

E 51125
nr. 280

April 2023 | 4,- Euro
Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

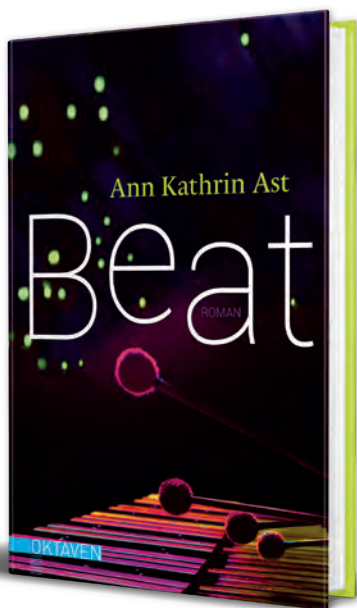


im gespräch

NIA KÜNZER
Nahbar und
authentisch

**FREMDE
GEBORGENHEIT**

**MINDERUNG
MEHRT**



Ann Kathrin Ast

Beat

Roman | 231 Seiten, gebunden mit SU, Fadenheftung und farbigem Lesebändchen

€ 24,- (D) | ISBN 978-3-7725-3040-1

📄 Auch als eBook erhältlich!

Jetzt neu im Buchhandel!

Aus dem Rhythmus – in der Musik und im Leben

Bald kann es beginnen, das Leben. Noch eine letzte Prüfung, dann endlich nur noch spielen, spielen, spielen. Musik ist alles – er ist Musik. Im letzten Studienjahr plant Beat zuversichtlich seine Zukunft, doch auf einmal ändert sich seine Beziehung zur Musik – und damit ändert sich alles. Sein Leben verliert die Struktur und er den Bezug zur Realität. Doch wie soll er ohne Musik leben? Und was ist Leben überhaupt für ihn und seine Generation, deren Zukunft sich an den Informationen der gegenwärtigen Krisen immer wieder neu verwundet?



Foto: Wolfgang Schmidt

«Es gibt so selten literarische Beschreibungen von Musik, die überzeugen ... Eine besondere Mischung aus Künstler-, Entwicklungs- und Schauerroman, besonders aufregend durch die Weltwahrnehmung Beats, des Protagonisten, der fast nur aus Gehör, Realitätsverlust und Drang nach Sinn zu bestehen scheint. Sehr intensiv.»

Anna Katharina Hahn über *Beat*

Besuchen Sie uns auf der **Leipziger Buchmesse vom 27. – 30. April 2023 in Halle 3, A101.**

Und kommen Sie zur **Lesung mit Ann Kathrin Ast am 29. April 2023, 12:30 Uhr**, und mit

Anneleen Van Offel am 28. April 2023, 14:00 Uhr, jeweils Forum Literatur Halle 5, E602.

Wir freuen uns auf die Autorinnen und Sie!



Anneleen Van Offel

Hier ist alles sicher

Roman | Aus dem Niederl. von Christina Burkhardt

266 Seiten, gebunden mit SU, Fadenheftung

und farbigem Lesebändchen | € 24,- (D)

ISBN 978-3-7725-3031-9 | 📄 Auch als eBook erhältlich!

Jetzt neu im Buchhandel!

Ein Riss geht durch eine Familie. Und ein Riss geht durch ein Land.

«Komm nach Israel, Mama.» Lang hat Lydia den Hilferuf ihres Stiefsohnes ignoriert, und als sie endlich ankommt, ist es zu spät. Immanuel ist tot. Selbstmord. Sie begibt sich auf die verzweifelte Suche, will verstehen. Ihn und damit auch das Land, das eigentlich eine Zuflucht sein sollte. Vor dem Hintergrund des israelisch-arabischen Konflikts beginnt ein spannender Roadtrip, der tief hineinführt in die Strukturen und Wunden ganzer Generationen.



Foto: Damon de Backer

«Ein intensiver, kluger Roman über Risse: der eine geht durch eine Familie, der andere entzweit ein ganzes Land. Wer sich fragt, wie sich Schmerz in Worte fassen lässt, findet hier eine literarisch eindrucksvolle Antwort.»

Mareike Fallwickl über *Hier ist alles sicher*

OKTAVEN



LEBEN, LITERATUR, LIEBE

WWW.GEISTESLEBEN.COM

LEIDENSCHAFT, BEGEISTERUNG, AUTHENTIZITÄT

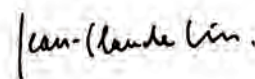
Wir wissen es, eigentlich: Ohne Leidenschaft können wir nur einen Bruchteil unserer Kraft aufbringen oder unserer Fähigkeiten einsetzen. Ja, die Leidenschaft ermöglicht es sogar, über uns selbst hinauszuwachsen, über die von uns selbst geglaubten oder von anderen uns zugetrauten Spitzenleistungen hinauszugelangen. Leidenschaft braucht aber zu ihrer Entfaltung die sie entfachende Begeisterung. Wir brauchen die Begeisterung für ein hohes Ziel, für ein immer wieder neu erarbeitetes Ideal, für eine beseligende Aussicht, für eine Gemeinschaft schaffende Perspektive, für ein lebensvolles Spiel in der Gegenwart, das sich nährt aus den Wassern der Vergangenheit und sich erhebt in die Lüfte der Zukunft.

Wir spüren es, wenn auch nicht immer: Unsere Leidenschaft und Begeisterung brauchen zu ihrer Nachhaltigkeit unsere Authentizität. Wenn sie nicht wurzeln können in unserer Authentizität, verdorren sie, verwehen sie im Sturmwind äußerer Verhältnisse. Können wir uns und unseren Idealen, unseren erarbeiteten Einsichten und tief im Herzen empfundenen Werten treu bleiben? Oder biedern wir uns an, geben wir nur etwas vor, ohne wirklich davon überzeugt zu sein, heucheln wir gar, um Vorteile zu ergattern, die aber nur schal und flüchtig sind? Es ist eine Signatur des modernen Menschen, dass er in sich etwas empfindet, das nur er zum Ausdruck bringen kann. «Jeder Mensch hat ein eignes Maß, gleichsam eine eigne Stimmung aller sinnlichen Gefühle zu einander», wie Johann Gottfried Herder den Ursprung des im 18. Jahrhundert aufkommenden Ideal der Authentizität zum Ausdruck brachte.

In seinem überaus lesenswerten, 1991 erschienenen Buch *The Malaise of Modernity (Das Unbehagen an der Moderne)*, dem das Zitat von Herder entnommen ist und das 2018 als Taschenbuch unter dem Titel *The Ethics of Authenticity* neu aufgelegt wurde, führt der kanadische Philosoph Charles Taylor aus, wie eine sich wahrhaft selbst verstehende Philosophie und Lebensform der Authentizität auch die nähere und weitere Gemeinschaft einbeziehen muss. Kein Mensch, der authentisch leben möchte, könne sich entwickeln und entfalten ohne die vielfältigen Wechselbeziehungen anzuerkennen, durch die und mit denen er zu sich gekommen ist und aus sich leben kann.

Im Fußball konnten wir dies neulich sehr anschaulich beim Rückspiel der Champions League zwischen Paris Saint-Germain und dem FC Bayern erfahren. Selbst die besten Spieler unserer Zeit, Kylian Mbappé und Lionel Messi, konnten gegen eine leidenschaftlich und geschlossen auftretende Bayern-Mannschaft keinen Sieg erringen. Wenn in der männlichen Welt des Fußballs einiges befremdend, unreal und einem leider auch geheuchelt vorkommt, äußert unsere Gesprächspartnerin Nia Tsholofelo Künzer in dieser Ausgabe unseres Lebensmagazins die Hoffnung: «Die Frauen sollten für ihre Werte stehen.» Nur dann würden sie als Team nahbar und authentisch bleiben können. Und das möchten wir sicherlich auch alle, liebe Leserin, lieber Leser, nahbar und authentisch bleiben!

Von Herzen grüßt Sie mit allen aus der Redaktion in diesem sich warm und hell entfaltenden Frühling,
Ihr



Jean-Claude Lin

Liebe Leserin,
lieber Leser!



editorial **03**
**Leidenschaft, Begeisterung,
Authentizität**
von Jean-Claude Lin

im gespräch **06**
Nahbar und authentisch
Nia Künzer im Gespräch
mit Renée Herrnkind

thema **12**
**Verlust als Gewinn
oder: Minderung mehr!**
von Elisabeth Weller

augenblicke **14**
Fremde Geborgenheit
von Jeremias Lin

berührungen **20**
I'm your man
von Brigitte Werner

blickwinkel **21**
Stimmungswechsel
von Claudia Burmeister

mensch & kosmos **22**
Aus Wille wird Liebe
von Wolfgang Held

oh, welch eine überraschung **23**
**Rede einer Seele,
die überrascht werden will**
von Andreas Laudert

kalendarium **24**
April 2023
von Jean-Claude Lin

wege der seele **27**
Denken mit dem Jahreslauf
von Jean-Claude Lin

vertiefung **28**
**Karl Löwith.
Kein Vorher, kein Nachher**
von Konstantin Sakkas



32 kindersprechstunde
**Hochsensibel und besonders
schutzbedürftig**
von Dr. med. Karin Michael

34 ich sehe was, was du nicht siehst
Es hört doch jeder nur, was er versteht
von Christa Ludwig

35 kochkunst
**In (fast) aller Munde:
Das panierte Schnitzel mit Kartoffelsalat**
von Elisabeth Weller

36 was du nicht sagst
Heute schon gedacht?
Berenike Stolzenburg
und Albert Vinzens im Dialog

38 literatur für junge menschen
**Susin Nielsen
«Adresse unbekannt»**
gelesen von Simone Lambert

39 montagsgedanken – eine klasse für sich
Philosophie des Mistkäfers
von Nadine Mescher

40 wenn wir älter werden
Einander wahrnehmen
von Monika Kiel-Hinrichsen

41 hörenswert
**Hans Rott. Eine klang- wie kraftvolle
Wiederentdeckung**
von Thomas Neuerer

42 sudoku & preisrätsel

43 empfehlen sie uns weiter
Ein ganzes Jahr Lesefreude

44 suchen & finden

46 ad hoc | impressum
**Werde ein Mensch
mit Initiative**
von Jean-Claude Lin

@ www.a-tempo.de

@ [atempo_magazin](https://www.instagram.com/atempo_magazin)



SONETT MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

*Bodylotions, Körper- & Massageöle mit rhythmisiertem
Mistelextrakt in höchster Bio-Qualität*



Pflegende Body Lotions

Myrthe Orangenblüte

Der Duft nach Myrthe und Orangenblüten aktiviert und erfrischt und zaubert nach einem ermüdenden Tag ein heiteres Lächeln ins Gesicht.

Lavendel Weihrauch

Zur Ruhe kommen, entspannen und die Konzentration nach innen wenden – was unterstützt dabei besser als die Düfte von Weihrauch und Lavendel?

Zitrone Zirbelkiefer

Kraftvoll und vitalisierend unterstützen Zitrone und Zirbelkiefer in allen Situationen, in denen Mut, Ausdauer und Widerstandskraft gebraucht werden.

Harmonisierende Kinder-Pflegeöle

Belebendes Kinder-Pflegeöl

Calendula | Der Duft von Orangen, Rosengeranie und Ringelblumen macht fröhlich und vertreibt Müdigkeit. Rhythmisiertes Apfelmistelextrakt, kombiniert mit reinem Bio-Olivenöl, wirkt harmonisierend, bildet eine schützende Hülle und hilft dem Kind bei sich selbst zu sein.

Beruhigendes Kinder-Pflegeöl

Lavendel | Der Duft von Lavendelblüten löst Anspannungen. Melisse unterstützt die beruhigende Wirkung und erleichtert das Einschlafen. Rhythmisiertes Apfelmistelextrakt, kombiniert mit reinem Bio-Olivenöl, wirkt harmonisierend, bildet eine schützende Hülle und hilft dem Kind bei sich selbst zu sein.

Nährende Körper- und Massageöle

Myrthe Orangenblüte

Der erfrischende Duft von Myrthe und der sanfte Duft von Orangenblüten aktivieren und erfrischen.

Lavendel Weihrauch

Die feinen Düfte von Weihrauch und Lavendel entspannen, beruhigen und helfen sich zu konzentrieren.

Zitrone Zirbelkiefer

Feinherb, kräftig und vitalisierend unterstützen Zitrone und Zirbelkiefer die Lebensgeister.

Die Öle gut schütteln, bis die Emulsion cremig ist. In kurzer Zeit nimmt die Haut das Öl sehr gut auf und fühlt sich angenehm weich und gepflegt an.

Informationen zur Behandlung im Fluidischen Oszillator sowie zur Qualität der neuen Mistleprodukte finden Sie auf www.sonett.eu/mistleform

Sonett GmbH, Mistleweg 1, 88693 Deggenhausen

Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.



NAHBAR UND AUTHENTISCH

Nia Künzer

im Gespräch mit Renée Herrnkind

Vor 20 Jahren trauten sich Männer durchaus noch, Fußball der Frauen spöttisch zu kommentieren. Damals krönte Nia Tsholofelo Künzer ihre Karriere mit dem Weltmeisterinnentitel. Die 43-jährige Hessin ist ihrem Sport treu geblieben – als kritische Begleiterin und kompetente Gesprächspartnerin bei Fernsehübertragungen. Und was ihre Nachfolgerinnen inzwischen auf dem Rasen bieten, hat längst auch Skeptiker überzeugt.

Fotos: Wolfgang Schmidt

Renée Herrnkind | Vor 20 Jahren schossen Sie das «Golden Goal» und machten die deutschen Fußball-Frauen zu Weltmeisterinnen. Spielt der Ball immer noch eine wichtige Rolle in Ihrem Leben?

Nia Künzer | Die Leidenschaft ist geblieben, die geht nicht weg (*lacht*). Aber natürlich spielt Fußball nicht mehr eine so große Rolle in meinem Alltag wie vor 20 Jahren. Meine Schwerpunkte haben sich da etwas verschoben. Job, Familie, Ehrenamt bestimmen meine Zeit.

RH | Der Fußball, den die deutschen Frauen spielen, begeistert immer mehr Menschen, während die Männer-Nationalmannschaft eher mit Kritik und wachsendem Desinteresse begleitet wird. Woran liegt das?

NK | Sicherlich haben viele das Gefühl, der Fußball und Fußballer hätten sich von ihnen entfernt. Das wirkt offenbar vor allem auf die Nationalmannschaft. Die Bundesliga bleibt davon eher verschont. Da gelingt es vielen Teams durchaus, Euphorie und Begeisterung zu entfachen, obwohl der Rahmen eigentlich gar nicht anders ist als bei der DFB-Elf. Ich bin überzeugt, dass auch der Austragungsort Katar eine Rolle gespielt hat. Das ging selbst mir so. Es gab Turniere, bei denen ich euphorischer war. Dabei hat rein sportlich bei den Männern nicht viel gefehlt. Auf Weltklasse-Niveau entscheiden Nuancen. Vielleicht ist es dann wirklich die

Leidenschaft? Es war beeindruckend, wie die Mädels den letzten Meter gehen, wie hingebungsvoll sie kämpfen. Das macht das Frauen-Team sympathisch. Sie spielen leidenschaftlich, kommen intelligent, nahbar und authentisch rüber, auf dem Platz und neben dem Platz. Und die sportliche Leistung hat auch gestimmt, da hat alles gepasst.

RH | Zu Ihrer Zeit war das ja noch nicht ganz so, oder?

NK | Leidenschaftlich gespielt haben wir auch (*lacht*). Unser Erfolg hat nicht so nachhaltig gewirkt wie das Sommer-Turnier 2022 zur Europameisterschaft in England. Zu meiner Zeit waren Dynamik, Technik, Athletik noch nicht so ausgeprägt wie heute. In den 20 Jahren hat sich wahnsinnig viel entwickelt. Viele Frauen können sich mittlerweile voll auf ihren Sport konzentrieren. Die Top-Spielerinnen haben optimale Trainingsbedingungen, beste Rundumbetreuung. Wir mussten unser Geld damals außerhalb des Fußballs verdienen, um Trainingsplätze kämpfen, Physio und Massage organisieren.

RH | Sie wurden 2004 zur *Maxim Woman of the Year* in der Rubrik Sport gewählt. Alexandra Popp wurde 2022 vom *Kicker* zur «Persönlichkeit des Jahres» gekürt. Wie ordnen Sie diese Auszeichnungen ein? >





› **NK** | Das *Kicker*-Votum finde ich schon besonders. Die Auszeichnung wird seit 19 Jahren vergeben. Bisher ging der Preis nur an Männer. Ich habe damals in der Kategorie Frauen und Sport gepunktet. Andererseits ist es erstaunlich, dass es so lange gedauert hat, bis diese Fußballfachzeitung die kickenden Frauen im Blick hatte. Das war überfällig.

RH | Hat im Frauenfußball also wirklich so etwas wie eine stille Revolution stattgefunden, wie es die *taz* formulierte? Steht der Frauenfußball vor einer Zeitenwende?

NK | Wie benennen wir das? Ich sehe es so: Der deutsche Fußball hat einen wichtigen Schritt gemacht. Der war dringend notwendig, damit wir mit England, Spanien, Frankreich mithalten können. Diese Nationen pushen Frauenfußball seit Jahren extrem. Das ist sicherlich ein Wachmacher für uns gewesen. Aber Vorsicht, es ist alles andere als ein Selbstläufer. Das Potenzial und der Markt sind groß, um es so völlig unromantisch zu beschreiben. Jetzt haben wir, also der DFB mit dem Fußball der Frauen und all seinen Vereinen, die Chance, uns treu zu bleiben. Wir wollen andere Werte vermitteln als das, was viele mit Männer-Fußball verbinden: Investoren, Sponsoren, Oligarchen,

Scheichs, Ablösesummen fern jeder Realität der Menschen, die sich im Alltag mit ganz anderen Dingen beschäftigen müssen.

RH | Was ist dabei aus Ihrer Sicht wichtig?

NK | Ich wünsche mir, dass Frauen-Fußball einen ganz anderen Weg geht, keine Verträge um jeden Preis einget mit Firmen, Wettanbietern, für Produkte, hinter denen die Spielerinnen nicht stehen können. Keine zweifelhaften Entscheidungen nur des Geldes wegen! Wir dürfen nicht nur dem nacheifern, was die Männer machen. Die Frauen sollten für ihre Werte stehen. Das muss sich auch bei Sponsorenverträgen zeigen. Nur dann wird das Team nahbar und authentisch bleiben können. Aber ich sehe auch, dass es schwierig ist. Professionalisierung, die wir unbestreitbar brauchen, geht allzu oft mit Kommerzialisierung einher. Es wird spannend, ob die Kluft zwischen Top-Spielerinnen, Top-Vereinen zu den Mädels, die nicht so hoch professionell trainieren können und oft nur eine Aufwandsentschädigung bekommen, immer größer wird. Wenn wir das Ziel, die Frauen-Fußball-Bundesliga auf 16 Mannschaften aufzustoßen, ernst nehmen, muss die Leistungsdichte das auch hergeben. Dafür müssen

die entsprechenden Rahmenbedingungen, die optimale Infrastruktur geschaffen werden. Wenn Wolfsburg das Bayern München der Frauen-Liga wird, droht uns vielleicht Langeweile. Und das kann man dann ganz sicher nicht Wolfsburg und der guten Arbeit dort vorwerfen.

RH | Das würde sich dann auch auf den Zuschauer-Rängen zeigen. Wie wirken über 20 000 Fans im Stadion? Keine andere Sportsendung hatte 2022 im deutschen TV so gute Einschaltquoten wie das EM-Finale der Frauen, mehr als das Männer-Team in Katar, mehr als das WM-Finale mit Messi.

NK | Das pusht die Akteurinnen und wirkt in die Öffentlichkeit. Auch andere Spiele der Frauen, zum Beispiel in der Champions League, haben da bereits eine große Rolle gespielt. Die Atmosphäre ist toll und anders als bei den Männern. Es geht auf den Rängen familiärer zu, es kommen viele junge Frauen, Mädchen, die ihre Idole sehen wollen, Jungs, die mittlerweile Begeisterung entwickelt haben für diese Art Fußball zu spielen. Wahre Highlights sind etwa Spiele zwischen Eintracht Frankfurt und Bayern München. Wer die im Stadion erlebt, nimmt ganz viel Begeisterung mit. Die

»
Wir dürfen nicht
nur dem nacheifern,
was die Männer machen.
Die Frauen sollten für
ihre Werte stehen.

wirkt nachhaltig und macht Lust auf mehr. Und vergessen wir nicht: Volle Stadien helfen, die Sportart in der Öffentlichkeit präsent zu halten.

RH | Wie beginnt eine Fußball-Liebe?

NK | Bei mir sehr früh durch das Spielen. Ich habe viel ausprobiert, war auch in anderen Sportarten gut. Aber Fußball war das, was mir im Gegensatz zu einer Einzelsportart einfach am ehesten entsprochen hat. Die gemeinsame Zeit, lachen, gewinnen, Grenzen austesten, das geht mit dem Ball zusammen mit anderen am besten. Wir haben mit Dosen auf Tore aus zwei Steinchen gekickt. Fußball ist ein einfaches Spiel, das überall funktioniert, keine großen Investitionen braucht. Ich wünsche es jedem Kind, diese Emotionen zu erleben, sowohl beim Gewinnen als auch beim Verlieren. Und seien wir ehrlich: Über Fußball kann man mit fast allen in ein Gespräch kommen.

RH | Was haben Sie von Ihrem Sport mitgenommen in das «normale» Leben? Und welche Rolle hat Ihr Leben mit Eltern und Bruder im Albert-Schweitzer-Kinderdorf mit sieben Pflegegeschwistern gespielt?

NK | Beim Fußball kommen Menschen in einer Art und Weise zusammen, die für mich mit nichts anderem zu vergleichen ist. Ich gehe wirklich gern arbeiten, habe tolle Kolleginnen und Kollegen – aber das erreicht niemals die Ebene, auf der man im Sport zusammenkommt. Meine Fußball-Zeit hat mich sehr geprägt. Es ist eben eine besondere Erfahrung, auch dann ins Training zu gehen, wenn die Lust gerade mal nicht so groß ist und dann nach fünf Minuten 5 gegen 2-Spielchen einfach nur noch Freude daran zu haben. Da ist alles aus dem Kopf raus, was vorher eine Rolle gespielt hat. Du hast mit den anderen sofort eine Ebene, egal aus welcher Richtung jede kommt, >





Nia Tsholofelo Künzer wurde 1980 in Botswana geboren, wo ihre Eltern als Entwicklungshelfer arbeiteten. Sie ist dann in Mittelhessen im Albert-Schweitzer-Kinderdorf mit sieben Pflege-Geschwistern und ihrem Bruder groß geworden und lebt mit Mann und zwei Kindern in Wetzlar.

Kommt die beeindruckende Willensstärke der erfolgreichen Fußballerin ein Stück weit auch aus der interessanten Namensgebung? Nia stammt aus der Swahili-Sprache und bedeutet «Ich wil!», der Setswana-Begriff Tsholofelo heißt «Hoffnung».

Mit dem 1. FFC Frankfurt wurde Nia Künzer zwischen 1999 und 2008 siebenmal deutsche Meisterin, siebenmal Pokal-, dreimal UEFA-Cup-Siegerin. 34-mal hat sie für die deutsche Nationalmannschaft gespielt. Seit März 2006 arbeitet die Pädagogin als Frauenfußball-Expertin für die ARD und kommentierte auch die Fußball-Europameisterschaft der Frauen 2022.



- › welche Sprache sie spricht. Die Erfahrung von Gemeinschaft, die Fülle an Erlebnissen zu teilen, im Team unterwegs zu sein – das ist unvergleichlich. Durch meinen Leistungssport habe ich ganz nebenbei unglaublich viel gelernt: Fair Play, einen vernünftigen Umgang miteinander, voranzugehen, zurückzustecken, Ehrgeiz, Disziplin, Zeitmanagement, Selbst-Organisation, sich im Team zu bewegen, die eigene Meinung zu vertreten, den anderen zuzuhören. Das alles hilft mir heute im Job und natürlich auch in der Familie.

Die Sozialisation in meiner Familie ist ein weiterer Mosaikstein. Kinder lernen am Vorbild. Wie wir gelebt haben, hat mich geprägt. Mir ist wichtig, mich so zu verhalten, dass es meinen Werten entspricht. Das erhoffe ich mir auch von Trainerinnen und Trainern. Sie sind so wichtig für die Entwicklung der Kinder.

RH | Neben Familie, Fußball, Job haben Sie ja noch einige Herzensprojekte. Sie sind UNICEF-Botschafterin des Mädchenfußballprojekts «Galz & Goals» in Namibia. Zusammen mit *NETZ Bangladesch* setzen Sie sich für Schulbildung von Mädchen in Bangladesch und gegen die Verheiratung von Minderjährigen ein. Sie sind Mitglied des ehrenamtlichen Kuratoriums der Welt-



Im Austausch zu sein ist das Wichtigste, damit wir wegkommen von schwarz oder weiß und die Grautöne erkennen ... Vielfalt ist konstruktiver und effektiver als Einheitsbrei.

hungerhilfe. Seit 2009 sind Sie Botschafterin für «Kinder stark machen» und «Alkoholfrei Sport genießen», die Kampagnen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Stand bei den deutschen Fußball-Frauen zu Ihrer Zeit keine Kiste Bier in der Kabine?

NK | Wir haben durchaus gefeiert, auch mit Alkohol. Ich möchte da nicht mit erhobenerm Zeigefinger auftreten, aber ganz dringend sensibilisieren. Viele Erwachsene machen sich nicht bewusst, wie sie von Kindern beobachtet werden. Ich will niemandem das Glas Wein oder das Radler verbieten, aber die Zigarette und die Flasche Bier haben am Spielfeldrand eines Kinderspiels nichts zu suchen, finde ich.

RH | Als Diplom-Pädagogin, als Sportlerin und jetzt auch als Verantwortliche für Integration beim Regierungspräsidium Gießen sehen Sie im Sport eines der wichtigsten Mittel für Zusammenhalt und Entwicklung. Was kann der Sport beitragen?

NK | Fußball kann Brücken bauen und Türen öffnen. Er hilft, Vorurteile abzubauen und Gewalt zu mindern und ganz wichtig: er wirkt unabhängig von Herkunft oder Kultur. Ich sehe bei meinen Kindern, wie in der Schule Bewegung bewertet wird. Bei Mathe diskutiert keiner, ob es wichtig ist, bei

Sport wird schnell mal gestrichen. Da fehlt eine Lobby. (*Seufzt*) Die fehlt den Kindern ja insgesamt, wie die Pandemie schmerzhaft gezeigt hat. Auch im Vereinssport brauchen wir mehr Unterstützung, mehr Beteiligung. Auf dem Breitensport fußt der Leistungssport. Es war für mich doppelt schmerzhaft, aus Platznot Turnhallen mit Geflüchteten belegen zu müssen. Umso wichtiger, dann die integrierende Kraft von Sport für die neu Angekommenen nutzen zu können. Bei all den großen Herausforderungen in Bildung, Gesundheit, Wirtschaft dürfen wir nicht die Bereiche außer Acht lassen, die für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das Wohlergehen der Bevölkerung wichtig sind. Darüber müssen wir miteinander im Gespräch bleiben und dann muss mutig entschieden werden.

Im Austausch zu sein ist das Wichtigste, damit wir wegkommen von schwarz oder weiß und die Grautöne erkennen. Das gilt auch für die Verbandsstrukturen im Sport bis auf die lokale Ebene. Vielfalt ist konstruktiver und effektiver als Einheitsbrei. Beim Deutschen Fußballbund ist da einiges in Bewegung, in den Vereinen sehe ich noch Luft nach oben, um Frauen und Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Prägungen und Einstellungen einzubeziehen. ■



»Mein Kind hört einfach nicht auf das, was ich sage!«

Liegt der Grund dafür vielleicht gar nicht beim Kind? Wie muss ich meine Botschaft ausdrücken, damit sie das Kind erreichen kann?

Die Art und Weise, wie wir miteinander sprechen, ist der Kern jeder menschlichen Beziehung. Kinder reagieren oft noch viel sensibler als Erwachsene auf die Signale, die wir mit unserer Körpersprache, dem Tonfall und der Art unserer Formulierungen zwischen den Zeilen aussenden.

Deshalb ist es für die Erziehung von entscheidender Bedeutung, welche Botschaften wir jenseits unserer Worte vermitteln.

Monika Kiel-Hinrichsen
Warum Kinder nicht zuhören
 Ein Ratgeber für Eltern und Erziehende
 5. Aufl., 198 Seiten, mit zahlreichen Fotos und
 Übungsanleitungen, kartoniert
 € 17,- (D) | ISBN 978-3-8251-7468-2

VERLUST ALS GEWINN ODER: MINDERUNG MEHRT!

von Elisabeth Weller

*Do not go gentle into that good night,
Old age should burn and rave at close of day;
Rage, rage against the dying of the light.*

So lautet der Anfang des Gedichts *Geh' nicht gelassen in die gute Nacht* (1951) des walisischen Dichters Dylan Thomas. Diese entschlossenen Verse lassen uns verlässlich erschauern. Das lyrische Ich fordert darin seinen Vater auf, sich gegen sein Sterben zu stemmen, aufzubegehren gegen das Unvermeidliche: den Tod. In der Übersetzung von Curt Meyer-Clason lautet die erste Strophe folgendermaßen:

*Geh nicht gelassen in die gute Nacht,
Brenn, Alter, rase, wenn die Dämmerung
lauert;
Im Sterbelicht sei doppelt zornentfacht.*

Einem solchen Verlust ruhig beizuwohnen, fällt naturgemäß schwer. Dies gilt auch für Verluste wie Freundschaften, Häuser, Orte, Gegenstände. Verursacht durch Not, Krieg, Alter, also schicksalhafte Vorsehung oder schnöden Zufall – je nach Glauben oder Überzeugung.

Wie begegnen wir solchen Verlusten? Mit Kummer und Schmerz, Enttäuschung, Trauer oder Würde. Dylan Thomas hat sich in seinem Gedicht einer äußerst strengen Form bedient – der Villanelle –, die mit dem rebellischen Inhalt in spannungsreichem Kontrast steht. Der Verlust wird bei Thomas zu einem Moment der

Weigerung, die Realität anzuerkennen. Doch das Wüten vermag weder das Gesetz des Unabänderlichen, noch das Korsett der Versform zu sprengen. Der Schrecken des Lebensendes ist eine Erfahrung der Endlichkeit. Hier zeigt sich «das harte Gesetz der Grenze», von dem der Philosoph Michel Foucault in seiner *Vorrede zur Überschreitung* (1963) spricht: Ein Riss wird eröffnet.

In der Literatur geht es immer wieder um die Überschreitung der Grenze. Den Übertritt aus einer gewohnten Welt in einen anderen, unbekannteren Raum. Diese Schwellenerfahrungen gehen oft mit einem Identitätswechsel einher. Die Literaturgeschichte ist voll von derlei Verwandlungen. Manchmal schlüpfen die Protagonisten in eine andere Haut und werden von dieser zweiten Haut beschützt. In Herman Melvilles *Moby Dick* (1851) etwa ist Queequegs Sarg ein denkwürdiges Objekt, trägt es doch seine Tätowierungen und rettet seinem Freund Ismael beim Schiffsuntergang das Leben. In Alexandre Dumas' *Graf von Monte Christo* wird der Leichensack Abbé Farias für Edmond Dantès zur rettenden Hülle. In der griechischen Mythologie finden wir das Fell der Ziege Amaltheia – der Amme des Zeus –, das ihn, auf sein Schild gespannt, schützt. Der Tod erzeugt in diesen schirmenden Obhut-Bildern neues Leben. Verlust führt zu Transformation und Gewinn.

Das Gedicht *One Art* (1976) der amerikanischen Dichterin Elizabeth Bishop

beginnt nicht minder provozierend als jenes von Dylan Thomas, wiewohl es das genaue Gegenteil zum Ausdruck bringt. Es gibt vor, es sei keine Katastrophe, Verluste hinzunehmen, Dinge und Menschen zu verlieren:

*The art of losing isn't hard to master;
so many things seem filled with the intent
to be lost that their loss is no disaster.*

In der 2018 beim Hanser Verlag erschienenen Übersetzung durch Steffen Popp lautet die erste Strophe von *Eine Kunst* so:

*Verlieren, diese Kunst zu lernen ist
nicht schwer;
so viele Dinge, scheints, sind geradezu bereit
für das Verlorengehen, sie fehlen dir
nicht sehr.*

Ohne Lamento und Sentimentalität registriert das Gedicht zahlreiche Lebensverluste. Es klingt absichtsvoll leicht, denn es wiegt schwer. Wir haben die Möglichkeit, uns zu empören gegen das Herunterspielen, aber auch, bei vertiefter Betrachtung, wirkungsvoll zu erkennen, dass das Leben prinzipiell von Verlusten gekennzeichnet ist. Dies schmerzvoll und doch trostreich zu vergegenwärtigen, ist, wie der Titel sagt, eine Kunst bzw. in der Kunst möglich, folgt man den Worten W. G. Sebalds, der kurz vor seinem Tod in seiner Rede zur Eröffnung des Stuttgarter Literaturhauses 2001 sagte: «Einzig aber in der literarischen Sprache geht es um einen Versuch der Restitution.»



Foto: gmikee / photocase.de

Die ästhetische Erfahrung ermöglicht beides: Linderung und Erkenntnis-Gewinn. Denn wir lernen nur aus Niederlagen, die der Schlüssel zum persönlichen Wachstum sind. Eltern wollen, dass ihre Kinder das Verlieren lernen. Es hilft, sich darin zu üben. Wir lernen Dinge auch zu schätzen, wenn wir sie nur vorübergehend verlieren – oder absichtlich eine Weile darauf verzichten. Beim Zelten fährt der Luxus auf ein Minimum zurück und man genießt die Einschränkung und kommt sich überdies auch noch zu Hause wieder wie im Paradies vor.

Es ist scheinbar schwierig, dankbar zu sein, wenn einem nichts fehlt. Man muss beinahe etwas verlieren, um dessen Wert zu erkennen. Es ist also wirkungsvoll, wenn wir gedanklich absichtlich verlieren. Den Gedanken des Gewinns durch Verlust finden wir bereits im *Daodejing* von Laozi, dem daoistischen Lebensleitfaden aus dem 4. Jahrhundert vor Christus. In seinem 42. Kapitel (Übersetzung Hans Knospé, Odette Brändli, 1985, Diogenes Verlag) heißt es:

*Es kann ein Gewinn sein,
wenn man etwas aufgibt,
und es kann ein Verlust sein,
wenn man etwas dazugewinnt.*

In der Übersetzung von Jan Philipp Reemtsma von 2017 (Beck Verlag) lautet dies so:

*Man wird durch Minderung gemehrt
oder verliert durch Gewinn.*

Es muss also kein Schadensfall sein, etwas zu verlieren bzw. auf etwas zu verzichten. Und dabei ist nicht nur Gewicht oder Stress denkbar. Ein Mangel kann eine große Erleichterung sein, ein Zugewinn eine schwere Last. Besitz kann sowohl Unfreiheit als auch überwältigende Verantwortung bedeuten. Dass es ein Gewinn sein kann, wenn man etwas aufgibt, dafür gibt es kein besseres Beispiel als Kastor und Polydeukes aus der griechischen Mythologie: das unverbrüchliche Freundespaar. Polydeukes, der Faustkämpfer, war der Sohn von Leda und Zeus, der sie in Gestalt eines Schwans verführte. Kastor ist der Sohn der Leda und ihres Gatten Tyndareos und wurde in derselben Nacht wie Polydeukes gezeugt. Da sie in derselben Nacht empfangen wurden, sind sie Zwillinge und unzertrennlich. Allerdings war Polydeukes als Sohn von Zeus ein Halbgott, Kastor aber ein Sterblicher. Als Kastor stirbt, bittet der unsterbliche Polydeukes seinen Vater, er möge ihm die Unsterblichkeit nehmen, um zu seinem Bruder in das Totenreich gehen zu können. Gerührt von so viel Liebe, gewährt Zeus seinem Sohn mit seinem Bruder Kastor jeweils einen Tag im Reich der Toten und einen Tag im Olymp zu weilen. Der Verzicht des Polydeukes auf sein Privileg war nicht nur ein Gewinn für ihn, sondern auch für seinen Bruder Kastor. Wie wünschenswert ist dies: dass man durch Minderung gemehrt wird! ■

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



Die eigene Entwicklung in die Hand nehmen

Wie kommen wir weiter im eigenen Leben? Oft genug durch Krisen, durch die unerwarteten Herausforderungen, die den täglichen Ablauf unserer Existenzen dramatisch verändern. Doch es gibt auch die Möglichkeit der stilleren Entwicklung. Wir nehmen unser Leben selbst in die Hand. Und das beginnt im Inneren, im Seelisch-Geistigen. Am bemerkenswertesten oft beginnt es mit einer Initiative. Der in diesem Band aufgezeigte Weg der inneren Entwicklung kann uns zu einem immer mehr von Weisheit und Initiative geprägten Leben befähigen.

Jean-Claude Lin
Weiterkommen
Die sieben freien Künste der inneren Entwicklung.
falter 53 | Mit zwölf farbigen Zeichnungen von Daniel Seex. 105 Seiten, Leinen mit SU € 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-3453-9
© Auch als eBook erhältlich!
www.geistesleben.com

falter: Bücher für den Wandel des Menschen



FREMDE GEBORGENHEIT

Sich in unbekannte Länder zu begeben, ist ein aufregendes Abenteuer, ohne zu wissen, welche Eindrücke und Erfahrungen man sammeln wird. Offen und feinfühlig zu sein für das, was man sieht, riecht, spürt und fühlt, bereichert das persönliche Selbstverständnis. Zehn Tage in Marokko, genauer gesagt Marrakesch und Essaouira, dienten als ein Auseinandersetzen mit eigenen Privilegien und ein gleichzeitiges Eintauchen in das Neue.

Ein elektrisierendes Gefühl durchströmte meinen Körper, als ich aus dem Schnellzug von Rabat nach Marrakesch stieg. Nachdem meine Freunde und ich drei Stunden in einem gekühlten Abteil verbracht hatten, wir durch die dünn besiedelte Landschaft, vorbei an kleinen Dörfern in erdfarbenen Varianten, felsigen Dürregebieten fuhren, erreichten wir Marrakesch, als die Sonne in ihrem Zenit stand. Der starke Kontrast zwischen der künstlichen Kühle und den 48 Grad löste ein Gefühl von kleinen Blitzen direkt unter den ersten Schichten meiner Haut aus.

Von fremden Ländern und Menschen

Vor dieser Reise im August 2022 wusste ich wenig über Marokko oder die Maghreb-Staaten im Allgemeinen. In der Schule erfährt man viel über die deutsche, die europäische Geschichte, auch über die Geschichte alter Hochkulturen und Reiche, oftmals aber aus einer zu enggeführten eurozentristischen Perspektive. Es wird nicht viel über unsere Nachbarn an der europäischen Peripherie gelehrt, nicht viel über die symbiotische Beziehung und den Einfluss

zwischen diesem Gebiet und Europa. Wie etwa die verwobene Geschichte Europas und der Region Maghreb am Beispiel der iberischen Halbinsel, näher das historische Al-Andalus. Der Name beschreibt Gebiete, die zu verschiedenen Zeiten zwischen dem 8. und 15. Jahrhundert von muslimischen Reichen kontrolliert wurden. Zudem ist die Wahrnehmung über Marokko im gesellschaftlichen und medialen Diskurs Deutschlands oft mit Stereotypisierungen und rassistischer Semantik durchzogen. Weltweite Aufmerksamkeit erhielt Marokko im Zuge der Fußballweltmeisterschaft in Katar, wo sich die Mannschaft als stolzes afrikanisches Team präsentierte und als solches zum ersten Mal das Halbfinale erreichte. Ein Grund mehr, sich etwas intensiver mit der Beschaffenheit des Landes auseinanderzusetzen.

Geborgen in Marrakeschs Schoß

Für die nächsten Tage diente Marrakesch als Zufluchtsort für unsere wandernden Seelen, bevor wir nach Essaouira am Atlantik weiterfuhren. Unser Weg zu unserer Unterkunft führte uns durch den hektischen



von Jeremias Lin (Text & Fotos)

Verkehr der Stadt, durch den uns der Fahrer wie ein wendiger Aal, die Hand stetig zum Hupen bereit, hindurchmanövrierte. Der Fahrer überraschte uns mit seinen Deutschkenntnissen, als er hörte, dass wir im Hintergrund auf Deutsch sprachen. Er hatte für eine kurze Zeit, Mitte der 80er, in Deutschland gelebt und Ingenieurwissenschaften studiert. Solche Begegnungen mit Schicksalen, die Berührungspunkte mit Deutschland haben, sind uns auf unserer Reise noch zwei weitere Male vorgekommen. Er ließ uns am Tor zur Medina raus, der restliche Weg musste zu Fuß bestritten werden. Viele marokkanische Städte besitzen eine Medina, was man als historischen Kern einer Stadt bezeichnen kann. Die meisten sind UNESCO-Weltkulturerbe, Marrakeschs Medina erhielt den Titel im Jahr 1985. Die kleinen Gassen, einem Labyrinth ähnlich, führen zu mehreren Plätzen innerhalb der Medina. Um sich vor der heißen Sonne zu schützen, sind Teppiche und Tücher über den ungepflasterten Wegen aufgespannt. Der rötliche Sandstein strahlte in den wunderschönsten Facetten in dem gleißenden Licht. Hier wird an jeder Ecke und in jedem Gang reger Handel betrieben. >



› Von Gewürzen und Tee zu Teppichen und Lederwaren, Schmuck und handbemaltem Geschirr. Alles unter den wachsamen Augen dutzender Katzen, die es sich überall an schattigen Plätzen gemütlich machen und sich wundern, welch seltsame Zweibeiner ständig in ihrem Reich rumwuseln. Unsere Unterkunft war eine kostengünstige Riad inmitten der Medina. Das besondere an einer Riad ist der offene Innenhof im Haus. Anders als in der westlichen Kultur, wo es Brauch ist, Prunk und Pracht nach außen hin zu demonstrieren, offenbaren sich die wahren Schätze in Marokko erst im Inneren der Gebäude. Von außen sind diese magischen Orte nicht zu erkennen. Auf der Dachterrasse erblickten wir die ganze Strahlkraft der Medina, ein Gefühl von Leichtigkeit erfüllte uns.

Wir verbrachten die Tage in Marrakesch mit einigen Besuchen in Museen und alten Palästen. Die Geschichte der Stadt ist geprägt von konkurrierenden Dynastien, die über die Jahrhunderte in den Mauern der Stadt ihren Hauptsitz fanden, prächtige Paläste erbauten, um dann von den siegreichen Dynastien geplündert und zerstört zu werden. Monumentale Ruinen zeugen von alten Einflussphären und Zeiten der Unruhe. In den belebten Straßen und auf den Plätzen trifft man auf einen vielfältigen Strom von Menschen. Natürlich einige

Touristen aus aller Welt, aber auch eine marokkanische Gesellschaft, die Tradition und Modernität in sich vereint. Ob es ein Gläubiger ist, der sachte die Misbaha in seinen Händen bewegt, oder die emanzipierte, selbstbewusste Frau. Eines jedoch lässt sich allgemein feststellen: Marokkanerinnen und Marokkaner lieben ihr Land. Wo immer der Blick hinfliegt, weht die Nationalflagge. In vielen Gebäuden hängen Bilder der königlichen Familie und von König Mohammed dem Sechsten. Auch wenn die Monarchie an sich, vor allem eine, in der die meisten Macht- und Entscheidungsprozesse in der Hand eines einzelnen Mannes liegen, überholt ist, verleiht sie Marokko Stabilität und Kontinuität: Mohammed der Fünfte, Hassan der Zweite, Mohammed der Sechste. Für Marokkanerinnen und Marokkaner ist die Monarchie Teil ihrer nationalen und somit politischen Identität. Ein Marokko ohne die Dynastie der Alawiden für viele unvorstellbar. Jedoch erfuhr das Land unter Mohammed dem Sechsten zunehmend Liberalisierungs- und Demokratisierungsprozesse. Im Gegensatz zu seinem patriarchalisch-autoritär regierenden Vater ist er moderner, heiratete eine Informatikingenieurin aus der Mittelschicht und setzte sich für die Gleichberechtigung von Frauen ein. Als Beispiel die Reformierung des diskriminierenden Familienrechts. Ein



König mit Vorstellungen einer liberalen Gesellschaftspolitik mit überwiegend konservativen Untertanen – ein kompliziertes Unterfangen. Zumal der König nicht nur politisches Oberhaupt ist, sondern auch religiöses. Der politische Wille von Mohammed dem Sechsten führte jedoch dazu, dass Marokko die Fluten des arabischen Frühlings größtenteils fernhalten konnte.

Ein idyllischer Rückzugsort inmitten der Großstadt ist der Jardin Majorelle. Im Jahr 1923 begann der französische Künstler Jacques Majorelle mit dem Bau eines Landschaftsgartens, der eine kubistische Villa in einem strahlenden Blau zeigt, das als «Bleu Majorelle» bekannt ist – eine spezielle Abstufung des Kobaltblaus. Der Garten fängt die leuchtenden Farben Marokkos ein, untermalt mit prächtiger Flora, und ist damit ein kleines Paradies in einer doch sehr dünnen Umgebung. Nachdem es Monsieur Majorelle zu kostspielig geworden war, den Garten zu erhalten, musste er ihn verkaufen und er ist in Vergessenheit geraten. Bis er in den 1980er-Jahren von dem Modedesigner Yves Saint Laurent und seinem Partner Pierre Bergé wiederentdeckt wurde, die den Ort mit einem verjüngenden Geist erfüllten. Marrakesch ist wahrhaftig eine pulsierende Stadt, wie eine kostbare Perle erstrahlt sie in ihrem ockerfarbenen Kleid. Begleitet von den fünf Adhān, die Gebets-

rufe, welche von den Minaretten aus durch die Stadt ertönen, fühlten wir uns im Schoß der Stadt geborgen.

Das Gewand der Arganeraie

Die nächste Etappe unserer Reise führte uns nach Essaouira. Wir mieteten uns ein Auto in Marrakesch und fuhren um die drei Stunden Richtung Westen. Die Landstraße führte uns durch bergige und karge Landschaften. Auf halbem Weg hielten wir kurz an, um an den zahlreichen Obstständen frische Feigen und Melonen zu kaufen. Das Dorf, welches sich nur aus ein paar Häusern an der Straße zusammensetzte, befand sich auf einem kleinen Hügel. Die Menschen hier leben von den Durchreisenden. Nachdem wir Obst kauften und auf unsere kleine Zwischenmahlzeit aus Schaschlikfleisch in einem dünnen Fladenbrot warteten, verdunkelte sich der Himmel plötzlich und graue Gewitterwolken erstreckten sich. Dicke Regentropfen fielen auf den heißen Boden. Es schien so, als sei die Luft erfüllt von dem durstigen Geschrei der Natur, die sehnlichst auf etwas Wasser gewartet hatte. Eine mystische Atmosphäre, die wir erfüllen durften, deren Momentum nur schwer in Worte zu fassen ist.

Je näher wir unserem Ziel kamen, desto mehr füllte sich die vorbeiziehende

Landschaft mit Oliven- und Arganbäumen. Letztere sind besonders häufig in den südwestlichen Gebieten der Arganeraie, welche im Jahr 1998 durch die UNESCO zum Biosphärenreservat wurde. Nicht nur für die Menschen ist die Arganfrucht, aus welcher das vielseitig verwendbare Arganöl gewonnen wird, etwas Besonderes. Auch trittsichere Ziegen, sogar mehr als 10 zeitgleich, kletterten auf die wankenden Äste und stärkten sich an den kleinen Früchten.

In der Nähe von Essaouira, an unserem Ferienhaus angekommen, wehte ein starker Wind, der vom Atlantik her über das Land fegte. Wir freuten uns auf die Tage hier, entfernt von dem Trubel der Großstädte.

An einem Tag brannte die Sonne auf der Haut, jedenfalls fühlten wir sie an diesem Tag deutlicher. Wir entschlossen uns, zu einem nicht allzu weit entfernten Dorf am Meer zu fahren und uns abzukühlen. Kurvenreiche Bergstraßen führten uns durch die trockene, von Pflanzen der Arganeraie geprägte Landschaft. Ab und zu hielten wir an, Ziegenhirten und ihre Ziegen kreuzten die Straßen, weiter weg lagen Kamele im Schatten. Steil ging es hinunter. Von dem Bergplateau bis in die tiefe Ebene. Ein glitzernder Anblick von tiefstem Blau offenbarte sich vor uns.

Es ist immer dieser Moment, wenn man das erste Schimmern des Meeres entdeckt, >



› und die Insassen des Autos wie in einem Chor «das Meer, das Meeer» rufen, der mich an meine Kindheit und unsere Fahrten zum Mittelmeer in Südfrankreich erinnern. Auch an diesem Tag war der Wind stark, der Sand tanzte in der Luft und die wehenden Gewänder der Frauen, die am Strand spazierten, zierten den Anblick. Die Sonne brannte auf der Haut. Abkühlung im kräftigen Strom des Atlantiks. Wie Kinder stürzten wir uns in die Wellen. Und träumten. In mein Bewusstsein trat der Titel von Robert Menasses Roman *Selige Zeiten, brüchige Welt* hervor. So fühlte es sich an, eine unbeschwerte, selige Zeit inmitten brüchiger Welten. Als junger Mensch scheint man ständig dieser Diskrepanz ausgesetzt zu sein, immerfort auf der Suche nach diesen erfüllenden Momenten, um nicht ganz der Realität und ihrer Missstände ausgeliefert zu sein. Das Leben in dem kleinen Dorf Tafedna, an dessen Strand wir uns befanden, und seiner Bewohner war rauer als in den pulsierenden Städten. Armut ist hier die oftmals unausweichliche Realität, der tief verankerte Glaube ein treuer Begleiter.

Tașsort – die kleine Festung

Essaouira, bis in die 1960er-Jahre auch unter seinem portugiesischen Namen Mogador bekannt, ist eine Hafenstadt mit verschiedenen kulturellen Einflüssen. In der Berbersprache, die von einem Teil der Einwohner der Stadt gesprochen wird, wird



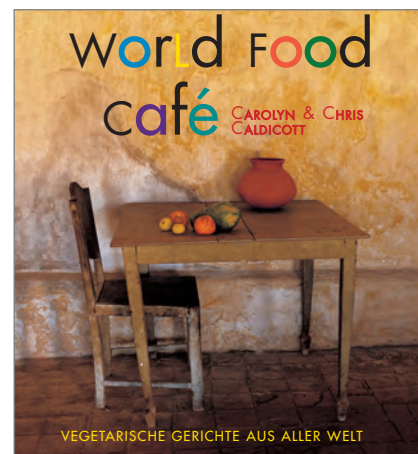
sie «die kleine Festung» genannt, was von der Bastion der Stadtmauer kommt, an der die Wellen des Atlantiks zerschellen. Die Geschichte der Stadt reicht weit zurück bis zu den Phöniziern. Da gerade Windzeit war, fegten die Böen durch die kleinen Straßen und wirbelten den Sand auf, der sich mit dem Duft von Gewürzen und Amlou, einer Creme aus Mandeln, Arganöl und Honig, vermischte.

Auch in Essaouira war es ein freudiges Spiel, durch die verwinkelten Gassen zu schlendern und sich zu verirren. Unsere Augen bestaunten die verschiedenfarbigen und dekorierten Türen von alten Handelsvertretungen und Konsulaten, Überbleibsel des einst florierenden Handelszentrums Marokkos. Es gab vieles zu bewundern. Von kleinen Galerien, Geschäften mit handgefertigten Leinenprodukten bis hin zu Museen, über das historisch wichtige jüdische Leben der Stadt. Die Mellah in Essaouira, das jüdische Viertel, ist ein Zeugnis für die Verbundenheit Marokkos mit dem jüdischen Leben. Jahrhundertlang war Marokko die Heimat einer der größten jüdischen Gemeinschaften weltweit, ein Großteil der Bevölkerung Israels hat marokkanische Wurzeln. Besonders Essaouira wird von vielen als ein Ort beschrieben, an dem religiöse Vielfalt und friedliche Koexistenz im Alltag gelebt wurden. Ein weiteres Beispiel der pluralistischen Kulturinflüsse ist die Gnawa-Musik (Gnaoua), eine zutiefst hypnotische Trance-Musik, die durch tiefe und rhythmische Melodien

gekennzeichnet ist und von einer ethnischen Minderheit gespielt wird. Es wird angenommen, dass die Gnawa-Bevölkerung aus der Sahelzone stammt, insbesondere aus Nordnigeria, und im 17. Jahrhundert als Sklaven nach Marokko gebracht wurden. Das *Gnaoua World Music Festival* lockt jährlich 500.000 Fans in die Stadt.

Um wieder zu Kräften zu kommen, entschieden wir uns für Couscous als Mahlzeit. Die leuchtenden Farben und Düfte, die man in Marokko erleben kann, finden sich auch in der köstlichen Küche des Landes wieder. Couscous besteht nicht nur aus dem Grießkorn, sondern ist ein großer Teller, der mit Fleisch, Hülsenfrüchten, Gemüse, Rosinen, Nüssen und verschiedensten Gewürzen gefüllt ist. Er ist ein kulturelles und symbolisches Erbe, ein Bekenntnis der Liebe zu Tradition und Familie.

Es war unser letzter Tag vor unserem Rückflug nach Deutschland. Wir kehrten zu unserem Haus zurück, die Dämmerung setzte ein. Wir stiegen auf das Flachdach des Hauses und blickten in die reiche Milchstraße, die sich vor unseren Augen mehr und mehr verdeutlichte. In den nächsten Stunden sahen wir über 30 Sternschnuppen, etwas sehr Außergewöhnliches für einen Abschied. Wir fühlten uns so klein, unser Herz war voller Dankbarkeit. Langsam schliefen wir ein, während die warme Brise um uns wehte. In meinen Gedanken suchte ich nach einem Wort, mit dem ich die Reise beschreiben könnte. – Eine Offenbarung. ■



wie schmeckt die Welt?

Im Londoner Covent Garden führten Chris und Carolyn Caldicott ihr berühmtes World Food Café, in dem sie köstliches vegetarisches Essen nach Rezepten anboten, die sie auf ihren abenteuerlichen Reisen durch ferne Länder gesammelt hatten. Ihr mit stimmungsvollen Fotos ausgestattetes Buch ist eine wunderbare Kombination von Rezepten und kurzweiligen Reiseanekdoten. Das besondere Kochbuch für alle abenteuerlustigen Gourmets oder kulinarisch interessierten Reisenden und mit über 30.000 verkauften Exemplaren ein köstlicher Klassiker der vegetarischen Küche!

Jetzt wieder
lieferbar!



Carolyn Caldicott
World Food Café
Vegetarische Gerichte aus aller Welt
Mit Reisefotos von Chris Caldicott
Aus dem Englischen von Gabriele und
Sebastian Hoch
9. Auflage, 192 Seiten, durchgehend farbig,
gebunden | € 25,- (D) | ISBN 978-3-7725-2521-6
www.geistesleben.com

Freies Geistesleben
Ideen für ein kreatives Leben

I'M YOUR MAN

von Brigitte Werner

Wann hatte das angefangen? Vielleicht, als ich mir die ersten Schallplatten von meinen Jobs in den Semesterferien leisten konnte. Genau ab da wurde er mein Lebensgefährte. Mein erster. Alle Männer später mussten mich mit ihm teilen. Das taten die meisten recht ungern, und dann hatten sie eigentlich schon verloren. Lily Brett, die ich verehere, beschreibt, dass sie ihren Mann ihre ganze lange Ehe mit einem anderen Mann teilen musste und wohl noch tut, das ist Bob Dylan. Bei mir ist es sein Zeitgenosse und großer Konkurrent: Leonard Cohen. Aber erst, als mein Verständnis seiner Lyrics noch zum intensiven Lauschen seiner Musik dazu kam, war es um mich geschehen. Und, falls das gerade Ihre Gedanken in eine völlig falsche Richtung drängt, es war keine erotische Schwärmerei. Da hatten alle meine Männer nichts zu befürchten, aber es störte sie trotzdem. Dieser Sänger war für sie eh nur so ein «Schmusi» für Frauen mit seinen hingehauchten Liedern und seinem sanften Blick aus dunklen Augen.

Natürlich hatte ich alle seine Platten, später auch seine Bücher und noch später, viel, viel später bekam er ein paar Zeilen in meinem Roman, ein paar vorweg, einige mittendrin und meine Lieblingszeilen von ihm am Ende, weil es so wunderbar passte. Aber, ich gebe es zu, davor hatte ich ihn eine Weile aus den Augen, aus den Ohren verloren. Später wusste ich auch warum: Er war für ein paar Jahre in ein Zen-Kloster gegangen. In dieser Zeit hatte seine Managerin sein komplettes Geld veruntreut, und

er hatte nichts mehr. Da er sich zu alt für einen Neubeginn fand und auch nicht recht glauben konnte, dass man ihn noch hören wollte, dauerte es noch eine Weile, bis man ihn und er sich selbst überzeugt hatte, es einfach zu wagen.

Zu seinen alten Songs kamen ein paar wundervolle neue hinzu, seine Stimme war angenehm tiefer gerutscht, das tat ihr gut. Zudem hatte er sich die weltbesten Musiker und Sängerinnen an seine Seite geholt, und sie gaben selbst seinen alten Hits wie *Suzanne* und *So long, Marianne* eine neue, ganz andere Tiefe und Schönheit. Die ersten Konzerte, die er gab, waren in kleinen Sälen, sozusagen zum Ausprobieren. Sie waren ruckzuck ausverkauft. Schnell mussten die Säle groß und größer werden, das Publikum war ihm treu geblieben, und viele junge Menschen waren dazugekommen. Und JA, es waren und sind immer noch mehr Frauen als Männer, die ihn lieben. Und ich gehöre nach wie vor dazu.

Und dann, als alter Mann, war er so hinreißend rührend, ja demütig vor seinem Publikum, dass es einem das Herz brechen kann. Als ich meinen endlos langen Roman überarbeiten musste, das tat ich in einem dunklen Winter an der Schlei, hat er mich Stunde um Stunde begleitet. Ich stand auf, kochte den ersten Kaffee und setzte mich noch im Schlafanzug vor den Fernseher, legte die DVD ein und sah mir seinen Liveauftritt in London an, da war er schon 74 Jahre alt. Er hüpfte mit seinem kleinen,

verlegenen Lächeln die Stufen hoch auf die Bühne, schaut scheu ins Publikum, es sind zwanzigtausend, lüftet seinen Hut und beginnt. Ich kenne jede kleine Geste, seine leisen Worte zwischen den Liedern, manchmal scherzt er und muss selbst schmunzeln. Seine Musiker, alle älteren Jahrgangs, und seine Sängerinnen, verehere ihn, und er verehere sie, das kann man sehen und spüren. Als ich seinen Song *I'm your man* 1988 zum ersten Mal hörte, wünschte ich mir heftigst, er hätte ihn für mich geschrieben. Ich lernte jede einzelne Songzeile und sang sie inbrünstig mit. Mit seiner Musik leise im Hintergrund kann ich konzentriert arbeiten.

Als 2013 mein Roman erscheint, gibt er eines seiner letzten Konzerte in Oberhausen, und ich saß hingerissen zwischen seinen Fans weit vorne. Ich wäre gerne auf die Bühne gelaufen und hätte ihn drei Tage lang umarmt. Wäre mein Roman* bereits erschienen, er tat es leider erst zwei Monate später, hätte ich mich getraut und ihm mein Buch geschenkt. Und sein schüchternes, liebenswertes Lächeln hätte seine Zeilen noch verstärkt: *There is a crack, a crack in everything, that's how the light gets in.* Ja, yes yes yes. Danke für dieses Licht. ■

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

* Der Roman heißt *Crazy Dogs* und darin erzählt Brigitte Werner einfühlsam und ausdrucksstark den ungewöhnlichen Entwicklungsweg von Mirjam, einem jungen Mädchen in der Zeit der 1980er-Jahre.



AUS WILLE WIRD LIEBE

von Wolfgang Held

Ein halbes Jahr hat sich Mars im Stier aufgehalten und eindrucksvoll dort seine Schleife gezogen. Abend für Abend sah man den roten Planeten mit seinem feurigen Glanz, wie er mit seiner dynamischen Bewegung die Kraft betonte, die auch in dem Tierkreisbild Stier innewohnt. Doch kaum hat er das Bild verlassen, wandert nun Venus in den gleichen Sternennort und steht in der Osterwoche zwischen dem roten Hauptstern Aldebaran und dem Sternenfeld der Plejaden. Ende April erreicht sie die Hörner, die Randsterne, des Bildes. Es besteht den ganzen Monat die Möglichkeit, diesen Zusammenklang der Dynamik und Willenskraft, die der Stier ausstrahlt, mit der Schönheit und Liebe, die Venus repräsentiert, zusammenzubringen.

Doch was heißt es, wenn Schönheit und Wille sich so begegnen? Ein Blick in die Natur, vielleicht zu einem Rosenstrauch, kann dabei helfen: Zuerst ruht das Auge auf einer geöffneten Blüte. Was für eine Schönheit in Farbe und Form und Duft! Dann sucht man sich eine Knospe, bei der die Blütenblätter noch verborgen sind. In wenigen Tagen wird die Knospe sich öffnen und die Blütenblätter entfalten sich in ihrer Pracht. Gegenwart der Zukunft! Es braucht nicht viel Einfühlungsvermögen, um den stillen Drang, die leise Erwartung in der Rosenknospe zu spüren, dass aus ihr die Blüte wird. – Angelus Silesius besingt in seinem Gedicht die Absichtslosigkeit der Rose:

*Die Ros ist ohn warum; sie blühet weil sie blühet,
sie acht nicht ihrer selbst, fragt nicht, ob man sie siehet.*

Tatsächlich gehört zum Blühen, anders als bei mancher Pracht von Tier und Mensch, dass sich hier nichts präsentiert, nichts sich selbst gefällt, um seiner selbst willen sich zeigt. Und doch gehört zum Schönen, dass es in die Erscheinung drängt, dass es schön sein will, an der Feier des Universums teilhaben möchte.



Abb.: Wolfgang Held

Wenn jetzt Venus am westlichen Abendhimmel durch diese Willenslandschaft des Stiers zieht, ist es eine Gelegenheit, den geheimen Willen des Schönen zu empfinden.

Venus repräsentiert nicht nur die Schönheit, sie spiegelt sie auch bis in ihre astronomischen Verhältnisse hinein. So ist Venus als einziger Planet in der Gestalt vollkommen rund und wandert auch auf einer nahezu vollkommenen Kreisbahn und keiner gestauchten Ellipse wie die anderen Planeten, einschließlich der Erde. Doch Venus repräsentiert – was der griechische Name Aphrodite ausdrückt – auch die Liebe. Über die Willensnatur der Liebe hat der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall Rosenberg, in seinen Seminaren und Vorträgen häufig gesprochen. Dazu schilderte er eine Frage seiner Frau: «Liebest du mich?» und er habe ihr darauf geantwortet: «Jetzt gerade nicht, aber später ganz sicher wieder.» Rosenberg wollte auf die Willensnatur der Liebe aufmerksam machen. So sehr sich das Verliebtsein ohne inneres Engagement ereignet und deshalb im Englischen so passend von *to fall in love* («in die Liebe fallen») die Rede ist, so ist in der eigentlichen Liebe der Wille anwesend. Zu lieben bedeutet doch, sich zu engagieren, so offen, interessiert und empfänglich zu sein, dass das Fremde, Andere in der eigenen Seele zu leben vermag. Diese geistige Gastfreundschaft, wie der französische Philosoph Jacques Derrida diese Empfänglichkeit nennt, ist ein Zustand hoher Aktivität und gesteigerter Gegenwart. Dabei bietet der Blick zu Venus im Stier allabendlich die Gelegenheit, den Ruf, den Hinweis, den Willen ins Herz zu schicken – auch dazu braucht es Empfänglichkeit. ■

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



REDE EINER SEELE, DIE ÜBERRASCHT WERDEN WILL

von Andreas Laudert

Ich stehe vor dem Spiegel und kenne schon alles, was ich sehe: die Altersflecken und wie ich war, als ich jung war, meine blinden Flecke und auch alle toten Winkel. Ich sehe es ein: Ich bin unvollkommen. Aber alle, die lieben, wollen überrascht werden, auch ich, und alle, die lieben, vermögen es. Die kleinste Zuwendung macht erstaunen: Oh, ich bin gemeint?

Jeder Menschenleib sagt: Überrasch mich. Das heißt: Sei nicht *zu* rasch, überwältige nicht und projiziere nichts in mich hinein, überrasch mich durch Sanftheit; das andere bin ich gewohnt. Sei aber auch nicht unsouverän und hadere nicht, denn noch mehr verunsichert mich Schwäche, mein Freund: die fehlende Umsicht, oder ist es Faulheit?, Begegnungen aktiv zu gestalten, im richtigen Moment ein Hotel zu buchen oder einen Vierkantschlüssel in die Hand zu nehmen, vor allem aber, mit eben diesen Händen meinen Körper zu begreifen. Ihn im richtigen Moment zu lassen und im richtigen zu verführen, all dies auch auf die richtige Weise, ohne andauernd zu fragen, was die beste Weise denn sei, und darüber zu klagen, einem würde ja, was richtig sei, nicht gezeigt, es sei ja mal so und mal anders.

Du musst es *spüren*, Lieber, und darfst es nicht erklärt bekommen wollen, wir müssen einander er-lesen, als seien wir Hieroglyphen, einander zur Obhut übergeben. Du darfst, ja, musst meine Gesten deuten, überraschend deuten, weiter-spinnen, und darfst dabei aber nicht verkrampfen, du musst auch dich deuten, deinen eigenen Körper, unser beider Berührung musst du verstehen, sie soll auch dich berühren und erstaunen. Sei nicht «über» oder «unter», sei *bei* mir, neben mir, mit mir. Sei aber auch genauso bei dir, wenn du mich liebst, ich will nicht, dass du außer dich gerätst, denn sonst missrät uns die Liebe, und wer außer uns könnte auf sie achtgeben. Du brauchst mir nicht zu imponieren, überrasch mich mit Schüchternheit, mit Ohnmacht.

Beginnt Liebe nicht dort, im Nichtwissen, wie sie geht, im ganz und gar Neuen?

Bei jedem Menschen musst du innehalten. Alles, deine Hände, dein Kopf, dein Geist, alles muss Frage sein. Du musst vom anderen erfahren wollen, ob er eine Frau ist, ein Mann, oder als Mensch etwas ganz und gar anderes sein will, du musst es in dein Herz aufnehmen, bei lebendigem Leibe. Sei ein lebendiger Leib! Tu nichts mechanisch, nichts. Und wenn, dann werde dessen gewahr. Immer wieder: Halt inne, nimm die Seele wahr, die sich dir in einem Körper anvertraut. Oh, mein Freund, ich vertraue mich dir an! Weißt du das denn nicht, dass wir Jahrhunderte in unseren Zügen tragen, die jede und jeder sich faltenlos, spurlos wünschte, aber in denen Flüsse, Schluchten, Täler des Lebens, Zeitungsmeldungen und geronnenes Blut, in denen Verzichte und Schmerzen sich eingezeichnet haben und sanft sich zu regen beginnen in jeder Sekunde der Liebe – weißt du das denn nicht? Hat dir das denn niemand gesagt, keine Mutter, keine Schwester, keine verwandte Seele?

Sag mir, wie kann ich *dich* überraschen? Lass uns das Einander überraschen als neue moralische Kategorie etablieren! Ich will auch dich nicht verfehlen, du brüderlich seltsames Wesen, will dir nicht Unrecht tun mit meinen Vorurteilen, die ja nur auf dem fragilen Boden meiner Erfahrungen erwachsen. Ich will ja dich neu erfahren, und alles vergessen, was war. Ich will aufhören, mit dem zu rechnen, was mich bestätigt, und dem Unverhofften vertrauen. – Mein Freund, wenn wir das schaffen, als Paar, dann glückt es vielleicht auch der Welt. ■

Andreas Laudert studierte u.a. Szenisches Schreiben an der Universität der Künste Berlin und wurde an verschiedenen deutschen Bühnen uraufgeführt. Er veröffentlichte außerdem Prosa, Lyrik und Essays. Heute arbeitet er als Deutschlehrer an Waldorfschulen und entwickelt u.a. Klassenspiele in der Oberstufe. Er hat eine Tochter und lebt in Lübeck.

APRIL



Foto: JCLin, Am Killlesberg, Stuttgart, 22. April 2020

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

Die (für Sonntag) angegebenen Zeiten für Auf- und Untergang von Sonne und Mond sind in mitteleuropäischer Zeit (MEZ) und gelten genau für Kassel.

Bei Konjunktion [♌] und Opposition [♋] der Wandelsterne (Sonne ☉ und Mond ☾) und Planeten: Saturn ♄, Jupiter ♃, Mars ♂, Venus ♀ und Merkur ☿ ist die Zeit in ganzen Stunden ebenfalls in MEZ angegeben. Der zunehmende Mond ist durch das Zeichen ☾ gekennzeichnet, der abnehmende durch das Zeichen ☾.

FR 31

März

SA 01

1873 Sergej Rachmaninow * auf dem Landgut Semjonowo bei Staraja Russa nach dem greg. Kalender (* 20.03.1873 jul.), russ. Komponist, Pianist und Dirigent († 28.03.1943 in Beverly Hills, CA).

SO 02

51. Woche nach Ostern

☉ 05:56 / 18:56
☾ 14:40 / 05:13

Palmsonntag

MO 03

KW 14

33 Todestag Jesu Christi, nach geisteswissenschaftlichen und astronomischen Erkenntnissen.

DI 04

1423 Hugo von Montfort †, österr. Dichter (* 1357).

MI 05

DO 06

☉ Vollmond 05:34, ☾ ♃ 14^h

Passah, Erster Tag / Gründonnerstag

FR 07

☾ ♃ 19^h

Beginn der Schachweltmeisterschaft 2023 zwischen dem Sieger des Kandidatenturniers Jan Nepomnjaschtschi und dem Zweitplatzierten Ding Liren (bis 30. April). Der amtierende Schachweltmeister Magnus Carlsen verzichtet auf die Verteidigung seines Titels.

Karfreitag

SA 08

1973 Pablo Ruiz Picasso † in Mougins, Frankreich, span. Maler u. Bildhauer (* 25.10.1881 in Málaga, Spanien).
1973 Victor de Kowa † in West-Berlin, dt. Theater- und Filmschauspieler (* 08.03.1904 in Hochkirch bei Görlitz).
1971 erschienen seine Memoiren «Achduliebezeit. Aus dem Libretto meines Lebens aufgeschnappt, aufgeschrieben, verdichtet und gedichtet.»

SO 09

Beginn der Osterwoche

☾ ♀ 10^h

☉ 05:41 / 19:06
☾ 23:38 / 06:49

Ostersonntag

MO 10

KW 15

Ostersonntag

DI 11

☉ ♃ 23^h, ☿ größte östl. Elongation

MI 12

☾ ♀ 10^h

1823 Alexander Nikolajewitsch Ostrowski * (nach dem greg. Kalender, 31.03.1823 nach dem jul. Kalender) in Moskau, russischer Dramatiker († 02.06.1886 jul. / 14.06.1886 greg. in Schtscholkowo).

DO 13

● Letztes Viertel

FR 14

SA 15

1990 Greta Garbo † in New York City, schwed. Schauspielerin (* 18.09.1905 in Stockholm als Greta Lovisa Gustafsson) – oft «die Göttliche» oder «schwedische Sphinx» genannt.

«Demut ist die unzeitigste und modernste Tugend zugleich. Sie schenkt uns die gerechte Erkenntnisstellung zur Welt. Sie ist das Gegengewicht, das wir nötig haben, um nicht in den Abgrund der Freiheit zu stürzen. Opferkraft ist die zukünftigste Tugend, die unergründlichste – und die älteste. Sie lässt uns zu Mitgestaltern werden am Bau der Welt.

So wie sie es war, durch die im Uranfang das Fundament dieses Baues gegossen wurde.»

Florian Roder über die Monatstugend für April
«Demut/Devotion – wird zu Opferkraft»
in: *Die Monatstugenden. Zwölf Meditationen*,
herausgegeben von Jean-Claude Lin, falter 25 im
Verlag Freies Geistesleben, 3. Auflage, Stuttgart 2016.

SO 16

☾ ☿ ♃ 7^h

2. Sonntag nach Ostern

⊙ 05:25 / 19:19
☾ 04:30 / 14:28

Orthodoxes Osterfest
Weißer Sonntag

MO 17

KW 16

DI 18

1873 Justus von Liebig † in München, dt. Chemiker (* 12.05.1803 in Darmstadt). Begründer der modernen Mineraldüngung und der Agrochemie.

MI 19

☾ ☿ ♃ 18^h

☽ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Widder.

DO 20

● Neumond 05:12, hybride Sonnenfinsternis, größte Phase 05:17, in Deutschland nicht sichtbar.
☽ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Stier. Beginne mit der Monatstugend «Inneres Gleichgewicht – wird zu Fortschritt.»

FR 21

☾ ☿ ♃ 9^h

SA 22

1923 Paula Fox * in New York City, amerik. Schriftstellerin. 1978 erhielt sie den Hans Christian Andersen Preis, 2008 den Deutschen Jugendliteraturpreis für ihr Kinderbuch «Ein Bild von Ivan» († 01.03.2017 ebenfalls in New York City).

SO 23

☾ ☿ ♀ 14^h

3. Sonntag nach Ostern

1723 Hannah Snell * in Worcester, England, britische Abenteurerin. Sie kleidete sich als Mann und wurde Soldat († 08.02.1792 in London).

⊙ 05:11 / 19:31
☾ 06:29 / -

Welttag des Buches

MO 24

KW 17

DI 25

1923 Anita Björk * in Tällberg, Leksand, schwed. Theater- und Film-Schauspielerin († 24.10.2012 in Stockholm).

Markus, der Evangelist

MI 26

☾ ☿ ♃ 4^h

1923 Swetlana Geier, geb. Swetlana Michailowna Iwanowa * in Kiew als Tochter russischer Eltern, Übersetzerin und Universitätsdozentin für russische Sprache († 07.11.2010 in Freiburg im Breisgau).

Jom haAtzma'ut, Unabhängigkeitstag

DO 27

● Erstes Viertel

Vor 20 Jahren starb die dt. evang. Theologin und Schriftstellerin Dorothee Sölle in Göppingen (* 30.09.1929 in Köln).

In den Niederlanden ges. Feiertag (Königstag).

FR 28

1973 Alix Strachey, geb. Alix Sargant-Florence † in Marlow, England, amerik.-brit. Psychoanalytikerin u. mit ihrem Mann James Strachey Übersetzerin des Gesamtwerks Sigmund Freuds ins Englische (* 04.06.1892 in Nutley, New Jersey).

SA 29

SO 30

☾ ☿ ♃ 7^h

4. Sonntag nach Ostern

⊙ 04:57 / 19:43
☾ 13:35 / 03:35

MO 01

Mai | KW 18

1873 David Livingstone † in Chief Chitambo's Village, Kazembe, heute Zambia (* 19.03.1813 in Blantyre, South Lanarkshire, Schottland).

Tag der Arbeit / Maifeiertag

Redaktion: Lin

«Die Suche nach Gleichgewicht löscht die Gegensätze nicht aus. – ... Für die Individualität des Menschen stellt sich Fortschritt, dasjenige Fortschreiten, das echte Entwicklung eröffnet, dann ein, wenn Gleichgewicht aus der Kraft des Ich den inneren Seelenraum schafft, in dem Entwicklung erst möglich ist. Es ist die innere Ruhe, aus der sich Neues gebiert.»

Nana Göbel über die Monatstugend für Mai
«Inneres Gleichgewicht – wird zu Fortschritt»
in: *Die Monatstugenden. Zwölf Meditationen*, herausgegeben von Jean-Claude Lin, falter 25 im Verlag Freies Geistesleben, 3. Auflage, Stuttgart 2016

パリの灯の遥かに濡るるリラの雨

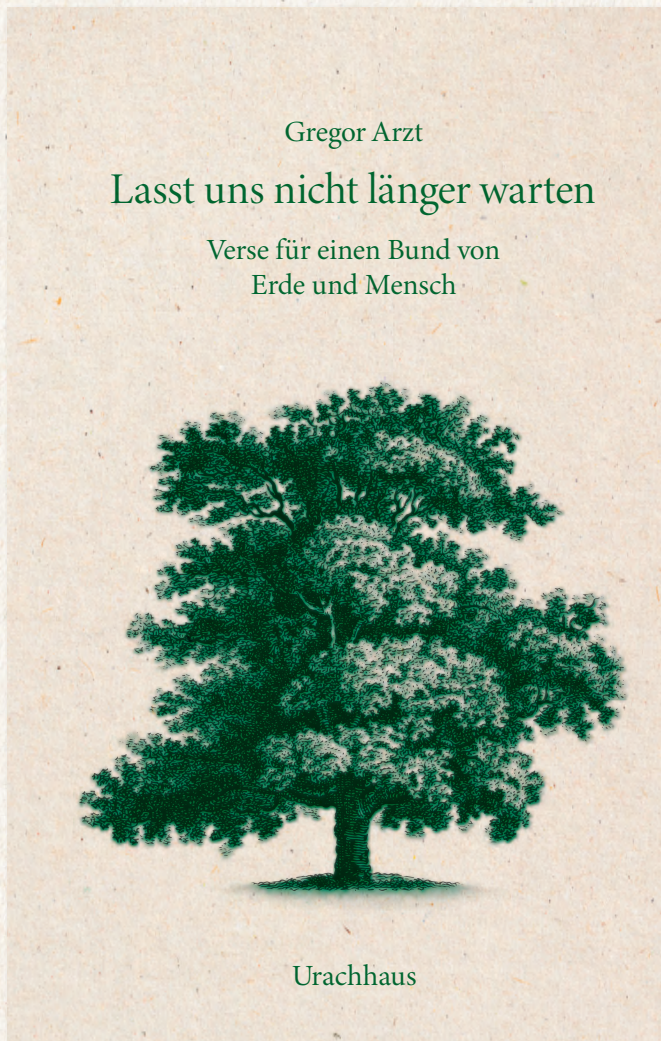
pari no hi no / harukani nururu / rira no ame

Die Lichter von Paris
verschwimmen in der Ferne –
Flieder im Regen*

Mizuta, Mutsumi, * 1942

* Aus: *Weißer Tautropfen*
300 Haiku zu Regen und Nebel und Meer ...
Ausgewählt und übertragen
von Ute Guzzoni und Michiko Yoneda
Parerga Verlag, Berlin 2006

Mit der Natur im Gespräch – die Sprache der Natur verstehen



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

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

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

Hendrikje Arzt

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

Wenn wir uns hören –
Du der Mensch, wir der Wald und Berg –,
Erwachsen auch die Mittel,
dass sich die Lebenswege
von Mensch und Erde vereinen können.

Noch reden wir aneinander vorbei.
Ihr sucht Euch selbst in Euren Tagebüchern.
Wir schreiben das Buch des Lebens, Tag für Tag.
Noch warten wir darauf, dass Ihr Euch wieder
In uns erkennt und Euch nicht mehr im Ich verrennt.

DENKEN MIT DEM JAHRESLAUF

von Jean-Claude Lin

Jedes Jahr, wenn ich in der täglichen Lektüre meines kleinen «Seelenalmanachs» – wie ich das Buch *Weisheit und Liebe* für mich nenne, das ich mit Ausführungen aus Vorträgen Rudolf Steiners Tag für Tag für das ganze Jahr versehen habe – beim Eintrag für den 1. April ankomme, ergreift mich ein doppeltes Erlebnis. Einerseits erfüllt mich die Aussicht auf die Menschen belebenden und inspirierenden gemeinsamen Feste, die aus der Zwiesprache mit dem Kosmos, den Sternen und dem Lauf der Jahreszeiten entstehen, mit immer wieder neu empfundener Begeisterung; andererseits aber muss ich mir peinlich eingestehen, dass ich noch weit entfernt davon geblieben bin, solche Feste tatsächlich zu begründen oder mitzugestalten.

Ja, mehr noch, die immer wieder bei mir zu beobachtende Zurückhaltung vor jeglicher Art von Festgestaltung rührt vielleicht auch daher, dass ich mir ein zu hehres Ideal davon gebildet habe – und bevor das Ideal verfehlt werde, tue ich eher gar nichts. Aber das kann nicht mit dem Aussprechen und Aufnehmen einer solchen Aussicht auf die Begründung neuer lebenserfüllender und beseelt-begeisternder Feste gemeint sein. Ohne diesen Blick in die Höhe zu verlieren, müsste ich doch meinen Blick zur Erde und auf alles «Kleine» auf ihr und im sozialen Zusammenhang ändern.

Vielleicht ist eine frische weiße Tischdecke am Ostersonntag mit einigen Osterglocken, mit Brot und Eiern, Butter und

Marmelade, ein früher Spaziergang in der Osterluft oder das freudige Verstecken der Ostereier für die Kinder oder Enkelkinder in der Morgendämmerung schon ein kleiner Ausdruck von der Verbundenheit des Menschen mit etwas größerem als das alltägliche, oft genug gedankenlose Leben.

«Nicht kleinreden!», höre ich mich innerlich dabei im Anblick noch größerer Ideale anmahnen. «Wie solltest du je die Inspiration und die Kraft für Größeres empfangen, wenn du die Mühe um das scheinbar Kleinere missachtest?»

Mal liegt im individuell ausgesuchten und gewidmeten Buch, das mit Bewusstsein sorgfältig eingepackt wird, eine den Beschenkten erfreuende und erhöhende Geste, die so einfach wie schlicht, aber doch tief verbindend sagt: «Wie schön, dass es dich gibt und dass wir Menschen auf dieser Erde uns unentwegt weiterbilden und entwickeln können! Diese kleine Gabe mag eine Erinnerung an diese, unsere kleine Wegkreuzung sein – und eine Anregung, sich mit den Weiten und Tiefen des Lebens zu verbinden.»

In unsere Bemühung zu besonderen Anlässen im Leben, einem größeren sozialen Zusammenhang eine festliche Gestaltung zu geben, leuchtet ein Ausdruck unseres auch für die Dauer bestimmten Lebens. Wenn auch ein jegliches Fest vorübergehend ist, es strahlt doch in die Tiefen unseres Wesens wie der Glanz der Sternenwelt und gibt uns Kraft. ■

«Wenn man verstehen wird, mit dem Jahreslauf zu denken, dann werden sich in die Gedanken diejenigen Kräfte mischen, welche den Menschen wiederum Zwiesprache werden halten lassen mit den göttlich-geistigen Kräften, die sich aus den Sternen offenbaren. Aus den Sternen herunter haben sich die Menschen die Kraft geholt, Feste zu begründen, die innerliche menschliche Gültigkeit haben. Feste müssen die Menschen aus innerer esoterischer Kraft begründen.»

*Rudolf Steiner, Ostersonntag,
1. April 1923*

KEIN VORHER, KEIN NACHHER

von Konstantin Sakkas

«Es zieht sich also eine lange Kette von Begebenheiten von dem gegenwärtigen Augenblicke bis zum Anfange des Menschengeschlechts hinauf, die wie Ursache und Wirkung ineinandergreifen. [...] Unser *menschliches* Jahrhundert herbeizuführen haben sich – ohne es zu wissen oder zu erzielen – alle vorhergehenden Zeitalter angestrengt. Unser sind alle Schätze, welche Fleiß und Genie, Vernunft und Erfahrung im langen Alter der Welt endlich heimgebracht haben.»

So Friedrich Schiller in seiner berühmten Antrittsvorlesung an der Universität Jena. Er hielt sie am 26. Mai 1789, kurz nach dem Zusammentreten der französischen Generalstände in Paris, das die Französische Revolution und damit den größten Umbruch in der politischen Geschichte des Westens des letzten halben Jahrtausends einleiten sollte. Schillers Jenenser Rede «Was heißt und zu welchem Ende studiert man Universalgeschichte?» gilt als Gründungsdokument eines progressivistischen Geschichtsbildes. An einem anderen 26. Mai, nämlich 1973, starb in Heidelberg, in Schillers alter Heimat, der Philosoph Karl Löwith, der vielleicht brillianteste, heute aber fast vergessene Kritiker historistischer Fortschrittserzählungen im 20. Jahrhundert.

Karl Löwith wurde am 9. Januar 1897 in eine Familie des assimilierten jüdischen Bürgertums in München hineingeboren.

Nach Freiwilligenmeldung im Ersten Weltkrieg, dessen Ende er in italienischer Kriegsgefangenschaft erlebte, studierte er unter anderem bei Moritz Geiger, Edmund Husserl und Martin Heidegger und war der erste Schüler Heideggers, den dieser (1928 in Marburg) habilitierte. Obwohl als Kriegsteilnehmer vorläufig vom «Arieparagraphen» ausgenommen, wurde auch ihm 1935 in NS-Deutschland der Lehrauftrag entzogen. Über einen Forschungsaufenthalt in Italien ging er daraufhin nach Japan, wo er eine Professur an der Universität Sendai (im späteren Katastrophengebiet von Fukushima) innehatte. Als seine Lage als Jude auch dort immer gefährlicher wurde, ging er 1941 in die USA. Dort lehrte er zuerst an einer privaten theologischen Fakultät in Hartford, ab 1949 an der berühmten New School in New York City. 1952 kehrte er nach Heidelberg zurück und lehrte dort bis zu seiner Emeritierung. Am 26. Mai 1973, dem Tag der Antrittsrede Schillers, des Schöpfers einer deutschen Geschichtsphilosophie, starb der Mann, der sein intellektuelles Leben einer Antigeschichtsphilosophie gewidmet hatte, auf den Tag drei Jahre vor seinem Lehrer und Antipoden Heidegger.

Löwiths Denken steht im Schnittpunkt von Existenzphilosophie, Ideengeschichte, normativer Politikwissenschaft und Kritischer Theorie. Hier Karl Jaspers

und Martin Heidegger, dort Hans Blumenberg und Hannah Arendt, hier Leo Strauss und Eric Voegelin, dort Theodor W. Adorno und Max Horkheimer. Was sie alle vereinte, nämlich eine emphatische Kritik an der Moderne, die sie mit der Französischen Revolution oder auch schon der Renaissance beginnen lassen, sah Löwith genauso klar, aber viel gelassener als sie. Das isoliert und exkludiert ihn bis heute aus dem philosophischen Kanon; bis heute fehlt eine historisch-kritische Ausgabe seiner Werke.

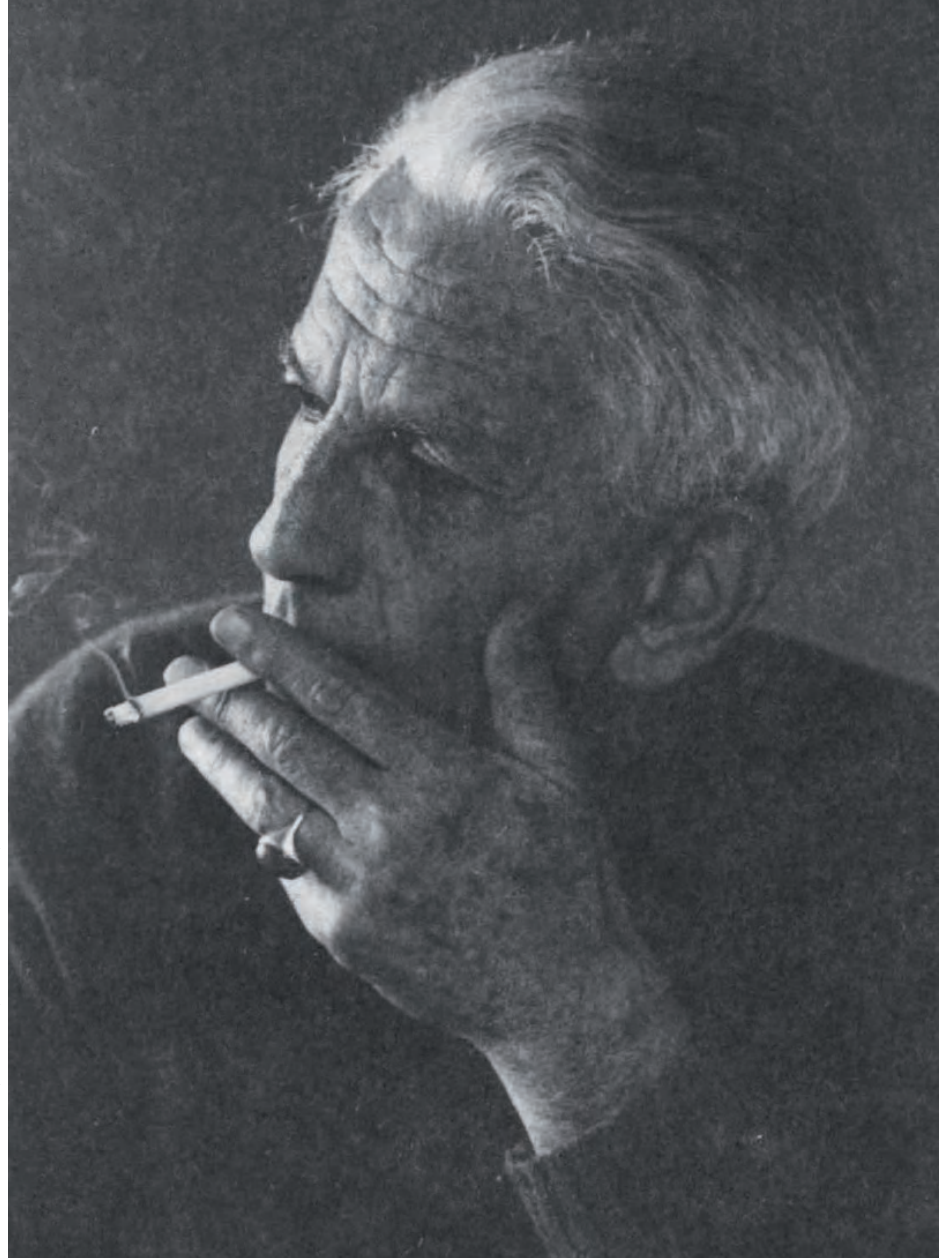
Dass Löwith sich von «unserem von Geschichte und geschichtlichem Schicksal besessenem Denken» abzuwenden vermochte, hat sicher auch mit seinem Aufenthalt in Japan zu tun. «Weder die klassische Antike noch der Orient», schreibt er in seinem wohl bekanntesten Werk, *Weltgeschichte und Heilsgeschehen*, «haben diese uns so ausschließlich bewegende Frage nach dem Sinn oder Wozu der Weltgeschichte gestellt. Das östliche Denken kennt nicht den uns geläufigen Gegensatz von Natur und Geschichte [...]. Der chinesische und japanische Begriff für Himmel meint zwar nicht nur den offensichtlichen Himmel, aber er meint ihn doch mit, und der kosmische Kaisertitel ist darum kein bloß allegorischer. Und was die Masse des Volkes betrifft, so erleidet sie noch heute in Japan und China geschichtliche Ereignisse und Katastrophen gleich wie natürliche.

«Der Mensch empfängt die Gaben des Prometheus, gemeinsam mit ihren Gefahren.» Karl Löwith

Man ergibt sich in sie wie in die Folgen einer Pest, einer Überschwemmung, eines Erdbebens. Es gibt keinen östlichen Voltaire, der den geschichtlichen Fortschritt der Zivilisation gegen die Natur zum Leitfaden seines geschichtlichen Denkens gemacht hätte und der darum anlässlich des Erdbebens von Lissabon am Sinn der Geschichte hätte irre werden können. Für Japaner und Chinesen sind solche Geschehnisse, mögen sie natürlich oder geschichtlich verursacht sein, weder sinnvoll noch sinnlos. Es sind Geschicke, in die man sich schickt, ohne sie durch das Pathos eines «epochalen Bewusstseins» und eines sich im «Augenblick» entscheidenden Weltgeschehens zu historisieren und zu überhöhen.» (Löwith 1983, S. 285 f.)

Wie kein anderer hat Löwith die westliche Philosophie als Geschichtstheorie (nicht bloß als Theoriegeschichte!) beschrieben; aber er hat sie auch wesentlich *weiterentwickelt*. Anders als seine Zeitgenossen Adorno, Arendt oder Günther Anders hat Löwith, der ihr Schicksal als deutscher Jude und Emigrant teilte (seine Mutter nahm sich 1942 unmittelbar vor ihrer Deportation in München das Leben), Auschwitz und die Atombombe nicht in der Weise als Epochenbruch, als Widerlegung und gewaltvolle Zerstörung des eigenen fortschrittlichen Geschichtsbegriffs empfunden wie jene.

Das Bild ist im ersten Band, Karl Löwith, «Sämtlichen Schriften», enthalten (erschienen bei Metzler).



Noch 1941, im selben Jahr, in dem Hitler die Sowjetunion überfiel und die Ermordung aller Juden im deutschen Machtbereich befahl, veröffentlichte Löwith mit *Von Hegel zu Nietzsche* sein neben *Weltgeschichte und Heilsgeschehen* bekanntestes Werk. Den «revolutionären Bruch» in der Philosophie des 19. Jahrhunderts macht er daran fest, dass die postmetaphysische Philosophie nach Hegel die Geschichte explizit als Heilsgeschichte begriffen, die Heilsgewissheit Hegels dabei aber aufgegeben und dadurch ins Bodenlose gestürzt sei: Das Eschaton dieser Eschatologie lag nicht mehr in einem garantierten Jenseits, sondern am gedachten Ende eines Zeitstrahls in einer unbestimmten, radikal offenen *Zukunft*.

Hatte Hegel die klassische Metaphysik aufgehoben, indem er die Identität des Transzedenten mit dem Diesseits

dekretierte – das Wirkliche ist das Vernünftige, Gott ist nicht nur in der, sondern *die* Welt –, so wollten seine Nachfolger Feuerbach, Kierkegaard, Marx und Nietzsche diese angebliche Vernünftigkeit erst durch die Transformation der Welt ans Licht bringen, und sei es auf Teufel komm raus. Die Entzweiung zwischen Welt und Gott, von Hegel «dialektisch» (eigentlich ontologisch) gekittet, riss sie wieder auf – und lud den Begriff der Geschichte, eine Schöpfung des 18. Jahrhunderts, mit jener Ekstase auf, die sich in der Politik des 20. Jahrhunderts katastrophal entladen sollte.

In seinem anderen zum Klassiker gewordenen Buch, *Weltgeschichte und Heilsgeschehen* (1949/53), entwickelt Löwith diesen Gedanken weiter. An seinem Anfang steht die Erkenntnis, dass die Moderne entgegen der Säkularisierungstheorie >



› nicht etwa mit der christlichen Heilslehre gebrochen, sondern diese gleichsam historisiert habe: «Diese abendländische Geschichtsauffassung, die eine nichtumkehrbare Ausrichtung auf ein künftiges Ziel zur Voraussetzung hat, ist [...] eine spezifisch biblische Vorstellung, dass die Geschichte auf einen Endzweck hin gerichtet und von der Vorsehung eines göttlichen Willens gelenkt ist.» (Löwith 1983, S. 64.)

Das Problem am revolutionären, eschatologischen Geschichtsbild liegt für Löwith darin, dass es den Bruch, von dem es ausgeht, niemals heilen kann: Ist Gott einmal aus der Weltgeschichte verschwunden, dann kommt er nicht nur nie wieder, sondern war vermutlich auch niemals da. Wenn ich aber zugleich an einer Göttlichkeit der Geschichte festhalte, wird das zum unlösbaren Problem: Sobald ich ein *verlorenes* Paradies beschwöre, räume ich seine Nichtwiederholbarkeit implizit ein, damit aber die radikale Vergeblichkeit meiner Sehnsucht nach diesem Paradies. Das Problem des Höhlenbewohners ist, dass er gar nicht weiß, wie es außerhalb der Höhle aussieht und er sich daher schlechterdings nie sicher sein kann, die Höhle verlassen zu haben.

Diesem negativistischen Historismus setzt Löwith einen spezifischen *Anti-historismus* entgegen, wobei ihm der «Begriff einer *geschichtlichen Welt*» selbst

«fragwürdig» wird (Löwith 2007, S. 190). Seine Hauptzeugen hierfür sind Hegel und Goethe, die großen Holisten und Zykliker: «Hegels Versöhnung mit dem, «was ist», entsprang schon selber aus dem, was wieder aus ihr hervor gegangen ist: aus einer fundamentalen Entzweiung mit dem Bestehenden. Diese Krisis hat Hegel gemeinsam mit Hölderlin durchlebt, und die stillschweigende Trennung von dem Freund seiner Jugend ist der Anfang zu seiner Versöhnung mit der Welt, wie sie ist. Indem er sich vom «Jüngling» abgewandt hat [...], hat sich Hegel im letzten Satz seines ersten Systementwurfs unter dem genauen Datum 14. September 1800 zur männlichen «*Vereinigung mit der Zeit*» entschlossen, um nicht in der Entzweiung mit sich selbst und der Welt verharren zu müssen.» (Löwith 1988, S. 209.)

Der Einfluss Goethes zeigt sich in diesen Worten, niedergeschrieben 1940 in Sendai: «Die Welt ist weiter und das Leben reicher, als dass es sich «vor» und «nach» irgendwem einteilen ließe. Nur die *Geschichte* kennt solche Einschnitte, *aber alle Geschichten überleben sich selbst.*» (Löwith 2007, S. 136, Hervorhebung vom Autor.)

Löwiths zyklischer Geschichtsauffassung wurde schon früh heftig widersprochen, am brilliantesten wohl durch Günther Anders. Dessen so beißende wie

luzide Rezension zu *Von Hegel zu Nietzsche* entstand schon 1941, wurde aber erst 2018 veröffentlicht. Darin hält er Löwiths Buch vor, zu Zeiten seiner Veröffentlichung durch die Gewalt der Ereignisse überholt zu sein, und seine ahistorische, um einen «Ewigkeitsstandpunkt» bemühte Perspektive erscheint ihm bourgeois-antiquiert.

Im Jahr, in dem der Holocaust beginnt, die Atlantikcharta unterschrieben wird und der Krieg zum Weltkrieg wird, entspinnt sich so das vielleicht am meisten unterschätzte philosophische Zwiegespräch des 20. Jahrhunderts: hier Löwith, der über das vermeintlich Umwälzende, Niedagewesene in der Geschichte goethenisch hinwegblickt; dort Anders, den die brutale Entwicklung von totalitärer Politik und einer anders totalitären Technik in ein tiefes Entsetzen vor der Geschichte und über die Obsoletheit des Menschen stürzt, der ihm im Angesicht von Auschwitz und Hiroshima, von fremdartigen Werberklamen, gigantischen Fertigungs- und Kopiermaschinen und einer monströs umgestalteten Umwelt unrettbar antiquiert entgegentritt; der aber darum dennoch an Geschichte als etwas Prozessuellem festhält, nur dass die Richtung des Prozesses nunmehr umgekehrt werden müsse.

In der Technik- und Anthropozän-debatte heute gewinnt dieses Zwiegespräch ungeahnte Aktualität. Wenn Anders, der



Foto: Trudy Obscure / photocase.de

als ein Vordenker der grünen und der Antiatombewegung gilt, von dieser schon lange breit rezipiert wird, so haben auch Löwiths gegenläufige Gedanken in Zeiten von Klimakrise und der Debatte um Post- und Transhumanismus eine Renaissance verdient. «Wie weit immer», schreibt er in seinem «Curriculum Vitae» von 1959, «es dem Menschen gelingen mag, sich die Natur durch Bearbeitung anzueignen und seine Herrschaft über sie auszudehnen, sie wird niemals zu unserer Umwelt, sie bleibt immer sie selbst.» Von dieser Welt, der Umwelt, «ließe sich sagen, was die Theologie in ihren Gottesbeweisen von Gott gesagt hat: dass über sie hinaus nichts noch Größeres denkbar ist.» (Löwith 2007, S. 191.) Hiermit nimmt Löwith die Gaia-Hypothese späterer posthumanistischer Denker wie Lynn Margulis, James Lovelock und Bruno Latour vorweg.

Man kann über diesen geschichtsphilosophischen Quietismus in Zeiten einer

galoppierenden Erderwärmung, eines anthropogenen Massensterbens und einer immer bizarrerem, immer raffinierteren Technisierung und Verdinglichung unserer eigenen Lebenswelt entrüstet den Kopf schütteln, man kann Löwiths ahistorischen Zugang zur Geschichte beschwichtigend oder weltfremd schelten. Man kann ihn aber auch als explizit *philosophische* Aufforderung zum Denken und zu einer denkerischen *Gelassenheit* verstehen, die in der Rückstrahlung vielleicht ihre eigenen, mildernden Kräfte entfalten kann. Und dann mag man sich vielleicht selbst in Zeiten der monströsesten Naturverwandlung und noch monströserer Methoden zu ihrer Bremsung (Geoengineering, Bioengineering) «mit Kant über diesen fortschreitenden Verfall mit dem Hinweis trösten, dass dieses ›Jetzt‹ der letzten Zeit, in welcher der Untergang der Welt vor der Tür zu stehen scheint, so alt ist wie die Geschichte selbst.» (Löwith 2007, S. 193.) ■

Karl Löwith: *Sämtliche Schriften in 9 Bänden*. Hrsg. von Klaus Stichweh, Marc B. de Launay, Bernd Lutz und Henning Ritter. Stuttgart, Metzler 1981-88. Darin Bd. 2: *Weltgeschichte und Heilsgeschehen* (1983). Erstausgabe dt. Stuttgart, Kohlhammer 1953; engl. *Meaning in history. The historical implications of the philosophy of history*. Chicago/London 1949. Bd. 4: *Von Hegel zu Nietzsche. Der revolutionäre Bruch im Denken des 19. Jahrhunderts* (1988). Erstausgabe Zürich 1941.

Karl Löwith: *Mein Leben in Deutschland vor und nach 1933. Ein Bericht*. Mit einer Vorbemerkung von Reinhart Koselleck und einer Nachbemerkung von Ada Löwith. Neu herausgegeben von Frank-Rutger Hausmann. Stuttgart, Metzler 2007.

Günther Anders: «Löwith-Besprechung» (Erstveröffentlichung), in: *sans phrase. Zeitschrift für Ideologiekritik*, Heft 13 (2018), S. 98-107.



Ein kurzweiliger Streifzug durch die europäische Kultur

Ich bin Ich – das Persönlichste und Allgemeinmenschlichste zugleich. Aber von der Antike bis zur Gegenwart hat sich die Selbstwahrnehmung des Menschen stark verändert. Pointiert und sicher folgt Peter N. Waage den Spuren des Individuums in der europäischen Geschichte, Philosophie und Literatur, beleuchtet neu, bringt nahe, macht verständlich, begeistert und inspiriert.

»Ein großes Werk von Waage. Ein umfassender, wohlformulierter und kristallklarer Streifzug durch die Geschichte des Individuums.«

Dagbladet

»Eine großartige Mentalitätsgeschichte!«

Fredrikstad Blad

Peter Normann Waage
Ich

Eine Kulturgeschichte des Individuums
Aus dem Norwegischen von Lothar Schneider
797 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 48,- (D) | ISBN 978-3-8251-7879-6
☞ auch als eBook erhältlich!

 **Verlag Urachhaus**
www.urachhaus.com

HOCHSENSIBEL UND BESONDERS SCHUTZBEDÜRFTIG

von Dr. med. Karin Michael

Anna ist Drittklässlerin und wird der Kinderärztin wegen chronischer Bauchschmerzen, Ekzemneigung und immer quälenderen Einschlafstörungen vorgestellt. Sie hat tiefe Augenringe und sei laut der Mutter schon seit Längerem besonders blass und sehr feinfühlig. Die Mutter berichtet, dass sie in dem Alter ähnliche Symptome hatte, ihr aber erst viel später geholfen werden konnte. Sie selbst sei hochsensibel und da sie wisse, dass Hochsensibilität familiär gehäuft auftritt, möchte sie ihre Tochter untersuchen lassen.

Jeder Mensch ist einzigartig – so auch sein Nervensystem und seine Wahrnehmung. Bildlich sprechen wir häufig vom «Nervenkostüm», das unsere ganz individuelle Schutzhülle bzw. Durchlässigkeit gut verdeutlicht. Die Wahrnehmungsverarbeitung sensibler Menschen ist durch eine erhöhte und intensivere Reizaufnahme und -reaktion gekennzeichnet. Die Wahrnehmungsverarbeitung ist also enorm gefordert und oft überwältigt. So entsteht eine erhöhte Anfälligkeit für Angst und Stress. Diese wiederum erhöht die Empfindsamkeit und so kann ein richtiger Teufelskreis entstehen.

Überwältigung der Seele Bei hochsensiblen Menschen können schon kleine Ereignisse das sprichwörtliche Fass zum Überlaufen bringen – und es kommt zu körperlichen Erscheinungen. Oft wirken Kinder dann wie seelisch wund und zeigen zugleich vielfältige Krankheitssymptome. Diese sind sogenannte «Stress-Folgeerscheinungen». Dazu gehören allergische Erkrankungen wie Ekzeme, Heuschnupfen und Asthma bronchiale, aber auch Nahrungsmittel-

unverträglichkeiten mit oft chronischen Bauchschmerzen, Ein- und Durchschlafstörungen, Infektanfälligkeit und erhöhtes Schmerzempfinden. Auch im Verhalten fallen die Kinder durch Schüchternheit, Ängstlichkeit oder gar soziales Vermeidungsverhalten bis hin zu Kita- und Schulverweigerung auf. Je nach Temperament gibt es auch aggressive Verhaltensweisen, die oft aus Verzweiflung und Überforderung zum Selbstschutz eingesetzt werden. Neurologisch leiden manche hochsensible Kinder auch unter Reflexen, die eigentlich nach dem Säuglingsalter abgelegt werden. Ein Beispiel ist der «Moro-Reflex». Er wird auch Schreckreflex genannt und betroffene Kinder reagieren auf Geräusche oder schnelle Bewegungen mit entsprechendem physiologischem und emotionalem Stress.

Gibt es immer mehr hochsensible Kinder? Wenn Eltern den Eindruck haben, dass ihr Kind ungewöhnlich sensibel ist und unter den oben beschriebenen Symptomen leidet, ist ein Besuch beim Kinderarzt oder der -ärztin der erste Schritt. Hier können

Untersuchungen vorgenommen werden. Da es Erkrankungen und Entwicklungsstörungen gibt, die ähnliche Symptome aufweisen, werden viele Kinder zur weiteren Diagnostik zur Kinderneurologie oder in eine Kinder- und Jugend-Psychiatrie überwiesen.

Es gibt immer mehr Kinder, die von den Symptomen betroffen sind. Nicht alle sind tatsächlich hochsensibel. Aber wir leben gerade in einer Zeit, in der die Veränderung der Umwelt und Lebensbedingungen zu mehr und intensiver eindringenden Reizen führt. Schlechtere Luftqualität, zerstörte Ökosysteme, häufige Licht- und Lärmbelastung, dazu ein intensiver Medien- und Nachrichtenkonsum sowie nicht zuletzt Rhythmus- und Schlafstörungen haben zunehmend starken Einfluss auf die Kinder. Auch Mobilfunkstrahlung kann insbesondere empfindsame Menschen belasten. Zudem wird die Wirkung einer gesunden Ernährung allzu oft unterschätzt: Viele Kinder essen nicht ausreichend ausgewogen und zu zuckerhaltig. Insbesondere raffinierter Zucker erhöht die Reizbarkeit und Allergiebereitschaft.

Was Eltern und Betreuungseinrichtungen tun können Viele Dinge im Alltag können so gestaltet werden, dass das Kind gestärkt und geschützt wird, damit seine erhöhte Sensibilität und Anfälligkeit nicht zu einer Krankheit führen.





Foto: tumak / photocase.de

Die wichtigste Grundlage ist ein gesunder Rhythmus. Hier sind nicht nur Tag und Nacht, sondern auch der Ernährungs- und Bewegungsrhythmus gemeint. Kinder lieben Rituale, weil sie sie stärken. Rhythmus ist Leben und spart Kräfte.

Auch eine gesunde, wenig zuckerreiche Ernährung kann helfen – ebenso ein begrenzter oder elterlich begleiteter Medienkonsum.

Wenn ein sensibles Kind, das die Sorgen der ganzen Welt in sich aufnimmt, am Abend ein schönes und inhaltvolles Ritual erlebt, hilft das beim Entspannen und damit dem Einschlafen. Ein kleines Fußbad, eine wärmende Auflage oder Einreibung beispielsweise stärken das Schutzgefühl.

Den meisten hochsensiblen Kindern hilft es, regelmäßig Zeit draußen verbringen zu können. Laufen, Klettern, Schnitzen, Bauen in der Natur sind gute Selbstwirksamkeitserfahrungen und geben viel Gelegenheit zur Sinneserfahrung und Selbstregulation.

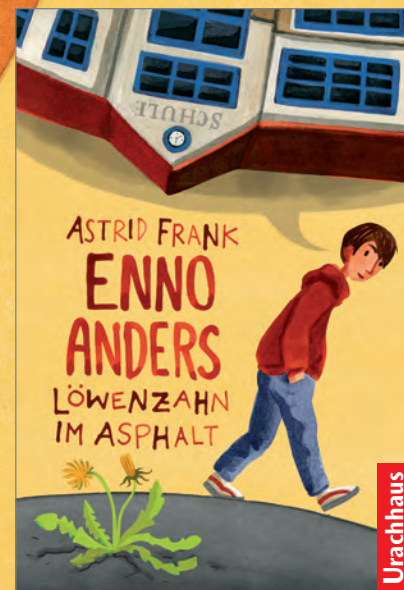
Als Schulärztin hatte ich immer wieder Gelegenheit, Kinder der ersten Schulklassen

beim «Waldtag» zu begleiten. Aus dem nicht zu bändigenden lärmenden Haufen wurde nach zwei Stunden im Wald eine gemütliche, nett plaudernde Frühstücksrunde. Die nicht nur bei sensiblen Kindern oftmals vorhandene Appetitlosigkeit und Verdauungsschwäche verschwindet durch Bewegung in der Natur wie von selbst. Wer hat nach einem Tag im Schnee oder im Wald denn je keinen gesunden Hunger entwickelt? Außerdem hat der Wald noch viel mehr zu bieten, denn er stellt ein gesundes Umfeld für Nervensystem, Lunge und Mikrobiom dar.

Eine schöne Eigenschaft vieler hochsensibler Kinder ist, dass gerade diese Durchlässigkeit sie oft ein sehr feines soziales Empfinden entwickeln lässt. Sie können ihre sensiblen Antennen so einsetzen, dass sie besonders tragfähige Beziehungen und echte salutogenetische Stärke entwickeln.

Übrigens: Das, was sensible Menschen stärkt und schützt, braucht eigentlich jedes Kind. Insofern sollten wir alle versuchen, achtsamer zu werden im Umgang mit Reizüberflutung und Stress. ■

Dr. med. **Karin Michael**, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Kinderonkologin, Anthroposophische Ärztin (GAÄD-Zertifikat), ist Oberärztin der Kinderambulanz am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Neben allgemeiner kinderärztlicher Tätigkeit liegt ihr Schwerpunkt auf der Anthroposophischen Medizin. Gemeinsam mit Dr. med. Michaela Glöckler und Dr. med. Wolfgang Goebel hat Dr. med. Karin Michael den Ratgeber *Kindersprechstunde* (21. Auflage; Verlag Urachhaus) herausgegeben.



Wie von einem anderen Stern

Die Heizung knackt, der Banknachbar schnieft: Wie kann man da einen Aufsatz schreiben? Und wenn man sich gerade vorstellt, eine Ameise zu sein – wie soll man da antworten? Enno nimmt tausend Kleinigkeiten wahr, kann sich in jedes Lebewesen hineinfühlen und sich ausgeklügelte Geschichten ausdenken, die auf anderen Planeten spielen. Nur eines kann er nicht: so sein wie die anderen ...

Astrid Frank lässt ihren Enno aufgeweckt, erfindungsreich und witzig erzählen, wie er die Welt sieht. Ein wichtiges Buch zum Thema »Hochsensible Kinder«.



Astrid Frank
Enno Anders
 Löwenzahn im Asphalt
 Mit farbigen Illustrationen von Regina Kehn
 160 Seiten, gebunden | ab 9 Jahren
 € 14,90 (D) | ISBN 978-3-8251-5122-5

 **Verlag Urachhaus**
 www.urachhaus.com

ES HÖRT DOCH JEDER NUR, WAS ER VERSTEHT

von Christa Ludwig

Eine zentrale Person in John Steinbecks Roman *Jenseits von Eden* ist der in Amerika geborene Chinese Lee. Er ist Diener der Familie, ein hoch gebildeter Mann, einer der beiden Philosophen des Buchs. Trotzdem spricht er ein kindisch anmutendes Pidginenglish, obwohl er über eine elaborierte Hochsprache verfügt. Lediglich im Gespräch mit Samuel Hamilton, dem anderen Philosophen, lässt er die Maske fallen. Auf die Frage, warum er sonst Pidginenglish spräche, erklärt er: Weil man das von ihm erwarte. Wenn er korrektes Englisch spräche, würde man ihn nicht verstehen. Er sagt zu Hamilton: *Sie sehen, was ist, während die Mehrzahl der Menschen sieht, was sie erwartet.*

Übertreibt der amerikanische Altmeister des Erzählens und Nobelpreisträger hier nicht ein wenig? Man würde Lee doch verstehen! Erwiesen ist aber, dass Menschen, denen man eine nicht europäische Herkunft ansieht, oft schwerer verstanden werden, auch wenn Deutsch ihre Muttersprache ist. Und Statistiken zeigen, dass eine Zeit lang Jungen mit dem Namen Kevin unterdurchschnittliche Schüler waren. Nach dem Welterfolg des Films *Kevin allein zu Haus* wurde Kevin ein Modename, angeblich besonders in bildungsfernen Familien, man erwartete von einem Kevin keine schulische Leistung.

Wir mögen hören und sehen, wie etwas klingt oder erscheint, aber wie wir es wahrnehmen, entscheidet unser Gehirn. Aber das wissen wir doch! Können wir diesen Umdeuter, diesen Vor-Urteiler im Gehirn nicht abstellen? Können wir es? Nach Ansicht einer Lehrerin in einem *Spiegel*-Artikel von 2009 ist «Kevin» kein Name, sondern eine Diagnose.

Als Charles Darwin bei einer seiner Forschungsreisen auf Galapagos landete, erlebte er eine Variation dieses Phänomens. Sein Schiff musste weit auf See ankern, sie erreichten die Insel mit kleinen Booten und konnten den Einwohnern nicht erklären, wie sie hergekommen waren, denn diese konnten das Schiff in der Ferne nicht sehen. Mit kleinen Booten waren sie vertraut, ein so großes Schiff war jenseits ihres Erfahrungsbereichs, also jenseits ihrer Vorstellung und damit jenseits ihrer Wahrnehmung. Dies berichtet Jeremy W. Hayward in seinem Buch *Briefe an Vanessa*.

Aber zwischen einer Gesellschaft, die Lee und Kevin nicht zuhören kann, auf der einen Seite und den Menschen auf Galapagos auf der anderen besteht ein großer Unterschied: Bei Letzteren streikt

die Wahrnehmung, weil sie etwas nicht kennen können. Uns – Europäerinnen oder Amerikanern – ist das, was Lee und Kevin sagen, durchaus bekannt. Trotzdem glauben wir gar zu häufig nicht dem, was wir sehen und hören, sondern dem, was unser Gehirn daraus macht.

Es gibt einen Ausweg aus dieser Falle. Im selben Buch schildert Jeremy W. Hayward eine Anekdote: Picasso wurde von einem Mann gefragt, warum er Menschen nicht so male, wie sie aussehen. Wie Menschen denn aussähen, fragte der Maler zurück. Der Mann zeigte ihm ein Foto von seiner Frau: «So!», sagte er. «So sehen Menschen aus!» Picasso schaute das Bild an und kommentierte: «Ziemlich klein und flach, finden Sie nicht?»

Der Maler verfremdet. Der Schriftsteller Steinbeck pointiert. Der Blick der Leserin, des Betrachters wird irritiert, so kann die vorgegebene Deutung im Gehirn aufgehoben werden. Das ist es, was Kunst leisten kann: Uns frei machen von eben jener Erkenntnis, die ein weiterer Künstler, hier muss man sagen ein Dichter, so prägnant auf den Punkt brachte: *Es hört doch jeder nur, was er versteht.* (Goethe) ■

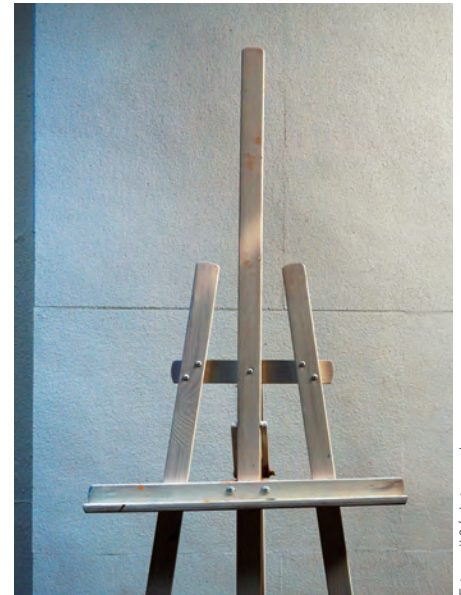


Foto: owikZ / photo case.de

Christa Ludwig (www.christaludwig.net) studierte Germanistik und Anglistik und ist Autorin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. 2019 wurde sie mit dem Eichendorff-Literaturpreis ausgezeichnet. Ihr jüngstes Buch, *Wortreich – Leben mit Sprache und Poesie*, entstand aus erweiterten Beiträgen für unser Magazin.

IN (FAST) ALLER MUNDE: Das panierte Schnitzel mit Kartoffelsalat

von Elisabeth Weller

Naturgemäß habe ich meine tollste Schnitzelgeschichte in Wien erlebt. Vor Jahren bei *Figlmüller*. Das war mein Schnitzel-Mekka, weil nur dort die Schnitzel so dünn sind, dass die Panade zwei Drittel des Schnitzels ausmacht. Da stand ich erst mal ewig in der Schlange. Endlich hatte ich es hineingeschafft und wurde mit einer jungen Japanerin an einen Zweiertisch platziert. Aber die Freude war rasch verflogen, da diese die Panade von ihrem Schnitzel akribisch tranchierte. Mein Appetit ist dabei rasch verflogen. Als ginge es nicht gerade um sie: die Panade, die ja erst das Wiener Schnitzel ausmacht. Nun gehe ich, wenn ich in Wien bin, in *Die drei Hacken*, weil dort kompetente Einheimische sitzen, die hier nicht etwa ein Schnitzel, sondern eine «Fledermaus» bestellen. Da lernt man was und hat was zu lachen. Überdies passt dieses «geflügelte Wort» hervorragend, wegen des häufigen Schmetterlingsschnitts des Fleisches.

Es wird behauptet, dass das Wiener Schnitzel eine Variante der *cotoletta alle milanesa* sei, die Feldmarschall Radetzky 1848 in Mailand kennengelernt und nach seiner Rückkehr nach Wien dem Hof und seinem Koch begeistert davon berichtet habe. Damit sind wir bei einer genialen Errungenschaft des Menschen gelandet: der kulturellen Aneignung! Ein Schnitzel kommt natürlich

mit einer Zitronenspalte und einem Kartoffelsalat daher. Noch eine Wiener Sache, dann geht es auch gleich ums Rezept. Das sollten Sie nämlich nicht versäumen: In der Karlsplatz-Unterführung, gleich bei der *Sezession*, hat der kanadische Künstler Ken Lum eine Installation, die die Zahl der verzehrten Schnitzel seit Jahresbeginn verzeichnet. Fragen Sie mich nicht, wie er zu dieser Statistik kommt. Es ist doch interessant, dass wir weniger und weniger Fleisch essen, das Schnitzel davon aber nicht betroffen zu sein scheint. Wichtig zu erwähnen ist noch, dass das Original aus Kalbfleisch sein sollte. Ich bin da flexibel, bei mir darf es auch aus Schweinefleisch sein.

Und nun zum Rezept:

Schnitzel: In der Metzgerei des Vertrauens vier Schnitzel nach Gusto schneiden lassen, diese zu Hause mit einem Fleischklopfer traktieren, mit Salz und Pfeffer und einem Hauch Paprikapulver von beiden Seiten würzen und in einem mit der Gabel in einem Suppenteller verquirten Ei wenden. In einen zweiten Suppenteller die Semmelbrösel geben und darin das Schnitzel mehrfach wenden. Das Paniermehl andrücken, auch an den Kanten. In Öl ausbacken.

Kartoffelsalat: Kleine Kartoffeln (die gelb im Fleisch sind wie beispielsweise Annabelle, Sieglinde, Selma, Belana, Nicola)



in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen, abgießen, ziehen lassen, bis man sie pellen kann, ohne sich die Finger zu verbrennen. Von Hand in feine Scheiben schneiden. Und zwar in folgenden nebenher gemachten Sud: Gemüsebrühe mit feingeschnittener Zwiebel, Senf und Essig. Anschließend noch Sonnenblumenöl darüber, Salz und Pfeffer. Alles ziehen lassen, probieren und nachwürzen. Ich mag den Kartoffelsalat auch mit ein bisschen Muskatnuss und viel Schnittlauch. Am Ende sollte der Salat, wie die Schwäbin zu sagen pflegt: schwätzen. Gemeint ist damit ein Geräusch von sich geben, das klingt wie, sagen wir: «schlip». Sonst ist er zu trocken und das passt nicht zum Schnitzel, das kross, wie es sein sollte, eines saftigen Gegenpols bedarf! ■

Für 2 Personen:

4 Schnitzel, 6 EL Öl, 1 Ei, 10 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 Zitronenviertel. 1 kg festkochende Kartoffeln, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 2 EL Senf, 60 ml Essig, 8 EL Öl, Schnittlauch

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

HEUTE SCHON GEDACHT?

Berenike Stolzenburg und Albert Vinzens im Dialog

«Die meisten Menschen geben ihre Macht auf, indem sie denken, sie hätten keine.» Dieser Ausspruch der Schriftstellerin und Aktivistin Alice Walker lässt sich noch steigern und auf das Denken selbst beziehen, denn viele Menschen geben ihre Macht schon deshalb auf, weil wir uns anscheinend nichts oder jedenfalls viel zu wenig – oder in Schablonen und festgefahrenen Bahnen – denken. Wie lässt sich dieser Kreislauf durchbrechen? Und was bitte schön ist überhaupt Denken? Diese Frage hat nicht nur den Philosophen Martin Heidegger beschäftigt.

A: Und – hast du heute schon etwas gedacht?

B: Gefühlt waren es heute schon Tausend Sachen, an die ich gedacht habe! Doch wie meinst du das?

A: Genau so wie du geantwortet hast: Von morgens bis abends kurz vor dem Einschlafen denken wir viele Sachen. Die Frage, ob wir dabei auch nur irgendetwas gedacht haben, ist damit noch nicht beantwortet.

B: Weißt du, ich möchte jetzt am liebsten eine Kerze auf den Tisch stellen und anzünden. (Steht auf, holt eine Kerze und zündet sie an.) War da jetzt ein Gedanke?

A: Da war ganz klar ein Gedanke. Er hat konkret in die Wirklichkeit eingegriffen und eine Handlung eingeleitet, die du vollzogen hast.

B: Wenn das ein maßgebliches Kriterium bei der Frage ist, ob wir denken, dann komme ich pro Tag auf eine ganze Latte von Gedanken.

A: Und wenn du schon so viele Gedanken hast, kommst du dann auch auf so viele Handlungen?

B: Ja, ich führe tagtäglich eine Unzahl von kleinen und größeren Handlungen aus, denen Denkipulse zugrunde liegen. Doch gerade diesen Impulsen gegenüber bin ich skeptisch, denn es heißt doch, wir sollten immer nur so viel tun, dass wir dabei auch noch Zeit zum Nachdenken haben.

A: Mich dünkt, die meisten Gedanken sind – im Bild gesprochen – wie losgelassene Luftballons, assoziative Luftnummern, die in unseren Köpfen herumschwirren.

B: Es gibt sicher einige Gedanken, die, am Leben gemessen, als zu leicht befunden werden. Gedanken, mit denen wir über Vorgänge und Sachverhalte mehr befinden als sie wirklich zu bedenken. Doch es gibt auch Gedanken, die haften an den Alltagsdingen und halten uns und unsere Art zu denken im Griff. Mit ihnen löse ich kleine und größere Probleme: Was ich kochen soll, welches Geburtstagsgeschenk ich besorge, wem ich, bevor der Bus kommt, noch schnell mit einer SMS antworte und so weiter.

A: Angesichts dieses breiten Panoramas an Denkmöglichkeiten kann einen die Frage «Hast du heute schon gedacht?» komplett aus dem Sattel werfen ...

B: ... und dazu bringen, eine Kerze anzuzünden – und das im beginnenden Frühling.

A: Die Idee mit der Kerze hat mich gefreut. Denken und Licht, das ist wohl ein über die Jahreszeit hinausgehender Zusammenhang.

B: Dazu passt die Redewendung: «Etwas in ein neues Licht stellen».

A: Man spricht auch vom Gedankenlicht in Gedichten, oder von Worten, die einen Sachverhalt beleuchten oder vom Gedankenblitz.

B: Und wie wäre es, wenn ich dich mit Witz

und Schalk absichtlich hinters Licht führen würde?

A: Da hoffe ich «helle» genug zu sein, um dich zu durchschauen. Probier's doch mal. (lacht)

B: Zumindest am 1. April können wir einander nach Lust und Laune an der Nase herumführen.

A: Erinnerst du dich noch an den Anruf von Johannes vor einem Jahr? Er sei gerade bei der Hütte angekommen, auf die wir immer wieder gehen. Der Schnee habe über den Winter das Dach komplett eingedrückt und es sei großer Sachschaden entstanden. Als Erstes sprach ich beruhigende Worte zu ihm, dann überlegte ich laut, welcher Schreinerbetrieb so schnell wie möglich zur Hütte kommen könnte. Da lachte es am anderen Ende der Leitung: «April! April!» Erst war ich kurz verärgert, dann erleichtert und bald auch wieder froh.

B: Herrlich! Erst «Schicksalsgnom» spielen und dann genüsslich beobachten, welche Reaktionen der Schalk hervorruft – und dabei immer auch auf der Hut sein, dass es nicht zu abgründig wird.

A: Gibt es dafür Beispiele?

B: Es könnte tückisch sein, wenn ich etwa als Redakteurin auf der Titelseite einer Zeitschrift die Lösung für einen politischen Konflikt verkündete, für den niemand wirklich eine Lösung hat – was für einen Orkan an Enttäuschung, Ärger und Wut könnte das auslösen!

A: Es gibt bestimmt gute und weniger gute Aprilscherze. Eine Meldung, die ich gelungen fand, war seinerzeit die Radiodurchsage, dass auf den deutschen Autobahnen



Foto: zettberlin / photocase.de



Ein Weg, um das Leben im Denken zu verwirklichen

Im Nachlass Georg Kühlewinds fand sich ein vollständig ausgearbeitetes Manuskript in ungarischer Sprache, das in den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts entstanden ist. Thematisch im Umkreis seiner Veröffentlichungen *Bewusstseinsstufen* (1976) und *Die Wahrheit tun* (1978) angesiedelt, ist es jedoch im Unterschied zu diesen aus Einzelaufsätzen zusammengesetzten Büchern aus einem Guss.

In diesem Buch wird mit großer Intensität und Konsequenz der Weg abgesritten, der vom Denken über das Denken zur Erfahrung des lebendigen Denkens und zur Wahrnehmung des Lebens führt. Ein bemerkenswerter Fund aus dem Nachlass des Philosophen und Anthroposophen Georg Kühlewind.

Georg Kühlewind

Aufbau

Vom Denken zur Wahrnehmung des Lebens.

Mit einem Vorwort von Laszlo Böszörményi.

Aus dem Ungarischen von Lajos Adamik.

175 Seiten, kartoniert | € 16,- (D)

ISBN 978-3-7725-2132-4 | www.geistesleben.com

Freies Geistesleben
Wissenschaft und Lebenskunst

eine Geschwindigkeitsbegrenzung eingeführt worden sei.

B: Wie? Ich dachte die gilt?

A: Haha, das war jetzt aber ein müder Scherz. Bis das durchgesetzt wird, muss noch viel Wasser den Rhein hinunterfließen.

B: Sind Aprilscherze nur eine Art Trockenschwimmen?!

A: Nicht unbedingt! Eher so etwas wie alltagsbezogene Denkakrobatik. Der bekannte englische Logiker und Mathematiker Bertrand Russell erzählt in seinen Memoiren, wie er sich einen Spaß daraus machte, seinen Enkelkindern immer wieder glaubhaft zu machen, dass im Garten vor dem Fenster ein Elefant stehe. Die Aufgabe wurde für ihn immer herausfordernder, weil sie den Bären, den er ihnen ...

B: ... also unseren Enkelkindern könnten wir einen solchen Bären nicht aufbinden, die sausten sofort in den Garten, um nachzuschauen.

A: Na, das war bei Russell natürlich auch so, und trotzdem hat er sie rumgekriegt.

B: Du meinst, wir sollten auch Großeltern mit einer derartigen Imaginationskraft werden?

A: Nein, wir sollten besser so bleiben, wie wir sind, und die Kinder auch nicht

anschummeln! Das mit Russell war doch nur ein Spaß.

B: Da hast du mich aber erwischt!

A: Ich muss schon sagen, als ich das in Russells Memoiren las, war ich tief beeindruckt.

B: Ich verstehe – jetzt probierst du es auf der Verwirr-Schiene.

A: Die Frage bei menschlichen Gesprächen ist ja oft: Wie viel Wahrheit, wie viel Verwirrung ist dabei? Beim Schummeln gilt immerhin, dass die Wahrheit zumindest schon mal gedacht worden ist.

B: Ein Glück, dass mir ein Philosoph und Goethekenner gegenüber sitzt und so mit mir spricht. *(lacht)*

A: Das ist zu viel der Ehre. Doch apropos Goethe, er glaubte weder an die Wahrheit noch daran, dass wir Menschen gute Denker seien.

B: Das will ich schriftlich haben. Und wehe, du versuchst mich wieder hinter Licht zu führen.

A: Et voilà: «Viele Menschen würden eher sterben als denken. Und in der Tat: Sie tun es.»

B: Wie? Das ist doch – von Russell!?! – Also, ich gehe jetzt erst mal an die frische Luft und führe meine Gedanken spazieren. ■

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



ADRESSE UNBEKANNT

gelesen von Simone Lambert

Felix listet fünf Arten von Lügen auf: von der «unsichtbaren Lüge» bis zur «Jemand-könnte-ein-Auge-verlieren-Lüge». Es sind die Betrugsmethoden seiner alleinerziehenden Mutter, die der Zwölfjährige nach Schweregrad kategorisiert.

Die Listen von Felix sind ein Versuch, den Überblick zu behalten und seinem aus den Fugen geratenen Leben eine Ordnung zu verleihen. Eine andere Liste ist die Abfolge seiner Wohnstätten, bis er mit seiner alleinerziehenden Mutter Astrid in eine unsichtbare Obdachlosigkeit abgleitet: Als sie auf die Straße gesetzt werden, weil sie die Miete nicht bezahlt hat, wird ein ausgeborgter Minibus zu einer «Übergangslösung» für Astrid, Felix und seine Rennmaus Horatio. Was als sommerlicher Abenteuerurlaub beginnt, wird mit jedem neuen Monat zur sich stetig verschlimmernden Notlage. Sie klauen Strom aus leerstehenden Häusern und Astrid, die einen Job nach dem anderen verliert, stiehlt auch Lebensmittel – zur Qual von Felix und seinem Gerechtigkeitsgefühl. Und wieder legt Felix eine Liste an: Was Astrid stiehlt, will er eines Tages zurückzahlen.

Die Mutter ist eine starke, intelligente Person, die ihren Sohn sehr liebt, deren Lebensentscheidungen die Bedürfnisse ihres Sohnes nach Sicherheit, einer Toilette, nach Intimsphäre aber nicht berücksichtigen. Wenn sie ihre depressiven Schübe hat, muss Felix zudem die Rolle des Erwachsenen übernehmen. Andererseits erreicht sie mit ihren Tricksereien, dass Felix auf die Blenheim-Schule mit ihrem Französisch-Intensivprogramm wechseln kann. Dort findet er in Dylan und Winnie echte Freunde.

Felix hat ein glückbegabtes Wesen, denn er sucht die Freundschaft, er ist aufrichtig, widerstandsfähig und glaubt an das Gute. Sein großer Wissensdurst und ein phänomenales Gedächtnis tragen ihn bis ins Finale einer Quizshow. Doch nicht der 25.000-Dollar-Hauptgewinn löst sein Problem, es sind seine Freunde, die er im multikulturellen Milieu von Vancouver gewonnen hat ...

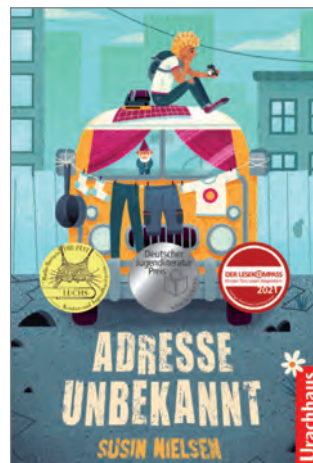
Nielsen erschafft sympathische Charaktere mit Ecken und Kanten, zeigt mit Witz und Sensibilität das allmähliche Erwachen ihres liebenswürdigen Helden darüber, dass seine Eltern «tolle Menschen

sind, aber keine tollen Eltern». Im Verlauf des Romans nimmt die Situation an emotionaler Schärfe zu.

Susin Nielsen, die viele Jahre fürs Fernsehen geschrieben hat, hat ihren Roman mit großem dramaturgischem Geschick aufgebaut. Gekonnt spielt sie mit den Erwartungen, sodass sich der Roman überraschend und unterhaltsam liest – ein Kunststück, denn sie spart nichts aus, nicht die Armut, nicht die zunehmende Verwahrlosung und Erschöpfung, nicht Hunger und Kälte, nichts von dem, was Ängste, Scham und Schuldgefühle auslöst und verborgen bleiben muss, damit das Jugendamt Mutter und Sohn nicht trennt.

Es ist Felix, der schließlich die Polizei ruft – um seine Mutter vor zudringlichen Männern zu schützen. Der Roman setzt ein, als der Junge auf der Polizeiwache dem Constable rückblickend seine Geschichte erzählt.

Susin Niensens mixt denkwürdige Charaktere und das relevante, aktuelle Thema Wohnungsmarkt mit einer guten Geschichte zu einem ebenso realistischen wie charmanten Roman, der von Anja Herre feinfühlig übersetzt wurde. Ein sehr gelungener Kinderroman, der den *Luchs* und die Nominierung für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2021 überaus verdient hat. ■



Susin Nielsen
Adresse unbekannt

Illustriert von Leslie Mechanic
Aus dem Englischen von Anja Herre

284 Seiten, gebunden
18,- Euro
ISBN 978-3-8251-5226-0
Verlag Urachhaus
(ab 11 Jahren)

auch als eBook erhältlich

PHILOSOPHIE DES MISTKÄFERS

von Nadine Mescher

Endlich Frühling! Und so ein Montag hat auch ja etwas Frühlingshaftes, dieses Gefühl von Neubeginn. Wenn man schon hier und dort etwas Grün hervorsprossen sieht, das bald zu einer bunten Blütenpracht wird. Und dann gibt es ja auch noch die vielen kleinen Pflänzchen, die man erst gar nicht sieht – und plötzlich, von dem einen auf den anderen Tag, sind sie da. Ich persönlich mag die immer länger werdenden Tage, die bunt werdende Pflanzenwelt und die Zeit der Tierkinder. Und ganz besonders mag ich dabei, die kleinen Dinge wieder oder neu zu entdecken. Gemeinsam mit den Kindern auf Entdeckungsreise zu gehen, ist natürlich auch ein ganz besonderes Erleben. Lernen durch Erleben, das ist Waldorfpädagogik. Lernerlebnisse zu schaffen, anstatt Fakten zu überbringen, das ist das besonders Wertvolle an meinem Beruf.

Und so stammt mein heutiger Montagsgedanke aus unserer Geschichtepepoche über antike Kulturen. Wir befassten uns mit dem Thema «Heilige Tiere im alten Ägypten».

Dass die frühen Ägypter vor allem viel Göttliches in Tieren sahen, war schon bekannt. Dass es viele Verzierungen, Schmuck und Grabbeigaben mit tierischen Symbolen gab, weckte großes Interesse. Die Darstellung des Skarabäus (oder ganz einfach Mistkäfer) findet sich daher an vielen Orten und wurde auch bei zahlreichen Ausgrabungen entdeckt. Der kleine Käfer

wurde im alten Ägypten also sehr verehrt. Aber warum ausgerechnet er? Genau diesen Gedanken wollte ich gern die Kinder selbst bewegen lassen. Wir begannen daher mit der Beobachtung eines Skarabäus. Ein Video des Käfers beim Transport einer Mistkugel half uns weiter. In der Größe eines Kaninchens rollte er an unserer Klassenzimmerwand rückwärts mit den Hinterbeinen eine Mistkugel – diese allerdings in der Größe eines stattlichen Hundes – entlang.

Die erste Faszination war daher, sich einmal Gedanken darüber zu machen, wie dieser Käfer als sehr kleines Tier in seiner Umgebung überhaupt entdeckt und wahrgenommen werden konnte – und dann wurde ja auch noch etwas Heiliges in ihm gesehen. Zuerst ließ ich die Kinder beschreiben und Fragen aufwerfen. «Die Kugel ist so viel größer als der Käfer. Wie hat er sie allein gemacht?» – «Der Transport sieht so anstrengend aus. Er schafft es nur mit den Hinterbeinen. Wie lange wird er durchhalten?» – «Der Käfer muss sehr stark sein.» – «So viel Mühe für seine Kinder.» (Anmerkung: So ein Käfer ernährt sich nicht nur von Mist, sondern legt auch seine Eier dort hinein.)

Und was ist daran das Göttliche? Auch dazu hatten die Kinder viele schöne Gedanken: «Er rollt die Kugel zur Sonne. Zum Sonnengott Ra.» – «Die Kugel selbst sieht neben ihm aus wie die große Sonne.» –



«Er ist sich nicht zu schade für diese schwere Arbeit.» – «Er tut alles für seine Kinder.»

Jeder dieser Gedanken stand neben dem anderen. Jeder Gedanke durfte bewegt und gesagt werden. Was ist schon heutzutage eine hundertprozentige Interpretation eines Symbols, wer blickt vollständig in die Köpfe der Menschen im Alten Ägypten? Ich hätte den Kindern sagen können, welche Interpretation es für das Symbol des Skarabäus im Allgemeinen gibt. Doch die Klasse entwickelte mit diesem freien Gedanken-spiel auch Empathie für die alte Kultur. Und noch mehr: Sie übte sich weiter im Weltentdecken. Darin, auch die kleinen Lebewesen zu sehen, wahrzunehmen und zu achten.

Als Lehrerin fühle ich mich daher nicht nur als Wissenslieferantin, sondern besonders auch als Anleiterin zum Weltentdecken. Wie heißt es so schön? Der Geist ist keine Scheune, die man füllt, sondern eine Flamme, die man nährt. Auf die Lernfreude! Auf das Weltentdecken! Auf den Frühling, den Neubeginn und die Vielfalt der Welt! ■

Nadine Mescher (www.montagskindblog.de)

studierte Germanistik und Sozialwissenschaft in Bochum, anschließend Waldorfpädagogik in Witten-Annen. Sie ist als Waldorflehrerin und Mentorin in Nordrhein-Westfalen tätig. Sie schreibt Kinderbücher und ist als Bloggerin und Podcasterin aktiv. Podcast: [Kaffee](#), [Kreide](#), [Morgenspruch](#) zusammen mit Dustin Muzik.



von Monika Kiel-Hinrichsen

Foto: VICUSCHKA / photocase.de

«Ehe es zu spät ist» – so lautet unser neuer Leitsatz, seit mein Mann und ich uns vor ein paar Wochen nach dem Tod eines guten Freundes den preisgekrönten Film *Kirschblüten – Hanami* von Doris Dörrie wieder einmal angesehen haben. Die beiden Mittsechziger Trudi und Rudi, ein gut eingespieltes Paar, er pflichtbewusster Traditionalist, sie, tief im Herzen Liebhaberin des japanischen Ausdruckstanzes *Butoh*, werden unerwartet mit dem Tod konfrontiert. Eigentlich ist es Rudi, der schwer krank ist, jedoch nichts davon ahnt und Trudi beschließt, es ihm auch nicht zu sagen. Stattdessen plant sie letzte gemeinsame Reisen. Sie besuchen ihre Kinder in Berlin, wo sie leider ungebetene Gäste sind. So ziehen sie weiter an die Ostsee. «Lass uns zu unserem Sohn nach Japan fliegen!» Trudi beginnt zu leuchten und damit auch ihrer Sehnsucht einen tiefen Ausdruck zu verleihen. Rudi wehrt ab. Während er schläft, schlüpft Trudi wie so oft in die Rolle der *Butoh*-Tänzerin.

Am Morgen findet Rudi seine Frau neben sich tot im Bett. Zu spät wird ihm bewusst, was er mit Trudi zu leben versäumt hat. Mit ihrem Kimono und ihren Kleidern fliegt er nach Tokio zum Kirschblütenfest und kommt ihr dort auf ungewöhnliche und tiefe Weise nahe. Er erlernt die Kunst des *Butoh*-Tanzes.

Mein Mann und ich blicken auf die letzten 35 Jahre zurück. Hausbau, Kinder-

erziehung, berufliche Entwicklung, Pflege der eigenen Eltern, Großeltern sein – wie oft haben wir eigene Wünsche und Sehnsüchte zurückgestellt. Habe ich die leisen Töne meines Mannes wahrnehmen können? Oder er meine?

Wir kommen an diesem Abend in ein angeregtes Gespräch. Ja! Tango haben wir eine ganze Zeit lang zusammen getanzt und uns dabei auf neue Weise kennengelernt. Aber wie weit waren manchmal unsere Urlaubswünsche voneinander entfernt! Mein Mann liebt Skandinavien, die Stille der Natur, das Meer, das Segeln – und oft haben wir den hohen Norden bereist. Aber auf einem Dreimaster-Schoner mit ihm bis nach Island zu segeln, das traue ich mir dann doch nicht zu. Und wenn es irgendwann zu spät ist?

Ich liebe den Süden. Einmal ein Verdi-Festival in Parma oder Busseto erleben, Florentinische Kunst und die Leichtigkeit des Südens genießen. Bisher haben wir es gemeinsam nur bis ins Trentino geschafft. Doch seit unserem Filmabend und unserem neuen Leitsatz sind wir aufmerksamer geworden auf die leisen Wünsche – und eine freudige Erwartung selbst auf Griechenland hat sich aufgetan.

Aber der Film hatte auch einen bitteren Beigeschmack: Den drei Kindern von Rudi und Trudi waren sie mit ihrem Besuch eine Last. Eingebblendete Szenen

der Gespräche der Kinder untereinander, als die Eltern sich frühzeitig zurückgezogen hatten, machten mich betroffen. Darüber, dass es gerade nicht passt, dass sie da sind. Der Vater nervt, die Mutter ist viel zu gutmütig. Bei wem können sie schlafen, wo stören sie am wenigsten?

Ich habe mich gefragt, was wohl unsere fünf Kinder über ihre alten Eltern denken mögen und ob auch sie auf diese Weise über uns «verhandeln» könnten?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die eigene Wahrnehmung, wir beginnen wiederholt die gleichen Geschichten zu erzählen, die Vergangenheit wird idealisiert oder ausgeklammert und liebevolle Gedanken bleiben aus Unsicherheit vielleicht ungesagt. Ich nehme mir vor, mit unseren Söhnen und Töchtern über meine aufkommende Unsicherheit zu sprechen. Eigentlich könnten wir sie ja auch bei einem nächsten Besuch am Abend zu einem gemeinsamen Kirschblütenfest einladen und im Anschluss eine authentische «Filmbesprechung» anregen. Ehe es zu spät ist! ■

Monika Kiel-Hinrichsen (www.kiel-hinrichsen.de)

ist Autorin und neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit im In- und Ausland in freier Praxis als Erziehungs- und Paarberaterin sowie in den Bereichen Mediation, Supervision und Biografiearbeit tätig.

HANS ROTT – EINE KLANG- WIE KRAFTVOLLE WIEDERENTDECKUNG

von Thomas Neuerer

«Was die Musik an ihm verloren hat, ist gar nicht zu ermessen; zu solchem Fluge erhebt sich sein Genius schon in dieser Ersten Symphonie, die er als zwanzigjähriger Jüngling schrieb und die ihn – es ist nicht zu viel gesagt – zum Begründer der neuen Symphonie macht, wie ich sie verstehe.»

Gustav Mahler

In den Archiven der Österreichischen Nationalbibliothek fand Ende der 1980er-Jahre der englische Musikwissenschaftler Paul Banks das Manuskript der *Symphonie E-Dur* von Hans Rott, der dieses viersätzigige Werk mit knapp zwanzig Jahren schrieb. Bis zu diesem Zeitpunkt war der Komponist der Vergessenheit anheimgefallen. Banks sorgte für die Wiederherstellung der Partitur und die Uraufführung des Werks, mehr als hundert Jahre nach seiner Niederschrift. – Die Musikwelt war verblüfft ob der bemerkenswerten Reife der Komposition und ihrer Nähe zur frühen Symphonik Gustav Mahlers. Dabei finden sich bei Mahler selbst Hinweise auf seinen jung verstorbenen Kommilitonen: «Er ist meinem Eigensten so verwandt, daß er und ich mir wie zwei Früchte von demselben Baum erscheinen.»

Die Symphonie ist das Werk eines Frühvollendeten, kraftvoll im Ausdruck, originell in der Melodik, im dritten Satz auch sehr humorvoll. Die Nähe zu Richard Wagner und Rotts Lehrer Anton Bruckner ist unüberhörbar, allerdings ohne jemals epigonal zu wirken. Anton Bruckner förderte seinen Schüler, dessen Begabung er erkannte. Tragischerweise führte dies dazu, dass Hans Rott als Teil der sogenannten «neudeutschen Schule» durch Johannes Brahms als unbegabt beurteilt wurde. Daher wurde das Werk von Hans Rott, das eine Kommission prüfte, der Brahms wie auch der Bruckner-Gegner Eduard Hanslick angehörten, abgewiesen. Brahms riet Rott gar, eine andere Laufbahn einzuschlagen. Den jungen Komponisten stürzte dieses vernichtende Urteil in eine schwere Depression und führte ihn in die Psychiatrie, wo er mit nicht einmal 26 Jahren starb.

Die Ende 2022 erschienene Aufnahme mit den *Bamberger Symphonikern* unter ihrem Chefdirigenten Jakub Hrůša bietet eine exzellente Interpretation mit einem für dieses Werk bestens disponiertem Klangkörper. Das knapp einstündige Werk wird mit viel Detailliebe und außerordentlich klangschön dargeboten. Das intensive Engagement von Orchester und Dirigent wird zur beglückenden Hörerfahrung.

Seit ihrer Wiederentdeckung sind über die vergangenen Jahrzehnte einige

Aufnahmen der Symphonie entstanden, allerdings ist die vorliegende jüngste ein außerordentliches Ereignis, dem auch die differenzierte und breit aufgefücherte Aufnahme gerecht wird.

Als Zugaben sind auf der CD zwei kleine Werke aus dem Umfeld Hans Rotts beigegeben: Mahlers *Blumine-Satz*, der zur Urfassung seiner *1. Symphonie* gehörte, sowie ein erst in jüngerer Vergangenheit wiederentdecktes *Symphonische Präludium* von Anton Bruckner. ■



Das Album *Hans Rott: 1. Symphonie E-Dur*, Bamberger Symphoniker unter der Leitung von Jakub Hrůša, ist bei der Deutschen Grammophon erschienen (Bestell-Nr. 2894862932).

Unser SUDOKU im April

schwer

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

Der Regel nach ist das Lösen eines Sudokurätsels denkbar einfach: Setze in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile und jeder Spalte und jedem der 3 x 3 Quadrate die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Lernen Sie auch die Bücher aus der Reihe *Einsame Hunde*. Die schönsten Sudokus aus Japan kennen, die im Verlag Freies Geistesleben erschienen sind!

www.geistesleben.de

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

Lösung SUDOKU März 2023

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



PREISRÄTSEL

Bedenkenswert 04 / 11

«Sic et non.» Ja und nein. Für und wider. Existiert eine Idee von «Rot» unabhängig von etwas Rotem, oder braucht es das Individuelle für eine allgemeine Form? Ist «Mensch» nur eine Kategorie zur Erkenntnis oder aber ein unbedingtes Urbild mit zahlreichen Abbildern? Ob eindrückliche Ideenlehre oder sinnlich wahrnehmbare Substanz. Vom nur schattenhaft dinglichen *eidolon* Platons (427–347 v. u. Z.), das teilhat am unwandelbar Ewigen, bis zum zielgerichteten Entstehen alles Seienden in einer sich stetig ändernden Welt hin zum «unbewegten Bewegter» des Aristoteles (384–322 v. u. Z.). Im Wesen allgemeiner Begriffe als einem Werkzeug des Denkens gründen seit Anbeginn schon Disput und Dissens. Als Frage nach dem Eigentlichen von Diesseits wie Jenseits, nach dem Verhältnis von Sein zu Schein und von Mensch zu Göttlichkeit aber prägte es im «Universalienstreit» gar für Jahrhunderte die philosophische Gelehrsamkeit wie

theologische Lehre in den Klöstern und Universitäten Europas.

Auctoritas und *Quaestio*. Kanonische Texte als Ausgangspunkt für alle Auseinandersetzungen und das systematisierte Fragen kennzeichnen dabei die strenge Methodik jener mittelalterlichen Denkschule, die danach strebte, das biblische Offenbarungswissen mit der Rationalität antiker Philosophie zusammenzuführen und Widersprüche deduktiv aufzulösen. Im kunstvoll dargelegten «sic et non» aristotelischer Begriffslogik fand die diesmal gesuchte philosophische Strömung dabei ihr intellektuelles Instrument. Versuchte sie sich gar am Gottesbeweis. Am noch Unumstößlichen eines allmächtigen christlichen Glaubens aber hielt sie stets fest. Galt das Unantastbare einer dreifaltig göttlichen Schöpferexistenz und vermeintlich unsterblichen Seele in Thomas von Aquins (ca. 1225–1274) *Summa theologiae* wie im *Tractatus de Primo Principio* von Johan-

nes Duns Scotus (ca. 1266–1308). «Credo ut intelligam.» – «Ich glaube, damit ich verstehe», bekannte Anselm von Canterbury (ca. 1033–1109) in seinem *Proslogion*. «Nihil credendum, nisi prius intellectum.» – «Nichts ist zu glauben, wenn es nicht verstanden ist», entgegnete ihm aber schon Abaelard (1079–1142) und kündete zugleich vom zaghaften Anbruch einer neuen Zeit. ■

Sebastian Hoch

Nennen Sie uns die Epoch und nehmen Sie dadurch Teil an der Verlosung von – passend zum Frühling – 5 Büchern von Michael Ladwein, *Wie Blüten geh'n Gedanken auf. Poetische Gartenträume*.

Die Lösung senden Sie bitte an:

Redaktion *a tempo*

Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart

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

Einsendeschluss ist der 26.04.2023 (Datum des Poststempels; der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Die Gewinner und Gewinnerinnen werden schriftlich benachrichtigt.

Die gesuchte philosophische Denkrichtung im März war der *Materialismus*.

EIN GANZES JAHR LESEFREUDE – FÜR SICH ODER ANDERE

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

- Jahresabonnement** an die unten stehende Rechnungs-/Lieferanschrift zum Preis von Euro 40,- zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,-
- Geschenk-Abonnement** zum Preis von Euro 40,- zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,- (bitte auch die abweichende Lieferanschrift angeben). Laufzeit 1 Jahr, keine Kündigung erforderlich!
- Ja, schicken Sie mir bitte eine **Gutscheinkarte** zu meiner Bestellung eines Geschenk-Abonnements.
- Förder-/Patenschaftsabonnement** an die unten stehende Rechnungs-/Lieferanschrift zum Preis von Euro 58,- (zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,-). Ihr Abonnement ermöglicht einem anderen Menschen den Bezug eines ermäßigten Abonnements zum Preis von Euro 22,- (zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,-).

Liefervereinbarung: Die Zeitschrift erscheint zum Beginn eines Monats.

Rechnungsanschrift / Lieferanschrift (abweichende Lieferanschrift siehe unten):

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

Abweichende Lieferanschrift für das Geschenk-Abonnement:

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

Datum	Unterschrift
_____	_____

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



Hinweis: Die Mindestlaufzeit eines Abonnements beträgt ein Jahr (11 Ausgaben, eine davon eine Sommerdoppelnummer mit erhöhtem Umfang). Zum Ende der Mindestlaufzeit ist es mit einer Frist von einem Monat kündbar. Ansonsten verlängert es sich auf unbestimmte Zeit und ist jederzeit mit einer Frist von einem Monat zum Monatsende kündbar. Zu viel bezahlte Beträge werden entsprechend zurückerstattet.

Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen nach dem Bestelldatum schriftlich widerrufen werden. Die Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer.



Metamorphose und Urbild

Ob im schaukelnden Flug, mit ausgebreiteten Flügeln im warmen Sonnenlicht oder beim Nippen im Blütenkelch – immer verbindet sich mit der Wahrnehmung des feingliedrigen Schmetterlings eine zarte Berührung.

Die Naturwissenschaft bietet Grundlagen zur Beschreibung seiner vielfältigen Erscheinungsformen, der faszinierenden Wandlung vom Ei über die Raupe zu Puppe und Imago, seiner zwölffachen Metamorphose. Nicht weniger bedeutsam sind die Wahrnehmungen und Darstellungen seines Wesen in bildender Kunst und Dichtung, die seine Schönheit und Harmonie zum Ausdruck bringen. Eine exemplarische Zuwendung zeigt sich in den liebe- und ehrfurchtsvollen Betrachtungen der Schmetterlingsforscherin und Künstlerin Maria Sibylla Merian.

Wilhelm Hoerner
Der Schmetterling
Metamorphose und Urbild
Eine naturkundliche Studie mit einer Lebensbeschreibung und Bildern aus dem Werk der Maria Sibylla Merian
432 Seiten, Leinen
€ 51,- (D) | ISBN 978-3-87838-913-2

 **Verlag Urachhaus**
www.urachhaus.com



Das Kollegium der Rudolf Steiner Schule Mittelrhein sucht für das **Schuljahr 23/24** im Teildeputat

- für die Oberstufe eine*n **Deutsch-/Geschichts-/Sozialkunde-Lehrer*in** sowie
- für die Oberstufe eine*n **Mathematik-/Physiklehrer*in** und
- eine*n **Klassenlehrer*in** oder **Assistenzlehrer*in**.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an die Schulführungskonferenz unter: schulfuehrung@waldorfschule-neuwied.de
Für weitere Eindrücke besuchen Sie bitte unsere Homepage: www.waldorfschule-neuwied.de

Wir suchen ab sofort eine Finanz- und Verwaltungsleitung (m/w/d)



Wir sind seit 1970 eine zweizügige, staatlich anerkannte Schule mit den Klassen 1 bis 13, in der rund 750 Kinder und Jugendliche auf Grundlage der Waldorfpädagogik unterrichtet werden. Unser großer Schulkomplex im grünen Dortmunder Süden ist Teil des Pädagogisch Sozialen Zentrums Dortmund, dem verschiedene Mitgliedsvereine aus dem pädagogischen und sozialen Bereich angehören. Derzeit planen wir die Weiterentwicklung und den Ausbau der bestehenden Ganztagsbetreuung.

Zu Ihren Aufgaben gehört unter anderem

- die Verantwortung für die Finanzen der Schule (Haushalts-, Investitions- und Liquiditätsplanung, Bilanzierung, Jahresabschluss)
- die Verantwortung für die Rechts-, Vertrags- und Versicherungsangelegenheiten
- Gebäudemanagement
- Koordination der digitalen Infrastruktur
- die enge Zusammenarbeit mit dem Vorstand sowie die Unterstützung der Leitungsgremien des Lehrerkollegiums
- die Personalführung und -verantwortung für Mitarbeitende in Verwaltung, Haustechnik, Küche und OGS
- die Zusammenarbeit und Kontaktpflege mit externen Partnern, Behörden, Ämtern und Verbänden
- die Mitwirkung in internen, regionalen und überregionalen Gremien der Waldorfschulen

Wir erwarten

- fundierte finanz-, betriebs- und personalwirtschaftliche Kenntnisse und Erfahrungen
- Studium der Betriebs-, Verwaltungs- oder Sozialwirtschaft oder vergleichbare Qualifikationen
- Interesse und Offenheit für die Waldorfpädagogik
- Erfahrungen oder die Bereitschaft, sich intensiv in die Besonderheiten des Ersatzschulwesens einer freien Schule einzuarbeiten
- die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen und kaufmännische, organisatorische und soziale Prozesse zu gestalten
- soziale Kompetenz, Team- und Entscheidungsfähigkeit

Wir bieten Ihnen

- einen vielfältigen Arbeitsbereich mit Eigenverantwortung in einem kompetenten, engagierten und eingespielten Verwaltungsteam
- eine verantwortungsvolle Tätigkeit in einer renommierten, sozial und wirtschaftlich gut situierten Schule
- die Möglichkeit der Einarbeitung durch die bisherige Stelleninhaberin
- Bikeleasing und eine schuleigene Kantine

Gestalten Sie mit uns die Schule der Zukunft

– der Vorstand freut sich auf Ihre aussagekräftige, vollständige Bewerbung unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung, per Mail (pdf) an vorstand@rss-do.de.

Rudolf-Steiner-Schule Dortmund e. V. • Mergelreichstraße 51 • 44225 Dortmund
www.rudolf-steiner-schule-dortmund.de

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



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

www.geistesleben.de



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

www.urachhaus.de

FREIE WALDORFSCHULE HEIDENHEIM

Verein Freie Waldorfschule Heidenheim e.V.
Ziegelstraße 50 | 89518 Heidenheim
Tel. 07321 9859-0

Wir suchen für das Schuljahr 2023/2024

- Französischlehrer** (w/m/d)
- Eurythmielehrer** (w/m/d)
- Lehrer für Naturwissenschaften** (w/m/d)
- Deutschlehrer** (w/m/d)
- Klassenlehrer** (w/m/d)
- Gartenbaulehrer** (w/m/d)

INFORMATIONEN

www.waldorfschule-heidenheim.de

Fühlen Sie sich angesprochen!

Wir sind eine Waldorfschule, die Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Förderbedarfen in Kleinklassen mit höchstens 16 Schülern von der 1. bis zur 12. Klasse unterrichtet. Suchen Sie eine vielseitige und sinnerfüllte Arbeit in einem netten und engagierten Kollegium bei guter Bezahlung (vergleichbar mit TV-L 12/13)? Dann melden Sie sich gerne bei uns!



Wir suchen derzeit:

- **Klassenlehrer*in**
- **Sonder-/Heilpädagog*in**
- **Fachlehrer*innen in den folgenden Bereichen:**
 - **Eurythmie** für alle Klassenstufen
 - **Englisch** für alle Klassenstufen
 - **Turn-/Sport** schwerpunktmäßig für die Unter- und Mittelstufe
 - **Mathematik** für die Oberstufe, idealerweise mit Prüfungsberechtigung für den ESA/MSA
 - **Musik** für alle Klassenstufen

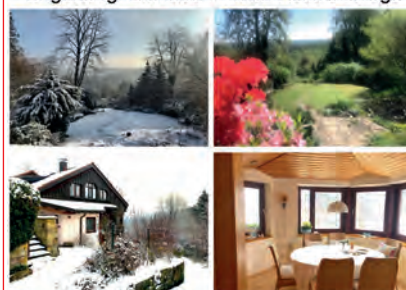
Stellenumfang nach Absprache, Kombinationen sind erwünscht.

Wir finden gerne mit Ihnen zusammen eine Ihrer Situation entsprechende Form der Einarbeitung.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an Herrn Taillebois oder Frau Klimmeck-Meis unter:

bewerbung@christophorus-hamburg.de oder Christophorus Schule –
Personaleinstellung | Bergstedter Chaussee 205 | 22395 Hamburg
Telefon für Rückfragen: 040 - 604 428 – 10

Engelberg: Biohaus in toller Aussichtslage



EFH + ELW, Doppelhaus mit Nachbar, harmonikal gestaltet, Bj.1985, 11 Räume + ELW, 167 m². Gastherme 2014, VA: 67,5 kWh, B. 660 m² Grund am Schulgarten Fr.Waldorfsch.Engelb. 850.000 €. hjaderhold@web.de

KLEINANZEIGEN

Waldorfpädagogik mit Ausblick im Südschwarzwald! Erzieher*in gesucht!

Sehr gerne mit abgeschlossener Waldorfausbildung und viel Freude am Gestalten, dem lebendigen und liebevollen Umgang mit Kindern im engen Kontakt zu schönster Natur. Unser eingruppiger Kindergarten ist auf einem Bauernhof gelegen und angeschlossen an die Waldorfsch. Dachsberg. Im Umfang von 80-100 % bieten wir die Möglichkeit schaffenskräftig u. freudig den Kindergartenalltag mitzugestalten. **Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an: m.dreher@waldorfschule-dachsberg.de**

Eurythmiekurse Märchen vom Quellenwunder und Tonheileurythmie in Kinsau Obb. und bei Ihnen in ganz Deutschland Telefon: 08191/9408881 www.Maria-Ostermaier.de

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

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

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



IMPRESSUM

a tempo Das Lebensmagazin

der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus
www.geistesleben.com | www.urachhaus.com

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

Redaktion:

Maria A. Kafitz
Jean-Claude Lin
Paulina Suska

Gestaltung & Bildredaktion:

Maria A. Kafitz

Redaktionsanschrift:

a tempo | Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart
Tel.: 07 11 / 2 85 32 20
E-Mail: redaktion@a-tempo.de
www.a-tempo.de | www.facebook.com/atempo.magazin
instagram @atempo_magazin

Anzeigenservice:

Christiane Woltmann | Tel.: 07 11 / 2 85 32 34
E-Mail: woltmann@geistesleben.com

Abonnements & Verkaufsstellen:

Ulrike Minnich | Tel.: 07 11 / 2 85 32 28
E-Mail: abo@a-tempo.de

Ein Jahresabonnement (11 Ausgaben) kostet 40,- Euro
(zzgl. Versandkosten: 10,- Euro Inland / 30,- Euro Ausland),
ein Einzelheft 4,- Euro zzgl. Versand.

Die Mindestlaufzeit eines Abonnements beträgt ein Jahr
(11 Ausgaben). Zum Ende der Mindestlaufzeit ist es mit
einer Frist von einem Monat kündbar. Ansonsten verlängert
es sich auf unbestimmte Zeit und ist jederzeit mit einer Frist
von einem Monat zum Monatsende kündbar. Zu viel bezahlte
Beträge werden entsprechend zurückerstattet.

Druck: Druckerei Raisch / Reutlingen

Dieses Magazin wird auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.
FSC ist ein weltweit anerkanntes Zertifizierungssystem zur
Sicherstellung verantwortungsvoller Waldwirtschaft.

Wir drucken zudem klimaneutral.



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

© 2023 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

ISSN 2699-2280

WERDE EIN MENSCH MIT INITIATIVE

von Jean-Claude Lin

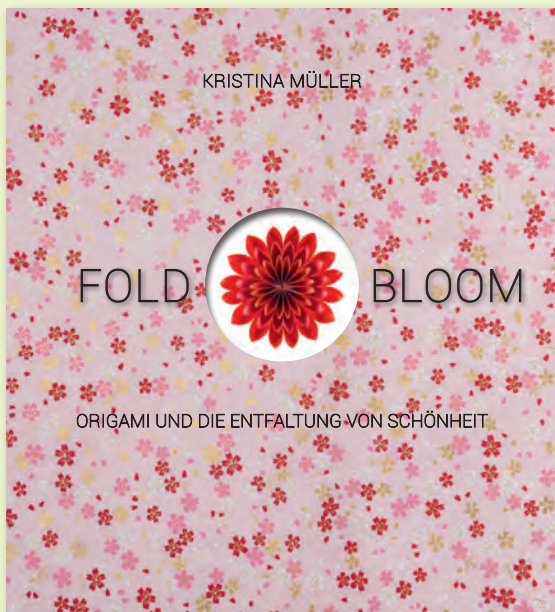
Es ist nicht das erste Mal, dass diese Überschrift in diesem Lebensmagazin *a tempo* steht. Das erste Mal war es beim Editorial zur September-Ausgabe des Jahrs 2005. Da ging ich auf die Erscheinung von Listenbüchern ein, die damals ziemlich beliebt waren und heute noch in diversen Formen wie Bestenlisten und «bucket lists» neu aufgestellt und aufgelegt werden. Der Eintrag in *Schotts Sammelsurium* über Dinge, die neunfach vorkommen, wie die 9 Flüsse der Hölle oder die 9 Musen der Antike, die die Künste und Wissenschaften inspirieren, ließ mich auch an die vom Autor Ben Schott nicht erwähnten 9 Seligpreisungen im Matthäusevangelium denken. Und im Hinblick auf die Tatsache, dass damals in Deutschland viel über die Zukunft nachgedacht wurde, zählte ich 9 Fähigkeiten auf, die, wie ich meinte, wir als initiative Menschen zur Zukunftsgestaltung dringend brauchten. – Da sie hier einmal schon standen, zähle ich sie nicht noch mal auf. Nachzulesen sind sie aber in meinem kleinen Buch *Das A und O des Lebens* vom innerlich werdenden Menschen.

Ein zweites Mal stand die Überschrift «Werde ein Mensch mit Initiative» in der April-Ausgabe des Jahrs 2021 bei der Kolumne *unterwegs* mit der Ergänzung: Wie wir mit einer kleinen Übung den Willen stärken können. – Seit dem Frühjahr 2022 sind die Ausführungen dieser Kolumne in dem weiteren Band *Weiterkommen* über die sieben freien Künste der inneren Entwicklung zu lesen. – Und ein drittes Mal verwendete ich die Überschrift im September 2022 bei der Erörterung der Strophe zur Jungfrau in den *Zwölf Stimmungen* Rudolf Steiners, bei der ich auch den Vortrag Rudolf Steiners vom 4. August 1924 zitierte, in dem er diese Worte zur Initiative so tiefgreifend aussprach und erläuterte.

Nun setze ich zum vierten Mal diese Aufforderung zur Initiative als Überschrift ein. Das hat folgende Bewandnis und zeugt vielleicht davon, dass diese Thematik nicht nur eine bei mir liegende Liebhaberei ist, sondern auch als Defizit oder Desiderat von anderen empfunden wird. Zweimal habe ich über diese Aufforderung zur Initiative vortragen dürfen, obwohl auch andere mögliche Themen zur Auswahl von mir angeboten wurden: in Nürnberg vier Wochen nach dem Einfall Russlands in die Ukraine über die Grundlagen, Ressourcen und Perspektiven der Initiative, und in Köln über die Initiative und den Weg zum Schöpferischen für unser bedrohtes Leben. Im kommenden September darf ich ein drittes Mal über die Initiative reden, obwohl ich auch gern über ein anderes Thema gesprochen hätte. Die Anthroposophische Gesellschaft in Zürich wünscht sich aber ausdrücklich dieses Thema: *Werde ein Mensch mit Initiative: Die «acht Todsünden der zivilisierten Menschheit» und ihre Überwindung durch die sieben Bedingungen einer Wissenschaft der Schöpfung*. Als ich mir den Wunschtermin bewusst machte, Montag, den 11. September 2023, habe ich geschluckt. Aber schließlich habe ich selbst diese Initiative ergriffen und werde versuchen, sie so gut wie möglich auszuführen. ■



*Wir begrüßen den Frühling
mit kreativer Vielfalt!*



Origami, das kunstvolle Falten von Papier, ist eine meditative Tätigkeit im Hier und Jetzt, die zudem Schönes und Anmutiges entstehen lässt. Für die Designerin Kristina Müller, die sich schon viele Jahre mit dieser Kunst beschäftigt und sich in ihrem neuen Buch ganz der Ästhetik, Schönheit und Sinnlichkeit der prachtvollen Blumenwelt widmet, bedeutet Origami noch mehr: «In dem Moment, in dem ich falte, kehre ich in mich, verbinde mich ganz mit der Materie und erfahre Vollkommenheit, Zufriedenheit und innere Ruhe. Ich erschaffe Schönheit, werde selbst zu der kleinen Blüte, die ich falte, und wenn ich die fertige Blüte dann in den Händen halte, stellt sich ein großes Glücksgefühl ein.»

Kristina Müller

Fold & Bloom

Origami und die Entfaltung von Schönheit

Mit Fotos von Clarissa Nill | 160 Seiten, durchgehend farbig, gebunden, Umschlag mit Ausstanzung | € 25,- (D)

ISBN 978-3-7725-2907-8 | **Jetzt neu im Buchhandel!**



Lassen Sie sich hier beim Blick in die Kreativwerkstatt von Kristina Müller inspirieren



Blumen in ihrem Farb- und Formenreichtum erfreuen uns besonders nach den langen Wintertagen – und sie laden uns alle zum Staunen ein. Die Designerin Angelika Wolk-Gerche hat sich vom üppigen Reichtum in der Natur inspirieren lassen und ein mit wunderbaren Fotos ausgestattetes Buch geschaffen, das durch seine Anleitungen zum kreativen Gestalten ganz unterschiedlicher Blumen aus dem so vielseitigen und beliebten Material Filz anregt.

Angelika Wolk-Gerche

Blütenträume

Kreative Gestaltungsideen aus Filz

160 Seiten, durchgehend farbig, gebunden

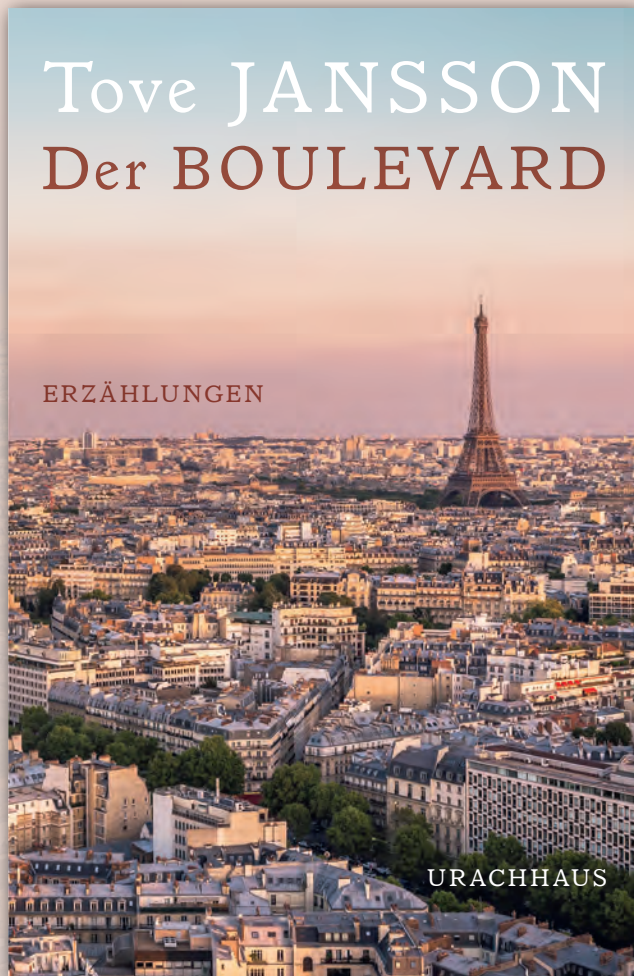
€ 25,- (D) | ISBN 978-3-7725-2137-9



Freies Geistesleben :
Ideen für ein kreatives Leben

»Tove Jansson war ein Genie. Eine Frau voller tiefgründiger Weisheit und großer Kunstfertigkeit.«

Philip Pullman



So wunderbar wie ein Frühling in Paris ...

Ein klarer, neugieriger Blick auf Orte in ganz Europa, auf Frauen und Männer in jedem Lebensalter und in unterschiedlichsten Situationen durchzieht die fünfzehn Erzählungen dieses Bandes. Ob in Paris, Dresden, Helsinki, auf Capri oder in den Schären: Janssons feiner Humor zeichnet so eigenwillige wie liebenswerte Charaktere.

Es ist ein einzigartiger Band, der hier von der Jansson-Forscherin Sirke Happonen zusammengestellt wurde. Die Texte waren bisher nur in finnischen Zeitschriften erschienen: der erste, titelgebende bereits 1934, der letzte 1997. So ergibt sich ein spannender Blick auf das Gesamtwerk Tove Janssons, der einmal mehr ihre Meisterschaft im Genre der Kurzgeschichte und der Erzählung belegt.

Tove Jansson
Der Boulevard
Erzählungen

Aus dem Schwedischen von Birgitta Kicherer
160 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag | € 22,90 (D)
ISBN 978-3-8251-5347-2 | *Jetzt neu im Buchhandel!*