

E 51125
nr. 278

Februar 2023 | 4,- Euro
Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin

im Gespräch

**RAUPE IMMERSATT
KATRIN SCHERER und MAXIMILIAN KRAFT**
Was ist es dir wert?

**LANDSCHAFTEN
SIND GESCHENKE**



Leben Literatur Liebe



Der Kriegsphotograf Étienne erlaubt sich nur einen einzigen unachtsamen Moment – und gerät in Geiselschaft. Monate später wird er überraschend entlassen und kehrt in das Dorf seiner Kindheit zurück. Doch wie frei ist er wirklich?

Während die Dorfbewohner schon bald danach fragen, ob er den Schock der Gefangenschaft überwunden habe, kämpft nicht nur Étienne mit den Bildern der Vergangenheit.

Jeanne Benameur
Das Gesicht der neuen Tage
Roman

Aus dem Französischen von Uli Wittmann.
253 Seiten, mit Lesebändchen,
gebunden, Fadenheftung mit SU
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-7725-3001-2
Ⓜ Auch als eBook erhältlich!



Marjoleine de Vos nimmt und in ihrem literarische Spaziergang mit in eine jahrhundertalte Kulturlandschaft – und schreibt zugleich einen berührenden Text über die Poesie des Lebens.

«*Das, was du suchst* behandelt all die Widersprüche, die wir <Leben> nennen, und pendelt so zwischen Aufbegehren und Akzeptanz. ... Zum Weinen schön.»

Trouw

Marjoleine de Vos
Das, was du suchst
Von der Sehnsucht nach dem Spazierengehen.

Aus dem Niederländischen von Christiane Burkhardt.
Mit Fotografien von Anjo de Haan.
103 Seiten, mit Lesebändchen,
gebunden, Fadenheftung mit SU
€ 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-3024-1
Ⓜ Auch als eBook erhältlich!



Lavinia Greenlaws Aufzeichnungen sind ein leidenschaftliches Plädoyer für die Macht und die Kraft von Musik – und ein poetisches Erinnerungsbuch, das auch uns daran erinnert, wie inspirierend der richtige Song zur richtigen Zeit sein kann.

Welches Lied kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an Ihre erste Liebe oder die erste Trennung denken ...?

«Ein (...) meisterhaftes Memoir.»

New Yorker

Lavinia Greenlaw
Tonspuren
Erinnerungen an eine Jugend

Aus dem Englischen von Anne Brauner.
272 Seiten, mit Lesebändchen,
gebunden, Fadenheftung mit SU
€ 24,- (D) | ISBN 978-3-7725-3029-6
Ⓜ Auch als eBook erhältlich!

WIR MACHEN DEN UNTERSCHIED

Menschen machen tatsächlich den Unterschied. In der britischen Tageszeitung *The Guardian* vom 7. Januar im neuen Jahr wird ausführlich vom «Wettrennen um die Definition des Anthropozäns» berichtet, und, etwas länger in Vorbereitung, verfasst Konstantin Sakkas gleichzeitig für diese Ausgabe unseres Lebensmagazins seinen vertiefenden Essay «Wird das neue zugleich unser letztes Zeitalter?» zum geschichtlichen Hintergrund der bevorstehenden, nicht trivialen wissenschaftlichen Festlegung eines neuen geologischen Zeitalters.

Falls wir es nicht schon früher wussten oder zumindest ahnten, spätestens jetzt müssen wir uns zu Bewusstsein bringen, dass der Mensch auf Erden eine solche Wirkung auf unseren Planeten und sein Leben ausübt, dass er selbst sogar zu einer geologischen Supermacht geworden ist, was immer noch unter manchen Naturwissenschaftlern strittig ist. Welche Konsequenzen eine solche wissenschaftliche Erkenntnis für unser Leben auf und mit der Erde haben wird, wird auch von unserer Fähigkeit abhängen, aus Erkenntnis handeln zu können. Das wird aber zu einem nicht geringen Teil von unserer Fantasie, Geschicklichkeit und ja auch von unserer Liebe zur Handlung abhängen.

Welche Einstellung wir dafür brauchen, zeigen im Gespräch für diese Ausgabe Katrin Scherer und Maximilian Kraft mit ihrer Initiative zum ersten Foodsharing-Café Deutschlands am Hölderlinplatz in Stuttgart. «Es ist mir wichtig, zu spüren», äußert Maximilian Kraft in unserem Gespräch, «dass ich selbst den Unterschied machen kann.»

Wir alle mit unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen, so unscheinbar klein oder privat sie uns auch zuweilen vorkommen mögen, machen einen Unterschied auf dieser Welt. Das sollten wir nicht vergessen oder kleinreden. Was wir tun, ob nach außen oder im Innen, ändert etwas in der Welt und trägt schließlich zur Wandlung dieser Welt und Erde bei. Möge es zum Guten sein!

Liebe Leserin,
lieber Leser!

Von Herzen grüßen wir aus der Redaktion im neuen Zeitalter des Anthropozäns,
Ihr

Jean-Claude Lin.
Jean-Claude Lin



editorial 03
Wir machen den Unterschied
 von Jean-Claude Lin

im gespräch 06
Was ist es dir wert?
 Katrin Scherer und Maximilian Kraft
 im Gespräch mit Maria A. Kafitz

thema 12
Geschicklichkeit
 von Andreas Laudert

augenblicke 14
Kraichgau.
Skizze einer Seelenlandschaft
 von Christian Hillengaß

berührungen 20
Why not?
 von Brigitte Werner

blickwinkel 21
Du und ich
 von Claudia Burmeister

mensch & kosmos 22
Wenn Herz und Haut eins werden
 von Wolfgang Held

oh, welch eine überraschung 23
Mit allem rechnen
 von Rennée Herrnkind

kalendarium 24
Februar 2023
 von Jean-Claude Lin

wege der seele 27
Lebensrätsel
 von Jean-Claude Lin

vertiefung 28
**Wird das neue zugleich
 unser letztes Zeitalter?**
Das Anthropozän
 von Konstantin Sakkas



32 sprechstunde
Schlaf – ein Allheilmittel
 von Markus Sommer

34 ich sehe was, was du nicht siehst
Der Schneeglöckchentest
 von Christa Ludwig

35 kochkunst
**Butterbrösel-Blumenkohl.
 Peppig mit Kapern, Dill
 und Zitronenabrieb**
 von Elisabeth Weller

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

38 literatur für junge menschen
Astrid Frank
**«Die letzten Ninjas
 und der Juwelenraub»**
 gelesen von Simone Lambert

39 montagsgedanken – eine klasse für sich
Learn to change the world!
 von Nadine Mescher

40 wenn wir älter werden
Freiheit im dritten Alter
 von Monika Kiel-Hinrichsen

41 sehenswert
Kunst des Aufbruchs.
Max Beckmann in München
 von Christian Hillengaß

42 sudoku & preisrätsel

43 empfehlen sie uns weiter
**Ein ganzes Jahr Lesefreude –
 und Zukunftsperspektive**

44 suchen & finden

46 ad hoc | impressum
Viel Traurigkeit
 von Jean-Claude Lin

📧 www.a-tempo.de

📱 @atempo_magazin

Über die Zauberkraft der Phantasie



Edda Singrün-Zorn
Die Brücke über die Zeit
Gedanken und Gedichte
über die Zauberkraft
der Phantasie
92 Seiten, gebunden
€ 12,90 (D)
ISBN 978-3-8251-7681-5

Die Phantasie beflügelt unser Denken und Fühlen. Sie entsteht aus den Dingen und wächst aus ihnen empor, aus dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren. Edda Singrün-Zorn hat zahlreiche stimmungsvolle Geschichten und Gedichte gesammelt, die davon erzählen, wie der Blick auf das scheinbar so Kleine und Unbedeutende dazu führen kann, dem Leben mehr abzugewinnen, als der manchmal so schwierige Alltag zu bieten hat. Ein besonders schönes Geschenkbüchlein!



WAS IST ES DIR WERT?

Das Jahr 2023 ist noch unverbraucht und voll unentdeckter Möglichkeiten, ungedachter Ideen und vielleicht gefasster, aber noch nicht realisierter Pläne.

Ein solcher Plan ist es auch, Stuttgart zur «Foodsharing-Stadt» zu machen. Die sehr muntere Foodsharing-Gemeinschaft der Stadt engagiert sich schon seit Jahren gegen die Verschwendung von Nahrungsmitteln und hat das Ziel, noch genießbare Lebensmittel kostenlos an Menschen zu verteilen. Ein Treffpunkt und Herzstück der Community und ein wunderbarer Ort für alle Menschen ist hierbei Deutschlands erstes Foodsharing-Café am Hölderlinplatz. Mit dem doppeldeutigen Namen RAUPE IMMERSATT, inspiriert durch den Kinderbuchklassiker *Die kleine Raupe Nimmersatt* von Eric Carle, der an der Akademie der bildenden Künste in Stuttgart studierte, verwirklichte das junge Gründungsteam 2019

Katrin Scherer und Maximilian Kraft

im Gespräch mit Maria A. Kafitz | Fotos: Wolfgang Schmidt

eine Idee, die inzwischen auch in anderen Städten aufgegriffen wird. Der Grundgedanke ist so einfach wie großartig:

«In ungezwungener Atmosphäre und gemütlichem Ambiente soll ein Raum zum Austausch für lebbare Nachhaltigkeit geschaffen werden – nicht mit dem Zeigefinger, sondern auf Augenhöhe. Kostenlose gerettete Lebensmittel, Getränke zum selbstbestimmten Preis und ein buntes Programm mit Bildungsveranstaltungen, Konzerten und Kunst.»

www.raupeimmersatt.de

Und in genau jenem gemütlichen Ambiente haben wir uns mit Katrin Scherer und Maximilian Kraft getroffen, um mehr über ihre Idee zu erfahren. Der Kaffee war vorzüglich, wir schnell beim Du und im Hintergrund kamen ganz unterschiedliche Menschen vorbei, nahmen sich kostenlos etwas zum Essen aus dem «Fairteiler» mit oder saßen in fröhlicher Runde beisammen.



Maria A. Kafitz | Liebe Katrin, lieber Maximilian, was bewegt euch in diesem Jahr? Und was hat euch vor allem bewogen, was den Impuls gegeben, hier dieses Café mit diesem besonderen Konzept zu gründen?

Maximilian Kraft | Es war tatsächlich eine typische Kneipen-Schnapsidee. Ich bin nur wegen des Studiums nach Stuttgart gekommen und wollte unter keinen Umständen bleiben – und bin jetzt doch hier hängen geblieben. Ich habe Erneuerbare Energien studiert, komme also aus dem Ingenieurbereich, habe aber während des Studiums schon viel Foodsharing gemacht. 2014 bin ich der Initiative *Foodsharing e.V.* beigetreten, die 2012 in Berlin entstand, und habe angefangen, aktiv Lebensmittel zu retten, anfangs noch übers Containern, sprich: in Mülltonnen steigen und das weggeworfene Essen einfach klauen. Das mündete dann aber schnell in einem ehrenamtlichen Engagement für Foodsharing. Ich habe damals immens viele Lebensmittel gerettet und Kooperationen mit Läden aufgebaut. Wenn man mit den

eigenen Augen sieht, wie extrem die Lebensmittelverschwendung ist und nicht nur irgendwelche Zahlen liest, lässt einen das nicht mehr los. Denn auch wenn ich aus dem technischen Bereich komme, bin ich ein eher visueller Mensch. Und Bilder bleiben einfach.

MAK | Dass du doch in Stuttgart geblieben bist, ist ein Glück für die Stadt, denn du gehörst ja zum Gründungsteam der *Raupe Immersatt*. Katrin kam etwas später dazu. Woher und warum?

Katrin Scherer | Ich bin 2018, in den Endzügen meines Studiums der Kommunikationswissenschaften auf Max und sein Team gestoßen und über andere Freunde auch aufs Foodsharing. Das war in einer Zeit vieler Richtungsfragen für mich: Wohin soll es jetzt gehen? Was will ich machen? Was ist mir eigentlich wichtig bei meiner Berufstätigkeit? Ich hatte den Anspruch und den Wunsch, in dieser extrem von Industrie geprägten Stadt etwas zu finden, was einen sozialen und ökologischen Mehrwert hat. Das war ziemlich schwierig, da ich nicht wie viele meiner Kommilitonen am Ende des Studiums in der Werbebranche landen wollte. Ich bin dann über Umwege erst einmal an die Uni und war dort als Netzwerkmanagerin tätig. Das war für mich in Ordnung, aber kein Umfeld, in dem ich glücklich war. Und dann hat sich die Möglichkeit ergeben, in der *Raupe* mitzuwirken, weil diese jemanden für Öffentlichkeitsarbeit brauchte. Das war es: ein wertschätzendes Umfeld und vor allem ein Ort, an dem ich einen Sinn erkennen konnte. >



› **MAK** | Einen Missstand zu erkennen, ist das eine. Selbst konkret etwas zu ändern, das andere. An vielen Stellen wird ja durchaus deutlich auf unsere Konsum- und die Verschwendungsprobleme hingewiesen. Ihr habt euch jedoch nicht nur fürs Kritisieren, sondern vor allem fürs konkrete Handeln entschieden.

MK | Es ist mir wichtig, zu spüren, dass ich selbst den Unterschied machen kann. Ich bin vom Gedanken überzeugt, dass man selbstwirksam sein kann! Also nicht den Kopf in den Sand stecken und auf dem Sofa jammern, dass die da oben schuld sind und ich sowieso nichts ändern kann. Nein! Ich kann in meinem Umfeld ganz konkret etwas bewirken. Und das funktioniert bei Foodsharing so wunderbar einfach: Ich rette eine Banane und esse sie selbst oder gebe sie jemandem. Sie wird also nicht weggeworfen. Mehr ist es nicht. Dieses Simple dahinter ist auch der Erfolgsgarant. Es gibt keine bürokratisch komplizierten Vereinbarungen oder Verträge zwischen Foodsharing und Kooperationsbetrieben. Die Leute gehen einfach hin, holen die Lebensmittel ab, gehen wieder nach Hause und machen dann, was sie wollen. Es gibt, glaube ich, niemanden, der

es gut findet, Lebensmittel wegzuerwerfen. Es braucht aber eben auch jene, die sich darum kümmern, dass es nicht – oder zumindest immer weniger – passiert. Dafür muss man dann schon mal vom Sofa runter.

MAK | Neben der Selbstwirksamkeit appelliert ihr ja auch an die Eigenverantwortung. Und zwar auf charmante, doch auch durchaus herausfordernde Weise. Neben dem Lebensmittelretten und der kostenlosen Weitergabe der «Beute», gibt es zum durch Spenden getragenen Verein noch das Café, das euch mitfinanziert. Und es ist ein Café, das all jene herausfordern kann, die es nicht ganz so leicht haben mit dem Entscheiden oder dem Einnehmen einer Haltung. Ich bestelle mir hier ein Getränk und bekomme dann die Antwort: «Du zahlst, was es dir wert ist.» Was steckt hinter diesem Solidaritätsprinzip und wie reagieren Menschen darauf?

MK | Das Solidaritätsprinzip war für uns die logische Weiterentwicklung unserer Ursprungsidee. Wir wollten ja eine Café-Bar gründen, die einen Mehrwert und oben drauf noch ein besonderes Konzept hat. Das besondere Konzept war Foodsharing.

Doch wenn es das Essen kostenfrei gibt, wie machen wir es dann mit den Getränken? Wir sind in der Diskussion ganz schnell an den Punkt gekommen, dass wir es total falsch fänden, dafür feste Preise zu nehmen. Das hätte nicht gepasst. Wir haben uns – teilweise sicher auch etwas naiv – gar nicht so viele Gedanken über die Auswirkungen gemacht. Wir haben uns nicht gefragt: Wohin könnte das führen? Uns war einfach nur klar: Anders machen wir das nicht.

KS | Dazu kommt noch etwas, was von manchen anfangs auch skeptisch betrachtet wurde, aber super funktioniert: Wir haben keinen Konsumzwang, d.h. man kann auch einfach nur bei uns sein. Wir verpflichten die Leute nicht, nur hier zu sitzen, wenn sie ein Getränk gezahlt haben, sondern es gibt auch Gäste, die einfach nur herkommen, um sich zu treffen, um vielleicht auch etwas aus dem Fairteiler zu holen. Trotzdem müssen wir natürlich auch wirtschaftlich bleiben und uns finanziell über Wasser halten können. Das heißt, wir sind nicht komplett unabhängig davon, dass Leute etwas konsumieren und dafür den in ihren Augen angemessenen Preis zahlen.



Es ist mir wichtig, zu spüren, dass ich selbst den Unterschied machen kann. Ich bin vom Gedanken überzeugt, dass man selbstwirksam sein kann! **Max**

MAK | Eure Tätigkeit ist kein Ehrenamt, ihr habt auch fest angestellte Leute hier?

KS | Ja, wir sind jetzt ein Team aus 14 Angestellten in ganz unterschiedlichen Feldern – vom Minijob über Teilzeitangestellte mit 15, 20, 25 Stunden die Woche bis zu unseren beiden Vollzeitstellen ist da alles vertreten. Und die werden vor allem durch die Einnahmen im Café-Betrieb finanziert, aber auch durch Fördergelder der Stadt Stuttgart und der Heidehofstiftung. Wir können also sozialversicherungspflichtige Jobs anbieten, was sehr schön ist – und zugleich Verantwortung bedeutet. Zu den Löhnen kommen neben der Miete aber noch die ganzen laufenden Betriebskosten. Doch wir wollen mit dem offenen Preiskonzept all diese Kosten solidarisch als Gemeinschaft teilen. Das ist unsere Idee. In der Praxis hat sich dann aber gezeigt, dass das ein enormer Kommunikationsaufwand ist und manchmal leider nicht richtig verstanden oder falsch wiedergegeben wird. So gab es schon diverse Presseberichte, in denen stand, alles sei auf Spendenbasis. Es ist aber ganz bewusst keine Spende, sondern das Café ist der Wirtschaftsbetrieb unseres Vereins. Wenn man

zum gemachten Cappuccino manchmal auch viel erklären muss, entsteht zugleich etwas anderes: nämlich ein Raum, der zum Nachdenken anregt. Warum haben wir denn offene Preise? Warum sind hier eigentlich so viele unterschiedliche Menschen? Weil manche bereit sind, 10 Euro zu zahlen, können andere sich überhaupt mal einen Cappuccino für einen Euro leisten, ohne sich mies zu fühlen.

MAK | Ja, das Solidaritätsprinzip eröffnet so tatsächlich allen die Chance zur Teilhabe. Wir haben im Magazin seit diesem Jahrgang eine neue Rubrik, die heißt «Oh, welch eine Überraschung!» Ihr schaut jetzt auf dreieinhalb Jahre *Raupe Immersatt* zurück. Was hat euch überrascht?

KS | Mich hat am meisten überrascht, dass es von so vielen verschiedenen Menschen angenommen wird. Ich fand das unglaublich beeindruckend, weil ich eigentlich eher leichte Zweifel hatte, dass sich das Café auch jenseits der Foodsharing-Szene etablieren kann. Dass es übers Café nun gelungen ist, neue Menschen dafür zu sensibilisieren, sich mit dem Thema Lebensmittel-Wertschätzung >



› auseinanderzusetzen, das erlebt man hier fast täglich in Gesprächen, in Begegnungen. Das ist überraschend und freut mich!

MK | Ich habe so viele kleine Momente. Einer hängt mit der Frage von vorhin zusammen: «Was ist es dir wert?» Es hat mich extrem überrascht bzw. es überrascht mich immer noch, wie viele Menschen das überfordert. Es gibt Menschen hier, die haben sich, glaube ich, noch nie detaillierter mit diesem Konzept beschäftigt. Und es gibt Leute, die informieren sich und fragen: Warum und weshalb? Und dann gibt es Personen, die nehmen es einfach hin. Oder jene, die du nur mit dieser Frage konfrontierst, und du merkst, wie der Groschen fällt. Ich finde es überraschend und total spannend, was hier auf den 40 Sitzplätzen, bei den 40 Individuen im Kopf abgeht, was sie sich selbst für ein Konzept aus unserem Konzept machen. Die *Raupe Immersatt* entsteht im Kopf von denen, die bereit sind, sich Gedanken zu machen.

MAK | Die letzten Jahre haben uns alle ja mit Ereignissen konfrontiert, die wir uns so nie denken konnten. Corona hat uns die Tiefen und Untiefen des Lebens und

Verhaltens auf ganz unterschiedliche Weise gezeigt, der Krieg in der Ukraine erschüttert unser sicher geglaubtes Sein nun nochmals nachhaltig – sozial, wirtschaftlich, politisch oder gar ideologisch. Habt ihr eine Veränderung an den Menschen gemerkt, die hierherkommen? Und konkreter: Ist die Not größer geworden, kommen mehr oder andere Menschen, um Essen mitzunehmen?

MK | Ich glaube, dass Corona uns krass geprägt hat. Wir haben diesen Ort ja auch aufgemacht, um Begegnungen zu ermöglichen, und für uns ist das Café etwas extrem Soziales. Deswegen haben wir ja quasi versucht, mit den Tischen so zu arbeiten, dass du irgendwann gezwungen bist, dich an einen «fremden Tisch» dazusetzen, weil es keine anderen Sitzplätze mehr gibt. So wird die Begegnung, der Austausch erst möglich. Das hat meiner Meinung nach super geklappt. Doch nach dem Lockdown – wir waren dazwischen im Kioskbetrieb mit To Go – ist immer noch spürbar, dass die Leute sich nicht trauen, kaum fragen, ob man sich dazusetzen darf. Das finde ich traurig. Dieses Begegnungsschaffen, In-Austausch-Kommen – das hat



Wir haben das einfache Kernziel, Lebensmittel vor der Tonne zu retten – und keine Versorgungslücke zu schließen. Uns geht es vor allem um den Aspekt der Wertschöpfung. **Katrin**



Viel zu schade zum Wegwerfen



Upcycling der alten Lieblingshose

Es gibt wohl kaum einen Kleiderschrank, in dem sie nicht zu finden ist: die Blue Jeans! Sie begleitet uns über viele Jahre – und wenn sie irgendwann doch kaputt ist oder nicht mehr passt und aussortiert werden muss, ist meist etwas Trennungsschmerz dabei. Für den Altkleidersack ist die «Hose für alle Lebenslagen» aber viel zu schade, findet die Designerin Angelika Wolk-Gerche und hat ihrer Kreativität freien Lauf gelassen, um alten Jeans neues Leben einzuhauchen!

Von der Beuteltasche bis zur Rosenkugel – die vielfältigen Ideen sowie die Anleitungen in Wort und Bild motivieren zum Nachmachen und bieten für alle Nähfreudige reichlich «neuen Stoff».

Angelika Wolk-Gerche
Blaues Wunder
Alte Jeans – neues Leben
112 Seiten, mit Fotos und Anleitungen,
durchgehend farbig, gebunden
€ 20,- (D) | ISBN 978-3-7725-2826-2
www.geistesleben.com

Freies Geistesleben
Ideen für ein kreatives Leben

hier immer funktioniert. Es war Nähe da. Das, habe ich das Gefühl, ist ein wenig verloren gegangen.

KS | Ob es mehr Not gibt? Darauf können wir keine richtige Antwort liefern. Denn wir funktionieren ja nicht wie beispielsweise die Tafeln. Wir erfragen ja ganz bewusst nicht die Bedürftigkeit, sondern bieten ohne Bedingung allen das an, was gerade da ist. Wir haben das einfache Kernziel, Lebensmittel vor der Tonne zu retten – und keine Versorgungslücke zu schließen. Uns geht es vor allem um den Aspekt der Wertschöpfung, der zugleich auch Respekt für die Menschen bedeutet, die gesät, geerntet oder gebacken haben.

MAK | Dieser Kreislauf-Gedanke schenkt mir eine abschließende Frage: Wenn die *Raupe Immersatt* sich verpuppt und Schmetterling wird, was für ein Falter wird's und wohin fliegt er?

MK | Wir hatten anfangs irgendwann mal die Vorstellung, «Museum» sein zu wollen, wo man in Schaukästen sieht: Aha, okay, die Banane hat man damals weggeworfen, das gibt es heute gar nicht mehr. Das war der Schmetterlingsgedanke. Aktuell, also

noch als Raupe, finde ich ziemlich cool, dass wir gerade ein Netzwerk aufbauen. Es gibt inzwischen deutschlandweit mindestens sieben Initiativen, die das Gleiche machen oder Ähnliches vorhaben. Wir haben keinen Anspruch und nicht die Idee, ein Franchise aufzuziehen, sondern wollen unsere Erfahrungen teilen, Tipps und Tricks verraten. Ich hoffe, dass das noch weitere Kreise zieht. Das wäre so eine Vision für die Zukunft. Und, das ist mein persönlicher Schmetterling, dass wir das Thema aus dem Privaten ins Politische, ins Gesamtgesellschaftliche bekommen.

KS | Das Netzwerk ist eine Sache, die ich super finde! Aber auch hier vor Ort gibt es ja immer Ideen, was man noch alles machen kann. Das Veranstaltungsprogramm bietet so viele Chancen für neue Ideen und das Bildungsthema wollen wir endlich angehen, wenn wir die Kapazitäten dafür schaffen können. Und wir könnten unser Team noch erweitern ... Das ist für mich der Schmetterling, der immer größer, immer bunter wird und der noch lange nicht in seinem Endstadium angekommen ist. ■

GESCHICKLICHKEIT

von Andreas Laudert

Es hat mich nie interessiert, zaubern zu können. Es amüsiert mich sehr, wenn jemand mit geschickten Fingern Dinge zum Verschwinden und andere zur Erscheinung bringen kann. Aber wie Zaubern heute in der Comic- und Glitzerwelt der Unterhaltung vorkommt, ist eher inflationärer Kitsch: Alles ist «Magie», jede Show, jeder Event – nur das Duell, die *Battle*, ist ähnlich attraktiv. Selbst Hermann Hesses «Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne» hat denselben schon fast verloren. Passen wir nicht auf, dann bringen wir die Magie der Schöpfung irgendwann selbst zum Verschwinden.

Dabei kann ein Kind «bezaubernd» sein, ein Winterwald «wie verzaubert» daliegen – bleibt uns der sprachliche Sinn dafür erhalten oder setzen uns unzählige Disney-Produktionen eine Brille auf, die die Wahrnehmung lenkt? (Ja, ich weiß: Es ist unoriginell, als Vater über *Bayala*-Einhörner zu seufzen.)

Zauberer machen uns etwas vor: Sie legen uns nahe, dass das Glaubhafte am Leben die kleine Lüge und das Bezaubernde das Ungewöhnliche ist. Wenn der vorher Zersägte heil aus dem Kasten tritt oder aus dem leeren Zylinder das Kaninchen hüpf, sind wir überrascht und gleichzeitig nicht: Vom Zauberer erwarten wir schließlich, dass er uns verblüfft; so ist die Übereinkunft. Innovativ und wirklich verblüffend wäre, wenn er uns eine blühende Rose zeigte oder ein Foto seiner Enkelin.

Ja, eigentlich machen uns Zauberer vor, also bringen uns bei, wie wir auf das Gewöhnliche neu blicken lernen und wie aufregend die Wahrheit ist, wenn wir sie entdecken. Denn sie hat viele Seiten, sonst ist sie nicht die Wahrheit – und die Kunst ist, sie alle so im Blick zu behalten, dass sich die Wahrheit in ihrer Vielschichtigkeit gleichzeitig verbirgt und offenbart.

Im die Umwelt erstaunenden Parzival paart sich Reinheit mit Torheit, eine hohe Schicksalsaufgabe mit erheblichem praktisch-moralischem Ungeschick. Er versteht alles wörtlich, und so wird er übergriffig, und im Wald reitende Ritter scheinen ihm göttliche Wesen, weil er hörte, Gott sei Licht und die Rüstung in der Sonne strahlt. Im entscheidenden Moment verbietet er sich, eine Frage zu stellen, weil er hörte, er frage zu viel. Schwärmerei, Gewalt, moralische Enge: Sie entstehen, wenn unser Geist keine Denk-Wege geht, wir unser Bewusstsein nicht wachhalten und nicht je nach Situation und je nach dem Menschen, der vor uns steht, Perspektivwechsel vorzunehmen vermögen. Erst das macht den freien, «guten» Menschen: zu sehen, was nottut, was den Bann löst, der über einer Sache liegt. Parzival muss lernen, «was sich schickt» – darin steckt Bewegung, auf den Weg Gebrachtes. Was uns aufgegeben ist, ist immer etwas Anderes und doch stets das Gleiche.

Die Geschicklichkeit einer Hand und Handlung oder die nicht greifbare, von der

Aura einer Person ausgehende Betörung (sie kommt etymologisch von der Torheit), hängen mit unserem eigenen vielschichtigen Wesen zusammen. Was wir genießen, ist, dass wir immer gerade noch ahnen oder meinen nachvollziehen zu können, wie der Zauber zustande kommt, dass wir aufmerksam gespannt den Sprüchen und Formeln folgen, um den Moment zu erhaschen, in dem das Entscheidende geschieht, oder dass wir stammelnd nach Begriffen suchen, um jemandem unser Fasziniertsein zu gestehen. Zaubern funktioniert nicht auf Knopfdruck, wo ich entweder in einem Bann bin oder außerhalb. Es geht um Übergänge (auch zwischen Gut und Böse), um Schwellen – was auch Kinoplots längst bedienen: In Zeiten von Yoga und *Harry Potter* sind wir ja alle irgendwie spirituell. Es gibt eben auch das taktische Geschick, das wirtschaftliche Kalkül.

In der Geschicklichkeit steckt indes vor allem das Geschick als Leben und Lebendigkeit. Dass wir uns in etwas schicken, also fügen, braucht Demut, aber auch Mut. Denn wenn ich mich schicke, bin ich passiv und aktiv zugleich; ich will, was mir widerfährt.

Im Wort Magie wiederum steckt das Wissen um kosmische Kräfte. Unser höheres Bewusstsein hilft uns verstehen, was uns geschieht, wenn wir auf der Ebene des Alltags manchmal nicht wissen, wie uns geschieht.





Foto: Gonya / photocase.de

Gebannt von etwas sein muss nicht heißen, dass ich (etwa politisch) alles mit mir machen lasse. Ein mündiger Bürger wird jedem Spuk ein Ende bereiten, der unmittelbar auf den Willen einwirken möchte, und jedem noch so geschickten Betrüger das Handwerk legen (eine Redewendung, die wie Parzival aus dem Mittelalter stammt). Im Variété sind wir Betrachter, die sich gerne hinter das Licht führen lassen. Im Leben sind wir Akteure – frei, jederzeit selbstbestimmt zu handeln und die Wahrheit ans Licht zu bringen.

Dazu müssen wir hinter die Kulissen schauen. Wir können nicht mehr blind Autoritäten, welchen auch immer, oder Zaubervokabeln vertrauen. Als seien sie ein Reiz, auf den wir reagieren. Als würden sie automatisch die Wahrheit mitliefern. Selbst ein Name wie «Gott» bedeutet nichts, wenn derjenige, der ihn ausspricht, keine Realität damit verbindet. Ich kann zigmal sagen «Ich liebe dich», es kann dennoch im Moment unpassend und ungeschickt sein, wenn der Gemeinde gerade ganz anderes braucht.

Wir benutzen Worte oft beschwörend. Wer sich Querdenker nennt, suggeriert, dass die anderen nur stromlinienförmig denken, und wer umgekehrt den, der vielleicht nur kritisch ist, als Wissenschafts-

Leugner abtut, deutet «geschickt» die Nähe zur Holocaust-Leugnung an. Worte wie Keulen: Gehen wir so miteinander um, sind wir bald wirklich wieder im Mittelalter. Vielleicht habe ich daher kein Interesse am Zaubern: Weil es mit dem wahren Zauber der Welt gar nichts zu tun hat, wie Magie nichts mit Aberglaube. Ich mag, wenn etwas mir den Verstand nicht raubt, aber transzendiert: Wenn ich nicht nur «blind» liebe – oft macht auch Rechthaben blind –, sondern sehend. Weil Liebe erkennend macht. Der andere glaubt mir meine Liebe, weil er fühlt, dass ich mich mit ihm verbunden habe. Weil ich hinter seine Kulissen blicke und seine Lebens-Tricks mitfühlend ahne – denn jedes seelische Manöver ist aus der Not geboren und ein Zeichen dafür, dass einen ein Du erlösen möge von all den Strategien, die oft nur der Angst entstammen, der Hysterie, der Unsicherheit.

Franz Kafka meinte einmal bei einer Séance trocken (als jemand euphorisch «Ein Wunder!» rief): «Dass die Sonne morgens aufgeht, ist ein Wunder. Dass dieser Tisch sich bewegt, wenn Sie ihn so lange malträtiert, das ist kein Wunder.» Hauen wir uns nur Schlagworte um die Ohren, sind taube Seelen und tote Diskurse die Folge. Geschickter ist, zuzuhören – statt in der Begegnung nur bestimmte Knöpfe zu drücken. ■

Andreas Laudert, 1969 in Bingen/Rhein geboren, 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.



Wege zu einer anderen Selbstlosigkeit

Kann man sich vornehmen, uneigennützig zu sein, fragt Andreas Laudert. Handelt es sich noch um echte Selbstlosigkeit, wenn sie eingefordert wird? Wie viel Eigenes muss vorhanden sein, damit wir «selbstlos» sein können? Andreas Laudert lotet die feine Grenze zwischen Ich und Du aus, an der alle Entwicklung des Menschen sich bildet.

«Will man mit dem Computer das Wort <und> schreiben und die allzu schnell tippenden Finger vergessen das <n>, macht das Schreibprogramm sofort <du> daraus. Ein ärgerliches oder ein geniales Missverständnis? ... Das *Und* ist ein Verbindungswort, das *Du* ist es auch.»

Andreas Laudert

Andreas Laudert
Und ist ein Verbindungswort, das Du ist es auch
Wege zu einer anderen Selbstlosigkeit.
falter 44 | 169 Seiten, Leinen mit SU
€ 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-2544-5
www.geistesleben.com

falter : Bücher für den Wandel des Menschen



KRAICHGAU SKIZZE EINER SEELEN- LANDSCHAFT

von Christian Hillengaß (Text & Fotos)

Landschaften halten viele Geschenke bereit. Eine jede vermittelt ihre ganz eigene Qualität, inspiriert auf besondere Weise und kann Spiegel sein, in dem die Seele sich erkennen lernt. Wenn eine äußere Landschaft zu einer inneren wird, kann so etwas wie Heimat entstehen. Und Glück. So ist es bei mir und dem Kraichgau, einer südwestdeutschen Kulturlandschaft. Ein Spaziergang durch innere und äußere Landschaften.

Kraichgau. Sanftes Hügelland. Erdig und himmelsnah zugleich. Im Umherstreifen durch Ackersenzen, durch Obstbaumwiesen, Wälder, Hohlwege und Hecken habe ich meinen Rhythmus gefunden. Durch Tagesmärsche und Sternennächte bin ich mit dieser Landschaft vertraut. Offen liegt sie da, zwischen Odenwald im Norden und Schwarzwald im Süden. Im Osten eingefasst durch Neckar und Stromberge, im Westen zieht die Rheinebene die Grenze. Dort unten, in der weiten Ebene, brummt die Zivilisation. Die Städte, die Kraftwerke, die Frachtschiffe, Autobahnen und Zugstrecken. An die vordersten Hänge, wo der Kraichgau zur Ebene hin abfällt, brandet die Summe der technischen Abläufe. Hier, weiter in den Hügeln verebbt der Lärm und viele Orte kennen noch die Stille.

Nach dem Anfang fragen

Wie schreibt man über eine Landschaft, die einem Heimat ist? In die sich ein halbes Leben eingeschrieben hat? Die Trägerin von Sehnsucht, Träumen und Erfahrungen ist. Mitwisserin von Liebe, Freud und Leid. Eine Landschaft, die genauso über mich erzählen könnte, wie ich über sie. Was soll erzählt werden? Was will erzählt werden? Was darf und kann erzählt werden? Nicht zu lange zögern, nicht zu lange fragen. Gehen. Wie sagt die Dichterin Rose Ausländer?

Wege / wollen gegangen werden / geh ein Wort weiter / geradeaus schräg / hinauf hinab / finde deinen Schritt / im Sternwald / Licht kleidet dich / in Schatten / Geh / in den Steinbruch / der Wörter. >



› Ich folge der Weisung der Dichterin und gehe. In den Wörtersteinbruch und in die Landschaft. In die Hügel, die vertrauten, die geliebten. Ich schaue, sammle, verzeichne, schreibe auf. Die Schätze, die Erinnerungen, das Gegenwärtige, das Immerdar. Ich gehe, die Ernte einzuholen. Wort um Wort, Strich um Strich, die Skizze einer Seelenlandschaft. Mein Erntedank.

Beim alten Birnbaum, dort, wo die Straße aus dem Dorf zum Feldweg wird, beginne ich. Streuobstwiesen rechts und links, es geht sanft bergan, man merkt es kaum. Hecken säumen den Horizont. Hinter ihnen führt der Weg hinunter in ein kleines Tal. Brennholzstapel, sorgfältig geschichtet. Das Geräusch fallender Äpfel. Haselsträucher und Brombeerhecken. Große Walnussbäume mit schönen Kronen. Dann wieder hinauf auf den nächsten Hügel.

Stille – Reinigung

Die ersten Kilometer auf einem Feldweg sind Reinigung. Die Stadt fällt ab, Schritt für Schritt verklingt ihr Rauschen, verebbt ihr Vibrieren. Überlagerungen verblasen und verschwinden. Tageserlebnisse sortieren sich, Bilder werden beherrschbar. Nach und nach öffnen sich die Sinne. Ich werde wacher und klüger. Mein Kopf beruhigt,

mein Leib freut sich. Irgendwann beginne ich, mich so zu fühlen, wie es sein soll: hell und warm, geschmeidig, klug und kraftvoll. Dann öffnet sich die Stille im Hintergrund. Die Stille hinter dem Wind, hinter meinen Schritten. Die Stille, die im Himmel liegt. Jetzt bin ich frei zu wechseln zwischen Präsenz, ganz hier und jetzt, denken oder träumen.

Eine Landkarte ist nicht nötig, verirren kann ich mich im Kraichgau nicht. Ich muss nur auf die nächste Anhöhe, dann sehe ich, woher ich kam, wohin ich möchte. Keine Orientierungsanstrengung, kein ständiges Mitdenken von Weg und Himmelsrichtung, kein Grübeln an Wegkreuzungen. Auch keine Gefahr, in unwegsamem Gelände einen falschen Schritt zu tun.

Pendeln im Auf und Ab

Der Kraichgau schenkt eine einfache Art zu gehen. Ich kann loslassen, mich treiben lassen. Man geht hier nicht verloren, muss nicht auf der Hut sein. Die Landschaft ist freundlich. Mach dir keine Sorgen, sagt sie, du brauchst nur gehen, ich trage dich. Wer lieber nahe am Himmel geht, bleibt auf den Kuppen und Höhenzügen mit weiter Sicht, taucht in die Himmelfarben ein. Wer es erdig mag, geht in den Tälern





und Ackersenken, in den Hohlwegen und Wäldern. Am schönsten aber ist das Pendeln zwischen beidem, das Durchqueren der Landschaft im sanften Auf und Ab. Gefühlt reicht der Schwung vom Runterlaufen bis auf den nächsten Hügel, dann wieder hinab und wieder hinauf. Ein sanftes Wellenreiten ist das Kraichgaugehen. Das Land liegt da, als wäre bewegte See zu Erde geworden. Das Wogen setzt sich in den Getreidefeldern fort, im Frühjahr, wenn Wind über die weichen, grünen Halme geht, sie biegt und wiegt und Kreise malt. Dann sind die Rehe Delfine, die in den Wellen auf- und untertauchen, elastisch, rhythmisch, in kleinen Bögen auf und ab. Wenn die Ähren dann im Sommer reif sind, die Halme hart und trocken, reiben sich die schlanken Körper mit dem Korn. Ein kurzes, rhythmisches Rascheln beim Eintauchen und abspringen. In der Stille dazwischen sind die Tiere in der Luft, kosten ihren Bogen aus.

Fantasie – Magie – Poesie

In der Ferne leuchtet das blaue Band des Schwarzwalds im Dunst. Dort, am südlichen Rand des Kraichgaus bin ich aufgewachsen. In der Kindheitserinnerung verbinde ich das Land vor allem mit dem Herbst. Auf Sonntagsausflügen mit den

Eltern lag der Geruch von Holzfeuern über den Dörfern zwischen deren Fachwerkhäusern und Gemüseärten man geradewegs ins Mittelalter spazieren konnte. Die ackerbraunen und bunt gefärbten Hügel ringsum wurden zu Schauplätzen von geheimnisvollen Geschichten und Bildern. Das Land spielte mit meiner Fantasie und meine Fantasie spielte mit dem Land. Unter anderem Hexen kamen mir häufig in den Sinn. Walpurgisnächte schienen mir nicht unwahrscheinlich. Ich wusste damals nicht, wie viele Frauen tatsächlich in dieser Gegend als Hexen bezichtigt, gefoltert und verbrannt wurden.

Auch Faust wanderte in meiner Vorstellung dort draußen übers Land. Seine Studierstube hatte ich in einem alten Turm an der Südostecke des Maulbronner Klosters gesehen. Die alchemistischen Utensilien, die magischen Gegenstände und Zeichen. Der Astrologe, Alchimist und Wunderheiler Johann Georg Faust wurde um 1480 im nahen Knittlingen geboren. Das berichtete einer, der ihn kannte: Philipp Melanchthon, der Reformator und Gefährte Luthers, der im Nachbarort Bretten aufwuchs, auch er ein Kind des Kraichgaus.

Später traf ich auch Friedrich Hölderlin hier, wie er auf seiner ersten größeren Reise als 18-Jähriger vom Maulbronner Kloster durch die Hügel Richtung Rhein-

ebene reitet. Oder den 22-jährigen Deserteur Friedrich Schiller, der im September 1782 mit seinem Freund Andreas Streicher durch den Kraichgau nach Mannheim flieht. Ihm gelang die Flucht, im Gegensatz zu Friedrich II. von Preußen, dem alten Fritz, der noch ein junger Kronprinz ist, als er im Kraichgau-Ort Steinfurt versucht, sich von seinem despotischen Vater nach Frankreich abzusetzen. Auf einer Tafel an dem Fachwerkhaus, in dem er gestellt wurde, steht heute: «Hier blieb auf seiner Flucht am 4./5. August 1730 Friedrich der Große dem Vaterland erhalten». Und noch einen anderen treffe ich oft: Kaspar Hauser, dessen Geschichte hier noch in den Erzählungen präsent ist. Vielleicht deshalb, weil das Land zum Großherzogtum Baden gehörte und er manchen als der rechtmäßige Thronfolger Badens gilt. Vielleicht auch, weil er noch immer die Herzen berührt, wie auch meines.

Andere Begegnungen, real, aber auch wundersam, hatte ich auf meinen Wanderungen. In einer Sommernacht kommt mir eine helle Gestalt aus dem dunklen Wald entgegen. Eine Frau im weißen Sommerkleid. In ihrer hohlen Hand schimmert etwas. Schau, sagt sie, kommt ganz nah, öffnet die Hand, zeigt mir die Glühwürmchen darin und zieht lächelnd weiter.



- › Einmal, unterwegs in einem Winkel des Landes, in dem mich niemand kennt, lief ein kleines Mädchen mit seinem Vater den Feldweg entlang. Der Vater voraus, das Kind verträumt in einigem Abstand hinterher. Als ich an ihm vorbeikomme, sieht es mich an und fragt: «Heißt du Christian?» So überrascht bin ich, dass es meinen Namen weiß, und so im Rhythmus meiner Schritte, dass ich nur «ja» sage – und da sind wir auch schon aneinander vorbei. Ich drehe mich noch einmal um, sehe das Kind Steine am Wegrand sammeln, der Vater ruft, es soll nicht so trödeln.

Impuls- und Rettungsort

Auch wenn ich hier draußen sonst fast niemand treffe, führt mich das Kraichgaugehen auch zu den anderen. Hier leuchten die Bilder der Menschen auf, denen ich begegnet bin. Manchmal fühle ich sie noch klarer als in der direkten Begegnung, ein Nachklang ihres Wesens, beinahe heilig. Die Freunde, die Lieben, die flüchtigen Begegnungen sind mir durch die Landschaft noch näher. Die Landschaft lehrt mich bei mir sein, bei den anderen sein, lehrt mich lieben. Sie schenkt mir Geborgenheit und Weite. Und immer wieder hat sie mich zum Schreiben aufgefordert. Hat mir zugehört, wie gut es doch wäre, zu schreiben. Zu schreiben überhaupt, nicht nur über sie. Schreib, hat sie gesagt. So habe ich mit dem Schreiben begonnen. Und jetzt schreibe ich

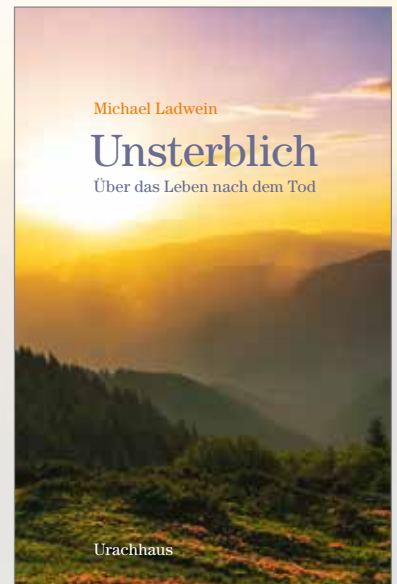
auch über sie. Mag sie mit jedem Wort streicheln, voller Zuneigung, voller Liebe und Dankbarkeit. Dankbarkeit auch dafür, dass sie mich so viele mal gerettet hat. Mir immer wieder einen klaren Blick geschenkt hat, mir bei Entscheidungen half.

An einem Sommertag sitze ich mit einem Freund am Feldrand, sanft fällt das Land vor uns ab. Nebeneinander auf einem Hügel mit Blick ins Land, die ideale Situation für ein gutes Gespräch. Wir drehen Zigaretten, wir reden. Ich erzähle ihm von einer Entscheidung, die ich vor ein paar Tagen mithilfe von Bäumen, Wiesen und dem Blick auf die ferne Ebene getroffen habe. Sie ist mir nicht leichtgefallen, aber sie war richtig, das merke ich hier auf dem Hügel neben dem Freund ganz deutlich. Ich bin mir dankbar, dass ich den richtigen Weg gesucht und gefunden habe, dass ich den Mut dazu hatte, die Entscheidung umzusetzen. Dieses Gefühl führt mich zu mir, tief zu mir, und von dort strahlt es verheißungsvoll ins Neue. In diesem Moment auf dem Hügel, neben dem Freund, ist alles gut. Ein warmes Licht breitet sich aus, in mir und um mich, es ist, als käme es aus meinem Herzen und der Landschaft gleichermaßen. Die Welt gewinnt an Höhe und Tiefe, sie dehnt sich aus, vom Erdreich über das Firmament ins Weite, alles wird von diesem Licht erfüllt. Die Erde erklingt in einem warmen Ton, der mich einen Sommer lang tragen wird. Er wird einer der schönsten meines Lebens.

Damals wusste ich noch nichts von den Wintern, die Jahre später kommen würden, in denen es schwerer als zuvor werden würde, einen klaren Blick zu bekommen. Und als sie dann da waren, diese Winter, die bis über die Sommer reichten, kam ich jeden Abend hierher, löste mich aus dem Feld der Angst, das über der Stadt lag und sah klarer.

Die Sonne lässt die bunten Blätter leuchten, spielt mit den Gräsern. Vielleicht ist der Herbst die Jahreszeit, die dem Kraichgau am besten steht. Wenn die Walnüsse reif werden und sich ihre Hüllen neben den Äckern dunkel färben. Wenn die Raben in die frische Luft krächzen und die Äpfel reif an den Bäumen hängen. Wenn es in den Dörfern zwischen den Hügeln wieder nach Holzfeuer zu riechen beginnt und ich ein paar handschmeichelnde Kastanien in meiner Tasche trage. Dann, wenn der Tag des heiligen Michaels da ist und die kleine Kapelle auf dem Hügel wieder Ziel meines Weges wird, der Himmel hoch oben blau und still und unten ein milder Dunst über dem Land. Dann komme ich zu mir. Ja, wenn die Erde sich in Herbstlicht hüllt und ruhiger wird, finde ich in dieser Landschaft ganz zu mir. Ich. Und je näher am Ich, desto mehr entsteht ein Du, kostbar und schön.

Mit Liebe setze ich meine Schritte. Auch hinein in dieses neue Jahr und seine Jahreszeiten. ■



Was können wir über das Leben jenseits des Todes wissen?

Begegnungen mit Verstorbenen, Berichte von Menschen an der Grenze des Todes, neue Erkenntnisse der Gehirnforschung – das Leben ist mit dem Tod nicht zu Ende.

Michael Ladwein trägt in diesem Buch aus verschiedensten Quellen zusammen, was sich über das Dasein nach dem Tod sagen lässt. Das Wissen darüber kann uns bewusst machen, was im Leben wirklich zählt.

Aus dem Inhalt

Blicke nach drüben | Außerkörpererfahrungen | Das allumfassende Licht | Lebensrückschau | Begegnungen mit Verwandten und Freunden | Historische Nahtoderfahrungen | Jenseitsvorstellungen | Geist und Gehirn | Weltenurgrund oder: das Jenseits – aber wo liegt es? | Was war vor dem Urknall? | Der Weg der Seele nach dem Tod in der Darstellung Rudolf Steiners | Neugewonnene Spiritualität und die Liebe als Zweck des Daseins

Michael Ladwein

Unsterblich

Über das Leben nach dem Tod

408 Seiten, gebunden | € 26,- (D)

ISBN 978-3-8251-5306-9

☞ Auch als eBook erhältlich!

WHY NOT?

von Brigitte Werner

Das Alter hat mich längst voll erwischt, das konnte ich immer gut aushalten. Aber nun haut mich ein schlichter grippaler Infekt so stark um, dass ich glaube, um weitere zehn Jahre gealtert zu sein, so schlapp, antriebs- und absolut freudlos liege ich auf dem Sofa oder im Bett und kann nix tun. Gar nichts, nothing, niente, nada. Noch nicht einmal zum Jammern habe ich die Kraft.

Und es dauert.

Und dauert.

Gefühlte fünf Jahreszeiten.

Der schlichte Infekt war nicht schlicht. Er war hinterhältig und nachtragend. Ich wollte niemanden sehen, ich hatte einfach nicht die Kraft dazu, und gleichzeitig spürte ich zum ersten Mal in meinem Leben eine heftige Vereinsamung. Fast nicht auszuhalten. Ich begann meine Wohnung, mein Sofa und mein Bett zu hassen.

Aber dann, wirklich plötzlich und unerwartet, geschah es. Es gab den ersten Tag, der mich wieder mit dem Leben verband: Ich spürte Freude, als ich nach draußen in den blauen Himmel blickte und wollte raus. Sofort und auf der Stelle das sonnige Herbstlicht umarmen und alle, wirklich alle mir freundlich begegnenden Menschen. Ich war geradezu ausgehungert nach Begegnungen, nach frischer Luft, nach Freude. Und trotz wackeliger Beine und einigen Schweißausbrüchen mischte ich mich am Frühstücksbuffet im Möbelhaus unter all die vielen Menschen, die wunderbarer Weise ebenfalls frühstücken wollten,

zusammen mit mir. Ich schlich, immer noch so lahm wie eine fußkranke Schnecke, mit meinem Tablett zu einem sonnigen Tisch am Fenster und genoss alles: das Licht, die Geräusche, die Menschen, meine Wiedergeburt und meine Auferstehung von den Fast-Toten. Der dringend auszutauschende Küchenschrank war am Infopult geordert und würde geliefert werden. In der Kinderabteilung war ich dann geliefert. In echt und bei vollem Bewusstsein. Dort standen vier große Körbe mit Plüschtieren: Dinos, Affen, Delfine und Husky-Welpen. Ich dachte an die kleine Nora, das vier Monate alte Baby meines Patenkindes, aber eigentlich dachte ich an mich. Nein, ich dachte nicht, ich fühlte, wie ich als kleines Mädchen mit sehnsüchtigen Augen, ängstlich und immer irgendwie einsam, eins dieser Plüschtiere dringend als Trost gebraucht hätte. Ihr weiches, sanftes Plüschfell hätte mich gestreichelt. Und wir hätten uns geliebt. Aber ein Plüschtier gab es in meinem Kinderleben nicht. War nicht darin vorgekommen.

Ich verbrachte unendlich lange an dem Korb mit den Husky-Welpen, denn als Puppengestalterin in einem Figurentheater hatte ich erfahren, dass es die Winzigkeiten im Gesicht der Figur sind, die ihren Charakter ausdrücken. Und obwohl alle Huskys auf den ersten Blick gleich aussahen, täuschten sie mich nicht. Die Höhe der Augen, ihr Abstand, die Mundwinkel, der Sitz der Nase, das ganze Zusammenspiel konnte mit zwei drei Millimetern

Unterschied ihr ganzes Wesen verändern: lieb, böse, dumm, verschlagen, pffiffig, neugierig, flehend.

FLEHEND? Tatsächlich. Dieser Fellkuschelwelpenhusky schaute so flehend in mein Gesicht, dass es um mich geschehen war. Er musste mit. Er brauchte Trost, ich brauchte Trost, nun denn, es war entschieden. Ich liebte ihn auf der Stelle. Ich drückte ihn an die Brust und ließ ihn nicht mehr los. Das Bezahlen einhändig war etwas kompliziert, aber es gelang. Im Auto saß er dann auf meinem Schoß, zu Hause auf dem Sofa ließ ich ihn nicht mehr los, meine Hand liebte das weiche Fell, und seine verstehenden Augen füllten meine mit Tränen. Albern? Hmm, aber ich ließ es zu. Kümmernis, Einsamkeit und Trübheit verabschiedeten sich – eine tiefe Freude und ein spürbarer Trost erfüllten mich.

Erzähl das bloß niemandem. Eine völlig ausgehungerte alte Lady, komplett kindisch und voll peinlich, wie die Kids sagen würden. Närrisch geradezu. Erzähl das bloß keinem. Und dann, als ich im Bett liege und lese, das Plüschwesen auf dem Schoß und später im Arm, denke ich trotzig: Why not? Wir gehören zusammen. Wir trösten uns. Wir tun uns gut. Also, zum Teufel noch mal: Why not? Nora wird ein anderes Tier bekommen. Und nein, ich bin nicht kindisch. Ich bin befreiend kindlich. Jawohl!

Wir kuscheln uns seither in den Schlaf, er findet das in Ordnung, ich finde das in Ordnung. Alles ist gut. ■

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



WENN HERZ UND HAUT EINS WERDEN

von Wolfgang Held

Man braucht keine Sternkarte, um Venus und Jupiter im Februar zu finden, denn die beiden Lichter heben sich am westlichen Abendhimmel von allen Sternen ab. Am Monatsanfang sind es noch 30°, die beide Wandler voneinander trennen. Doch täglich wird der Abstand zwischen ihnen um einen Grad geringer, bis beide Planeten am Monatsende dicht beieinanderstehen.

Die Konjunktion von Jupiter und Venus ist die eindrucksvollste Begegnung im Planetensystem, denn beide Planeten besitzen eine solche Strahlkraft, dass ihre Gemeinschaft ein außergewöhnliches Licht am Himmel entfaltet. So ist es auch ideell. Jupiter galt in der Antike als Planet der Erkenntnis – und tatsächlich vermag es dieser größte aller Planeten, durch seine Masse alle anderen Planeten zu ordnen. Mit seinen Monden spannt sich auch eine Ordnung um den Planeten. Das deutlichste Phänomen seiner Beziehung zum Denken zeigt sich in seinen Ausmaßen und seiner Geschwindigkeit. Zwölfmal so groß wie die Erde ist der Riese und fast 12 Jahre braucht er für seinen Lauf durch den Tierkreis. Die Zahl 12 gilt dabei als Zahl der Erkenntnis, denn mit ihr ist ein Ganzes gemeint. 12 Monate bilden ein Jahr, 12 Stunden den Tag, 12 Halbtonschritte die Oktave, während 12 Ritter die Tafelrunde bilden und 12 Geschworene das Urteil fällen. Wie man im Denken die Idee und damit das Ganze zu fassen vermag, zeigt die Zahl 12 als Anzahl.*

Wie anders erscheint da Venus. Ihr Licht überstrahlt alle anderen Planeten – ja, Venus ist sogar noch vor Sonnenuntergang zu finden, wenn man weiß, wo man am Himmel den Leuchtpunkt zu suchen hat. Wie die Liebe nichts zurückhält, sondern sich ganz und rückhaltlos gibt, so erscheint das Licht von Venus. Interessant ist außerdem, dass sich Venus wie kein anderer Planet der Erde sprichwörtlich zuwendet: Wenn sie der

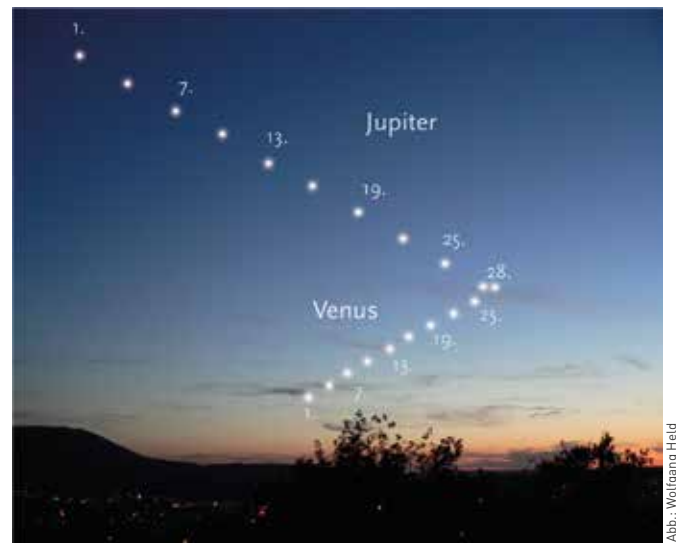


Abb.: Wolfgang Held

Erde nahe ist, zeigt sie ihr stets die gleiche Seite. Ein weiteres Phänomen von Venus ist ihre Temperatur. Auf dem Planeten ist es Tag und Nacht, Winter und Sommer immer gleich heiß. Es ist der einzige Ort im Planetensystem, der eine so gleichbleibende Wärme aufweist.

Im Februar laufen nun diese beiden hellsten Planeten, diese Repräsentanten von Weisheit und Liebe aufeinander zu. Und so geschieht am Himmel, was man auch in der Seele beobachten kann: Während Erkenntnis Distanz bedeutet, schafft Liebe Nähe. Erkennen und lieben scheinen deshalb auf den ersten Blick gegensätzlich zu sein. In der Meditation lässt sich dieser Gegensatz überwinden. Denn zur Meditation gehört die Erfahrung, dass man nur das erkennen kann, was man zugleich zu lieben versucht – und zu lieben gelingt dort, wo man sich um Verständnis bemüht. «When Knowing Becomes Love» untertitelt deshalb der amerikanische Physiker und Anthroposoph Arthur Zajonc sein Buch über Meditation.**

So wie in der inneren Versenkung diese Pole der Seele sich annähern, so geschieht es am westlichen Abendhimmel im Februar: Venus und Jupiter laufen Schritt für Schritt aufeinander zu. Am 22. Februar stellt sich die Mondsichel zwischen die beiden hellen Wandler und erweitert das Doppelgestirn zu einem Trio. Das ist wohl die schönste Konstellation des Jahres 2023! Eine Wirkung sollte man solch einer Konstellation nicht zusprechen, aber sehr wohl eine Inspirationsmöglichkeit, eine Erwartung, es der himmlischen Konstellation gleichzutun und Erkennen und Lieben sich begegnen zu lassen! ■

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

* Wer mehr über die Bedeutung der Zahlen erfahren möchte, findet im Buch von Wolfgang Held, *Alles ist Zahl. Was uns die Zahlen 1 bis 31 erzählen*, Antworten und Denkanregungen (206 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag, 18,- Euro, ISBN 978-3-7725-2543-8).

** Arthur Zajonc, *Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg* ist auf Deutsch im Verlag Freies Geistesleben erschienen (326 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, 25,- Euro, ISBN 978-3-7725-2284-0)

MIT ALLEM RECHNEN

von Renée Herrnkind

«Kann ich Ihnen helfen?» Die freundliche Frage auf dem Flur des örtlichen *Jobcenters* überrascht mich. Weil ich in meiner freiwillig-zivilgesellschaftlichen Unterstützung (sie als ehrenamtlich zu bezeichnen, widerstrebt mir, denn ich habe kein Amt und mit Ehren nichts am Hut) zum ersten Mal in dieser Institution das richtige Zimmer suche, wirke ich ganz offenbar etwas hilflos.

So fühle ich mich auch. Die Flure sind schier endlos, die Türen verschlossen, das Gebäude in mehreren Blöcken miteinander labyrinthartig verschlungen. Was ich bisher über *Jobcenter*, die *Agentur für Arbeit* und Sachbearbeiterinnen, Teams und Zuständigkeiten gehört und gelesen habe, hat mich vielleicht sogar leicht eingeschüchtert. Da ist von allmächtigen Entscheidern die Rede, die ihre Paragraphen reiten. Da begegnen mir regelmäßig Formulare, die selbst mich wortgewandtes Wesen zur Verzweiflung bringen und Schutzsuchende aus Afrika komplett überfordern. Da fühlen sich manche Menschen unbarmherzig kontrolliert und von Misstrauen verfolgt. Wo in meinem Hinterkopf habe ich dieses Negativ-Narrativ gespeichert? Wo in meinen Zellen hat sich das Gefühl von Ohnmacht, das sicherlich viele Termine im *Jobcenter* begleitet, manifestiert?

Aber jetzt steht mir eine leibhaftige Sachbearbeiterin gegenüber, lächelt mich an. Die junge Frau begleitet mich ebenso gelassen wie zielstrebig zu dem kleinen Raum, in dem ein Mensch aus Eritrea dem Sachbearbeiter gegenüber sitzt. Der dreht erstmal den Bildschirm zur Seite, um uns ins Gesicht zu schauen und fragt, wie er helfen kann. Zeit für die zweite Überraschung. Auch wenn es dem Zuständigen auf der anderen Seite des Schreibtischs nicht immer gelingt, sein Amtsdeutsch zu vereinfachen, bringt er die nötige Geduld auf, damit ich der «Leistungsbezieherin» (so heißt das nun mal) langsam und in kurzen Sätzen erklären kann, was das Amt für sie tun wird. Schade, dass es keine leicht nachvollziehbare Anleitung



zum Ausfüllen der bestimmt 40 Rubriken des Fragebogens gibt, den wir mit einem freundlichen Abschiedsgruß und einem «Alles Gute» in die Hand gedrückt bekommen. Was im Juristendeutsch erdacht wurde, muss in meinem Kopf zunächst verstanden und dann in anschauliche Worte übersetzt werden. Nach der Erleichterung über die konstruktiv-wohlwollende Begegnung im vermeintlich schlimmsten aller deutschen Ämter gehe ich diesen nächsten Schritt gestärkt an. Wird schon!

Und dann bleibt Zeit darüber nachzusinnen, warum ich mich von freundlichen Menschen überrascht fühle. Das geht mir doch sonst nicht so. Im Gegenteil. Meine Grundannahme ist ja, dass ein freundlicher Gruß, ein einladendes Lächeln uns miteinander verbindet, uns menschlich macht. Warum sollte das im «amtlichen» Rahmen nicht gelten? Auch dort sitzen sich Männer und Frauen gegenüber. Was macht es mit denen, die über sich selbst Pauschalurteile lesen und hören und denen noch vor einer unmittelbaren Begegnung Willkür und Empathielosigkeit zugeordnet werden? Ich muss an Paul Watzlawick denken und die Geschichte mit dem Hammer: Bevor er sich traut, beim Nachbarn zu klingeln und das fehlende Werkzeug auszuleihen, konstruiert der Protagonist die (unfreundlichen) Antworten, um dann beim Öffnen der Tür seinen Nachbarn ansatzlos anzuschreien: «Ihren Hammer brauch' ich nicht». Ganz so tief hatte ich mich im *Jobcenter*-Bashing glücklicherweise nicht verstrickt. Umso freudiger erkläre ich der in einem deutschen Städtchen Schutzsuchenden meinen Lieblings-Leitspruch: «Du musst mit allem rechnen, vor allem mit dem Guten». Und offen dafür bleiben, dich überraschen zu lassen, füge ich im Stillen hinzu. ■

Renée Herrnkind ist als freie Journalistin im eigenen Journalist*innenbüro «Schwarz auf Weiß» tätig und seit ein paar Jahren auch für unser Magazin. Aus den Kolumnen ist u.a. ihr Buch [Was wir von Tieren lernen können](#) (mit einem Vorwort von Tanja Busse und Illustrationen von Franziska Viviane Zobel, 163 Seiten, gebunden mit Prägung, 16,- Euro, ISBN 978-3-7725-3221-4) erschienen.

Foto: Stihl024 / photocase.de

FEBRUAR



Foto: JCLin: Mittlerer Schlossgarten, Stuttgart, 14. Februar 2021

SO 29

42. Woche nach Ostern

☉ 08:05 / 17:06
☽ 11:16 / 01:59

MO 30

KW 05

☿ größte westl. Elongation

DI 31

Januar

☽ ☿ 5^h

1873 Melitta Bentz * in Dresden, dt. Unternehmerin und 1908 Erfinderin des Kaffeefilters († 29.06.1950 in Holzhausen).

1923 Norman Mailer * in Long Branch, New Jersey, amerik. Schriftsteller, der zweimal den Pulitzer-Preis erhielt († 10.11.2007 in New York).

MI 01

523 Brigida von Kildare †, Klostergründerin und Heilige von Irland (* um 451).

1923 Ernst Troeltsch † in Berlin, dt. protest. Theologe und Kulturphilosoph (* 17.02.1865 in Haunstetten).

DO 02

Darstellung des Jesuskindes im Tempel /
Mariä Lichtmess

FR 03

☽ ☿ 13^h

SA 04

SO 05

43. Woche nach Ostern

☉ Vollmond 19:29

☉ 07:54 / 17:19
☽ 16:44 / 08:24

MO 06

KW 06

☽ ☿ 15^h

1923 Gerdt Bernhard von Bassewitz † in Berlin, dt. Schriftsteller und Schauspieler. Neben seinen naturphilosophischen Essays «Worte zu dir» hat er das Schauspiel und die Oper «Schahrazade» wie auch die Tragödie «Judas» und das Märchenspiel «Peterchens Mondfahrt» geschrieben (* 04.01.1878 in Allewind).

DI 07

1823 Anne Radcliffe † in London, brit. Schriftstellerin. Sie wurde insb. als Vertreterin des Gothic Novel, des Schauerromans populär (* 09.07.1764 als Ann Ward in London).

MI 08

☽ ☿ 4^h

Vor einem Jahr starb der dt. Unternehmer und Gründer des dm-drogeriemarkts Götz W. Werner (* 05.02.1944).

Vor 24 Jahren (1999) starb die anglo-irische Schriftstellerin und Philosophin Iris Murdoch in Oxford (* 15.07.1919 in Dublin).

DO 09

1923 Brendan Behan * in Dublin, irischer Schriftsteller und Dramatiker († 20.03.1964 in Dublin).

FR 10

☽ ☿ 1^h

1923 Wilhelm Conrad Röntgen † in München, dt. Physiker (* 27.03.1845 in Lennep/Remscheid).

Vor 33 Jahren (1990) erklärte Michail Gorbatschow, die UdSSR werde der dt. Vereinigung nicht im Wege stehen.

SA 11

Vor 33 Jahren (1990) kam Nelson Mandela aus der 27 Jahre dauernden politischen Haft frei – Ende der Apartheid in Südafrika.

EINE LIEBESGESCHICHTE

«Die folgende Geschichte ist in ihrem Wesen wie in ihren Umrissen eine Liebesgeschichte. Das soll heißen, es geht in ihrem innersten Kern ebenso um Liebe wie an der Oberfläche. Der schöpferische Kampf des Menschen, sein Ringen um Weisheit und Wahrheit, ist eine Liebesgeschichte. Was auf den folgenden Seiten erzählt wird, ist dunkel und mehrdeutig, und die Erzählung geht mitunter verschlungene Wege. Aber das Suchen und Streben des Menschen ist eine Odyssee durch das Dunkel, die ihn oft auf versteckte Pfade führt. Wer in diesem dunklen Licht lebt, wird verstehen. Andererseits: Was kann einfacher und

zauberhafter sein als eine Liebesgeschichte? Es ist vielleicht die Herrlichkeit, vielleicht der Fluch der Kunst, dass sie schrecklichen Dingen Zauber verleiht. Kunst ist Verhängnis. Sie war das Verhängnis Bradley Pearsons. Und auf ganz andere Weise ist sie auch meines.»

P. A. Loxias*

* So heißt der fiktive Herausgeber oder die fiktive Herausgeberin des ersten Vorworts des vor fünfzig Jahren 1973 erschienen Romans *Der schwarze Prinz* der anglo-irischen Schriftstellerin und Philosophin Iris Murdoch. Die Geschichte, die der Roman bein-

haltet, erzählt die Hauptperson «Bradley Pearson». Und seiner Geschichte gibt er den vielsagenden Titel *Der Schwarze Prinz. Ein Hohelied der Liebe*, wobei mit dem «Schwarzen Prinzen» eher Hamlet gemeint ist und nicht der eben so genannte, sagenumwobene Edward of Woodstock, Prince of Wales und Aquitanien, der 1330 als ältester Sohn von Edward III. geboren wurde und 1376 starb. Eine deutsche Ausgabe in der Übersetzung von Stefanie Schaffer-de Vries erschien 1998 bei Deuticke, ein Jahr vor dem Tod der Grande Dame der damaligen englischen Gegenwartsliteratur.

SO 12

44. Woche nach Ostern

☉ 07:42 / 17:31
☾ -- / 10:00

MO 13

KW 07

● Letztes Viertel
1873 Fjodor Iwanowitsch Schaljapin * bei Kasan, russ. Opernsänger, Bass († 12.04.1938 in Paris).

DI 14

♥ Valentinstag

MI 15

☾♂♂ 3^h
1923 Jelena Bonner * in Merw, russ. Dissidentin, Frau und Kampfgefährtin von Andrey Sacharow († 18.06.2011 in Boston).

In Serbien Nationalfeiertag (1835 erste Verfassung).

DO 16

☼ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Wassermann.
☉♂♂ 18^h
1923 Das 1922 entdeckte Grab Tutanchamuns in Luxor wird geöffnet.

In Litauen Nationalfeiertag (1918 unabhängig).

FR 17

☼ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Fische. Beginne mit der Monatstugend «Großmut – wird zu Liebe.»
1673 Molière † in Paris, franz. Schauspieler und Dramatiker (getauft 15.01.1622 in Paris).

SA 18

☾♂♂ 24^h

Der Februar scheint bei Philosophen ein Sterbemonat zu sein. Am 1. Februar starb Ernst Troeltsch, am 2. Februar 1970 Bertrand Russell, am 3. Februar 1993 Hans Jonas, am 8. Februar 1999 Iris Murdoch, am 10. Februar 1755 der Vordenker der staatlichen Gewaltenteilung Charles de Montesquieu, am 11. Februar 1650 René Descartes, am 12. Februar 1804 Immanuel Kant, am 15. Februar 1781 Gotthold Ephraim Lessing, am 17. Februar 1600 wurde Giordano Bruno auf dem Scheiterhaufen hingerichtet und am 21. Februar 1677 starb Baruch de Spinoza, gefolgt von Karl Jaspers am 26. Februar 1969. Nur im August sind noch mehr Philosophen als im Februar verstorben.

SO 19

45. Woche nach Ostern

1473 Nikolaus Kopernikus * in Thorn, Astronom. 1543 erschien sein epochemachendes Werk zum heliozentrischen Weltbild «De revolutionibus orbium coelestium» bei Johannes Petreius in Nürnberg († 24.05.1543 in Frauenburg).

☉ 07:28 / 17:44
☾ 07:41 / 16:23

MO 20

KW 08

● Neumond 08:06, ☾♂♂ 3^h
1923 Helen Murray Free * in Pittsburgh/Pennsylvania, amerik. Chemikerin, Mitentwicklerin des Dip-and-Read Diabetes-Tests († 01.05.2021 in Elkhart/Indiana).
1973 Brigitte Reimann † in Ost-Berlin, dt. Schriftstellerin (* 21.07.1933 in Burg bei Magdeburg).

Rosenmontag

DI 21

Fastnacht

MI 22

☾♂♀ 10^h, ☾♂♂ 24^h
1973 Elizabeth Bowen † in London, anglo-irische Schriftstellerin (07.06.1899 in Dublin).

Aschermittwoch

DO 23

Lazarus, der von Christus Auferweckte

FR 24

Vor einem Jahr entfachte die Russische Föderation auf Befehl des Präsidenten Vladimir Putin den Krieg gegen die Ukraine.

Matthias, der Jünger, der im Kreis der 12 Jünger an Judas' Stelle trat.
In Estland Nationalfeiertag (1918 unabhängig).

SA 25

1873 Enrico Caruso * in Neapel, ital. Opernsänger. Er gilt als der berühmteste Tenor zu Beginn des 20. Jhdts. († 02.08.1921 in Neapel).

SO 26

46. Woche nach Ostern

☉ 07:14 / 17:54
☾ 09:38 / 00:59

MO 27

KW 09

● Erstes Viertel
1823 Ernest Renan * in Tréguier, franz. Religionswissenschaftler. 1852 erschien sein Buch «Averroès et l'Averroïsme», 1863 «Das Leben Jesu» als erstes von 7 Bänden seiner «Histoire des origines du Christianisme» († 02.10.1892 in Paris).

DI 28

☾♂♂ 5^h
1923 Anna-Teresa Tymieniecka * in Marianowo, poln.-amerik. Philosophin, Präsidentin des World Phenomenology Institute und Hrsg. der «Analecta Husserliana». 1966 erschien ihr Buch «Why is there something rather than nothing? Prolegomena to the phenomenology of cosmic creation» († 07.06.2014).

MI 01

März

Redaktion: Lin

Die (für Sonntag) angegebenen Zeiten für Auf- und Untergang von Sonne und Mond sind in mitteleuropäischer Zeit (MEZ) und gelten genau für Kassel. Bei Konjunktion {♂} und Opposition {♁} der Wandelsterne (Sonne ☉ und Mond ☾) und Planeten: Saturn ♄, Jupiter ♃, Mars ♂, Venus ♀ und Merkur ☿) ist die Zeit in ganzen Stunden ebenfalls in MEZ angegeben. Der zunehmende Mond ist durch das Zeichen ☾ gekennzeichnet, der abnehmende durch das Zeichen ☾.

会ひたくて逢ひたくて踏む薄氷

aitakute / aitakute fumu / usugoori

Zu dir
zu dir hin betrete ich
das dünne Eis

Mayuzumi, Madoka
* 1965

Deutsch von Jean-Claude Lin

Der Leitfaden für ein entspanntes Leben



Lisette Thoof
Zehn Gebote der inneren Ruhe
136 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 16,- (D) | ISBN 978-3-8251-7531-3

Schaffen Sie sich mit den zehn Lebensmaximen von Lisette Thoof Besinnungsmomente in der Hektik des Lebens. Lernen Sie, aus der Kraft der inneren Ruhe die wirklich wichtigen Dinge von den unwichtigen zu unterscheiden und so zu einer neuen Lebensqualität zu gelangen!

- Du sollst dich nicht zu Entscheidungen zwingen.
- Strebe nicht nach Wachstum.
- Erlege dir selbst und anderen keine Verbote auf.
- Setze dir nur Ziele, die heute noch zu erreichen sind.
- Nimm dir zweimal so viel Zeit, wie du zu benötigen glaubst.
- Genieße, was du besitzt.
- Tue »eintönige« Dinge, um deinen Tag zu verlängern.
- Dreh die Dinge um.
- Packe die echten (kleinen) Probleme an.
- Lasse los!

LEBENS RÄTSEL

von Jean-Claude Lin

Wie rätselhaft nah können wir uns einem bestimmten Menschen fühlen, anderen aber wieder nicht. Eine gemeinsam erlebte Kindheit oder Schulzeit kann eine besondere Nähe zu einem Menschen zu begründen scheinen und doch wiederum auch nicht. Denn es gibt auch immer andere Menschen, mit denen wir als Kind in der Familie oder in der Schule aufgewachsen sind, ohne dass die manchmal wie unauslöschlich empfundene Nähe wahrgenommen wird. Auf der kleinen Bühne unseres Lebens lernen wir viele Menschen kennen: in der Familie oder Schule, in der Ausbildung, im Studium, im Beruf; oder auf der großen Weltbühne: in der Kunst und Literatur, in der Geschichte, in Politik und Gesellschaft oder auf Reisen. Mag aber der eine oder andere Mensch unsere Neugier und Interesse eine Weile entfachen, empfinden wir doch einen Unterschied zu den uns wirklich nahen Menschen, ohne die wir vielleicht gar nicht wir selbst sein könnten, ohne die etwas Wesentliches in unserem Leben fehlen würde.

Die am 19. Februar 1921 in Stuttgart als Einzelkind einer alleinstehenden Schneiderin geborene Dichterin Erika Beltle (sie starb am 21. Juni 2013 ebendort) hat dieses Rätsel des Lebens immer wieder tief empfunden und es in ihren Gedichten zum Ausdruck gebracht, so auch in ihrem

oben angeführten Gedicht *Lebensrätsel*. Ein Gedicht ist uns manchmal die einzige Antwort, die wir auf die hin und wieder aufglimmende wie uns wunderbar berührende Frage «Warum gerade wir beide?» stammeln können. Und wenn wir eine solche uns nahe gehende Begegnung erst später in der eigenen Biografie erleben, können auch wir uns wie Erika Beltle nur wundern über so viel Vergesslichkeit bei so intensiv erlebter Freude am Wiedersehen.

Manchmal kann die Nähe zu einem Menschen so tief empfunden und das eigene Können so gereift sein, dass einem eine Inspiration zu einem Gedicht gewährt wird, das weite Vergangenheit und Zukunft in der Gegenwart fühlbar macht. So wie in dem diese kleine Betrachtung abschließenden Gedicht *Nachklingende Begegnung*, das Erika Beltle für ihre in der Mitte des Lebens wiedergefundene, gute Freundin schrieb.

Die beiden Gedichte von Erika Beltle sind dem Band *Gesammelte Gedichte* entnommen, der 2008 im Verlag Urachhaus erschienen ist (768 Seiten, gebunden, 29,- Euro, ISBN 978-3-8251-7637-2).

Aus welchen Weltenaltern
blickst du, Freund, mich an?
Du lächelst –
doch:
Aus welchen Schmerzen rann
die Regung deiner Hand
in solches Maß?

O, dass ich dich
so lang,
so tief vergaß,
und doch im Erdenleben
wiederfand.

Erika Beltle

Nachklingende Begegnung

Du gleichst dem Gletscherstrom,
der unbeirrt
die klaren Wasser
hin zum Meere treibt.
Wie ihn, dem lang
der Firne Helle bleibt,
seh ich dich talwärts
Felsenschluchten wählen,
in Widerstand und Sturz
die Kraft zu stählen.

Noch fordert alles,
was du vorerworben,
von dir Verzicht;
der Reichtum aber
bleibt dir unverdorben
nach dem zuletzt geliebten
Weg der Pflicht.
So seh ich dich,
der ich erneut begegnet,
in Zukunft ganz
von Wirkenskraft gesegnet.

WIRD DAS NEUE ZUGLEICH UNSER LETZTES ZEITALTER?

In diesem Jahr wird wahrscheinlich offiziell das Anthropozän ausgerufen

von Konstantin Sakkas

Als Antonio Stoppani im Jahr 1873 in seinem *Corso di Geologia* den Begriff «era antropozoica» prägte, befand sich die Welt bereits mitten in dem Prozess, der in diesem Jahr, hundertfünfzig Jahre später, wahrscheinlich zur offiziellen Ausrufung eines geologischen Abschnittes mit Namen «Anthropozän» führen wird. Seit 1769 gab es Watts Dampfmaschine, West- und Mitteleuropa steckten tief in der Industrialisierung, der Sezessionskrieg und die Bismarckschen Einigungskriege wurden mit Stahlschiffen, Eisenbahnen und Telegrafien geführt. Ständig wurde die Welt modernisiert, zugleich aber wurde sie entzaubert (Max Weber), und so war die Grundstimmung der Epoche eine doppelte: Technikoptimismus hier, Zivilisationspessimismus dort. Zwischen diesen beiden Polen wurden zwei Fragen verhandelt: die soziale, zunehmend aber auch die ökologische.

Das Verhältnis des Menschen zur Natur veränderte sich radikal, beginnend mit der Entnatürlichung der Stadtbilder, die Walter Benjamin später als Deauratisierung beschrieb: Überall in Europa wurden die mittelalterlichen Festungsringe geschleift, es entstanden, wie im Paris Haussmanns, riesige Plätze, breite Boulevards und vor Enge berstende Siedlungskomplexe für die

vom Land in die Städte strömenden Arbeiter und nicht zuletzt Fabriken mit rauchenden Schloten.

Der Mensch begann, sich modern, und das hieß: unbeheimatet zu fühlen in dieser Welt, die ihm doch zugleich auf einmal offenstand, begeh- und erfahrbar war wie nie zuvor. Vor dem neuen Unbehagen in der Kultur flüchteten manche in die Wälder wie Henry David Thoreau, andere wurden daran irre wie das französische *Fin de siècle*. Dass «Verwandlung der Welt» (Jürgen Osterhammel) vor allem Verwandlung der *Erde* bedeutete, beschrieb mit klarem Blick Stoppani:

«Schon gibt es neue Berge, wo einst alte Täler waren; schon wird künstlicher Boden in weite Ebenen umgeschaffen [...]. Schon vernehmen die undurchdringlichen Alpen den Klang von Meißel und Mine in ihrem Busen [...]. Überall öffnet sich der Busen der alten Mutter Erde, und die Schattenreiche, gestört durch irrlichternde Helligkeit, geben dem Menschen Schätze preis, die über Jahrhunderte verborgen waren. Zu Zeiten sieht man diesen Prometheus Feuer aus den Därmen der Erde erwecken und an seine Öfen entführen.»

Dass Stoppani überhaupt einen Begriff wie Anthropozoikum prägen konnte, war

an sich schon revolutionär. Denn das Periodisieren der Weltgeschichte, ja die Annahme allein, dass es so etwas wie Weltgeschichte gebe, war 1873 noch relativ jung. Erst Voltaire und Hegel hatten den modernen Begriff von Geschichte als einer radikal offenen, von der höheren Welt emanzipierten und linear voranschreitenden Zeitlichkeit geprägt; durch die Doppelrevolution der Technik und der Politik im späten 18. Jahrhundert wurde dieser Begriff Wirklichkeit. In einen kurzen Zeitraum Anfang des 19. Jahrhunderts fallen Youngs Doppelpalptextexperiment, Trevithicks erste Dampflokomotive, Sertürners Morphinsynthese. Noch bevor Hegel 1831 stirbt, fährt die erste Personeneisenbahn, entsteht die erste überlieferte Fotografie der Welt, und zwei Jahre nach seinem Tod gelingt Wilhelm Weber und Carl Friedrich Gauß in Göttingen die erste Telegrafienübertragung.

Zeitgleich verständigt sich der Mensch nicht mehr nur über die politische, sondern auch über die *Erdgeschichte*. Seit der Renaissance hatte man Antiken gesammelt und stieß dabei immer mehr auf alte Gesteinsschichten und auf Fossilien; die Erde, das sah man immer klarer, war älter als die bekannte Menschheitsgeschichte, und so wagte schon 1778, noch im Todesjahr



Pieter Bruegel der Ältere
«Die Jäger im Schnee», 1565
Öl auf Leinwand, 117 cm × 162 cm.
Kunsthistorisches Museum, Wien

Voltaires, der Graf Buffon die unerhörte Hypothese, die Erde sei 75.000 Jahre alt statt der biblischen sechstausend. Gebirge und Meere waren offenbar nicht immer am selben Ort gewesen, und es hatten einmal Tiere, ja Menschen auf der Erde gelebt, die anders aussahen als die der Gegenwart; so kam es erst zur Entstehung der Geologie und dann der Abstammungslehre.

Einer der Pioniere der Geologie, der Schotte Charles Lyell († 1875), erweiterte so den Geschichtsbezug, den man doch eben erst erfunden hatte, radikal: Es gab eine Geschichte vor der Geschichte, und die ließ sich nicht in niedliche Termini wie Altertum, Mittelalter, Neuzeit und nicht in überschaubare Intervalle wie Jahrtausende oder Jahrhunderte einfangen; sie vollzog sich in Abschnitten von Jahrtausenden Dauer, und die trugen Namen wie Känozoikum, Quartär, Pleistozän oder Holozän.

Diese Forschungen hatten den Boden dafür bereitet, dass 1873, im Jahr des Gründerkrachs, als sich das junge Deutsche Reich gerade vom Entwicklungs- zum Industrieland wandelte, in den USA das Gilded Age anhub und Japan und auch China sich mühevoll zu modernisieren begannen, ein italienischer Geologe ein Anthropozoikum und damit ein ganzes neues Erdzeitalter

proklamieren konnte. Doch dass die aggressive Optimierung des materiellen Daseins, das Überschreiten der agrarischen Grenzen des Wirtschaftens hin zu einer fabrikmäßigen Verarbeitung von Rohstoffen, zu Massenproduktion und Massenkonsum auch eine endzeitliche Dimension haben würde, ahnte vielleicht auch er nur.

Schon in den 1820er-Jahren hatte der französische Physiker Joseph Fourier den Treibhauseffekt entdeckt. Den setzte 1896, fünf Jahre nach Stoppanis Tod, der schwedische Chemiker Svante Arrhenius in Beziehung zum inzwischen massenhaft industriell emittierten Kohlendioxid und leitete hieraus eine Erderwärmung in der Zukunft ab. Ungefähr zur selben Zeit kam der Verbrennungsmotor auf den Markt.

1908 – gerade wurde wieder einmal der Ausbruch eines Weltkrieges auf dem Balkan verhindert und in der Türkei rüttelte man an der Sultanherrschaft – sprach der Heidedichter Hermann Löns vom Quintär, einer fünften Gesteinsschicht nach den vier bislang ermittelten, in deren gegenwärtiger vierter wir (noch) leben. Die gigantischen Bewegungen des Erdreichs, die der bald danach ausbrechende Erste Weltkrieg mit sich brachte (Löns fiel noch 1914 an der Westfront), schienen ihm recht zu geben, wenn

auch eher symbolisch, waren sie im großen geologischen Maßstab doch wenig erheblich. Kriegsschiffe aber und nun auch Panzer und Lastwagen und selbst Flugzeuge befuhren auf einmal zu Hunderttausenden Meere, Land und Luft und hinterließen ihre unsichtbaren, aber nicht unmessbaren Spuren.

Nach dem Zweiten Weltkrieg schließlich, der wissenschaftsgeschichtlich im Schnittpunkt mehrerer naturwissenschaftlicher Revolutionen – Quantentheorie, Computing, Raumfahrt – liegt, wurde Umweltbewusstsein vom Rand- zum Massenphänomen. Artensterben, Luft- und Ozeanverschmutzung konnten – bei einer weiterhin ungebremsten Industrietätigkeit im Zeichen des die ganze Nordhalbkugel erfassenden Wirtschaftsbooms von 1950 bis 1980 – nicht mehr übersehen, der Mensch als destruktiver ökologischer Faktor nicht mehr ignoriert werden. Rachel Carson schrieb vom «silent spring», in dem keine Grillen mehr zirpten, weil sie durch Pestizide inzwischen ausgerottet seien, und Aldo Leopold forderte vom Menschen eine «environmental stewardship».

Zu einer wirklichen Revolution des ökologischen Bewusstseins aber kam es erst 1972, 99 Jahre nach Stoppani: Der berühmte Bericht des Club of Rome konstatierte die >



› Gefahr einer eskalativen Klimaerwärmung durch die vom Menschen seit der Industrialisierung verursachten Treibhausgase; von allen vom Menschen affizierten Naturreichen entpuppte sich die Atmosphäre auf einmal als sensibelstes und reaktivstes.

Hatten Geologen anhand erdgeschichtlicher und orbitaler Gesetzmäßigkeiten angenommen, dass die seit etwa 11.700 Jahren anhaltende Warmzeit namens Holozän alsbald durch eine neue Kältephase abgelöst würde, die vielleicht wieder wie einst Eisgletscher bis zu Weichsel und Würm vortreiben würde, so begann man nun zu erkennen, dass der Weg ein umgekehrter sein könnte: Das Holozän würde nicht nur warm bleiben, sondern sogar noch wärmer werden.

Mit der Erderwärmung kehrt sich das menschliche Klimahandeln gegen ihn selbst. Mit ausgerotteten Tierstämmen, vermüllten Meeren und ausgehöhlten Rohstofflagern kann der Mensch leben; mit einer sprunghaft angestiegenen Durchschnittstemperatur nicht. Und so kam es, dass auf einer Tagung in Mexiko im Jahr 2000 der niederländische Meteorologe Paul Crutzen seinen Kollegen mit dem inzwischen legendären Einwurf ins Wort fiel: «Wir leben doch längst im Anthropozän!»

Damit war Stoppanis Begriff, wenn auch abgewandelt, auf der Weltbühne angekommen. Crutzen hatte den von ihm gewählten Ausdruck freilich nicht erfunden, sein US-amerikanischer Kollege, der Meeresbiologe Eugene Stoermer, verwendete ihn bereits seit den Achtzigerjahren. Aber nun hatten der Begriff und die hinter ihm stehende Denkfigur, nämlich dass der Mensch eine erdgeschichtliche Kraft geworden und dass sich diese Kraft gegen ihn selbst zu kehren im Begriff war, eine Publizität, die ihnen nicht mehr zu nehmen war.

Die auf Crutzens Ausruf, der zugleich Ausrufung – nämlich die einer neuen Epoche – war, folgenden zwei Jahrzehnte produzierten eine schiere Flut von erst überwiegend natur-, dann zunehmend sozial- und geisteswissenschaftlichen Publikationen zum Anthropozän. In diesem Jahr schließlich will die *Anthropocene Working Group*, ein Gremium innerhalb der 1974 gegründeten Internationalen Kommission für Stratigraphie («die Hüter der Geologie») über die offizielle Einführung eines erdgeschichtlichen «Systems» namens Anthropozän entscheiden. Entscheidet sie sich dafür, so wird der Begriff künftig in den Atlanten der Schulkinder zu lesen und zu lernen sein.

Wie der Basso ostinato in einer Beethoven-symphonie, so hat sich der Anthropozän-diskurs über eineinhalb Jahrhunderte hinweg am Grund der Ideengeschichte zu dem dröhnenden Fortissimo von heute aufgebaut. Aber es ist eine beängstigende Popularität, zu der es Stoppanis Formel heute gebracht hat. Als er das Gedankenexperiment anstellte, wenn vielleicht einmal der Mensch verschwunden sei, so trüge die Erdoberfläche doch die Spuren seiner Tätigkeit – laut dem Ethnologen Christoph Antweiler hat der Mensch inzwischen «durch Bautätigkeiten und Landwirtschaft fast dreißigmal mehr Material» umgelagert, «als es in den letzten 500 Millionen Jahren ohne sein Zutun der Fall war» –, konnte er nicht wissen, dass dem bloßen Auge nicht erkennbare Veränderungen der Atmosphäre viel gewichtiger als die sichtbaren der Geosphäre sind. Auf diesem Hintergrund gewinnt die halbesoterische Aussage von Greta Thunberg, sie könne CO₂-Moleküle förmlich sehen, eine eigene Bedeutung.

Die Angst, letzte Generation zu sein, ist eine menschheitliche Urangst, doch im «Anthropozän» – ob es nun wissenschaftlich offiziellisiert wird oder nicht – wird sie ganz neu substanziiert: Die Naturkräfte, die die Menschheit als Ganzes oder zu einem



Foto: stefine / photocase.de

gewichtigen Teil in einer Klimakatastrophe vernichten könnten, täten dies nicht mehr auf «natürliche» Weise, sondern vom Menschen ausgelöst. Erwärmen oder abkühlen kann sich das Erdklima so oder so und tat es oft in der Erdgeschichte; dass aber die nun drohende Erwärmung eine – und zwar in kürzester Zeit – menschengemachte ist, macht sie monströs.

Das ist es, was der Philosoph Günther Anders (1902–1992), der erste große Warner vor dem Anthropozän *avant la lettre*, 1956 mit der Formel von der «Antiquiertheit des Menschen» meinte. Den Naturreichen unterlegen war der Mensch immer; heute aber ist es eine von ihm nachgeschaffene, technisch reproduzierte, artifizielle Natur, der er unterliegt: es sei in Gestalt der Atombombe, des Smartphones oder eben eines anthropogenen Überschusses an Treibhausgasen. Die existenzielle Offenheit, in dieser Welt namens Natur nicht zu wissen, was hinter dem nächsten Baum oder im nächsten Jahrhundert lauert, war dem Menschen in all ihrer tödlichen Schrecklichkeit über Jahrtausende der Garant einer Offenheit zum Transzendenten gewesen; durch die Technisierung der Naturreiche bis hin zur Atmosphäre hat er sich in eine Art totaler Immanenz hineingeschaffen.

So ist die Klimakatastrophe nicht nur eine biologische, sondern auch eine existenzielle Bedrohung des Menschen: Sie droht, ihm mit seiner «natürlichen» Lebenssphäre den Inkarnationsraum zu nehmen, den er zur Entschlüsselung des Rätsels seines Seins eben braucht. Stoppani, der auch katholischer Priester und dessen Großnichte die Reformpädagogin Maria Montessori war, mag auch diese transzendenzphilosophische Dimension vor Augen gehabt haben, als er, mit einem vielleicht nur scheinbar befremdlichen Optimismus, ein anthropozoisches Zeitalter ausrief: «Das anthropozoische Zeitalter hat begonnen, und Geologen werden sein Ende keineswegs voraussagen können. Wenn wir Anthropozoikum sagen, so schauen wir nicht auf die Handvoll Jahrhunderte, die vergangen sind, sondern auf die, die noch kommen werden. Nichts lässt uns dabei vermuten, dass der Stamm Adams seiner Auslöschung nahe ist; denn die Menschheit ist noch sehr jung im Vergleich zu dem Ideal einer perfekten Zivilisation, zu dem der Erstgeborene des Menschengeschlechts die Saat gesät hat, und dies sicher nicht umsonst.» ■

Konstantin Sakkas studierte Jura, Philosophie und Geschichte und arbeitet als freier Autor.



Neue Perspektiven in der Evolutionsforschung

Kann man beim Menschen den scheinbaren Gegensatz von biologischer Voraussetzung und kultureller Freiheitsfähigkeit neu verstehen? Und lässt sich dieser Ansatz auch auf die Betrachtung von Tieren ausweiten? Mit diesen Fragen eröffnet Bernd Rosslenbroich eine anschauliche Darstellung zur Evolution von Mensch und Tier. Unter Berücksichtigung der neueren Forschung zeigt sich, dass Tendenzen einer zunehmenden Autonomie – erweiterte Fähigkeiten zu Eigenständigkeit, Flexibilität, Stabilität und funktionellen Regulationen – wesentliche Faktoren in der Entwicklung des Menschen und der höheren Tiere sind.

In seinem *Entwurf einer Biologie der Freiheit* charakterisiert Bernd Rosslenbroich einen wesentlichen Aspekt der Entwicklung von Mensch und Tier.

Bernd Rosslenbroich
Entwurf einer Biologie der Freiheit
Die Frage der Autonomie in der Evolution.
319 Seiten, mit s/w-Zeichnungen, gebunden
€ 28,- (D) | ISBN 978-3-7725-2859-0
www.geistesleben.com

Freies Geistesleben
Wissenschaft und Lebenskunst

SCHLAF – EIN ALLHEILMITTEL

von Markus Sommer

Zentrale Erfahrung des Schlafens ist, dass wir müde, abgespannt und mit einem Gefühl der Schwere ins Bett gehen und – im Optimalfall – erfrischt, leicht und vital erwachen. Nach dem Schlaf sind wir bis zu 3 cm größer als wir es waren, bevor wir zu Bett gingen. Im Tagesverlauf schrumpfen wir, weil das Gewicht unseres Körpers und all dessen, was wir tragen, dazu führt, dass Wasser aus unseren Bandscheiben gepresst wird. Im Schlaf quellen sie wieder. Kinder dagegen wachsen anhaltend im Schlaf und es gibt sogar Studien, die zeigen, dass längerer Schlaf im Kindesalter auch schließlich zu höherer Körperlänge führt, denn das Wachstumshormon wird vor allem im Schlaf freigesetzt.

Die geistige Leistungsfähigkeit, das Konzentrationsvermögen und die Reaktionsfähigkeit lassen bei Übermüdung nach, weshalb das Unfallrisiko stark zunimmt. Auch langfristig leidet unser Gehirn, wenn wir zu wenig schlafen. Menschen, die es andauernd zu wenig tun, werden häufiger dement. Das hat nicht nur mit den Erholungsvorgängen im Schlaf zu tun, die auch andere Organe benötigen, was beispielsweise für das Herz, die Muskeln oder die Bauchspeicheldrüse nachgewiesen wurde, sondern auch damit, dass im Schlaf ein feiner, doch wirksamer Spülvorgang zwischen den Gehirnzellen einsetzt, durch den

Abfallstoffe fortgeschafft werden, deren dauerhafte Ablagerung offenbar an der Entwicklung einer Demenz beteiligt ist.

Das Gedächtnis funktioniert nicht ohne ausreichenden Schlaf. Wir können zwar kurzfristig Vokabeln und Formeln pauken, einen Großteil davon haben wir aber einige Stunden später vergessen, wenn wir nicht zwischendurch schlafen. Im Schlaf werden Inhalte, die wir uns eingeprägt haben, ins Langzeitgedächtnis aufgenommen. Daher ist es letztlich sinnlos, vor einer Prüfung die Nacht durchzulernen, denn ohne ausreichenden Schlaf, steht einem das Gelernte nicht mehr lange zur Verfügung. Dagegen hilft es, wenn man sich die wichtigsten Inhalte kurz vor dem Schlafengehen nochmals zu Bewusstsein bringt. Der alte Rat, das Lehrbuch unters Kopfkissen zu legen, ist zwar nicht wörtlich zu verstehen, aber es kurz vor dem Einschlafen noch mal aufzuschlagen und einen Blick hineinzuworfen, kann sehr empfohlen werden.

Auch unser Immunsystem ist vom Schlaf abhängig, und viele haben schon erlebt, dass in einer Zeit von Überforderung und Schlafmangel eher eine Grippe auftritt als im Urlaub. So sind Menschen, die in der Krankenpflege in häufig wechselnden Tag- und Nachtschichten arbeiten (was den Schlaf stört), gefährdeter schwere Lungenentzündungen zu bekommen als solche, die

feste Dienstzeiten mit ausreichenden Pausen haben. Auch die Effektivität von Impfungen ist nachgewiesen höher, wenn die Nächte um die Impfung herum genügend Schlaf bringen.

Und wie viel Schlaf brauchen wir denn nun eigentlich? Statistiken zeigen, dass etwa 7 ½ Stunden optimal sind, aber jeder weiß, dass kleine Kinder viel schlafen und ältere Menschen eher wenig, der Schlafbedarf demnach altersabhängig ist. Übrigens steigt er bei Jugendlichen, bei denen vielfältige «Umbaumaßnahmen» (bis in das Gehirn hinein) stattfinden, nochmals an, sodass es nicht Faulheit ist, wenn sie länger schlafen. Gleichzeitig ist es für sie auch nicht unproblematisch, wenn sie zu häufig versuchen, die Nächte «durchzumachen». Der Schlafbedarf ist individuell und bemisst sich wohl am besten danach, womit wir uns gut ausgeschlafen fühlen.

Was aber ist zu tun, wenn es mit dem Schlaf nicht recht klappen will? Wenn ich einen Patienten zum ersten Mal sehe, erkundige ich mich immer nach seinem Schlaf, seiner Schlafdauer, seinem Traumleben – und danach, ob er erholt erwacht. Nicht selten sind es Lebensprobleme und Belastungen, die dazu führen, dass Grübeln und Gedankenkreisen auftreten, wenn nichts anderes einen mehr ablenkt, manchmal auch eine Depression, die in aller Regel zu gestörtem Schlaf führt. Manchmal hilft



Bild: Anne Sommer-Solheim

dann ein Gespräch, das neue Perspektiven aufzeigt, manchmal das Erlernen von Entspannungstechniken, Meditation oder der Fähigkeit, seine Gedanken zu kontrollieren und bewusst zu lenken. Das alte Rezept, «Schäfchen zu zählen» oder sich einen Strand vorzustellen, an den gleichmäßig Wellen schlagen, ist ein Sinnbild des Zuruhekommens – oder andere Gedankenbilder, die in den Schlaf führen. Ein immer gleiches Abendritual, das ein Gebet einschließen mag oder einen ruhigen Rückblick auf den Tag, hat auch schon vielen geholfen.

Manchmal ist auch ein Medikament erforderlich. Viele pflanzliche und mineralische Mittel in potenziierter Form haben schon zu verblüfften Rückmeldungen über die Wirksamkeit geführt. Besonders oft verordne ich ein Mittel aus der Brutpflanze (*Bryophyllum*, auch «Goethepflanze» genannt), vor allem, wenn sie auf speziell mit Silber gedüngtem Boden gewachsen ist, aus der Passionsblume (*Passiflora*) oder auch den Baldrian, von dem moderne Forschung gezeigt hat, dass seine Inhaltsstoffe im Gehirn Rezeptoren beeinflussen, die das Organ dem Schlafzustand annähern. Genau diese Rezeptoren werden durch Coffein blockiert und da dieses nach seinem Genuss erstaunlich lange in uns wirksam bleibt, hilft es manchmal nur, auf Kaffee, Schwarzen Tee, coffeinhaltige Erfrischungsgetränke

und auch Schokolade zu verzichten, um gut schlafen zu können. Bei älteren Menschen kann auch Melatonin, eine körpereigene Substanz, die unseren Schlaf reguliert und von Älteren weniger gebildet wird, vorübergehend helfen, um besser zu schlafen.

«Übliche» Schlafmittel gilt es dagegen zu meiden. Sie führen gar nicht zu «echtem», erholsamem Schlaf, sondern betäuben nur und gehen mit hohem Abhängigkeitspotenzial einher. In der Regel schläft man noch schlechter, wenn man sie eine Weile genommen hat und dann absetzt. Am wichtigsten aber sind daher regulative Maßnahmen wie das Vermeiden von zu frühem Zubettgehen oder Schlaf während des Tages, ein ausreichend dunkles Schlafzimmer, ein warmes Bett (niemand schläft mit kalten Füßen gut) und kühle Luft um die Nase. Vermeiden von Bildschirmgebrauch (inklusive Smartphone) in den Stunden vor dem Schlafengehen hat schon viele Schlafstörungen beseitigt – vor allem, wenn man stattdessen noch einen Abendspaziergang macht (gemeinsam tut das oft auch der Partnerschaft gut). Wenn aber alles nichts hilft, sollte man mit seiner Ärztin oder seinem Arzt sprechen – Schlafstörungen sind absolut nicht banal. Manche Ursache ist nur auf diesem Weg zu klären und guter Schlaf ist eines der besten Mittel, um langfristig gesund zu bleiben. ■

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



Edmond Schoorel · Nicole Weerts

SCHLAF

und seine Bedeutung
für einen gesunden Rhythmus

Urachhaus

Vom Suchen und Finden des Schlafes

Von der ersten Säuglingszeit bis ins Jugendalter kommt dem Schlaf eine ganz besondere Bedeutung zu. Hier entstehen grundlegende Muster für die Zukunft. Dieses Buch bietet praktische und praxiserprobte Ratschläge, mit deren Hilfe Sie Probleme vermeiden können.

»Mit unserem Buch möchten wir Ihnen helfen, die wichtigsten Prinzipien des Einschlafens und Durchschlafens zu verstehen. Der Rhythmus von Schlafen und Aufwachen gehört zu den wichtigsten Prinzipien des Lebens! Wir wollen Ihnen verdeutlichen, wie die Reise aussieht, die Ihr Kind in der Nacht unternimmt. Dazu geben wir Ihnen viele praktische Ratschläge.«

Edmond Schoorel | Nicole Weerts
Schlaf

und seine Bedeutung für einen
gesunden Rhythmus

Aus dem Niederl. von Marianne Holberg

136 Seiten, kartoniert | € 14,- (D)

ISBN 978-3-8251-5241-3

 **Verlag Urachhaus**
www.urachhaus.com



DER SCHNEEGLÖCKCHENTEST

von Christa Ludwig

Es war in der Zeit, als unsere Söhne noch ihre Kuschnamen trugen: Mauz und Pitz und Möpp, aber der ging schon zur Schule und war seinem Babynamen fast entwachsen. Wann war es genau? Als ich in der Küche stand, ein Kind in der Schule, eines im Kindergarten, eines spielend im Nebenzimmer? Als der Kleine in die Küche tapste, die Ärmchen hochstreckte und sagte: «Mauz ist da!» Also nahm ich ihn auf den Arm und knuddelte ihn, bis er zappelte, was bedeutete, dass ich ihn loslassen sollte. Ich stellte ihn auf die Füße, er hopste zur Tür, drehte sich noch einmal um und sagte: «Mauz kommt immer mal wieder.»

Er trug keine Hausschuhe. Die verloren sie immer beim Spiel, alle drei. Dies war die einzige Gemeinsamkeit der drei Jungen beim Schneeglöckchentest. Das muss etwas später gewesen sein, denn Mauz hatte das «Ich» gefunden und nannte sich nicht mehr Mauz. Auf jeden Fall war es Anfang Februar in einem schneereichen Winter, ich entdeckte im Garten die ersten Schneeglöckchen. Also sage ich: «Es sind Schneeglöckchen aufgeblüht. Wer findet sie?» Drei kleine Jungen springen gleichzeitig auf und rennen zur Terrassentür. Ich rufe: «Geht nicht mit Socken in den Schnee!» Und nun scheiden sich die Geister. Drei kleine Menschen hören etwas völlig Verschiedenes.

Möpp gibt gern Anweisungen. Während die anderen Kinder Dreirad und Kettcar fahren, sitzt er auf den Treppenstufen und diktiert die Regeln. Das macht er auch beim Spielen am Bach. Wenn sie von dort zurückkommen, sieht er aus wie frisch gewaschen, und ich frage ihn, ob ich die beiden anderen, die ich unter der Lehmschicht nicht erkennen kann, wirklich ins Haus lassen muss, was er stets bejaht – und meist hat er recht. Möpp ist also mit Anweisungen vertraut, und er kann sie auch befolgen. Er bremst, dreht um, holt seine Gummistiefel.

Was hört Mauz? Offenbar nichts. Ohne Verminderung des Tempos stürmt er in den Schnee.

Und Pitz? Er hört durchaus eine Aufforderung, aber wie fast immer nimmt er die als Anlass für eine Lösung der dritten Art: Er zieht blitzgeschwind die Socken aus und läuft barfuß in den Schnee.

Das also hören sie. Und was sehen sie? Mauz offenbar nichts. Er rennt an den Schneeglöckchen vorbei, zum Glück tritt er nicht drauf. Pitz kommt nicht weit. Er hält inne. Was sieht er? An den kahlen

Himbeerranken haben sich Eiskristalle gebildet, denen die Sonne eine betörende Schönheit gibt. Vom Apfelbaum taumelt eines der letzten Blätter, die der Wind vergessen hat. Wohin guckt er denn? Da wachsen keine Blumen. Und nun kommt Möpp! Er blickt sich um, geht trockenen Fußes in seinen Gummistiefeln zielgenau auf die Schneeglöckchen zu und sagt: «Da!» So können wir nun alle die Blümchen bewundern. Dann aber treibe ich die beiden Kleinen mit den kalten Füßen zurück ins Haus. Möpp versorgt ordnungsgemäß seine Gummistiefel. Pitz trocknet sich die Füße ab. Ich muss es lobend anerkennen und hinnehmen, dass er dazu mein Weihnachtsgeschenk benutzt (Seidenschal). Mauz schmolzt. Er sitzt auf dem Teppich, zieht die Socken aus, hält sie mir vorwurfsvoll entgegen und verlangt: «Ich will neue Socken! Die sind ja ganz nass!»

Das ist jetzt mehr als dreißig Jahre her. Natürlich sind sie längst im Beruf: in der Verwaltung, im Maschinenbau, in der Forschung. Die Zuordnung lasse ich offen. Etwas Rätsel darf sein. Es ist ja nicht schwer. ■

Christa Ludwig (www.christaludwig.net), 2019 mit dem Eichendorff-Literaturpreis ausgezeichnet, studierte Germanistik und Anglistik. Spätestens seit sie lesen kann, liebt sie Bücher, früh fing sie auch an, selbst zu schreiben und hat schon zahlreiche Kinder- und Jugendbücher, u.a. *Die Siebte Sage*, die sechsbändige Pferdebuchreihe *Hufspuren* sowie die fünfbändige Erstlesereihe *Jonas Weg ins Lesen* veröffentlicht. Ihr jüngstes Buch *Wortreich – Leben mit Sprache und Poesie* entstand aus erweiterten Beiträgen für unser Magazin.

BUTTERBRÖSEL- BLUMENKOHL

Peppig mit Kapern, Dill und Zitronenabrieb

von Elisabeth Weller

Schlendern wir über den Wochenmarkt, sehen wir sicher Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi – und Blumenkohl. Für mich gibt es kein schöneres Gemüse. Die großen gewölbten Blütenköpfe des Blumenkohls ziehen mich magisch an. Auch in der Küche gibt es nichts Schöneres, als ein so komplexes Gemüse in einzelne zarte Röschen zu zerteilen. Wie cremeweiße kleine Sträußchen sehen sie aus. Mittlerweile gibt es Exemplare in Lila, getoppt werden diese noch von den grünen, spitz zulaufenden Köpfen aus Italien, Romanesco genannt, mit ihrer noch raffinierteren Fibonacci-Struktur.

Das Kochen mit dem vitaminreichen und kalorienarmen Schwergewicht Blumenkohl ist ein manuelles und ästhetisches Vergnügen, ganz zu schweigen von den kleinen Krümeln, die beim Zerteilen unweigerlich abfallen und dazu einladen, gleich mal zu kosten. Ja, man kann Blumenkohl auch roh essen. Er ist dann sogar noch gesünder. Klar mag ich ihn auch als rohe Variante mit Granatapfelkernen und gerösteten Haselnüssen à la Ottolenghi, dieser Salat wäre aber eher etwas für den Sommer.

Kohl als Powerfood ist schwer in Mode gekommen. Im Unterschied zu Weiß-, Rot- und Rosenkohl ist Blumenkohl zarter im Geschmack und leichter verdaulich. Blumenkohl hat zwar von Frühjahr bis Winter Saison, ist aber so beliebt, dass

er praktischerweise das ganze Jahr über zu bekommen ist. Längst hat er sich von der verkannten und verkochten Rolle als Beilage emanzipiert und wird nun seit einiger Zeit als Solist gefeiert, vor allem in den israelischen Restaurants, die nicht nur in Berlin wie Pilze aus dem Boden sprießen: im Ganzen als Braten im Ofen gegart.

Blumenkohl ist ein internationales Gemüse, das enorm wandelbar ist. Vom indischen Curry bis hin zum neapolitanischen Salat. Mittlerweile liegt Blumenkohl auch als Pizzaboden- und Schnitzelalternative im Trend. Ich möchte mich hier ganz auf den Karfiol mit Bröseln, wie er in Österreich genannt wird, konzentrieren. Das mag vielleicht daran liegen, dass ich als Schwäbin bereits als Kind das Topping auf den selbstgemachten Spätzle am liebsten mochte: das Geschmelzte, also die braunen Brösel in Butter.

Weich und verführerisch klingt es und zergeht wohligh auf der Zunge: Butterbröselblumenkohl. Das Gericht ist ausgefallen und einfach zugleich:

Wir dämpfen den Blumenkohl ganz altmodisch im Wasser oder auch gern im Dämpfeinsatz (mein Mann verwendet dafür asiatische Bambuskörbchen). Hauptsache das Ergebnis ist bissfest. Neu sind mit Haselnüssen und Zitrone getunte Brösel,

sie geben dem Gemüse Kontra, in köstlicher Komplizenschaft mit Dill und Kapern.

Den Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen teilen und in etwa 15 Minuten weich dämpfen. Mit der Messerspitze am Strunk prüfen oder ein Röschen, ohne den Mund zu verbrennen, probieren.

Derweil in einer Pfanne die Butter aufschäumen und die Brösel einrühren. Auf kleiner Flamme goldbraun rösten. Geriebene Haselnüsse zugeben (ich hacke gern auch zusätzlich ganze Nüsse und füge sie hinzu). Mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen. Kapern aus der Lake fein hacken, Dill abzupfen und hacken, beides zu den Bröseln geben. Abrieb einer ganzen Zitrone dazu, tief einatmen, abschmecken. Die Blumenkohlröschen nun in die Nuss-Zitronen-Kapern-Bröseln unterheben.

Prima schmeckt das Gericht heiß aus der Pfanne, aber auch lauwarm! ■

Für 2 Personen:

1 Blumenkohl, 100 g Butter, 70 g Semmelbrösel, ein paar EL gemahlene Haselnüsse, Salz, Muskatnuss, 1 EL Kapern, einige Zweige Dill, 1 unbehandelte Zitrone

Elisabeth Weller ist Kolumnistin dieses Magazins und Literaturvermittlerin, sie leitet literarische Salons im Literaturhaus Stuttgart und bietet zudem ab März zwei Online-Kurse an. Informationen finden Sie auf: www.elisabethweller.de



MASKERADEN

Berenike Stolzenburg und Albert Vinzens im Dialog

«Wahr ist das Meer. Wahr ist das Gebirge. Wahr ist der Stein. Wahr ist der Grashalm. Aber der Mensch? Er ist immer maskiert, auch wenn er es nicht will und nicht weiß.» Der italienische Dichter Luigi Pirandello machte mit diesem Gedanken auf einen Unterschied aufmerksam, aus dem so etwas wie ein menschliches Defizit herauszuhören ist. Dabei gibt es seit eh und je den spielerischen Umgang mit Verkleidung und Maskerade. Ein Spiel, bei dem wir sehr wohl wissen, dass wir uns verkleiden und maskieren – und wir wissen es nicht nur, sondern wollen es auch.

A: Wenn Pirandello recht hätte, dann frage ich mich, brauchen wir überhaupt Fasching?

B: Als Kind liebte ich Fasching. Ohne ihn hätte mir etwas gefehlt. Und im Zusammensein mit meinen Kindern hatte Fasching ebenfalls einen großen Zauber.

A: Kommen dir Erinnerungen?

B: Einmal waren wir auf einem Faschingsumzug im Nachbardorf. Da waren viele Hexen mit Besen, die in die Zuschauermenge hineinfegten und Angst und Grusel bei den Kindern hervorriefen. Immerhin durchschauten meine Kinder das Spiel, denn zu Hause wollten sie neben ihren braven Verkleidungen plötzlich auch Faschingshexen werden. Wir bastelten Hexenmasken, auch für mich, bemalten sie «schaurig», verkleideten uns und gingen zum Bäcker, wo wir Faschingskrapfen kaufen wollten. Das war aufregend! Wir schwitzten, schnauften und hatten unseren Spaß. Das Überraschendste war, als wir bemerkten, dass die anderen Kinder Angst vor uns bekamen und wir das eigentlich gar nicht wollten. Egal, was wir ihnen zuriefen, sie verkrümelten sich. Das hatte eine unglaubliche Magie: dieser Widerspruch, sich als völlig harmlos zu erleben und trotzdem diese Wirkmacht zu haben!

A: Wunderbar! Ich glaube, so einfach «funktioniert» Fasching tatsächlich. Meine

Beziehung zur Fastnacht ist dürftiger. Ich weiß noch, wie ich mich als Jugendlicher ein einziges Mal dazu überreden ließ, mich zu verkleiden und mitzufeiern. Für mich war das irgendwie vertane Zeit, also ging ich als Gewichtsheber – mit echten Hanteln an jeder Hand, denn dann konnte ich ja gleich ein bisschen Muskeltraining machen. So der Plan. Was ich schlecht überlegt hatte, die Hanteln wurden mit jedem Bier immer schwerer und am Schluss war ich nur damit beschäftigt, sie nicht in der Trambahn oder sonstwo liegen zu lassen.

B: Bei mir endete Fasching mit der Jugend, auch weil mir das mit dem Alkohol fremd war.

A: Vielleicht ist das Ursprüngliche der Fastnacht bei Kindern besonders gut aufgehoben, dieses Bunte, Lustige, Freche. Ausgelassen lachen und mal der oder die sein, die man sonst nicht ist.

B: Dabei brauchen gerade die jüngeren Kinder das alles eigentlich nicht. Sie springen ja immerzu in verschiedene Rollen. Sie verkörpern in ihrem Spiel das, wonach ihnen gerade ist.

A: Die Fastnachtszeit ist ja auch keine Erfindung von Kindern. Anscheinend brauchen Erwachsene solche Rituale.

B: Was ich von alten Fastnachtsbräuchen

mitbekommen habe, vermittelt mir den Eindruck, dass es sich um Schöpfungen handelt, die aus einer mehr gemüthhaften, naturverbundenen Lebenshaltung kommen.

A: Mit teilweise heidnischem, teilweise christlichem Hintergrund, der spielt ja bis heute eine wichtige Rolle. Meinst du, es gibt noch Orte, an denen ausgelassen Fastnacht gefeiert und danach gefastet wird?

B: Ich habe in Bergregionen erlebt, dass da noch kraftvolle Bräuche lebendig sind, die tragen und verbinden. Allein die geschnitzten Masken, die Schellen, bestimmte Gesänge berührten mich.

A: In genau so einer Gegend bin ich aufgewachsen, mitten in den Alpen. Da könnte man doch annehmen, die Menschen dort seien noch ursprünglich und unverdorben. Ich erlebte die Fastnacht hingegen so, dass vor allem gesoffen und «wüst rumgemacht» wurde.

B: Dem kann ich wohl kaum etwas entgegenhalten. Niedergangerscheinungen machen auch vor altem Brauchtum nicht Halt. Außerdem kommt es mir so vor, wie wenn in unserer modernen Gesellschaft inzwischen das ganze Jahr so etwas wie Fasching gefeiert wird: Inszenierungen am laufenden Band – und was das Maskieren betrifft, darin sind wir inzwischen sowieso Weltmeister.





Foto:Matthis Dierkes / photocase.de

Tove JANSSON Die TOCHTER des BILDHAUERS



Wind, Wogen, Farbe und Skulpturen

Was der Goldene Schnitt ist oder wie ein Wald gemalt werden muss, wie man Feste feiert und was man einen Künstler niemals fragen darf – all das weiß die Tochter des Bildhauers ganz genau. Sie schläft in der elterlichen Atelierwohnung auf dem »Schlafregal« und behält den Überblick. Sogar im Sommer auf der Schäreninsel sieht das Künstlerauge immer mit, selbst wenn sich die Familie ausgiebig dem Toben der Elemente hingibt ...

Tove Jansson erzählt die Geschichte einer fantastischen Kindheit: Künstleralltag, kindliches Spiel und das Leben im Allgemeinen werden von dieser begnadeten Erzählerin aus der Perspektive des fantasiereichen Kindes dargestellt.

Tove Jansson

Die Tochter des Bildhauers

Aus dem Schwedischen von Birgitta Kicherer
127 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 18,- (D) | ISBN 978-3-8251-7887-1

☞ Auch als eBook erhältlich!

 **Verlag Urachhaus**
www.urachhaus.com

A: Alltagsmasken – überall. Das war ziemlich unlustig in letzter Zeit ...

B: ... unlustig bis bedrängend. Doch gerade weil das so ist, haben wir die Chance, gründlicher als bisher zu studieren, wie es um unsere Begegnungen steht.

A: Wenn ich jemanden zum ersten Mal sehe, passiert es schnell, dass ich mir ein Bild von ihm oder ihr mache. Kommt es dann zu einer tieferen Begegnung, kann es vorkommen, dass vom ersten Eindruck nicht mehr allzu viel übrig bleibt.

B: Ein echtes Begegnen kann auch dadurch erschwert werden, dass wir nicht selten darauf aus sind, etwas im Leben darstellen zu wollen, was wir nicht wirklich sind. Novalis notierte einmal, es gehe darum, «das Ich seines Ichs zugleich zu sein. Ohne vollendetes Selbstverständnis wird man nie andere wahrhaft verstehen.»

A: Wenn ich dem nachlausche, spüre ich eine Art Sehnsucht nach diesem Ich in mir – gleichzeitig kenne ich jedoch auch die Lust zur Verstellung, die tief in uns allen steckt.

B: In einer Hinsicht müssen wir uns gar nicht verstellen, denn da geschieht wie von selbst eine Art Maskerade: Unsere Körper verändern sich durch die Zeit und damit verändert sich unser jeweiliges Erscheinungsbild. Dieses kann sich mitunter vom Innenleben stark

unterscheiden. Ich habe noch die Worte meiner Oma im Ohr: «Weißt du, ich werde bald neunzig, aber meine Seele ist so jung, wie wenn ich immer noch achtzehn wäre.» Wenn sie das sagte, strahlte sie wie ein Mädchen.

A: Wenn ich an meine Oma denke, ja an meine beiden Omas, dann erinnere ich mich, dass ich als Kind in ihnen zwei hutzelige Hexen sah – nicht etwa, weil sie böse gewesen wären, im Gegenteil, sie waren sehr lieb, aber sie sahen für mich halt einfach so aus.

B: Fasching pur! Es ist zum Lachen und zum Weinen.

A: Jedenfalls nicht so wie Beuys sagte: Jeder Mensch ein Künstler, sondern: Jeder Mensch eine Maskerade.

B: In der Fastnacht wird das Menschlich-Allzumenschliche anschaulich, wird Spiel. Wenn sich jeder vornehmen würde, das Einseitige, das Verknozte im eigenen Inneren mehr als einmal im Jahr zu befragen, dann wäre für unsere Begegnungskultur so manches gewonnen.

A: «Fastnacht neu» könnte dann so etwas sein wie der Impuls, jederzeit das Abgründige und Ungelöste in uns anzuschauen, es anzunehmen ...

B: und engagiert und mit einem frohen Helau hinauszukehren, was uns von uns selbst und von den anderen trennt. ■

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



DIE LETZTEN NINJAS UND DER JUWELENRAUB

gelesen von Simone Lambert

Vier Freunde (ein Mädchen und drei Jungen) und zwei Hunde (die abwechselnd auftreten) sind die Helden dieser neuen Detektivreihe: Die Erinnerung an die *Fünf Freunde* von Enid Blyton liegt nahe, es gibt aber auch Anspielungen auf Erich Kästners Kinderkrimiklassiker *Emil und die Detektive* und auf *Rico, Oskar und die Tieferschatten* von Andreas Steinhöfel.

Astrid Frank lässt die vier Kinder, zwölf und dreizehn Jahre alt, einen Einbruch beim Juwelier Goldmann aufklären. Selbstermächtigend übernehmen sie die Ermittlungen. Sie hegen Verdacht, verfolgen Spuren, geraten auf falsche Fährten, ermitteln, beschatten und laufen am Ende dem Dieb in die Falle. Alle Elemente einer klassischen Kriminalgeschichte werden hier eingesetzt. Dabei ist der Umgang mit den Älteren, Erwachsenen gut gezeichnet: Die Kinder schwanken zwischen Respekt und Misstrauen, einem verletzten Gerechtigkeitsgefühl und ihrem Wunsch, an der Wiederherstellung der Ordnung mitzuwirken.

Das besondere an der Geschichte ist, dass so richtig abenteuerlustig eigentlich nur eine ist: Toni. Toni – ein bisschen George aus *Fünf Freunde*, ein bisschen Pony Hütchen – ist ein quirliges Mädchen, das Josh, den Ich-Erzähler, eines Tages vor ein paar Jungs in Prügellaune beschützt. So werden die beiden Freunde. Toni traut sich etwas, sie beherrscht ihren Körper, treibt die Freunde an, handelt aber manchmal vorschnell. Sie ist hyperaktiv: «Nicht nur ihr Körper, auch ihr Geist war sprunghaft.»

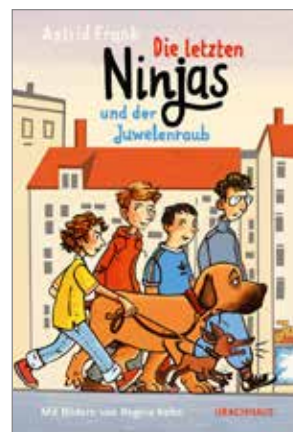
Die anderen sind eher Helden wider Willen. Josh, der Ich-Erzähler, ein schüchterner Einzelgänger, betreibt Ninjutsu, die Kampfkunst der Ninjas. Der Sport hilft ihm, sein Phlegma, das sich mit Hochsensibilität paart, als Begabung zu entwickeln. Josh lernt, sich beim Denken Zeit zu nehmen: als Raum für Skepsis, Ambivalenzen, Widersprüche.

Ninjas waren im Mittelalter die japanischen Spione, denen bis heute sagenhafte Fähigkeiten in der Kampfkunst, der Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit und der Tarnung nachgesagt werden – alles Eigenschaften, die bei der Detektivarbeit von Nutzen sind und zugleich ein Hinweis auf die ungewöhnlichen Begabungen, die sich auf die Kids verteilen.

Denn auch Luis und Emil, die wie geführt auf die beiden neuen Freunde treffen, sind Außenseiter: Luis ist blind und hat ein ausgesprochen feines Gehör entwickelt. Emil, sein Freund, ist Autist, verfügt über ein phänomenales Gedächtnis und daher ein profundes Wissen. Durch Regelverstöße und Pannen ist er schnell zu verunsichern; gleichzeitig hat er einen Hang zur Nüchternheit, weil er sich in der Wahrheit sicher fühlt. In der Gruppe werden die Freunde, anders als sonst im sozialen Umfeld, respektiert und geschätzt.

Der Kinderroman ist mehr als ein Krimi, denn das Buch gewährt auch tiefe Einblicke in Joshs Innenleben. Der von Josh verfasste Bericht wird durch flapsige Randbemerkungen von Toni konterkariert. Ihre Kommentare werden vom Fließtext in der Typografie abgesetzt. Die zweite Perspektive tut dem Text gut, öffnet ihn und betont die Gleichwertigkeit der Protagonisten.

Eine sehr erfreuliche neue Detektivreihe, spannend, humorvoll und realistisch, was die Möglichkeiten der Kinder angeht. Die sensibel erzählte Freundschafts- und Kriminalgeschichte sei hier gern empfohlen, nicht zuletzt auch wegen der munter-sympathischen Illustrationen von Regina Kehn! ■



Astrid Frank
Die letzten Ninjas
und der Juwelenraub

Mit Illustrationen von Regina Kehn

256 Seiten Seiten, gebunden
20,- Euro
ISBN 978-3-8251-5302-1
Verlag Urachhaus
(ab 10 Jahren)

auch als eBook erhältlich

LEARN TO CHANGE THE WORLD!

von Nadine Mescher

Ist so ein Montag nicht auch irgendwie wie ein kleiner niedlicher Welp, der ins Haus kommt? Ich als Montagskind jedenfalls nehme ihn gern und mit offenen Armen an, auch wenn er mir den Schlaf raubt. Und dann bin ich gespannt, was die nächsten Tage so bringen – inklusive dem einen oder anderen Malheur. Doch bin ich sicher: Mir werden wieder viele spannende Dinge begegnen.

Für alle, die mich noch nicht kennen: Ich bin Nadine, Waldorflehrerin, Montagskind und Mama von Dreien. Da kommen allerhand Montagsgedanken zusammen. Nicht zuletzt durch meine fünfte Klasse, meine seit dem ersten Schultag gewachsene, perfekte Crew im Schulalltag. Und diese stärkte mir auch bei folgendem Abenteuer mal wieder ganz selbstverständlich, souverän und charmant den Rücken.

Natürlich war es ein Montag. Unsere Schule wurde – wie übrigens mehrmals im Lauf eines Schuljahres – von einer Gruppe Lehrkräften und ihren Schülerinnen und Schülern verschiedener anderer europäischer Schulen besucht. Wir sind nämlich Teil von *Erasmus+* – einem EU-weiten Austausch-Programm, bei dem internationale Gruppen gegenseitig ihre Kultur kennenlernen und an zukunftsweisenden Themen arbeiten. Ich selbst durfte als Gastmama bereits Kinder aus Spanien, Italien und der Türkei empfangen, was ich uneingeschränkt als große Bereicherung empfinde. Ebenso die

Auslandserfahrungen, die meinen eigenen Kindern bislang durch Erasmus ermöglicht wurden. Und der fachliche Austausch mit den Kollegen und Kolleginnen aus ganz Europa, die mich und meine Lieben immer wieder im Unterricht besuchen, darf natürlich auch nicht vergessen werden. Meist sind wir dabei in der Runde unserer Partnerschulen die einzige Waldorfschule. Ein großer Blick über den Tellerrand – ja gerne!

Der Montag begann also für alle Erasmus-Teilnehmenden mit einem gemeinsamen Frühstück in unserem Schulcafé. Die Fremdsprachen-Kolleginnen empfingen unsere internationalen Gäste, während ich noch nichtsahnend mit meinen Lieben in Zeugnisprüchen und der alten indischen Kultur schwelgte, die wir gerade behandelten. Irgendwann klopfte es dann an die Klassenzimmertür. Meine Kollegin eröffnete mir, dass ich als einzig greifbarer Teil unseres vierköpfigen Schulleitungsteams nun spontan für die Begrüßung unserer Gäste zuständig sei – der andere Kollege war leider verhindert. Kein Problem für uns, befand meine Crew. Die äußerst engagierten Klassensprecher und Klassensprecherinnen – Sie haben bereits in der Januarausgabe von ihnen gelesen – versicherten mir sogleich, ich könne ruhig mal eben ins Schulcafé gehen, um eine Rede zu schwingen. Sie hätten hier alles im Griff. Nun, daran bestand in diesem Moment tatsächlich kein Zweifel. Ich machte mich also schleunigst



auf den Weg und sammelte unterwegs noch fix gedanklich ein paar englische Floskeln, die in dieser Situation passen könnten. Und da kam er plötzlich wie angefliegen und drehte in meinem Kopf eine Dauerschleife – der Slogan von Waldorf100: *Learn to change the world*. Was dann folgte, zog wie ein kleiner Film an mir vorbei. Ich hieß die Gäste willkommen, bedankte mich für die gute Zusammenarbeit, erhielt Gastgeschenke, sogar Küsschen von der portugiesischen Kollegin und eilte wenige Minuten später zurück in meine Klasse. «Und – wie lief es, Frau Mescher?» Ich wurde offensichtlich bereits neugierig erwartet. «Was haben Sie den Leuten denn gesagt?» Also noch mal ganz in Ruhe, diesmal auf Deutsch: «Dass wir nach über 100 Jahren Waldorfschule meinen: Das Wichtigste, das ihr lernen müsst, ist, wie man die Welt verändert. Und dass ihr diese Welt zum Besten verändern werdet, indem ihr sie kennenlernen. Und weltweit Freundschaften schließt, Brücken baut und jetzt schon gemeinsam mit anderen an eurer Zukunft arbeitet.» Kann man das eigentlich oft genug sagen? ■

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. Seit die drei eigenen Kinder größer geworden sind, schreibt sie Kinderbücher und ist als Bloggerin und Podcasterin aktiv. Podcast: *Kaffee, Kreide, Morgenspruch* zusammen mit Dustin Muzik.

FREIHEIT IM DRITTEN ALTER

von Monika Kiel-Hinrichsen

Fast auf den Tag genau ist es ein Jahr her, dass mein angestelltes Berufsleben ein offizielles Ende fand. Seither darf ich mich Rentnerin nennen. Aber als nun nur Freiberufliche genieße ich die Freiheit, weiter arbeiten zu dürfen. Ich liebe meine Arbeit und meine Arbeit mich. So scheint es jedenfalls. Doch immer häufiger werde ich gefragt, wann ich denn endlich meinen Ruhestand genießen – mich «zur Ruhe setzen» will. Dann frage ich mich, ob mit mir etwas nicht stimmen könnte, dass ich immer noch tätig sein mag.

Seit ich zum letzten Weihnachtsfest auf meinem Gabentisch das Buch von Verena Kast (Professorin für Psychologie) *Altern – immer für eine Überraschung gut* vorfand, habe ich endlich eine «solidarische Kollegin» gefunden. Sie wehrt sich entschieden dagegen, ins Alter «geredet» zu werden. «Ich will selbst entscheiden, was ich noch mache, was mir noch Freude macht, was ich noch will – das ist doch die Freiheit des Alters, die ich hoch schätze und die werde ich mir zu erhalten wissen», schrieb sie 2015 zweiundsiebzigjährig und hat seitdem noch so manche Bücher geschrieben und viele Projekte begleitet.

Mir ist bewusst, dass es ein Privileg ist, weiterhin tätig sein zu dürfen, welches nicht jedem vergönnt ist. Wir Menschen haben unterschiedliche Biografien und Lebensaufgaben und wir altern auch

verschieden! Deshalb dürfte es eigentlich keine Altersgrenze für den Beruf geben, sondern eher eine bewegliche Richtlinie. Zwar gibt es hilfreiche biografische Gesetzmäßigkeiten für das Alter, die jedoch nicht den gesetzlichen Ruhestand als Maßstab haben, sondern den Abbau und die Verwandlung von Lebenskräften meinen.

Zugegebenermaßen: Auch ich bin nicht mehr so schnell wie früher, komme leichter aus der Puste, wenn Bahnsteige gewechselt werden müssen – und mein Gepäckumfang auf Seminarreisen sollte unbedingt kleiner werden. Da übe ich noch! Aber mein Geist, der hat einen Quantensprung gemacht. Gerne gebe ich meine Erfahrungen an Studierende und jüngere Kolleginnen und Kollegen weiter und entdecke eine ganz neue Beweglichkeit im Denken. Meine Lebenskräfte haben eine Metamorphose durchgemacht.

Steifere Glieder – wacher Geist? Im Seelischen orientiere ich mich an der Lebensspannenpsychologin Ursula Staudinger. Sie hat den Begriff «Wohlbefindensparadox» geprägt. Trotz körperlicher Einschränkungen und vielfältigen Verlusten kann das Wohlbefinden so gut (oftmals sogar besser!) als in jüngeren Jahren sein. Wie wahr! Nein, ich möchte nicht jünger sein und durch so manche Erfahrungen noch einmal hindurchgehen müssen. Schließlich habe ich aus diesen gelernt

und bin auf dem Wege Lebensweisheit zu entwickeln. Aus dieser heraus lässt sich das Leben souveräner und reifer zugleich gestalten. Biografisch nennen wir diese Zeit die «Freiheit im dritten Alter». Sie beschert uns eine innere und äußere Freiheit. «Ich werde frei von der Vergangenheit und frei für die Zukunft», sagte einmal ein älterer Kollege. Ich höre aus seinen Worten eine Gegenwart heraus, die uns mehr ins Sein mit der Qualität eines neuen Bewusstseins heben will.

Auf die Altersfrage ist mir in diesem Jahr der Song von Udo Jürgens im Ohr: «Mit sechsundsechzig Jahren, da fängt das Leben an, mit sechsundsechzig Jahren, da hat man Spaß daran, mit sechsundsechzig Jahren, da kommt man erst in Schuss, mit sechsundsechzig Jahren ist lange noch nicht Schluss!»

Ich gehe zwar nicht mehr auf Partys, aber ich freue mich darauf, auch noch im fortgeschrittenen Alter mit dem Cellospielen zu beginnen, Romane zu schreiben und vor allen Dingen neben meiner Freiberuflichkeit mein Leben freier gestalten zu können. ■

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.



Foto: AlexAlex / photocase.de

KUNST DES AUFBRUCHS

von Christian Hillengaß

Eines der berühmtesten Werke von einem der berühmtesten deutschen Maler ist derzeit in der Münchner Pinakothek der Moderne zu sehen: Max Beckmanns Triptychon *Departure – Abfahrt*. Drei über zwei Meter hohe Bildtafeln mit kryptischen Motiven. Links und rechts gewaltvolle Szenen von Gefangenschaft und Folter, in der Mitte ein Boot mit vier mythologisch anmutenden Gestalten. Das Meer, auf das sie gleich hinausfahren werden, ist ruhig und von schönstem Blau, der Horizont weit und offen. Es ist ein Aufbruch in die Freiheit. Das Werk hat seinem Namen alle Ehre gemacht, hat viele Aufbrüche hinter sich.

Begonnen 1932 in Frankfurt hat es Max Beckmann in Berlin weitergemalt, von wo er nach der Hetzrede Hitlers über die «Entartete Kunst» ins Amsterdamer Exil flieht, das Bild im Gepäck. Von dort gelangt es durch seinen Galeristen über Paris nach New York, wo es im *Museum of Modern Art* eine Heimat findet. Jetzt ist es nach München gereist und gibt der aktuellen Ausstellung *Max Beckmann. Departure* seinen Namen.

Aufbruch und Reise sind auch im Leben seines Schöpfers häufig, sie bilden einen roten Faden in Max Beckmanns Leben, sind existentielle Grunderfahrung für ihn – auf freudvolle wie auf schmerzvolle Art und Weise. Da sind die genussvollen, luxuriösen Reisen in Großstädte und



Kurorte, an die See und ins Gebirge, an die mondänen Treffpunkte der 1920er Jahre, Übernachtung nur in den besten Grand-hotels. Beckmann reist aber nicht nur des puren Luxus wegen, sondern auch aus Neugier und Freiheitsdrang und, nicht zuletzt, zur Inspiration.

Es gibt aber auch die schmerzhaften und ungewissen Aufbrüche, die Erfahrung des Krieges, die Entwurzelung, der Gang ins Exil, der Transit und der Aufbruch in die unbekannte, neue Heimat Amerika.

Die Münchner Ausstellung zeigt Max Beckmann als Reisenden in diesem umfassenden Sinn. Mit einer opulenten Auswahl an Gemälden – darunter drei seiner großen Triptychen – folgt sie ihm, gibt die Sequenzen seiner großen Lebensfahrt wieder. Bereichert wird das Ganze durch die Zusammenarbeit mit dem Beckmann-Archiv an den *Bayerischen Staatsgemäldesammlungen*. Zahlreiche, bislang unveröffentlichte Dokumente, private Fotografien und Filmaufnahmen sind zu sehen. Die Privatperson, der Mensch wird sichtbar. Beispielsweise ganz lebendig in den Aufnahmen mit der Filmkamera, die mal er, mal seine Ehefrau Mathilde in der Hand hält und vor deren Linse sie sich humorvoll inszenieren. Für die lichtempfindlichen Archivalien wurden Kabinen entworfen, wo man tief in Beckmanns Lebenswelt eintauchen kann. Durch die kleinen Fenster

entstehen von dort neue, kluge Blickachsen hinaus auf seine Gemälde.

Ebenso finden sich dort Bücher aus Beckmanns Bibliothek, die eine weitere Personifizierung des Reisenden zeigen: Beckmann als «Armchair-Traveller», der in seinem Lesesessel imaginäre Welten betritt, in der Mythologie unterwegs ist, oder in spirituelle Sphären aufbricht. Im Geistigen und bei seiner Arbeit im Atelier findet der eigentliche Aufbruch statt, wie er einmal mit Blick auf sein Triptychon *Departure* sagte: «Abfahrt, ja Abfahrt vom trügerischen Schein des Lebens zu den wesentlichen Dingen an sich, die hinter den Erscheinungen stehen. Dies bezieht sich aber letzten Endes auf alle meine Bilder.»

So reist man in München mit ihm durch Zeit und Kosmos – zu den sichtbaren und unsichtbaren Dingen. Und zu Beckmann selbst. So nah konnte man ihm noch nie kommen. ■

Die Ausstellung [Max Beckmann. Departure](#) ist in der Pinakothek der Moderne in München noch bis 12.03.2023 zu sehen:

www.pinakothek-der-moderne.de

Öffnungszeiten: Täglich, außer Montags, 10 – 18 Uhr
Donnerstag 10 – 20 Uhr

Abb.: Max Beckmann, *Departure*, 1932-35
Öl auf Leinwand, Triptychon, Mittelbild 215,3 x 115,2 cm,
Seitenbilder 215,3 x 99,7 cm
Museum of Modern Art, New York
© 2022. Digital image,
The Museum of Modern Art, New York/Scala, Florence

Unser SUDOKU im Februar

mittel

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

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

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

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

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

Lösung SUDOKU Januar 2023

PREISRÄTSEL

Bedenkenswert 02 / 11

Abermals am Gipfel angekommen rollt er hinab. Zuverlässig. Unablässig. In Vollen- dung absurd. Auf's Neue gilt es, den schwe- ren Felsblock mühsamen Schritts den Hang hinaufzuwälzen, ächzend vor Schmerz und einsam in eine Welt geworfen, deren Schweigen allen Sinn verweigert, deren Befragen nicht Grund noch Antwort kennt. Eine Welt, die man sich nie aussuchte. Ein Dasein, welches nur Situation, nicht Voraussetzung kennt. Und doch: «Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.»

Albert Camus' (1913–1960) verstö- rendes Urteil über die Freiheit des Men- schen vermöge der Absurdität seiner Welt verweist in eine aus der Antike tradierte Philosophie, die nicht die Suche nach dem Unendlichen eines universalen Wesens, sondern den Blick auf das sich in Endlich- keit verhaltende Individuum zum Kern des eigenen Denkens erkor. Keine Natur, kein höherer Wert noch Gott, dessen ‹Tod› einst

schon Friedrich Nietzsche (1844–1900) ausgerufen hatte, bestimme demnach, wer wir sind und wie wir sein sollten.

Stattdessen: Wider allem Essentiellen! Allein die Last der Verantwortung, unser Handeln zu bestimmen, nur der radikal unbedingte Zwang zur Entscheidung und der von Søren Kierkegaard (1813–1855) erkannte ängstigende «Schwindel der Frei- heit» wegen der Möglichkeiten, sich zu ver- halten, gar zu entwerfen, beschreibe einzig unser wahres menschliches Vermögen. Der «Mensch ist dazu verurteilt, frei zu sein. Verurteilt, weil er sich nicht selbst erschaf- fen hat, und dennoch frei, weil er, einmal in die Welt geworfen, für all das verantwort- lich ist, was er tut.» Ob Jean-Paul Sartres (1905–1980) konsequent anthropozentri- sche Definition, Karl Jaspers (1883–1969) transzendentes Drängen oder Simone de Beauvoirs (1908–1986) «anderes Geschlecht». Stets ist es die individuelle Freiheit des Men- schen in einem scheinbar sinnlosen Sein,

welche die diesmal gesuchte philosophische Strömung mit Verve und Einfluss entwirft. Ist es die schöne Möglichkeit der Entschei- dung, die uns mit Rainer Maria Rilke (1875– 1926) zuzuruft: «Sei – und wisse zugleich des Nicht-Seins Bedingung»! ■ *Sebastian Hoch*

Nennen Sie uns die Denkrichtung und nehmen Sie dadurch Teil an der Verlosung von 5 Büchern von André Dhôtel, *Das Land, in dem man nie ankommt*, einem Klassiker der modernen französischen Literatur.

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 27.02.2023 (Datum des Post- stempels; der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Die Gewinner und Gewinnerinnen werden schriftlich benachrichtigt.

Die gesuchte philosophische Schule im Januar war der *Stoizismus*.



EIN GANZES JAHR LESEFREUDE – FÜR SICH UND 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 Telefon 07 11/2 85 32 28 oder E-Mail abo@a-tempo.de aufgeben 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.



Das ist es eben

*Wenn man ihn hat,
ist er gut oder schlecht
und nie im Augenblick
erworben.*

*Wer ihn missbraucht,
ob Herr, ob Knecht,
hat ihn im Handumdrehen
verdorben.*

*Man steht in ihm
und wohl zu Recht.
Man kann ihn auch
stets von sich geben.
Doch wär' ein Dieb
darauf erpicht,
ihn wegzustehlen:
er kann es nicht!
Das ist es eben.*

Lösen Sie die originellen, fantasievollen Rätsel von Erika Beltle. Jedes Rätsel ist ein wunderbar elegantes Sprachkunstwerk.

Erika Beltle
Pfiffikus' Schelmennuss
148 leichte und schwierige Rätsel.
164 Seiten, gebunden | € 12,- (D)
ISBN 978-3-7725-0720-5 | www.geistesleben.com

Freies Geistesleben
Wissenschaft und Lebenskunst

Das Waldorf Institut Witten Annen ist einer von drei Ausbildungsorten in Deutschland, die eine Grundständige Ausbildung zum/zur Waldorflehrer*in anbieten.

Diese Ausbildungsstätte wurde 1973 von Eginhard Fuchs, Johannes Kiersch und Gottfried-Michael Pütz gegründet. Alle Dozierenden, Mitarbeiter*innen und Studierenden verstehen sich als Arbeitsgemeinschaft mit einem Ziel, gemeinsam Wege und Bedingungen zu gestalten, durch die Erziehung und Menschenbegegnung gepflegt werden. Die Waldorfpädagogik und unser Studienangebot leben von diesen Begegnungen und öffnen neue Blickrichtungen auf die Potentiale der Menschen und ihrer Gesellschaft.

Für diesen besonderen Ort suchen wir als Nachfolge zum 01.03.2023 oder später eine

Geschäftsführung (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

Die kaufmännische Geschäftsführung/ Unternehmensleitung mit den Aufgabenschwerpunkten Finanz- und Rechnungswesen, Controlling, Bilanzierung sowie betriebliche Altersversorgung

Projektentwicklung und Fremdmittelakquise

Weitere Aufgaben sind das Gebäudemanagement, Ansprechperson für die Hausmeisterei sowie für die studentischen Hilfskräfte

Repräsentation der Einrichtung nach außen insbesondere in den dafür zuständigen Gremien und Arbeitskreisen in den regionalen und überregionalen Strukturen des Verbandes

Ihr Profil:

Sie haben ein abgeschlossenes Studium der Wirtschaft/ Betriebswirtschaft /ein Jura-Studium (oder vergleichbar) und verfügen über einschlägige Geschäftserfahrung (gerne aus dem Bereich Waldorfschule)

Sie besitzen sehr gute EDV- Kenntnisse (bestenfalls auch für den Bereich Datenbanken)

Kenntnisse im Steuer-, Personal-, Sozialversicherungs- und Gemeinnützigkeitsrecht

Sie sind verhandlungssicher, Sie verfügen über Erfahrung für strategische Entwicklungsgespräche in den Gremien unseres Verbandes

Sie haben eine hohe Bereitschaft zur flexiblen Zusammenarbeit mit den Gremien unseres Instituts (Konferenzen und Vorstand)

Waldorfpädagogik ist Ihnen ein lebendiges Anliegen, Inhalte der Anthroposophie nehmen Sie mit Interesse wahr

Wir bieten:

Eine Vollzeitstelle

Das Gehalt orientiert sich an der institutseigenen Gehaltsordnung

Nach Entfristung Teilhabe an der betrieblichen AV sowie weitere Sozialleistungen
Business Bike-Partner

Aussagekräftige Bewerbungen sind zu richten an:

kubitza@waldorfinstitut.de

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

Wir wertschätzen Vielfalt und begrüßen daher ausdrücklich alle Bewerbungen unabhängig von Geschlecht, Nationalität, ethnischer und sozialer Herkunft, Religion/Weltanschauung, körperlichen Fähigkeiten, Alter sowie sexueller Orientierung und Identität.

www.waldorfinstitut.de



Im Mittelpunkt
der Mensch

Unser aufgeschlossenes
Kollegium sucht eine/n:

Klassenlehrer*in

für den Regelschulbereich und
den Förderschulbereich — **ab sofort**

Mathematiklehrer*in

für den Förderschulbereich der
Oberstufe

Engischlehrer*in

mit Abitur-Berechtigung

Oberstufenlehrer*in

Mathe/Physik

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung

Freie Waldorfschule Hannover-Bothfeld
Personalkreis

Weidkampshaide 17, 30659 Hannover
personalkreis@waldorfschule-bothfeld.de
www.waldorfschule-bothfeld.de

Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners

waldorfweltweit.org

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



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

www.geistesleben.de



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

www.urachhaus.de



CENTRO ANTROPOSOFICO

Du suchst Inspiration?

Lanzarote ist Lichtbad und Feuerkraft mit Meerwasser verfeinert.

www.centro-lanzarote.de

50 Zeit für Entwicklung
WALDORFPÄDAGOGIK
Überlingen

**Leben und arbeiten
am schönen Bodensee**

Wir suchen zum Schuljahr 2023/24
engagierte, begeisterungsfähige KollegInnen (w/m/d):
KlassenlehrerIn
SchulsozialarbeiterIn

und für unsere Oberstufe, mit Prüfungsberechtigung:
Geschichte
Deutsch
Kunst
Mathe
Physik

Besuchen Sie uns:
www.waldorfschule-ueberlingen.de
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Freie Waldorfschule Überlingen
Rengoldshäuser Straße 20 · 88662 Überlingen

Waldorfschule Überlingen

KLEINANZEIGEN

♥♥ Hilfsangebot für ukrainische Kinder und Erwachsene in seelischer Not in und um Stuttgart: DIM. Mental Health Club for Refugees. Anfragen an E-Mail: dim.stuttgart@gmail.com

Erzieher*in gesucht! Wir, das Knusperhäuschen, sind eine kleine (20 Kinder), waldorforientierte Elterninitiative. Unser Häuschen mit eigenem Garten liegt direkt am Naturschutzgebiet Lübars. Du bist gerne in der Natur, mit Leidenschaft Erzieher*in und hast Interesse oder sogar Erfahrung in/an der Waldorfpädagogik. Wir wünschen uns jemanden der/die mit Freude und Tatkraft 20-30 Stunden an 4-5 Tagen in der Woche bei und mit uns arbeiten möchte. Wir freuen uns auf deine Bewerbung an: leitung@knusperhaeuschen-berlin.de

Rhetorik zu zweit – Kommunikationstraining in Einzelsitzungen. Tipps und Skills für mehr Leichtigkeit und Erfolg in Gespräch und Präsentation. Termine nach Vereinbarung. Zentrum Focus Stuttgart. Weitere Informationen unter www.rhetorik-zu-zweit.de

Geschichte erlesen: Wer möchte eine Sammlung der Ausgaben Januar 2000 bis Dezember 2020 von a tempo kostenlos erhalten? Nur das Porto müsste erstattet werden – oder der wertvolle Magazinbestand vor Ort abgeholt werden. Bei Interesse bitte melden bei: dhkstattmann@posteo.de

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

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

Frau Christiane Woltmann:
Tel. 07 11/2 85 32 34

oder: E-Mail: woltmann@geistesleben.com

Unsere Preise und Mediadata finden Sie unter: www.a-tempo.de

Kleinanzeigenformular: a-tempo.de/ads.php

Anzeigenschluss ist der 1. des Vormonats!

www.sterben.ch

fragen
und antworten aus
anthroposophischer
sicht

Seien Sie gespannt auf
die März-Ausgabe 2023!



Mit dem Buch unterm Kissen

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](https://www.instagram.com/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

VIEL TRAUERIGKEIT

von Jean-Claude Lin

Ich hätte es schon zwischen dem 20. Juli und dem 20. Oktober 2019 im *Kunstmuseum Stuttgart* sehen, hören und genießen können. Denn das Video wurde dort in der Ausstellung *Scheize – Liebe – Sehnsucht* des isländischen Performancekünstlers Ragnar Kjartansson gezeigt. Doch ich versäumte den Besuch, wusste nicht mal von der Existenz dieses bemerkenswerten Videos.

In Tilburg nun am 28. Dezember des alten Jahrs entdeckte ich das Video, das der 1976 in Reykjavik geborene Maler, Bildhauer, Musiker und eben Performancekünstler Ragnar Kjartansson konzipiert und 2013 realisiert hatte und das in seiner Ausstellung *Time Changes Everything (Die Zeit ändert alles)* im kleinen, feinen, privaten *De Pont* Museum für moderne und zeitgenössische Kunst in Tilburg in den Niederlanden zu sehen war: *A Lot Of Sorrow*.

Das Video ist die Aufnahme des Liedes *Sorrow* der US-amerikanischen Indie-Rock-Band *The National* – aber sechs Stunden lang ununterbrochen wiederholt, aufgenommen als «durational performance» im MoMA PS1 in New York am 5. Mai 2013. 98-mal wurde das etwa dreieinhalbminütige Lied lebendig, also mit feinen Abweichungen und Variationen wiederholt in den vorgegebenen sechs Stunden. Das ausgestellte Video dauert etwas länger als sechs Stunden, da am Ende der Marathon-Aufführung ein lang anhaltender Applaus vom anwesenden Publikum mit gezeigt wird und eine – ausdrücklich nur eine – Zugabe gespielt und gesungen wird: konsequenterweise noch einmal *Sorrow*! Spätestens dann wandelt sich alle irgendwie in der Seele nistende Traurigkeit in Freude.

Die ganze Aufführung dieser adrett in Sakko und weißem Hemd angezogenen jungen Männer (nur Bryan Devendorf am Schlagzeug trägt kein weißes Hemd, sondern T-Shirt und Freizeitjacke) ist bei aller beherzten Hingabe geprägt von vornehmer Zurückhaltung. Die Eleganz wird noch durch die zwei hinzugezogenen Bläser Ben Lanz (Trombone) und Kyle Resnick (Trompete und Keyboard), die Krawatte und Fliege tragen, verstärkt. Die fünf Gründungsmitglieder der 1999 formierten Band stammen aus Cincinnati, Ohio: Es sind der Leadsänger und Songwriter Matt Berninger und die Brüderpaare Aaron und Bryce Dessner (Gitarre und Bass) und Scott und Bryan Devendorf (Gitarre und Bass, und eben Schlagzeug). Das Lied *Sorrow*, geschrieben von Matt Berninger und Aaron Dessner, mit den zwei eröffnenden Zeilen «Sorrow found me when I was young / Sorrow waited, sorrow won», wurde ursprünglich als zweiter Titel des 2010 erschienenen fünften Studioalbums *High Violet* von *The National* aufgenommen. Drei Jahre später animierte Ragnar Kjartansson sie dazu, aus dem dunklen, tristen, aber sanftmütig melancholischen Lied eine mantrische Beschwörung, ja ein Konzert sprengendes Event zu machen, in dem die in Lied und Melodie und Harmonie und Rhythmus gegossene Trauer und Traurigkeit verwandelt werden in Frieden, Zuversicht und Freude. «Time changes everything.» Ja, die Zeit verwandelt alles. Aber noch mehr tut es die Kunst. Und in der Kunst ist alles möglich. ■

EIN BUCH IN FEIERLAUNE



Tanja Berlin
FESTE FEIERN
mit Kindern



«Man soll die Feste feiern, wie sie fallen» heißt es schon in einem alten Sprichwort – und Gelegenheiten dafür lassen sich das ganze Jahr über finden. Während sich rund ums Feiern eine ganze «Spaßindustrie» gebildet hat und sogar Kindergeburtstage zu kostspieligen Großevents geworden sind, zeigt Tanja Berlin in ihrem Buch durch einfache, aber schöne Deko-, Spiel-, Bastel- und Rezeptideen, wie Feste ohne übermäßigen Aufwand und hohe Kosten zu wirklichen Freudenfesten für Klein und Groß werden können.

Tanja Berlin: Feste feiern mit Kindern
141 Seiten, mit Fotos und Anleitungen,
durchgehend farbig, gebunden | € 22,- (D)
ISBN 978-3-7725-2849-1

Stadtteilstadtteilfest **Birnbaumfest** **Frühlingsfest** **Kirschblütenfest**
Spielplatzfest **Straßenfest** **Geburtstagsfest** **Sommerfest** **Kindergartenfest**
Herbstfest **Stadtparkfest** **Heckenrosenfest**
Gartenfest **Mutfest** **Apfelfest** **Ponyfest** **Lichterfest**
Wasserrutschenfest **Kinderfest** **Familienfest** **Freundefest**
Mittelalterfest **Schulfest** **Wiedersehensfest**

Weitere Titel
von Tanja Berlin:



Frühling, Sommer, Äpfel, Winter
143 Seiten, mit Fotos und Anleitungen,
durchgehend farbig, geb. | € 22,- (D)
ISBN 978-3-7725-2825-5



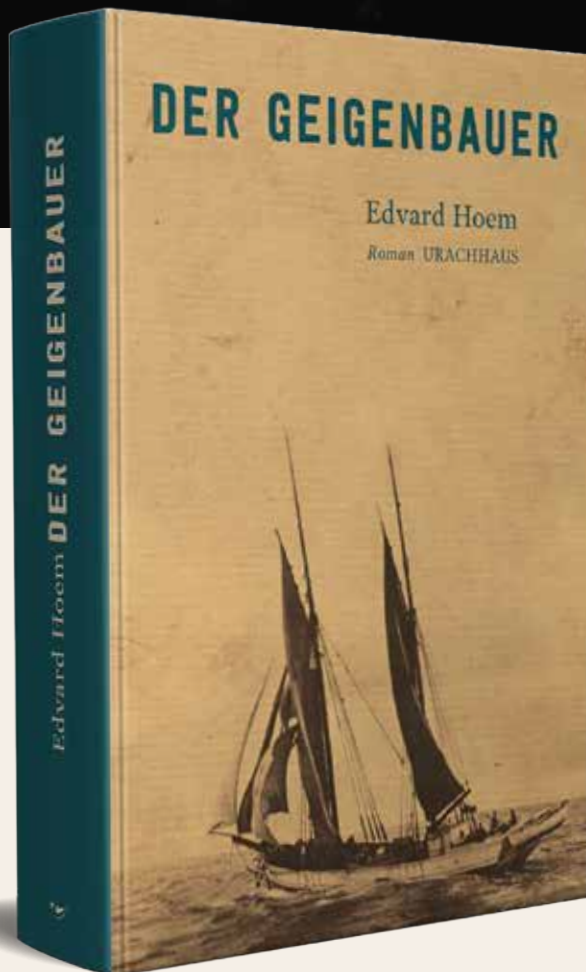
Kochlöffel küsst Häkelnadel
135 Seiten, mit Fotos und Anleitungen,
durchgehend farbig, geb. | € 22,- (D)
ISBN 978-3-7725-3136-1



Zuhause ist, wo meine Hühner sind
143 Seiten, mit Fotos und Anleitungen,
durchgehend farbig, geb. | € 22,- (D)
ISBN 978-3-7725-2967-2



Edvard Hoem, Foto: Paal Audestad



Edvard Hoem
Der Geigenbauer
Roman

Aus dem Norwegischen von Antje Subey-Cramer
336 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 26,- (D) | ISBN 978-3-8251-5310-6
Ⓢ Auch als eBook erhältlich
Jetzt neu im Buchhandel!

Von der Unvorhersehbarkeit des Schicksals

In Norwegen, um das Jahr 1800, träumt der junge Lars Olsen Hoem davon, Skipper auf seinem eigenen Schiff zu werden. Doch Krieg und gesellschaftliche Lage vereiteln es. Er muss als Matrose in die Seeschlacht um Kopenhagen und gerät später für Jahre in Kriegsgefangenschaft. Dort trifft er auf einen Geigenbauer, der sein Wissen an ihn weitergibt. Dieses Wissen und die Musik, die in seinem Innern klingt, helfen ihm, zu überleben. Nach seiner Rückkehr wird er Geigenbauer in Kristiansund und schlägt einen komplett anderen Lebensweg ein als erwartet.

Mit dieser berührenden Geschichte eines seiner Vorfahren erzählt Edvard Hoem eine Biografie, in der Musik der Lebensanker ist, und eine zarte Liebesgeschichte, die dieses Leben zum Leuchten bringt.

»Hoem entwickelt überzeugend aus einzelnen historischen Daten und Fakten einen fesselnden Roman, der in Zeiten von Energiemangel und Inflation unfreiwillig aktuell ist. Aber auch ein Buch, das die tröstende und heilende Kraft von Musik thematisiert. Und das zeigt, dass Musik auch unter widrigen Bedingungen zum Lebensantrieb werden kann.«

Daniela Ziemann, SWR 2