle Lösungen für alle Probleme, mit denen Oskar zu tun hat – vom Heiratsschwinder, der seine Mutter umgarnt bis zur Entführung seines neuen Freundes ... So ist ein Stück Kinderliteratur entstanden, das Lesewünsche erfüllt ... we want more.»

Ruth Seefels, info 3

Kleinanzeigen

Arbeiten – Leben – Zukunft auf dem Lande: Eine gut eingeführte Internatsherberge in Niedersachsen wird aus Altersgründen zum Kauf angeboten. Existenziell gesichert und vor allem mit eigenen Ideen erweiterungsfähig. Zugschriften und Anfragen an: bakalesa@web.de oder an: Redaktion a tempo, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart (Betreff: Zukunft auf dem Lande)

Allgäu/Alpen: Große, günstige FW ca120 m², Tel. 0 83 23/76 43 oder 0 83 79/8 52

Kanutouren in Mecklenburg Tel. 03 98 29/2 03 24 www.paddel-paul.de

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.de

Haus Mandorla – Kurzzeitbetreuung für behinderte Menschen. Info: Tel. 0 75 64/94 92 94; www.haus-mandorla.de

Allergikerfreundliche Naturfarben in Profiqualität www.biofarben.de

Begleitung – Beratung – Betreuung: www.dahlinger-info.de

Lach-Yoga-Seminare – Es ist Ihr Leben – gestalten Sie es selbst. Lebenskrisen meistern. Ziele erreichen. www.lach-yoga-spezial.de

Praktikum für Schüler/innen ab 16 in GB, IRL, F, individuelle Vermittlung, freie Zeitwahl, Tel. 0 54 06/89 91 17, www.horizoninternational.de

Neue Berufe für neue Zeiten. T. 0 57 33/96 24 10

Auslandspraktikum für Schüler/innen ab 16 und besser Englisch, Französisch sprechen. Einzelvermittlung das ganze Jahr: Tel. 0 54 06/89 91 17, www.horizoninternational.de

Zeitschrift Märchenforum – 4-mal im Jahr (mit Kinderseiten). www.maerchenstiftung.org

Patientenverfügung 5,- €; Tel. 0 73 21/34 58 51; www.amthor-verlag.de

Planetenwege 2010 für die Begleitung des Geschehens am Himmel: willi.linke@web.de

Der Novalis Verlag ist nun in Deutschland. Besuchen Sie uns auf unserer neuen homepage www.novalisverlag.de

Mysterium der Begegnung: www.anthroposophilia-europa.eu

Lebenserinnerungen schreiben: Barbara Scheffler Tel. 0 72 33/35 80, www.ihrlebensbuch.de

Verkaufe Piccolo-Flöte und Cembalo! Info's unter www.actif-flute.de

Kleinanzeigen können nun auch online aufgegeben werden unter: www.a-tempo.de

Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren Anzeigenservice unter:
Tel. 07 11 – 50 87 40 33 • Fax 0711 – 50 87 40 34 oder: ifeuss@anzeigenservice.info
(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)

Friedrich Schiller – auch nach 250 Jahren nichts an Kraft verloren



Kraftwerk Schiller

Was der Dichter uns heute zu sagen hat

Herausgegeben von Jean-Claude Lin und Herbert Arthen
96 Seiten, kartoniert EUR (D) 1,-
dm spendet den Kaufpreis für Bildungsprojekte
ISBN 978-3-7725-1759-4
Exklusiv erhältlich in allen dm-Märkten

Eine Koproduktion des Verlags Freies Geistesleben und Arthen Kommunikation für dm-drogerie markt.

«Gedanke», «Wort» und «freie Dichterkraft» – die großen Themen in Schillers Werken sind die Geister der Weimarer Klassik. Sie sollen den Leser auch in diesem Buch anlässlich Schillers 250. Geburtstags durch Einblicke in die Dramen, Auszüge aus philosophischen Schriften, in einem fiktiven Interview mit dem Dichter und Exkursen zum Leben und Wirken begleiten.



Centro de Terapia Antroposófica

Das Therapie- Kultur- und Urlaubs-Zentrum auf der sonnigen Vulkaninsel LANZAROTE

www.centro-lanzarote.de
Tel: 0034 928 512842 • Fax: 0034 928 512844
info@centro-lanzarote.de

Im Alter auf dem Lande



Wie zur Fruchtfolge auf dem Feld die Vielseitigkeit, so gehört zum sozialen Leben auch jedes Alter als Teil des lebendigen Ganzen.
Die Landwirtschaftliche Gemeinschaft Siegerland e.V. plant im Zusammenhang mit dem vielseitigen landwirtschaftlichen Demeter-Betrieb Birkenhof sechs Wohnungen für ein sinnerfülltes Leben im Ruhestand.
Bitte melden unter Tel.: 0 27 39/47 98 58
www.birkenhof-siegerland.de



謝 謝*

*** Danke!**
Mit Ihrer Spende an den WWF helfen Sie, die Lebensräume bedrohter Tier- und Pflanzenarten zu schützen.
Informieren Sie sich auch über unsere weltweiten Tierpatenprogramme!

Konto 2000
Bank f. Sozialwirtschaft
BLZ 550 205 00

WWF Deutschland
Rebstöcker Str. 55
60326 Frankfurt
www.wwf.de

ab 295 € für eine Woche

Eridanos

Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

Ferien und Kuren in biographischen Krisen, bei Burnout, Depression, Traumafolgen
Prävention und Therapie bei chronischen Erkrankungen

Regenerieren · Meditieren · Neue Impulse schöpfen

(0034) 922 50 62 96 www.eridanos.org

EURYTHMIE AUSBILDUNG

IN DER HAUPTSTADT

auf den klassischen Grundlagen der Eurythmie

Die vierjährige Berufsausbildung bildet die Basis für die Bereiche:

Eurythmie - Bühnenkunst
- Pädagogik
- Therapie

Hospitation jederzeit möglich.
Jährlicher Studienbeginn am 29. September

AKTUELL

„ES WERDE LICHT“

Aufführung der Eurythmie-Bühnengruppe Berlin
Zürich am 5. Februar 2010
Dornach/Aesch am 6. Februar 2010
Berlin 13./14. Februar 2010

Argentinsche Allee 23 | 14163 Berlin-Zehlendorf
T 030 - 802 63 78
eurythmieschule.berlin@t-online.de
www.eurythmie-berlin.de

Schule für Eurythmische Art und Kunst Berlin

Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege

Durch praxisorientiertes Lernen bereitet die Ausbildung auf die vielfältigen Aufgaben von Pflegenden vor.

- Fächerintegrativer Unterricht
- Künstlerischer Unterricht
- Projekte
- Individuelle Ausbildungsbegleitung

Ziel der Ausbildung ist der Erwerb beruflicher Handlungskompetenz in den Bereichen:

- Gesundheits- u. Krankenpflege
- Gesundheits- u. Kinderkrankenpflege
- Altenpflege

Grundlagen der staatlich anerkannten dreijährigen Ausbildung sind das anthroposophische Menschenbild sowie die anthroposophisch erweiterte Pflege und Medizin.

Der nächste Kurs beginnt am 01.04.2010
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Freie Krankenpflegeschule an der Filderklinik e.V.
Haberschlaide 1 · 70794 Filderstadt
07 11/77 03 60 00 · kontakt@fks-filderklinik.de
www.fks-filderklinik.de

SEKEM erfrischt den islamischen Kulturraum und SIE

Die SEKEM-Farm, geehrt mit dem Alternativen Nobelpreis für eine «Wirtschaft der Liebe»!

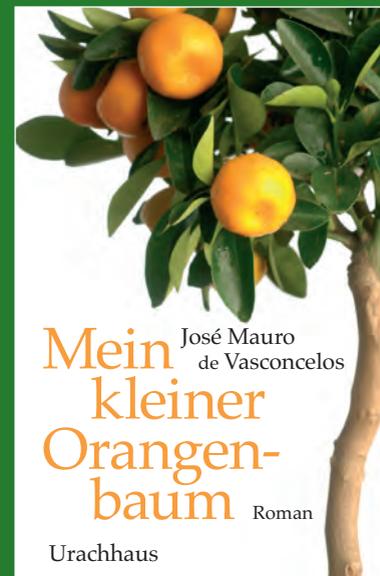
Sonntag, 14. – 28. März 2010 SEKEM & Luxor & Dahabeya
15 Tage mit der Kunsthistorikerin und Reiseleiterin Tanja Jorberg, München

Samstag, 3. – 16. April 2010 Luxor & Wüste & Kairo
14 Tage mit dem Orientalisten und Reiseleiter Dr. Bruno Sandkühler, Rottenburg

weitere SEKEM-Reisen: Sonntag, 14. Februar 2010 · Sonntag, 7. März 2010 · Sonntag, 21. März 2010 · Montag, 29. März – Samstag, 3. April 2010 Islamseminar und Anschlussreisen · Sonntag, 4. April 2010 · Sonntag, 18. April 2010 · Sonntag, 16. Mai 2010

Anmeldeschluss in der Regel 4 Wochen vorher! Weitere Termine nach Vereinbarung

SEKEM-Reisen – Tel 0 75 56/93 13 84; Fax 0 75 56/93 13 85 info@sekem-reisen.de – www.sekem-reisen.de



Mein kleiner Orangenbaum

José Mauro de Vasconcelos

Roman

Urachhaus

www.urachhaus.com

208 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 17,90 (D) | € 18,40 (A) | sFr 31,90
ISBN 978-3-8251-7673-0

Der berührende Roman von José Mauro de Vasconcelos

Das Leben hat den erst fünfjährigen Sesé bislang nicht gerade verwöhnt. Um seinem arbeitslosen Vater zu helfen, arbeitet er als Schuhputzer. Oder er schwänzt die Schule, um auf der Straße zu singen. Ständig fallen dem fantasievollen Jungen neue Streiche ein, dennoch erobert er im Sturm die Herzen der Menschen. Und eines Tages trifft er sogar «den besten Menschen der Welt», doch das Glück ist nicht von langer Dauer ...

Ein Buch voller Fantasie und Traurigkeit, und dennoch offen für die Schönheit des Lebens.

«Vasconcelos beschreibt nur ein einziges Jahr, aber mit der bitteren und melancholischen Weisheit des Erwachsenen, der sich mühelos in die frühe Zeit zurückversetzen kann. Ein schöner Roman, poetisch.»

Bayerischer Rundfunk

DIE NÄCHSTE AUSGABE FEBRUAR 2010 ERSCHEINT AM 20. JANUAR 2010

augenblicke «DANN GRÜNDEN WIR EBEN EINE FIRMA» WIE EIN KINDERZIRKUS REIF FÜR DIE INSEL WURDE

thema
MELODIE UND STILLE

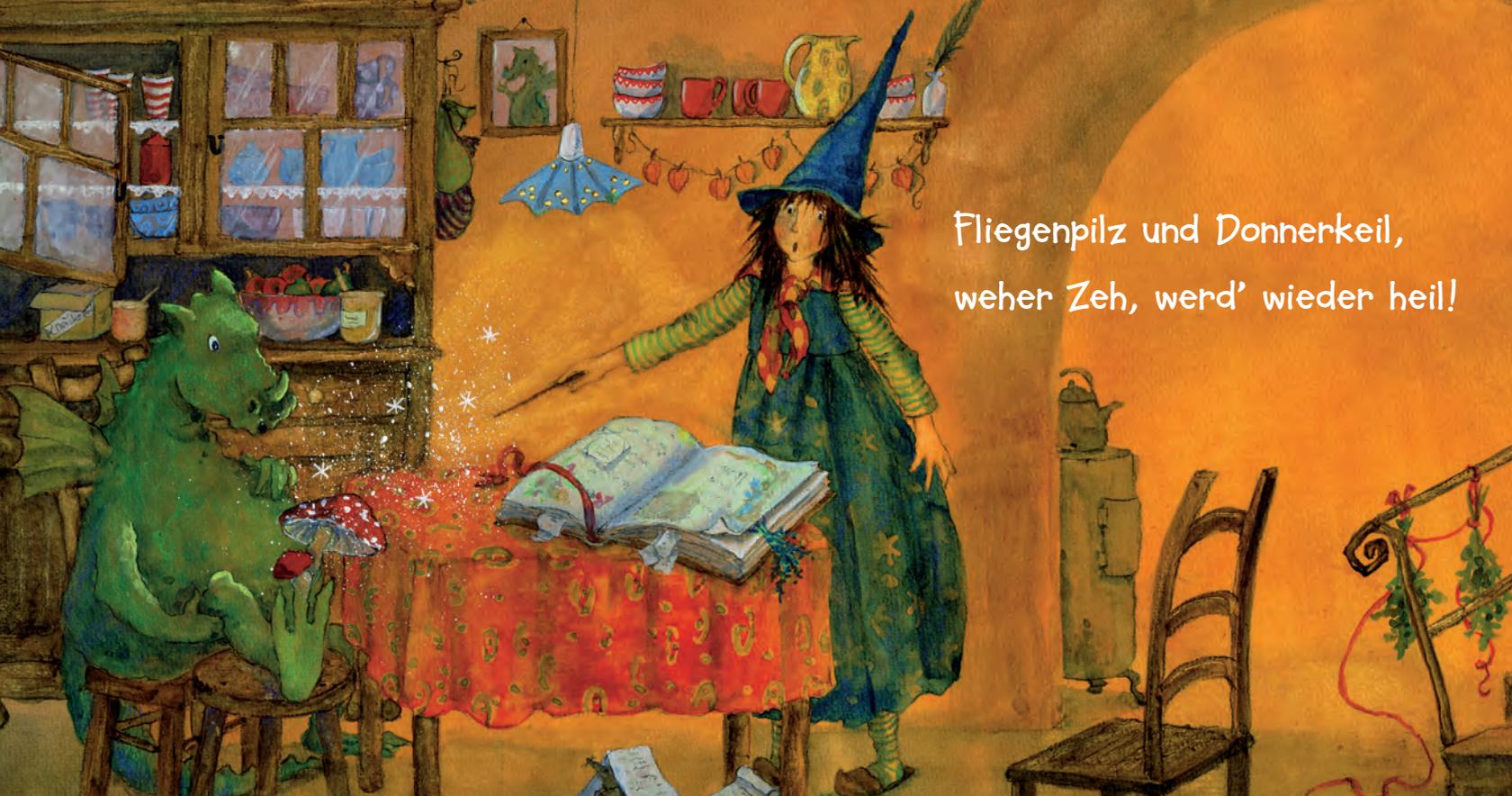
im gespräch
KARL GEBAUER – WARUM WIRD IN DER SCHULE GEMOBBT?



Die zunehmende Gewalt bei Kindern und Jugendlichen bereitet immer mehr Erziehern, Lehrern und Eltern große Sorgen. Was sind die Ursachen und welche Wege der Bewältigung und der Prävention gibt es? Welche zusätzlichen Hilfen brauchen Pädagogen, um der Gewaltproblematik entgegenzutreten und die Wege der Kommunikation in Richtung der Schlichtung und des liebevollen Verstehens zu lenken?

In diesen Buchhandlungen erhalten Sie *a tempo* und die Bücher der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus in guter Auswahl:

Aachen: Schmetz Junior | **Ahrensburg:** Stojan | **Alsfeld:** Buch 2000 | **Ansbach:** Fr. Seybold's | **Asperg:** Lesezeichen | **Augsburg:** Der Bücherwagen | **Bad Aibling:** Droth | Lesezeichen | **Bad Dürkheim:** Bücher Baumann | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Hersfeld:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Kreuznach:** A. Schneider | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Berlin:** Bücherkabinett | Kaeserbiersche Hofbuchhandlung | Hermes | JoCo | Kunsthandwerk Bräunlinger | Leselust | Mein Apfelbäumchen | **Besigheim:** Buchhandlung im Dreieckelhaus | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtip | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Blekedde:** Hohmann | **Böblingen:** Wohn- und Stilberatung Leipold | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bredstedt:** Bücher Bahnsen | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Brannbarth | Baier | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Bindernagelsche Buchhandlung | **Buxtehude:** Nicole's Kinderkiste | Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Coburg:** Novalisbuchhandlung | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Buch Goldmann | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Deckenfronn:** Der Dorfladen | **Deggendorf:** Bücher Kelling | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rübezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothel | **Düsseldorfer:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Eberbach:** Buchhandlung Greif | Sigmunds Buchladen | **Echzell:** Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Eckwälden:** Eckwäldener Bücherstube | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Eppingen:** Knoll + Holl | **Erfstadt:** Das Lädchen | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rapp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Trommler-Buch | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** Sternschnuppe | **Frankenberg:** Buchhandlung J. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Haus der Bücher | Hillebrecht | Naacher | Walkmühle | **Frankfurt/O.:** Jule's Spielkiste | **Freiburg:** Novalis Buchhandlung | Buch- und Medienservice Burkhart | **Freudenstadt:** Saucke | **Fulda:** Paul + Paulinchen | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Eulenspiegel | Hertel | **Grossostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Haan:** Grüntener Buchhandlung | **Hamburg:** Bücherhimmel | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | Weiland Quarree (wandsbek) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Academia | Eichendorff-Buchhandlung | Buchhandlung Schmitt | Libresso Buchhandlung | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Else Konold | Buchhandlung Masur | **Heilsbrunn:** Bücherstube Hassler | **Henstedt:** Rhener Bücherstube | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Jackmann | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Öhm | Buchhandlung Schäufole | Phoenix | **Hochheim:** Buchhandlung Eulenspiegel | **Hof:** Kleinschmidt | Buchhandlung Steinboss | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | Kunst- & Bücherstube | **Holzgerlingen:** Buch Plus | **Holzkirchen:** Der Kleine Blaue Laden | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Schlossbuchhandlung | Weiland | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | Buchhandlung Immenstaad | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbenener Bücherstube | **Karlsruhe:** Der Rabe | Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Urbanietz | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Mittendrin | **Kirchzarten:** Bücherstube | **Koblenz:** Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Hänsel | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landsberg:** Bücher Wild | **Landshut:** Bücherinsel | Stützel KG | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Casa Libri | Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Rohm | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Kleine Eule | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Ludwigsburg:** Aigner | Mörikebuchhandlung | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Heinrich Böll Haus | Perl | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mainleus:** Unser kleiner Laden, Gisela Unger KG | **Mainz:** Buchhandlung Kiesel | Exlibris Buchhandlung | Wilke | **Mainz-Gonsenheim:** Kaleidoskop | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | **Marburg:** Roter Stern | **Markdorf:** Wällichsmüller | **Markt Schwaben:** Buchhandlung am Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Meissen:** LesArt | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Merzig:** Naturzauber | **Michelstadt:** Büchermichel | **Mosbach:** Kindler's | Spielart | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | **München:** Esot. Buchl. Haidhausen | Hugendubel Nymphenburg | Heidi Jindrich | Kunst + Spiel | Libertà | Oehler | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Wunderkasten | **Muri:** colIBRI | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu-Isenburg:** Leander's Bücherwelt | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neukirchen:** Rode | Bücher König | **Neunkirchen-Seelscheid:** Krein | **Neustadt:** Neustadter Bücherstube, Cherdron & Speckert | **Niederfischbach:** BuchE | **Niefern-Öschelbronn:** Bücherstube Johanneshaus | **Nordhausen:** Gerhard Rose | **Nürnberg:** Buchladen | Bücher Raum | Bücherstube Martin | Bücherwurm | Gostenhofer Buchhandlung | Buchhandlung Else Weidinger | Hugendubel | KaKuze-Buchladen | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg:** Plaggenborg | Tabula | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | Buchhandlung Edo Dieckmann | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Thalia | **Pfullendorf:** Heygster | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Potsdam:** Kuckuck's Spielkiste | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Coburg'sche Buchhandlung | **Reutlingen:** Radlrutsch | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rödermark / Ober Roden:** Seitenansicht | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | **Schopfheim:** Grünkern | Regio | **Schleswig:** Die Eule | **Schramberg:** Kreativ Keller | **Schwetzingen:** Der Buchladen | **Selm:** Möller | **Siegen:** Pustelblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **Stattdallendorf:** Buchhandlung Krämer | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EkZ | **Stainen:** Schmidt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stralsund:** Bücherstube Morgenstern | **Stuttgart:** Botnanger Bücherladen | Buch Haus | Buchhandlung am Urachplatz | Buchhandlung des ewig | Buchhandlung Hans Martin | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Quantensprung | Susanne Reiß | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | **Teningen:** Buchhandlung Marlies Lehmann | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trebur:** Lesezeichen | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Vividus BuchKaffee | **Tuttlingen:** Greuter | **Überlingen:** Naturata | Odilia | **Ulm:** Jastram | Kosmos Naturwaren | **Unterlengenhardt:** Bücherstube | **Usingen:** Buchhandlung Wagner | **Vaterstetten:** Sterntaler | **Viersen:** Dülkener Bücherecke | **Vlotho:** Regenwurm | **VS-Schwenigen:** Bücherstube | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Waiblingen:** Bücherecke | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Weil am Rhein:** Müller | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Wirges:** Bonifatius | **Wittlich:** Buchhandlung Trierer Tor | **Witten:** Krüger | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | **Würzburg:** Body & Nature Naturkaufhaus | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | **Basel:** Bilder & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schlössliaden | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thuisis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | **ÖSTERREICH:** **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Moser | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Buch + Spiel | **Schiedlbach:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dachl | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Ernster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerie | **Zeist:** De Nieuwe Boekerie | **Amsterdam:** Zailing Boekerie



Fliegenpilz und Donnerkeil,
weher Zeh, werd' wieder heil!

«Bei der Kürbisernte rammt sich Igor, der Drache der kleinen Zauberin Merlind, einen Dorn in einen Zeh. Alle Versuche der aufgeregten Merlind, den Dorn mit einem Zauberspruch zu entfernen, scheitern ...
Farbenfrohe, detailreiche Bildtafeln zeigen Ernte, Einkochen und das Füllen von Wohnräumen und Keller der anmutigen Zauberin mit Vorräten.
Die Gartenszenen werden von liebevoll realistischen Naturbildern umrahmt, auf denen Beerensträucher, Spinnenweben, Vögel oder Füchse und nachts beleuchtete Kürbisse harmonisch arrangiert sind. Ein stimmungsvolles Bilderbuch.»

ekz-Bibliotheksservice



Daniela Drescher
Merlind, die kleine Zauberin
24 Seiten, gebunden
€ 12,90 (D) | sFr 22,90
ISBN 978-3-8251-7675-4

Urachhaus

Raum für Kreativität



Wie arbeitet unser Bewusstsein, wenn wir erkennen, das heißt in der Wissenschaft, und wie in der Kunst? An diesem Leitfaden entwickelte Georg Kühlewind ein Seminar, das sich vom diskontinuierlichen Erkennen zur Kontinuität erkennenden Fühlens in der Kunst bewegt und immer aufs Neue in der Meditation die Erfahrung des leeren Bewusstseins sucht. Dabei lässt er im Vortrag und im Dialog mit den Zuhörern auch an seinen Gedankenwegen teilnehmen, an den Beobachtungen und Begegnungen in seinem Leben, die ihn zu diesem oder jenem Verständnis führten. Das gibt diesen Aufzeichnungen neben ihrer Tiefe eine besondere

**Bewegtheit
und Lebendigkeit.**

Georg Kühlewind: **Melodie und Stille**. Kunst, Kontinuität und das leere Bewusstsein. Mit einem Vorwort von Adelhart Loge. 192 Seiten, gebunden mit SU • € 18,90 (D) | € 19,50 (A) | sFr 32,90 • ISBN 978-3-7725-1700-6 • *jetzt neu im Buchhandel!*

Verlag Freies Geistesleben: Wissenschaft und Lebenskunst