

E 51125
nr. 160

zum mitnehmen april | 2013

Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin



augenblicke

Lokis Garten

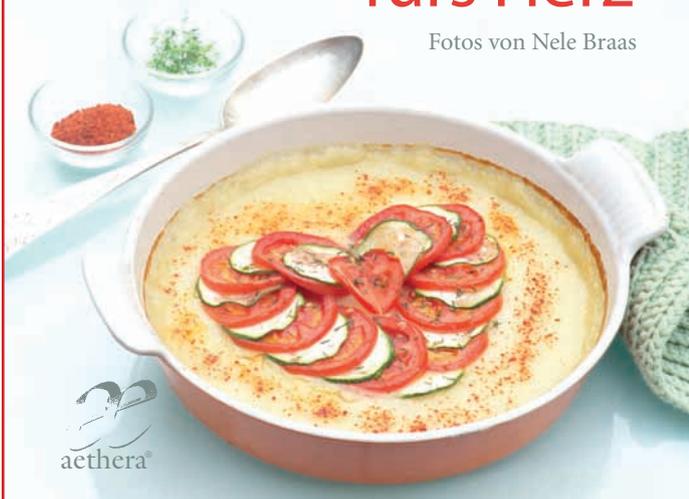
Thea Vogel – Geburt kann ein Wunder sein
Kreise und Kreisläufe



Annette Bopp
Corinna Handt
Susanne Reiner-Leiß

Genussküche fürs Herz

Fotos von Nele Braas



athera®

Herzgesund kochen – höchst einfach und *einfach lecker!*

Kann ich mich gesund ernähren, ohne auf alles verzichten zu müssen, was mir schmeckt?
Die Antwort ist ein schlichtes Ja.

Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch anhand der 140 besten Rezepte aus den deutschen Herzsul-Küchen. Sie beruhen auf der jahrelangen Erfahrung versierter Ernährungsberaterinnen, die bei der Auswahl der Rezepte auch die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft einbezogen haben.

Herzgesunde Küche bedeutet nicht etwa Verzicht – sondern Genuss pur! Sie ist vielfältig, reichhaltig, sinnlich und abwechslungsreich. Sie kann ebenso herzhaft-deftig sein wie raffiniert-exotisch oder zart-verlockend süß. Probieren Sie's doch einfach mal aus – die Bilder der Fotografin Nele Braas machen ohnehin schon auf den ersten Blick Appetit!

Annette Bopp | Corinna Handt | Susanne Reiner-Leiß (Hrsg.): **Genussküche fürs Herz. Die 140 besten Rezepte** | 264 Seiten, mit zahlreichen Fotos von Nele Braas, durchgehend farbig, gebunden | € 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5050-8



Leseprobe!

athera® im Verlag Urachhaus | www.urachhaus.de



Living and dying

Es ist eine traurige Tatsache unserer fortgeschrittenen industrialisierten Gesellschaft, dass die Geburt eines Kindes wie eine Krankheit behandelt wird. Entbinden soll eine Schwangere im Krankenhaus. Sie darf zwar noch zu Hause entbinden, aber: Was könnte nicht alles schiefgehen! Und außerdem müssen erst eine Hebamme und ein Arzt oder eine Ärztin gefunden werden, die bereit sind, eine Hausgeburt zu begleiten. Das ist bei den geltenden Sätzen, die die Krankenkassen bei Hausgeburten anwenden, allerdings zunehmend schwierig. Eine freie Hebamme hat fast kein auskömmliches Leben mehr, da eine Hausgeburt in keiner Weise von den Krankenkassen so finanziell honoriert wird wie eine Geburt im Krankenhaus. Angst vor den möglichen Komplikationen und die systematische Unterminierung des Hebammenberufes in freier Praxis treiben immer mehr Frauen zur Entbindung im Krankenhaus. Wen wundert es, dass immer weniger Frauen überhaupt ein Kind zur Welt bringen wollen! Eine Krankheit möchte man doch vermeiden.

Ich verdanke es dem Mut meiner Frau und der Bereitschaft ihres Arztes und ihrer Hebamme, für ein kümmerliches Entgelt eine Entbindung außerhalb eines Krankenhauses zu begleiten, dass vier von unseren fünf Kindern zu Hause geboren wurden. Unser erstes Kind wurde im Krankenhaus geboren. Aber so lernten wir die Ruhe, den Frieden und das Glück von vier Entbindungen zu Hause schätzen. Noch Tage nach jeder Geburt erlebte ich, wie die Geburtsstätte von einer ungeahnt heiligen Atmosphäre erfüllt war, wie ich sie sonst nur im Beisein eines Verstorbenen kennengelernt habe – aber ganz durchdrungen von einer erhabenen, freudigen und reinen Dankbarkeit! Geburt und Tod sind irdische Vorgänge, aber in ihnen können wir auch empfinden, wie heilig alles Leben ist, wie wir vom Göttlichen getragen werden.

Dankbar müssen wir solchen Frauen wie Thea Vogel sein, die gegen die Angst vor einer Geburt arbeiten. Und dankbar auch den Gärtnerinnen unter uns, die wie Jane Powers erkannt haben, dass ihr «living garden» eigentlich «living and dying garden» heißen müsste. **Denn das ewige Leben ist nur in Geburt und Tod zu finden – dort, wo wir zu Hause sind.**

Mögen wir alle den Weg nach Hause finden! Herzlich grüßt aus Stuttgart,

Jean-Claude Lin.

Ihr Jean-Claude Lin

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



06 im gespräch

Thea Vogel Geburt kann ein Wunder sein

Erfindungen bereichern unseren Alltag, sie können aber auch Fähigkeiten verkümmern lassen: Wer nur per Internet unterwegs ist, dessen Muskulatur und Orientierungssinn verkümmern, und er stolpert zu Fuß verunsichert in einer fremden Stadt herum. Dabei lernt jeder Mensch seit Jahrtausenden wichtiges wie von selbst: sich aufrichten, gehen, sprechen, malen, denken. Und Frauen können Kinder zur Welt bringen! Warum aber gibt es heute so viele Ängste rund um Schwangerschaft, Geburt und Kind?



10 augenblicke

Lokis Garten

Endlich ist er da, der Frühling! Sehnsüchtig haben wir ihn und seine blühenden Wunder erwartet. Kaum ein Ort ist zur Begrüßung besser geeignet als ein Garten! Und wenn seine Namensgeberin dann auch noch Loki Schmidt ist, deren Engagement für alles Blühende, Wachsende und Schützenswerte alljährlich mit der «Blume des Jahres» verbunden ist, dann heißt es: auf in den Botanischen Garten nach Hamburg ...



16 willis welt

Eingeseift

17 lebenszeichen

Was soll das bedeuten ...?

18 thema: leben mit der zeit

Kreise und Kreisläufe

23 mensch & kosmos

Grenzen für das Leben

24 kindersprechstunde

Freiheit und Grenzen!

27 weiterkommen

Wie viel Glück kann ein Mensch vertragen?

Die Seiten der Zeit

editorial 3 | inhalt / impressum 4 | im gespräch 6 | augenblicke 10 | willis welt 16 | lebenszeichen 17 |
thema 18 | kalendarium 20 | mensch & kosmos 23 | kindersprechstunde 24 | am schreibtisch 26 |
weiterkommen 27 | aufgeschlagen 28 | serie: was ist waldorfpädagogik? 30 | literatur für junge leser 32 |
die kinderseite 33 | preisrätsel / sudoku 34 | kulturtipp 35 | suchen & finden 36 | ausblick / buchhandel 38

Das Lebensmagazin der
Verlage Freies Geistesleben
und Urachhaus

www.geistesleben.com
www.urachhaus.de

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
www.facebook.com/atempo.magazin

Anzeigenservice

Christiane Woltmann
Tel. 07 11 | 2 85 32 34
Fax 0711 | 2 85 32 11
woltmann@geistesleben.com

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 mit *abende*, dem Kundenmagazin von dm-drogerie markt.

© 2013 Verlag Freies Geistesleben
& Urachhaus GmbH

Druck:

Körner Druck Sindelfingen



Dekorationsideen für *jeden* Tag



Cristina Cevales-Labonde

Blumenkränze

60 Inspirationen für das ganze Jahr



Freies Geistesleben

Lavendel, Mohn, Vergissmeinnicht – holen Sie sich Ihre Lieblingsblumen ins Haus, sammeln Sie hübsche Gräser oder Beeren und zaubern Sie daraus einen wunderschönen Kranz! Für diese schöpferische Aktivität gibt es die verschiedensten Anlässe. Sie können damit anderen eine Freude machen, Feste gestalten oder Ihrem Zuhause eine malerische Note verleihen. Der Kreativität und Fantasie beim Kranzbinden sind keine Grenzen gesetzt.

Cristina Cevales-Labonde zeigt, wie man mit wenig Aufwand und aus den unterschiedlichsten Blumen, Kräutern und Früchten dekorative Kränze binden kann. Dabei gibt sie eine Fülle von Anregungen und Tipps, wie die Kränze auch wirklich gelingen.

Freies Geistesleben : Ideen für ein kreatives Leben

Cristina Cevales-Labonde: **Blumenkränze**. 60 Inspirationen für das ganze Jahr | 192 Seiten, mit zahlreichen Fotos, durchgehend farbig, gebunden | € 19,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2539-1 | www.geistesleben.com

Leseprobe!





Thea Vogel

Geburt kann ein Wunder sein

Thea Vogel im Gespräch mit Doris Kleinau-Metzler | Fotos: Wolfgang Schmidt

Erfindungen bereichern unseren Alltag, sie können aber auch Fähigkeiten verkümmern lassen: Wer nur per Internet unterwegs ist, dessen Muskulatur und Orientierungssinn verkümmern, und er stolpert zu Fuß verunsichert in einer fremden Stadt herum. Dabei lernt jeder Mensch seit Jahrtausenden Wichtiges wie von selbst: sich aufrichten, gehen, sprechen, malen, denken. Und Frauen können Kinder zur Welt bringen! Doch der Anteil der Kaiserschnitte liegt in Deutschland inzwischen bei über 30 % der Geburten (in Holland bei 15 %). Umfangreiche Diagnosetechniken des Gesundheitsmarktes stellen zudem schon während der Schwangerschaft viele Norm-Abweichungen der Embryos fest, was wiederum Frauen verunsichert und diffuse Ängste bestärkt. Ein natürlicher Geburtsverlauf erscheint nun als problematisch. Deshalb brauchen werdende Eltern heute in dieser neuen Lebensphase Orientierungshilfe. Dafür engagiert sich die Pädagogin Thea Vogel seit fast 40 Jahren im FamilienGesundheitszentrum Frankfurt, das derzeit für Hessen auch das Bundesprojekt «Wertebildung in der Familie» umsetzt. Sie ist Kursleiterin der GfG (Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit), die eine ganzheitliche Begleitung für die Zeit vor und nach der Geburt fördert – von Geburtsvorbereitungs- bis zu FABEL®-Kursen im ersten Lebensjahr.

Doris Kleinau-Metzler | Frau Vogel, wie sind Sie zu Ihrem Lebens – thema rund um die Geburt gekommen?

Thea Vogel | Von der Ausbildung her bin ich Lehrerin, war verbeamtet und habe an einer Grundschule unterrichtet – bis ich mich für mein erstes Kind beurlauben ließ und mich in einer Selbsthilfegruppe von Schwangeren und Müttern in einem Frauenzentrum engagierte. Damals, vor vierzig Jahren, war die Situation für Frauen und Mütter sehr eingeschränkt: Väter durften bei der Geburt nicht dabei sein, und in den Kliniken bestand keine Gesprächsbereitschaft, mit Schwangeren über eine möglichst natürliche Geburt zu sprechen und ihnen entgegenzukommen. Häufig wurde den Müttern außerdem direkt nach der Geburt das Baby weggenommen und erst später angezogen wiedergebracht, auch nachts lagen viele Kinder getrennt von den Müttern. Die Frauen wurden in Bezug auf die Geburt ihres Kindes völlig entmündigt. Aber wir wussten, dass es anders möglich ist, suchten Hebammen, die Hausgeburten begleiten konnten, und gaben die Informationen über Schwangerschaft und andere Arten von Geburt weiter. Vieles hat sich zum Glück seitdem verbessert.

DKM | Was hat sich seitdem für Schwangere geändert?

TV | Heute haben die Schwangeren zwar Wahlmöglichkeiten bei der Geburt – aber die Schwangerschaft selbst steht von vornherein auf dem Prüfstand mithilfe der Pränataldiagnostik. Es wird suggeriert: Wir können die Sicherheit erhöhen für ein «normales» Kind – aber Tatsache ist, dass wir kaum ein Kind im Bauch heilen oder behandeln können und es keine absolute Sicherheit gibt (wie auch sonst im Leben). Frauen, bei deren Kindern beim Organscreening im 6. Schwangerschaftsmonat eine Abweichung bei ihrem Baby

festgestellt wird, werden verängstigt, fragen sich ständig, ob das Kind gesund sei. Diese Angst beeinflusst ihre gesamte weitere Schwangerschaft und den Geburtsverlauf negativ. Nicht einmal medizinische Fachkräfte können genau beurteilen, welche Abweichung wirklich Folgen hat. Wäre es da für manche Eltern und damit auch für das Baby nicht besser, nicht so viel zu untersuchen? Wer erforscht die seelischen Folgen in dieser besonders sensiblen Lebensphase? Wer schaut sich Kontrollgruppen an? Niemand!

«Wahlmöglichkeiten der Geburt» heißt, sich über Erfahrungen mit unterschiedlichen Kliniken auszutauschen, über Beleghebammen und Doulas als Begleiterinnen und über Geburtshäuser und begleitete Hausgeburt – je nach regionalen Möglichkeiten. Eine Hebamme, die nur Erfahrung mit Krankenhausgeburten hat, wird die Alternativen anders darstellen als eine von uns in der GfG (*Gesellschaft für Geburtsvorbereitung* ...) geschulte Kursleiterin. Frauen werden bei uns auch in ihrer Kompetenz für ihre Schwangerschaft und die Geburt bestärkt und darin, ihren Körper wahrzunehmen. Die Verunsicherung ist groß, besonders bei Frauen, die ihr erstes Kind erwarten.

DKM | Einerseits ist Geburt etwas Normales. Andererseits scheint dieser Vorgang so unberechenbar und gewaltig, dass er heute, wo wir vieles planen und berechnen können, Ängste hervorrufen muss.

TV | Ja, wir scheinen vergessen zu haben, dass Gebären eine natürliche Ressource von Frauen ist, so wie sich alles um uns auf natürliche Weise vermehrt und entwickelt. Wir haben inzwischen die Geburt zu einer medizinischen Sache gemacht, die außerdem auch noch dem Markt unterliegt, dem Gesundheitsmarkt. Natürlich möchte man gerne auf sichere Weise sein Kind bekommen – aber so ▶



- ungewöhnlich ist eine Geburt nicht, und so unsicher sind unsere Verhältnisse heute hier wirklich nicht, dass man davon ausgehen müsste, dass jedes Kind nur sicher in einem Krankenhaus zur Welt kommt. **Ich habe mein Engagement in einer Zeit begonnen, als viele Frauen für sich entdeckten: Geburt ist keine Krankheit!**

DKM | Wie läuft eine «normale Geburt» ab?

TV | Physiologisch ist es so: Wenn der Zeitpunkt der Geburt naht, schütten der kindliche und mütterliche Organismus geburtswirksame Hormone aus, es entsteht ein Rhythmus aus Wehe und Pause, bei dem wichtig ist, dass die Frau gut mitatmet. Wir haben so etwas wie einen «Gebärinstinkt», der uns bei der richtigen Haltung helfen kann und dazu beiträgt, dass sich das Kind richtig eindrehen kann. Während der Wehen werden Hormone, sogenannte «Oxytocine», ausgeschüttet, um die Geburt voranzutreiben, das Baby vorzubereiten und den Muttermund zu öffnen. Auch andere Hormone wie Endorphine (natürliche «High-Macher») sind während und nach der Geburt wirksam und tragen wesentlich dazu bei, dass sich die Bindung der Mutter zu ihrem Baby vertieft. Aber dieses natürliche umfassende System wird ausgehebelt, wenn normale Geburten auf künstliche Weise ablaufen. Mich erschreckt, wenn ich dann häufig von Frauen höre: «Geburt soll ja so ein tolles Ereignis sein, aber ich habe nichts gespürt, war nur froh, als alles vorbei war». Das ist schade, denn es kann so ein wichtiges und schönes Erlebnis sein, trotz aller Anstrengung.

DKM | Was ändert sich durch künstliche Eingriffe am Geburtsablauf?

TV | Wenn zur Einleitung oder Beschleunigung der Geburt eine Frau an den kontinuierlich wirkenden Wehentropf gehängt wird, werden die Wehen oft unerträglich und die Schmerzen kaum beherrschbar, der Muttermund öffnet sich lange Zeit nicht weiter.

Dann wird der Schmerz mit dem PDA-Tropf bekämpft, was die Schmerzen, aber auch die Empfindungen der Frau dämpft. Zunächst ist es eine Erholung, bedeutet aber auch, dass die Frau nicht mehr so gut bei der Geburt «mitarbeiten» kann (sich bewegen, atmen, entspannen), zumal sie nun häufig liegen muss, auch weil sie an einen Wehenschreiber angeschlossen und technisch überwacht wird. Dadurch werden die Geburten oft überlang und komplizierter und ein Kaiserschnitt wahrscheinlicher.

Ich habe keine grundsätzlich medizinkritische Haltung, aber mir wäre wichtig, dass medizinische Hilfen auf die Risikofälle begrenzt wären (nur sehr wenige Babys oder Mütter werden durch die Geburt beeinträchtigt oder sterben). Auch die Einleitung der Geburt zu einem bestimmten Zeitpunkt verhindert die normalen Prozesse, die eine Geburt steuern. Entspannung, die wesentlich ist für den natürlichen Geburtsverlauf, ist unter technischer Überwachung schwerer möglich – stellen Sie sich vor, sie würden Sex unter solchen Beobachtungsbedingungen haben ... Die Frau und nicht die Technik sollte die Hauptperson bei der Geburt sein, um die sich alles andere gruppiert, ohne sie zu behindern.

DKM | Aber viele Frauen haben große Angst vor Schmerzen bei der Geburt, fürchten Komplikationen – und denken, der Kaiserschnitt sei eine einfache Lösung.

TV | Wir verheimlichen nicht, dass es Schmerzen bei der Geburt gibt, sondern wir sprechen es an. Wichtig ist das richtige Atmen, das wir auch unter Stressbedingungen üben, sodass die Frauen erleben, dass sie damit umgehen und es üben können. Was den Kaiserschnitt betrifft – auch wenn sich die Bedingungen heute sehr verbessert haben (mit Teilnarkose, das Baby kann gleich zur Mutter), und die Frauen sich danach meist gut erholen, ist es immer noch eine Operation, die bedeutet, dass die Haut am Bauch durchgetrennt



a tempo 04 | 2013



Thea Vogel

wird, dann eine Fettschicht, das Sehngewebe zwischen der Muskulatur, das Bauchfell und schließlich auch der Muskel der Gebärmutter – und alles wird anschließend wieder zusammengenäht. Das ist im Vergleich zu einer natürlichen Geburt ein ganz anderer Heilungsprozess, den die Frau gesundheitlich bewältigen muss, zudem noch mit einem Säugling, der umsorgt sein will.

DKM | Für manche Frauen ist entscheidend, dass das Leben nach der Geburt schnell so weiterläuft wie vorher – mit allen Anforderungen an sich selbst, aus dem Umkreis und dem Beruf.

TV | Ja, manchmal scheint vor lauter Geschäftigkeit das Gefühl für das Erlebnis eines Wunders kaum Platz zu haben – aber es braucht Zeit und Ruhe, um das Erlebnis der Geburt in sich aufzunehmen, darüber mit dem Partner zu sprechen und sich aufeinander einzuschwingen. Es sind kleine Dinge wie ein Lächeln, ein Stirnrunzeln, wenn das Kind schläft, die im Herzen bleiben können, bei aller Arbeit, die auf einen zukommt. Dieses Filigrane, Engelhafte ist wunderschön – wenn wir es wahrnehmen. Ich merke an mir, wie mich kleine Kinder lebendiger, emotionaler machen, und ich dann mehr im Hier und Jetzt bin. Diese besonderen Augenblicke werden uns auch später immer wieder mit Kindern geschenkt, wenn wir es zulassen und uns Zeit für das nehmen, was uns wichtig ist.

DKM | Aber was ist wichtig? Was heißt es, «gute Eltern» zu sein?

TV | Das Thema «Wertebildung in Familien», ein Projekt des Bundesfamilienministeriums, zieht sich durch alle unsere Tätigkeiten. Erfahrung ist, dass wir Werte hauptsächlich vermitteln, indem wir Vorbilder sind, uns so *verhalten*, wie wir auch gern hätten, dass sich unsere Kinder verhalten – nicht indem wir davon erzählen und reglementieren. Wir bieten nach der Geburt für ein Jahr sogenannte Fabel®-Kurse an, «Familienzentrierte Baby-Eltern-Kurse», bei denen von den Bedürfnissen und Nöten der Eltern ausgegangen wird: Die Eltern treffen sich mit ihren Babys und der Kursleiterin, man singt, macht kleine Spiele, beobachtet. Oft müssen wir Erwachsenen lernen, nicht so viel zu intervenieren und uns selbst mit unseren Bewertungen und Erwartungen mehr zurückzunehmen. Einfach schauen, sich freuen. – Bei Angeboten in Stadtteilen mit sozialen Problemlagen haben wir gelernt, dass statt Kursen nach der Geburt auch offene, aber regelmäßige Treffen für die Mütter mit ihren Kindern sinnvoll sind, die der Isolation entgegenwirken und neue Chancen eröffnen. Alles baut aufeinander auf: Wenn ich am Anfang die Bedingungen für Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit des Elternseins möglichst gut gestalte, kann sich eine enge Bindung zwischen Eltern und Kind entwickeln. So können sich Ressourcen bilden, die Voraussetzung für Bildung und die weitere Entwicklung der Kindes sind. ■

Informationen zu Thea Vogel, ihrer Arbeit und den verschiedenen Angeboten finden Sie unter:
www.fgnz.de und www.fgf-bv.de sowie unter www.wertebildunginfamilien.de



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur
Seit 1921



Euphrasia D3 – Natürlich wirksam bei entzündeten und tränenden Augen

Die Augentropfen wirken schnell und schonend bei Bindehautentzündung mit vermehrter Tränenabsonderung. Sie lassen die Symptome (Rötungen, Reizungen, Jucken) rasch abklingen und eignen sich für die langfristige Anwendung während der Allergiesaison.

Für die ganze Familie – ab dem Säuglingsalter anwendbar. Gut verträglich. Ohne synthetische Konservierungsstoffe.



Kontaktlinsen-
verträglich

Euphrasia D3 Augentropfen
Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de

botanischer garten

Universität Hamburg



Das Vegetations- und Klimadiagramm ist ein wichtiges Instrument zur Beschreibung der Vegetation.



geo

Pflanzen-Geographie
Die Pflanzen-Geographie beschäftigt sich mit der Verbreitung der Pflanzenarten auf der Erde. Sie untersucht die Zusammenhänge zwischen Klima, Boden, Relief und den Pflanzenarten. Die Pflanzen-Geographie ist ein interdisziplinäres Fach, das die Erkenntnisse der Geographie, der Biologie und der Ökologie verbindet.

SJS

Pflanzen-System
Das Pflanzen-System beschäftigt sich mit der Systematik der Pflanzen. Es untersucht die Verwandtschaftsverhältnisse der Pflanzenarten und die Evolution der Pflanzenwelt.

men

Pflanzen und Mensch
Die Pflanzen und Mensch beschäftigt sich mit der Nutzung der Pflanzen durch den Menschen. Es untersucht die Kulturpflanzen, die Wildpflanzen und die Pflanzenwelt.

t.tpp

Das t.tpp (Tropische Tropenpflanzen) beschäftigt sich mit den Pflanzenarten der Tropen. Es untersucht die Verbreitung der Pflanzenarten in den Tropen und die Evolution der Pflanzenwelt.



Lokis Garten

der Botanische Garten der Hamburger Universität von Ralf Lilienthal (Text) & Christian Kaiser (Fotos)



Gärten sind sichtbar und lebendig gewordene Gedanken und Ideen, was nirgendwo sonst deutlicher wird als in einem botanischen Garten. Schon die Namensschilder und Hinweistafeln lassen keinen Zweifel: «Mammutbaum», «Kamelie», «Natternkopf» und «Sisalagave». «Alpinum», «Hochmoor» und «Prärie», «Bauern»-, «Apotheker»- und «Bibelgarten» – was auch das gärtnerisch und botanisch ungeschulte Auge sieht, sind nicht «Blumen» in zufälliger Anordnung, sondern «Pflanzungen mit System». Das gilt für die Londoner *Kew Gardens*, den *Jardin des Plantes* in Paris und den *Orto Botanico di Padova* genauso wie für Frankfurts *Palmengarten*, Hannovers *Berggarten* und – unser Reportageziel – für «Lokis Garten» in Hamburg, der vollständig *Loki-Schmidt-Garten. Botanischer Garten der Universität Hamburg* heißt.

Garten mit Geschichte

Die Geschichte dieses Gartens reicht weit zurück und hat gewissermaßen «hanseatische Anfänge». Denn mit den Kauffahrerschiffen kamen jahrhundertlang nicht nur Handelsgüter aus aller Welt in die Hafenmetropole. Sie brachten auch geheimnisvolle Mythen, handfestes Wissen und nicht zuletzt ausstellungswürdige Fundstücke aus fernen, fremden Welten mit. Während die durch Johannes Flügel 1812 realisierte erste öffentliche «Pflanzen-Sammlung» nach nur einem Jahr von den Stiefeln der napoleonischen Truppen zertrampelt wurde, hatte Georg Christian Lehmann, Professor für

Naturgeschichte am Akademischen Gymnasium, mit seiner Idee eines außerhalb der Stadtmauern gelegenen «Botanischen Gartens» dauerhaften Erfolg. Im Oktober 1821 wurde mit dem Bau einer Grünanlage am Dammtor begonnen, die dann bis 1979 auf zehn Hektar Freifläche und neun Schaugewächshäuser anwuchs. Ein Areal, das, in vielerlei Metamorphosen, über 150 Jahre lang der *Alte Botanische Garten Hamburgs* blieb.

Doch während sich die wachsende Stadt immer enger an ihn herandrängte, wuchs der Wunsch nach mehr Platz und Möglichkeiten. Nach langem Planungsanlauf und acht Jahren Bauzeit, war es dann so weit. Eingebunden in den Grüngürtel um den *Jenisch-Park* am Elb-Ufer und den *Altonaer Volkspark*, öffnete der neue, 24 Hektar große Botanische Garten in Klein Flottbek am 5. Juli 1979 seine (bis heute eintrittsfreie!) Pforte.

Die vielen Gesichter eines Gartens

«Botanischer Garten» – was ist das eigentlich? Wer dieser scheinbar leicht zu beantwortenden Frage nachgeht, verlässt nach und nach die gebahnten Routen. Der Aufmerksamkeit eines vielseitig interessierten Zeitgenossen zeigt der Garten in Klein Flottbek auf seinen Haupt- und Nebenwegen jedenfalls ein vielgesichtiges Terrain. Da ist ein Park im herkömmlichen Sinne des Wortes. Große zentrale Freiflächen, Wiesen und Baumsolitäre, stehende und fließende Gewässer – zum Teil etwas unzeitgemäß in Beton ▶



► «gegossen». Zu den Rändern hin verdichtet finden sich Pflanzungen – Steine und Stauden, prachtvoll laute Farbklänge, dezenterer Grün-in-Grün-Kompositionen. Japanisches und Chinesisches. Ein Bauerngarten. Dünensand, Wüstensand. Pflanzenlose Steingeröll- und Splittflächen. Außerdem – wie soll man diese Landschaftsminiaturen nennen? – «Wald-, Hochgebirgs- und Steppen-Zitate». Und immer wieder Systematisches: beetweise aufgereichte Gift- und Apothekerpflanzen. Zusammengestellt und erklärt: Getreide-, Gemüse- und Kräuterarten, Faserpflanzen, Färbepflanzen ... Hier wird man, wenn man es denn zulässt, an jeder Ecke informiert und belehrt, und sei es nur durch das Vokabular der deutschen und der wissenschaftlichen Pflanzennamen. «Botanischer Garten» – das ist, wie Klein Flottbeks Wissenschaftlicher Leiter Dr. Carsten Schirarend zusammenfasst: «Ein Schaufenster zur Welt der Pflanzen!»

Tatsächlich kann man in diesem, über zwei Meter hoch eingezäunten Garten jahrelang sehr zufrieden spazieren gehen, ohne mehr als den unmittelbaren Genuss einer gesunden, vielgestaltigen Landschaft zu erfahren. Doch wer anders und anderes sehen will, kann Hamburgs Botanischen Garten auch durch eine seiner Geheimtüren betreten!

* Ihre bis heute bestehenden Initiativen und Stiftungen sprechen für sie und für sich – insbesondere die «Stiftung Natur und Pflanzen», die heute den Namen «Loki Schmidt Stiftung» trägt: www.stiftung-naturschutz-hh.de

Glücksspuren

«Botanische Gärten sind für mich seit Kinderzeiten Zaubergärten und werden es immer bleiben. Schon als Zehnjährige bin ich durch den alten Botanischen Garten Hamburg gewandert und habe bei jedem Besuch neue Pflanzen bestaunen können.» Auf Loki Schmidts Spuren einen Botanischen Garten zu betreten, ist ein Glücksfall. Was zum wenigsten daran liegt, dass sie einen lesenswerten Führer zu Deutschlands Botanischen Gärten geschrieben hat. Vielmehr verkörperte die 2010 mit einundneunzig Jahren verstorbene, gelernte Volksschullehrerin (und Kanzlergattin) eine seltene, äußerst liebenswerte Spezies. Allem Lebendigen wissbegierig verbunden, blieb sie nicht beim bloßen Naturgenuss und nicht einmal bei dessen wissenschaftlicher Vertiefung stehen. Sie war darüber hinaus wach genug, um Bedrohungen und Zerstörungen natürlicher Lebensräume zu erkennen – und sie war fantasievoll und tatkräftig genug, um sich dem erfolgreich entgegenzustellen.*

Kein Wunder, dass Loki Schmidt den Botanischen Garten durch den «Dienstboteneingang» betrat, vertraut war mit den Professoren, Doktoren und den Gärtnern, dass sie *Förderin* war, nicht *Gönnerin*.

Bleiben wir noch kurz bei den Fachleuten – den Akademikern und den Praktikern. Auch sie kennen geheime, sehr persönliche Eingänge in das «Grüne Reich», sind wie durch «semipermeable»,

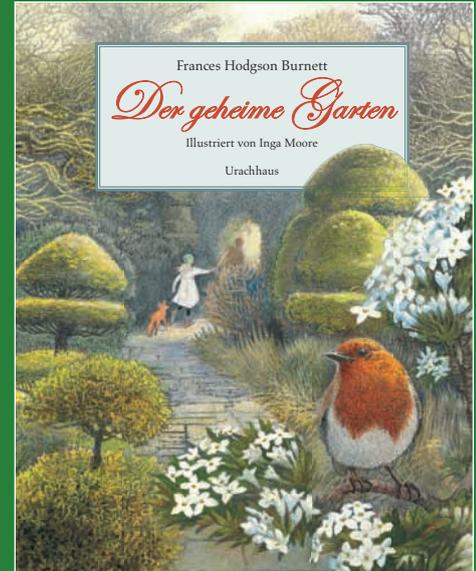


also halbdurchlässige Membranen dort eingesickert und haben Positionen besetzt, die nur auf sie zu warten schienen. «Spezialwissen» heißt dieser Türöffner. Schon Lehmann selbst, der Garten-Gründer, hatte sich der Gruppe der Palmfarne hingeeben und einige ihrer Vertreter im Linnéschen Pflanzen-System verankert. Noch heute, fast 200 Jahre später, legen einzelne überlebende «Typuspflanzen» in den Schaugewächshäusern des Parks «Planten un Blumen» Zeugnis davon ab.**

Seither haben immer neue Botanikergenerationen die Sammlungen vertieft und erweitert und Hamburgs Botanischen Garten mit dem weltweit gespannten Netz der Pflanzenforschung verknüpft. Und was für die Wissenschaftler gilt, findet sich auch bei den Gärtnern. «Als ich mich hierher beworben habe, waren Sukkulente meine Leidenschaft.» Doch Bernd Lohse, der gelernte Gärtner und Trockenflora-Spezialist, wurde ins Tropenhaus am Dammtor verpflanzt. «Zum Glück! Seitdem schlägt mein Herz für den Regenwald.» Beruflich und privat – denn, wie bei den meisten Kultivateurs-Kollegen, haben die Pflanzen in jedem Bezirk seiner Seele Wurzeln geschlagen. Als er den Reporter, selbst Gärtner von Haus aus, durch die nicht öffentlich zugängliche Bromelien- und Tillandsien-Sammlung in Klein Flottbek führt, sieht der vor lauter verwechselbaren Ananasgewächsen und herabhängenden, graugrünen Louisianamoosbärten den Dschungel nicht mehr. Und dass die pflegende Erhaltung dieses scheinbaren Durcheinanders auf den Pflanztischen immer auch ein stummer Kampf gegen den weltweiten Artenverlust ist, sieht der naive Besucher schon gar nicht. «Viele dieser Pflanzen gibt es am Naturstandort nicht mehr.» Einige davon hat Bernd Lohse vor Jahren selbst, zumeist in Venezuela, erklettert und gesammelt. Mitbringsel, die der Garten seinem eigenen privaten Engagement und Loki Schmidts Stiftung *Internationaler Gärtneraustausch* verdankt.***

** Die Parkanlage «Planten un Blumen» umfasst den *Alten Botanischen Garten* am Dammtor. Die dortigen, beeindruckenden Schaugewächshäuser sind nach wie vor ein wichtiger Teil auch des *Neuen Botanischen Gartens* in Klein Flottbek.

*** Mehr dazu finden Sie unter: www.gaertneraustausch.de



Ein Muss für jeden Gartenfreund

Nach dem Tod ihrer Eltern kommt Mary in das geheimnisvolle Haus ihres Onkels nach England. Dort erfährt sie von einem verschlossenen Garten, den seit zehn Jahren niemand betreten hat, und macht sich auf die Suche nach dem Schlüssel. Aber was sie findet, ist weitaus mehr als irgendein Garten! Gemeinsam mit ihrem Cousin Colin und ihrem Freund Dickon entdeckt sie eine Welt für sich, die nicht nur ihr Leben von Grund auf verändert ...

Ein Klassiker der Weltliteratur – neu übersetzt und von Inga Moore prachtvoll und zauberhaft illustriert. Ein besonderes Lesevergnügen für die ganze Familie und ein wunderbares Geschenk für alle Gartenfreunde.

Frances Hodgson Burnett
 Der geheime Garten
 Aus dem Englischen von Michael Stehle
 Durchgehend farbig illustriert von Inga Moore
 280 Seiten, gebunden | (ab 8 Jahren)
 € 22,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7633-4
www.urachhaus.de



«Meine ersten Worte, die ich gesagt haben soll, waren
«Papa», «Mama» – und ein Pflanzenname ...»

Loki Schmidt

► «Frau Schmidt fand es wichtig, dass nicht nur die Wissenschaftler, sondern auch wir Gärtner die Pflanzen an ihren Naturstandorten kennenlernen können.» Manfred Woest, Orchideenspezialist und heute verantwortlich für sämtliche Unterglaskulturen des Botanischen Gartens, hat als einer der Ersten vom Gärtneraustausch profitiert. Er war in Jerusalem, half dort beim Aufbau des Botanischen Gartens, sammelte Pflanzen und Erfahrungen, die in Hamburg unter anderem dem Aufbau des Bibelpflanzen-Gartens zugute kamen. Während Woest und sein für das Freiland verantwortlicher Kollege Volker Köpke von Hamburgs Einbindung in das internationale Netz der Botanischen Gärten erzählen, wird deutlich, dass deren Zusammenarbeit häufig jenseits nationaler und politischer Partikularinteressen funktioniert und reiche Frucht in Forschung und Artenschutz trägt.

Und dass es ein weiteres, wenig beachtetes Tor in ihren Garten gibt, berichten die beiden Gärtner auch. Das wird benutzt von den sogenannten «Gartenpaten», zumeist aktiven Mitgliedern der *Gesellschaft der Freunde des Botanischen Gartens Hamburg*. Ihr organisatorisches, handfestes und pekuniäres Wirken im Dienst des Botanischen Gartens ist gerade in Zeiten knapper öffentlicher Ressourcen nicht hoch genug einzuschätzen, wie der wissenschaftliche Leiter des Gartens, Dr. Carsten Schirarend, nicht müde wird zu betonen. Sie betreuen nicht nur den Gartenshop im Fachwerkhaus des Bauerngartens, sie legen auch gärtnerisch selbst Hand an, jäten, oft Jahrzehnte lang, still und bescheiden «ihre» Beete, schneiden Rosen oder putzen mit flinker Hand die welken Blätter der Unterglaskulturen aus.

Allmählich wird dem Reporter klar, was der Botanische Garten auch ist – oder doch sein könnte: Ein kompliziertes Sozialgebilde, das innerhalb der gegenwärtigen, ökonomistisch bestimmten gesellschaftlichen Evolution eine Nische des «selbstlosen» Miteinanders zu besetzen versucht. Was man mit den Worten eines leidenschaftlichen Hamburger Gärtners auch so formulieren kann: «Der Botanische Garten steht und fällt mit seinen verrückten Mitarbeitern!»

Die liebenswerte Wissenschaft

Ja – und er steht und fällt langfristig wohl auch mit seinen großen und kleinen Besuchern. «Das wichtigste Ziel meiner Arbeit? Begeisterung wecken. Damit die Kinder wiederkommen und vielleicht noch ihre Eltern mitbringen!» Das sagt Walter Krohn, seines Zeichens gymnasialer Biologielehrer und mit halber Stelle Leiter der «Grünen Schule»* am Botanischen Garten. Wenn Krohn mit leuchtenden Augen erzählt – von der Feuerschutzweste des Mammutbaums, dem patagonischen Monkey-Puzzle-Tree, der Teufelskralle, vom Blätterdrucken und Flechtenkartieren und von seinen jahreszeitlichen Unterrichtsgängen durch den Botanischen Garten, weiß man Hamburgs Schüler in guten Händen und die Zukunft der «Scientia Amabilis», der «liebenswerten Wissenschaft», wie die Botanik einst genannt wurde, auf einem neuen, vielversprechenden Weg.

Während Lehrer und Reporter am späten Nachmittag durch den Garten schlendern, die Augen in einem Moment scharfgestellt auf das zarte Himmelblau eines tibetischen Scheinmohns, bald darauf umherschweifend im üppig wuchernden Sumpfyzyppressental, und noch immer der Frage nach dem Wesen des Botanischen Gartens auf der Spur sind, wird zunehmend deutlich: Lokis Garten ist eine Melange aus vielen, zum Teil sehr persönlichen «Gärten» – er ist Projektionsfläche und Tat-Ort für alle, die sich selbst immer neu dazu entschließen. ■

* Fast 2000 Schüler jährlich nehmen vor Ort die Unterrichtsmöglichkeiten der «Grünen Schule» in Anspruch. Außerdem stellt sie den Lehrern in Selbstabholung umfangreiches Pflanzen- und Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

Weitere Informationen und blühende Impressionen erhalten Sie unter:

www.bghamburg.de und www.biologie.uni-hamburg.de/bzf



LOKI
SCHMIDT



Eingeseift

von Birte Müller

Als ich ein Kind war, hatten wir zum Waschen im Badezimmer ein Stück Seife. Zum Haarewaschen gab es ein Shampoo, irgendein Shampoo. Ich erinnere mich genau an den Duft des ersten Apfelshampoos meiner großen Schwester vor 30 Jahren! Ein Traum!

Vor Kurzem musste ich von meinem geliebten Stück Seife am Waschbeckenrand Abschied nehmen. Willi beißt, wann immer er kann, nämlich in die Seife rein. Ihm scheint es zu schmecken (und es ist nicht etwa Apfelseife), aber mich macht das ganz fertig.

In meiner Dusche stehen aber weiter seit 1980 die verschiedensten Shampoos, Duschgels, Haarspülungen und Kuren. Im Lauf der Jahre tauchten immer wieder neue, mir oft vorher nicht bekannte, wundersame Wirkstoffe auf, die angeblich in dem Zeug drin sein sollen oder nach denen es angeblich riechen soll. Das ging über Jojoba, Aloe vera, Nerzöl und Pferdemark bis hin zu Gelee Royal. Aktuell sind wohl gerade wieder Obst und Gemüse in Mode für Toilettenartikel, denn ich lese auf meinen Packungen «Avocado-Traube», «Feige & Rosenblüten-Öl» und (natürlich immer gern auch in Fremdsprachen): «Pomegranate, Argan & Grapeseed!» Toll, oder? Granatapfel und Traubensamen kann ich ja gerade noch verstehen, aber dass da die Frucht des nordafrikanischen Argan-Baumes in meinem Duschgel steckt, musste ich erst mal googeln.

Tatsächlich lese ich seit Jahren die Beschriftungen auf Shampoo-Flaschen und amüsiere mich prächtig dabei. Wer denkt sich diese immer neuen Phantasieinhalte und Wirkungsweisen bloß aus? Und wer glaubt daran?

Ich bin mittlerweile schon froh, wenn ich weiß, wofür das Produkt überhaupt gedacht ist! Monatlang beäugte ich ein Fläschchen mit «toning lotion», das mir geschenkt wurde, weil ich einfach keine Ahnung hatte, was das sein sollte – und fürchtete einen Selbstbräuner (ist übrigens wohl nur Gesichtswasser).

Vor Kinderprodukten macht die Industrie natürlich auch nicht Halt. Das «Feen Anti-Ziep-Shampoo» meiner Tochter (auch ein Geschenk!) ist rosa und mit «glitzerndem Feenstaub» und auf Willis «Piraten Schaumbad» steht: «mit schäumenden Bubbles – verwandelt die Badewanne in ein stürmisches Meer ...» Na vielen Dank auch, Willi verwandelt die Badewanne (und den Rest des Badezimmers) ohnehin in ein stürmisches Meer, da braucht er nicht auch noch «Schaum-Bubbles» in seinen Augen.

Mein Mann braucht übrigens – statt vier verschiedener Produkte wie ich – in der Dusche erstaunlicherweise nur ein einziges Duschgel. Auf Männerprodukten wird es RICHTIG lustig! Statt Mädchenkram wie Obst und Glitzer haben sie Dinge wie «Meeresalgen» und «Hopfen» drin! Klar, DAS interessiert einen Mann. Wenn ich Duschgel-Designerin wäre, würde ich es mal versuchen mit «Diesel und Alkohol», das wäre auf jeden Fall was für meinen Mann. Gerade aktuell ist in seinem Duschgel: «Taurin» und «spritziges Zitronengras» (oh, auch mal Gemüse für den Mann). Taurin! Ich lach mich schlapp! Und dann die Texte erst, die sind das Beste! Alle Männerprodukte sollen den Mann irgendwie «dynamisch-männlich aktivieren». Besonders geliebt habe ich den Satz: «Stärkt den Mann für die Herausforderungen des Tages». Aber es hilft nichts, so viel duschen kann kein Mann, dass er genügend Stärkung hat für ein komplettes Wochenende mit unserem Sohn Willi! Ganz undynamisch bricht mein Mann dann auch auf dem Sofa zusammen, wann immer es geht – und so gar nicht spritzig (trotz des Zitronengrases) erhebt er sich davon wieder, wenn ich ihm im Vorbeihetzen ankeife, er solle bitte gefälligst auch ein Kind anziehen oder mit einem auf die Toilette gehen, weil ich gerade hektisch versuche, drei andere Dinge gleichzeitig zu machen. – Übrigens ist das wohl der Grund, warum auf fast allen Frauenprodukten steht: «Calming and Relaxing ...». Hat aber bei mir wohl noch nicht gewirkt ;-) ■



Foto: enviroamatic

Was soll das bedeuten ...?

von Andreas Laudert

Vor einigen Tagen meldete sich eine alte Bekannte per E-Mail. Sie wolle nur mal «ein Lebenszeichen senden». Sie erzählte ein bisschen von sich und ihrer Familie, fragte, wie es uns geht und deutete einige Pläne und Vorhaben an. Ich freute mich über die Post – und war dennoch sicher, dass wir über diesen kurzen Austausch hinaus nicht allzu viele Worte wechseln oder Begegnungen haben würden, und so kam es dann auch. Es war auch nicht weiter schlimm. Es war einfach so. War das Ganze nun ein *Lebenszeichen*?

Freunde senden einander Lebenszeichen nach einer Zeit der Zurückgezogenheit oder um den Kontakt aufzufrischen. So nennen wir außerdem Ereignisse, die uns anzeigen, dass es nach einer Phase der Resignation wieder aufwärtsgeht. **Das Leben höchstpersönlich sendet uns Winke, Überraschungen, Botschaften**, die sich hinter unscheinbaren Begebenheiten verbergen, hinter plötzlich auftretenden Gedanken oder Menschen oder neuen, so nie gekannten Gefühlen. Man muss sie allerdings deuten. Frisch verliebt sein etwa muss nicht gleich heißen, sich von jemandem trennen zu müssen, oder umgekehrt, sofort zu heiraten, zunächst ist es vor allem ein Lebenszeichen der Liebe: Alles in Ordnung mit dir!

Leider sind wir aber so gestrickt, dass wir die Dinge gern negativ deuten und das Hoffnungsvolle übersehen. Schließlich sind wir ja «gezeichnet»: von unseren Erfahrungen, von Schicksalsschlägen, Krankheiten, Misserfolgen. Wir sehen mitgenommen aus. Aber wer mitgenommen aussieht, muss auf einem Weg sein. Wer gezeichnet wirkt, muss Modell gestanden haben.

Das Wort *sich etwas bedeuten* ist doppelbödig, man kann es so oder so verwenden: Wenn ich jemandem etwas bedeute, gebe ich ihm etwas zu verstehen – auch wenn uns dieser Wortgebrauch heute nicht mehr so geläufig ist. Ein Beispiel: Der Pressereferent bedeutet

dem Minister während der Livesendung, lieber keine Erklärungen abzugeben, denn sonst fällt plötzlich die Berliner Mauer. In einem anderen Kontext meint der Begriff: Wenn ich jemandem etwas bedeute, dann bin ich ihm viel wert.

Und das ist die Schnittmenge des Ganzen: Wenn zwei sich gern haben, geben sie sich immer auch etwas zu verstehen. Alle Paare geben sich Rätsel auf, sie helfen und «erziehen» einander. Menschen erinnern einander an etwas, das ihnen entfallen ist – vielleicht ein früheres gemeinsames Leben, in welchem man schon einmal miteinander zu tun hatte.

Manche Lebenszeichen sind Botschaften aus der Vergangenheit, freundliche Aufrufe zum «Stirb und Werde», zu kleinen Toden und großen Veränderungen.

Das Doppelbödige der Dinge zieht uns den Boden unter den Füßen weg, um einen Boden im Himmel einzuziehen, um uns zu ermutigen, auch noch anderswo zu wurzeln und Beziehungen zu begründen als in der sichtbaren Welt. Die tiefer gehenden Lebenszeichen sind vermutlich weniger die SMS- oder Twitternachricht, wo uns allein schon die Zeichenanzahl begrenzt, und auch nicht die Buschtrommel. Was uns der Alltag ins Stammbuch schreiben will, sind Leerzeichen, sind Pausen, ist die Stille. Die Datenmengen transportieren die paradoxe Botschaft meiner Biografie: dass ich immer selber der Bote bin, der sie aussandte. Es gibt einen Sinn, den nur ich dem Leben überbringen kann – wenn ich den Hoffnungszeichen Glauben schenke. Ich muss mir nur etwas wert sein. Der Empfänger wird sich erkenntlich zeigen. ■

Andreas Laudert, geboren 1969 in Bingen am Rhein, studierte an der Universität der Künste Berlin Szenisches Schreiben und Theologie in Hamburg und Stuttgart. Er veröffentlichte Theaterstücke, Essays, Prosa und einen Gedichtband. 2001 erhielt er den Georg K. Glaser-Förderpreis des SWR. Heute arbeitet er als Autor im hohen Norden und wirkt mit am «Philosophicum» in Basel.

Kreise und Kreisläufe

von Jane Powers

Es fällt mir schwer, meine Art zu gärtnern kurz und bündig in Worte zu fassen. Man kann sie «biologisch» nennen, weil ich weder synthetische Pestizide noch Kunstdünger einsetze, und sie ist «tierfreundlich», da ich mir große Mühe gebe, den Garten einladend für Vögel, Bienen und anderes Getier zu gestalten. In gewisser Weise ist mein Tun auch «nachhaltig» und «grün», weil ich so viel wie irgend möglich wieder- und weiterverwende, wo immer es geht regionale Produkte kaufe und mich rechtschaffen bemühe, ein guter Bewohner dieses Planeten zu sein. Doch sind diese Bezeichnungen alle etwas schwammig, überstrapaziert und riechen ein bisschen zu sehr nach «Gut-Mensch», um sie unter der Überschrift: «Schau her, so mach ich es und so sollst du es auch machen!» vorzustellen. Und gewiss würden zertifizierte Bio-Anbauer und Nachhaltigkeitsweltmeister auch so manche undichte Stelle in meiner Praxis ausfindig machen. Die Grenzen meines Ein-Sechstel-Morgen-Stadtgartens und ein notorisch unzureichendes Quantum an Zeit- und Kraftaufwand vereiteln jegliche Aussicht auf einen grünen Heiligenschein für jetzt und alle Zeit. Doch ehrlich betrachtet trifft das für jeden von uns in gleicher Weise zu – zumindest für alle, die in einem Industrieland leben.

Kreislaufdenken

Vergleichsweise leicht kann ich aber feststellen, dass ein Gutteil meiner gärtnerischen Tätigkeit etwas mit offenen Augen für Kreisläufe zu tun hat. Und der offensichtlichste ist der Kreislauf oder Zyklus des Lebens – letztendlich ist ein Zyklus ja nichts anderes als ein Kreislauf in der vierten Dimension, der Zeit. Besonders rund ist der zuvor schon angesprochene Kreislauf: Was wir gepflanzt haben, wird kompostiert, sobald es sich erschöpft hat, und den Kompost arbeiten wir als Nährstoff für die nachfolgende Pflanzengeneration wieder in die Erde ein. Und so immerfort. Kreis um Kreis.

Es gibt eine ganze Reihe solcher Kreisläufe: zum Beispiel dort, wo wir den Grasschnitt als Unkraut unterdrückenden und Feuchtigkeit haltenden Mulch wiederverwerten, wenn wir das Herbstlaub für die Anzucht von Waldpflanzen zu Laubkompost reifen lassen oder dürrem Reisig als Stütze für krautige Pflanzen zu neuem Dasein verhelfen. Wasser – sowohl Regenwasser als auch mäßig verunreinigtes häusliches Abwasser – kann weiterverwendet werden. Für viele Dinge, die wir im Haus benutzen, findet sich draußen ein neuer, sinnvoller Einsatz. Durchsichtige Getränke-Plastikflaschen geben gute Schutzhauben für empfindliche Sämlinge ab. Korken lassen sich als puffernder Abschluss auf Bambusstützstäbe spießen und bewahren uns vor dem Verlust eines Augapfels. Manche Leute bepflanzen ausgediente Toilettenschüsseln und ihre Gummistiefel mit bunt leuchtenden Einjahresblumen – zu denen gehöre ich zwar nicht, wie ich gestehen muss, doch jeder nach seiner Façon.

Dann gibt es da auch noch Kreise, die eher etwas mit dem Raum zu tun haben als mit Zeit. Die haben es mir wirklich angetan und bestimmen maßgeblich mein gärtnerisches Tun. Der Grundgedanke dabei ist, unsichtbar, dem Grundstück entsprechend einen Kreis, ein Rechteck oder einen sich amöbenartig anpassenden Umriss um den Gartengrund zu legen. Sinn und Zweck dieser gedachten Grenze ist es, dass wir uns so den gesamten umschlossenen Raum plastisch als eine eigenständige Einheit vorstellen können und uns darum bemühen, ihn autark als in sich geschlossenen Kreislauf zu führen. Wann immer wir etwas bei unserer Gartentätigkeit brauchen, Dünger oder Material für eine Wegeinfassung, versuchen wir, dies aus dem umschlossenen Terrain zu beschaffen. So können Gartenkompost, Brennnesseln oder Comfrey als Dünger eingesetzt werden, und Stammabschnitte von gefälltten Bäumen oder von felsigem Grund aufgelesene Steine ergeben ausgezeichnete Beet- und Wegeinfassungen.



Ein bisschen Biodynamik

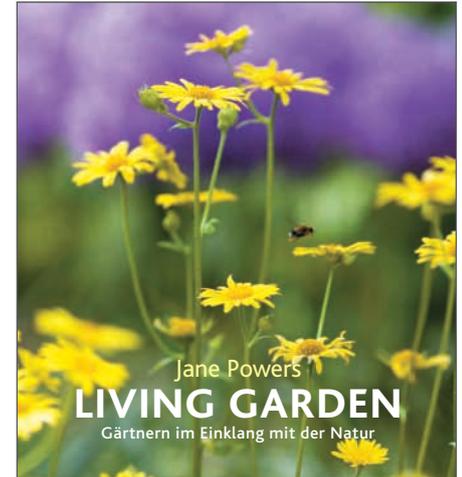
Dieses Konzept einer sich selbst versorgenden Landbaufläche stammt nicht von mir, ich habe es aus der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise übernommen. Dabei handelt es sich um eine 1924 von Rudolf Steiner entworfene, hoch entwickelte Form des biologischen Anbaus, die heute vom Demeter-Verband, einer international agierenden Organisation, kontrolliert und weiterentwickelt wird.

Auf einem biologisch-dynamisch bewirtschafteten Hof wird nichts oder fast nichts von außen zugekauft. Die Hoffläche wird so bewirtschaftet, dass sie einen stabilen, in sich geschlossenen Organismus darstellt. Boden, Pflanzen und Vieh werden als Elemente einer umfassenden, ganzheitlichen Struktur gesehen, in der alle Teile miteinander verbunden sind und sich gegenseitig stützen und tragen. Jedes Düngemittel, Blattspritzmittel und andere Präparat, das auf den Flächen für den Nahrungsmittelanbau zum Einsatz kommt, wird auf dem Hof aus Kompost, Pflanzen und dem Mist der Tiere hergestellt. Das Futter für die Tiere, die den Dünger für den Anbau liefern, wird ebenfalls angebaut. Ein solcher Hof ist ungeheuer vielgestaltig, doch zugleich in sich geschlossen und trägt sich selbst. Damit hinterlässt er so gut wie keine negativen Spuren auf der Erde.

Ich werde nun aber nicht vorschlagen, eine Kuh in den Garten zu bringen, und will damit auch nicht sagen, dass ein Hausgarten quasi dasselbe sei wie ein Hof. Doch möchte ich die Vorstellung von einem Kreis, der nur wohlüberlegt und begründet aufgebrochen werden darf, einem jeden ans Herz legen. Oder vielleicht eher die Vorstellung von einer Reihe konzentrischer Kreise mit Haus und Garten im Innersten, gefolgt von weiteren, auswärts strahlenden Kreisen: nachbarlicher Umgebung, Stadt, Bezirk, Land, Erdteil und noch weiter darüber hinaus. Das entspricht ungefähr dem, was wir mit einer gewissen Ehrfurcht erstmals als Kind beim Schreiben unserer Anschrift erlebt und bewusst wahrgenommen haben: unsere Position im Universum. In meinem Fall stand da: Ardmore, Church Road, Greystones, County Wicklow, Irland, Europa, Erde – und natürlich «Sonnensystem, Galaxie, Universum» – doch brauchen wir für unser Beispiel diese äußeren Ringe nun nicht.

Um die konzentrischen Kreise nicht überzustrapazieren, hier noch einmal kurz gefasst: **Je näher an Haus und Garten das gebrauchte Material beschafft werden kann, umso besser.** ■

Jane Powers verbrachte ihrer Kindheit abwechselnd in den Vereinigten Staaten und Irland. Sie ist Garten-Kolumnistin der «Sunday Times» (irische Ausgabe) und hat für viele weitere Zeitungen und Zeitschriften in Irland und Großbritannien geschrieben, darunter vor allem für die «Irish Times» (bei der sie 15 Jahre Garten-Kolumnistin war) und die Magazine «Gardens Illustrated», «The Irish Garden», «Garden Design Journal» und «The Professional Gardener». Sie lebt in Dun Laoghaire, unweit von Dublin. Dort gärtner sie biologisch, unter Berücksichtigung der Rhythmen, die die Natur vorgibt. Jüngst erschien ihr Buch «Living Garden. Gärtnern im Einklang mit der Natur».



Ein Garten voller Leben

Ein lebendiger Garten ist ein Raum für Schönheit und Wunder vor der eigenen Tür. Ihn zu erschaffen kann für jeden Gärtner – ob Anfänger oder alter Hase – zu einer aufregenden Erfahrung werden.

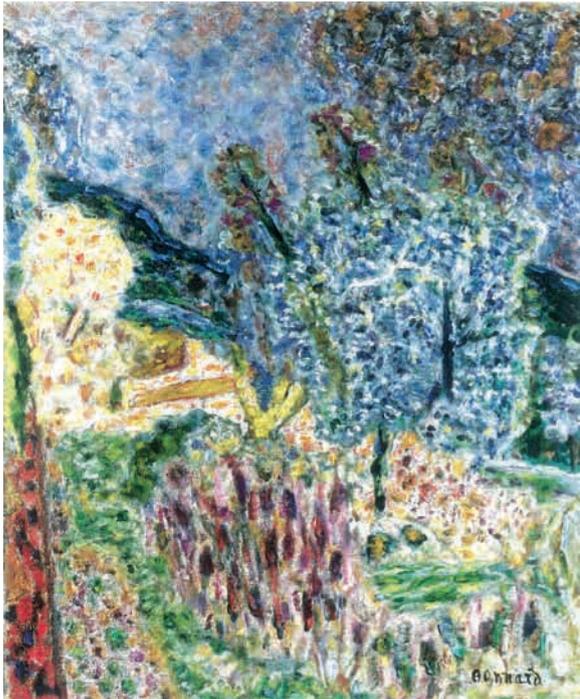
Die irische Journalistin und Gärtnerin Jane Powers beschreibt unterhaltsam und fachkundig, wie man vorgeht und worauf es dabei ankommt – von der richtigen Anlage bis zu den grundlegenden Arbeiten im Rhythmus der Natur.

«Ein Handbuch, das voller Anregungen steckt, zu eigenen schöpferischen Ideen anregt und Probleme lösen hilft.»

Peter Donegan, www.sodshow.com

Jane Powers
Living Garden
 Gärtnern im Einklang mit der Natur.
 Aus dem Englischen von Brigitte Elbe.
 256 Seiten, mit zahlreichen Fotos,
 durchgehend farbig, gebunden
 € 24,90 (D) | ISBN 978-3-7725-2650-3
 Jetzt neu im Buchhandel!
www.geistesleben.com

April



Pierre Bonnard

* 3. Oktober 1867 in Fontenay-aux-Roses
† 23. Januar 1947 in Le Cannet

Der Garten des Künstlers in Le Cannet

Le Jardin de L'Artiste au Cannet, 1945

Öl auf Leinwand, 63,5 x 53 cm

im Privatbesitz

© VG Bild-Kunst, Bonn

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.

Wegen der Sommerzeit ist allen astronomischen Zeitangaben ab dem 31.3. eine Stunde hinzu zu fügen.

SO 31

Osterwoche **Beginn der Sommerzeit**
☿ größte westl. Elongation
Vor 33 Jahren (1980) starb der mehrfache Olympia-Sieger Jesse Owens (* 12.09.1913)
☉ 06:00 / 18:54
☾ - / 08:04 **Ostersonntag**

MO 01

KW 14
☾ ♁ 0^h

Pessach, 7. Tag
Ostermontag

DI 02

1913 Walther Bühler *, Arzt und lebhafter Vermittler einer neuen Sternenweisheit und Menschenerkenntnis († 14.10.1995).

Pessach-Ende

MI 03

● Letztes Viertel
33 Todestag Jesu Christi
1813 Friederike Brion †, dt. Pfarrerstochter u. Jugendliebe Goethes. Inge Ott hat in ihrer Erzählung «Der Reiter und das Mädchen» dieser Liebe ein bewegendes Zeugnis gegeben.
1863 Henry van de Velde *, Architekt († 25.10.1967).

DO 04

FR 05

SA 06

SO 07

2. Woche nach Ostern
Vor 66 Jahren (1947) starb der «Vater der Massenproduktion» Henry Ford (* 30.7.1863).
☉ 05:44 / 19:05
☾ 04:12 / 16:04 **Weißer Sonntag**

MO 08

KW 15
☾ ☿ 5^h

Jom ha Schoa: Holocaust-Gedenktag

DI 09

«Mit dem Verschwinden des Jiddischen geht für mich eine Gefühlswelt, gehen Witz und Lebensweisheit dahin ... Der Staat Israel hat zugunsten des Hebräischen auf Jiddisch als die Sprache der Holocaust-Opfer verzichtet. Das bedauere ich sehr.» Rachel Salamander, zit. nach dem «Jüdischen Kalender. Fünftausendsiebenhundertdreundsiebzig. 2012 – 2013».

MI 10

● Neumond 10:35, ☾ ☉ 14^h, ☾ ☿ 17^h
1813 Joseph-Louis Lagrange †, ital.-franz. Mathematiker (* 25.01.1736). Seine «Mécanique Analytique» war die umfassendste Darstellung der klassischen Mechanik seit Newton.

Do 11

☾ ♁ 23^h
1713 Luise A. V. Gottsched *, Schriftstellerin († 26.06.1762).

FR 12

SA 13

In den Gärten der Finzi-Contini

«Und ich hatte geglaubt, der einzige zu sein!» seufzte ich.
«Also wenn nicht der einzige, so gewiss der letzte. Außerdem habe ich keinen anderen je aufgefordert, in den Garten zu kommen!»
«Ist das wahr?»
«Vollkommen wahr. In der Synagoge habe ich immer zu dir hinübergesehen ... Wenn du dich umgedreht hast, um mit Papa oder Alberto zu sprechen, hattest du immer so blaue Augen! Ich hatte dir sogar insgeheim einen Spitznamen gegeben.»
«Einen Spitznamen? Und wie lautete er?»

SO 14

3. Woche nach Ostern
 ☾ 24 20^h
 1913 Carl Hagenbeck †, Tierparkgründer (* 10.06.1844)

☉ 05:29 / 19:17
 ☽ 07:32 / 23:38

MO 15

KW 16
 Vor 33 Jahren (1980) starb der franz. Schriftsteller und Philosoph des Existenzialismus Jean-Paul Sartre (* 21.06.1905).

Erzengel Raphael
 Jom Ha'azmaut, Staatsgründung Israels 1948

DI 16

MI 17

DO 18

● Erstes Viertel
 ☽ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Widder.

FR 19

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

SA 20

Vor 33 Jahren (1980) starb der Regisseur und Schauspieler Helmut Käutner (* 25.03.1908).

SO 21

04. Woche nach Ostern

☉ 05:14 / 19:28
 ☽ 14:27 / 03:00

MO 22

KW 17
 ♀ 9^h 9^h

DI 23

MI 24

☽ 9^h 13^h

DO 25

○ Vollmond 20:57, partielle Mondfinsternis,
 ☽ 9^h 18^h

Markus, der Evangelist

FR 26

☾ 1^h 1^h, ☾ 9^h 10^h
 1863 Arno Holz * in Rastenburg (Ostprien),
 Dichter u. Theoretiker des konsequenten Naturalismus
 († 26.10.1929).

SA 27

Vor 10 Jahren (2003) starb die Theologin Dorothee Sölle (* 30.09.1929).

SO 28

05. Woche nach Ostern
 ☾ 9^h 9^h, ☾ 24 16^h
 1813 (greg. Kalender) Michail Kutusow †, russ. General
 Feldmarschall (* 16.09.1745 greg.)
 ☉ 05:00 / 19:40
 ☽ 23:07 / 06:48

MO 29

KW 18
 1863 Konstantinos Kavafis *, in Alexandria, griech. Dichter
 († 29.04.1933).

DI 30

MI 01

Mai

Maifeiertag

Redaktion: Lin

Der Garten des Theophrast

Meinem Sohn

Wenn mittags das weiße Feuer
 Der Verse über den Urnen tanzt,
 Gedenke, mein Sohn. Gedenke derer,
 Die einst Gespräche wie Bäume gepflanzt.
 Tot ist der Garten, mein Atem wird schwerer,
 Bewahre die Stunde, hier ging Theophrast,
 Mit Eichenlohe zu düngen den Boden,
 Die wunde Rinde zu binden mit Bast.
 Ein Ölbaum spaltet das mürbe Gemäuer
 Und ist noch Stimme im heißen Staub.
 Sie gaben Befehl, die Wurzel zu roden.
 Es sinkt dein Licht, schutzloses Laub.

Peter Huchel

* 3. April 1903 Berlin-Lichterfelde
 † 30.4.1981 Staufen im Breisgau

Ausgewählte Gedichte

Bibliothek Suhrkamp 345, Frankfurt am Main 1973

«Celestino».

«Che fece per viltade il gran rifiuto ...» zitierte ich leise.

«Ebender!» rief sie lachend. «Jedenfalls glaube ich, dass ich eine Zeitlang wirklich ein bisschen in dich verliebt war!»

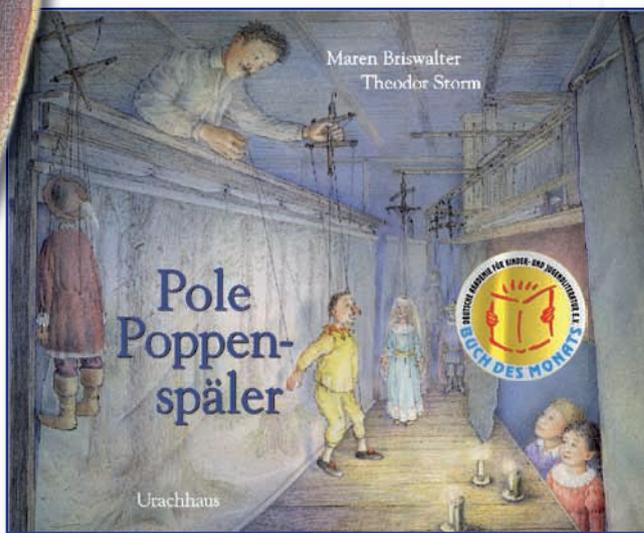
«Und danach?»

«Nachher hat uns das Leben getrennt.»

So erzählt Giorgio Bassani in seinem berühmtesten Roman, «Die Gärten der Finzi-Contini», erschienen als Wagenbachs Taschenbuch 404 in der dritten Auflage 2009, von dem geheimnisvollen Mädchen Micól mit den blonden Haaren aus vornehmer jüdischer Familie bis zu dem tragischen Tag im Herbst 1943 ...



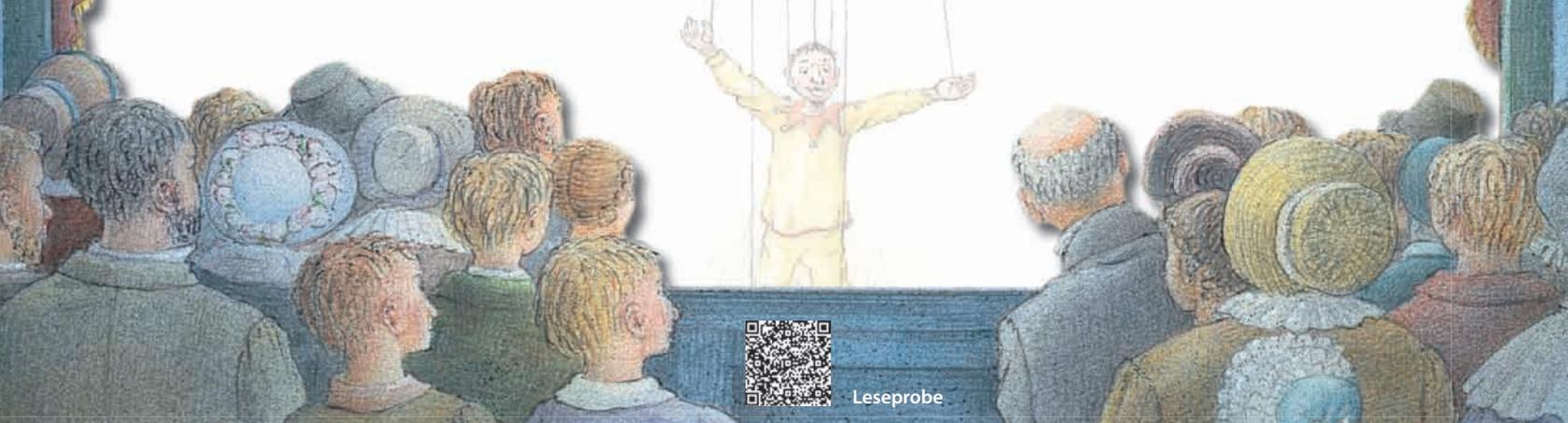
Vorhang auf für Maren Briswalter



«Storm verwebt die Begegnung der Kinder Paul und Lisei, die am Ende ein Paar werden, mit dem Spiel der Marionetten und dem Schicksal der Puppenspieler. In diese Erzählung hinein zaubert Briswalter nördliches Kolorit mit feinfühlig gezeichneten Bildern.»

Dt. Akademie für Kinder- und Jugendliteratur e.V. Volkach

Maren Briswalter: Pole Poppenspüler | Nach der gleichnamigen Erzählung von Theodor Storm | Format: 29 x 23,5 cm | 32 Seiten, gebunden | € 14,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7776-8 | Ab 5 Jahren | www.urachhaus.de



Leseprobe



Unter dem Titel «Pole Poppenspüler und andere Geschichten. Illustrierte Kinderbücher von Maren Briswalter» zeigt das Literaturmuseum Theodor Storm in Heilbad Heiligenstadt noch bis zum 25.5.2013 Originale der Illustratorin.



Grenzen für das Leben von Wolfgang Held

Jedes christliche Fest hat nicht nur seine Jahreszeit, sondern auch seine Tageszeit. Zu Weihnachten gehört die Mitternacht, zu Ostern der Morgen. Darin spiegelt sich die Tatsache, dass die Kälte des Winters am stärksten in der Nacht zu erleben ist, dann der Winter am winterlichsten ist. Die Frische des Frühlings ist dagegen in den Morgenstunden am stärksten.

Diese Spiegelung der Zeiten findet sich auch in den biblischen Zahlen. So gibt es die drei Jahre und die drei Tage bis zur Auferstehung, die 40 Jahre in Ägypten und die 40 Tage in der Wüste. Im Alten Testament wird diese Beziehung ausgesprochen (Ezechiel): «... denn ich gebe dir je einen Tag für ein Jahr». Tag und Jahr erscheinen als zwei Seiten einer Medaille.

Um die astronomische Seite des Osterfestes zu fassen, lohnt es sich deshalb, die Konstellation in der Morgendämmerung in den Blick zu nehmen. Schaut man in diesem Sinne am 1. April, auf den seltenerweise dieses Jahr der Ostersonntag fällt, in der Morgendämmerung zum Himmel, so sieht man den abnehmenden Mond und Saturn.

Beide Wandler sind Grenzsteine im Planetensystem – der Mond im kleinen, Saturn im großen. Auf dem Mond sind noch räumliche Strukturen zu erkennen – je nach Beobachtungsort auf der Erde erscheint er vor einem etwas anderen Sternenhintergrund. Das sind Hinweise, dass sich bis zur Mondbahn die irdischen Verhältnisse erstrecken. Saturn ist der letzte sichtbare Planet und somit ebenfalls eine Grenze. Wenn Kometen ins Sonnensystem kommen, dann beginnen sie auf Höhe des Saturn damit, einen Schweif zu bilden. Mond und Saturn sind Grenzmarken. Diese Verwandtschaft zeigt sich in der schon beschriebenen Beziehung von Tag und Jahr, denn von Vollmond bis Vollmond dauert es 29,5 Tage – und Saturn braucht für einen Umlauf 29,5 Jahre! Doch was hat das morgendliche Bild der Grenzplaneten mit dem Osterfest zu tun?

Während Weihnachten das Fest der Geburt ist, die Schöpfung aus dem Nichts, bezieht sich das österliche Fest auf den christlichen Mythos von Tod und Auferstehung, von Stirb und Werde. Die Konstellation lenkt den Blick darauf, dass zu jeder Entwicklung im Sinne dieses Stirb und Werde gehört, dass man Grenzen begreift und überwindet.

Jeder Organismus zeichnet sich dadurch aus, dass er eine Grenze, eine Haut oder Schale besitzt, die ihn zu einem eigenen Wesen macht. Es ist eine Grenze, die dann überwunden wird, um mit der Welt in Stoffwechsel, also in Beziehung zu treten.

Ohne Grenze keine Beziehung. Es klingt paradox, aber das Bild des sich ausdehnenden Kreises hilft: Je mehr man sich entwickelt, je mehr der Radius des persönlichen Verstehens und Könnens wächst, umso weiter ist die Grenze. **Mit dem Wissen steigt das Bewusstsein des eigenen Nichtwissens**, sagt deshalb Sokrates.

In der heutigen entgrenzten Welt des *anything goes* scheint es nicht nur um das Bewusstsein der bestehenden Grenzen zu gehen, sondern vielmehr darum, selbst Grenzen *neu* zu setzen. «In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister», ruft uns deshalb Goethe zu. Aber wie übt man die Begrenzung? Wie beschränkt man sich? Ein Freund von mir schaut niemals Nachrichten im Fernsehen oder am Computer, weil er entdeckt hat, dass die Inhalte, anders als seine Wochenzeitung, ihm nicht helfen, die Welt besser zu verstehen. Die Mitarbeitenden des Rudolf-Steiner-Archivs hatten einen Tag im Monat als «medienfreien Tag» erklärt: kein Telefon, keine E-Mails. Da die natürlichen Grenzen verschwinden, ist die Grenzlegung nun in die Hand eines jeden Einzelnen übertragen. Es geht um die Antwort, welche Grenzen man sich selbst gibt, um mehr zu sich selbst zu kommen und dadurch (wieder) mehr zur Welt kommen zu können. ■

Freiheit und Grenzen!

von Dr. med. Genn Kameda

«Frei ist der Mensch, insofern er in jedem Augenblick seines Lebens sich selbst zu folgen imstande ist» (Rudolf Steiner). Was auf den ersten Blick selbstverständlich klingt, ist eine echte Aufgabe, die bereits in der Kindheit beginnt. Eltern spielen dabei eine wichtige Rolle, indem sie ihr Kind unterstützen – oder manchmal auch behindern.

Wie so oft, kommt es beim Wechselspiel von Freiheit lassen – Grenzen setzen auf das Gleichgewicht an. Vielen fällt dieses Ausbalancieren heute jedoch immer schwerer. Wir Kinderärzte erleben in der Sprechstunde immer mehr verunsicherte und ängstliche Eltern, die ständig über ihren Kindern kreisen und voller Sorge alle Angelegenheiten des Kindes kontrollieren möchten: die sogenannten «Helikopter-Eltern». In der gut gemeinten Absicht, das Kind bestmöglich zu fördern, kommt es zur Überbehütung. Problematisch dabei ist, dass die originäre Fähigkeit eines Kindes, der Welt von Anfang an mit Offenheit und Vertrauen zu begegnen, durch das beständige «Überwachen» in Frage gestellt wird. Erlebt das Kind ständig die Ängste der Eltern und spürt, dass sie ihm nicht vertrauen, kann sich das kindliche Selbstvertrauen nur eingeschränkt entwickeln. Auf der anderen Seite gibt es natürlich auch Eltern, die zu viel Freiheit lassen und ihre Kinder damit überfordern. Auch eine solche Überforderung gefährdet die gesunde Entwicklung.

Freiheit im Spiel

Wie können Eltern also zu einer sinnvollen Balance zwischen Freiheit und Grenzen finden? Am besten, indem sie von Anfang an üben, die Entwicklungsoffenheit des Kindes zu fördern. Im Kindergartenalter lässt sich das gut am Beispiel des freien Spiels verdeutlichen: Schaffen Sie Rahmenbedingungen, dass Ihr Kind alleine und ungestört spielen kann. Dabei lernt es, eigene Wahrnehmungs- und Wirkungsmöglichkeiten zu entdecken. Es ist in dieser Zeit besonders wichtig, dass das Kind mit all seinen Sinnen Erfahrungen macht. Im Schulalter wird es dann verschiedene Gesetzmäßigkeiten in dem bisher Erfahrenen erkennen.

Unterbrechen Sie Ihr Kind in seinem Spiel möglichst wenig, auch wenn mal etwas zu Bruch gehen könnte oder Sie Sorge haben, es könnte sich verletzen. Wahl- und Irrtumsmöglichkeiten gehören

zum Spiel dazu! Wenn Erwachsene zu schnell eingreifen, wird das Kind kaum Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten oder auch Ausdauer für bestimmte Aufgaben entwickeln. Trotzdem ist natürlich klar: echte Gefahrenquellen müssen ausgeschlossen werden. Eltern können ihr Kind aber anregen, sich selbst Aufgaben zu stellen und eigene Lösungsmöglichkeiten zu finden. Wer das einmal gelernt hat, wird sein ganzes Leben lang davon profitieren können. Denn es macht Mut, sich an Neues heranzutrauen. Gleichzeitig motiviert es die Kinder, wenn ihre Eltern ihr Spiel mit echtem Interesse begleiten. Darauf aufbauend, entwickelt das ältere Kind später die Fähigkeit, sich auch intellektuelles Wissen anzueignen und verantwortungsvollere Aufgaben zu übernehmen – zum Beispiel auch im Haushalt, wo Kinder (attraktive!) Aufgaben durchaus gerne übernehmen.

Dem Kind Freiheiten zu lassen, sollte allerdings nicht mit Überforderung verwechselt werden. Bei zu früher intellektueller Ansprache fehlt dem Kind die entsprechende Erfahrung, um das Erlebte angemessen erfassen zu können. Und noch ein (klassisches) Beispiel für Überforderung – zu viele Möglichkeiten: «Möchtest du lieber Erdbeer-Joghurt? Oder Vanille? Oder Mango? Oder Zitrone? Oder doch ganz etwas anderes?»

Loslassen üben

Eltern können solche Klippen besser umschiffen, wenn sie lernen, genau hinzuschauen, was das Kind gerade braucht – auch in Bezug auf sein Alter. Das klingt einfacher, als es ist, gerade heute, wo meist beide Eltern berufstätig sind und oft unter (zeitlichem) Druck stehen. Und wenn Feierabend ist, ist oft ein großer Teil der Familien-Zeit für Freizeit-Aktivitäten verplant: Immer (oder oft) in Begleitung der Eltern. Die Kinder werden zum Ballett, zum Schwimmen oder zum Tennis gefahren, werden dort den Betreuern,



Foto: Charlotte Fischer

also wieder anderen Erwachsenen übergeben, die Eltern schauen beim Training zu etc. So schön es auch ist, wenn sich Eltern Zeit nehmen können, so reduziert sich dadurch die Zeit, in der Kinder mit anderen Kindern spielen und unbeobachtet Erfahrungen sammeln können, ohne ständige Einmischung seitens der Eltern oder anderer erwachsener Beaufsichtigungspersonen.

Diese Tendenz der Behütung hängt sicherlich damit zusammen, dass wir heute oft den (subjektiven) Eindruck haben, die Welt sei gefährlicher geworden und das Kind müsse stärker geschützt werden. Statistiken sprechen allerdings dagegen. Viele Lebensbereiche sind sogar sicherer geworden (Autositze, kindersichere Wohnungen etc.). Trotzdem werden Ängste durch die dramatische und allgegenwärtige Berichterstattung in den Medien eher geschürt. Aber worum geht es dabei wirklich? Bestehen reale Gefahren? Oder geht es um subjektive Wahrnehmungen? Es ist ein guter Ansatz, wenn Eltern hinterfragen, ob es bei ihrer Sorge nicht eher um eigene projizierte Ängste als um eine reale Gefährdung des Kindes geht. Das Vorhaben, das Kind vor jeglicher Gefahr behüten zu wollen («Nicht auf den Baum klettern!» – «Renn nicht so schnell!» etc.) bedeutet für Eltern und Kind enormen Stress. Hier für das Kind Freiräume zu schaffen und mehr Gelassenheit zu wagen, wäre schon einmal ein wichtiger Schritt. Ein zweiter Schritt könnte sein, Kinder für die Aufgabe zu sensibilisieren, wie man mit Risiken umgehen kann – denn ganz aus der Welt schaffen kann man sie sowieso nicht. Dazu ist es sinnvoll, das Kind erst einmal in seinem Tun zu beobachten (ohne es zu überwachen!), um zu sehen, wie es mit der Situation umgeht. Hat es selbst Lösungsideen? Kommt es überhaupt zu einer Gefährdung? Wurde die Situation erfolgreich von Kind und Eltern gemeistert, haben beide Seiten etwas geleistet.

Und noch etwas: Eltern sein bedeutet auch, immer wieder Abschied von den eigenen Vorstellungen zu nehmen, um die individuellen Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen. Wer das schafft, hat den ersten Schritt zum Loslassen gemacht, sodass das Kind seine eigenen Erfahrungen machen kann. Dazu eine kurze Anregung: Fragen Sie sich doch einmal nach dem Ziel Ihrer Erziehung! Ihre Antwort wird sicherlich sehr individuell ausfallen – aber eines der grundsätzlichen Ziele wird vermutlich sein, dass Sie Ihr Kind am Ende in ein selbstständiges Leben entlassen wollen. Dieses Ziel sollten Sie nicht aus den Augen verlieren! ■

Dr. med. Genn Kameda ist Kinderarzt und Onkologe. Er erhielt seine wissenschaftliche und klinische Ausbildung in München, Freiburg, Düsseldorf und Philadelphia (USA). Von 2007 bis 2012 war er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig. Seit 2013 ist er als Kinderarzt mit eigener Praxis in Düsseldorf (www.kinderarztpraxis-kameda.de) niedergelassen.

ZEICHEN AN DER SONNE



Foto: Charlotte Fischer

„Es werden Zeichen erscheinen an der Sonne, am Mond und in den Sternen; und auf Erden werden die Völker in Bedrängnis geraten und ratlos werden vor dem Heranbrausen des Meeres und seiner Wogen. ...“

Ein Eurythmieprogramm voll innerer Dramatik und expressiver Kraft, in dessen Zentrum die dritte Kammerinfonie des georgischen Komponisten Sulchan Nassidse steht, die farbenreich und ausdrucksintensiv die Vielschichtigkeit des ganzen Programms musikalisch aufgreift.

Zeichen an der Sonne

07. April 2013 BURGHOF
11:00 Uhr Lörrach
Tickets: 07621 940 89 11

23. April 2013 THEATERHAUS
20:00 Uhr Stuttgart
Tickets: 0711 40 20 7 20

Eurythmie: Else-Klink-Ensemble Stuttgart
Musik: Jade Ensemble Stgt, Nune Arakelyan
Sprache: Sabine Eberleh, Martin Goldberg
Licht: Peter Jackson (Prometheus Lighting)
Künstlerische Leitung: Benedikt Zweifel



Jane Powers Gartenansichten

In meiner Kindheit sind wir häufig umgezogen, und in meiner Erinnerung sehe ich die verschiedenen Gärten mit ihren Büschen, Bäumen und Blumen sehr viel klarer vor Augen als die Häuser, in denen wir wohnten. Als Spätling habe ich in den ersten Lebensjahren meist mit meiner eigenen Gesellschaft vorlieb nehmen müssen, und so bin ich oft im Garten umhergestreift, wo ich dies und das und jenes betrachtet habe. Wir hatten lange noch keinen Fernseher, waren allesamt Leseratten und haben wahre Bücherberge verschlungen. Ich erinnere mich noch gut an ein Buch des amerikanischen Dichters Theodore Roethke. Er war ein Freund meiner Eltern und hat mich sehr beeindruckt, weil er ganz selbstverständlich das, was er winzig klein und lehmverkrustet im Garten fand, zum Gegenstand seiner Gedichte machte: die «schwarzborstigen Wurzeln» und den «Wildwuchs / Larven, Schnirkelschnecken und spitze Stöckchen» in dem Gedicht *Unkraut-Zupfer*.

Mit etwa sieben habe ich zum ersten Mal etwas gesät und großgezogen, und die Lust daran ist mir bis auf den heutigen Tag geblieben. Dekorative Pflanzen und Essbares heranzuziehen ist immer interessant, und glückliche Beet-Gefährten zu auch uns beglückender Gemeinschaft zusammenzuführen eine reizvolle Aufgabe. Aber es interessiert mich gerade ebenso, den Garten als Ganzheit zu sehen und zu verstehen, wie er funktioniert – seine Glieder einzeln zu betrachten, kann niemals gelingen. Denn jeder Garten ist ein gewaltiger komplexer Organismus, in dem Boden und Pflanzen und Tiere, Wetter, Witterung, Klima und ein jeder von uns als der Gärtner dazu miteinander verbunden sind. Eine sich munter vermehrende Vogelschar nebst wimmelnden Haufen Wirbelloser ist genauso wichtig wie die Gesundheit der Gewächse. Und jedes dient jedem als Helfer.

Während ich dies nun gerade zu den allerersten Anzeichen des

Frühlings schreibe, picken Spatzen und Distelfinken im Verein mit kleineren Gefährten die letzten Samen und Kribbel-Krabbel-Tiere aus den vorjährigen Saatköpfen von Karden, Königskerzen und Kardonen. Ich weiß wohl, dass der Garten einen erheblich ordentlicheren Anblick bieten würde, wenn ich all dies Abgestorbene im vergangenen Herbst hinausgeputzt hätte, doch wäre der Winter dann für die Vögel weit härter gewesen. Überhaupt finde ich sehr viele Pflanzen wunderschön, wenn sie so skeletthaft stehen – es ist gerade so, als sei der Garten mit geisterhaften Skulpturen angefüllt. Und damit erinnern sie ja an den Lebenskreis, was sehr wichtig ist – und erdverbindend. Eigentlich hätte ich mein Buch auch *Living and Dying Garden* nennen können. Aber wer würde sich von einem solchen Titel verlocken lassen?

Wenn ich arbeite, sitze ich dabei meistens in meiner Schreibstube oben im Haus, schaue zum Fenster hinaus und wünsche, ich wäre im Garten. Seit fünfzehn Jahren schreibe ich allwöchentlich eine Gartenkolumne und noch andere vermischte Gartengedanken. Somit schreibe ich fast jeden Tag. Wenn es schön ist und ich eine Arbeit vornehme, die ohne Bücher und Internet auskommt, gehe ich mit meinem Notebook in den Garten. Ich habe mir einen völlig verrückten «Sonnenbildschirmsschutz» aus Pappkarton zusammengebastelt und ihn «iFlap» getauft. Damit kann ich nun im hellichten Sonnenschein schreiben, und weil ich still bin und mich nicht abrupt bewege, werde ich von Vögeln, Fröschen und anderem Getier nicht als Bedrohung empfunden, sodass sie überall um mich herum ganz unbefangen ihren Tätigkeiten nachgehen. Diese Augenblicke möchte ich nicht missen. ■

Aus dem Englischen von Brigitte Elbe

Jane Powers' Buch «**Living Garden. Gärtnern im Einklang mit der Natur**» ist im Verlag Freies Geistesleben erschienen (ISBN 978-3-7725-2650-3, 24,90 Euro). Lesen Sie auch ihren Essay «Keise und Kreisläufe» auf Seite 18/19 in unserer Rubrik «thema».

Da ist der Quell des Glücks für die Zukunft,
wo ich wage, ich selbst zu sein.

Da ist der Quell des Leids für die Zukunft,
wo ich mir selbst fremd bin.

Wie viel Glück kann ein Mensch vertragen?

von Johannes W. Schneider

Wie viel Glück kann ein Mensch vertragen? So fragen wir vielleicht, wenn jemand immer wieder Glück hatte, ohne sich dafür anzustrengen, wenn er schließlich übermütig und leichtsinnig wurde und so ins Unglück stürzte. Verträgt der Mensch nur ein bestimmtes Maß an Glück? Und wie kommt es, dass manche Menschen, die das gar nicht verdient haben, die sogar richtige Gauner sind, immer wieder Glück haben, auf Kosten anderer, anständiger Menschen? Wenn die gewohnten Erklärungen – Zufall, Blindheit des Schicksals, unergründlicher Wille Gottes – nicht mehr befriedigen, dann weichen wir vielleicht auf die Ursache in einem früheren Erdenleben aus: Glück und Leid als Belohnung oder als Strafe für Taten in einem früheren Erdenleben zu sehen. Doch welchen Sinn sollen Lohn oder Strafe haben, wenn der Mensch gar nicht weiß, wofür?

Buddhisten erinnern immer wieder daran, dass sie das künftige Schicksal gar nicht als Folge der Taten sehen, sondern als Ergebnis der Gesinnung, die ein Mensch hat. Nicht dadurch verändere ich mein Schicksal, dass ich einem anderen Menschen helfe, sondern dadurch, dass ich es in liebevoller Gesinnung tue. Insbesondere, so betonen viele Buddhisten, bestimme die innere Haltung im Augenblick des Todes, unter welchen Bedingungen der Mensch sein nächstes Erdenleben beginnt. Wer in gelassener Haltung stirbt, den versetze diese Haltung an einen günstigen Ort für das nächste Leben. Wer in egozentrischer Haltung stirbt, den versetze diese Haltung an einen ungünstigen Ort im nächsten Leben. Der Buddhist glaubt also nicht, dass eine göttliche Macht ihm Glück oder Leid als Lohn oder Strafe für seine Taten zuteile, sondern dass es der Mensch selbst ist, der sich Glück oder Leid zubereitet.

Wer so denkt, sucht den Anfang des Schicksalswirkens nicht erst irgendwann nach dem Tod in der himmlischen Welt, sondern schon im Augenblick der Handlung selbst, in der guten oder schlechten Gesinnung, die mit der Handlung verbunden ist. Schicksal, so ist dann zu folgern, bildet sich, nicht nur in mir, sondern in meiner Beziehung zur Welt. Die Welt ist an der Entstehung des Schicksals beteiligt, bereits dadurch, dass sie mein Handeln annimmt oder nicht, sodass, wenn, losgelöst von mir, meine Handlung fortwirkt und dadurch ein Stück Welt eine besondere Beziehung zu mir hat, eine glückliche oder eine unglückliche. Es gibt Menschen, die passen einfach hinein in die Welt, und es gibt Menschen, die finden beim Anziehen des

Mantels immer nicht den Ärmel. An dieser Beziehung zur Welt ist Schicksalswirken am sichersten zu beobachten.

Wie viel Glück also kann ein Mensch vertragen? Wer so fragt, denkt oft zu sehr an die glücklichen Ereignisse, die dem Menschen von außen her begegnen. Was ohne mein Zutun mir jetzt als glückliches Ereignis begegnet, ist weniger als Lohn, sondern mehr als Aufgabe zu verstehen, als eine Chance für unser heutiges Leben. Es ist zwar unmöglich, alle solche Chancen voll zu nutzen, aber doch einige. Die Folge früherer guter Taten zeigt sich weniger in glücklichen Ereignissen, sondern mehr in einer bestimmten Verfassung der Persönlichkeit. Es gibt Menschen, die nennen wir einfach Glückspilze. Sie kommen immer genau dorthin, wo die Sonne scheint. Sie schlagen die Zeitung auf und blicken sofort auf die Stelle, an der ein schönes Ferienhaus angeboten wird. Sie finden den Arbeitsplatz mit den netten Kollegen. Sie gehen, entgegen ihrer Gewohnheit, von der Wohnungstür noch einmal zurück zu dem klingelnden Telefon und versäumen damit die Straßenbahn, die heute verunglückt. Zufall? Da denke ich immer nur an die Ereignisse, hier ist jedoch viel wichtiger, wie ich mich in den Verlauf der Ereignisse eingliedere. Es gibt eben Menschen, die passen in die Kleidung ihrer Lebensereignisse wie angegossen hinein, maßgeschneidert. Und es gibt Menschen, die ziehen eine elegante Kleidung an, sie haben gute Lebensverhältnisse und sehen darin aus wie eine komische Figur. Zufall? Nein, diese Menschen können anziehen, was sie wollen, das Leben sitzt nie. Das ist die Stelle, an der Schicksal spricht, nicht so sehr in den treffenden Ereignissen selbst. ■

Mehr über Glück und Leid im Leben und im Schicksal – und wie wir uns selbst dabei näher kommen können – schreibt Johannes W. Schneider in seinem Buch **«Unser Leben – unser Schicksal»** (ISBN 978-3-7725-2541-4, 190 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag, 15,90 Euro).



Es regnet, es regnet,
es regnet seinen Lauf,
und wenn's genug geregnet hat,
dann hört es wieder auf.

Es regnet, es regnet,
es regnet Tag und Nacht,
und wenn's genug geregnet hat,
die Sonne wieder lacht.

Summ, summ, summ!
Bienen summ herum!

Ei, wir tun dir nichts zuleide,
flieg nur aus in Wald und Heide!
Summ, summ, summ!
Bienen summ herum!



Reime und Bilder, die Kinder verzaubern

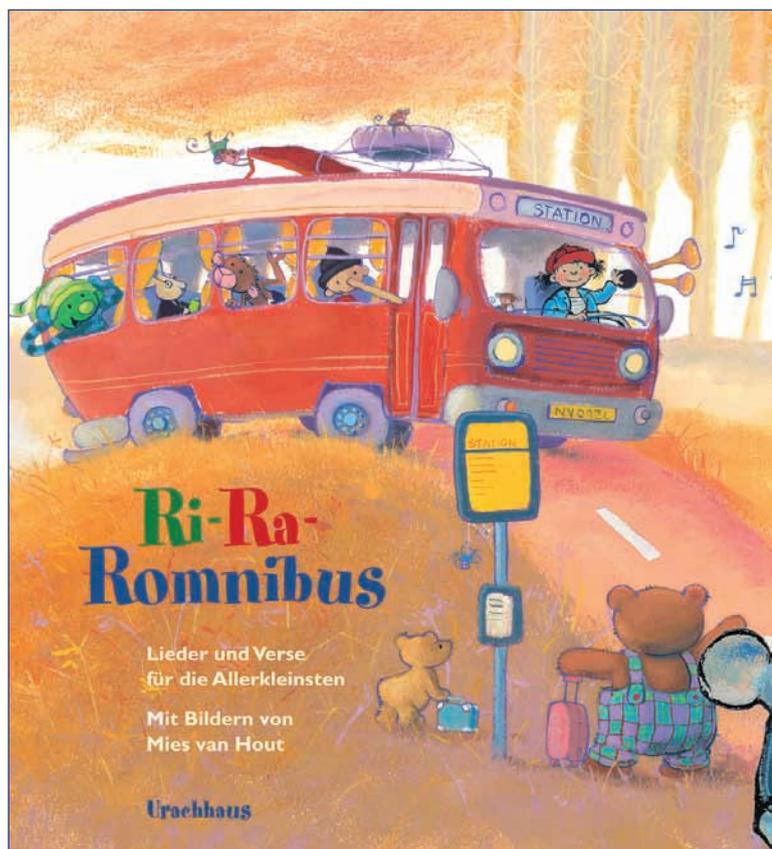
«Schon die kleinsten Kinder lassen sich von Reimen, Kinderliedern und Versen ansprechen. In der Wiederholung und im Reim lernen sie Freude am Sprechen zu entwickeln, aber auch am Singen und an der Bewegung.

Auf diesen Dreiklang kommt es dem hier vorliegenden mit zarten und eindrucksvollen Bildern illustrierten Bilderbuch mit Liedern und Versen «für die Aller kleinsten» an.

Eine kleine Maus, die sich am Anfang vorstellt, schlüpft durch das ganze Buch und kann von den Kindern auf jeder neuen Seite entdeckt werden.

Und dann kommen sehr bekannte und auch weniger bekannt Reime und Lieder, etwa das von den Entchen auf dem See, von der lustigen Seefahrt, von den summenden Bienchen, vom Pferdchen, das im Galopp über Stock und Stein läuft, aber auch das schöne Schlaflied «Schlaf, Kindlein, schlaf.»

Dieses wunderschöne Buch ist wunderbar geeignet, von Mutter / Vater und Kind gemeinsam entdeckt zu werden.» lovelybooks.de / *W. Stanzick*



MIES VAN HOUT
Ri-Ra-Romnibus
Lieder und Verse für die Aller kleinsten

32 Seiten, gebunden, durchgehend farbig
Format: 20,8 x 23 cm

13,90 Euro

Verlag Urachhaus
ISBN 978-3-8251-7831-4



Es war einmal ... und gilt auch heute noch

von Henning Kullak-Ublick

«Wenn Sie möchten, dass Ihre Kinder intelligent werden, erzählen Sie ihnen Märchen. Wenn Sie möchten, dass sie hochintelligent werden, erzählen Sie ihnen noch mehr Märchen.» Was Albert Einstein vor Jahrzehnten auf die Frage, wie man eigentlich Genies erziehen könne, antwortete, liest sich in der Sprache des Göttinger Neurobiologen Gerald Hüther heute so: Märchen seien «Superdoping für Kindergehirne», Märchenstunden gar «die höchste Form des Unterrichtens».

Wer jemals eine erste Klasse dabei beobachtet hat, wie sie sich innerhalb weniger Augenblicke von quirligster Lebendigkeit in ein großes, mit gespannter Ruhe lauschendes Ohr verwandelt, wenn die Zauberworte «Es war einmal» erklingen, der ahnt, dass hier viel tiefere Schichten der Kinderherzen berührt werden, als sie das Wort «Intelligenz» landläufig auszudrücken vermag.

Janosch, ein sanfter, fast zarter Junge, bei dem immer alles offen steht, von den großen, braunen Augen über den Mund bis zu seinen nicht gebundenen Schuhen, hört mit seinem ganzen Wesen dem Märchen von *Rapunzel* zu. Er erfährt von dem verbotenen Garten der mächtigen Zauberin, in dem die wunderbarsten Blumen wachsen, er hört, wie die Mutter so sehr nach den Rapunzeln «lüstert», dass ihr Mann sie heimlich stiehlt, wie er schließlich von der Zauberin gestellt wird und ihr das Kind, welches seine Frau unter dem Herzen trägt, als Pfand versprechen muss. Er erlebt, wie Rapunzel in einen Turm gesperrt wird, wie ein Prinz sie erlösen will, von der Zauberin aber aus dem Turm gestoßen wird und an den Stacheln eines Dornbuschs erblindet, wie er jahrelang blind herumirrt, bis er Rapunzel mit ihren beiden Zwillingen in einer «Wüstenei» findet und am Ende durch die Tränen, die aus ihren Augen in die seinen fallen, erlöst und wieder sehend wird.

Janosch begegnet in diesem Märchen den drei dunklen Schwestern Verlockung, Verführung, Verzauberung ebenso wie ihren Gegenübern Mut, Opferbereitschaft, Liebe und Erlösung. Er blickt hinter den Schleier der Alltagswelt und erlebt das Wesenhafte in ihr. Echte Märchen lassen viele Interpretationen zu. Sicher ist aber, dass Janosch durch *Rapunzel* genau jene Kräfte kennenlernt, die ihn in einer von unzähligen Süchten gekennzeichneten Zivilisation umgeben und denen er mit Sicherheit im späteren Leben wieder begegnen wird: die wiederkehrende Verlockung,

den Egoismus, die Gefangenschaft, die Einsamkeit und die Erblindung, aber auch die Gegenkräfte der Liebe, Ausdauer und Geduld, die am Ende die Erlösung bringen. Indem Janosch sie in seiner Fantasie nachbildet, entwickelt er die Kraft, durch eigene Anstrengung Gedanken und Bilder zu schaffen, seine Seele also mit Inhalten zu erfüllen, die nicht von äußeren Reizen abhängig sind. Mit jedem Märchen reichert er einen Erfahrungsschatz an, auf den er im späteren Leben immer wieder zurückgreifen kann, auch wenn ihm das manchmal erst viel später bewusst wird. Erzählte Geschichten entpuppen sich damit als das Gegenteil jener vorproduzierten Bilderfetzen, mit denen die Medienindustrie vom Garten der Zauberin aus oft schon die jüngsten Kinder gefangen nehmen will.

An Waldorfschulen hat das Erzählen eine lange, ehrwürdige Tradition. Es begleitet die gesamte Unter- und Mittelstufenzeit und schließt auch die künstlerische Eigentätigkeit der Schüler im Schauspiel und den bildenden Künsten ein. Ein kurzer Gang durch die ersten acht Schuljahre zeigt, wie sich der Erzählstoff entwickelt.

Im zweiten Schuljahr verraten die Tiere in vielen Fabeln allerlei über sich selbst, aber auch über die Begierdennatur des Menschen, über seine Egoismen und andere Einseitigkeiten. Dem stehen Erzählungen über Franziskus von Assisi, Elisabeth von Thüringen oder andere Legenden gegenüber, die den Kindern in wunderbaren Bildern vor Augen führen, wie Menschen sich durch ihren Glauben, ihre Liebe, ihre Hoffnung und ihren Mut gewandelt haben.

Im dritten Schuljahr, wenn sich die Kinder auf einer neuen Stufe ihrer selbst bewusst werden und dabei auch Phasen der Verunsicherung durchmachen, hören sie Geschichten aus dem Alten



Testament, die von der Schöpfungsgeschichte über die Vertreibung aus dem Paradies bis zur Knechtschaft der Juden in Ägypten, ihrer Befreiung und anschließenden Wanderung durch die Wüste reichen. Im gleichen Schuljahr bauen sie Häuser oder Schiffe, bearbeiten einen Acker und lernen allerlei Handwerke kennen, üben also, sich hier auf der Erde immer besser zurecht zu finden.

Im vierten und fünften Schuljahr lernen die Kinder die großen Mythen der bedeutendsten Kulturen der Urgeschichte und Antike kennenlernen. Das kann mit vedischen Geschichten beginnen und über altpersische Legenden und das Gilgamesch-Epos, über den Mythos von Isis und Osiris bis zu der grandiosen griechischen Sagenwelt und den Erzählungen Homers führen. In ihrer Aufeinanderfolge erleben die Kinder die lange Reise der Menschheit bei ihrer Entdeckung und Eroberung der äußeren Welt und die allmähliche Entdeckung der persönlichen Freiheit und Verantwortung für die Welt nach.

Im fünften und sechsten Schuljahr gehen die Erzählungen zu lebendigen Schilderungen des Lebens der alten Kulturen und der Taten berühmter Persönlichkeiten über. Die Kinder folgen Alexander dem Großen auf dessen Eroberungszügen ebenso wie Hannibal bei seiner Alpenüberquerung oder dem portugiesischen Weltumsegler Magellan bei seiner schier endlosen Pazifiküberquerung.

Im siebten und achten Schuljahr stehen die Biografien bedeutender Persönlichkeiten von Columbus bis zu Sophie Scholl, von Anne Frank bis Nelson Mandela im Vordergrund der Erzählungen, also von Menschen, die durch ihre Ideen und Überzeugungen die Welt verändert haben.

Janosch wird am Ende des achten Schuljahres Hunderte von Geschichten gehört haben. Immer wieder wird er dabei seine Fantasie angestrengt haben, wird innere Bilder ausgeformt und aus diesen mit wachsendem Alter immer bewusster Schlüsse gezogen haben. Er wird die Sprache als ein sehr machtvolles Instrument der Begegnung, der Klärung, der Vertiefung und Vermenschlichung kennen und als ein Instrument der Gemeinschaftsbildung wie auch des individuellen Ausdrucks schätzen gelernt haben. Und er wird schon seit seinem ersten Schuljahr einen Sinn für Wahrhaftigkeit im gesprochenen Wort entwickelt haben, denn nur wer sich vom *Sterntaler* selbst berühren lässt, kann zu den Herzen der Kinder sprechen.

Ein guter Erzähler nutzt seine Fantasie, um das Wesentliche zu beschreiben. Ohne sie bleibt alles Wissen kalt. Der beste Schutz vor den wesenlosen Fantasy-Welten ist und bleibt – die Fantasie. ■

Henning Kullak-Ublick war von 1984 bis 2010 Klassenlehrer in Flensburg. Seit 2002 ist er u.a. im Vorstand des Bundes der Freien Waldorfschulen in Deutschland und seit 2008 im Vorstand der «Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners» tätig.



Lang lebe der König!

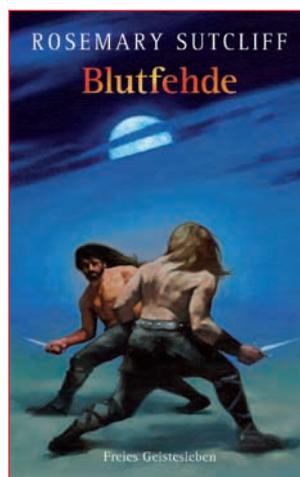
Wie eine schief stehende Uhr – so schlägt das Herz des alten Königs; und das heilende Schlüsselkraut muss der Wunderdoktor erst aus dem hohen Norden holen. Was kann König Mansolin bis zu seiner Rückkehr am Leben erhalten? – Geschichten natürlich! So eilen Tiere, ihre Geschichten im Gepäck, zur Burg des Königs, und ein wunderlicher Reigen beginnt. Wird das Herz des alten Mansolin durchhalten?

Ein herrliches Vorlesebuch, kongenial illustriert von Linde Faas.

«Wunderbar erzählte Geschichten, mal spannend, mal komisch, mal schaurig, mal äußerst kurios, dabei doch ganz leichtfüßig und von märchenhafter Schönheit.»

Buchhandlung Schmitz Junior, Essen

Paul Biegel
Eine Geschichte für den König
 Aus dem Niederl. von Lotte Schaukal
 160 Seiten, Halbleinen | ab 8 J.
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-8251-7803-1
 www.urachhaus.de



ROSEMARY SUTCLIFF
Blutfehde

Aus dem Englischen
von Astrid von dem Borne
199 Seiten, gebunden
14,- EURO

Verlag Freies Geistesleben
ISBN 978-3-7725-2382-3

ab 12 Jahren

Blutfehde

gelesen von Simone Lambert

Jestyn, der Engländer, erinnert sich an die abenteuerlichen Ereignisse, die ihn vor dreißig Jahren von Britannien bis nach Byzanz geführt haben. Die zwölfjährige Vollwaise einer christlichen Sächsin und eines keltischen Wanderschmieds wird zum Hütejungen eines Viehhirten, bis er bei einem Überfall der Nordländer fünf Jahre später versklavt und nach Dublin gebracht wird. Thormod, ein junger Wikinger, kaum älter als er selbst, kauft ihn dort. Vom ersten Augenblick an verbindet die beiden mehr als Herrschaftsverhältnisse. Thormod schenkt Jestyn die Freiheit, nachdem dieser ihm in einem Moment der Bedrängnis zu Hilfe geeilt war. Als Freunde ziehen die beiden in Thormods Heimat, nach Dänemark. Jestyn will auch mit ihm gehen, als Thormod das Blut seines Vaters rächen soll. Sie werden Blutsbrüder. Und so jagen die beiden Thormods Jugendfreunde Herulf und Anders, die Mörder seines Vaters, auf der Südostroute Richtung Byzanz.

Dies ist eine Geschichte, in der Neigungen und Freundschaften von Werten wie «Blutsbande» und «Ehre» zerstört werden. Drei Leben wird die Fehde kosten, sie wird einen Lebenstraum in Bitterkeit tauchen und erst den vierten Beteiligten läutern. Rosemary Sutcliff verfolgt die Reise mit anschaulichen Beschreibungen, erzählt von den Mühen, wenn das Schiff über die Landenge zwischen den Flüssen Dwina und Dnjepr getragen werden muss, von der Schönheit Kiews, wo Herulf sein Leben im Zweikampf lässt, von Landschaften und Jahreszeiten.

Bei allen geschilderten Grausamkeiten beschreibt sie den Entwicklungsprozess des Protagonisten überraschend subtil, fast lyrisch. Spannungsvoll verbindet sie die Schicksalserzählung mit historisch verbürgten Fakten: Khan Wladimir heuerte Wikinger für die Söldnertruppe an, die er dem Kaiser Basileios II. von Byzanz 987 n. C. für dessen Kriege vermakelte. Als Teil dieses

Heers stirbt Thormod während eines Scharmützels in den thrakischen Bergen – nicht durch die Hand eines Rebellen, sondern durch Anders' Wurfaxt. Es vergeht eine lange Zeit, bis Anders und Jestyn den letzten Teil des Fehdekampfes austragen.

Jestyn, den Ich-Erzähler, stellt die Blutrache in einen komplexen Konflikt. In ihm kämpfen seine heidnischen und christlichen Wurzeln miteinander, seine nomadische Erfahrung und seine Sehnsucht nach Sesshaftigkeit und Zukunft, sein Wunsch, dem Freund Loyalität zu erweisen und seine Veranlagung, zu helfen und Leben zu fördern. «Ich hatte nichts von der grimmigen, fast bestlustigten Schicksalsergebenheit der Nordländer. Ich war jung und ich wollte leben. Ich wollte, dass Thormod am Leben bliebe. Ich wollte noch andere Wildgänse an anderen leuchtenden Morgen sehen.» Der kriegsverletzte, körperlich behinderte Jestyn hat bereits ein neues Leben begonnen, als Anders schließlich vor ihm steht ...

Jestyn wird vom Hirten zum Krieger und vom Krieger zum Arzt. Er wird sein Leben ordnen, ein Zuhause und eine Aufgabe finden. Der spannende historische Abenteuerroman ist zugleich die Geschichte einer Selbstfindung und das Zeugnis einer großen Liebe zum Leben. Es sind Bilder der Natur, mit denen Sutcliff den ersehnten Frieden beschreibt: ein Bauernhof in den Bergen, neues Leben, dem Jestyn auf die Welt hilft – und ein Mandelbaum mit vier Ästen, drei davon tot, aus einem «brach eine Wolke blasser Blütensternchen hervor.» ■

Simone Lambert lebt bei Hamburg, hat am Institut für Jugendbuchforschung der Goethe-Universität Frankfurt Germanistik studiert und ist als Rezensentin von Kinder- und Jugendliteratur für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften tätig.

Der spannende historische Abenteuerroman ist zugleich die Geschichte einer Selbstfindung und das Zeugnis einer großen Liebe zum Leben.

Hallo Kinder!

April April – der macht, was er will.

Dieser Ausspruch soll auf das sehr wechselhaft Wetter im April hinweisen. Zwar ist der Frühling schon längst ins Land gezogen, die ersten Blumen blühen im Garten, und doch muss die Sonne immer wieder den Wölken, dem Regen und manchmal auch dem Schnee weichen. Der April hat aber noch mehr zu bieten und davon möchte ich euch heute erzählen.

Es wünscht euch schöne Frühlingstage und ein sonniges Osterfest, eure **SUSANNE**



«April! April!» – Kommt euch das bekannt vor? Das hört derjenige, der gerade «in den April geschickt» wurde. Nicht nur in Deutschland ist dieser Brauch bekannt, auch die Engländer kennen den ersten April als «April-Fool's Day», in Frankreich heißt der Aprilscherz auch «Poisson d'Avril» und in Italien nennt man den Gefoppten einen «Aprillfisch».

So lebt der Aprilscherz quasi in der ganzen Welt – und das schon seit mehreren Jahrhunderten. Die Redensart «in den April schicken» wurde in Deutschland 1618 zum ersten Mal überliefert. Der genaue Ursprung ist aber nicht bekannt, jedoch gibt es die verschiedensten Erklärungsversuche, wie zum Beispiel den folgenden:

Im Reichstag zu Augsburg sollte für den 1. April 1530 ein besonderer Münztag festgelegt werden, um Ordnung ins Münzwesen zu bringen. Daraufhin wurden die Spekulanten aktiv. Aber der Münztag fand nicht statt und die Spekulanten wurden verspottet, so wurde der 1. April zum Narrenfeiertag.

Was auch immer der Anlass war, es ist doch schön, wenn es nicht gemein ist, an einem Tag im Jahr jemanden so richtig «veräppeln» zu dürfen, oder?!

Nun bin ich gespannt, von euch zu hören, ob ihr auch schon mal jemanden in den April geschickt habt – vielleicht schreibt ihr mir euern besten Aprilscherz. Für den originellsten gibt es einen Sonderpreis – und das ist kein Aprilscherz!!!

Und hier mein neues Rätsel ...

**Als Tier zähl ich zum Federvieh,
Laut quakend durch den Teich
ich zieh.**

**Doch genau denselben Namen
Gibt man Meldungen,
die in Zeitungen kamen**

**Und die – und das ist nicht zu fassen –
Sich als falsch beweisen lassen! ...**

**Das Rätsel zu lösen ist gar
nicht schwer,
Schickt mir also schnell
eure Antwort her!**

Nun, konntet ihr das Rätsel lösen? Wisst ihr, nach was da gefragt ist? Dann schickt eure Antwort bis zum 21. März 2013 an:

a tempo Susanne • Landhausstr. 82, 70190 Stuttgart

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir zehn Exemplare des trefflich passenden Buches *Es war einmal eine ...* (den Titel will ich euch nicht vollständig verraten) von Harmen van Straaten.

Die Lösung unseres Februarrätsels war **der Besen**. Unter all den Zuschriften und schönen Bildern sind diesmal die **Gewinnerinnen** und **Gewinner**: • **Piet Hoffmann** aus Lehrte • **Felippo Valentin Giesmann** aus Herdecke • **Viktoria Frenzel** aus Wuppertal • **Tizian Haukap** aus Osnabrück • **Paulinus & Malwine Schöne** aus Witzhausen • **Theresa Steidle** aus Kohlberg • **Clara Iversen** aus Hasselberg-Gundeslsby • **Arne Stein** aus Bramsche • **Anouk Schäfer-Elmayer** aus Heidelberg • **Johanna Bürger** aus Heidelberg • Die Fotos sind von Charlotte Fischer und iStock (Gummistiefele)



DAS a tempo PREISRÄTSEL

Wenn wir in der April-Ausgabe schon frühlingsehnsüchtig durch Lokis Garten streifen und zudem eine Autorin und Gärtnerin aus Passion und Profession in unserer Rubrik «thema» schreibt, dann soll ihr Zuhause, die Grüne Insel, das prächtig blühende Irland, auch den Schutzpatron des Rätsels liefern. Der Gesuchte ist zugleich auch der Nationalheilige der Iren. Ob die historische Person Sohn römischer Gutsbesitzer in Britannien war oder ein aus Wales verschleppter Sklave, dem ein Engel die Flucht nach Frankreich ins Kloster «befahl», in dem er schließlich zum Priester ausgebildet wurde und gestärkt und frei nach Irland als Missionar zurückkehrte – ist letztlich vor allem für die Wissenschaft interessant. Die Iren selbst lieben ihren Heiligen, dem man fast überall begegnet und den sie einmal im Jahr, am 17. März, ausgiebig feiern – auch fern der Heimat. Sie werden gewiss kein Fest veranstalten, wenn Sie eines der zehn verlostten Bücher, *Die Meute der Morrigan*, der Irin Pat O'Shea gewinnen, doch eine kleine Freude wird es durchaus sein! Zuvor müssen jedoch die hervorgehobenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge gebracht werden, denn so lässt sich der gesuchte Name bilden, kennt man ihn nicht ohnehin schon ... ■ (mak)

1 Wie wurde die Botanik einst genannt?

— — — — — — —
 — — — — — — — —

2 Wonach roch das Shampoo von Birte Müllers Schwester?

— — — —

3 Was ist eine Geburt nicht?

— — — — — — — —

Lösungswort:

Das Lösungswort einsenden an:

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

Einsendeschluss ist der **21. April 2013** (Datum des Poststempels), der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Lösungswort der März-Ausgabe 2013 lautet **OLAV**. 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 095 «Das einfach Schöne soll der Kenner schätzen»

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

JC's classical hand-crafted sudoku.

Urdruck a tempo 04 | 2013

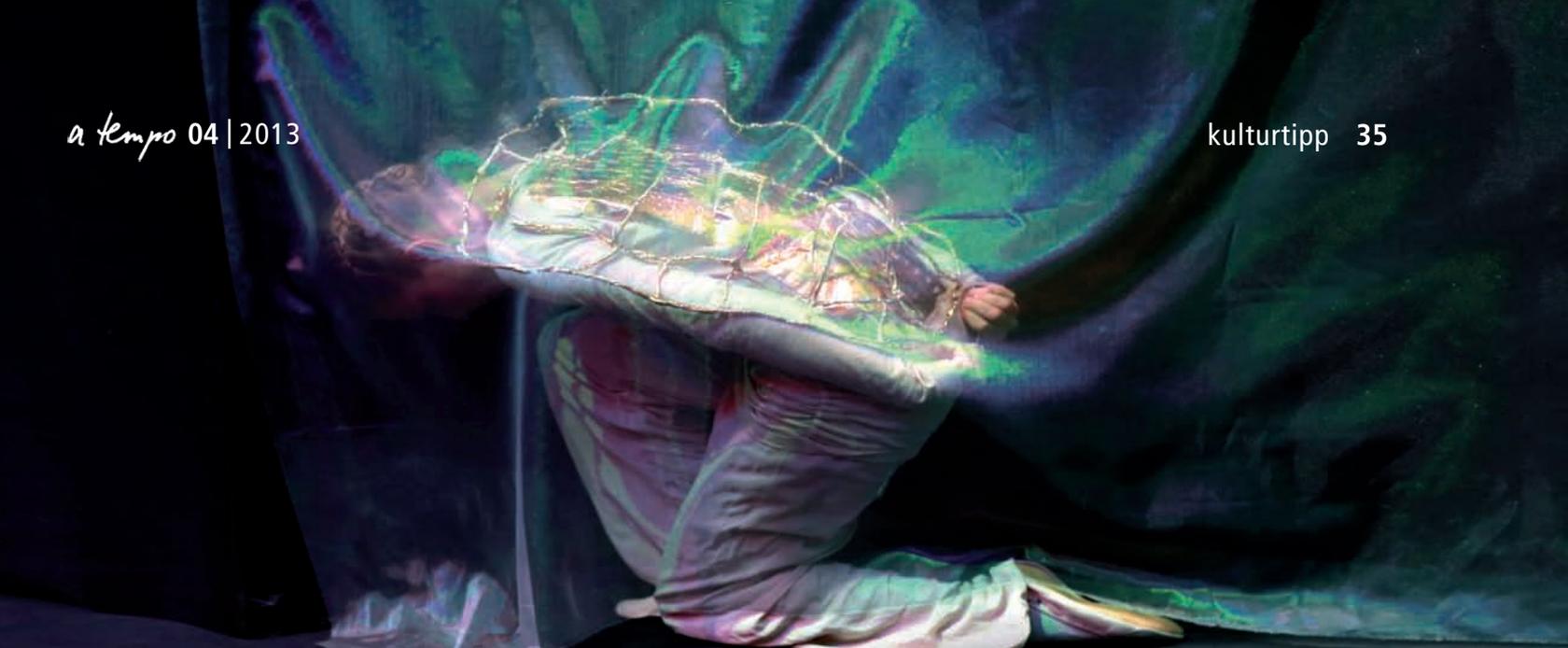
SQUARE MAGIC 094

Lösung

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

Missing link





MOMO

ein Eurythmieprojekt des Eurythmie-Studio Focus

von Susanne Lin

Foto: Charlotte Fischer

Es gibt ein großes und doch ganz alltägliches Geheimnis. Alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es, aber die wenigsten denken je darüber nach. Die meisten Leute nehmen es einfach so hin und wundern sich kein bisschen darüber. Dieses Geheimnis ist die Zeit.

Es gibt Kalender und Uhren, um sie zu messen, aber das will wenig besagen, denn jeder weiß, dass einem eine einzige Stunde wie eine Ewigkeit vorkommen kann, mitunter kann sie aber auch wie ein Augenblick vergehen – je nachdem, was man in dieser Stunde erlebt.

Denn Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen.

Man mag es kaum glauben, dass Michael Ende diese Sätze bereits vor 40 Jahren geschrieben hat. In seinem Kinderbuchklassiker MOMO setzt er sich in märchenhafter, ja fast poetischer Form mit dem Wesen von Zeit und Geld auseinander – für uns heute brandaktuelle Themen und Problemstellungen, ohne deren Bearbeitung wir die Kulturfrage nicht lösen können. Wie sonst wollen wir die Finanzkrise verstehen, wie sonst aber Stress, Burnout, Autismus, Depression als ständig zunehmenden Volkskrankheiten etwas Wirkungsvolles entgegensetzen. – Mit welchem Zukunftsblick hat uns Michael Ende diese Geschichte hinterlassen ...

So ist es nicht verwunderlich, dass die beiden Eurythmistinnen Franziska Knetsch und Anette Korf bei ihrer Suche nach einem geeigneten Stoff, der zum einen zeitgenössische Themen behandelt, zum anderen aber auch die Möglichkeit einer künstlerischen Vertiefung bietet, auf MOMO gestoßen sind.

In Elsemarie ten Brink wurde schnell eine geeignete Regisseurin gefunden, die mit Unterstützung von Christina Kerßen an die dramatische Umschmelzung des Buches in eine geeignete Bühnenfassung mit Eurythmie, Schauspiel und Musik ging.

Seit September 2012 laufen die Proben für dieses Projekt. Die Schauspieler Paulina Siech und Arno Schostok wurden gefunden, der Komponist Pedro Guiraud und ganz wichtig: Ilja van der Linden, der Bühnenbild und Beleuchtung geschaffen hat. So entstand ein Zusammenspiel von Gebärde und Bewegung, Klang, Sprache, Bühnenbild und Licht: berührend vital sind die Eurythmisten, echt und nah, geheimnisvoll beleuchtet die Bühnenwelt und intensiv und erzählerisch die Musik.

Die Premiere findet am 6. April 2013, um 20.00 Uhr, im Goetheanum in Dornach in der Schweiz statt. Weitere Aufführungen werden folgen.

Im Juni 2013 gibt es eine Aufführung innerhalb der Jugendtagung am Goetheanum, welche das Thema «Zeit» haben wird.

Am 4. und 5. Mai 2013 wird es mit einem integrierten Thementag Aufführungen im Theater *Diligentia* in Den Haag geben, und über den ganzen Monat Mai verteilt Aktionen mit Demonstrationen und Kursen an Schulen in Holland.

Im Herbst findet eine Tournee durch Deutschland, die Schweiz und Österreich statt, unter anderem am 20./21. September in Heidelberg, am 26. September in Flensburg, am 1. Oktober in Basel ...

*Hört, ihr Leut, und lasst euch sagen:
Fünf vor Zwölf hat es geschlagen.
Drum wacht auf und seid gescheit,
denn man stiehlt euch eure Zeit.*

**Versäumen Sie also nicht dieses
beeindruckende Kulturevent 2013!**

Christof Schnürer **Mehr Luft**

Atemwegserkrankungen
verstehen
und überwinden



aethera

Endlich wieder frei durchatmen!

Atemwegserkrankungen werden vielfach bagatellisiert und nicht oder nicht früh genug diagnostiziert. Dr. med. Christof Schnürer hat sich intensiv mit den Erkrankungen der Atemwege und insbesondere mit dem Asthmaleiden beschäftigt und bietet mit seinem Ratgeber Betroffenen die Möglichkeit, sich umfassend über einzelne Therapieformen zu informieren und die für den jeweiligen Patienten individuell richtige zu finden.

Asthma bronchiale, Allergien, COPD und Rhino-Sinusitis | Wege zu einer individuellen Therapie | Therapeutische Alternativen zur Schulmedizin | Kortison, das zweischneidige Schwert | Gebrauch und Missbrauch von Antibiotika u.a.

Christof Schnürer
Mehr Luft
Atemwegserkrankungen
verstehen und überwinden
216 Seiten, mit zahlr. Abb., kartoniert
€ 16,90 (D) | ISBN 978-3-7725-5038-6
www.urachhaus.de

Kleinanzeigen

Wandern in der Gasteiner Bergwelt! Gemütliche, gut ausgestattete 1-Zi.-Fewo (45 m²) für 2-3 Pers. in zentraler Lage dir. am Kurpark in Bad Hofgastein/ Österreich von Privat zu vermieten. Tel.: 0 71 56/3 19 67; gabihoch@gmx.de

Westerland, schöne FeWo, 2 Zi., strandnah, von priv., E-Mail:lindelambrechth@hotmail.com Tel. 0 40/6 47 18 19

Ursprüngliches Griechenland! Sonne! Traumhaus am Meer! Natur pur, Kräuterduft, Sternschnuppen! Juli frei! 2 FeWos, je 2-5 Pers., Info: 01 77/3 02 14 76

Ostsee - Geltinger Bucht, schöne Reetdach-FeWo (55 m²), Naturschutz, Stille, 2 km Wanderweg zum Strand, 48,- Euro p. Tag, Info: 0 46 32/87 64 60

Insel Wolin bei Usedom - Ferienwohnung ab 28,- €: Tel. 0 77 54/9 25 88 45, www.villa-lui.de

Kanarische Insel La-Palma - Wohnen mit allen Sinnen, stilvoll, ruhig, privat und gr. Pool. Tel. 00 34/6 16 07 89 04, abends 00 34/9 22 48 66 41, mail: claudia@finca-sambal.info, www.finca-sambal.info

Heilsame Meeresluft zu jeder Jahreszeit in gemütlichen Gästezimmern (mit Küchenecke, bzw. Ferienwohnung) für Mitglieder und Freunde der Christengemeinschaft; im Gemeindehaus der CG in Cuxhaven. Auskunft: C. Parnow, Tel. 0 47 21/5 33 89

Wer hat Interesse in einer schön ein gerichteten Wohnung von 95m², 3,5 Zimmer, in einer Zweier- oder Dreier WG für 400 Euro Warmmiete von August 2013 - Januar 2014 zu wohnen? Freiburg (am Schönberg), E-Mail: linde.gerold@gmail.com

Vermiete gemütliche, ruhige Altbauwhg. während So-Ferien 24.6.-18.8. max. 4 Pers. marie-alwara@gmx.de; 0 30/68 08 76 99

Weil ich mich kümmern will: www.senporta.de

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

Wir beflügeln Ihre Augen!
www.augenoptik-vollrath.de

verrückte uhren und möbelsubjekte
www.dizi.de

Bio-Seide - ökologisch & fair Stoffe, Garne, Tücher, Wiegenscheier www.SEDENTRAUM.eu

Ein Coach für Männer. Tel: 0 70 84/51 74

Ich schreibe Ihre Biografie: 0 71 64/9 15 25 85
www.claudia-stursberg.de

Zur Erfüllung meines LEBENSTRAUMES bitte ich wohlhabende, großzügige Menschen um finanzielle Unterstützung! Herzlichen Dank! Kontakt: lebenstraum@ymail.com

Ökodorf - Tel.: 0 77 64/93 39 99
www.gemeinschaften.de

Anthroposophisch orientierter, privatärztlich tätiger Facharzt für Kinder- u. Jugendpsychiatrie, Psychotherapie u. Pädiatrie (mit Erfahrung in Heilpädagogik u. als Waldorfschularzt) möchte seine **Praxis nach Norddeutschland verlegen** (je nördlicher desto besser!). Wer weiß für meine Frau und mich ein Haus für Praxis und Wohnung? Bitte melden unter: Tel. 0 73 34/9 21 29 20; Fax: 0 73 34/9 21 97 68

Sponsor /Geschäftspartnerin für veg. Bistro zwecks Erweiterung in Südbayern ab sofort gesucht. E-Mail: evelyn.bachmann@web.de

Verkaufe neuwertige Mysteriendamen-Siegel (4 Broschen, 5,5 cm Ø) Tel.: 0 71 64/1 36 17

Wer kann uns helfen? Zum 01.05.13 eröffnet das 1. anthrop. geführte Kinderheim in Thürigen. Wir benötigen alles, Kleidung, Spielsachen (1. + 2. JS.), Waldorfpuppen, Tripp-Trapp-Stühle, Erzieher, etc. Initiative Christian-Morgenstern-Haus, Hauptstr. 24, 99310 Görbitzhäusen, Tel./AB./Fax: 0 36 28/5 17 50 29, E-Mail: kinderhaus-goerbitzhäusen@gmx.de

www.freieschule.com Wir begleiten seit 1979 Lebensquereinstiege, berufliche Auszeiten, Neuorientierungen, die Freiheit des Alters ... Tel.: 0 76 32/12 01

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

 **öffentlich wirken**
Fachtagung
für Kommunikation

Öffentlichkeitsarbeit heute.
Wegweiser. Workshops. Werkzeuge.

Fortbildung für Kommunikationsbeauftragte
aus

Unternehmen, gemeinnütz. Institutionen, Stiftungen und Verbänden, sowie aus therapeutischen Einrichtungen, Schulen und Kindergärten (1.+2.11.13 in Bochum)

u.a. mit Prof. Friedrich Glasl, Udo Hermannstorfer, Wolfgang Held, Prof. Christoph Fasel, Lukas Beckmann, Georg Kemper, Prof. Verena König, Georg Clemens Dick, Renée Herrnkind, Henning Kullak-Ublick, Annette Bopp, Harald Meurer, Holger Wilms, Christoph Hardt, Heidrun Lieb, Hannes Kortzen sowie Schirmherrin Carina Gödecke, Landtagspräsidentin von NRW

Informationen und Anmeldungen zur Tagung
www.oeffentlich-wirken.de

 Bund der Freien Waldorfschulen
6. Pädagogische Sommerakademie & Do, 25. bis Mo, 29.7. in Stuttgart

Einladung

Die Offenbarungen der Nacht

der Rhythmus von Schlafen und Wachen und seine Bedeutung für die Pädagogik

Für alle Waldorflehrer und pädagogisch Tätige, wie Erzieher, Lehrer, Eltern, Sozialpädagogen, Elternberater, Therapeuten, Studenten, Interessierte

Vorträge, Seminare, Klassenlehrerfortbildung und künstlerische Workshops

Anmeldung und Info: Agentur „Von Mensch zu Mensch“
www.sommerakademie2013.de

aneider@gmx.de
Tel. 0711.248 50 97
Frühbucherrabatt bis 6.6.13

Für die Unterstützung danken wir:
PÄDAGOGIK PSYCHOLOGIE HEUTE

Freies Geistesleben & Urachhaus
Bücher, die verbinden



Anthroposophie Studium

Studienjahr

Leben und Welt im Licht der Geisteswissenschaft.

Sechs Wochenenden

Grundlagen. Kunst. Innere Kultur und Meditation.

Ein Wochenende

Ein Thema, zwei Dozenten, Vorträge und Kunst.

www.studium.goetheanum.org



Freie Hochschule Stuttgart Seminar für Waldorfpädagogik

Haußmannstr. 44a, 48-50 70188 Stuttgart
Telefon (0711) 2 10 94 -0

Informationstag

17. Mai 2013

Bachelor und Master

- Klassen-, Fachlehrerinnen/lehrer
- Oberstufenlehrerinnen/lehrer
- Eurythmie

Waldorflehrer werden

www.freie-hochschule-stuttgart.de

Wenn Sie inserieren möchten, wenden Sie sich an unseren **Anzeigenservice**, Frau Christiane Woltmann, unter:
Tel. 07 11/2 85 32 34 | Fax 0711/2 85 32 11
E-Mail: woltmann@geistesleben.com
(Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!)
Unsere Mediadaten finden Sie zudem unter:
www.a-tempo.de

I / Trento, 38050 Roncegno, Piazza de Giovanni 4
Fon: 0039 0461 77 20 00, Fax: 0039 0461 76 45 00
info@casaraphael.com
www.casaraphael.com

CASA DI SALUTE RAPHAEL



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

Erholen Sie sich in der vitalisierenden Natur von Trentino, am Fuße der Dolomiten. Das Kur- und Therapiezentrum Raphael befindet sich in einem stilvollen Hotel der Belle Epoque. Ärzte und Therapeuten betreuen Sie auf anthroposophischer Grundlage bei

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

Levico-Quelle - das Wasser des Lebens

Die Thermalanwendungen mit dem Levico-Wasser pries schon Rudolf Steiner als einzigartig an. Genießen Sie die italienische Küche mit Produkten aus biologisch-dynamischem Anbau.

Vergünstigte Angebote für Mitarbeiter in anthroposophischen Einrichtungen.

Kurbetrieb: 17. 03 - 23. 11. 2013



Rudolf Steiner Schule Nürtingen Freie Waldorfschule und Kindergarten

Wir suchen
ab September 2013
für unser neues
Kleinkindergruppenhaus

Anerkennungspraktikanten m/w

(ErzieherInnen und KinderpflegerInnen)

und ErzieherInnen und KinderpflegerInnen

mit unterschiedlichem Beschäftigungsumfang

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an die
Kindergartenleitung – Frau Rüd
Rudolf Steiner Schule Nürtingen
Am Lerchenberg 60–66, 72622 Nürtingen
Tel. 0 70 22/9 32 65-0 Fax 0 70 22/9 32 65-50
E-Mail: info@waldorfschule-nuertingen.de



WILLKOMMEN WOLF!

Er ist zurück in Deutschland.

Infos beim NABU
in 10108 Berlin
www.NABU.de/woelfe



117/43

DIE NÄCHSTE AUSGABE MAI 2013 ERSCHEINT AM 22. APRIL 2013

thema

Der Augenblick

augenblicke

Vokale mit Genuss

im gespräch

Stefan Schramm und Christoph Walther – Lachen im Duett



Lachen und Zärtlichkeiten! Mindestens zwei, die sich mögen gehören dazu, damit man sich ergänzen, steigern kann – bis man nicht mehr kann vor lachen. Aber je älter, je erwachsener wir werden, umso weniger taucht diese Vertraulichkeit in unserem Alltag auf. Zum Glück gibt es diese zwei Jungs aus dem «Osten», aus Riesa, die sich seit dem Kindergartenalter kennen, Stefan Schramm und Christoph Walther. Sie wissen, dass zu jeder guten Beziehung mehr gehört, als immer nett und zart zueinander zu sein (klappt ja doch nicht).

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:** Hoehlsche Weinstraße und Klausstraße | **Bad König:** Paperback Literaturbuchhandlung | **Bad Liebenzell:** Bücherstube Unterlengenhardt | **Bad Nauheim:** Lädchen am Goldstein | **Bad Nenndorf:** Nenndorfer Buchhandlung | **Bad Orb:** Spessart Buchhandlung | **Bad Schwalbach:** Lichtblick – Bücherkiste | **Bad Wildungen:** Buchhandlung Bing | **Balingen:** Neue Buchhandlung | b2 Biomarkt | **Bamberg:** Neue Colibri Buchhandels-GmbH | **Berlin:** Braun & Hassenpflug | Kaesebiereische Hofbuchhandlung | **Betzdorf:** Sarrazin | **Bexbach:** buchkultur – Schwartz | **Bielefeld:** Buchtipp | Lebensbaum | **Bietigheim:** Buchhandlung Exlibris | Pinocchio | **Blankenheim:** Bücherecke | **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 | Bücheroase | **Duisburg:** Roskothlen | **Düsseldorf:** Regenbogenbuchhandlung | **Echzell:** Allerleirauh Buchhandlung | Buch und Spiel | **Eckernförde:** Spielkiste | **Emden:** Lesezeichen | **Engstingen:** Libro | **Erlangen:** Kornblume | **Eschwege:** Buchhandlung Braun | **Essen:** Alex liest Agatha | Kinderkram v. Brinkmann | **Fellbach:** Rampp | **Filderstadt:** Spielzeug und Bücher | Filderklinik | Oesterlin | **Finnentrop:** Bh. Am Rathaus | **Finning:** Finninger Buchhandlung | **Flensburg:** Regenbogen | **Forchheim:** 's blaue Staffala | **Frankenberg:** Buchhandlung I. Jakobi | **Frankfurt/M.:** Amselhof | Hillebrecht | Naturkost Eschersheim | **Freiburg:** Buchhandlung Uwe Lehrian | Buch- und Medienservice Burkhardt | **Freudenstadt:** Buchhandlung Leseinsel | **Friedrichshafen:** See-Verlag | **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 | **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 | Wieblingen Buchladen | **Heidenheim:** Buchhandlung Konold | Buchhandlung Masur | **Heilbronn:** Naturata | Kinderparadies | **Heilsbrunn:** Buchhandlung am Turm | **Henstedt-Ulzburg:** Buchhandlung Rahmer | **Herdecke:** Herdecke Bücherstube | **Herdwangen:** Drei Meilenstiefel | **Herford:** Auslese UG | **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 Delff | Schlossbuchhandlung | **Idstein:** Hexenbuchladen | **Immenstaad:** Bücherstube Sabine Bosch | **Kaiserslautern:** Blaue Blume | **Kaltenkirchen:** Fiehlend | **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 | Zapata Buchladen | **Kirchheim Teck:** Schöllkopf | **Koblenz:** Artem andere | Buchhandlung Heimes | **Köln:** Maßstab | Naturata (Lutz Göbel) | **Köngen:** Königener Bücherstube | **Konstanz:** Buchkultur Opitz | **Krefeld:** Der Andere Buchladen | **Kinzell:** Das Lädchen Loheland | **Landshut:** 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:** Wällischmüller | **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:** Buchhandlung Andrieu | 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:** BuchHe | **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 | **Oettingen:** Oettinger Bücherstube | **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. | **Pforzheim-Büchenbronn:** derdrehpunkt | **Pfullendorf:** Linzgau-Buchhandlung | **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 | **Rosenheim:** Buchhandlung Bücherfamulus | **Saarbrücken:** Janus | Naturata | Spiel & Kunst | **Schopfheim:** Regio Buch | Grünern | **Schleswig:** Die Eule | **Selm:** Möller | **Siegen:** Buchhandlung Bücherkiste | Pustelblume | **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 | Tausend schön | **Tettang:** Lernwerkstatt Brunold | Montfort Buchhandlung | **Tittmoning:** Buch & Kunst am Gerberberg | **Trier:** Impuls | Gegenlicht Buchhandlung | **Tübingen:** Kornblume Bio-Laden | **Überlingen:** Naturata | Odilia | Überlinger Antiquariat | **Ulm:** Jastram | **Usingen:** MOMO-Naturkost | **Vaterstetten:** Der Buchladen | **Versmold:** Buchhandlung Krüger | **Viersen:** Dülkener Büchereck | **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 | **Westerland / Sylt:** Bücher Becher | **Wetzlar:** Kunkel | **Wiesbaden:** Aeon | erLesen | **Wiesloch:** Dörner | Eulenspiegel | **Witten:** Lehmkul | Mayersche | **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 | Stauffacher Thalia Bücher AG | **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 | **Thuis:** Kunfermann | **Wetzikon:** Buchhandlung Kolb | **Wil:** Ad:Hoc | **Zofingen:** Mattmann | **Zürich:** Buchhandlung Beer | Im Licht | Vier Linden | **ÖSTERREICH:** **Feldkirch:** Cervantes & Co, Buch und Wein | **Gallneukirchen:** Bücherinsel | **Graz:** Grün-Bunter-Laden | 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:** Fa. Mercurius Österreich-Bücherkiste | **Schiedlbach:** 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 Boekeriej | **Zeist:** De Nieuwe Boekeriej | **Amsterdam:** Zailing Boekeriej

Kidnapping in der Karibik

EIN FALL FÜR
LAURA MARLIN
**DER
FEUERBERG**
LAUREN ST JOHN

Laura Marlin ahnt nicht, wie gefährlich ihre ersehnte Traumreise in die Karibik werden wird. Kaum an Bord des luxuriösen Kreuzfahrtschiffs tauchen sofort erste Rätsel auf, und die bedrohlichen Ereignisse häufen sich. Als dann auch noch ihr Onkel, Calvin Redfern, verschwindet, muss Laura mit ihrem besten Freund Tariq und ihrem geliebten Husky in dem tödlichen Spiel gegen ihre Feinde bestehen.

Ohne den mutigen Einsatz eines gewissen Jimmy Gannet, der Laura als Jung-Detektiv Konkurrenz macht, wären sie sicher verloren ...

Ein atemberaubendes, exotisches Abenteuer, bei dem es auch um den Schutz der Meerestiere geht.

Lauren St John

Ein Fall für Laura Marlin: Der Feuerberg

Mit Illustrationen von David Dean.

Aus dem Englischen von Christoph Renfer.

276 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag

€ 15,90 (D) | ab 10 Jahren

ISBN 978-3-7725-2532-2

www.geistesleben.com



Leseprobe!

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen

Bewegend, traurig – und *umwerfend komisch*



«Mit unglaublich viel Fingerspitzengefühl, einer ordentlichen Prise Humor und einem sehr zärtlichen Blick auf die Figuren erzählt Hervé Jaouen eine tragisch-komische Geschichte, die unter die Haut geht, die beglückt und berührt.»

Sandra Rudel,
Buchhandlung Schmitz Junior, Essen

Véro hat es nicht leicht: Ihre wechselnden Lover sind notorisch untreu, ihr Bruder ist ein Ekel und jetzt soll sie auch noch ihr Zimmer für ihre Oma räumen, denn die leidet an Alzheimer und braucht ein neues Zuhause. Innerhalb kürzester Zeit ist das Familienleben auf den Kopf gestellt. Omama plündert nachts die Küche, hortet Schokoriegel und Silberlöffel unter ihrem Bett, telefoniert stundenlang ins Ausland oder löscht versehentlich wichtige Dateien auf Mamans Computer ...

Hervé Jaouen: **Pardon, Monsieur, ist dieser Hund blind?** | Aus d. Franz. von Corinna Tramm | 191 Seiten, gebunden | € 14,90 (D) | ab 12 Jahren | ISBN 978-3-8251-7786-7 | Jetzt neu im Buchhandel! | www.urachhaus.de

Leseprobe!



Urachhaus