

E 51125
nr. 135

zum mitnehmen märz | 2011

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

augenblicke

DIE TAUSEND INSELN DER STARKEN MÄNNER

thema

SELBSTGESPRÄCH EINER SCHILDKRÖTE

im gespräch

CHRISTINE URSPRUCH

IRGENDETWAS IST ANDERS





WELEDA

90 Jahre

Im Einklang
mit Mensch und
Natur



Neurodoron® – natürliche Hilfe bei Stress und Erschöpfung

Die Komposition natürlicher Substanzen in Neurodoron®
stärkt die Nerven und gibt innere Ruhe.



Neurodoron® Tabletten

Enthält Lactose und Weizenstärke – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, niedriger Blutdruck, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

www.weleda.de

www.gesund-durchs-jahr.de

«... DASS WIR ALLES IN UNS HABEN.»

Am Ende unseres Gespräches mit ChrisTine Urspruch können wir ein erstaunliches Bekenntnis nachlesen: «Das Licht hat mir immer zu Bewusstsein gebracht, dass wir alles *in uns* haben.» Käme die Aussage von einer Mystikerin oder einem idealistisch gestimmten Philosophen und nicht von der Darstellerin der Pathologin «Alberich» im Münsteraner *Tatort*, wir würden darüber rätseln, wie die Aussage zu verstehen oder zu begründen sei, aber wir wären vielleicht über die Art der Aussage nicht ganz so überrascht.

Eine solche Erfahrung kann uns zum Bewusstsein bringen, wie wenig wir im Grunde genommen wissen, was es heißt, ein Mensch zu sein. Hier hören wir, lesen wir, von einer elementaren Einsicht in den Zusammenhang von Mensch und Welt.

Das Licht selbst sehen wir eigentlich nicht. Aber durch das Licht ist die Welt, sind die Gegenstände und Wesen darin beleuchtet. Wir sehen die Wirkungen des Lichtes in der Finsternis. Das Wesen eines Menschen, das eigene wie auch das fremde «Ich», *sehen* wir in diesem Sinne auch nicht. Wir nehmen aber seine Wirkungen wahr. Sie sind die «Linien des Lebens», die Biografie, die Schrift, die wir durch das Erdendasein in die Erde verzeichnet haben.

An einem entscheidenden Wendepunkt im Leben einer Frau schrieb einer «mit dem Finger in die Erde» und enthielt sich eines Urteils. Im weiteren Fortgang des achten Kapitels des Johannes-evangeliums heißt es im Anschluss an diese Szene: «**Ich bin das Licht der Welt.**» Das ist eine Urerfahrung des Menschseins, zu der wir uns aber auch hinarbeiten, hinentwickeln können. Um ChrisTine Urspruch noch mal zu zitieren: «Wir müssen nur schauen, wie wir da herankommen!»

Allen, die unterwegs sind, wünsche ich ein gutes Weiterkommen!

Mit herzlichen Grüßen

Jean Claude Lin.

Ihr Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch
CHRISTINE URSPRUCH
IRGENDETWAS IST ANDERS



Als ChrisTine Urspruch, die einmeterzweiunddreißig kleine Tatort-Pathologin «Alberich» im Münsteraner Skurril-Team um Axel Prahl und Jan Josef Liefers, den Raum betritt und auf den Interviewer zuschreitet, erscheint sie mit jedem Schritt größer und gegenwärtiger. Und dass die Tatort-bildregie ihr ausdrucksstarkes Gesicht gelegentlich formatfüllend einblendet, versteht er unmittelbar.

10 augenblicke
DIE TAUSEND INSELN DER STARKEN MÄNNER



Wer mit geöffneten Augen und offenem Herzen zu reisen versteht, der wird an Schottlands Nordwestküste – und nicht nur dort – schon allein beim Anblick der unzähligen Inseln für sein Kommen belohnt. Wer mit der notwendigen Portion Humor Dingen gegenüber, die auf den ersten Blick sinnlos erscheinen, ein Highland Game besucht, der kann sehr vergnügte Stunden verbringen – wissend, dass diese nur unter Schotten so sein können.



16 meistersinger
DER BUCHFINK

17 mensch & rhythmus
URPHÄNOMENE DES LEBENS 3
WÄRMELEITUNG UND WÄRMEISOLATION

18 thema
SELBSTGESPRÄCH EINER SCHILDKRÖTE

24 sprechstunde
SONNENHUT, ECHINACEA, IGELKOPF
EINE HEILPFLANZE AUS DER FERNE

27 weiterkommen
NAHTODERLEBNISSE ALS LITERARISCHES THEMA

DIE SEITEN DER ZEIT

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | meistersinger 16 | mensch & rhythmus 17 | thema 18 | kalendarium 20 | sonne, mond & sterne 23 | sprechstunde 24 | am schreibtisch 26 | weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: wendepunkte in der biografie 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.

© 2011 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Rotationsdruck Sindelfingen



«Was ist Wirtschaft? Was kann Wirtschaft? Was braucht Wirtschaft? Und was kann Wirtschaft nicht? – Diese Fragen waren auch meine Fragen, als ich als 21-Jähriger nach meiner Lebensaufgabe suchte. Durch den Unternehmer Herbert Witzenmann wurde ich mit dem Werk Rudolf Steiners bekannt.»

Götz E. Rehn, Gründer von Alnatura

Aus der Einleitung zum Thementaschenbuch *Wirtschaft – Ideen zur Neugestaltung*

Keime für die Zukunft in der Gegenwart



212 Seiten, kartoniert | € 9,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2109-6

Die von Jörg Ewertowski ausgewählten Vorträge Rudolf Steiners zeichnen die Entwicklung eines grundlegend neuen Reinkarnationsgedankens nach.



174 Seiten, kartoniert | € 9,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2119-5

Das Böse und die Freiheit gehören aufs Engste zusammen. Die von Ruth Ewertowski ausgewählten Vorträge Steiners berühren in besonderer Weise die Frage nach dem Sinn des Lebens.



272 Seiten, kartoniert | € 10,90 (D)
ISBN 978-3-7725-2122-5

Die von Götz E. Rehn ausgewählten Texte Rudolf Steiners eröffnen überraschende Perspektiven zu einer sinnvollen Neugestaltung der Wirtschaft.

Verlag Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst

IRGENDETWAS IST ANDERS

ChrisTine Urspruch im Gespräch mit Ralf Lilienthal

Als ChrisTine Urspruch, die einmeterzweiunddreißig kleine Tatort-Pathologin «Alberich» im Münsteraner Skurril-Team um Axel Prahl und Jan Josef Liefers, den Raum betritt und auf den Interviewer zuschreitet, erscheint sie mit jedem Schritt größer und gegenwärtiger. Und dass die Tatortbildregie ihr ausdrucksstarkes Gesicht gelegentlich formatfüllend einblendet, versteht er unmittelbar. Ihre Antworten sind unprätentiös und knapp, offen und freundlich und werden gelegentlich durch ein höchst erfrischendes, halb erstauntes «Ja, genau?!» auf den Punkt gebracht.

Ralf Lilienthal | Frau Urspruch – wer Ihre Berufsbiografie rückwärts verfolgt, findet die Schauspielerei bereits in der Schulzeit dokumentiert. Worin wurzelt diese Leidenschaft?

ChrisTine Urspruch | Kürzlich sah ich meinen Kindergartenfreund Axel im Fernsehen wieder. Auch er ist Schauspieler geworden. Wir waren ganz inniglich befreundet und haben, angefangen mit Winnetou und Old Shatterhand, stundenlang alles nachgespielt, was wir kannten. Da war eine kindliche Lust am Spielen, an der Geschichte. Auch das Fernsehen spielte eine große Rolle. Immer wieder habe ich mitgesprochen, die Tagesschau zitiert, oder: «Guten Abend, hier ist der Bericht aus Bonn».

RL | Vor welcher sozialen Kulisse spielten sich diese Szenen ab?

CU | Mein Vater war selbständiger Bandweber, im Bergischen Land ein altes traditionelles Gewerbe. Das bedeutete viel Arbeit, viel Maschinenlärm. Meine Mutter hat die Buchführung gemacht, selbst meine beiden älteren Schwestern und ich haben gelegentlich mitgeholfen. Trotz aller Arbeit wurde aber auch auf Bildung geachtet und viel gelesen. Dabei war das Grundkennzeichen unserer Familie: Beständigkeit.

RL | In Ihrer Kindheit gab es, im Hinblick auf die Diagnose «Kleinwüchsigkeit», ein Vorher und Nachher – wie hat das Kind ChrisTine Urspruch diese Lebenswende erlebt?

CU | Nicht als ein Ereignis. Das war ein Prozess. Ein Wechsel von Erkennen, Verdrängen und Wiederhingucken. Am Anfang stand eine Operation meiner Beine. Ich habe gespürt: Irgendetwas ist anders, aber irgendwie krieg ich's auch geregelt. Das war ganz nüchtern. Erst der Kindergarten, dann werde ich operiert, und dann komme ich in die Schule. So! Einschneidend war dann die Zeit im Krankenhaus. Das waren nur ein paar Wochen, im Rückblick kommt es mir aber so vor, als wäre ich Monate dort gewesen. Alleine. Unter Fremden. Auch wenn meine Eltern so oft kamen, wie es ging. Aber es ging eben nicht immer.

RL | In dieser Zeit konnten Sie aber noch hoffen, das alles wieder «normal» wird?

CU | Na ja, ich habe schon gemerkt, dass nicht alles rund läuft. Gleichzeitig musste ich lernen, damit umzugehen. Nach der Operation gab es Folgeuntersuchungen. Die Handwurzel wurde geröntgt und die Wachstumsfugen ausgemessen. Irgendwann kam



Fotos: Wolfgang Schmidt

der Moment, wo meine Eltern ins Zimmer des Professors gerufen wurden. Ich musste draußen bleiben und hatte das Gefühl: Der sagt ihnen jetzt, ich muss sterben! «Wie es aussieht», meinte meine Mutter später, «wirst du kleiner bleiben.» – «Wie klein?» – «Vielleicht so klein wie ein zehnjähriges Kind.» Da habe ich gedacht: Ist ja schon superblöd, dass ich jetzt klein bleibe. Dann kriege ich keinen Mann, keine Kinder ...

RL | Stattdessen ging das Leben aber, mit neuer Färbung, weiter ...

CU | Eigentlich war ich immer ein lebenslustiger Mensch. Als ich aufs Gymnasium kam, habe ich schnell neue Freunde gefunden, wurde zur Klassensprecherin gewählt. Nicht, dass ich mich danach gedrängt hätte, aber **es hat mir Spaß gemacht, für andere Partei zu ergreifen.** Dinge von außen zu betrachten. Rat zu geben. Dazwischen gab es aber immer wieder Momente, wo ich unglücklich war und Ängste hatte. Weil ich dachte, ich kriege keinen Freund, obwohl ich mit Dreizehn einen hatte – so richtig, mit Parties im Keller und Blues-Tanzen!

RL | Die Realität wollte sich also nicht so recht an Ihre Ängste halten!

CU | Stimmt! Natürlich erscheine ich immer außergewöhnlich, da gucken alle hin – aber das ist okay, denn auch sonst kam ich wohl gut an. Ich war einfach integriert. Es war eine alltägliche Kindheit und Jugend. Mit großen Freiheiten. Als Jüngste von drei Mädchen war das Feld für mich schon freige kämpft. In dieser Zeit kam ich dann auch zur Theatergruppe «Brot und Spiele». Das war an der städtischen Kunst- und Musikschule in Remscheid. Dort gab es

einen unglaublich guten Theaterpädagogen, Charles Wesseler, der hat alles aus mir rausgekitzelt und mir geholfen, mich nicht zu verstecken. Wir haben total abgefahrene Sachen gemacht, wahnsinnig viel Spaß gehabt und trotzdem immer begriffen, warum wir das gerade so und nicht anders machen.

RL | War der Weg zur Berufsschauspielerin von diesem Moment an nur noch eine Einbahnstraße?

CU | Oh nein! Nach der Schule habe ich zunächst ein Studium begonnen: Deutsch und Englisch. Hauptberuflich Schauspielerei – das habe ich mich nicht getraut. Ein Beruf, der, was die Perspektiven angeht, auch so schon schwierig genug ist, und der für jemanden wie mich noch einmal so schwierig sein würde. Denn nur die Kleinen und Zwerge wollte ich nicht spielen. Irgendwann habe ich mich dann aber doch in eine Künstlerkartei eingetragen und drei Tage später eine Rolle im Schauspielhaus Bonn angeboten bekommen. Eine Kinderrolle!

RL | Bei der es aber nicht geblieben ist. Immerhin haben Sie in Bonn unter anderem auch eine viel gerühmte Ophelia gespielt.

CU | Ja, es folgte dann tatsächlich ein Engagement nach dem anderen: Theater, Fernsehen. Ich habe dabei von Kollegen, Regisseuren und Kameralenten eine ganze Menge gelernt. Und ich wurde *sichtbar*. Einem Engagement im Münchener Residenztheater verdanke ich dann auch die Einladung zum Casting für die Hauptrolle im Sams.

RL | Eine Traumrolle im ungeliebten Genre!? ▶



08|09 im Gespräch

Christine Urspruch |

► **CU** | Oh ja! Zuerst war ich unsicher. Als ich dann aber das gut geschriebene Drehbuch las, habe ich wahnsinnig gelacht. Außerdem haben mir meine Freunde und meine Agentin gesagt: «Das musst du in jedem Fall machen. Entweder der Film floppt und wird einfach vergessen, oder es wird *der* Knüller.» Und das wurde er dann ja auch! Vorher musste ich allerdings meine Eitelkeit hintanstellen. Während meine Kolleginnen wunderhübsch geschminkt wurden, haben sie mich in einen Taucheranzug gepackt, mir eine Nase aufgeklebt und blaue Punkte ins Gesicht gemalt. Aber von der Rolle her betrachtet muss ich meinem Schicksal unglaublich dankbar sein. Zumal mir die Arbeit in einem so professionellen Rahmen und mit Kollegen wie Ulrich Noethen wahnsinnig viel Spaß gemacht hat.

RL | Nach dem Sams war Christine Urspruch dann fast so bekannt wie eine Tatort-Schauspielerin ...

CU | Allerdings. Und das Angebot, im neu konstellierten Münsteraner Tatort, die auf mich zugeschnittene Alberich-Rolle zu spielen, ließ nicht lange auf sich warten. Eine ständige Rolle im deutschen Tatort? Wow! Das ist für jeden Schauspieler – aber auch für Kameralente, Drehbuchautoren, oder für Kostüm- und Maskenbildner – eine Art Ritterschlag.

RL | Insbesondere, wenn die Produktionen dann auch noch zu den beliebtesten Tatorten überhaupt gehören?

CU | Sicherlich. Aber genauso wichtig ist für mich die Arbeit selbst. In *diesem* Team. Mit *diesen* Kollegen. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich zum Dreh nach Köln oder Münster komme. Da ist eine große Vertrautheit. Doch obwohl ich mit Jan Josef Liefers sicherlich schon 60 Drehtage – fast anderthalb Kinofilme! – hinter mir habe, hat sich da noch nichts erschöpft. Die Arbeit ist frisch, lebendig, spontan – nicht drehbuchgläubig und mit Freiräumen, die wir, als ganzes Team, immer wieder ausschöpfen.

RL | Und die Rolle selbst, die Pathologin Dr. Silke Haller, genannt Alberich? Wie fühlt sich das für Sie selber an?

CU | Ich werde oft gefragt, ob ich die Art, wie Prof. Boerne mit Alberich umgeht, nicht diskriminierend finde. Aber Humor ist ein gutes Ventil. Man darf Witze über meine Kleinheit machen. Das befreit. Außerdem geht Börne mit Thiel nicht viel anders um. Und er selbst hat ja auch seine Probleme. Schade finde ich, dass ich oft Rollen angeboten bekomme, die zwar ungewöhnliche, ungenormte Frauen zeigen, dabei aber das spezifisch Weibliche, Verführerische ausblenden. Einzelgängerinnen. Frauen, die sich durchbeißen müssen und kein besonders erfülltes Liebesleben haben.

RL | Das sagt eine verheiratete Frau und Mutter ...

CU | Genau! Ich hab' ja dann doch einen Mann gekriegt (*lacht*), der sogar größer ist als ich! Tobias Materna, ein Theaterregisseur. Als wir uns kennen lernten, war es, als würde sich ein Kreis schließen, als hätten wir uns endlich wiedergefunden, als wären wir wieder zuhause ... Ja, genau! Heute haben wir eine fünfjährige Tochter, die übrigens in den Waldorfkindergarten geht, und wohnen im wunderschönen Allgäu, dort, wohin andere in den Urlaub fahren.



RL | Wenn Sie auf Ihr Leben, Ihre berufliche Entwicklung schauen, was verdanken Sie der Tatsache «anders» zu sein?

CU | Vor allem die Reflexion. **Schon als Kind konnte ich aus mir «rausgehen», die Perspektive wechseln, mich von außen betrachten und wieder kommen!** Dadurch habe ich manches erkannt, was andere die innerhalb der Situation blieben, nicht sahen. Das brachte mich – manchmal nur mit einem einzigen Satz – in eine Mittlerposition. Ohne meine Besonderheit wäre ich tatsächlich durchschnittlicher. Das hat nichts damit zu tun, ein «Defizit» auszugleichen. Ich muss nichts ausgleichen, sondern einfach nur mein Leben leben. Ich habe *diese* Qualitäten, andere haben *andere*.

RL | Als eine weitere dieser Qualitäten erwähnten Sie an anderer Stelle die Tugend der Geduld.

CU | Das stimmt. Es ging in diesen zwanzig Jahren beruflich zwar immer irgendwie weiter, aber oftmals sehr langsam. Manchmal auch rückwärts. Geduld ist dann wahnsinnig wichtig. Das heißt aber nicht, sich zurücklehnen und passiv warten. Nein, man muss wach bleiben, sich interessieren, auf Menschen zugehen, ohne die Dinge allzu sehr zu beschleunigen.

RL | Geduldig warten, mit einem guten Schuss Humor?

CU | Uneingeschränkt ja! Nehmen Sie Billy Wilder, der als Jude auswandern musste und dann später diese wunderbar leichten Komödien gedreht hat. Humor spitzt die Situationen zu, um sie im befreienden Lachen wieder aufzulösen und er hilft uns, das, was uns bedrückt, leichter auszuhalten.

RL | Gibt es in Ihrem Leben so etwas wie ein geheimes Kraftzentrum, eine Quelle aus der Sie Reflexion, Geduld und Humor schöpfen?

CU | Außer der Liebe zu meinem Mann und meiner Tochter ...? Da war immer ein Bild. Eine Kraft. Ein helles Licht, das bei ganz unterschiedlichen Gelegenheiten sichtbar wird. Heute zum Beispiel, als ich die Musik einer Frau gehört habe, die in Mexiko Straßenmusik gemacht hat. Das Licht hat mir immer zu Bewusstsein gebracht, dass wir alles *in uns* haben. Wir müssen nur schauen, wie wir da herankommen! ■



Wolfgang Held
Alles ist Zahl
Was uns die Zahlen 1 bis 31 erzählen.
falter 43
206 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2543-8
jetzt neu im Buchhandel!

Die Ordnung der Welt

«Eine Sonne, zwei Eltern, drei Mahlzeiten am Tag, vier Jahreszeiten oder fünf Finger: schon als kleines Kind entdeckt man, dass die meisten Dinge im Leben in einer besonderen Zahl bestehen, einer Zahl, die viel mehr als bloße Anzahl und Summe ist, sondern etwas über das Wesen auszusagen vermag.»

Wolfgang Held

«Alles ist Zahl», meinten die Pythagoräer, die frühen, altgriechischen Erkunder der Geheimnisse der Natur und des Lebens. Wolfgang Held führt in die verborgene Ordnung der Welt ein: ihre in Zahlen wiederzugebenden Verhältnisse sind offenbare Geheimnisse des Geistigen in Mensch und Kosmos.

Die beliebte Serie aus dem Lebensmagazin *a tempo* jetzt als Buch, ergänzt durch Ausführungen zu den Zahlen 25 bis 31!





DIE TAUSEND INSELN DER STARKEN MÄNNER

Maria A. Kafitz (Text) & Sebastian Hoch (Fotos)

Es gibt sie, diese Tage, da scheint nichts, rein gar nichts zu gelingen. Schwer sind sie. Trüb. Meist auch noch von unerfüllbaren Wünschen oder maßlosen Forderungen anderer angehäuft und zugeschüttet. Wer an solchen Tagen die Chance hat, das Haus nicht verlassen zu müssen oder schnellstmöglich dahin zurückkehren zu können, der nutze sie – umgehend und ohne großes Zögern. Vielleicht gelingt dann im Alleinsein dieses kleine große Wunder, das Franz Kafka einmal in seinen *Zürauer Aphorismen* beschrieben hat: «Es ist nicht notwendig, dass du aus dem Haus gehst. Bleib bei deinem Tisch und horche. Horche nicht einmal, warte nur. Warte nicht einmal, sei völlig still und allein. Anbieten wird sich dir die Welt zur Entlarvung, sie kann nicht anders, verzückt wird sie sich vor dir winden.» Welch tröstlicher Gedanke, gar eine Verheißung – nicht nur an jenen Tagen.

Im bekannten Terrain kann diese Verheißung eine Rettung sein – im Alltag, dem wir nur allzu selten entkommen. Machen wir uns jedoch auf den Weg, sind unterwegs und offen für den Zauber anderer Regionen, dann können wir an Orte gelangen, deren bloße Schönheit die trübsten Gedanken aufzuhellen, die schwersten Stimmungen leichter zu machen vermag. Vorausgesetzt natürlich, wir machen die Augen und das Herz auf und stehen uns nicht mit Nebensächlichkeiten wie der Härte des Hotelbetts, der Auswahl am Frühstücksbuffet oder dem ewigen Gezeter

übers Wetter selbst im Weg. Wer sich besonders mit Letzterem ungebührlich lange und sinnlos – denn keiner hat einen direkten Draht zum alten Petrus – die Zeit vertreibt, der wird die ungezählten Inseln an Schottlands Nordwestküste wohl nie auf seine Reiseroute setzen. Welch Erlebnis- und Eindrucksverlust! Zumindest für jene, denen der Wind auch mal ordentlich die Haare zerwühlen darf und die dem Regen das Auffinden der immer irgendwo vorhandenen undichten Stellen der Kleidung vergeben können.

Ein wahres Kleinod dieser zerklüfteten Küstenregion, der sogenannten «Inneren Hebriden», ist Staffa, die «Insel der Säulen», in welche die Gezeiten für den Riesen Fingal eine sagenumwobene Höhle getrieben haben sollen.

Vor rund 60 Millionen Jahren wuchs dieses nur ca. 200 x 600 Meter große und lediglich von zahlreichen Seevögeln bewohnte Eiland vermutlich durch eine unterirdische Explosion als geometrisches Meisterwerk vom Boden des Atlantischen Ozeans empor: Sechseckige Basaltsäulen stiegen in meterhohen Bögen und Schwüngen aus den Fluten – blieben vereinzelt, bildeten Paare, bündelten sich schließlich zu Gemeinschaften. Die Zeit nahm ihren unaufhaltsamen Lauf und übers Meer trug der immerwährende Wind dieser Region Sand und Samen. Die Säulen bekamen ein lebendiges Dach, eine grünende Haube, und ►



► Staffa so jene Form, die gerne auf den britischen Inseln gegen fünf Uhr nachmittags als köstlicher Muffin oder quietschbunter Cupcake zum Tee gereicht wird.

Wer einen schwachen, gar einen sensiblen Magen hat, sollte jedoch diese süßen Verlockungen vielleicht meiden, wenn die Bootsfahrt zu den Säulen, die sich am Meeresgrund bis zum Giant's Causeway in Nordirland weiterziehen, noch bevorsteht. Wild kann der Atlantik sein – ungezähmt, aufbrausend. Und da die kleinen Boote, die nach Staffa schippern, meist ohne Überdachung auskommen, kann es beim Tanz auf den Wellen ganz unvermittelt ziemlich nass werden. «Wir empfehlen unseren Gästen auch im Sommer warme Kleidung. Zudem Regenjacken mit Kapuze, möglichst auch entsprechende Hosen und Gummistiefel.» So – oder zumindest so ähnlich – lauten die gut- und ernstgemeinten Hinweise der Reiseanbieter. Auf eigene Faust darf Staffa, unter dem Schutz des National Trust for Scotland stehend, ohnehin nicht angesteuert werden.

Wer nicht wagemutig oder trotzig sein will, packt sich also in diverse Pullover- und Gummischichten ein und tut meist gut

daran. Ein ungeahntes Gefühl der Beruhigung und Befreiung steigt empor, wenn der alte Petrus plötzlich doch zeigt, was er kann – wenn nämlich das kleine Boot die an Naturwundern reiche Insel Mull verlässt, Kurs auf Staffa nimmt und bei jedem zurückgelegten Meter die Wolken weiter aufreißen, die wogende See ruhiger und die Sonne strahlender wird. Die eigene Temperatur steigt hierbei natürlich nicht nur innerlich mit. Das Pellen aus der Kleiderzwiebel auf immer noch spürbar schwankendem Grund kann so unverhofft zur Gleichgewichtsübung mit belustigten Zuschauern werden. Eine gewisse Form von Zivilisationsscham bezüglich dieser «Wir-trotzen-Wind-und-Wetter-Ausrüstung» schleicht sich ins Herz, wenn einem bewusst wird, dass diese Insel schon Felix Mendelssohn Bartholdy zu seiner *Hebriden-Ouverture* inspirierte, Theodor Fontane darüber in Schwärmereien verfiel oder der von den Kunstmusen mehrfach geküsste William Turner dort zum Dahinschmelzen schöne Bilder schuf – ohne Regenschutz, ohne Außenbordmotor, ohne Rettungsring. Nicht jeder ist zum sorglosen Bootstanz auf diesem Element geboren.

Wo zuvor Scham war, da wächst beim Verlassen von Staffa, beim Blick zurück auf die Säulen im Meer Wehmut. Doch das Herz wird wenig später bereits von einem anderen Zauber erfüllt: Die Insel Iona – meist die dritte Station dieser kleinen Inseltour – ist nicht nur ein malerischer Flecken Erde, sie bildete auch über Jahrhunderte das geistliche Zentrum Schottlands. Schon im Jahr 563 landete dort Columban mit zwölf Männern aus Irland und gründete jenes Kloster, das zur Wiege der sogenannten



Fiona MacLeod
St. Bride von den Inseln
 und andere keltische Legenden
 Mit einem Nachwort von Isabel Wyatt
 Hrsg. und übersetzt von Martin Sandkühler
 124 Seiten, gebunden
 € 11,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7661-7
 www.urachhaus.com

Von den Inseln der Träume

Das stetige Wetter war gekommen und die Inseln lagen da in ihrer Schönheit. Fern im Süden, außer Sichtweite, erstreckten sich die Küsten von Eire, westwärts träumten unendliche Flächen ruhigen Meeres in unbefahrene Einöden, deren Wellen endlich die Küsten von Tirna-n-Og, dem Land der ewigen Jugend bespülten; nordwärts funkelten die bezauberten Wasser im Sonnenlicht, hie und da von purpurnen Schatten unterbrochen: den Inseln Staffa und Ulva, Lunga und den Inseln der Säulen ...

Die legendenartige Dichtung von St. Bride von den Inseln hat ihren Ursprung in den uralten, doch bis auf den heutigen Tag lebendigen Erzählungen der wohl bekanntesten irischen Heiligen, Brigid.

Martin Sandkühler hat diese und einige weitere Erzählungen Fiona MacLeods (alias William Sharp, 1856 – 1905) neu übertragen und zusammengestellt. Mit seiner Auswahl hat er einen der Höhepunkte keltischer Literatur neu zugänglich gemacht.

«Keltischen Kirche» wurde. Auch die weltlichen Herrscher erkoren diesen Ort zu ihrem – manch einer zu seinem letzten: Schottisch-irische und norwegische Könige sollen auf dem Friedhof Reilig Odhráin bestattet sein, so beispielsweise kein Geringerer als jener aus Shakespeares gleichnamigem Drama *Macbeth* – angeblich Seit an Seit mit Duncan, seinem Widersacher. Ob sie sich dadurch doch noch versöhnten? Das bleibt der Fantasie überlassen – wie auch der konkrete Platz der Gräber, da eine puritanische Gruppe im Auftrag des Reformators John Knox die Grabkreuze ins tosende Meer warf und mit diesen die Gewissheit, über wessen sterbliche Überreste jener «Helden» die Zeit ihren Schleier des Vergessens legt.

Die Helden der Neuzeit haben vermutlich ein schnelleres «Verfallsdatum», wenngleich sie sich bei ihren meist unblutigen Wettkämpfen dem Jubel ihrer Bewunderer dennoch sicher sein können. Ach, diese «starken Helden» ... Kaum einer (wohl auch kaum eine) beginnt nicht unwillkürlich innerlich Bilder von großen, breitschultrigen, muskelbepackten, mutigen und tapferen Hünen zu sehen, wenn der Begriff «Highland Game» Auge oder Ohr passiert hat. Dass diese Bilder sich an der Realität brechen können, hat nichts Tragisches, nichts Enttäuschendes, denn die Atmosphäre während dieser zutiefst schottischen Stunden auf irgendeinem Feld im Nirgendwo entschädigt meist für alles – und der ein oder andere Augenschmaus ist außerdem immer zu finden, und sei es unter den Zuschauern.

In Schottland – und mittlerweile weltweit überall dort, wo Schotten ansässig wurden – gibt es jährlich bis zu 100 Highland Games. Der wohl bekannteste Wettstreit findet Anfang September in Braemar statt und steht unter der Schirmherrschaft von Königin Elisabeth II., deren traditioneller Sommersitz sich im nahe gelegenen Balmoral Castle – es gibt bei Leibe schlimmere Orte, an denen Zeit verbracht werden kann – befindet. Diese offiziellste Version der Gatherings hat allen Pomp und reichlich Gloria zu bieten. Richtig hautnah und unmittelbar geht es dagegen auf den kleineren Highland Games zu. Hier wird Pomp durch improvisierte Hingabe und Gloria durch Inbrunst ersetzt. Hier kommt man (und frau) so nah an die Wettkämpfer und ihre Bewunderer heran, dass der Matsch der aufgeweichten Wiesen der eigenen Kleidung ein neues Muster verleiht. Oft gehören diese Wiesen zuvor übrigens ganz anderen Schönheiten, deren Anblick jede breite Schulter über ►



- ▶ einem wie auch immer karierten Kilt in den Schatten stellt: den Highland Cattle, jenen schwarz- oder rothaarigen «Zottelrindern» mit den weit ausladenden Hörnern, die zu den ältesten Rinderrassen der Welt gehören. Wer sich hier nicht spontan verliebt und vorerst nichts anderes als diesen Anblick braucht, muss eben zurück zu den berockten Recken und ihren manchmal etwas absonderlich wirkenden Wettkampfdisziplinen. Rund dreißig Einzeldisziplinen gibt es, die in verschiedene Hauptkategorien unterteilt sind, darunter Running (Lauf- und Gehwettbewerbe – gerne diverse Hügel rauf und wieder andersorts runter), Tug-o-War (Seil-/Tauziehen – eine nicht zu überquerende Linie kann hierbei die Welt bedeuten), Wrestling (Ringern – je wilder, je lieber), Solo Piping (Einzelvortrag mit



Dudelsack – schon die Kleinsten beweisen ihr klingendes Können), Pipe Band Contest (Bandwettbewerb mit liebevoll inszenierten Formationen), Highland Dancing (Tanzwettbewerb – nicht nur hier mischen Frauen mit und auf!) und als Krönung die Heavy-Weights bzw. Heavy-Events (nun kommen die «starken Helden» zum Zug). Bei Letzteren geht es ans Eingemachte, denn es geht u. a. darum, einen bis zu sechs Meter langen und rund 60 kg schweren Baumstamm durch die Luft zu werfen. Beim Tossing the Caber ist es jedoch unerheblich, wie weit der Stamm fliegt, vielmehr zählt Art und Winkel des Überschlages – Kraft allein besiegt Schönheit auch hier nicht. Neben diesem unmittelbar archaisch anmutenden Part warten auf die «starken Helden» auch leichtathletischere Disziplinen: eine Art des Hammerwurfes (Weight For Distance, Gewicht 25 kg), der Gewichthochwurf über eine Latte (Weight For Height, Gewicht 25 kg), das Steinewuchten (Putting The Stone, Gewicht 10 kg), das Gehen mit Gewichten (Farmer's Walk, Gewicht pro Seite 70 kg), der Heusackweitwurf (Sheaf Toss) oder ab und an auch eine «delikate Weitwurfvariante» (Haggis-Hurling – manche sagen ohnehin, allen Respekt vor Nahrungsmitteln vergessend: besser man wirft diese schottische Nationalspeise möglichst weit weg, als sie zu essen).

Viel Lärm, viel Kraftmeierei natürlich auch und noch mehr Vergnügen strömt nach den feucht-fröhlichen Wettkämpfen mit den schottischen Winden hinaus zu den unzähligen Inseln entlang der Küste. Die Sieger werden ausgiebig und inbrünstig gefeiert. Wirkliche Verlierer scheint es dennoch nicht zu geben – außer vielleicht jenen, die an diesem Tag nicht dabei waren, die allein zu Hause an ihrem Tisch saßen oder Schottland nicht bereisten, weil es dort angeblich ohnehin immer nur regnet. ■





Foto: © F. Hecker / blickwinkel.de

DER BUCHFINK *Fringilla coelebs*

von Walther Streffer

Fast jeder kennt den dynamischen Gesang des Buchfinken. Dieses kräftige, sich beschleunigende Schmetternd mit dem ausdrucksvollen Schlusstriller ist sehr einprägsam und unverwechselbar. Der Buchfink ist ein häufiger Vogel und mit Ausnahme des hohen Nordens in ganz Europa verbreitet. Wir finden ihn eigentlich überall, wo es Bäume gibt; er ist aber auch am Boden trippelnd oder hüpfend zu beobachten. Buchfinken ernähren sich zum großen Teil von Sämereien. Sie brüten zweimal im Jahr. Im Vergleich zu den hübschen Männchen, die besonders durch die weißen Flügelbinden auffallen, sind die Weibchen eher unscheinbar. Nach der Mauser im Spätsommer ist das frische Gefieder teilweise von bräunlichen Federrändern verdeckt. Durch deren Abnutzung kommt bis zum Februar das *Prachtgefieder* zum Vorschein.

Buchfinken sind sogenannte «Teilzieher», das heißt nur ein Teil der deutschen Population (speziell die Weibchen) zieht im Oktober Richtung Südwesteuropa. Die Männchen kehren meist schon im Februar zurück. Da sie zwei Wochen vor den Weibchen im Brutgebiet eintreffen, haben sie genügend Zeit, sich um die Territorien zu kümmern. Buchfinken singen täglich ein- bis zweitausendfach ihre markanten Strophen. Solange die Revierverteilung noch nicht abgeschlossen ist, kann es zu Auseinandersetzungen mit benachbarten Männchen kommen. Aggressionen werden jedoch meistens rasch abgebaut, weil sich die Reviernachbarn durch das gemeinsame Singen gut kennenlernen. Das mag anfangs verwundern, da man bei der klar gegliederten Strophe denken könnte, alle Buchfinken sängen die gleiche Weise. Dem ist aber nicht so. Jedes Männchen hat sein eigenes individuelles Lied.

Dieser Reichtum hat seinen Ursprung darin, dass den jungen Männchen der meisten Singvogelarten ihre Stimme – im Vergleich zu anderen Tiergruppen – nicht angeboren ist. Fast alle Singvögel

müssen nämlich, um ihren arttypischen Gesang zu entwickeln, von älteren Artgenossen, also meistens dem Vater, lernen. Das ist eine gewisse Ausnahmeregel in der Natur, die wir, abgesehen von verschiedenen Meeressäugtieren wie Delphinen und Walen, fast nur beim Menschen kennen. Buchfinken ist der erste Teil ihres Gesangs angeboren, den zweiten Teil mit dem Endschnörkel müssen sie lernen. Durch den Lernprozess ergibt sich ein gewisser Freiraum für zahllose individuelle Variationen.

Entgegen der verbreiteten Meinung, Singvogelmännchen würden nur gegeneinander singen, ist bei sehr vielen Arten, auch beim Buchfink, gemeinsames Singen nicht selten:

Benachbarte Männchen gleichen in einer aktiven musikalischen Annäherung ihre Gesangsstrophen immer mehr aneinander an, bis die Strophen übereinstimmen. Auch die darwinistische Theorie, Singvogelmännchen würden mit ihrem Gesang (neben dem Anlocken der Weibchen) vor allem Nahrungsreviere verteidigen, ist zu hinterfragen. So ist unschwer festzustellen, dass nicht nur Buchfinken, sondern auch andere territoriale Singvögel, mehrfach am Tag ihren Brutplatz verlassen, um in Revieren benachbarter Artgenossen nach Nahrung zu suchen. Und offensichtlich dürfen sie es auch; sie müssen sich nur still verhalten. Denn bei gesangsbegabten Singvögeln gilt die Regel: Singen in fremden Revieren ist nicht erlaubt! Es sind insbesondere die *guten* und kraftvollen Sänger (z. B. Amsel, Nachtigall oder Buchfink), die als Solisten ihre Reviere verteidigen, während *schlichte* Sänger (z. B. Wacholderdrossel, Mehlschwalbe oder Schwanzmeise) verträglicher sind und deshalb auch gesellig leben.

Die Barrieren an den Reviergrenzen haben weniger als bisher angenommen mit Futterneid zu tun; sie sind eigentlich musikalischer Natur – die begabten Singvögel verteidigen weniger ein Nahrungs- als vielmehr ein Klangrevier. ■

Von Walther Streffer ist im Verlag Freies Geistesleben u. a. das mit CD versehene Buch «Magie der Vogelstimmen. Die Sprache der Natur verstehen lernen» erschienen. Weitere Informationen zum Autor und den Titeln sind zu finden unter: www.geistesleben.de/urheber/walther-streffer

Urphänomene des Lebens

WÄRMELEITUNG UND WÄRMEISOLATION

von Wolfgang Held

Sibirien im Winter, -30°C Lufttemperatur, der Wind schickt Eiskristalle über die Birkenwälder, auf einem Ast kauert eine Meise. Kaum 20 g wiegt das Bündel, ist weniger als 10 cm groß und vermag dennoch diesen extremen Temperaturunterschied zur Umgebung aufrechtzuerhalten. Während in den winterlichen Wäldern der Taiga alles in Eis zu erstarren scheint, hält der kleine Vogel seine Wärme von 41°C und ist damit 71°C über seiner Umgebung.

Welch ein Triumph des Lebens! Doch wie ist er nur möglich? Das aufgeplusterte Federkleid ist der größte Teil des Geheimnisses. Deck- und Unterfedern geben dem Vogel eine 3 cm windstille Lufthülle – und kaum etwas isoliert besser als stehende Luft. Für jeden Zentimeter Federkleid kann man sich einen Meter Steinmauer denken – die Isolation wäre vergleichbar. So lebenswichtig es ist, dass das Daunenkleid die Wärmeleitung von innen nach außen verhindert, so bedeutend ist – vor allem bei Wasservögeln – die Wärmeleitung an den Füßen. Hätten Enten oder andere Seevögel Füße wie wir Menschen, sie würden sogleich auf dem Eis der Seen festfrieren. Die wärmeren Füße würden das Eis antauen. Sobald sie ihre Wärme an das Eis abgegeben hätten, würde das angeschmolzene Wasser gefrieren, und die Ente käme nicht mehr vom Fleck.

Hier kommt nun die Wärmeleitung, das Gegenteil des isolierenden Federkleides, zum Zuge. Die absteigenden und die aufsteigenden Blutgefäße sind bei den Wasservögeln eng ineinander verschlungen. Dadurch können sich Wärme und Kälte gegenseitig austauschen. Das von oben kommende warme Blut wird von dem vom Fuß aufsteigenden kalten Blut abgekühlt; so bleibt dieser 0°C kalt und taut das Eis, auf dem er steht, nicht an. Gleichzeitig wird das kalte aufsteigende, venöse Blut vom warmen absteigenden Blut aufgeheizt, sodass die kalten Füße nicht dem Rest des Organismus schaden. Während im Federkleid warm und kalt voneinander getrennt werden, muss in den Vogelbeinen die Wärmeleitung, der Austausch von warm und kalt, geschehen. Das Nebeneinander von Wärmeaustausch und Wärmetrennung,

von entgegengesetzten Prinzipien gehört zum Leben, ist dessen Kennzeichen. Denn Leben ist immer Einheit und Beziehung zugleich, ist ein Spiel von Grenzen und Brücken zur Umgebung. Bei Säugetieren wie Hunden wird dabei von «Wärmefenstern» gesprochen. An solchen Stellen ist das Fell kürzer. Je nach Körperhaltung können diese Fenster geöffnet oder geschlossen werden. So beträgt beispielsweise bei Schlittenhunden, wenn es in der Umgebung -30°C kalt ist, die Temperatur der Schnauze nur 5°C , die der Beine nur 14°C , aber die Temperatur der Flanken 37°C .

Nicht anders beim Menschen. Bei einer Umgebungstemperatur von 35°C sind Hände und Arme zwischen 31° und 37°C warm. Sinkt die Temperatur außen auf 20°C , so kühlen sich Hände und Arme auf 28°C ab. Die menschliche Körpertemperatur von 37°C bezieht sich eigentlich auf die Kerntemperatur, die sich je nach Umgebungstemperatur mehr oder weniger weit in den Rumpf, die Mitte des Menschen, zurückzieht.

Beim Menschen kommen zu dieser physischen Wärmeatmung noch eine seelische und eine geistige: Das Spiel der seelischen Wärme – vom kalten Blick bis zur Glut der Begeisterung – ist in den Nuancen der Färbung und Durchblutung von Wange und Stirn zu fassen. Die geistige Wärmeatmung hatte Alexander Solschenizyn vor sich, wenn er beschreibt, dass er die Kältestrapazen in der Gefangenschaft nur deshalb überlebt habe, weil er sich geschworen hatte, seine Wärter nicht zu verachten, sondern ihnen im Gegenteil immer wieder Verständnis – und das heißt Wärme – entgegenzubringen. ■



Foto: © S. Alvinge

SELBSTGESPRÄCH EINER SCHILDKRÖTE

von Ute Hallaschka

Neulich am Telefon sprach ich mit einem jungen Menschen. Am Abend, so hörte ich, würden sie ausgehen, in der Hauptstadt, Bambule machen. Halt, dachte ich, ein denkwürdiges Wort im Bewusstsein eines Mitte Zwanzigjährigen – und wollte gerade nachfragen, was es wohl bedeutet. Aber so weit kamen wir gar nicht, ich drang nicht zum Nachdenken meines Gegenübers vor. Denn kaum war die Frage ausgesprochen, erfolgte auch schon die Antwort. Enzyklopädisch korrekt, aus dem Hintergrund einer geistigen Welt, wurde mir alles mitgeteilt, was sich zu diesem Wort sagen lässt. Am anderen Ende der Leitung lief der Computer mit, und in Sekundenschnelle wurde das Wort im Netz erbeutet. Keine Auseinandersetzung, keine Diskussion, kein langatmiges Gerede mehr nötig – wozu über Worte streiten, wir können uns beruhigt, informiert, friedlich zurücklehnen und entspannen.

Aber meine Seele stand doch noch auf der Leitung. Verblüfft, ganz dumm stand sie da herum und fühlte sich überflüssig. Meine Seele war nämlich gerade erst in Gang gekommen, in den Gang der Fragwürdigkeit. Denkwege, Gesprächswege zu eröffnen, vorsichtig tastend, Schritt für Schritt die Atmosphäre prüfend, ergibt sich so der Boden unter den Füßen. **Meine Seele ist eine Schildkröte, so langsam unterwegs zum Menschsein.** Eben machte sie einen langen Hals und wollte sich ausstrecken, sich richten nach dem Wort in der Ferne, am Horizont eine neue Welt zu entdecken. Da bekam sie ein Schlagwort auf den Kopf und kroch zurück in ihren Panzer. «So kann's gehen», sagte ich zu ihr, «wenn man darauf besteht, auf dem Boden einer analogen Wirklichkeit zu leben». «Was nun», liebe Seele, «willst du dich gegen den Zeitstrom wenden, auswandern nach Galapagos oder aufbegehren – Randle oder Bambule machen?» – «Wir könnten in einer Internet-Ratgeber-Ecke nachschauen», schlägt sie vor und grinst. «Wie ist



eigentlich damals der berühmte philosophische Wettlauf zwischen Achill und der Schildkröte ausgegangen?» Sie ist wieder gutgelaunt und kramt in ihrem Gedächtnis. «Wollen wir einmal nachdenken miteinander?», fragt sie und ich nicke. Wir ziehen uns gemütlich ins Innere zurück.

«Urkunde», sagt Schildkröte, «ist ein schönes Wort und wir gehen ihm jetzt mal nach, vielleicht, dass wir so auf die Höhe der Zeit kommen». Einverstanden. Schildkröte erinnert sich an zwei Texte aus der Vergangenheit, ihre Handlung spielt jetzt. Das eine ist ein Roman, der davon berichtet, wie den Menschen allmählich die Worte ausgehen, sie können keine Wörter mehr selbsttätig bilden, der Sprachprozess versiegt und damit trocknet die Quelle ihres Selbstbewusstseins aus. Am Ende können sie nicht mehr denken, geschweige denn aus eigenem Antrieb handeln. So werden sie gleichgeschaltet, programmiert. Der andere Text beschreibt das Gegenteil: Es ist eine Worterzählung, beinahe eine Gebrauchsanweisung, die darstellt, wie Gedanken durch Sprechen freigesetzt werden. Dieser ältere Text handelt von der Notwendigkeit des Hörens – des Erhörens der Worte des andern als Voraussetzung für jede Aussprache.

Ich kenne Schildkröte schon lang, ich weiß natürlich, wovon sie hier in Andeutungen spricht. Es ist Orwells Roman *1984* und der Aufsatz von Heinrich von Kleist *Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden*. «Bist du sicher, dass das aus der Erinnerung richtig zitiert ist? Oder sollen wir für alle Fälle schnell bei Wikipedia ...»



Foto: Benjamin Albiach Galán

Schildkröte lacht. «Aber, was willst du nun eigentlich damit sagen?», frage ich sie. «Nun ja», murmelt Schildkröte, «es geht um das Wachstum der Worte. Übrigens ein schöner Doppelsinn, weich und bildsam wie sie sind, können sie jede Form annehmen, und wer weiß, ob sie nicht, ähnlich wie die Waben, ursprünglich aus Licht ...» – «Schildkröte, zur Sache, bitte!» – «Nun, was ich sagen wollte, wir dürfen nicht sprachlos werden in Zukunft. **Es braucht eine ganz neue Gesprächsarbeit.** Jemand muss den Kindern sagen, wie das vor sich geht und dass die Mühe sich lohnt. Die innere Lese der Worte, sie zu keltern wie Saft und Wein, wie Lebensmittel, wie Nahrung zu sich zu nehmen. Sich die Muße und die Menschenwürde der Nachfrage nicht zu ersparen, nicht geizen mit der Zeit und Gelegenheit dazu. Nicht auf Knopfdruck alles ausspucken, sondern die eingebrockte Wortsuppe ruhig auslöffeln ... Ach, da fällt mir ein, du kennst doch das Märchen der Brüder Grimm von dem Kind und der Kröte, die gemeinsam ihr Frühstück aus einem Töpfchen essen und das Kind wächst und gedeiht? Erinnerst du dich, wie es der Kröte immer zärtlich mit dem Löffelchen eins über den Kopf gibt und dazu sagt: «Ding, friss auch Brocken», weil die Kröte stets nur die Milch schlabbert, statt des eingeweichten Brotes ...?» – «Schildkröte!!!» – «Na ja, die Sache geht ja dann auch übel aus, weil der Wachstumsprozess unterbrochen wird. Was ich also sagen wollte: Das Krötenhafte darf nicht vergessen werden. Die Entschleunigung. Die Ökonomie der Langsamkeit.» Ich atme ruhiger. «Weisheit», sagt Schildkröte, «ist ein Bildungsprozess, das geht nicht auf Knopfdruck, das braucht Zeit und Austausch. Das Gespräch zwischen zweien. Wenn du das Lied wirklich wecken willst, das in den träumenden Dingen schläft – sodass die Welt anhebt zu singen –, dann musst du bekanntlich das Zauberwort treffen. Das, was dir selbst zuinnerst aus der Seele spricht. Man kann sich selbst erfahren in der Langsamkeit der Formung, mit der die Sprache sich bildet und bewegt, es ist wie die Erinnerung an das eigene Leben.» Ja, ich verstehe – langsam. «Ich», sagt Schildkröte, «was dieses Wort bedeutet, das wirst du niemals bei Wikipedia erfahren. Aber wenn du das nicht weißt, wie willst du irgendetwas wissen?» Und meine Seele sagt weiter: «Ich bin eine Schildkröte – und wir sind uns einig, dass dies, trotz gelegentlicher Schläge auf den Kopf, ein Glück ist!» ■

Rudolf Steiner **Impulse 5**

Die Kunst des
Wartens

deiner

www.geistesleben.com

Rudolf Steiner: **Die Kunst des Wartens**
Impulse 5 – Werde ein Mensch mit Initiative: Ressourcen.
Herausgegeben von Jean-Claude Lin, mit
einer Einleitung von Ruth Ewertowski.
64 Seiten, kartoniert | € 4,- (D)
ISBN 978-3-7725-2705-0

**Zum wirklichkeitsgemäßen Umgang mit
Ideen und Initiativen gehört, den richtigen
Zeitpunkt ihrer Verwirklichung abwarten
zu können.**

Rudolf Steiner **Impulse 6**

Okkulte Wissenschaft und
Einweihung

besonderen

Rudolf Steiner: **Okkulte Wissenschaft und Einweihung**
Impulse 6 – Werde ein Mensch mit Initiative: Ressourcen.
Herausgegeben von Jean-Claude Lin,
mit einer Einleitung von Andreas Neider.
64 Seiten, kartoniert | € 4,- (D)
ISBN 978-3-7725-2706-7

**Es gibt eine dreifache Möglichkeit, das
Leben der Seele durch Meditation so zu
intensivieren und zu steigern, dass der
Mensch Einblick gewinnt in die Tatsache
der wiederholten Erdenleben und der
geistigen Entwicklung der Welt.**

MÄRZ

LEBEN MIT DER WAHRHEIT

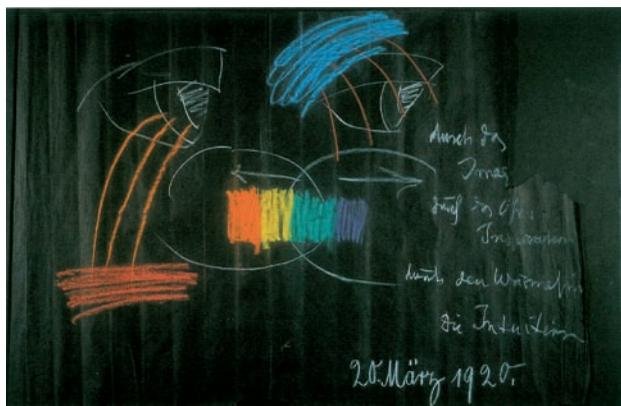
«Wer die Wahrheit nicht nur versteht, sondern in ihr, mit ihr lebt, der sieht sie in immerwährendem Flusse, in fort-schreitender, naturgesetzlicher Entwicklung, wie alle Dinge der Natur. →»

Rudolf Steiner

* 27.02.1861 in Kraljevec / Kroatien
† 30.03.1925 in Dornach / Schweiz

Das Christentum als mystische Tatsache

Aus dem Vorwort zur Erstausgabe
Verlag von C. A. Schwetschke, Berlin 1902



Rot und Blau

«In früheren Zeiten waren die Menschen, zum Beispiel die alten Griechen, vorzugsweise empfänglich für das Rot. Sie lebten in dem Rot. Wir heute müssen uns mehr in den anderen Teil des Spektrums einleben, in das Blau.»

Rudolf Steiner, Tafelzeichnung zu einem Vortrag vom 20. März 1920

Wie ein Atmen im Lichte

Wandtafelzeichnungen, hrsg. von Walter Kugler
Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2003

SO 27

48. Woche nach Ostern
1861 Rudolf Steiner * in Kraljevec auf der Murinsel im heutigen Kroatien, österr. Philosoph, Begründer der Anthroposophie, Waldorfpädagogik, biolog.-dynam. Landwirtschaft u. der Eurythmie († 30.03.1925).
☉ 07.12/17.58 | ☾ 04.23/12.25

MO 28

Februar

KW 09
1911 In einem Vortrag vor Mitgliedern der Theosophischen Gesellschaft spricht Rudolf Steiner über die Bedeutung von groß-gedachten und klein-konzipierten Handlungen für unser Leben.

DI 01

☾ ☽ ♀ 4^h
1911 Jacobus van't Hoff †, Chemiker, Begründer der Stereochemie, entwickelte die Grundzüge der Lehren von der Reaktionsgeschwindigkeit u. des chem. Gleichgewichts. Nobelpreis 1901 (* 30.08.1852).

MI 02

DO 03

1861 Aufhebung der Leibeigenschaft in Russland

in Bulgarien Nationalfeiertag

FR 04

● Neumond 21.46, ☾ ☽ ☽ 8^h

SA 05

☾ ☽ ♀ 14^h
1898 In einem Aufsatz «Vom Schauspieler» schreibt Rudolf Steiner: «Der Naturalismus hat es wieder dahin gebracht, dass man gern ins Theater geht, weil man dort nicht jedesmal dieselben allg. Schemen ... sieht.»

SO 06

49. Woche nach Ostern

☉ 06.57/18.10
☽ 06.58/20.19

MO 07

KW 10
☽ ☽ ♀ 1^h, ☽ ☽ ♀ 14^h

Rosenmontag

DI 08

1884 Der von Rudolf Steiner herausgegebene erste Band von «Goethes naturwissenschaftlichen Schriften» erscheint.

Internationaler Frauentag
Fastnacht

MI 09

1661 Jules Mazarin †, Kardinal u. franz. Staatsmann. Vollender des Absolutismus unter Ludwig XIV. u. Begründer der europ. Vormachtstellung Frankreichs (* 14.07.1602 als Giulio Mazarini in Pescina).

Aschermittwoch

Do 10

FR 11

SA 12

☾ Sonne tritt in das Sternbild Fische.

FISCHE

Im Verlorenen finde sich Verlust,
Im Gewinn verliere sich Gewinn,
Im Begriffenen suche sich das Greifen
Und erhalte sich im Erhalten.
Durch Werden zum Sein erhoben,
Durch Sein zu dem Werden verwoben,
Der Verlust sei Gewinn für sich!

Rudolf Steiner, Zwölf Stimmungen, Berlin 1916

SO 13

50. Woche nach Ostern
1920 Unter Mitwirkung Rudolf Steiners wird «Der kommende Tag. Aktiengesellschaft zur Förderung wirtschaftlicher und geistiger Werte» gegründet.
☉ 06.42/18.23
☽ 10.37/02.43

MO 14

KW 11
1912 In München wird der «Theosophische Kalender 1912/13» mit Rudolf Steiners 52 «Wochensprüchen» veröffentlicht, der später «Anthroposophischer Seelenkalender» genannten Meditations-Dichtung.

DI 15

1891 An Pauline Specht in Wien schreibt Rudolf Steiner aus Weimar: «Alles geht in den kleinlichsten, persönlichsten Interessen auf. Hier denkt niemand individuell, persönlich, alles standesmäßig.»

Longinus, der Legionär beim Kreuz

MI 16

☿♄ 2^h

DO 17

☽♁♀ 2^h, ♃ in Erdnähe
1861 In Italien wird das «Königreich Italien» proklamiert. Viktor Emanuel II. wird König.
Beginn der Leipziger Buchmesse (bis 20. März). Besuchen Sie uns in Halle 2, Stand E 304 und Halle 5, Stand E 402. in Irland ges. Feiertag: Saint Patrick's Day

FR 18

☿♁ 15^h

SA 19

○ Vollmond 19.10, ☽♁♄ 4^h

Joseph

SO 20

51. Woche nach Ostern
☿♁♃ 16^h, ☾♁♁ 20^h
☉ 06.26/18.34 Purim, Freudenfest zur Erinnerung an die Rettung der Juden im persischen Exil
☾ 20.10/06.10

MO 21

KW 12
☾♁♁ 2^h
♃ Sonne tritt in das Tierkreiszeichen Widder. Beginne mit der Monatstugend: «Devotion / Demut – wird zu Opferkraft.»
Welttag der Poesie

DI 22

1920 Vom 21. März bis 9. April in Dornach hält Rudolf Steiner den «ersten Ärztekurs»: «Geisteswissenschaft und Medizin» zur Grundlegung einer anthroposophisch erweiterten Medizin.

MI 23

☿ größte östl. Elongation

DO 24

1811 Fanny Lewald * in Königsberg. Sie schrieb vielgelesene Romane wie «Clementine», «Jenny» und «Eine Lebensfrage». Als Bildungsroman beschreibt sie ihre Kindheit u. Jugend in ihrer dreiteiligen Autobiografie «Meine Lebensgeschichte» († 05.08.1889).
Erzengel Gabriel

FR 25

Verkündigung an Maria

SA 26

1911 Tennessee Williams *, amerikan. Dramatiker († 25.02.1983). Er schrieb die «Glasmenerie», «Endstation Sehnsucht» und «Die Katze auf dem heißen Blechdach».

SO 27

52. Woche nach Ostern
☉ 06.10/18.48
☾ 02.59/11.25

MO 28

KW 13
♃♁♁ 23^h
1941 Virginia Woolf † im River Ouse bei Lewis (Sussex). Sie schrieb u.a. die Romane «Nacht und Tag», «Mrs Dalloway», «Die Fahrt zum Leuchtturm» u. «Orlando» (* 25.01.1882).

DI 29

1910 Freya Gräfin von Moltke *, dt. Widerstandskämpferin, Witwe von Helmut James Graf von Moltke († 01.01.2010).

MI 30

1811 Robert Bunsen *, Chemiker († 16.08.1899)
1925 Gegen 10 Uhr morgens tritt der Tod Rudolf Steiners ein. «Er schaute ruhig vor sich hin, sagte noch ein paar liebe Worte zu mir und schloss mit Bewusstsein die Augen und faltete die Hände», schrieb die Ärztin Dr. Ita Wegman.

DO 31

☾♁♀ 9^h

FR 01

April

SA 02

☾♁♄ 13^h

Redaktion: Lin

Im Zeichen der Fische bekannten sich die ersten, verfolgten Christen zu ihrem neuen Glauben. Alte, sicher geglaubte spirituelle und vor allen Dingen soziale Zusammenhänge gaben sie für das Leben im Gedenken an Leben, Tod und Auferstehung Jesu, dem Christus, auf. Über Gewinn und Verlust im Übergang von der alten Weisheit der wenigen, auserwählten Eingeweihten der antiken Mysterienorte zum neuen Glauben der Christen zieht Rudolf Steiner im letzten Satz seines 1902 erschienenen Buches «Das Christentum als mystische Tatsache» eine bemerkenswerte wie bedenkliche Bilanz: «Das Christentum holte das Mysterium aus der Tempel-Dunkelheit in das helle Tageslicht hervor. Aber es verschloss zugleich die Tempeloffenbarung in das innerste Gemach, in den Inhalt des Glaubens.» Zu Beginn seines Wirkens innerhalb der Theosophischen Gesellschaft weckt Rudolf Steiner bereits die Sehnsucht nach einem wissenden Christentum, einem Leben in Christo aus der neugeborenen Kraft menschlicher Erkenntnissuche, der Anthroposophie.

Die (für Sonntag) angegebenen Zeiten für Auf- und Untergang von Sonne und Mond sind in mittel-europäischer 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.

Ab dem 27. März ist wegen der beginnenden Sommerzeit allen Zeitangaben eine Stunde hinzuzufügen.

BODIL BREDSDORFF

Die
Mädchen
aus der
Villa Sorrento

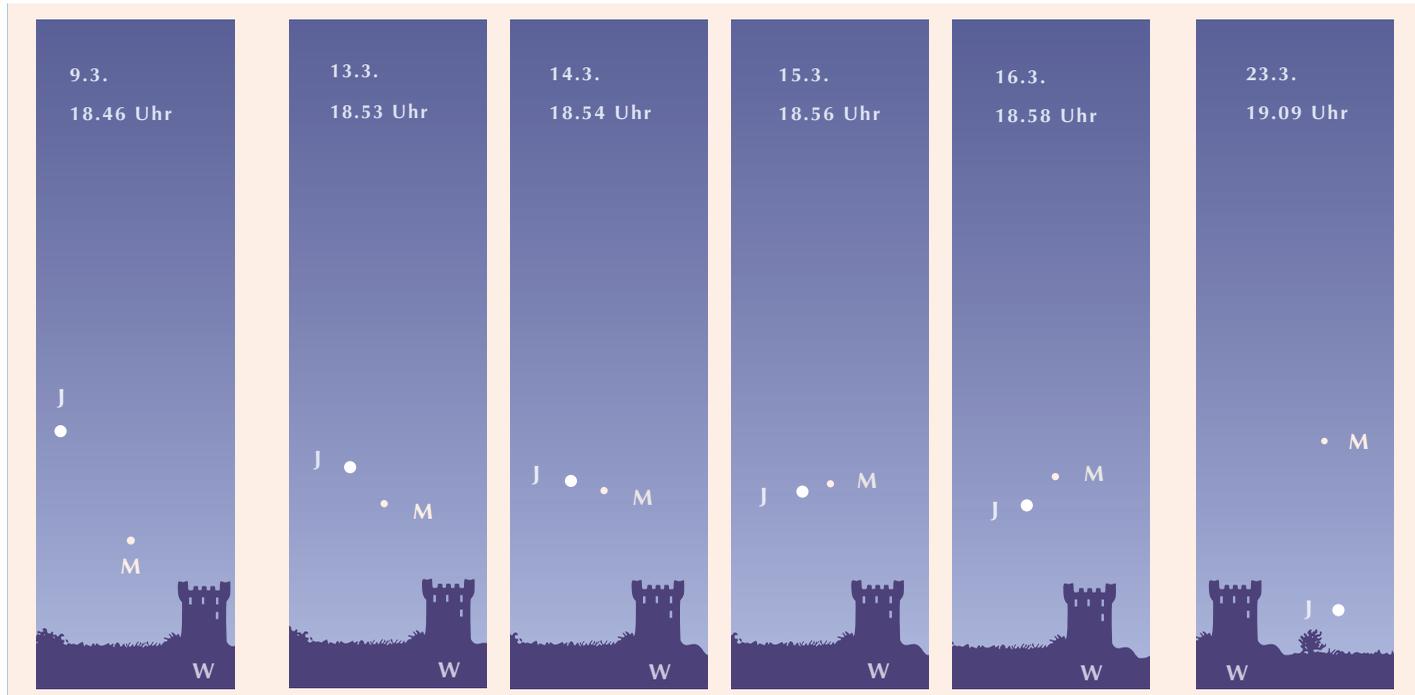
chhaus

www.urachhaus.com

Bodil Bredsdorff
Die Mädchen aus der Villa Sorrento
111 Seiten, gebunden | €12,90 (D)
ab 12 Jahren | ISBN 978-3-8251-7746-1
ab 15. März neu im Buchhandel!

Ein Sommer, ein Herbst und ein Winter. Ein Vorfrühling, der den Tod bringt – und doch wieder ein Sommer! Ein Jahr, in dem für Bella nichts so bleibt, wie es war. Statt des gewohnten Sommerurlaubs bekommt Bella eine Stiefmutter vorgesetzt – und eine gleichaltrige Stiefschwester, die ganz anders ist als sie selbst. Dieses Andere färbt Bellas Leben – nein, nicht aschenputtelgrau! Es füllt sich mit Lachen und schwebenden Tanzschritten. Bis ein Tag kommt, der Bellas neue und ihre alte Welt in Trümmer schlägt ...

Urachhaus



MERKUR HOCH ÜBER JUPITER!

von Liesbeth Bisterbosch

Der kupferfarbene Merkur ist zwischen dem 15. und 23. März während der Abenddämmerung besonders gut sichtbar. Ungefähr eine halbe Stunde nach Sonnenuntergang erscheint er als ein zartes Licht über dem westlichen Horizont. Während die Dunkelheit hereinbricht, wird er deutlicher sichtbar. Nachdem der Himmel dunkelblau geworden ist, lässt sich Merkur unmittelbar an seiner Kupferfärbung erkennen. Wenn er in den Nebeln versinkt, beginnt er intensiv zu flackern. Ungefähr 20 Minuten, bevor er untergeht, verschwindet er aus dem Blickfeld. Wenn der westliche Himmel dann völlig dunkel geworden ist, ist er bereits hinter dem Horizont verschwunden. Am nächsten Abend hat er weniger Eigenglanz, und ab dem 24. März wird es immer schwieriger, ihn zu finden.

Jedes Jahr gibt es in der Zeit von Februar bis April eine Periode von gut einer Woche, in der der Dämmerungsplanet einen besonders starken Eigenglanz hat und relativ spät nach der Sonne untergeht – mehr als anderthalb Stunden. In diesem Jahr erreicht er am 23. März seinen größten Winkelabstand zur Sonne (18°). Er hat seine beste Position zwei Tage nach Frühlingsbeginn, deswegen liegt seine Sichtbarkeitsperiode so günstig. Die Tageslänge nimmt bis zum 21. März mit immer höherem Tempo zu. Die aufsteigende Sonne hat um den 21. März herum ihren größten Schwung. Im Zusammenhang damit steht der Tierkreis bei Sonnenuntergang relativ steil über dem Horizont. Der Tierkreis hat am 21. März bei Sonnenuntergang seinen höchsten Stand erreicht: Merkur steht für seine Verhältnisse ausgesprochen hoch links oberhalb der untergehenden Sonne.

Außerdem gibt es noch einen weiteren Grund, warum Merkur so leicht zu finden ist: Der helle Jupiter ist in seiner Nähe! Am 6. März

hat er eine schöne Konjunktion mit einer zarten Mondsichel, die sich als ein schmaler Kahn präsentiert, dessen bauchige Seite nach unten gerichtet ist. Ein solcher Stand der Sichel kommt in den Tropen häufig vor, bei uns handelt es sich jedoch um ein seltenes Geschehen. Nur wenn der Tierkreis einen hohen Stand hat und der Mond außerdem nördlich der Sonnenbahn steht, können die beiden Hörner so stark nach oben weisen. Das Paar – die Mondsichel rechts von Jupiter und etwas tiefer – lässt sich kurz nach Sonnenuntergang (18:11 Uhr) bereits bewundern, bis es selbst ungefähr zwei Stunden später untergeht.

Jupiter nähert sich der Sonne, er steht jeden Abend tiefer und weiter rechts. Unsere Folge von Abbildungen zeigt, dass Jupiter und Merkur sich ab dem 9. März gegenseitig annähern. Vom 13. bis zum 16. März begleitet jeder den anderen. Merkur schlängelt sich gewissermaßen rechts um den hellen Jupiter herum. Ab dem 15. März steht Merkur höher als Jupiter. Die Entfernung zwischen ihnen vergrößert sich mit jedem Tag rasch. Merkur, der Horizontplanet, erklimmt eine immer höhere Position in Beziehung zu Jupiter! Dieser Anblick ist uns in unserem Leben nicht oft vergönnt: Der schnelle Merkur bleibt länger sichtbar als Jupiter! ■

Abbildung: Der helle Jupiter und der kupferfarbene Merkur, eine halbe Stunde nach Sonnenuntergang über dem westlichen Horizont. Jupiter ist auf dem Weg zur untergehenden Sonne und wird um den 22. März herum unsichtbar. Merkur erscheint etwa am 9. März in der Sichtbarkeit und steht bis zum 23. März jeden Abend höher und immer weiter rechts, nördlicher. Merkur begleitet Jupiter bei seinem Abschied und steht ab dem 15. März höher als Jupiter!

Aus: L. Bisterbosch, «Sternen- und Planetenkalender 2011», Verlag Urachhaus

SONNENHUT, ECHINACEA, IGELKOPF EINE HEILPFLANZE AUS DER FERNE

von Markus Sommer

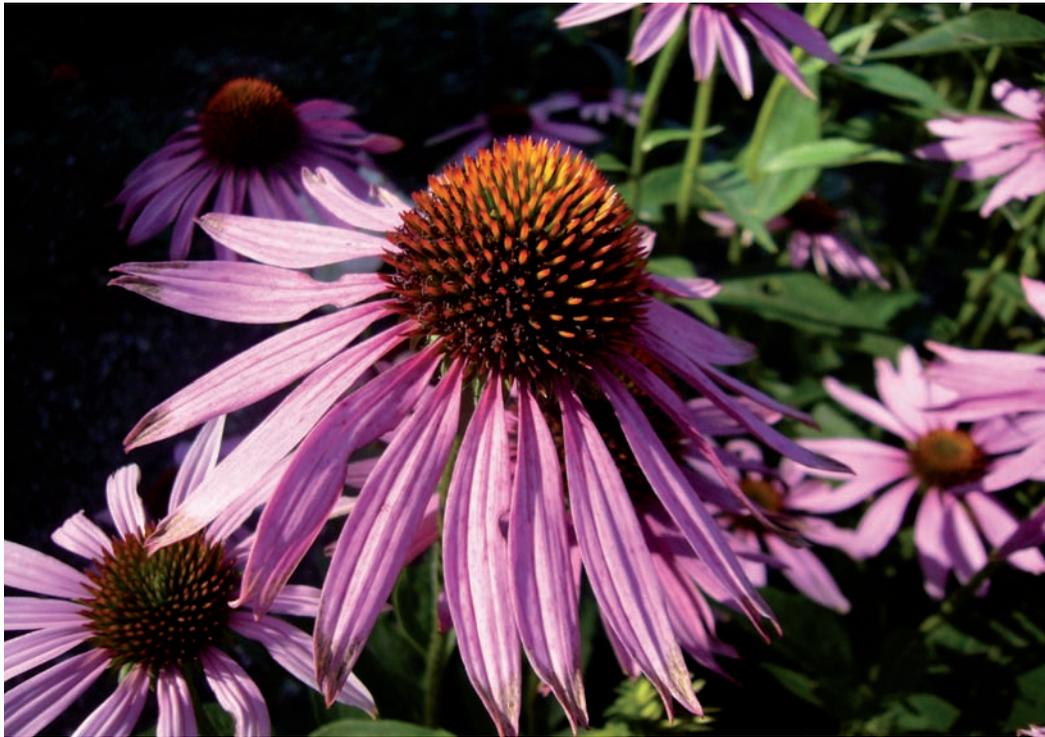


Bisher haben uns an dieser Stelle vor allem Pflanzen beschäftigt, die wir aus der uns umgebenden Natur gut kennen. Wir leben heute aber in einer Welt, die über Kontinente hinweg vernetzt ist – und seit Langem schon werden Heilpflanzen ferner Regionen auch bei uns eingesetzt. Ja, es werden mit großem Aufwand der Industrie Forschungsprogramme durchgeführt, welche die verborgenen Arzneischätze ferner Kulturen heben sollen, um daraus Heilmittel zu gewinnen (was z.B. im Bereich der Krebsmedikamente längst geschieht, für die viele Substanzen synthetisch gewonnen werden, die ursprünglich aus Urwaldpflanzen stammen). Wie sinnvoll das ist, darüber gibt es schon seit Jahrhunderten Streit. Vor etwa 450 Jahren äußerte der große Arzt Paracelsus die Meinung, dass Gott an jedem Ort das wachsen lasse, was zur Behandlung der an diesem Ort auftretenden Krankheiten erforderlich sei. Damals wurden gute Geschäfte beim Handel mit südamerikanischen Pflanzen gemacht, die zur Behandlung der sich damals ausbreitenden Syphilis eingesetzt wurden. Paracelsus glaubte damals, dass diese Seuche, die unzählige Leben zerstörte, durch unzüchtiges Verhalten in Europa entstanden sei und daher auch mit heimischen Mitteln bekämpft werden müsse. Heute kann man es als ziemlich sicher ansehen, dass der Erreger dieser Seuche mit den Seeleuten um Christoph Kolumbus nach Europa gebracht wurde, wo er sich mit rasender Geschwindigkeit ausbreitete. Insofern hat sich Paracelsus geirrt. Vielleicht war er aber doch nicht ganz im Unrecht, denn schon damals wurde bekannt, dass die südamerikanischen Indianer über pflanzliche Heilmittel gegen die Seuche verfügten, die bei ihnen geeignet waren, die schreckliche Krankheit in die Schranken zu weisen. In Europa scheinen diese Heilpflanzen aber nicht dieselbe Wirksamkeit entfaltet zu haben wie in ihrem Ursprungsland. Oft schienen sie mehr den Händlern als den Kranken zu nutzen, was den streitbaren Paracelsus erboste.

Wie vorsichtig man mit der Übertragung von Heilpflanzenkenntnissen einer Kultur auf eine andere sein muss, wurde mir deutlich, als ich vor Jahren mit einem Kundigen in der Grenzregion zwischen Nepal und Tibet im Himalaja wanderte. Der Führer zeigte mir eine Wermutart und erklärte, dass sie in seinem Stamm der Tamang gegen Magenschmerzen helfe, bei den benachbarten Sherpa dagegen giftig wirke.

Auf der anderen Seite ähneln sich heute die Lebensverhältnisse in New York und Berlin vielleicht mehr als vor zweihundert Jahren die zwischen wenigen hundert Kilometern entfernten Regionen, weshalb ja auch medizinische Forschungsergebnisse aus den USA oder Japan bei uns berücksichtigt werden.

Eine Heilpflanze, deren Anwendung sich mit großem Erfolg global ausdehnte, ist der amerikanische Sonnenhut oder Igelkopf, die vielfach eher unter ihrem wissenschaftlichen Namen Echinacea bekannt ist. Ende des 19. Jahrhunderts war die in Deutschland entwickelte Homöopathie in den USA außerordentlich erfolgreich. Es gab große homöopathische Krankenhäuser und sie wurde an Universitäten gelehrt. Ein Homöopath namens Meyer soll eine Indianer-Squaw beim Reiben einer Echinacea-Wurzel beobachtet und die Frau ihm berichtet haben, dass es sich um ein bewährtes Mittel zur Behandlung von Wunden handele. Bei manchen Indianerstämmen durfte die Wurzel bei keiner Jagd fehlen, um sofort bei allfälligen Verletzungen Hilfe zur Hand zu haben, damit diese sich nicht infizieren. Sehr schnell verbreitete sich nach dieser Begegnung die Anwendung der Präriepflanze zur Vorbeugung und Behandlung nicht nur von Infektionen nach Verwundungen, sondern auch bei vielen anderen erregerbedingten Entzündungskrankheiten, bei Furunkeln, Hals-, ja selbst bei Blinddarm- und Unterleibsentzündungen.



Fotos: Anne Sommer-Solheim / Markus Sommer

In der «vorantibiotischen Ära» war Echinacea schließlich in Nordamerika die meistverwendete Heilpflanze überhaupt. Relativ früh etablierte sich eine vielfältige Forschung an dieser Pflanze, die aber auch wegen unterschiedlichen Ergebnissen für nahe verwandte Pflanzen zu teilweise verwirrenden Resultaten führten. Es wurde beobachtet, dass Abwehrzellen im Blut in Gegenwart von Echinacea-Extrakten mehr Krankheitserreger aufnehmen als ohne diese, und von Jahrzehnt zu Jahrzehnt wurden vielfältige neue Wirkungen auf das Immunsystem beschrieben, die eine Verbesserung der Abwehrkraft erklären konnten. Allerdings wurden auch Stimmen laut, die davor warnten, Echinacea unkritisch einzusetzen, da sie bei Autoimmunerkrankungen (wie z.B. Rheuma) vorhandene Fehlfunktionen des Immunsystems verstärken könnte und es vereinzelt auch Allergien gegen die Pflanze gibt.

Es wird wohl niemand mehr eine Blinddarmentzündung mit Echinacea behandeln wollen oder auf den notwendigen Einsatz eines Antibiotikums zu Gunsten dieser Pflanze verzichten. Gleichwohl sind viele Ärzte davon überzeugt, dass Extrakte sowie niedrige Potenzen von Echinacea, wie sie von homöopathischen und anthroposophischen Arzneimittelherstellern angeboten werden, Erkältungssymptome lindern und ihnen vorbeugen können. Nachdem vor Jahren zusammenfassende Auswertungen vieler Studien den Eindruck erweckten, dass diesem Erfahrungswissen nicht zu trauen sei, wurden in den letzten Jahren in den international bedeutendsten Zeitschriften über Infektionskrankheiten mehrere sogenannte «Metaanalysen» der vorhandenen Untersuchungen veröffentlicht, die statistisch eine Verkürzung von Atemwegsinfekten bei Echinacea-Gabe um ein bis zwei Tage belegen, also etwa den Wert, den auch moderne Virustatika bei der echten Grippe erreichen. Vorbeugend verwendet werde die Häufigkeit von Erkältungskrankheiten durch verschiedene Medikamente aus dem Sonnenhut sogar halbiert.

Neben dem Blick in die internationalen Fachzeitschriften lohnt es sich, die Pflanze selbst zu betrachten, längst hat sie nämlich aus der Prärie in unsere Gärten gefunden. Wie viele unserer eigenen Heilpflanzen (vom Gänseblümchen über die Kamille bis zur Arnika) gehört sie zur Gruppe der Korbblüter. Während die genannten heimischen Korbblüter aber einen ebenen Blütenteller bilden, in dem die Einzelblüten zu einer Ganzheit zusammengefasst sind, bestehen die Einzelblüten der Echinacea aus erstaunlich harten, spitzen Blütenröhren, die stachelartig in alle Richtungen weisen. Der Name «Igelkopf» beschreibt das sehr treffend. Ob die Indianer an der Ähnlichkeit zu dem Tier, das ja ein sprichwörtlicher Meister der Abwehr ist, erkannt haben, dass diese Pflanze unsere eigene Abwehr gegen eindringendes Fremdes stärken kann? Das würde dann wieder sehr zur Philosophie des Paracelsus passen, der überzeugt war, dass wir an den Zeichen, der «Signatur» einer Pflanze ihre Wirksamkeit erkennen können. ■

Die Bücher des Arztes Markus Sommer sind auch zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/markus-sommer



Hannegret Bausinger
Das natürliche Wohlfühlbuch
 96 Seiten, mit zahlr. Abb., kartoniert
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5011-9

Alte Hausmittel – einfach angewendet

Muss ich wirklich mit jeder kleinen Erkältung zum Arzt? Wie kann ich mich im Sommer gesund erfrischen? Hannegret Bausinger zeigt, wie unkompliziert es auch für den Laien ist, mit Wickeln, Tees oder Bädern umzugehen. Für verschiedene Krankheiten oder einfach nur zum Entspannen finden sich hier zahlreiche Anregungen. Dazu werden Rezepte vorgestellt, die nicht nur unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden dienen, sondern auch hervorragend schmecken ...

Aus dem Inhalt: Sechs wichtige Faktoren: Ernährung, Rhythmus, Wärme, Bewegung, Ruhe, Humor und Fröhlichkeit | Ölwickel: Wann hilft was? | Heilpflanzen- und Kräuterkunde | Was ist in einem Krankheitsfall zu tun? – Allgemeine natürliche Hausmittel und ihre Anwendung | Öldispersionsbad oder Jungebad | Pflegebäder, Erfrischungsbäder, wohltuende und beruhigende Bäder | Tipps und Tricks für die Küche



James Welch

AUF DEN SCHWINGEN SEINER AHNEN

von Andreas Neider

Bevor der Native American Autor (vom Stamm der Blackfeet) für seinen Roman «Fools Crow», der 1986 zuerst in den USA erschien, den «Los Angeles Times Book Prize», den «American Book Award» und den «Pacific Northwest Booksellers Award» erhielt, hatte er sich als junger Student der amerikanischen Literatur zunächst mit Gedichten versucht, einen Namen zu machen.

Welch kam 1940 in Browning in Montana zur Welt als Sohn eines Blackfeet-Vaters und einer Gros-Ventre-Mutter. Sein Lehrer beim Studium an der University of Montana war der amerikanische Dichter Richard Hugo, der ihm den entscheidenden Hinweis gab, dass er für die zunächst ziellose Art seiner ersten Gedichte einen Inhalt, nämlich seinen eigenen Lebenshintergrund, das Leben der Blackfeet-Indianer wählen sollte. Zu Beginn der 60er-Jahre ging dieser Umschwung in Welchs Lebenslauf einher mit dem neu erwachenden Selbstbewusstsein der Native Americans.

Welchs erster Gedichtband erschien 1971 unter dem Titel *Riding the Earthboy 40*. Mit der 40 waren die 40 Hektar Land der Familie der Earthboys gemeint, um die es in dem Gedichtzyklus ging. Die Dichtung lag Welch zunächst näher, weil sie den Rhythmus der Musik der Native Americans aufgreifen konnte. So schrieb er die ersten Jahre seiner schriftstellerischen Karriere ausschließlich Gedichte.

Bekannt wurde Welch aber erst durch seine Romane. 1974 erschien sein Erstling *Winter in the blood*, 1979 *The death of Jim Looney* und 1986 dann *Fools Crow*, der 2001 erstmals auf Deutsch erschien und der 2011 nun in einer Neuauflage wieder lieferbar ist.*

Hatte Welch zunächst vermutet, dass sich niemand für das Leben der nordamerikanischen Ureinwohner interessieren würde, so zeigte sich recht bald, dass dem nicht so war. Er sah sich als Teil jener «Native American Renaissance», die sich in den 70er Jahren auf den Weg machte, ihr Heimatland, aus dem sie in das Land der Reservate und der Armut, der Depression und des Alkohols, vertrieben worden waren, zurückzuerobern. Zusammen mit Autoren wie Luise Erdrich und Sherman Alexie öffnete er das Bewusstsein der übrigen Nordamerikaner für den verdrängten Teil ihrer gemeinsamen Geschichte, die Geschichte eines Genozids.

In *Fools Crow* erzählt Welch die Geschichte seiner Vorfahren. Es ist die Jugendgeschichte von «White Man's Dog», der sich zum Medizinmann und Häuptling seines Stammes entwickelt. Nie zuvor hat man so detaillierte Beschreibungen der Initiationsrituale, wie sie die Blackfeet bis zu ihrer Vertreibung in die Reservate geübt haben, gelesen. Eindringlich sind vor allem die Träume, die der Held, der durch seine erste Prüfung – einen Überfall auf die Crow-Indianer – den Namen «Fools Crow» erhält, immer wieder träumt. Prophetische Träume, durch die er zum Führer und zum Beschützer seines Stammes vor den immer weiter vordringenden weißen Amerikanern wird. Besonders bewegend sind auch die Beschreibungen des «Sundance-Rituals», durch die man sich wie sonst nirgends in der Literatur in die Bewusstseinszustände der Initiierten hineinversetzen kann.

Höhepunkt dieses Meisterwerks von James Welch ist eine geradezu apokalyptische Traumvision Fools Crows, durch die es ihm zwar nicht gelingt, den Untergang seines Volkes abzuwenden, dennoch aber dafür zu sorgen, dass die Tradition der Blackfeet weiterleben kann. ■

* Weitere Informationen zu James Welch und dem Roman «Fools Crow» sind zu finden unter: www.geistesleben.de/urheber/james-welch

Andreas Neider, Jahrgang 1958, Studium der Philosophie, Ethnologie und Geschichte. 17 Jahre Tätigkeit im Verlag Freies Geistesleben als Lektor und Verleger. Seit 2002 Leiter der Kulturagentur «Von Mensch zu Mensch». Im Frühjahr 2008 erschien sein Buch «Medienbalance. Erziehen im Gleichgewicht mit der Medienwelt» und im Herbst 2008 seine Publikation zum Thema «Die Evolution von Gedächtnis und Erinnerung».



NAHTODERLEBNISSE ALS LITERARISCHES THEMA

von Pim van Lommel

Nahtoderlebnisse sind Erfahrungen, die keineswegs erst in den vergangenen zwanzig oder dreißig Jahren aufgetreten sind. Seit den Siebzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts allerdings sind die Schilderungen solcher Erfahrungen häufiger geworden, was dazu führte, dass sich auch die Forschung mit diesem Thema intensiv auseinandergesetzt hat. Dementsprechend sind zahlreiche Erlebnis- und Forschungsberichte veröffentlicht worden. Eine Nahtoderfahrung allerdings als literarisches Thema?

In Selma Lagerlöfs 1912 erschienenen Erzählung *Der Fuhrmann des Todes* werden gleich zwei Nahtoderlebnisse beschrieben. Die Krankenschwester Edith erlebt auf dem Sterbebett die «Begegnung» mit der Frau des notorischen Trinkers David Holm in einer Erfahrung, die sie außerhalb ihres Körpers macht. Im sechsten Kapitel erzählt sie dem Fuhrmann, dass sie in der Wohnung der Ehefrau gewesen sei, obwohl sie doch den ganzen Tag lang krank im Bett lag. «Niemand wendete sich nach mir um, als ich hereinkam ...» Bald nach dieser Begebenheit stirbt Edith.

Die zweite und bedeutsamere Nahtoderfahrung ist die des moralisch verdorbenen David Holm, der in der Literatur zu Lagerlöfs Erzählung häufig als «die Personifizierung des Bösen» dargestellt wird. Was Holm erlebt, während er in der Silvesternacht dem Tod geweiht auf dem Kirchhof liegt, ist alles andere als die klassische Darstellung eines Nahtoderlebnisses, wie man es kennt: Er sieht kein helles Licht, hört keine betörende Musik und wird auch sonst mit keinerlei versöhnlichen Bildern beschenkt. Stattdessen begibt er sich auf den finstersten Weg, den man sich vorstellen kann: Der Fuhrmann weist ihn auf seine Verfehlungen hin, zeigt ihm, wo er sein Leben für sich und die, die ihn lieben, hätte besser, sinnvoller gestalten können, und eröffnet ihm zuletzt eine Möglichkeit, seine Verfehlungen wieder gut zu machen.

Hier werden zwei Varianten dargestellt, wie sich ein Leben nach einem Nahtoderlebnis weiter gestalten kann. Studien haben gezeigt, dass viele Patienten nach Nahtoderlebnissen einen völlig veränderten Zugang zum eigenen Leben haben können. Bei einigen zeigt sich, dass sie keinerlei Angst mehr vor dem Tod haben und den Zeitpunkt wählen können, wann sie gehen möchten. Dies ist bei Edith der Fall. Ein solcher Mensch hat ein gelockertes Verhältnis zu seinem Körper und kann ihn jederzeit verlassen. Tatsächlich habe ich beobachten können, dass der Tod bei diesen Menschen häufig in den ersten dreißig Tagen auftrat, nachdem sie die Nahtoderfahrung gemacht hatten.

Anders ist es bei David Holm. Für ihn werden die Bilder, die der Fuhrmann ihm zeigt, zu einem Impuls, sein Leben neu zu begreifen. **Ein Mensch, der sich in einem «gelockerten Verhältnis» zwischen dem Diesseits und dem Jenseits befunden hat, ist in der Lage, sein Leben mit anderen Augen zu sehen** und Konsequenzen aus dem zu ziehen, was ihm der Einblick aus einer anderen Perspektive ermöglicht.

Mit der Darstellung dessen, was Selma Lagerlöf ihre Figuren Edith und David Holm erleben lässt, war sie ihrer Zeit weit voraus. Ohne auf irgendwelche Studien zurückgreifen zu können, hatte sie ein Wissen davon, in welcher Weise solche Erlebnisse sich auf das Leben danach auswirken können. ■

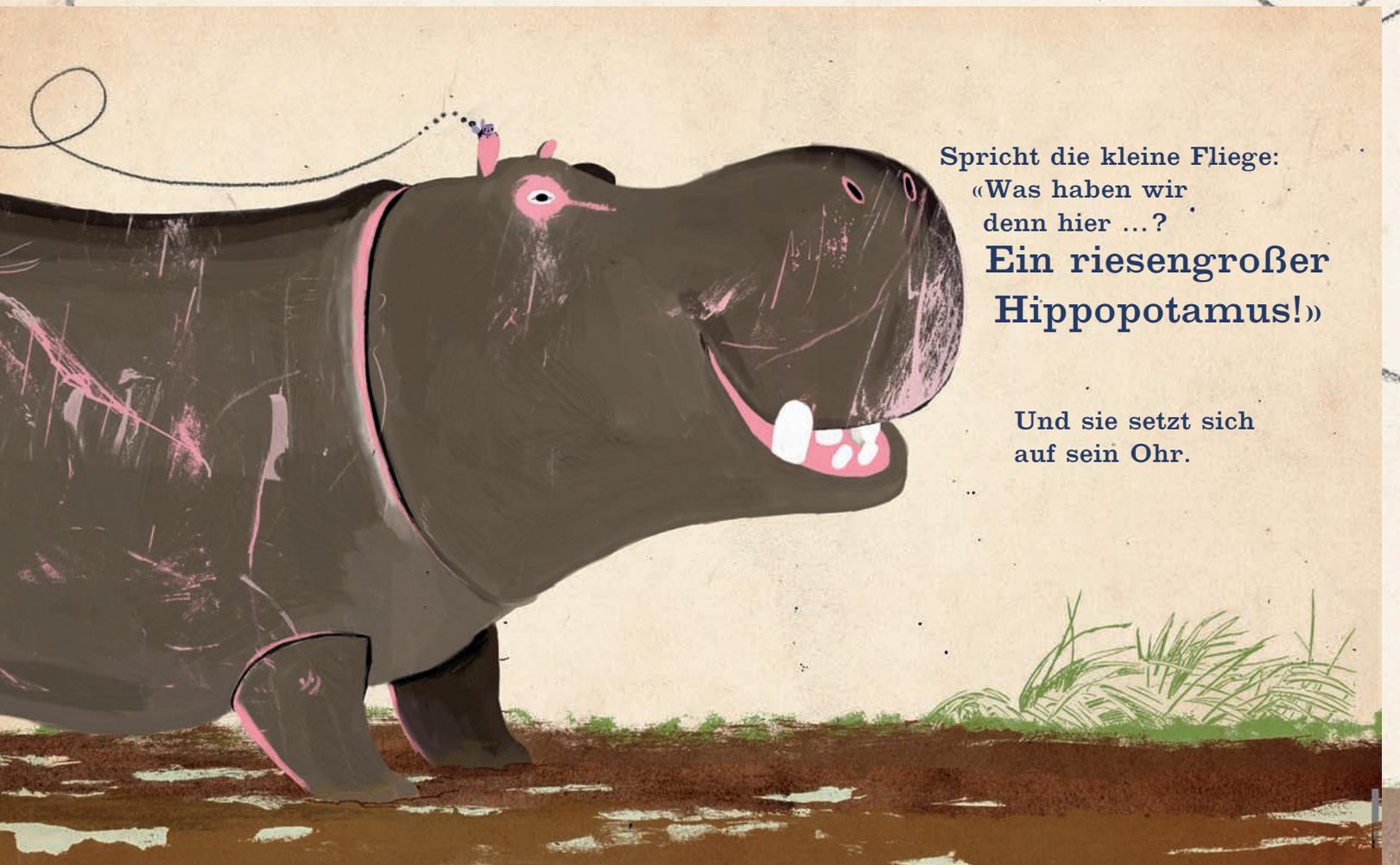
Selma Lagerlöf hat mit ihrem Fuhrmann ein beeindruckendes literarisches Zeugnis einer Nahtoderfahrung hinterlassen, das jetzt – gemeinsam mit der durch den Autor und Regisseur Gerald Friese dramatisierten Fassung – in einer neuen Ausgabe vorliegt: Selma Lagerlöf / Gerald Friese, **«Der Fuhrmann des Todes. Die Erzählung – Das Drama – Die Legende»** erscheint im März 2011 (ISBN 978-3-8251-7767-6)



Und der riesengroße Elefant
blinzelt mit dem anderen Auge.

STAMPF! STOSS! STAMPF!

Doch die Fliege fliegt davon.



Spricht die kleine Fliege:
«Was haben wir
denn hier ...?»

**Ein riesengroßer
Hippopotamus!»**

Und sie setzt sich
auf sein Ohr.

AUCH KLEIN IST FEIN!

Ein riesengroßer Elefant, ein riesengroßes Nilpferd und ein riesengroßer Tiger – sie alle wollen die kleine, klitzekleine Fliege fangen, holen, kriegen ...

Auch klein ist fein! Das erzählen Michael Rosen und Kevin Waldron in herrlich starken und humorvollen Worten und Bildern. Ein Bilderbuch für Klein und Groß!



MICHAEL ROSEN (TEXT)
KEVIN WALDRON (ILLUSTRATIONEN)
Flieg, kleine Fliege!

Aus dem Englischen von Richard Rosenstein
32 Seiten, durchgehend farbig, gebunden
Extra: mit zwei Ausklappseiten
15,90 Euro

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2517-9



3. ZWISCHEN SINN UND ROUTINE

WEICHENSTELLUNGEN – SACKGASSEN – BEFREIUNGSSCHLÄGE

von Monika Kiel-Hinrichsen

Es ist fünf Uhr morgens, als Philipp verkatert aus der dunklen Kneipe ans Tageslicht tritt. Wieder einmal ist er «hängengeblieben», hat mit seinen Freunden die Nacht zum Tag gemacht. Er steckt die Hände tief in seine Hosentaschen, schlägt den Jackenkragen hoch und macht sich auf den Weg nach Hause, wo ein leeres Bett auf ihn wartet.

Das war nicht immer so. Die letzten Jahre war er eigentlich nie wirklich allein. Wenn er nicht in einer festen Beziehung war, gab es wenigstens kleine Episoden mit Frauen, was ihm fast lieber war, denn sich allzu fest zu binden, liegt ihm nicht. Philipp wird demnächst 28 Jahre alt. Gleich nach der Schule zog es ihn in die Ferne. Mit zwanzig bereiste er mit einem Freund Australien, machte anschließend seinen Zivildienst in Süddeutschland, wo er Judith, seine große Liebe, traf. Gemeinsam zogen sie nach Berlin, um dort zu studieren. Philipp hatte sich tief auf Judith eingelassen, mit ihr wäre er bis ans Ende der Welt gegangen. Nur Kinder wollte er keine. Selbst ein Scheidungskind, wollte er sich keinem Kind zumuten. Anders Judith, die zwei Jahre älter als er war und sich eine Familie wünschte. Als Philipp 25 Jahre alt war, trennte sich Judith von ihm. Seitdem lebt er in einer Wohngemeinschaft, pflegt wechselnde Beziehungen, jobbt in einem Café und ist dabei, sein Architekturstudium zu beenden.

An diesem Morgen hat er trotz Kater das Gefühl, in seinem Leben etwas ändern zu müssen. Mit Wehmut denkt er noch immer zu Judith hin. Stimmt es wirklich für ihn, keine Kinder haben zu wollen? Oder fühlte er sich einfach noch nicht reif genug dafür?

Tina, vierunddreißig Jahre, sitzt an ihrem Schreibtisch in der Anwaltskanzlei für Familienrecht. Sie schreibt das Protokoll eines Scheidungsverfahrens ab. Trennungsschicksale verschiedenster Art gehen täglich über Tinas Schreibtisch.

In den letzten Monaten kriselt es in der Beziehung von Tina und Jan. Sie leben seit sechs Jahren zusammen und haben eine vierjährige Tochter.

Alles drehte sich in den letzten Jahren um die Familie, was auch stimmig war. Aber die sozialen Kontakte litten darunter. Vor einem halben Jahr hat Tina begonnen, wieder halbtags in ihrer alten Anwaltskanzlei zu arbeiten. Seit sie selber Familie hat, machen ihr die Mandantenschicksale zunehmend mehr aus. Die Krise in ihrer eigenen Beziehung beunruhigt sie, zumal sie außerdem seit drei Monaten unter Herz-Rhythmusstörungen leidet. Seit der Geburt von Solveig besucht sie Kurse in einer Elternschule, die sie sehr anregen, sodass sie schon mit dem Gedanken gespielt hat, sich beruflich zu verändern. Aber wie? Eigentlich fühlt sie sich schon jetzt überfordert. Tina hat manchmal den Eindruck, dass sie allem nicht mehr gerecht wird. Jan, der in seinem Beruf als Webdesigner die Erfolgsleiter betreten hat, signalisiert ihr seine Unzufriedenheit mit der Beziehung, denn in der Partnerschaft «läuft auch nicht mehr viel». Wie auch, Tina hat im Moment genug mit sich selber zu tun ...

Diese beiden biografischen Verläufe geben Einblick in typische Entwicklungen und Wendepunkte einer Biografie zwischen 21 und 35 Jahren, einer Zeit, in der die Seele Reifungsprozesse besonderer Art durchläuft.

Früher nannte man sie die «Lehr- und Wanderjahre», heute sprechen wir eher von Lern- und Ausbildungsjahren, in denen der junge Erwachsene durch Sozialpraktika, Zivildienst, Ausbildung und Studium eine Persönlichkeitsreifung erfährt. Aus früheren Idealen werden konkrete Vorstellungen und Ideen, die umgesetzt werden, wie bei Philipp, der nun die Kraft und Eigenständigkeit verspürte, nach Australien zu reisen. Es ist auch das Alter des Abenteurers, gepaart mit viel körperlicher Kraft und Hingabefähigkeit. Die Wahrnehmungsfähigkeit für das Du intensiviert sich, ist jedoch noch stark von wechselnden Gefühlen impulsiv, weshalb es gerne auch zu wechselnden Partnerschaften kommt.





Fotos: © Matthieu Spohn | colourbox

Eine Gefühlspalette zu erleben, die Begeisterung, Mut, Liebe, aber auch Wut, Schmerz und Einsamkeit beinhaltet, scheint Aufgabe für diese Zeit zu sein, denn diese gelebten Gefühle bilden das Fundament und Farbenspektrum für das spätere Seelenleben. Das Ich, der junge Dirigent des «Seelenorchesters» auf der Lebensbühne, steht nun im Zentrum des Geschehens, aber seine Durchsetzungskraft ist noch zart, und leicht lässt es sich von seinen Vorhaben ablenken. Dennoch tritt zunehmend das Bedürfnis nach innerer und äußerer Ordnung in den Vordergrund. War der junge Erwachsene vorher noch bestimmt von der Abnabelung aus dem Elternhaus und dem Abgrenzen von den dort bestehenden Werten und Normen, beginnt um 25 Jahre herum eine Art Selbsterziehung, die in eine neue Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, sowohl von den Meinungen anderer Menschen als auch finanziell, führen kann. Um 28 Jahre findet die «soziale Phase», in der sich der Mensch durch die Gemeinschaft von Freunden getragen fühlen konnte, ihr Ende. Philipp hat ein schales Gefühl, ein neuer Schritt steht an, der, befruchtet aus den gelebten Erfahrungen der letzten Jahre, vollzogen werden will. Der Mensch erscheint nun in sich gekehrter, handelt überlegter. Er hat eine neue Einstellung zum Leben gewonnen. Jetzt beginnt der «Ernst des Lebens» wirklich! Beziehungen werden tiefer und verbindlicher, Ehen werden eingegangen und Kinder in das Lebenskonzept einbezogen. Das Ich löst sich aus der Weltzugewandtheit heraus und beginnt einen Weg nach innen zu gehen. Die «organisatorische Phase» im Lebenslauf beginnt.

Mit 28 Jahren zog Tina mit Jan zusammen, als sie 30 Jahre war, kam Solweig auf die Welt. Während Jan sich seinem Beruf widmet und sich durch Erfolg bestätigt fühlt, erlebt Tina die Höhen und Tiefen des Mutterseins zu Hause und macht dabei ganz neue Erfahrungen, was dazu führt, dass sie ihren Beruf stärker reflektiert.

In der Beziehung hingegen tritt ein Mangel auf. Man hat sich, die Familie und das Berufsleben gut organisiert und dabei den anderen aus dem Blick verloren. Ein ganz alltägliches Aufwachmoment, das oft zu einer Art Bilanzziehen führt: Will ich noch weiter in meinem Beruf tätig sein? Will ich wirklich mit *diesem* Partner mein Leben verbringen?

Und so stellt sich die Sinnfrage neu und tiefer. Wer solche Krisen bewältigt, wird danach ein ganzes Stück weiter zu sich erwacht sein und die Zusammenhänge und Erfordernisse des Lebens und der Welt neu und klarer sehen. Gelingt dies nicht, drohen Routine und Sackgassen. ■

Monika Kiel-Hinrichsen, geboren 1956, ist Mutter von fünf Kindern. Nach der Ausbildung zur Erzieherin studierte sie Sozial- und Waldorfpädagogik und sammelte Erfahrungen in der Heilpädagogik. Neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit leitet sie die Bildungsstätte «Forum Zeitnah» (www.forum-zeitnah.de) und die neu begründete ipsum-Elternberaterausbildung Frühe Kindheit in Kiel (www.ipsum-institut.de). Mehr über Monika Kiel-Hinrichsen und ihre Bücher sind zu finden unter: www.urachhaus.de/urheber/monika-kiel-hinrichsen



www.geistesleben.com

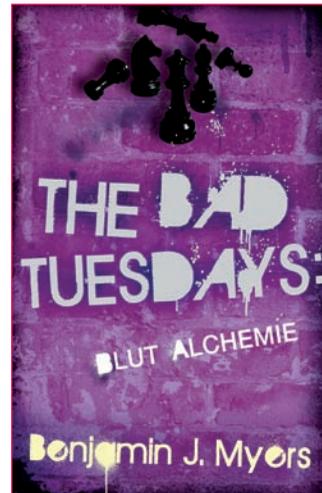
Florian Roder
Die Mondknoten im Lebenslauf
 Fenster zum Kosmos – Tore der Selbsterkenntnis –
 Schlüssel zur Biografie.
 424 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
 € 24,- (D) | ISBN 978-3-7725-1976-5

Wendepunkte in der Biografie

Alle achtzehn Jahre und sieben Monate steht der Mond wieder in fast demselben Verhältnis zur Sonne, zur Erde und zu den Fixsternen wie bei der Geburt eines Menschen. In der Biografie können immer wieder frappierende Ereignisse um diese Zeit des wiederkehrenden «Mondknotens» festgestellt werden. Florian Roder schildert anschaulich und grundlegend die charakteristischen Merkmale dieses kosmischen Rhythmus im menschlichen Lebenslauf.

«Die Mondknoten können zu Okularen der Selbsterkenntnis im Lebenslauf werden. In der rückblickenden Verarbeitung wird sich ihre je einmalige Signatur herauschälen. Darüber hinaus kann im inneren Vorblick auf kommende Knotenstellen Zuversicht und Mut in der Seele entstehen.»

Florian Roder



BENJAMIN J. MYERS
The Bad Tuesdays
Blut Alchemie

Aus dem Englischen von Alexandra Ernst

405 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
 18,90 EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2503-2
 (ab 14 Jahren)

THE BAD TUESDAYS. BLUT ALCHEMIE

gelesen von Simone Lambert

Die erlösende Gestalt im dritten Teil der auf sechs Bände angelegten Romanserie ist der irre Boris. Wie pingelig und zugleich gelassen der einstige Rockstar mit Kekskrümeln auf seinem makellosen Teppichboden umgeht, wirkt angesichts der erbarmungslosen Jagd auf die Bad Tuesdays ebenso skurril wie souverän. Der irre Boris, der sich mit seinem Vermögen ein komfortables Leben geschaffen hat, ohne bürgerlich geworden zu sein: warmherzig, humorvoll und treu steht er hinter Chess, deren Großmutter er einst geliebt hat.

Im Kampf gegen die Verbogene Symmetrie gehen die Tuesday-Geschwister inzwischen getrennte Wege. Der Erzähler folgt vor allem Chess, die nach ihrer abrupten Rückkehr vom Planeten Surapoor um fast drei Jahre gealtert ist. Die nun knapp Vierzehnjährige will ihre Brüder wiederfinden und sehnt sich danach, das Geheimnis ihrer Herkunft zu lüften. Sie setzt sich vom Komitee ab.

Auf sich allein gestellt, entkommt sie ihren Verfolgern mit Geistesgegenwart, Kampfkraft und boshafte Tricks. Myers schildert atemberaubende Kampfszenen klar und detailliert; als schier endlose Bewegung entwickeln sie eine eigene Ästhetik, die subtile Prozesse und wechselnde Kräfteverhältnisse abbildet. Chess, ein Straßenkind, aufgewachsen in einer extrem benachteiligten Situation, unterdrückt von den Brüdern, kennt Hunger, Not und Verfolgung; nun gewinnt sie Macht über ihr Leben. Ihre wachsenden Fähigkeiten halten aber nicht unbedingt Schritt mit ihrer charakterlichen Reife. Erst langsam entwickelt Chess Vertrauen – und findet dabei Schutz, Geborgenheit und Freundschaft: bei Boris, bei Anna, deren Bruder ermordet wurde, und auch auf die Solidarität der Kanalratten, wie die obdachlosen Kinder am Hafen genannt

werden, kann sie rechnen. Selbst die Unterwelt der Stadt unterstützt Chess' Kampf gegen die Symmetrie. Dennoch bleibt sie eine Einzelgängerin, denn die Motive der Helfer sind uneindeutig.

Myers schildert in seinem kühnen Buch, das Elemente von Fantasy und Science Fiction mit einem Entwicklungsroman verknüpft, eine futuristische Technologie, die Chess' Fähigkeiten erklären soll. Sie sei ein Synth, wie ihr Lemuel Sprazkin erklärt, eine Art Homunkulus, und ihr Blut von spezieller Beschaffenheit. Ihre außergewöhnliche Ausdauer und Kraft, ihre Intelligenz, aber auch die wachsende Sicherheit, mit der sie zwischen den Dimensionen wechselt, deuten eine spirituelle Komponente an, die ihre besondere Rolle im Weltenplan erklärt.

Myers ist ein begnadeter Erzähler, denn seine mitunter bizarren Figuren haben einen lebensnahen und verständlichen Kern und verwurzeln sie damit fest in der Realität. Konflikte wie Drogen, Korruption und Grausamkeit, die die Ordnung der menschlichen Welt zerstören, werden in faszinierende Bilder gefasst. Chess' Odyssee durch die Stadt, stets bedroht von Vertretern der Symmetrie, zeigt diesen von Menschen geschaffenen Ort durchaus realitätsnah als kalt, unwirtlich und von Klassengrenzen zerschnitten. Und immer, wenn die Fantastik der Geschichte überbordend erscheint, konterkariert der Autor die zwielichtigen Gestalten mit einem so menschlich-sympathischen Wesen wie dem irren Boris. Krümel inklusive. Die Fortsetzung dieser spannenden Geschichte kann man kaum erwarten. ■

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!

Von euren vielen Karten und Briefen und all den wunderschönen Bildern zu unserem letzten Preisrätsel war ich so begeistert, dass ich ganz spontan diese Kinderseite dem Kamel widmen möchte (beim Schreiben merkte ich, dass ich gar nicht so viel übers Kamel weiß ...) und vor allem euren Zeichnungen, von denen leider nur eine ganz kleine Auswahl hier Platz findet.

Es grüßt euch herzlich aus Stuttgart

SUSANNE



Das Kamel ist ein Wüstentier und perfekt an das Leben dort angepasst. So sind zum Beispiel die Sohlenflächen ihrer Füße mit dicken, federnden Schwielen gepolstert. Dadurch wird das Gewicht (immerhin zwischen 450 und 650 Kilogramm) so verteilt, dass sie nicht im Sand einsinken. In ihren Höckern können sie ein Fettpolster anlegen, sodass sie einige Zeit ohne Nahrungsaufnahme überleben können. Kamel ist eigentlich ein Überbegriff, eine Art Familienname – Dromedare, Lamas, Alpakas, Guanakos und Vikunjas zählen dazu – und auch das Tier, dessen Namen ihr im Rätsel erraten sollt. Wir unterscheiden hauptsächlich die Kamele mit zwei Höckern und die Dromedare mit nur einem Höcker.

Die Familie der Kamele ist sehr alt, vor über 40 Millionen Jahren entstand sie in Nordamerika. Von da aus zogen dann die Kamelartigen und die Lamaartigen in die verschiedenen Regionen der Welt. So findet man die Dromedare vor allem in Nordafrika und Arabien, die Lamas fühlen sich dagegen in Südamerika wohl. Es gibt aber auch Kamele, die in Zentralasien leben, im mongolischen Teil der Wüste Gobi. Dort kann es im Winter sehr kalt sein, sodass sie sich mit einem dicken Fell schützen, das sich dann zum Sommer hin in dicken Fetzen ablöst.

Eines aber haben alle Mitglieder dieser Tierfamilie gemeinsam: Sie sind in diesen Gegenden der Welt als Lasttiere unverzichtbar.

So lautet mein neues Rätsel:

*Das Kamel ist nicht nur ein Wüstentier,
Oft gilt es auch als Schimpfwort mir –
Lahme Ente, verrücktes Huhn ...
Auch hier haben wir es mit Tieren zu tun.
In diesem Sinne wird auch verwendet
Ein Name fürs Kamel, das auch mit «Tier» endet.
Tollpatschig und unbeholfen ist so eine Person –
Nun überleg mal, hast du den Namen schon?*

Schickt die Lösung bis zum 21. März 2011 an:

a tempo Susanne, Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehnmal *Biber, Buntspecht und Delphine. Wie Tiere leben* von Johannes F. Brakel.



Kamel war das gesuchte Lösungswort unseres Januarrätsels. Gewonnen haben dieses Mal: • **Levin Uhlmann** aus Fürth • **Ciara Lange** aus Icking • **Maja Wüst** aus Rosengarten • **Lisa Marie Vorndamme** aus Bielefeld • **Till Simon Cunow** aus Buxtehude • **Jonte Ronz** aus Krefeld • **Emma Zitzer** aus Weilheim • **Camilo Marin** aus Basel, Schweiz • **Achim Tresp** aus Welzheim • **Noam Berger** aus Berlin

DAS a tempo PREISRÄTSEL

Wir alle sehnen uns derzeit nach dem Frühling, nach Farbe und Wärme. Eng hiermit ist jene Göttin verbunden, die das Lösungswort unseres März-Rätsels bildet. Als Tochter des Geschwisterpaares Zeus und Demeter wurde ihr die «brüderliche Absprache» zwischen ihrem Vater und dessen Bruder Hades zum Verhängnis, denn der in sie verliebte Gott der Unterwelt hielt um ihre Hand an und bekam eine zweideutige Antwort von ihrem Vater, die er zu seinen Gunsten interpretierte. Während die junge Göttin die ihrer Schönheit nachempfundenen Blumen pflückte, tat sich die Erde auf und aus dem dunklen Abgrund des Totenreichs stieg Hades auf seiner goldenen, von unsterblichen Pferden gezogenen Kutsche empor und raubte sie. Demeter, von Hekate und Helios über die Entführung unterrichtet, bebte vor Zorn und litt in tiefer Trauer. Und da es auch den Helden Theseus und Peirithoos nicht gelang, die junge Schöne aus der Unterwelt zu befreien, nutze Demeter ihre stärkste «Waffe»: sie löschte die Farben aus, indem sie das Wachstum auf der Erde verhinderte. Dürre breitete sich aus – karg wurde die Erde, unbelebt und ungastlich. Nun konnte Zeus nicht mehr anders und handelte mit seinem Bruder ein neues Abkommen aus, das es der Geraubten ermöglichte, eine Hälfte des Jahres in der Unter- die andere in der Oberwelt zu verbringen – zur Freude aller, denn immer wenn sie aus den Tiefen erscheint, erblüht auch die Natur wieder in voller Pracht. Ihr Name lässt sich aus den hervorgehobenen Buchstaben bilden, wenn diese in die richtige Reihenfolge gebracht wurden, und mit frühlingsfrischem Glück kann dann vielleicht eines der zehn verlostten Bücher mit den *Pflanzenmärchen* von Michael Bauer gewonnen werden. ■ (mak)

1 Was konnte ChrisTine Urspruch schon als Kind wechseln, um eine Situation neu zu betrachten?

__ __ __ __ __ __ __ __

2 Welches «Lexikon» wird als Wissensquelle nicht nur von der jungen Generation gerne für alles bemüht?

__ __ __ __ __ __ __

3 Welchen Namen trägt im Original die Disziplin des Steinewuchtens?

__ __ __ __ __ __ __ __

Lösungswort:

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

Einsendeschluss ist der **21. März 2011** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der Februar-Ausgabe lautet **APHRODITE**. Die **Gewinnerinnen** und **Gewinner** werden schriftlich benachrichtigt.

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 070 ... bewahr es dir in deinen Händen.

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

JC's irresistible hand-crafted sudoku. Urdruck a tempo 03 | 2011

SQUARE MAGIC 069 Lösung

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

Innere Ruhe

Für alle Sudoku-Liebhaberinnen und -Liebhaber: www.einsamehunde.de



AUS STERNENSTAUB GEMACHT

von Maja Rehbein

Die WTO-Türme in New York werden mit Flugzeugen attackiert. Bilder, die jeder kennt, die jeden bewegen. – Der Hass der Islamisten, sagt der Sprecher im Film, galt auch der modernen Naturwissenschaft, auf der die westliche Welt basiert. Die Herrschaft der logischen Vernunft hat zu einer großen Spannung zwischen Wissenschaft und Religion geführt. – Sind diese Gegensätze zwangsläufig?

Den Filmemacher Sünner interessiert dieses Thema seit langem. Die Ereignisse des 11. September 2001 waren für ihn eine Art «Initialzündung». Er trat bereits mit mehreren aufregenden Filmen hervor, wie *Schwarze Sonne* zur Esoterik des Dritten Reichs, *Geheimes Deutschland* zur Spiritualität der Frühromantik oder *Abenteuer Anthroposophie* über Rudolf Steiner und seine Wirkung.

Sünner möchte ein Brückenbauer sein zwischen Wissenschaft und Religion, damit sich das heute verbreitete nur naturwissenschaftliche Weltbild erweitern kann, um nicht wie die Türme zum Einsturz gebracht zu werden. Mit seinem Film will er keine vor-schnellen Antworten geben, sondern auf ungelöste Fragen hinweisen, wobei er den «Fragelevel» kontinuierlich steigert. 14 Wissenschaftler werden interviewt: Quantenphysiker, Biologen und ein Astronom der vatikanischen Sternwarte.

Die Filmbilder veranschaulichen schwierigste Themen. Im CERN, dieser «Kathedrale der Neuzeit», wird versucht, ins Unbekannte vorzustoßen. Bilder zeigen, wie Welten entstehen, wie mit dem «Urknall», dem Selbstopfer von Sonnen, nicht nur Raum und Zeit, sondern alles Seiende erscheint. Alles im Weltall und auf der Erde ist aufeinander abgestimmt. Wir sind aus Sternenstaub gemacht ...

Bewegtes Wasser verdeutlicht die Urformen für alles Lebendige. Wie es im Kambrium zur Explosion von neuen Formen kam und die Tierwelt entstand! Woher kommen diese Ordnungsstrukturen?

Und der Überschuss an Schönheit und Spiel – ist die Natur eine Künstlerin? Wir leben in einem schöpferischen Universum. Ist diese Kreativität das, was in den Sprachen der Welt «Gott» genannt wird? Die Höhlenmalereien in Südfrankreich: ein Ausdruck des als göttlich empfundenen Wesens der Tiere? Auch der Maler Franz Marc wollte mit seinen blauen Pferden das Äußere durchstoßen und ihr geistiges, absolutes Wesen sichtbar machen.

Bilder von Stonehenge folgen. War es ein Lauschen in den Kosmos? Sind wir mit Observatorien und Riesenteleskopen die Nachfolger von Stonehenge?

Die Themen des Films gehen nahtlos ineinander über; Sünner erzählt im Anschluss, wie ihn die Gestaltung dieser Übergänge immer besonders reizte. Auch der Quantenphysiker Hans-Peter Dürr, einst Mitarbeiter von Werner Heisenberg, ist bei der Film Premiere anwesend. Nach 50 Jahren Arbeit stellt er fest: Die rein materielle Weltsicht ist falsch. Materie gibt es gar nicht! Es gibt nur Felder, Wellen und Beziehungsmuster. Entscheidend ist die Information *zwischen* den Dingen.

Wie klein wir sind angesichts der Schaffensmacht des Universums! Trotzdem beginnen wir diese Welt zu begreifen – erst anfänglich, von den Dingen aus. **Wo bleibt der Gegensatz von Wissen und Glauben, wenn er auf einer höheren gedanklichen Ebene verschmilzt?** Unser Mitwirken an der Schöpfung wird notwendig. Verantwortung für die Erde, dazu Staunen und Ehrfurcht gegenüber der Kreativität, ja Heiligkeit des Kosmos zu wecken, ist letztlich das Ziel dieses Films. ■

«Ich bin ein Arbeiter in der Bildebene' ...»

Rüdiger Sünner

«Das kreative Universum. Naturwissenschaft und Spiritualität im Dialog». Ein Film von Rüdiger Sünner, mit Joachim Bauer, Hans-Peter Dürr, Thomas Görnitz, Rupert Sheldrake, Johannes Wirz, Arthur Zajonc u. a. Die gleichnamige DVD ist ab März im Handel erhältlich oder unter www.absolutmedien.de sowie www.waldorfbuch.de zu beziehen.



Kleinanzeigen

Kunstseminare mit Paul Pollock. «Und wie viel glücklicher würde die Menschheit sein, wenn die Arbeit, anstatt ein Mittel, das Dasein zu fristen, sein innerster Zweck wäre. Diese wunderbare Veränderung könnte nur eintreten, wenn alle Menschen das Beispiel der Künstler befolgten oder besser, wenn sie sich selbst in Künstler verwandelten ...» (A. Rodin)
Experimentelles Malen in der Landschaft und im Atelier (für Anfänger & Fortgeschrittene). Sylt / Klappholtal: Sa. 05.03. – So. 13.03.2011; So. 30.10. – Sa. 05.11.2011. Anmeldung: Akademie am Meer, Klappholtal, T +49 4651 95 50, www.akademie-am-meer.de
Portugal / Algarve: Sa. 16.4. – Sa. 23.4.2011, Info & Anmeldung: Paul Pollock, T +49 761 476 15 44. Toskana: mit Exkursionen nach Florenz, Siena und San Gimignano, Fr. 10.6. – Sa. 18.6.2011. Anmeldung: Reisebüro Winterhalter, T +49 07661 901 92 01. Freiburg: Sa. 30.7. – Fr. 5.8.2011, Info & Anmeldung: Paul Pollock, T +49 761 476 15 44

Kurs zum Erlernen der Handgestenspiele der Wilma Ellersiek: Freitag, 18.03.2011, 17.00 – 19.30 h und Samstag, 19.03.2011 9.00 – 16.00 h
Im Waldorfkinderkarten in Fürth, Dambacher Str. 96. Kursleitung: Ingrid Weidenfeld, Kursgebühr: 85,00 €. Nähere Auskünfte und Anmeldung Tel.: 09 11/7 09 83 15

**PFEILE SCHIESSEN
IDEEN TREFFEN
FREUDE ERLEBEN**

Fortbildungen im intuitiven Bogenschießen und der initiatischen Prozessbegleitung:
www.abenteuer-lernen.net

Georgien-Reise/kultur-botanisch: 23.7.–6.8.11
T. 0 23 30/88 84 08 www.kaukasus-georgien.de

Urlaub an der Nordsee, gemütliches Ferienhaus für 2 – 10 Personen, Tel. 05 11/45 73 oder 01 77/6 44 05 99, www.altes-lotsenhaus.de

Hallig Oland neue FeWO unter Reet im nordfrisischen Wattenmeer. Kamin, Meeresblick, auch für Gruppen geeignet. Richardt: 01 63/ 3 70 71 75, E-Mail: g.richardt@live.de

Gästezimmer: www.bel-etage-berlin.de

Ich will Licht sein: www.gnosis.de

www.bildhauer-kunststudium.com
Tel. 0 76 64/48 03

Ökodorf, 07764/933999, www.gemeinschaften.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

www.augenoaptik-vollrath.de

VIA-VITA – miteinander Leben in Freiheit u. Würde. Ziel: Generationen-Wohnen aus der ♥Präsenz. Sei mit-ich willk. z. monatl. Arbeit zw. Augsb./Ulm: Tel. 0 82 25/30 82 74, E-Mail: vita-gewebe@web.de

www.seminar-fuer-kunsttherapie.de
Infotag am 10.04.2011 in Freiburg

Nachfolger gesucht für langjährig bestehende Internatsherberge für berufsschüler in Niedersachsen. Leben – arbeiten – zukunft auf dem lande: PLZ 29378, eine sozialpädagogische Arbeit, verbunden mit der möglichkeit eigene veranstaltungen anzubieten. Tel. 01 73/6 01 82 75, www.berlinerhof-rade.de

Hausgemeinschaft im Odenwald: Wir wünschen uns offene, naturverbundene Menschen als Mitbewohner. Das Haus liegt romantisch im Luftkurort Lindenfels unterhalb der Burg. Abgeschlossene Wohnbereiche (baubiologisch renoviert) laden zum achtsamen Zusammenleben ein. E-Mail: renateerikamehl@gmail.com, Tel. 0 62 55/5 29 00 73

gesundheit aktiv – anthroposophische heilkunst e.v. macht Sie bekannt mit dem integrativen Ansatz der Anthroposophischen Medizin und ihren vielfältigen therapeutischen Möglichkeiten. Besuchen Sie uns unter: www.heilwesen.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!)
Unsere Mediadaten finden Sie auch unter:
www.a-tempo.de

Rudolf Steiner-Fonds für wissenschaftliche Forschung

Freitag, den 8. bis Sonntag, den 10. April 2011

Symposium in Stuttgart

Das Ich und die Leibesorganisation des Menschen aus Anlass des 100-jährigen Jubiläums von Rudolf Steiners «Bologna-Vortrag»



Mitwirkende: Dr. Martin Basfeld, Karlsruhe; Dr. Friedrich Edelhäuser, Witten; Dr. Jörg Ewertowski, Stuttgart; Dr. med. Hans Broder von Laue, Öschelbronn; Prof. Dr. Peter Loebell, Stuttgart; Andreas Neider, Stuttgart; Prof. Dr. Wolfgang Schad, Witten

Veranstaltungsort: Rudolf Steiner-Haus
Zur Uhlandshöhe 10, D-70188 Stuttgart

Information und Anmeldung:

Agentur «Von Mensch zu Mensch»
Andreas Neider und Laurence Godard
Tel. 0711 248 50 97; Email: aneider@gmx.de
Online-Anmeldung unter: www.bologna2011.de

I-Trento - 38050 Roncegno
Piazza de Giovanni 4
Tel 0039 0461 77 20 00
Fax 0039 0461 76 45 00
mail.info@casaraphael.com
www.casaraphael.com

CASA DI SALUTE RAPHAEL

Levico-Quelle - das Wasser des Lebens

Das Kur- und Therapiezentrum Raphael befindet sich in einem der schönsten Hotels im Stil der Belle Epoque. Fachärzte und Therapeuten betreuen Sie auf anthroposophischer Grundlage bei

- Stress, Erschöpfung, Burnout
- Atemwegserkrankungen, Allergien
- Abwehrschwäche, Rekonvaleszenz

Die Thermalanwendungen mit dem **Levico-Wasser** pries schon Rudolf Steiner als einzigartig an. Erholen Sie sich in der vitalisierenden Naturumgebung der Dolomiten. Genießen Sie die italienische Küche mit Produkten aus biologisch-dynamischem Anbau.

Erleben Sie völliges Wohlbefinden im Einklang mit Körper, Geist und Seele.

Karbetrieb: 20.03. - 19.11.2011
Vergünstigte Angebote für Angestellte in den Waldorf-Einrichtungen



Leben lernen bei uns

Heil- und Erziehungsinstitut für Seelenpflege-bedürftige Kinder mit staatl. anerkannter Sonderschule
79429 Malsburg-Marzell
Kaltenbach 53-56
Telefon: 0 76 26/73 31
www.berghaus-johannes.de
info@berghaus-johannes.de



Zentrum für Salutogenese auf Teneriffa

Wenn Sie Ihre Ressourcen wieder finden wollen:

- ◇ Grunderholung
- ◇ Tiefenerholung
- ◇ Intensiv- und Burnoutkur
- ◇ Entwicklungstraining

www.eridanos.org
(0034) 922 506 296

Eridanos

EINS + ALLES
ERFAHRUNGSFELD DER SINNE

Das Erfahrungsfeld der Sinne bei Welzheim ist eine WfbM der Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft e.V., die einen Erlebnispark der etwas anderen Art betreibt. Im Rahmen unserer erlebnispädagogischen Gästebetreuung auf den Grundlagen von Rudolf Steiner und Hugo Kükelhaus **SUCHEN WIR**

ERLEBNISPÄDAGOGEN
Freiberufler/Teilzeit sowie Aushilfen + Jahrespraktikanten

SERVICE MITARBEITER
zur Aushilfe für unser Restaurant «molina»

SEKRETÄRIN
in Teilzeit (50 %) für unsere allg. Verwaltung

Sie sind

KREATIV im Umgang mit Klein- u. Großgruppen
OFFEN gehen gern auf Menschen zu
FLEXIBEL in Bezug auf Arbeitszeiten
ENGAGIERT im Sinne unserer Gästezufriedenheit

Dann warten Sie nicht länger!

Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft
z. Hd. R. Böning
Laufmühle 8
73642 Welzheim
Tel.: 07 182/80 07-78
E-Mail: r.boening@laufmuehle.de

Infos unter: www.eins-und-alles.de

holz formen!

HOLZDESIGN + HOLZBILDHAUEREI
dreijähriges Berufskolleg für das Holzbildhauerhandwerk

www.fwg-freiburg.de

Centro de Terapia Antroposófica

Das Therapie- Kultur- und Urlaubszentrum auf der sonnigen Vulkaninsel LANZAROTE

www.centro-lanzarote.de
Tel: 0034 928 5128-42 • Fax: -44 • info@centro-terapia.com

DIE NÄCHSTE AUSGABE APRIL 2011 ERSCHEINT AM 21. MÄRZ 2011

thema

OSTERN – EIN FEST FÜR JEDERMANN?

im gespräch

PATRICK ROTH – DEN INNEREN ERFAHRUNGEN TREU BLEIBEN

augenblicke

FEST-SPIELE – HINTER DEN KULISSEN DER HAMBURGER STAATSOOPER



«Wie funktioniert Oper eigentlich?» Mit dieser Frage auf die Reise an eines der fünf großen deutschen Musiktheater – ein sogenanntes «A-Haus»! – geschickt, ergibt sich sogleich eine nächste, bangere Frage: «Wie viel Ein-, Über- und Durchblick erhält ein Reporter nach zwei mit Gesprächen, Führungen und Proben randvoll gefüllten Tagen und einem *Zauberflöten*-Abend?» Die Antwort: Keinen umfassenden, aber einen umwerfenden!



In diesen Buchhandlungen und Geschäften 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 | **Bad Aibling:** Büchertisch-Droth | Lesezeichen | **Bad Hersfeld:** Hoehsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Nauheim:** Lädchen an Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Berlin:** Bücherkabinett | Braun & Hassenpflug | Kaesebiersche Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherdecke | **Blaubeuren:** Buchhandlung Holm | **Bleckede:** Hohmann | **Bochum:** Bücherstube Lesezeichen | **Bonn:** Buchhandlung am Paulusplatz | **Böhl-Iggelheim:** Buchhandlung Böhler Bücherwurm | **Braunschweig:** Graff | **Bremen:** Morgenstern Buchhandlung | **Bruchsal:** Buchhandlung am Kübelmarkt | **Brühl:** Bücherinsel Brühl | **Bühl/Baden:** Papillon | **Butzbach:** Hess Natur | **Buxtehude:** Schwarz auf Weiß | **Celle:** Sternkopf & Hübel | **Chemnitz:** Buchhandlung Schulz | **Darmstadt:** Bessunger Buchladen | Lesezeichen | Schirmer | tegut ... (Weiterstadt) | **Diepholz:** Buchhandlung Schöttler | **Dillenburg:** Buchhandlung Rubezahl OHG | **Dortmund:** Niehörster | **Dreieich:** Sprendlinger Bücherstube | **Dresden:** Buchhandlung & Antiquariat Reimers | **Duisburg:** Roskothen | **Düsseldorf:** Buchhandlung am Wehrhan | Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libresso | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnetrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Stäffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buch- und Medienservice Burkhart | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Fulda:** Paul + Paulinchen | Rathaus Buchhandlung | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gelnhausen:** Schatzkiste | **Geldern:** Buchhandlung Keuck GmbH | Der Bücherkoffer | **Gera:** Fr. Brendel's Buchhandlung | Kanitz'sche Buchhandlung GmbH | **Gladbeck:** Humboldt | **Göttingen:** Hertel | **Großostheim:** Büchertreff | **Grünstadt:** Garamond Buchhandlung | **Haan:** Gruitener Buchhandlung | **Hamburg:** Buchhandlung Nautilus (Altona) | Buchhandlung Christiansen | Ida von Behr | Hier + Jetzt | Kibula | Nautilus Buchhandlung | Rudolf Steiner Buchhandlung | Weiland Mercado (Altona) | **Hannover:** Bücherstube Bothfeld | Morgenstern Buchhandlung | Tao | **Heidelberg:** Eichendorff-Buchhandlung | Lichtblick | Wieblinger Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbronn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecker Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Provinzbuchladen | **Hermisdorf:** Buchhandlung Hofmann | **Herrenberg:** Buchhandlung Schäufele | **Hof:** Die kleine Buchgalerie (im Altstadt-Hof) | Kleinschmidt | **Hofheim:** Buchhandlung am alten Rathaus | Die Bücherkiste | **Horneburg:** Horneburger Bücherstube | **Husum:** Buchhandlung Delf | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehland | **Kandern:** Buchhandlung Berger | **Karben:** Karbener Bücherstube | **Karlsruhe:** Kaufladen | Kunsthandlung Gräff | Spinnrad | **Kassel:** Martinus-Buchhandlung | **Kehl:** Baumgärtner | **Keltern:** Tast | **Kempten:** Fingerhütchen | Kölsche Buchhandlung | Lesezeichen | **Kiel:** Buchhaus Weiland | Die Kinderstube | Mittendrin | **Koblenz:** Artem andere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Buchhandlung Stein | Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Köngener Bücherstube | **Konstanz:** BuchKultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Landshut:** Bücherinsel | Bücher Pustet | **Landstuhl:** Buchhandlung Stützel KG | **Langen:** Litera GmbH | **Lauffen:** Hölderlin | **Lauterbach:** Das Buch | Lesezeichen | **Leipzig:** Shakunda Mineralien- und Buchhandlung | **Leonberg:** Bücherwurm | Röhm im Leo-Center | **Leverkusen:** Gottschalk | **Lienen:** Teuto-Apotheke | **Lindau:** Buchhandlung Altemöller | **Ludwigsburg:** Paradies-Gärtchen | **Lübeck:** Buchhandlung Arno Adler | **Lüdinghausen:** Buchladen Reminghorst | **Lüneburg:** Das Lädchen an der R.Steiner Schule | Perl | **Mainz:** Diehl Buchhandlung | Nimmerland | **Magdeburg:** BioLaden Alles Natur | **Mannheim:** Der Bücher-Wirth | Naturata | Quadrate Buchhandlung | Xanthippe | **Marburg:** Lesezeichen | **Markdorf:** Wällschmüller | **Markt Schwaben:** Tagwerk MS Bio-Markt | **Meerbusch:** Buch- und Kunstkabinett Mönter | **Melle:** Naturprodukte Tiarks | **Mendig:** Waldecker | **Mosbach:** Kindler's | **Mülheim a. d. R.:** Buchhandlung Tara | **Müllheim:** Beidek | Naturkost Löwenzahn | **München:** Hugendubel Nymphenburg | Kunst + Spiel | **Münsingen:** Bh. Im Pflügerhaus | **Münster:** Buchhandlung Laurin | Wunderkasten | **Nagold:** Zaiser | **Nastätten:** Bücherland | **Neu Wulmstorf:** Bücherforum | **Neubiberg:** Lentner'sche | **Neunkirchen:** 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 | **Nürtingen:** Buchhandlung im Roten Haus | **Offenburg:** Akzente | Phantasia | **Oldenburg/Holst.:** Buchhandlung Glöss | **Oppenheim:** Buchhandlung am Marktplatz | **Osnabrück:** Altstaedter Bücherstube | Dombuchhandlung | **Ottersberg:** Froben | Kunst- und Bücherversand | **Pforzheim:** Gondrom | Kulturhaus Osterfeld e.V. | **Pfullendorf:** Heygster | **Pirmasens:** Jung & Buchheit | **Poing:** Mehr fürs Lesen | **Prien:** BUKS Buch und Kinderspiel | **Prüm:** Buchhandlung Hildesheim | **Ransbach:** Kannenbäcker Bücherkiste | **Rendsburg:** Buchhandlung Albers | Coburg'sche Buchhandlung | **Roetgen:** Lesezeichen | **Rödermark / Ober Roden:** Seitenansicht | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Grünkem | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustebblume | **Sinzig:** Lesezeit, Bücher & Wein | **Soest:** Rittersche | **St. Blasien:** Törle-Maier | **St. Wendel:** EKZ | **Steinen:** Buchhandlung Schmitt | **Steinenbronn:** Steinenbronn Buchhandlung | **Stuttgart:** Buch & Spiel im Markt am Vogelsang | Buchhandlung am Urachplatz | Engel | Pörksen | Heidehof Buchhandlung | Klaus Ebert | Konrad Wittwer – Unibuch Hohenheim | Tausendschön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trieb:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Tuttlingen:** Greuter | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Bücherdecke | **Villingen-Schwenningen:** Bücherstube | Naturata | Natur und fein | **Waiblingen:** Der Laden | **Wächtersbach:** Dichtung & Wahrheit | **Wangen i. A.:** Ceres, Bücher und Naturwaren | **Wedel:** Wolland | **Wermelskirchen:** Bücher vom Stein | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Winterbach:** Buchhandlung in der Stütze | **Witten:** Krüger | **Wittlich:** Buchhandlung und Antiquariat Rieping | Hofladen | **Wolfsburg:** Buchhandlung Sopper | **Wuppertal:** Bücherladen | Grüner Laden | **Würzburg:** Buchladen Neuer Weg | **SCHWEIZ:** **Arlesheim:** anthrosana | Buchhandlung Nische | Farbenspiel | **Basel:** Bider & Tanner | Sphinx | **Bern:** Anthrovita | Paul Haupt | **Buchs:** GMG Buchhandlung | **Dornach:** Buchhandlung am Goetheanum | Libro | Pfister | Rudolf-Steiner-Buchhandlung | **Egg:** Vögelin | **Goldach:** Bigler | **Ins:** Schöllsilladen | **Kriens:** idée livre | **Liestal:** Rapunzel | **Muri:** Colibri | **Reinach:** Hauptstraße 8 | **Schaffhausen:** Allerleirauh | Gesundheit & Entwicklung GmbH | **St. Gallen:** Rösslior Bücher | **Thusis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Will:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Moser | OASE – Buch und Spezerei | **Innsbruck:** Wagner'sche Buchhandlung | **Kirchschlag:** Buchhandlung Mayrhofer | **Leibnitz:** Hofbauer KG | **Linz:** Paireder | Buchhandlung Freie Waldorfschule | **Lustenau:** Bücherwurm | **Oberndorf:** Flachgauer | **Salzburg:** Buch + Spiel | **Schiedberg:** Bacopa | **Voitsberg:** Harmonie | **Wien:** Bücherstube der Goetheanistischen Studienstätte | Bücherzentrum | Gläsernes Dach | Herder | Lebens-Raum | Morawa Wollzeile | OM Esoterik | **LUXEMBURG:** Alinea | Ars Libri | Erster | Naturata | **BELGIEN:** **Antwerpen:** De kleine Prins | **NIEDERLANDE:** **Den Haag:** De Haagse Boekerij | **Zeist:** De Nieuwe Boekerij | **Amsterdam:** Zailing Boekerij

Ein kleiner **Troll** mit viel **Gejühl** ...

Daniela Drescher
Morchel, der kleine Troll
24 Seiten, gebunden
€ 12,90 (D) | ab 4 Jahren
ISBN 978-3-8251-7773-7
ab 15. März neu im Buchhandel!

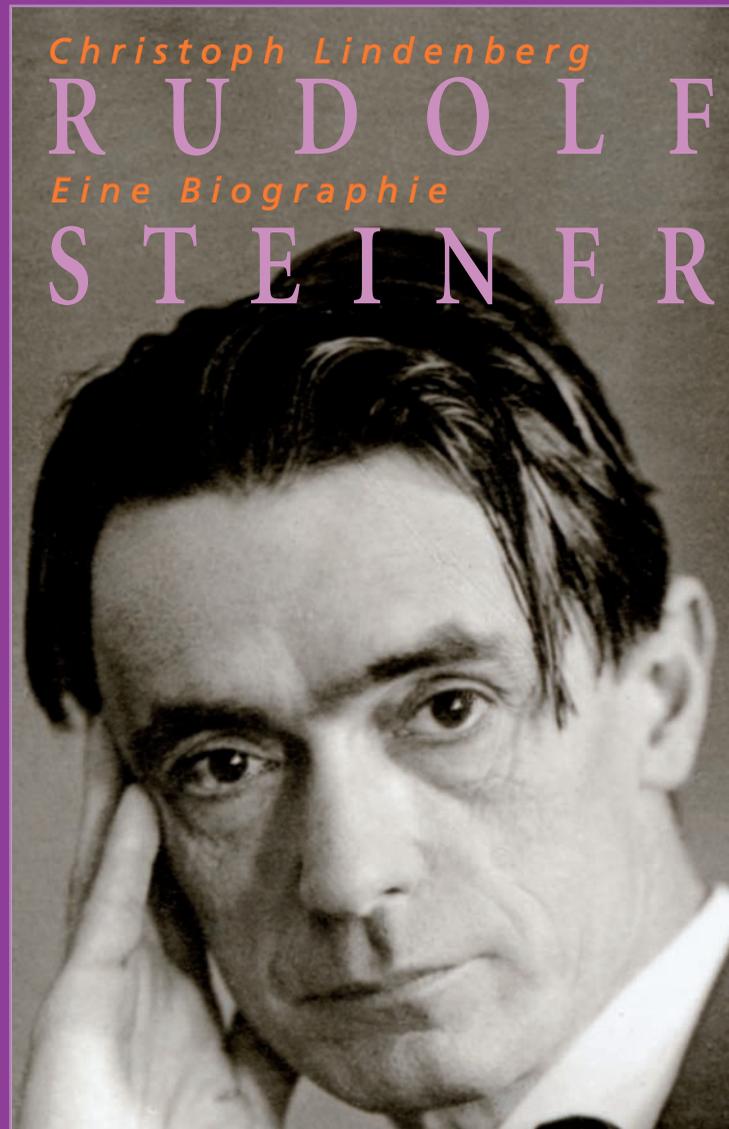


Morchel ist ein echter Griesgram. Immer hat er schlechte Laune. Und am liebsten möchte er in Ruhe gelassen werden. Doch eines Tages geschieht etwas, das Morchels Leben völlig verändert ...

Ist er vielleicht doch gar kein so rauer Bursche, wie es den Anschein hat?

Eine bezaubernde Geschichte von Daniela Drescher über die verwandelnde Kraft der Freundschaft.

Die große Biographie – jetzt im Taschenbuch



Christoph Lindenberg
Rudolf Steiner –
Eine Biographie. 1861 – 1925.
Taschenbuchausgabe zum
150. Geburtstag.

1024 Seiten, mit 183 Abb.,
kartoniert | € 19,90 (D)
ISBN 978-3-7725-0150-0

www.geistesleben.com

«Eine Biographie, die die Intentionen und Bemühungen Steiners in ihrem Zusammenhang vor dem Hintergrund der Zeit- und Lebensverhältnisse zeigt, will nicht allein erzählen, wie es gewesen ist, sondern auch, worum es ging, und so zum Verstehen führen.»

Christoph Lindenberg

«Man kann sagen, dass durch diese Steiner-Biographie das Gespräch zwischen Theologie und Anthroposophie eine neue Qualität erhält. Niemand wird sich fortan daran ernsthaft beteiligen können, der dieses Buch nicht einbezieht.»

Klaus von Stieglitz, Materialdienst der Ev. Zentralstelle für Weltanschauungsfragen

Verlag Freies Geistesleben : *Wissenschaft und Lebenskunst*