

E 51125
nr. 255

März 2021 | 4 Euro
Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin



im gespräch

ELEANOR OZICH

Das Geheimrezept zum Glück

SCHÖPFEN AUS DEM NICHTS

**WIE LERNT DAS EIGENE
DENKEN, BEI DER SACHE
ZU BLEIBEN?**

Vom Wunder des täglichen Spaziergangs



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, gebunden, mit Lesebändchen,

Fadenheftung mit Schutzumschlag

€ 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-3024-1

www.geistesleben.com | *Jetzt neu im Buchhandel!*

Marjoleine de Vos spaziert durch die Natur auf ihrer täglichen Runde um die so charakteristische kleine Kirche von Eenum in der nordöstlichen Provinz Groningen in den Niederlanden. Alles, was sich ihr unmittelbar darbietet, nimmt sie aufmerksam wahr. Aber in der Stille ihres Weges weitet sich ebenso der Geist zwischen Himmel und Erde: Sie stellt die großen Fragen nach Liebe, Verlust und Tod und geht dem so unterschiedlichen Leben in der Stadt und auf dem Land nach. Wie findet ein Mensch zum wahrhaftigen Leben?

Das, was du suchst ist ein literarischer Spaziergang, ein Essay über eine jahrhundertalte Kulturlandschaft – und zugleich ein berührender 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



Foto: Anjo de Haan

ICH HABE VIEL GELIEBT

Für den 28. März habe ich in dem von mir für den Futurum Verlag herausgegebenen Almanach *Weisheit und Liebe – Erfahrungen des Geistes Tag für Tag* einen nur aus acht Wörtern bestehenden kurzen Satz Rudolf Steiners als Eintrag ausgewählt. Es ist ein Satz, den er 1910 in Wien eben am 28. März ausgesprochen hat – wie überhaupt alle in dem Almanach vorkommenden Aussagen Rudolf Steiners an dem jeweiligen Tag des Monats ausgesprochen wurden, sodass die Zuordnung nicht durch mich als Herausgeber bestimmt wurde, sondern vom geschichtlich vorgegebenen Datum des jeweiligen Vortrags Rudolf Steiners selbst, aus dem sie entnommen wurden.

Für den 28. März habe ich mir die etwas schelmische Freude erlaubt, nur eine kurze Frage aufzunehmen – eine allerdings, die es lohnt, sich mindestens einmal im Jahr zu stellen. Und damit Sie, liebe Leserin, lieber Leser, nicht weiter auf der Folterbank der inneren Spannung verharren und auch nicht schnell zum Telefon oder zum Rechner laufen müssen, um den Almanach im stationären oder Online-Buchhandel zu bestellen, weil Sie diesen Eintrag für den 28. März unbedingt nachlesen wollen, gebe ich ihn hier wieder:

«Wie steht es denn eigentlich mit deinem Vorwärtsschreiten?»

Jedes Jahr lasse ich mir also mindestens einmal in Erinnerung rufen, dass ich mir etwas eingehender über mein «Vorwärtsschreiten», mein Weiterkommen und meine Entwicklung Rechenschaft geben sollte. In diesem Jahr erhält diese Befragung durch eine erneute Lektüre des dritten Vortrags Rudolf Steiners in dem Buch *Schöpfen aus dem Nichts*, das ich für den Verlag Freies Geistesleben herausgegeben habe, eine besondere Note. In diesem Vortrag vom 19. Januar 1923 heißt es zusammenfassend:

«Wahr sein, heißt beim Menschen, recht zusammenhängen mit seiner geistigen Vergangenheit. Für Schönheit einen Sinn haben, heißt beim Menschen, nicht verleugnen in der physischen Welt den Zusammenhang mit der Geistigkeit. Gut sein, heißt beim Menschen, einen Keim bilden für eine geistige Welt in der Zukunft.»

Im Nachsinnen über diese Worte kann ich nicht umhin, sie in diesem 150. Jahr nach der Geburt Heinrich Manns im inneren Zusammenhang zu empfinden mit einem Satz, mit dem er sein großes zweibändiges Werk über den französischen Hugenottenkönig Henri Quatre aus dem nachtodlichen Leben, «von der Höhe einer Wolke herab» ausklingen lässt: «Ich habe viel geliebt.»

Wer das von sich sagen kann, hat etwas Wahrheit in seinem Leben erkannt, hat Schönheit in der Welt erlebt und Gutes für andere getan.

Mögen auch wir wie Heinrich der Vierte in Heinrich Manns Roman *Die Vollendung des Königs Henri Quatre* von uns sagen können, wenn wir auf das verflossene, gelebte Leben zurückblicken: «Ich habe viel geliebt.»

Von Herzen grüßt Sie in diesem März, Ihr

Jean-Claude Lin.

Jean-Claude Lin

Liebe Leserin,
lieber Leser!



- editorial **03**
Ich habe viel geliebt
 von Jean-Claude Lin
- im gespräch **06**
Das Geheimrezept zum Glück
 Eleanor Ozich im Gespräch
 mit Janine Malz
- thema **12**
Schöpfen aus dem Nichts
 von Jean-Claude Lin
- augenblicke **14**
Music matters. Inklusion inklusive
 von Claus-Peter Lieckfeld (Text)
 & Reiner Pfisterer (Fotos)
- herzräume **20**
Kleine Gespräche
 von Brigitte Werner
- erlesen **21**
Andreas Kirchgäßner
«Die sieben Farben der Nacht»
 gelesen von Christa Ludwig
- mensch & kosmos **22**
Den Stier bei den Hörnern packen
 von Wolfgang Held
- alltagslyrik – überall ist poesie **23**
Die Ente und die Nachtigall
 von Christa Ludwig
- kalendarium **24**
März 2021
 von Jean-Claude Lin
- was mich antreibt **27**
Die Kunst im Herzen
 von Franziska Viviane Zobel
- unterwegs **28**
Ein sicherer Wegweiser
 von Daniel Seex und Jean-Claude Lin
- sprechstunde **30**
Mineralstoffe und Spurenelemente
 von Markus Sommer



32 blicke groß in die geschichte
Folgeschwere Weichenstellung
 von Andre Bartoniczek

34 von der rolle
Vorsicht: Taschentuchalarm!
Harold und Maude
 von Elisabeth Weller

35 hörenswert
Rudi Stephan: Zeit für eine Renaissance
 von Thomas Neuerer

36 wundersame zusammenhänge
Die Farben der Erde
 von Albert Vinzens

38 literatur für junge leser
Jean E. Pendziwol (Text) |
Nathalie Dion (Illustration)
«In einem Kirschbaum fand ich Hoffnung»
 gelesen von Simone Lambert

39 mit kindern leben
Ostern, Frühling, Kniestrumpfzeit
 von Bärbel Kempf-Luley und Sanne Dufft

40 sehenswert
Julia von Heinz: «Und morgen die ganze Welt»
 von Konstantin Sakkas

41 eine seite lebenskunst
Salat mit Ziegenkäse
 von Alessa Dostal

42 sudoku & preisrätsel

43 tierisch gut lernen
Gut dosiert am Ziegen-Euter
 von Renée Herrnkind
 und Franziska Viviane Zobel

44 empfehlen sie uns

45 suchen & finden

46 ad hoc | impressum
Selig, die da hören können
 von Steffen Hartmann

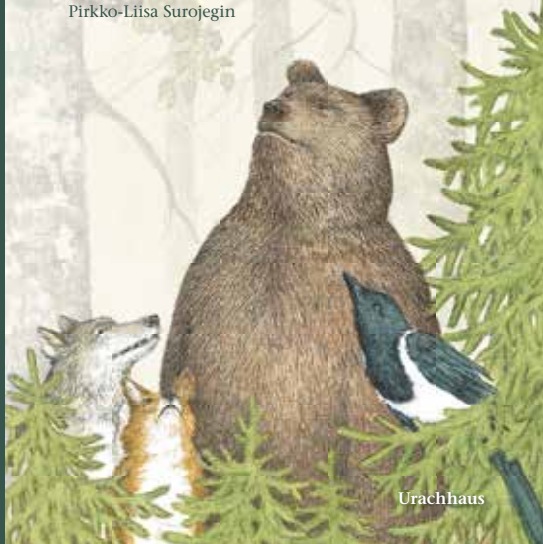
Ausgefuchst und bärenstark



Von Fuchs, Wolf und Bär ...

Tiermärchen aus dem hohen Norden

Pirkko-Liisa Surojegin



Aus Liebe zum finnischen Wald hat die begnadete Illustratorin Pirkko-Liisa Surojegin die Tiermärchen ihrer Heimat neu gesammelt und erzählt. In ihren wunderschönen Bildern hat sie die urwüchsige Atmosphäre des Waldes eingefangen, mit dem Tun und Treiben der Wildtiere des Nordens und der Haustiere vom Waldbauernhof. Ein stimmungsvolles, einzigartiges Hausbuch für Jung und Alt.



Nora Surojegin

Von Fuchs, Wolf und Bär ...

Aus dem Finnischen von Elina Kritzokat

175 Seiten, gebunden | € 25,- (D) | (ab 4 Jahren)

ISBN 978-3-8251-5208-6 | www.urachhaus.com

Jetzt neu im Buchhandel!

DAS GEHEIMREZEPT



ZUM GLÜCK

Eleanor Ozich

im Gespräch mit Janine Malz | Fotos: Jonny Scott

Neuseeland. Ein paradiesischer Flecken Erde am anderen Ende der Welt, Drehort von «Herr der Ringe», Heimat der Kiwis und seit Kurzem das Land mit der jüngsten Regierungschefin der Welt. Seit Jacinda Ardern mit gerade einmal 37 Jahren als Premierministerin antrat, hat sie die Politik ordentlich aufgemischt und verbindet Klimaschutz, die Gleichstellung der indigenen Maori-Kultur und die Gleichberechtigung von Frauen. Das neue Equal-Pay-Gesetz garantiert die Lohngleichstellung zwischen Frau und Mann. Wie kommt es, dass in dem fernen Inselstaat all das möglich ist, womit wir uns trotz aller Beteuerungen nach wie vor schwertun? Wer könnte uns da besser Auskunft geben als eine Neuseeländerin, die selbst Familie und Karriere vereint und dabei auch noch total relaxt wirkt: Eleanor Ozich, Gründerin eines angesagten Cafés, Food- und Lifestyle-Bloggerin und preisgekrönte Bestseller-Kochbuchautorin lebt mit ihrem Mann und den drei Kindern an einem Traumstrand in Piha, Neuseeland. Doch ihr Weg war nicht so geradlinig, wie er klingt. Mit 15 verließ sie die Schule, wurde mit 19 unverhofft Mutter und litt viele Jahre an Depressionen, Angstzuständen und einer Essstörung. Doch irgendwann riss sie das Ruder herum und beschloss, ihr Leben gründlich auf den Kopf zu stellen. Von einer, die auszog, glücklich zu werden – und mit der wir das Glück hatten, uns via Internet zu treffen und zu plaudern.

Janine Malz | Liebe Eleanor Ozich, im Oktober 2017 wurde Jacinda Ardern als Neuseelands Premierministerin vereidigt und mit 37 Jahren die jüngste Regierungschefin der Welt. Sie schrieb Geschichte, als sie mit ihrer damals dreimonatigen Tochter bei der UN-Vollversammlung erschien. Würden Sie sagen, dass wir wahre Gleichberechtigung erreicht haben und Frauen heute alles werden können, was sie wollen?

Eleanor Ozich | Für Neuseeland würde ich da zustimmen. In anderen Regionen der Welt liegt dagegen noch einiges im Argen. Mir persönlich war dieser Gedanke schon von Geburt an mitgegeben und wurde durch die Erziehung noch bestärkt. Ich habe nie gedacht: «Oh, das kann ich nicht, weil ich eine Frau bin.» Ich habe immer daran geglaubt, dass mir alle Möglichkeiten >



› offenstehen. Und ich wünschte, auch andere Menschen hätten dieses Selbstvertrauen. Wir leben in spannenden Zeiten, wo sich vieles verändert, und in den sozialen Medien gibt es viele wahnsinnig tolle Leute, vor allem Frauen, die ihre Träume verwirklichen und echt was in Bewegung bringen. Als Mutter einer Tochter freue ich mich riesig für sie, aber auch für meine beiden Söhne. Wir sollten uns nicht davon einschränken lassen, was andere Leute denken oder was ältere Generationen für richtig hielten. Ich halte das Mindset für ganz entscheidend und nehme mir jeden Tag Zeit dafür, daran zu arbeiten, indem ich Podcasts höre oder Bücher lese, die mir helfen, meinen Geist zu weiten. Das ist auch etwas, was ich meinen Kindern mitgeben möchte; ich möchte, dass sie daran glauben, alles schaffen zu können, wenn sie nur wollen. Das würde ich sowieso jedem empfehlen.

JM | Nachdem Ihre ersten beiden Kochbücher Bestseller wurden, haben Sie sich einen langgehegten Traum erfüllt und ein Café in Auckland gegründet. Nebenher schrieben Sie Artikel für große Tageszeitungen. Sie waren am Höhepunkt Ihrer Karriere angelangt. Dennoch verspürten Sie das Bedürfnis, Ihr Leben zu ändern und sind mit Ihrem Mann und Ihren drei Kindern aus der Großstadt in ein kleines Strandhäuschen an der Westküste gezogen. Wie kam es dazu?

EO | Ich war einfach an einem Punkt angelangt, an dem ich enorm gestresst und ausgelaugt war und das Gefühl hatte, in einem Hamsterrad zu stecken, aus dem ich nicht mehr rauskam. Es hat mir unheimlich viel Spaß gemacht, das Café zu führen. Aber mir wurde klar, dass es sich schwer vereinbaren ließ, gleichzeitig drei kleine Kinder großzuziehen und nebenher noch alle möglichen anderen Projekte zu verfolgen. Das war nicht fair meinen Kindern und auch nicht meinem Mann gegenüber. Also sind wir nach Titirangi rausgezogen, einen kleinen Vorort an der Westküste. Später sind wir dann nach Piha umgesiedelt, was noch weiter außerhalb der Stadt in den Waitakere Ranges liegt, einer von Regenwald überwucherten Hügelkette. Wir sind in ein wunderschönes Haus mitten im «Bush» gezogen, eine Art kleiner Strandbungalow, insofern hatten wir nicht viel Platz.

Während dieser Zeit habe ich geradezu eine Besessenheit dafür entwickelt, minimalistisch zu leben. Bei drei Kindern passiert es leicht, dass das Spielzeug und der Krimskrams das ganze Haus einnehmen, deshalb war es mir wichtig, alles zu entrümpeln – auch meinen Terminkalender. Also habe ich meinen Anteil am Café an meine damalige Geschäftspartnerin verkauft, was ein großer Schritt war.

Die Entscheidung ist mir nicht leichtgefallen, aber ich wusste, es war das einzig Richtige. Ich habe wirklich so viel wie möglich aus meinem Terminkalender gestrichen – was mir Angst eingejagt hat, weil es mir immer gefallen hat, mich «busy» zu fühlen. Vermutlich können sich damit viele Menschen identifizieren, weil wir in einer Zeit leben, in der es als Zeichen des Erfolgs und der Selbstverwirklichung gilt, einen vollen Terminkalender zu haben. Man muss tatsächlich lernen, die eigenen Gedanken umzusteuern, man braucht quasi ein ganz neues inneres Gerüst, das einen stabilisiert. Das war eine echt große Veränderung für mich. Als ich vor zehn Jahren anfang, meinen Blog zu schreiben, drehte sich alles rund ums Essen und um die Transformation hin zu einem simplen, minimalistischen Lebensstil. Es machte mir große Freude, meine Leserinnen und Leser daran teilhaben zu lassen. Und ich stellte fest, dass die Leute total begeistert waren. In dieser Zeit habe ich auch angefangen mein drittes Buch, *The Art of Simple*, zu schreiben. Darin steht quasi alles, was wir gelernt haben in den letzten Jahren, all unsere Tipps und Tricks.

JM | Ihre Philosophie steht unter dem Motto «Vereinfachen». Was bedeutet «einfach leben» für Sie?

EO | Einfach zu leben heißt für mich, radikal alles auszusortieren, was einem nichts bedeutet und einem keine Freude bringt. Ich glaube, das fällt den meisten Menschen enorm schwer. Und dafür zu sorgen, dass man immer Zeit und Raum schafft für die Dinge, die man liebt. Ich zum Beispiel liebe Surfen total. Wir leben ja an einem Surfstrand, das heißt für mich, dass ich mir jeden Tag Zeit freihalte, damit ich surfen gehen kann. Andere mögen das extravagant finden, aber wenn ich zufriedener und entspannter bin, bin ich auch bei der Arbeit produktiver. Ich finde, jeder sollte sich

Einfach zu leben heißt für mich,
radikal alles auszusortieren, was
einem nichts bedeutet und einem
keine Freude bringt. Ich glaube, das
fällt den meisten Menschen enorm schwer.
Und dafür zu sorgen, dass
man immer Zeit und Raum schafft
für die Dinge, die man liebt.

Eleanor Ozich

fragen: «Was macht mir Spaß, was macht mich glücklich?» – und sich dann jeden Tag ein wenig Zeit dafür schaffen. Was die Dinge betrifft, die wir ungern tun, da gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man streicht sie komplett aus seinem Leben. Oder, wenn es um Dinge geht, die man so oder so tun muss, wie Geschirr spülen oder Wäsche waschen, kann man seine Einstellung dazu ändern. Letztlich ist das reine Kopfsache. Wenn es einen zum Beispiel stresst, Wäsche zu waschen, könnte man sich das nächste Mal sagen: «Ich werde daraus einfach eine schöne Erfahrung machen und es genießen.» Denn wenn man schon etwas den Rest seines Lebens tun muss, kann man wenigstens versuchen, an seiner Einstellung zu arbeiten und das Beste daraus machen, oder nicht?

JM | Stimmt! Man könnte ja Musik dabei hören.

EO | Ja, und ich glaube, man kann das auf jeden Lebensbereich anwenden. Am Ende sind es immer unsere Gedanken, die über unsere Realität bestimmen. Es geht nicht so sehr um das, was uns umgibt, sondern wie wir es bewerten. Und je mehr man versucht, sich dieses Umdenken anzutrainieren, wird es fast schon zu einer Art Spiel. Man kann sich an jeder noch so kleinen Sache erfreuen und für etwas dankbar sein, solange man sich dafür entscheidet.

JM | Das fällt natürlich in manchen Momenten leichter als in anderen. Aktuell gehen einige Familien mit kleinen Kindern aufgrund der Corona-Situation auf dem Zahnfleisch.

EO | Klar. Hier in Neuseeland sind die Covid-Fallzahlen ziemlich niedrig und unsere Regierung handhabt die Lage sehr gut. Insofern sind wir da gut aufgestellt. Aber auch wir haben zwei harte Lockdowns hinter uns, in denen wir das Haus nicht verlassen durften. Mit Kindern war das echt hart, das will ich gar nicht bestreiten. Da dreht man natürlich durch – und es ist für alle emotional anstrengend. Das gilt natürlich in besonderem Maß auch für Menschen, die nicht an so idealen Orten oder in engen Wohnungen ohne Garten leben müssen. Andererseits, wann hat man als Familie schon mal Gelegenheit, so viel Zeit miteinander zu verbringen? In allem steckt auch etwas Gutes. Ich fand es aber trotz aller guten Gedanken auch enorm anstrengend, die >



- › Kinder zu Hause zu unterrichten. Es gab aber auch einige echt schöne Momente, genauso wie es völlig irre Momente gab. Das Wichtige aber war und ist: Wir hatten die Gelegenheit, uns auf eine andere Art und Weise zu begegnen und uns als Familie neue, spannende Dinge zu überlegen, die wir zusammen machen konnten.

Es kann helfen, wenn man sich gedanklich in die Zukunft versetzt und sich fragt, wie man auf diese Zeit zurückblicken will. Wer dann sagen kann: «Wow, wisst ihr noch, wie wir damals im Lockdown nicht vor die Tür durften und quasi ein halbes Jahr zusammen zu Hause waren?» – wird die Zeit zwar anstrengend finden, aber nicht nur als verlorene Wochen betrachten. Ja, das war echt eine irre Zeit, aber sie geht auch wieder vorbei. Und wir entscheiden, was wir daraus machen.

JM | Sie betonen immer wieder die Bedeutung von Ritualen, um die Lebensqualität zu steigern. Was meinen Sie damit?

EO | Wir alle haben irgendwelche Rituale. Und was für mich funktioniert, muss nicht unbedingt für jemand anderen funktionieren. Aber die Tatsache, dass ich tägliche Rituale pflege, hat einen großen Anteil daran, dass ich meist – natürlich nicht immer – ausgeglichen und entspannt bin. Darüber habe ich auch schon in *The Art of Simple* geschrieben, dass man sich Dinge während des Tages sucht, die leicht umzusetzen sind, denn sobald es kompliziert und zeitaufwendig ist, macht man es nicht. Ich habe ganz einfache Rituale, beispielsweise stehe ich gerne auf, bevor die Kinder aufwachen, um mich ein wenig zu dehnen. Außerdem liebe ich es, Tee zu trinken und genieße diese eine «einsame Tasse» am Morgen, und ich lege Musik auf. Diese Kleinigkeiten machen einen großen Unterschied, wie ich in den Tag starte. Und ich schreibe Tagebuch, wenn ich Zeit dafür finde. Ich glaube, Morgen- und Abendrituale können eine große Wirkung entfalten. Wir versuchen außerdem, nach dem Abendessen sämtliche Arbeit und Bildschirme zu verbannen. Wenn ich mich dann doch hinter den Computer oder ans Handy klemme, um noch was zu arbeiten, kann ich entweder nicht schlafen oder schlafe schlechter. Deshalb haben wir diese Regel aufgestellt. Aber man sollte





sich nicht davor scheuen, Regeln auch zu ändern. Wenn etwas nicht funktioniert oder für eine gewisse Zeit doch nicht passt, ändere ich es einfach – hinterfrage mich aber zuvor, ob die Änderung nicht aus Bequemlichkeit geschieht. Wir sollten da ganz ehrlich mit uns selbst sein.

JM | Nun, da viele von uns häufiger im Homeoffice arbeiten, aber insbesondere für Familien mit Kindern auch sonst, kann das tägliche Kochen zu einer mühseligen, wenn nicht gar nervenaufreibenden Angelegenheit werden. In Ihrem neuen Buch *Homemade* haben Sie dieses Thema ja vertieft. Können Sie unseren Leserinnen und Lesern einen Tipp geben?

EO | Ja, ich bin eine große Anhängerin von Essensplänen! Ich weiß, die meisten Leute denken: «Argh, Essenspläne, das klingt so langweilig». Aber ich finde es angenehm, ungefähr zu wissen, was ich für die Woche einkaufen und zubereiten muss. Einfach eine Liste am Kühlschrank hängen zu haben, auch wenn ich mich nicht immer daran halte, gibt mir zumindest eine grobe Vorstellung, sodass mir diese Frage nicht ständig im Hirn rumschwirrt. Daneben finde ich es auch wichtig, eine gute Handvoll an Rezepten für Gerichte zu haben, die alle lieben, die gesund sind und gut schmecken, aber die vor allem echt einfach zuzubereiten sind. Ich bin beispielsweise eine große Freundin von Backofengerichten. Man wirft alles aufs Blech, kippt ein wenig gutes Öl darauf und schiebt es in den Ofen. Das dauert gerade mal zehn Minuten und der Ofen macht die ganze Arbeit. Das mache ich gerne und oft. Nicht dass Sie mich falsch verstehen, ich liebe Kochen, aber als Mutter von drei Kindern habe ich nicht immer Lust, stundenlang in der Küche zu stehen. Insofern sind simple, leckere Rezepte tatsächlich mein ultimativer Rat. Auf jeden Fall sollte man nicht so streng mit sich sein. Natürlich gibt es immer Phasen im Leben, in denen wir mehr um die Ohren haben, und das ist auch gut so. Und es gibt Zeiten, in denen wir instinktiv das Tempo rausnehmen, uns ein wenig entspannen und uns um uns selbst kümmern. Es ist völlig okay, mal einen Gang runterzuschalten und sich das selbst zuzugestehen. ■



Eleanor Ozich: **The Art of Simple**
Anregungen und Rezepte für ein entspannteres Leben. Aus dem Englischen von Dieter Fuchs
224 Seiten, mit Fotos und Anleitungen,
durchgehend farbig, gebunden | € 25,- (D)
ISBN 978-3-7725-2507-0

Verändern **Reinigen** **Teilen**
Erwachen **Genießen** **Erholen**
Vereinfachen **Wertschätzen**
Aufräumen **Erkunden**

Mit diesen Begriffen gliedert Eleanor Ozich ihr mit stimmungsvollen Fotos komponiertes Buch, in dem sie bedenkenswerte Anregungen, verführerische Rezepte und hilfreiche Ideen für ein Leben jenseits von Hektik und Stress, Überfluss und Verschwendung zusammengestellt hat.



Eleanor Ozich: **Homemade** | Essenzielles für zu Hause und einen inspirierenden Alltag
Aus dem Englischen von Dieter Fuchs
222 Seiten, mit Fotos und Anleitungen,
durchgehend farbig, gebunden | € 25,- (D)
ISBN 978-3-7725-2508-7

Mit Hingabe selbst machen!

Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden, freudig und bewusst die alltäglichen Dinge des Lebens selbst herstellen und genießen – dazu regt Eleanor Ozich in ihrem mit stil- und stimmungsvollen Fotos ausgestatteten Buch an. Denn ob kochen, putzen oder pflegen – warum sollten wir immer nur abgepackte Waren und Fertigprodukte kaufen und verwenden, wenn wir die meisten auch zu Hause gesünder, frischer, mit weniger Müll und selbst zubereiten und produzieren können?

Freies Geistesleben
Ideen für ein kreatives Leben



SCHÖPFEN AUS DEM NICHTS

Was das Leben lebenswert macht

von Jean-Claude Lin

Woher kommen unsere Einfälle? Es ist eine immer wiederkehrende Erfahrung, die ein jeder von uns macht: Wir stehen im Leben vor einer Aufgabe und wissen nicht, wie wir sie lösen können. Das kann etwas ziemlich Alltägliches sein, wie beispielsweise, welches Kleid soll ich heute anziehen oder welches Buch nehme ich mit als Ferienlektüre? Davon hängt nicht so viel ab – höchstens etwas Verlegenheit, Langeweile oder vorübergehender Frust.

Kniffliger kann es beim Aussuchen eines Geschenkes für den Geliebten oder die Geliebte sein. Denn hierbei können wir hin und wieder erleben, dass ein Geschenk von seiner Bedeutung her sehr unterschiedlich gesehen und gewertet wird. Was hat sich mein Liebster von den gemachten

Andeutungen gemerkt? Was hat sich meine Geliebte einfallen lassen? Wie gut kennt er meine Interessen, sie meine Wünsche? Es kann die ganze Stimmung eines Tages, ja gar mehrerer Wochen verderben, wenn beim Aussuchen eines Geschenkes der Eindruck erweckt wird, es sei fantasielos oder gar lieblos ausgesucht worden.

Dass wir uns Mühe geben sollen beim Überlegen, ist eine wichtige Voraussetzung – und doch ist es noch keine Garantie, dass uns das Passende einfällt. Denn wir merken immer wieder, dass uns allzu oft nichts wirklich Richtiges einfällt. Was können wir also tun, um einfallsreicher zu werden? Das ist wirklich eine sehr knifflige Frage, denn Einfälle, zumal gute, passende oder gar originelle, lassen sich nicht erzwingen!

Oft erleben wir, dass wir tagelang mit einer Frage, mit einem Problem umgehen, um dann beim Zähneputzen oder beim Gang zur Bushaltestelle plötzlich den Einfall der erlösenden Antwort darauf zu erhalten?! Wie aber können wir dem kleinen Stück Welt, das wir selbst beeinflussen können und das unser Leben ausmacht, so begegnen, dass wir einfallsreicher und mit der Welt glücklicher werden können?

Marjoleine de Vos, Dichterin und Kolumnistin, erzählt in ihrem jüngst erschienenen Buch *Das, was du suchst. Von der Sehnsucht nach dem Spazierengehen* eine kleine Begebenheit, die uns als Suchende nach Einfallsreichtum weiterbringen kann.

Vor einiger Zeit sollte sie einen Vortrag über die Suche nach nachhaltiger Spiritualität halten. Das fand sie eine recht interessante Aufgabenstellung. Aber je mehr sie darüber brütete, desto schwerer tat sie sich mit dem Thema. Was soll das bloß sein, nachhaltige Spiritualität, fragte sie sich vermehrt. Eines Tages, als sie über diese Frage besonders intensiv grübelte, entschied sie sich, eine Pause einzulegen und einen kurzen Spaziergang zu machen. Etwas frische Luft, überhaupt frische Eindrücke aus der Natur zu erhalten, könnten ihr vielleicht guttun.

Auf ihrem Spaziergang, der an einem nahegelegenen Bauernhof vorbeiführte, sah sie, wie der hoch betagte Bauer, der wegen eines Schlaganfalls nur noch wenig sehen konnte, seinen Briefkasten bei der Einfahrt zu seinem Hof leerte. Frage ihn doch einfach, dachte sie sich, denn er hat viel erlebt in seinem langen Leben! Also ging sie zum alten Bauer und sagte: «Ich soll einen Vortrag über nachhaltige Spiritualität halten, und damit beschäftige ich mich gerade. Können Sie mir sagen, was das Leben lebenswert macht?»

Das fühlte sie gerade in dem Moment, als sie dem alten Bauer ihre Frage stellen wollte: «Was macht das Leben lebenswert?» ist vielleicht eine Art Umschreibung von «nachhaltiger Spiritualität». Der alte Bauer lächelte fast unmerklich und antwortete: «Na ja, das ist aber wirklich eine einfache Frage.» Er hielt kurz inne, sodass Marjoleine de Vos zu zweifeln begann, ob er sie richtig verstanden hatte. Aber dann setzte er fort: «Es geht darum, Freude an dem zu haben, was man tut, im Einklang mit seiner Umgebung zu leben.» – «Darüber könnte man sicherlich einen langen Vortrag halten», fügte er hinzu.

Genau darin liegt eines jener Zaubermittel, das uns einfallsreicher machen kann: Wenn wir Freude an dem haben, was wir tun, dann verbinden wir uns eben ganz mit dem eigenen Tun und mit dem Stück Welt, dem das eigene Tun gewidmet ist. Und es ist die Welt selbst, die uns die passenden Einfälle zuflüstert. Nur müssen wir uns empfänglich für sie machen.

Wie aus dem Nichts geschöpft, kommen uns zuweilen Einfälle vor. Die Lust und Liebe in allen unseren Verrichtungen, die Freude an allem, was wir tun, ruft sie aber hervor. Denn dann sind wir im Einklang mit der Welt. Und das macht unser Leben auf dieser Erde so unendlich lebenswert. ■

Das Foto von Anjo de Haan zeigt die kleine Kirche von Eenum in der nordöstlichen niederländischen Provinz Groningen, die auf dem Weg der täglichen Spaziergangsrunde von Marjoleine de Vos liegt.



Wenn wir nicht mehr können – überraschende Zusammenhänge

Nicht wenige Menschen fühlen sich in unserer Zeit wie ausgebrannt. Irgendwann machen sie die Erfahrung, dass ihnen die Kraft zur schöpferischen Betätigung abhanden gekommen ist oder dass die vertraute Ordnung ihres Lebens zusammenbricht und sie vor dem *Nichts* stehen.

Doch diese zunehmende Erfahrung des Nichts ist nicht nur biografischer Natur. Auch kosmologisch und philosophisch machte sich im 20. Jahrhundert die Erfahrung des Nichts akut bemerkbar. Womit haben wir es bei dieser Erfahrung zu tun? Welche Bedeutung hat das Nichts für den Menschen?

Anregungen zu einer fruchtbaren Auseinandersetzung mit dem *Nichts* geben die drei Vorträge in diesem Band.

Rudolf Steiner

Schöpfen aus dem Nichts
Wahrheit, Schönheit, Güte
Drei Vorträge.

Herausgegeben von Jean-Claude Lin.
119 Seiten, kartoniert | € 14,- (D)
ISBN 978-3-7725-1780-8
www.geistesleben.com

Freies Geistesleben
Wissenschaft und Lebenskunst



MUSIC MATTERS

Die folgende Geschichte liest sich wie aus einer vergangenen Zeit – und ist zugleich eine Mutmachgeschichte für die Zukunft. Denn Kindern Musik und Tanz in die Herzen zu legen, ist so zeitlos wie wichtig. Bauen wir darauf und glauben wir daran, dass hoffentlich bald auch wieder die Klassenzimmer, Schulhöfe und Konzertsäle singend, klingend und tanzend von Groß und Klein erobert werden. Diese Geschichte macht Lust darauf und kann Anregung für viele neue zukünftige Ideen sein. (mak)



INKLUSION INKLUSIVE

von Claus-Peter Lieckfeld (Text)
& Reiner Pfisterer (Fotos)

«Eigentlich», erinnert sich Grundschullehrer Peter Hömseder (*links auf den Fotos*) von der Blankenstein Schule Steinheim, «eigentlich war das damals gar kein Gedicht für Neun-/Zehnjährige: *Lob der Hoffnung* von Karl Wenness. Eher was für Erwachsene.»

*Ist Hoffnung dir der Wegbegleiter,
so gibt sie Kraft für Müh und Last.
Sie trägt höher dich und weiter,
bringt dir Frieden in der Hast.*

Aber der regelmäßige Versfall und die mutmaßliche Tanzbarkeit hatten den Pädagogen, damals noch an der Grundschule in Tamm, wieder mal zur Gitarre greifen lassen. «Besonders gespannt war ich, wie die Schüler Hoffnung in eine Tanzbewegung umsetzen würden», erinnert sich der heute 51-Jährige.

Hoffnung also. Die Hoffnung bekam Futter – aus Kinderhand. Hömseder hatte die von ihm komponierte Melodie vorgesungen, die Kinder hatten sie mühelos aufgepickt. Und dann gab es einen dieser Momente, die Pädagogen durch die Mühsal der Ebenen tragen. In der großen Pause schlich sich Ivana, 9 – eines von vielen Kindern in der Klasse mit Migrationshintergrund – zurück in den Klassenraum, zog den Gedichtband mit dem Hoffnungs-Gedicht unter Fotokopien und Notizen für Gitarrenakkorde hervor und schrieb den Text ab. Ganz.

Hömseder kam dazu und fragte nach dem Warum. Ivana sagte, ohne beim Abschreiben innezuhalten: «Wir haben uns verabredet, wir wollen uns nach der Schule schon mal Bewegungen dazu ausdenken.»

So etwas gilt bei Klassenlehrern als Hauptgewinn in der Klassen-Lotterie. Der «Zögling» – ein altes Wort für Schüler – muss nicht ge- und erzogen werden, er oder sie zieht selbst.

Aber so ganz und gar verblüfft war Hömseder dann doch nicht. Er hatte zu diesem Zeitpunkt schon mit einigen dritten und vierten >



› Klassen seine Methode «Chor und Choreographie» erprobt und dabei das Wunder der Wandlung erlebt. Ein von ihm vertontes Gedicht – schmissig und rhythmisch sollte es schon sein – wird gesungen und zugleich in Gesten und Tanzbewegungen umgesetzt. Das Wichtigste und Beste daran, der Mann an der Gitarre lässt die Klassen jedes Mal abstimmen, ob die Umsetzung – also eine von einem Schüler, einer Schülerin erfundene «Dazu-Bewegung» – genommen wird oder womöglich eine andere, bessere. «Sie lernen dabei nicht nach Noten oder tonrein singen, sondern dafür Demokratie. Und das Beste: Das ehemalige Gedicht wird von nun an ganz und gar ihr Lied – egal, ob es von James Krüss oder sonst wem ist.»

Und weil manchmal eine gute Idee eine andere nicht weniger gute im Schlepptau hat, wurden Hömseder-Schüler auch zu Instrumentenbauern. Unter fachlicher Anleitung fertigte jede Schülerin und jeder Schüler seinen eigenen «Dulcimer» (Foto oben): ein mittelalterliches Vier-Saiteninstrument, das «so gestimmt ist, dass man praktisch nicht falsch spielen kann», sagt Instrumentenbauer Rolf Jost. Die «Mini-Rocker» verdienen sich das Geld zum Instrumentenbau übrigens selbst, mit eigenen Auftritten sowie Flyeraktionen (selbst verfasste Spendenaufrufe) und haben dabei gleich noch etwas fürs Leben gelernt.

Der krönende Auftritt mit Saitenmusik Marke Eigenbau, eigener Choreographie und viel Kinderpower fand mit Unterstützung einer Schwäbischen Weltberühmtheit statt: Der *Brenz Band* (Fotos rechts und oben), UNESCO Friedenspreisträger, in der geistig Behinderte und Nicht-Andersbegabte (also

Normalos) zusammen spielen – übrigens in fast derselben Zusammensetzung seit vierzig Jahren.

«Was mich dabei richtig geschmissen hat», erinnert sich Hömseder, «die Helden der Kids waren plötzlich Menschen, die normalerweise ausgegrenzt werden oder unsichtbar sind ... einfach weil der Bernd ein Superdrummer ist oder Salvatore klasse Akkordeon spielt. Und mit denen auf der Bühne stehen, das war der Ritterschlag!»

Auf der Bühne stehen, manchmal vor hunderten Leuten im Saal, ist der eigentliche Clou, ist das musikpädagogische





Drehmoment an der ganzen «Hömsederei». Das gelang zum Beispiel mit Musikern des berühmten *Stuttgarter Kammerorchesters*, die Vivaldis Vierjahreszeiten gaben, kontrapunktisch unterbrochen von passenden Schüler-/Gedicht-/Lied-Choreographien. Das war kein Selbstläufer, erinnert sich Hömseder, einige Musiker hatten anfangs Bedenken, mit hoch beweglichen Kindern auf einer Bühne zu stehen, denn schließlich hatten sie ja alle Instrumente im Zehntausend-Euro-Bereich. Aber als das Konzert vorüber war, «habe ich nicht nur im Publikum Freudentränen gesehen, sondern auch bei den Musikern.»

Dass seine Klasse Klassisches fand, kam Hömseder wenige Tage nach der letzten Aufführung zu Ohren: Einige hatten sich das berühmte Intro der Vierjahreszeiten als Klingelton aufs Handy geladen. Der damalige Intendant des Orchesters, Max Wagner, heute Chef des *Münchener Gasteig*, war entzückt: «Genau das ist es, was wir brauchen! Es ist das Beste, wenn Kinder

schon früh und unvoreingenommen in Kontakt mit klassischer Musik kommen. Und ganz nebenbei entsteht so unser Publikum von morgen.» Und auch die Zusammenarbeit von Hömseder und dem Kammerorchester blieb keine einmalige Angelegenheit.

Hömseders Klasse gab zudem auch Straßenkonzerte für indische Straßenkinder und nahm Lieder im international bekannten Bauer-Tonstudio in Ludwigsburg auf (*siehe Fotos auf der nächsten Seite*), wie zuvor schon am gleichen Ort Stevie Wonder und der Gott am Jazz-Piano, Keith Jarrett. Mit einem Geflüchteten aus Aleppo, der als Tonmeister die Hand am Regler hatte, entwickelte sich eine Freundschaft, die Früchte trug und trägt: So entstand zuletzt die CD *Lieder und Gedichte zwischen den Zeiten*.

All das sind vorzeigbare Erfolge, aber die echte Münze, in der Erfolg und Glück ausgezahlt werden, sieht auf den ersten Blick oft nach Kleingeld aus: Holger zum ▶



› Beispiel, der von allerfrüher Kindheit an eine Sprachstörung hat, trug bei einem Konzert im Tammer Bürgersaal einen Vers vor – rhythmisch, laut, akzentuiert und fehlerfrei! «Als der Applaus losbrach, habe ich ihn wachsen gesehen», erinnert sich Peter Hömseder, der – so ist das im Lehreralltag – alle zwei Jahre neu beginnt mit seinem kreativen Liederzirkus und mit neuen Kindern, denen er die Tür zur Musik öffnet.

Im Corona-Jahr 2020 – die Schulen waren noch offen – beginnt Peter Hömseder mit einer Klasse an der Blankenstein Schule in Steinheim, zu der er inzwischen gewechselt ist, mit der Bearbeitung des *Novembergedichts* von James Krüss:

*Klitsch, klitsch, klatsch,
der Hund fällt in den Matsch.
Die Gretel, die am Wege sitzt,
die heult, denn sie ist vollgespritzt.
Klitsch, klitsch, klatsch,
das ist Novembermatsch ...*

Natürlich wird Abstand gehalten. Mia niest – unchoreografiert, aber perfekt – in die Armbeuge und Bodo hat gleich zu Beginn eine tolle Idee: Wie, wenn man in Gummistiefeln auftritt, dann kann man zu den Klitsch-klatsch- und Plitsch-platsch-Geräuschen besser stampfen? Und, nächste Idee: Vielleicht auch noch verschieden bunte Regenschirme mit auf die Bühne nehmen, die man im Rhythmus auf- und zuklappen kann. Oder so ähnlich. Vielleicht fällt einem in einer der nächsten Stunden noch etwas Besseres ein. Besser wäre es aber nur dann, wenn es eine Mehrheit beim Abstimmen bekommt. Demokratie eben!

In der Vergangenheit gab es ja schon tolle Künstlertreffen auf Augenhöhe, die sich alle auch für die Zukunft wünschen, wenn's endlich wieder möglich ist! In ewiger Erinnerung bleiben: Begegnungen mit dem Stargeiger Daniel Hope, der die Kinder beim Tanzen und Singen filmte und ermutigte. Oder Auftritte mit dem

Musikkabarett-Duo *Carrington Brown*, das schon mit Aretha Franklin und Paul McCartney musiziert und die *Harry-Potter*-Filmmusik mit eingespielt hat. Sowas hebt. Aber das wirklich Bleibende ist die Aneignung von Musik. Nicht so sehr via Harmonielehre, eher als Ich-kann-Erlebnis. Wenig solo – viel alle. Viel Phantasie – wenig Vorgabe. Wenn im Gedicht der Hund *klitsch, klitsch, klatsch* in den Matsch fällt, fallen alle einen Ausfallschritt nach vorn, den Novemberregen lassen sie mit ausgestreckten wirbelnden Fingern fallen und gehen dabei in die Hocke. Nicht perfekt, sondern mitreißend.

Peter Hömseder nennt die Altersstufe Neun/Zehn ein «offenes Zeitfenster». Wenig später in der Pubertät ist es gern mal zu, klemmt oder ist lässig angelehnt. Aber was in den dritten und vierten Klassen einströmt, wird später nicht wieder versickern. Eines der schönsten Komplimente, an das Hömseder sich erinnert, kam von einer Mutter, deren Knabe zu den handfesteren gehörte. Sie sagte in breitestem Schwäbisch: «Bei Ihna danzet ja sogar die Buaba!»

Dass sich dabei, gewissermaßen beiläufig, auch noch Kleinkind-Träume erfüllen können, ist die Zugabe: Für eine einwöchige Tournee mit *Carrington Brown* zu benachbarten Schulen stellte die Feuerwehr von Tamm ein Feuerwehrauto zur Verfügung. Als Tournee-Bus.

Im September 2020 ist das *Novembergedicht* fast fertig choreografiert und auch wenn vieles noch ungewiss ist, überlegt Hömseder zuversichtlich, wie es sich bleibend festigen ließe: in einem Konzert-Rahmen etwa ... vielleicht wieder mit den Freunden von der *Brenz Band*, den Rolling Stones der Inklusion, oder mit Musikprofis wie dem Konzertmeister Benjamin Hudson, der 2010 mit von der Partie war, als die jetzigen Akteure noch nicht mal geboren waren. Man wird sehen. Und hören. Hoffentlich bald wieder wirklich! ■

Die CD *Lieder und Gedichte zwischen den Zeiten* mit der *Brenz Band* (www.brenzband.de) und dem *Stuttgarter Kammerorchester* (www.stuttgarter-kammerorchester.com) kann über die Schule bestellt werden und wird für 12 Euro verschickt, E-Mail an: sekretariat@blankensteinschule.de



Ein Orchester von Weltruhm feiert Jubiläum!

Seit 75 Jahren nimmt das Stuttgarter Kammerorchester einen herausragenden Platz in der internationalen Orchesterlandschaft ein. Darüber hinaus betätigt es sich in besonderer Weise in den Bereichen Bildung und Neue Medien und bietet Leadership-Seminare an. Das SKO nimmt seine Aufgabe als musikalischer Botschafter durch eine rege Tournee- und Gastspieltätigkeit rund um den Globus wahr.

Dieser opulente Bildband mit mehr als 160 Fotos von Reiner Pfisterer bietet faszinierende Einblicke in das Schaffen dieses einzigartigen Orchesters. Er zeigt die schönsten Konzertsäle der Welt – und ermöglicht gleichzeitig selten gesehene Momente des lebendigen Alltags der Mitglieder eines großartigen Orchesters.

«Brillanz und Neugier auf der Basis niveauvoller Tradition – kann man sich etwas Besseres vorstellen?»

Thomas Zehetmair

Gut gespielt ist nicht genug
Die Welt des Stuttgarter Kammerorchesters
Fotos von Reiner Pfisterer
200 Seiten, gebunden
Format: 30 x 24 cm
€ 34,- (D) | ISBN 978-3-8251-5259-8

KLEINE GESPRÄCHE

von Brigitte Werner

Warum musste ich bloß bei diesem blöden Wetter mit meinem blöden Knie mit dem blöden Rad losfahren? Wird man im Alter blöder statt weiser? Das frage ich mich am Wiesenrand hockend und voller Schmerzen in den grauen, tiefen Himmel blickend. Mein Rad liegt neben dem Graben, mein Rucksack weiter weg in den Brennnesseln. Ich könnte heulen. Weniger wegen der Schmerzen – mehr wegen meiner Blödheit. Wegen meines Alters, wegen meines verkümmerten Gleichgewichtssinns, wegen, ach, einfach wegen allem.

«Wegen allet», würde man im Ruhrpott sagen. Wo ich herkomme. Wo ich aber gerade nicht bin, sondern in meiner Zweitheimat an der Schlei im Irgendwo zwischen den Feldern. Ich versuche aufzustehen, das tut weh. Ich lasse es sein. Ich muss mich erst einmal von dem Schreck erholen, einfach so vom Rad zu kippen. Wie geht denn so was überhaupt? Ich weiß es nicht, aber es geht. Gott sei Dank fiel ich auf den borstigen Wiesenrand mit Disteln, Kornblumen und Löwenzahn und nicht auf den Radweg aus Asphalt.

Mein Handy liegt im Rucksack, da komme ich jetzt nicht hin. Vor Wut könnte ich auf dem Boden rumstampfen und meinen Rumpelstilzchen-Tanz aufführen. Das mache ich öfter bei solchen Wutattacken. Geht jetzt aber nicht. Mein rechtes Knie und mein linker Knöchel verweigern sich. Hinter mir knurrt jemand. Ich drehe mich um und schaue in böse Augen. Ich schaue böse zurück. Was will dieser Hund hier? «Ich werde nicht schmecken», sage ich, «ich bin zu alt, geh weg».

Da grinst er plötzlich, ich schwöre, er grinst, und ich bilde mir ein, dass er zugibt, auch schon so einige Jahre auf dem Buckel zu haben. Ich grinse zurück. Ich liebe Hunde, und eigentlich knurren sie mich nie an, aber dieser tat es, und jetzt scheint er sich dafür zu entschuldigen. «Okay, okay», sage ich. «Schon vergessen. Komm doch mal näher.» Er kommt vorsichtig und schnuppert an meiner Hand. Dann leckt er kurz über mein Gesicht (darf er das? Er darf). Er kratzt sich am Ohr und setzt sich neben mich. Sehr ordentlich hat er die Vorderpfoten nebeneinandergestellt. Ich rücke näher. Er tut es auch. Ich wage es, und streichle ihn. Sein Fell ist stark verstruppt, senffarben wie seine Augen.

«He», sage ich, «wer bist du denn?» Er denkt nach. Na, ein Hund eben, welche Frage. «Ja, ja», gebe ich ihm recht. Und ja, ich bin ein Mensch. Ein Mensch eben – und gerade sehr froh über seine Gesellschaft. Ich sage ihm



Foto: Seieneos / photocase.de

das. Du bist okay, zeigt er mir und drückt sich dabei sehr eng an mich. Das tut gut. «Danke», sage ich. «Ich bin froh, dass du mich gefunden hast.» Er schweigt. Plötzlich seufzt er tief, streckt sich aus und legt seinen Kopf mit dem zauseligen Fell in meinen Schoß. Er trägt kein Halsband. Ich streichle ihn sanft und kraule ihn hinter den Ohren. «Mehr», brummt er und hält ganz still. Und ich erzähle ihm, dass ich einfach so vom Rad gekippt bin. Einfach so. Wie blöd ist das denn! Ich erzähle ihm, dass ich unbedingt noch mal mit dem Rad raus musste, weil mein dusseliger Kopf einfach keine einzige Idee für eine neue Geschichte rausrücken wollte. Er war so leer wie ein umgekippter Eimer Milch. Er versteht. Er ist ein wunderbarer Zuhörer. Er schließt die Augen und genießt meine Hand. Ich genieße sein Genießen, das streichelt mich. Irgendwie. Ich werde ruhig. Ich habe alle Zeit der Welt.

«Dein Kopf ist leer, dann ist er wieder voll. Ebbe und Flut.» Ich nicke. «Ja, so isses.» Warum macht mir das immer so zu schaffen? Ich kenne diesen Rhythmus doch. Er hat mich bisher immer getragen. Immer. «Schlauder Hund!», sage ich. «Ich hoffe, du hast gerade eine gute Zeit. Die hast du wohl nicht immer, wie es aussieht.» Er gähnt ausgiebig: «Ja, läuft gerade ganz gut ...»

In meinem Rucksack habe ich eine Thermoskanne und ein Brötchen. «Das kriegste später», verspreche ich. «Alles klar.» Wir dösen ein wenig. Irgendwann klingelt es heftig, ein Radfahrerpärchen kommt vorbei und will helfen. Mein neuer Freund bekommt das Brötchen, ich mein Handy und etwas später werde ich von meiner Nachbarin eingesammelt. Der Hund und ich blicken uns an. «Sehen wir uns wieder?», frage ich ihn. «Mal sehen», erwidert er. Ja, nein, vielleicht. – Ich drücke seine Pfote und sage Danke. Dann ist er weg. ■

Brigitte Werner (www.brigittewerner.de) lebt und arbeitet im Ruhrgebiet und an der Schlei und schreibt für Kinder und für Erwachsene. Von anderen bewegenden Begebenheiten mit Hunden und vor allem viel Musik erzählt Brigitte Werner in ihrem Roman **Crazy Dogs**.

LILA IST MEHR ALS EINE FARBE

von Christa Ludwig

Wie wahrscheinlich alle, die mit Büchern zu tun haben, werde ich oft gefragt, warum ich lese. Ich antworte: Weil ich gierig bin! Gierig auf mehr als mein Leben! Wenn ich spätestens auf den letzten Seiten nicht ein anderer, ein «weiterer» Mensch geworden bin, dann war das nicht mein Buch. Ich kann also die Lesemotivation mit einem Wort beschreiben: Empathieerweiterung. Andreas Kirchgäßners *Sieben Farben der Nacht* katapultierte mich über alle Lesegrenzen hinweg – und ich prallte auf mir fremdeste Aspekte des Menschseins. Meine Empathiebereitschaft kam auf den Prüfstand.

Der Schriftsteller und Radiojournalist Kirchgäßner ist ein Afrika-Reisender, seit mehr als einem Vierteljahrhundert erlebt und beschreibt er sowohl das Zentrum des Kontinents als auch die Küsten des Nordens. In diesem Buch treffen beide Aspekte zusammen. Wenn man mit den Augen des Autors aus dem so gar nicht touristischen klapprigen Bus vorbei an einem alten Berber auf das Atlasgebirge schaut und liest, wie die Falten des alten Gesichts Teil der Felsabrisse werden, wie Gebirgs- und Gesichtslandschaft sich mischen, ergänzen, gegenseitig erläutern, dann ist das nicht Reisebeschreibung, das ist Literatur.

Ziel ist das Gnawa-Festival in der alten Küstenstadt Essaouira. Das 80.000 Einwohnerstädtchen wird überschwemmt von 400.000 jährlich einströmenden Musikern und ihren Fans. Nur wenigen Europäern

wird Kirchgäßner begegnen, aber natürlich Thomas Gundermann, dem Sackpfeifenspieler. Er ist der einzige Europäer, den die Gnawa-Musiker als einen der ihren anerkennen. Es gab allerdings auch andere, denn sie waren alle dort, haben mit den Gnawa gespielt und von ihnen gelernt: Bob Marley, Jimi Hendrix, Carlos Santana, Peter Gabriel ...

Die Gnawa (von Guinea) sind die Nachfahren der aus Westafrika als Sklaven in den Norden und weiter nach Amerika verschleppten Schwarzen. In Essaouira mischte sich ihr Geisterglaube mit dem Islam. Es bildete sich eine Sufi-Bruderschaft. In den «Lilas» (*Lila* = Nacht) erfüllt die Gnawa-Musik ihre ursprüngliche Intention: Geisterbeschwörung zur Heilung von physischem und psychischem Leiden. Um dies zu beschreiben, ist Kirchgäßner gekommen. Aber die Teilnahme wird ihm verwehrt. Nur ein Weg kann ihn zum Ziel bringen: Er muss selbst eine «Lila» veranstalten. Das wird teuer. Die Gnawa sind ständig pleite. Es herrscht der Kreislauf: Die Drogen kosten, machen arbeitsunfähig und mit der Musik verdienen sie nicht viel.

Es gelingt dem Kirchgäßner, eine «Lila» zu organisieren. Was dann folgt, ist ein Rausch aus Farben, Düften, Klängen, Rhythmen, zuckend Tanzenden, die eine Wasserschale auf dem Kopf balancieren und keinen Tropfen verschütten, die sich mit Messern schneiden und nicht verletzen, in Trance fallen und mit Rosenwasser



geweckt werden. Kann man das glauben? Das ist Reportage, nicht Fiktion. Aber fremd, fremd, so fremd. Wirklich?

Jimi Hendrix ist Teil meiner Jugend, Reggae Weltkulturerbe, die Versklavung der Schwarzen eine kollektive Schuld, die Frauen, die nach der «Lila» versuchen, einen Teil der Gage ihrer Männer, bevor sie wieder verkiffert wird, für ihre Kinder zu retten, kenne ich aus Büchern über das 19. Jahrhundert, da lauerten bei Ausgabe des Wochenlohns die Frauen den Fabrikarbeitern aus demselben Grund auf ... Ich finde verstörend viel Vertrautes in der völligen Fremdheit. Kirchgäßner schreibt (er möge mir den Vergleich verzeihen) so, wie eine Kleidermotte frisst. Ich hatte doch mein glattes europäisches Selbst ordentlich auf den Bügel gehängt, damit es keine Falten bekommt, und kann es nach der Lektüre nur durchlöchert wieder anziehen. Durch die Löcher leuchtet das Fremde in den «sieben Farben der Nacht». ■

Das Buch von Andreas Kirchgäßner, **Die sieben Farben der Nacht**, ist in sehr schöner Ausstattung (Leineneinband, Fadenheftung, Lesebändchen, 176 Seiten und zahlreiche Farbbilder, 24 Euro, ISBN 978-3947941-02-5) bei osbert+spenza (www.osbert-spenza.de) erschienen und zu erwerben.

Über die Website des Autors ist auch eine Hörfassung als CD mit Musik zu erhalten, eingesprochen vom Schauspieler, Sprecher und Moderator Jürgen Jung: www.andreas-kirchgaessner.de

DEN STIER BEI DEN HÖRNERN PACKEN

von Wolfgang Held

Mars ist der Planet unter den Planeten. Denn kein anderer der Wandler besitzt solch eine Dynamik in seinem Lauf. Mal scheint er für Wochen still zwischen den Sternen zu verharren, um dann voranzupreschen, als sei er ein Komet. Mal glimmt er, kaum zu erkennen, schwach am Firmament, um Monate später sein gewaltiges Feuer zu entzünden und sich dann über all das weiße Licht zu erheben. Kein anderer Wandler vermag so über ein halbes Jahr Abend für Abend am Horizont zu verharren, um zu anderer Zeit dann hoch am Zenit zu thronen. Und schließlich gibt es keinen anderen Wandler, der wie Mars unserer Erde auf 60 Millionen Kilometer nahe rückt, um zu anderer Zeit hinter der Sonne auf 400 Millionen Kilometer zu entfliehen. Die Erkundung seiner Oberfläche unterstreicht das Bild. Die Oberfläche von Mars ist eine Eisenwelt, früher von dramatischen Wassermengen geformt und heute von heftigen Stürmen und Winden plastiziert. Mit gutem Grund repräsentierte der rote Planet in der Antike Willenskraft und Tatendrang.

Jetzt, im März 2021, zieht dieser Willenskörper durch das Tierkreisbild Stier. Man sieht Abend für Abend am südlichen Firmament, wie Mars zwischen der strahlenförmigen Gestalt dieses Bildes und dem Sternhaufen der Plejaden hindurchwandert. Der Stier am Himmel ist dabei wie sein irdischer Vertreter ebenfalls ein Verwandter des Willens. Das spricht nicht nur aus dem mythologischen Hintergrund, in dem der Stier für all das steht, was Blut, Kraft und irdisches Leben bedeutet, sondern auch aus der Lichtgestalt des Bildes: In einem kompakten v-förmigen Kern strahlt das Bild weit in den Himmel hinaus.

Interessanterweise sind es die Kulturen in vorchristlicher Zeit, die mit erster Architektur und Städtebau diesen Weg in die irdischen Verhältnisse vorantrieben, die den Stier als Symbol in ihrer Mitte haben. Das gilt für Ägypten oder später auch für Kreta, wo es zum Kult gehörte, einen Stier an den Hörnern zu fassen und dann mit einem Salto über das heranstürmende



Abbildung: Wolfgang Held

Tier zu springen. Leben als ein Bezwingen des Stieres, ähnlich wie beim ursprünglichen Stierkampf, ist der Gedanke dahinter. Heute sind solche Schauspiele natürlich dekadent geworden und ethisch nicht mehr zu vertreten.

Mars zieht nun durch den Stier – es begegnen sich planetarischer und stellarer Wille. Und das im März, wo die Natur selbst in ihren Willen steigt und von Woche zu Woche grüner und farbiger wird.

Diese Willenskonstellation am südwestlichen Abendhimmel ist ein Angebot, ist ein Ruf, aus der Ruhe des Winters, aus dem Verharren der Corona-Beschränkungen hoffentlich wieder ins Leben treten zu können und sinnbildlich den Stier bei den Hörnern zu packen.

Wann und wie gelingt das? Das zeigt jeder Schritt, den man unternimmt. Je stabiler der Stand, je tariierter das Gleichgewicht, desto leichter und schwingvoller vermag man den Schritt zu setzen. Für diesen inneren Halt gab es auch kosmischen Zuspruch bei der Konjunktion von Jupiter und Saturn an Weihnachten. Damals vereinte sich mit der einmaligen Engstellung der Planetenriesen innen und außen, Fühlen und Denken. Vielleicht ließe es sich so zusammenfassen: Im Winter erklang der Ruf vom Himmel: «Finde dich!» – nun zum Frühling heißt es: «Finde die Welt!». ■

Wolfgang Held (www.wolfgangheld.de) studierte Pädagogik und Mathematik und war viele Jahre Mitarbeiter in der Mathematisch-Astronomischen Sektion am Goetheanum. Er ist Autor zahlreicher Bücher, u.a. [Im Zeichen des Tierkreises. Leben mit den Sternen](#), erschienen im Verlag Freies Geistesleben: www.geistesleben.com

DIE ENTE UND DIE NACHTIGALL

von Christa Ludwig

Ich war vierzehn und schrieb Gedichte, aber niemals – niemals! – hätte ich das zugegeben. Dann dieser Schicksalstag: Ich ging mit Babs und Annette zur Schule. Am Straßenrand stand ein Auto, eine Ente, damals das beliebteste Studentenauto. Ein Fenster war halb offen und beklebt: «*tandaradei – die neue Zeitschrift für Literatur* – wenn du eine Geschichte oder Gedichte für uns hast, wirf sie hier ein».

«Machen wir», sagte Babs. «Bestimmt ein süßer Student.»

Ich dachte nicht an den süßen Studenten, war aber mindestens so aufgeregt wie Babs. Im Unterricht schrieb ich Nonsense-Gedichte: «Verlorene Liebe: *tandaradei*, lass das Geschrei, don't make me cry, aus und vorbei, *tandaradei*.»

Zu Hause sortierte ich mein lyrisches Gesamtwerk, wählte aus, setzte Namen und Adresse darunter und schob die Blätter in einen Briefumschlag. Die *tandaradei*-Gedichte tat ich in einen völlig gleichen Umschlag, aber ohne meinen Namen.

Einen, nahm ich mir vor, werfe ich in die Ente, den anderen in den Müll, ohne ihn zu öffnen. Bekomme ich eine Antwort, ist es gut, höre ich nichts, kann ich annehmen, ich habe die Nonsense-Gedichte eingeworfen. Ich riskierte nichts – und fand mich schlau und feige.

Die Ente stand jeden Morgen am Straßenrand, aber wir warfen nichts ein, wir schauten nur, ob Blätter auf dem Sitz lagen. Nein. «*Tandaradei* ist ja auch ein alberner Name», sagte Babs. «Nur, wenn man nicht weiß, was das ist», sagte eine Stimme hinter uns. Da stand er, der süße Student, und enttäuschte nicht: lang, dünn, Brille mit dunklem Rand. «Ihr wollt doch bestimmt was einwerfen», sagte er. Er sah Babs an, alle süßen Studenten sahen Babs an. Die zog einen Brief aus der Schultasche und warf ihn in die Ente. Annette verdeckte mit den Händen einen kleinen Zettel und ließ ihn ins Auto fallen. Ich griff einen der beiden Umschläge, die ich die ganze Zeit mit mir herumtrug, und warf ihn ein.

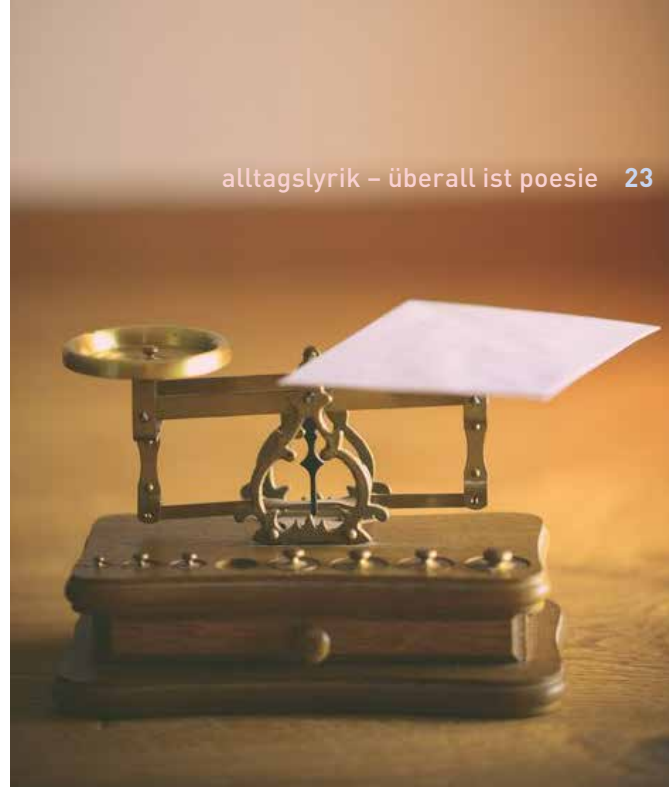


Foto: David-W. / photocase.de

Babs ging schon weiter. «Wir hören von dir!», rief sie über die Schulter zurück. «Was hast du da reingeworfen?», fragte Annette. «Meine Entschuldigung für Sport», erklärte Babs, «und du?» «Spickzettel für die Englischarbeit.» Jetzt also die Frage an mich. «Ich weiß es nicht», sagte ich wahrheitsgemäß. Der andere Umschlag brannte in meiner Tasche. Sollte ich ihn wirklich wegwerfen? In der Mathestunde öffnete ich ihn: Meine Gedichte! Die echten, ernsten, tiefempfundenen. Ich war sehr froh.

Am nächsten Tag lehnte der süße Student an der Kühlerhaube seiner Ente und sagte: «*Tandaradei*, geht nicht vorbei, ich sag euch, ihr drei, das Wort ist nicht neu, es kommt noch vorbei, das *Tandaradei*.» Er grinste Babs an: «Mach noch bisschen mehr Dada und wir bringen das.» Wir gingen weiter. «Habt ihr das kapiert?», fragte Babs. Annette schüttelte den Kopf, und in meinem klang nach: «... und wir bringen das.»

Bald darauf fand ich das *tandaradei*, es ist ein spielerisches Tändelwort, der Nachtigall in die Kehle gelegt in einem der berühmtesten Gedichte Walthers von der Vogelweide: *under der linden*, ein Liebesgedicht: *tandaradei – shone sanc diu nahtigal* (schön sang die Nachtigall). In der Ente war eine Nachtigall verborgen.

Nach den Osterferien brach in unserer Klasse eine neue Seuche aus: Lippenstifte. Wir fielen auseinander in zwei Gruppen, die mit und die ohne. Wir ohne wurden von den anderen als den Freuden des Lebens abgewandte Spießler belächelt. Doch keine wusste, was ich wirklich dachte: Euer rotes Geschmiere ist albern, das geht anders mit dem Lippenrot, denn ich hatte in Walthers Gedicht gelesen: *Küst er mich? Wol tûsent stunt: / tandaradei, / seht, wie rôt mir ist der munt.* (Küsst er mich? Wohl tausend Stund: *tandaradei*, seht, wie rot mir ist der Mund). ■

MÄRZ

«ICH HABE VIEL GELIEBT

Ich habe gekämpft, und ich habe die Worte gefunden, die packen. Die französische Sprache ist die Sprache meiner Wahl: selbst den Fremden will ich ins Gedächtnis zurückrufen, daß die Menschheit nicht dazu geschaffen ist, ihren Träumen zu entsagen, die nur ungenügend bekannte Wirklichkeiten sind. **Das Glück ist wirklich da.** Gerechtigkeit und Wohlstand sind für jeden erreichbar. Und man kann die Völker nicht umbringen. Fürchtet euch nicht vor den Messern, die man gegen euch zückt. Ich habe sie grundlos gefürchtet. Macht es besser als ich. Ich habe zu lange gewartet. Die Revolutionen kommen nicht immer wie gerufen; darum heißt es, ihnen bis zu Ende nachgehen, und das mit aller Kraft. Ich habe gezaudert, sosehr, wohl aus menschlicher Schwäche wie deshalb, weil ich euch schon von zu hoch oben her sah, euch Menschen, euch, meine Freunde.»

So lautet es in der «Ansprache Heinrichs des Vierten König von Frankreich und von Navarra von der Höhe einer Wolke herab, die ihn für die Dauer eines Blitzstrahls sichtbar macht, dann sich wieder über ihm schließt» am Ende des zweiten Romans über Henri Quatre von Heinrich Mann: *Die Vollendung des Königs Henri Quatre*, den der Autor 1938 aus seinem Exil sogar in französischer Sprache mit dieser «Allocution d'Henri Quatrième» hat ausklingen lassen.

SO 28

1621 Cosimo II. de Medici †, Großherzog der Toskana (* 12.05.1590).

☉ 07:09 / 18:01
☾ 19:31 / 08:06

MO 01

KW 09

DI 02

MI 03

Vor 33 Jahren (1988) starb der poln. Geiger Henryk Szeryng (* 22.09.1918).

In Bulgarien Nationalfeiertag.

DO 04

1521 Rudolf Agricola † in Krakau, dt. Drucker und Schriftsteller (* 1490 in Wasserburg am Bodensee).

FR 05

☾ ☽ 1^h, ☿ ☼ 4^h
1871 Rosa Luxemburg *, Sozialistin und Mitbegründerin der KPD (ermordet 15.01.1919).

SA 06

● Letztes Viertel, ☿ größte westl. Elogation

47. Woche nach Ostern

SO 07

1971 «Die Sendung mit der Maus», von Gert Kaspar Müntefering konzipiert und von Armin Maiwald als erster moderiert, wird vom WDR in der ARD zum ersten Mal ausgestrahlt.

☉ 06:54 / 18:13
☾ 03:45 / 11:17

MO 08

KW 10

1921 Französische und belgische Truppen besetzen Düsseldorf und Duisburg.

Weltfrauentag

DI 09

MI 10

☾ ☽ 2^h, ☾ ☼ 19^h

DO 11

☾ ☽ 5^h
Vor 66 Jahren (1955) starb der schott. Bakteriologe und Entdecker des Penicillins Alexander Fleming (* 06.08.1881). Vor 10 Jahren (2011) ereignete sich die Nuklearkatastrophe von Fukushima in Japan.

FR 12

☿ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Fische.

SA 13

● Neumond 11:21, ☽ ☿ 4^h

**Frühlingsbeginn
in einem weiten Bogen
fliegt der Schwan zum Abschied**

Jean-Claude Lin

SO 14

49. Woche nach Ostern

☉ 06:38 / 18:25
☽ 07:29 / 19:32

MO 15

KW 11

DI 16

MI 17

In Irland Nationalfeiertag (St. Patrick's Day)

DO 18

1921 Friedensvertrag von Riga beendet den polnisch-sowjetischen Krieg.
1921 Matrosenaufstand in Kronstadt wird gewaltsam niedergeschlagen.

FR 19

☽♂♄ 19^h

SA 20

☾ Erstes Viertel, Frühlings-Tagundnachtgleiche 10:37
♄ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Widder. Beginne mit der Monatstugend «Devotion / Hingabe – wird zu Opferkraft.»

Spring beginning
a swan rises winging
in a wide arc

jc / in memoriam Jan Heerze

* 29.07.1934 † 16.03.2020

SO 21

50. Woche nach Ostern

☉ 06:22 / 18:37
☽ 09:59 / 02:19

MO 22

KW 12

1771 Heinrich Zschokke * in Magdeburg, dt. Schriftsteller und Pädagoge. Er ließ sich in der Schweiz einbürgern und übernahm 1796 als liberaler Volksaufklärer die Leitung des Philanthropins in Reichenau im Kanton Graubünden. 1814 erschien seine Erzählung «Hans Dampf in allen Gassen» († 27.06.1848 in Aarau).

DI 23

MI 24

☽♄♃ 19^h
1721 Joh. Seb. Bach beendet seine Arbeit an den «Brandenburgischen Konzerten».
1921 Wassili Wassiljewitsch Smyslow * in Moskau, Schachgroßmeister und im Jahr 1957 siebter Schachweltmeister († 27.03.2010 in Moskau).

DO 25

1821 Beginn des griechischen Aufstandes gegen die osmanische Herrschaft.
1921 Simone Signoret * in Wiesbaden, franz. Schauspielerin und Schriftstellerin, sie hieß eigentlich Simone Henriette Charlotte Kaminker und galt als eine der führenden Charakterdarstellerinnen ihrer Zeit († 30.09.1985 in Auteuil-Authouillet).

FR 26

♀ Obere Konjunktion (♄) mit der Sonne (☉) 8^h

SA 27

☽♄♃ 9^h
1871 Heinrich Mann * in Lübeck, dt. Schriftsteller und älterer Bruder von Thomas Mann. Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten 1933 emigrierte er nach Frankreich und später in die USA. Seine bedeutendsten Werke «Die Jugend des Königs Henri Quatre» [1935] und «Die Vollendung des Königs Henri Quatre» [1938] schrieb er im Exil.

SO 28

☉ Vollmond 19:48, ☽♄♀ 21^h

☉ 06:06 / 18:49
☾ 18:26 / 06:27

MO 29

KW 13

DI 30

1621 Philipp III. von Spanien † (* 14. April 1578)

MI 31

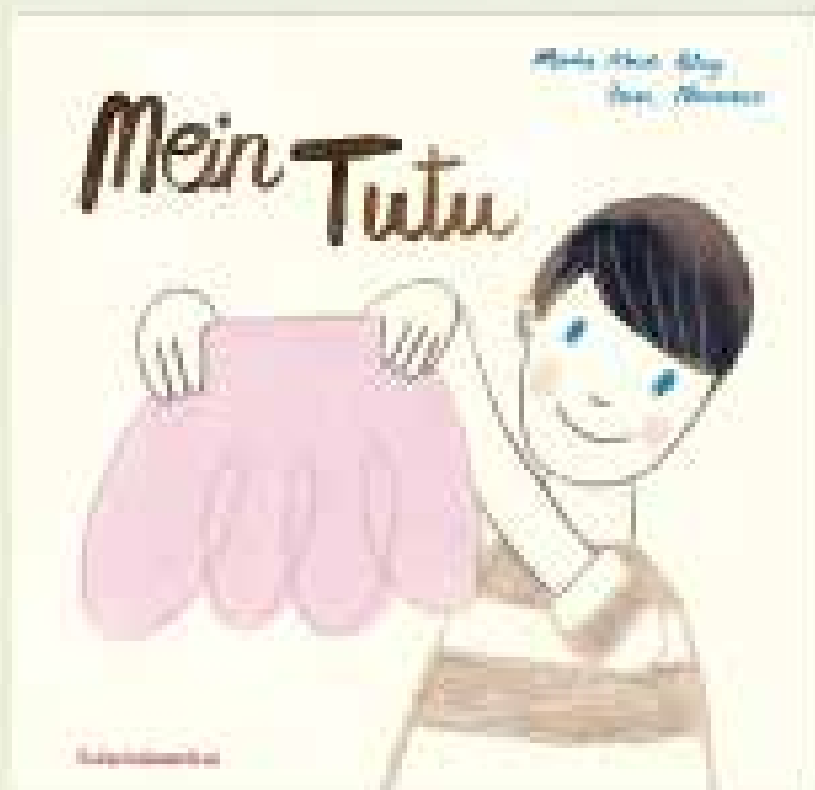
Redaktion: Lin

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 ☾. Wegen der am Sonntag, dem 28. März, um 2 Uhr, beginnenden Sommerzeit, ist danach allen Zeiten eine Stunde hinzuzufügen.

Foto: Anjo de Haan | Schaphalsterzijl bei Winsum



Über die Freude so zu sein, wie man will!



Es ist so schön! Es ist einfach wunderschön!
Am liebsten würde Tino sein Tutu jeden Tag
anziehen, denn wenn er es trägt, ist alles mög-
lich. Die anderen staunen, als er das zum
ersten Mal in den Kindergarten kommt.
„Warum trägst du einen Mädchenrock?“
„Das ist kein Mädchenrock, das ist ein Tutu!“
Und wenn man sich schnell dreht, fliegt es.
Wie toll im Nu zeigen sich alle Kinder ihre auf-
regenden Sachen und machen vor allem freudig
das, was sie am liebsten tun: ausgelassen mit-
einander spielen, toben und den Tag genießen!

Zusammen mit Marc Aved Berg schreiben in
ihrer liebevollen Geschichte, dass es vor allem
darauf ankommt, wie man miteinander umgeht –
und nicht, wie man aussieht oder was man trägt!

Zusammen mit Marc Aved Berg schreiben in
ihrer liebevollen Geschichte, dass es vor allem

darauf ankommt, wie man miteinander umgeht –
und nicht, wie man aussieht oder was man trägt!



Preis-Gesellschaft: [Bücher, die überzeugen](#)



DIE KUNST IM HERZEN

von Franziska Viviane Zobel

Gibt es die eine bestimmte Sache, die uns antreibt? Brennen wir für etwas ganz besonders im Leben? Ich glaube, dass es mehrere Sichtweisen, Gedanken und Gefühle sind, die zusammen ein großes Ganzes ergeben. Unseren großen Antrieb. Für mich sind Empathie, Optimismus und Freundlichkeit essenziell, um erwartungsvoll in die Zukunft zu blicken. Eine Welt ohne freundliche Gesten, Mitgefühl und Einfühlungsvermögen in andere wäre für mich eine sehr graue und triste Welt.

Aber anderen freundlich gesinnt sein, ist nicht alles. Das Leben – mein Leben – will ausgeschmückt, in Farbe getaucht und visualisiert werden! Bereits in den Freundschaftsbüchern aus der Kindergartenzeit habe ich zum Besten gegeben, dass ich Künstlerin oder Lehrerin für Kunst werden will. Seit ich denken kann, hatte ich Buntstifte in der Hand und habe mit Leidenschaft gezeichnet. In meinem Kinder- und später auch Teeniezimmer stapelten sich Mappen mit Modezeichnungen, Comics, Collagen und viele mit Acrylfarbe bemalte Leinwände. So ging es für mich nach dem Abitur nach München, um an der Ludwig-Maximilians-Universität Kunst und Multimedia zu studieren. Nach einem Semester mit tollen Erfahrungen sowie frustrierenden Programmierkunst-am-Computer-Kursen war allerdings für mich klar, dass dieses Studium nicht das Richtige ist, da es für mich viel zu technisch war.

Kreativität ist mein größter Antrieb, aber Kreativität ist auch vielfältig – und es muss kein geradliniger Weg zum Ziel, zum perfekten Kunstwerk sein. Der Weg kann auch geschwungen und im Zickzack verlau-

fen oder sich einmal um sich selbst drehen. Für mich gab es mehrere Stationen, die mich zu der Gestalterin gemacht haben, die ich heute bin. Nach einigen weiteren sehr interessanten, aber weniger praxisorientierten Semestern Kunstgeschichte und Kunstpädagogik war mein nächster Halt das schöne Augsburg und die schönsten Studienjahre des Kommunikationsdesigns. Dieses Studium zeigte mir, wie toll Handlettering und digitale Illustration sind und gab mir das tiefe Zufriedenheitsgefühl, kreativ angekommen zu sein.

Heute ist aus diesem Gefühl mein Job geworden, oder eher meine Berufung, die mich tagtäglich antreibt. Vor allem das selbstständige Arbeiten finde ich wundervoll, ich kann meine eigene Chefin sein, mich mit interessanten Leuten vernetzen und tolle Projekte begleiten. Außerdem ist es mir ein wichtiges Anliegen, meine eigene Zeit auf gesunde Weise einzuteilen – ein Lebensstil, der nur aus Arbeit und Stress besteht, kann auf Dauer nicht gesund sein. Natürlich ist es das Schönste, in der eigenen Arbeit aufzugehen, aber besonders wertvoll sind die Momente, in denen man wieder auftankt, sich bewegt, in der Natur ist oder sich einfach nur ausruht.

Neben spannenden künstlerischen Entwicklungen entdeckte ich während des Studiums eine weitere Leidenschaft, die mich bis heute antreibt und mich bestimmt weiterhin begleiten wird: das nachhaltige Leben. Wir leben in einer Gesellschaft, in

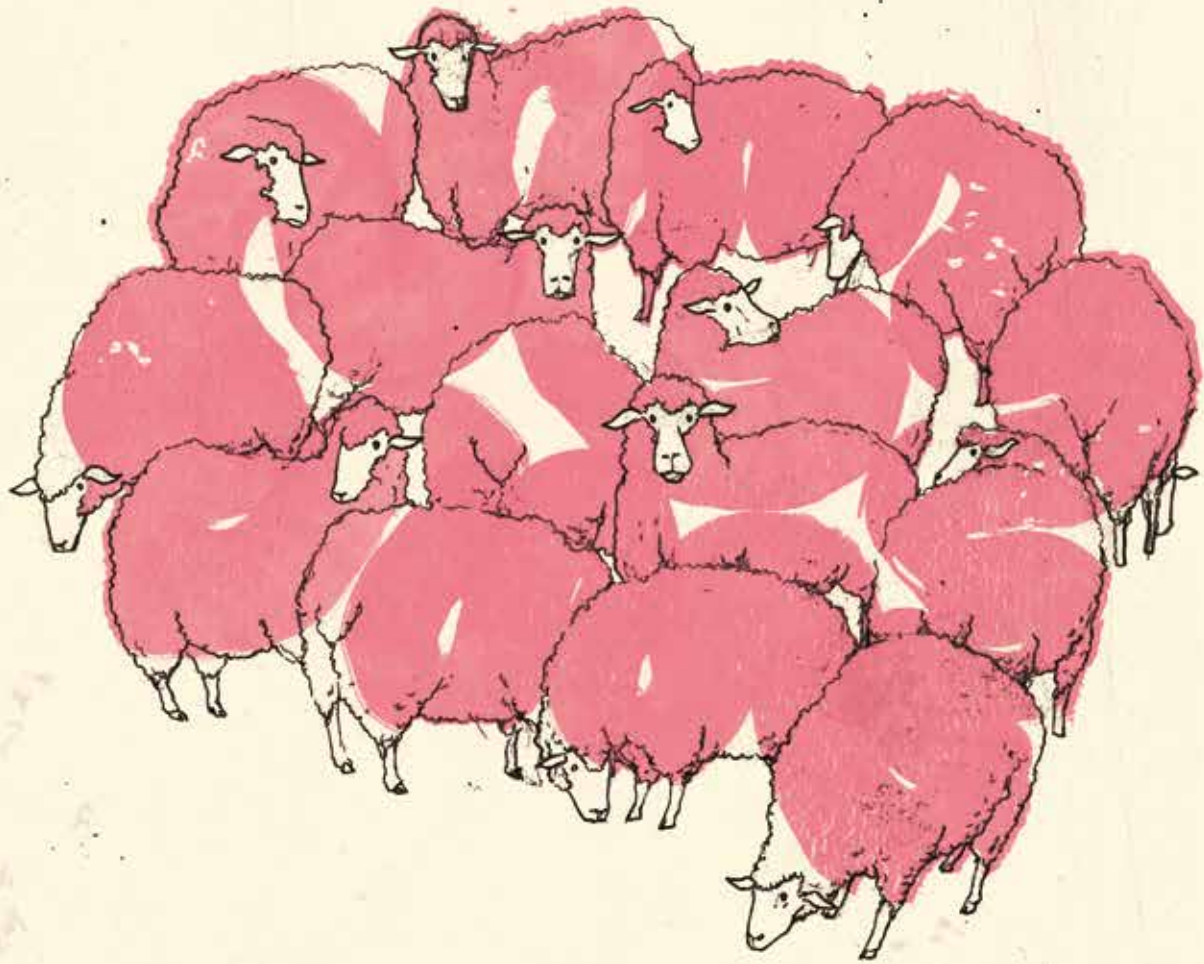


Foto: Markus Riedle

der alles so unglaublich schnell passiert und wächst, alles sofort zur Verfügung stehen muss und mit einer unaufhaltsamen Gier immer mehr gefordert wird. Wir beuten unseren eigenen Planeten aus.

Mit 18 – also vor genau zehn Jahren – habe ich mich erstmals in meinem Leben gefragt, was ich eigentlich esse, welche Kleidung ich trage, was ich konsumiere und wie ich leben will. So begann meine nachhaltige Reise, und wenn ich auf die letzten Jahre zurückschaue, bin ich unglaublich froh, so viel gelernt zu haben und dieses Wissen zu nutzen, um anderen davon zu berichten. Meine größte Freude ist es, auf fröhliche Weise in Form von Kunst zu vermitteln, wie schön es sein kann, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, Secondhand-Mode oder nachhaltige Mode zu kaufen, Plastik zu reduzieren und durch Alternativen zu ersetzen, lieber mit dem Lastenrad als mit dem Auto zu fahren und und und. Ich werde das weiterhin in die Welt hinaustragen und bin so froh über diese Dinge, die mich antreiben: Kreativität, Freude, Liebe, Humor, Lebenslust und eine tiefe Verbundenheit mit der Erde und der Natur und mit einem positiven Glauben, dass trotz aller Krisen die Zukunft lebenswert ist. Denn: «Stell dir vor, die Zukunft wird wundervoll und du bist schuld daran!» ■

Franziska Viviane Zobel ist selbstständige Illustratorin und Gestalterin sowie freie Mitarbeiterin im Verlag Freies Geistesleben. Bei a tempo ist sie monatlich in der Rubrik «tierisch gut» zu finden und zudem mitverantwortlich für die ePub-Ausgabe des Magazins. Sie hat eine Schwäche für Kunst in jeglicher Form, Tiere, Pflanzen und alles Schöne. www.franziskavivianezobel.net Instagram: [franzizo](https://www.instagram.com/franzizo)



EIN SICHERER WEGWEISER

Wie lernt das eigene Denken, bei der Sache zu bleiben?

von Jean-Claude Lin

Sachlichkeit und Folgerichtigkeit sind zwei Eigenschaften, die überall gebraucht und gefordert werden. Nicht nur in der Wissenschaft sind sie unentbehrlich. Genauso in allen gesellschaftlichen Gestaltungsfragen wie auch in der persönlichen Lebensgestaltung brauchen wir den sicheren Wegweiser des sachlichen und folgerichtigen Denkens. Gefragt ist nicht nur, welche Tatsachen liegen vor oder welche Gesetzmäßigkeiten gelten, sondern auch, wie die weiteren Folgen einzuschätzen sind und wie sie sich in den größeren Zusammenhang des menschlichen Lebens einordnen lassen. Nicht zuletzt im Umgang mit der Verbreitung des Coronavirus ist deutlich geworden, wie schwierig es ist, die geforderte Sachlichkeit und Folgerichtigkeit zu bestimmen und geltend zu machen. Was können wir also tun? Wie lernen wir im eigenen Denken mehr Sachlichkeit und Folgerichtigkeit zu entwickeln? Wie können wir das eigene Denken zu einem immer sichereren, zuverlässigeren Wegweiser im eigenen Leben entwickeln?

Es gibt eine kleine Übung, mit der wir uns ohne allzu großen Aufwand auf den Weg begeben können. Und sie ist vollkommen unabhängig von jeglicher schulischen oder akademischen Vorbildung. Dafür brauchen wir nur das eigene Denken und etwa fünf Minuten am Tag. Wir nehmen uns vor, über einen uns gut bekannten und überschaubaren Gegenstand nachzudenken. Wir können zum Beispiel über ein Messer nachdenken: wie die Klinge beschaffen ist, dass wir mit dem Messer ein Stück Brot schneiden oder einen Apfel schälen und teilen

können; wie wir dafür einen Griff brauchen, damit wir uns nicht selbst schneiden, sondern die Klinge handhaben können, und so weiter. Wir bemühen uns, nur solche Gedanken zu bilden, die wirklich sachgemäß zum Messer gehören. Dass ein bestimmtes Messer in meinem Haushalt mit einem Griff aus Horn von meinem Großvater stammt, der gern auf die Jagd ging und sich einmal fürchterlich damit verletzt hatte, ist nicht mehr sachlich folgerichtig, sondern schweift ab – das Denken wird bloß «assoziativ».

Das erste Mal ist so eine kleine Übung relativ einfach, weil sie neu ist und wir ziemlich neugierig dabei sind. Wiederholt man aber die Übung mit demselben Gegenstand mehrere Tage, kann man sich dabei ertappen, zwar die bekannten Gedanken zu dem gewählten Gegenstand innerlich durchzugehen, gleichzeitig aber auch daran zu denken, was man noch alles zum Abendessen einkaufen muss – oder ähnlich Abschweifendes. Es lohnt sich also, nicht ständig über etwas Neues, Überschaubares zu denken, sondern sich eine Weile, über einige Tage immer wieder den gleichen Gegenstand vorzunehmen. Damit übt man im eigenen Denken immer sachlicher und dabei auch folgerichtiger zu sein. Und nebenbei erfahren wir auch, wie reichhaltig auch die einfachsten Dinge des Lebens sind. Schon der Vergleich zwischen einem Messer und einer Schere oder der Zusammenhang zwischen einer Kerze und ihrem Docht kann ganze Welten an Eigenschaften offenbaren. Immer mehr entwickeln wir uns so zu sichereren Wegweisern im eigenen Leben. ■



< Durch Milchprodukte, Mohn, Sesam oder Nüsse kann man sich beim Essen u.a. mit Kalzium versorgen; Haferflocken enthalten doppelt so viel Eisen wie Rindfleisch und Hafer, Nüsse, Weizenkeime, Kürbiskerne, Fisch und Meeresfrüchte besonders viel Zink.

Fotos: Anne Sommer-Solheim



den. Im lebendigen Zusammenhang bleiben sie dagegen gelöst. Unbegrenzt gelingt das allerdings nicht. Besonders kritisch ist das beispielsweise bei Kalzium und bei Phosphat der Fall, das ebenfalls in großer Menge im Knochen zu finden ist. Überschreiten beide Substanzen eine gewisse Konzentration (das «Löslichkeitsprodukt»), so kristallisiert eine Verbindung der beiden aus.

Eine der möglichen Bürden des Alters ist die Osteoporose, eine Knochenerkrankung, bei der die Knochen «entkalken» und dadurch leichter brechen können. Um dem entgegenzuwirken, wurde oft empfohlen, zusätzliches Kalzium in Form von Brausetabletten oder anderen pharmazeutischen Produkten zu sich zu nehmen. Inzwischen haben mehrere Studien gezeigt, dass dies zwar nicht zu weniger Knochenbrüchen führt, dafür aber zu einer Zunahme von Nierensteinen und Herzinfarkten. Letzteres kommt wohl daher, dass sich Kalkverbindungen in Blutgefäßen ablagern können, wenn durch eine Kalziumsubstitution der Kalziumspiegel im Blut kurzfristig stark ansteigt und dann das Löslichkeitsprodukt überschreitet. Eine vermehrte Kalziumzufuhr durch Milchprodukte, Mohn, Sesam oder Nüsse erwies sich dagegen als nützlich, weil hier die Kalziumaufnahme langsam erfolgt, so die kritische Konzentration nicht überschreitet und so Kalzium auch vermehrt in die Knochen eingebaut wird.

Wie ist es nun bei den Spurenelementen? Das bekannteste Spurenelement ist das Eisen, dem unser rotes Blut seine Farbe verdankt, und das – eingebaut in das komplexe Farbstoffmolekül Hämoglobin – für die Fähigkeit des Blutes zum Sauerstofftransport verantwortlich ist. Kleine Mengen von Eisensalzen kann man zur Behandlung

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

von Markus Sommer

In der Februar-Ausgabe war an dieser Stelle betrachtet worden, welchen Beitrag Vitamine leisten können, um uns gesund zu erhalten und insbesondere die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen zu erhöhen. Was hat es nun mit Mineralstoffen und Spurenelementen auf sich? Beide Begriffe beziehen sich auf chemische Elemente und Verbindungen, die sowohl im Körper wie in der Natur zu finden sind. Während einige in der Größenordnung mehrerer hundert Gramm oder gar Kilogramm in uns vorkommen (z. B. Kalzium oder Phosphat), sind andere nur in kleinen Mengen vorhanden und werden daher als «Spurenelemente» bezeichnet.

Durch chemische Analyse sind in unserem Organismus viele Substanzen nachweisbar, die man auch in der äußeren Natur findet, doch wirken sie in diesen beiden Welten ganz unterschiedlich. So gibt

es nirgendwo in uns (auch nicht in unseren Knochen) Kalzium in derselben Form wie im Kalkstein der Berge. Immer erscheinen die «Mineralstoffe» in uns eingebettet in lebendig gebildetes Eiweiß und in Formen, wie sie in der Natur nicht auftreten würden – zumindest solange wir gesund sind. Im Krankheitsfall kann sich das ändern. So können kalkhaltige Nierensteine dieselbe Zusammensetzung und Struktur aufweisen wie das Mineral Whewellit, das man auch in einigen Bergwerken Sachsens findet.

Erst wenn Mineralstoffe aus ihrem lebendigen Zusammenhang in uns herausfallen, kristallisieren sie wie in der Natur und bilden dann krankhafte «Fremdkörper» im Organismus. Einige salzartig gelöste Mineralstoffe liegen im Blut in so hohen Konzentrationen vor, wie sie in der Natur miteinander reagieren, aus der Lösung ausfallen und Kristalle bilden wür-

einer Blutarmut einnehmen, und schon in der Darmwand werden die Eisenionen – salzartige, gelöste und geladene Eisenatome – so mit vom Organismus gebildeten Transportproteinen verbunden, dass sie in unserem Körperinneren andere Eigenschaften haben als beispielsweise im Reagenzglas eines Labors. In dieser Form wird Eisen gut verträglich etwa zum Knochenmark transportiert, um der Blutbildung zu dienen. Würde man den Schritt der «Verpackung» in der Darmschleimhaut umgehen und ein Eisensalz direkt in die Blutbahn spritzen, so würde es heftige Giftwirkungen hervorrufen. Inzwischen wurden Arzneimittel entwickelt, die dennoch Eisengaben beispielsweise als Infusion zulassen, weil sie Eisen selbst in einer chemisch so stark gebundenen Form enthalten, dass nur eine langsame Freisetzung von freiem Eisen im Organismus erfolgt. Aber auch diese Mittel können nur nach sorgfältigen Untersuchungen und unter aufmerksamer Überwachung verabreicht werden.

Eisen, das durch die Verdauungsprozesse allmählich aus der Nahrung erschlossen wird, ist dagegen ganz ungefährlich, da seine Aufnahme durch vielfältige Lebensprozesse reguliert wird. Überraschend ist dabei vielleicht, dass Haferflocken doppelt so viel Eisen enthalten wie Rindfleisch, wobei allerdings in Getreide teilweise Substanzen vorkommen, welche die Aufnahme von Metallionen vermindern. – Selbstverständlich gibt es dennoch Situationen, in denen – beispielsweise nach starken Blutungen – die Substitution von Eisenpräparaten hilfreich ist, um eine Blutarmut zu überwinden, aber auch um die Abwehrkraft gegenüber Infektionen zu optimieren.

Ein weiteres Metall ist diesbezüglich sehr wirksam: Zink. Wie Eisen gibt es

auch von diesem Metall mehrere Gramm im menschlichen Organismus. Während Eisen großteils im Blutfarbstoff und im Muskelgewebe zu finden ist, findet man Zink sehr ausgedehnt im Körper. Unter anderem ist es ein Bestandteil von etwa zehn Prozent aller Proteine, deren räumliche Form von Zink stabilisiert wird, was für die Funktion vieler Enzyme entscheidend ist. Zinkmangel beeinträchtigt die Fortpflanzungsfähigkeit, und die Eizelle enthält wohl mehr von dem Metall als alle anderen Zellen. Im Moment der Befruchtung werden durch eine zinkabhängige Reaktion Lichtblitze ausgesandt, die es im Labor ermöglichen, eine erfolgreiche Befruchtung zu erkennen.

Vor allem aber unterstützt Zink auf vielfältige Weise die Immunfunktionen. Es können aber auch überschießende Immunreaktionen durch von Zink abhängige Reaktionen gedämpft werden. Viele Studien zeigten, dass bei guter Zinkversorgung Erkältungskrankheiten seltener auftreten und günstiger verlaufen. So ist es kein Wunder, dass derzeit 12 Studien laufen, die untersuchen, ob Zink in Bezug auf Covid 19 hilfreich ist. Noch gibt es dazu keine Gewissheit, aber es dürfte gut sein, auf eine ausreichende Versorgung mit diesem Spurenelement zu achten. Besonders ältere und chronisch kranke Menschen weisen oft einen Zinkmangel auf, aber auch Vegetarier sind gefährdet, weil die Getreidesubstanzen, die die Eisenaufnahme beeinträchtigen, das auch mit Zink tun. Hafer, Nüsse, Weizenkeime, Kürbiskerne, Fisch und Meeresfrüchte enthalten besonders viel Zink. Wenn ich im Blut eines Patienten einen starken Mangel feststelle, der durch solche Lebensmittel nicht ausgeglichen werden kann, verordne aber auch ich immer wieder Zink enthaltende Nahrungsergänzungsmittel. ■

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.

WELEDA

Seit 1921



SEI STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG.

Infludoron®

**NATÜRLICH WIRKSAM BEI
ERKÄLTUNG**

- ✓ In allen Phasen einer Erkältung, schon bei ersten Anzeichen
- ✓ Bewährt für die ganze Familie - ab dem Säuglingsalter
- ✓ Unterstützt die Selbstheilungskräfte

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de

Infludoron® Streukügelchen Warnhinweis: Enthält Saccharose (Zucker) - Packungsbeilage beachten. **Anwendungsbereiche** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippeinfekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



FOLGENSCHWERE WEICHENSTELLUNG

15. März 1921: Adolf Hitler im Völkischen Beobachter über Rudolf Steiner

von Andre Bartoniczek

Was ist Demokratie? Diese äußerst aktuelle Frage kristallisierte sich zeichenhaft in der Gründung der Weimarer Republik 1919. Sie hätte eine Feierstunde sein sollen – zum ersten Mal gab es für das Deutsche Reich eine republikanische Verfassung, die Revolution von 1918 hatte die überlebten autoritären Strukturen des Reiches für einen Moment aufgebrochen und setzte an ihre Stelle den Versuch einer freiheitlichen Gesellschaftsordnung. Doch dann entpuppte sich das Ergebnis dieses Aufbruchs als «Republik ohne Republikaner»: Die konservativen Kräfte konnten sich mit ihr genauso wenig identifizieren wie die radikale Rechte und die Kommunisten, und gerade einmal sieben Monate nach ihrer Gründung – am 13. März 1920 – versuchten reaktionäre Soldaten unter dem Verwaltungsbeamten Kapp und den Generälen Lüttwitz und Ludendorff sie zu stürzen.

Die Radikalisierung spitzte sich im darauffolgenden Jahr dramatisch zu: Es gab die ersten Massenveranstaltungen der NSDAP, aber auch eine «Märzaktion» revoltierender linksradikaler Arbeiter, die in Mitteldeutschland einen gewalttätigen Aufstand unternahmen, der jedoch sehr schnell niedergeschlagen wurde.

Diese Entwicklungen waren keineswegs auf Deutschland beschränkt: International bereitete sich der Siegeszug des Totalitarismus vor. In der Sowjetunion wurden ausgerechnet die «Roten Matrosen» von Kronstadt – der «Ruhm und Stolz

der Revolution» (so Trotzki) – bei dem Versuch niedergeschossen, ihre Freiheitsrechte gegen ein diktatorisches System zu verteidigen. In China gründete sich 1921 unter Mitwirkung Mao Tse-tungs die Kommunistische Partei Chinas, im Westen fasste zeitgleich beispielsweise in Italien Mussolini die bisher losen faschistischen Bewegungen zur *Partito Nazionale Fascista* zusammen.

In der deutschen Bevölkerung entzündeten sich Enttäuschung und Wut an der aggressiven, in der Londoner Konferenz von den Alliierten bekräftigten EINFORDERUNG der durch den Versailler Vertrag festgelegten Entschädigungszahlungen. Die Forderungen waren so hoch, dass dies die deutsche Wirtschaft in den Ruin treiben musste – trotzdem wurde der von Außenminister Simons vorgebrachte Alternativvorschlag abgelehnt und die alliierten Absichten drastisch untermauert durch die Besetzung Düsseldorfs, Duisburgs und des Ruhrorts. Innenpolitisch führte dies zu einer massiven Kritik an der Regierung und schließlich zu deren Ende – idealer Boden für die radikalen Kräfte im Lande.

Das war die Konstellation, in der auch die Attacken auf Rudolf Steiner eröffnet wurden: Dieser habe – so Generalmajor von Gleich – den Chef des Generalstabes Helmuth von Moltke beeinflusst und damit die Niederlage Deutschlands herbeigeführt, und die deutsche Delegation auf der Londoner Konferenz sei deshalb gescheitert, weil Außenminister Simons über

die von der Anthroposophie begeisterte Tochter im Banne Steiners gestanden habe. Dietrich Eckart – einflussreicher Mentor Adolf Hitlers – hatte bereits 1919 Rudolf Steiners Initiativen als «Hexensabbat» verschrien, der bei dem «schwarzen Doktor» auf dem «Blocksberg» enden werde. Später bezeichnete er ihn als «Volksschädling», entstanden aus dem «Sperma» von «Talmud und Kabbala».*

Vor allem Steiners Engagement für die Dreigliederungsbewegung, die 1921 im Zuge der Auseinandersetzungen um die Zukunft Oberschlesiens noch einmal zu großer Aktualität gelangte, löste bei Eckart und den rechtsradikalen Kreisen massiven Hass aus: Man erkannte an den positiven Reaktionen in Schlesien, dass der Versuch Rudolf Steiners und seiner Mitstreiter auf Resonanz stieß, eine Volksabstimmung zu verhindern, welche die Abspaltung der deutschen Bevölkerung von der polnischen zementieren würde, und stattdessen das Zusammenleben der unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen auf die Anerkennung deren kultureller Autonomie zu gründen. Auch die reaktionären Anschlussbestrebungen in Österreich wurden durch diese Ideen infrage gestellt.

Am 15. März 1921 platzierte Eckart dann auf Seite 1 des von ihm herausgegebenen *Völkischen Beobachters* den Leitartikel Adolf Hitlers: *Staatsmänner oder Nationalverbrecher*. Hitler schrieb: Simons sei ein «intimer Freund des Gnostikers und

Anthroposophen Rudolf Steiner, Anhänger der Dreigliederung des Sozialen Organismus und wie diese ganzen jüdischen Methoden zur Zerstörung der normalen Geistesverfassung der Menschen heißen. [...] Und wer ist die treibende Kraft hinter all diesen Teufeleien? Der Jude! Freund des Doktor Rudolf Steiner, des Freundes Simons, des Geistlosen».**

Damit war das Feindbild markiert: Die «normale Geistesverfassung der Menschen» wird zerstört durch das Judentum und seinen Freund Steiner. Für Hitler waren solche öffentlichen Auftritte von großer Bedeutung: Zu dieser Zeit kämpfte er um die Führung in der Partei und sein Sieg war noch keineswegs ausgemacht (den Parteivorsitz mit diktatorischen Vollmachten erhielt er erst am 29. Juli). Dietrich Eckart baute seinen Schützling gerade systematisch auf – und dazu gehörten auch solche publizistischen Aktionen. Hitler wurde von ihm genau in diesen Monaten als «Messias» ausgerufen, als charismatischer «Führer», der das deutsche Volk erretten würde.

Zehn Jahre vorher hatte Rudolf Steiner darauf hingewiesen, wie wichtig es sei zu verstehen, dass «Führung» auf innere, die eigene Biographie lenkende geistige Vor-

gänge zu beziehen sei, welche die Freiheit des Menschen zur Voraussetzung haben und sich nur einer individuellen Erkenntnis erschließen (Steiner, Gesamtausgabe / GA 15). Er warnte zugleich vor «falschen Messiasen», die aus Machtinstinkten auf die Bewusstseinstrübung der Zeitgenossen hinwirkten (GA 118, S. 29 u. 129). Die Nationalsozialisten waren sehr daran interessiert, dass solche Positionen schleunigst verstummen. Ende 1921 tauchte Steiner sogar auf den Todeslisten der rechtsnationalen Kreise auf – wenige Monate zuvor waren schon Karl Gareis (USPD) und Matthias Erzberger ermordet worden. Am 15. Mai 1922 wurde dann im Münchener Hotel *Vier Jahreszeiten* tatsächlich auch auf Rudolf Steiner ein Attentat verübt – erfolglos.

Das Jahr 1921 erwies sich also als eine Zeit folgenschwerer Weichenstellungen, mit denen sich entschied, welches Verständnis von «Führung» und gesellschaftlich-politischer Zielsetzung zum Tragen kommen würde – ob sich ein moderner Begriff freiheitlicher Ethik durchsetzen oder das hinter diesem Begriff stehende Verständnis vom Menschen als «abwegige Lehre von der Herrschaft des rein Geistigen»*** bekämpft werden würde. ■

* Dietrich Eckart, zitiert in: Tomás Zdražil: *Freie Waldorfschule in Stuttgart 1919-1925. Rudolf Steiner – das Kollegium – die Pädagogik*, Stuttgart 2019, S. 277. Und Peter Selg, *Rudolf Steiner, die Anthroposophie und der Rassismus-Vorwurf. Gesellschaft und Medizin im totalitären Zeitalter*, Tübingen 2020, S. 81.

** In: *Sämtliche Aufzeichnungen 1905-1924*, München 1980, S. 350.

*** Reinhard Heydrich, zitiert in: Uwe Werner, *Anthroposophen in der Zeit des Nationalsozialismus (1933-1945)*, München 1999, S. 310.



Formen geschichtlicher Erfahrung

Welche Wege kann das Erkennen beschreiten, um zu einer wirklichen Anschauung von Geschichte zu gelangen? Inwieweit sind in unserem Bewusstsein schon die Möglichkeiten einer höheren Erkenntnis veranlagt und wie lassen sie sich praktisch entwickeln?

Diese Fragestellungen rücken verschiedene Übungsfelder in den Blick, denen Andre Bartoniczek ausführlich nachgeht.

«Gerade so wie die Naturwissenschaft, wenn man sie konsequent verfolgt, über sich selbst hinausführt, so kommt man durch die geschichtliche Betrachtung dazu, sich sagen zu müssen: Die historischen Ereignisse fallen in einem gewissen Sinn auseinander ... Man kommt erst dann zu einer geschichtlichen Betrachtung, wenn man den Menschen anknüpft an das Übersinnliche.»

Rudolf Steiner

Andre Bartoniczek
Imaginative Geschichtserkenntnis
 Rudolf Steiner und die Erweiterung der
 Geschichtswissenschaft.
 288 Seiten, kartoniert | € 17,90 (D)
 ISBN 978-3-7725-1753-2
 www.geistesleben.com

Freies Geistesleben
Wissenschaft und Lebenskunst

VORSICHT: TASCHENTUCHALARM!

Harold und Maude

von Elisabeth Weller

«Im Kino gewesen. Geweint», schrieb Franz Kafka in sein Tagebuch. Wie beruhigend! So brauchen auch wir uns wohl nicht zu schämen, wenn uns die Liebesdramödie *Harold und Maude* von 1971 verlässlich zu Tränen rührt. Wer hat ihn noch einmal gleich gedreht? Hal Ashby. Nie gehört? Auch die Namen der Hauptdarsteller, Burt Cort und Ruth Gordon, liegen einem nicht gleich auf der Zunge. Man hat sie aber bestens vor Augen: den jungen pausbackigen Harold mit dem Pagenschnitt und den ungelenken langen Beinen, ebenso wie den Hippie-Oldie Maude, der so verblüffend leichtfüßig und mädchenhaft-kokett durchs Bild trippelt. Ein Name aber, den wir sofort mit *Harold und Maude* verbinden, ist Cat Stevens. Der folkige Soundtrack und die ermunternden Texte des britischen Liedermachers sorgen dafür, dass wir noch Stunden nach dem Film vergnügt trällern: «If you want to sing out, sing out.»

Nebst Romanze ist der Kinoklassiker eine schwarze Komödie: Das vordringliche Anliegen des spätpubertären Harold ist es, seine Mutter mit skurrilen Selbstmord-Inszenierungen auf sich aufmerksam zu machen. Ohne Erfolg. Statt ihn zu beachten, möchte sie ihn lieber loswerden. Sie setzt alles daran, ihn unter die Haube zu bringen und schickt ihn zur Therapie. «Was gibt dir eine besondere Befriedigung?», fragt ihn der Psychiater Dr. Harley. «Ich gehe zu Beerdigungen», antwortet Harold. Auf einer solchen trifft der 20-Jährige auf die 80-jährige Maude. Sie entwickeln sich im Laufe der Handlung zum vielleicht kuriosesten Liebespaar der Filmgeschichte.

Der Todes-Sehnsucht Harolds stellt das Drehbuch von Colin Higgins den unbändigen Lebenswillen von Maude, die das Konzentrationslager überlebt hat, gegenüber. Sie klaut Autos, rast wie eine Irre und scheint das Leben selbst zu sein. In ihrem ausrangierten Eisenbahnwaggon lernt Harold die Lebenslust und die Liebe kennen. Er merkt, dass es noch etwas anderes gibt als Beerdigungen, Picknicks auf dem Schrottplatz und Leichenwagen aus luxuriösen Sportflitzern zusammenschweißen; nämlich Hafergrastee trinken,

Purzelbäume schlagen, den Sonnenuntergang genießen oder ein dahinsiechendes Bäumchen retten.

Im Unterschied zum Analytiker kann Maude ihn von seiner «Freude, tot zu sein» kurieren. Sie bezaubert Harold mit ihren unkonventionellen Ansichten und Lebensweisheiten: «Jeder Mensch hat das Recht, einen Narren aus sich zu machen» oder «Konsequenz ist nicht gerade eine menschliche Stärke». Maude wird von Ruth Gordon gespielt, die 1968 für ihre Rolle in Roman Polanskis *Rosemaries Baby* einen Oscar erhielt. Sie verkörpert eine Rebellin, die man nur gernhaben kann.

Harold und Maude steht für «Flower-Power»: Sonnenblumen und Gänseblümchen fungieren darin als Leitmotiv; die Natur wird als das Eigentliche des Lebens besungen. Der Kultstreifen stellt nicht nur Autoritäten und gesellschaftliche Tabus in Frage und gibt Mutter, Kirche, Militär und Medizin der Lächerlichkeit preis. Er kritisiert auch den materiellen Wohlstand, der Harold in die Entfremdung und emotionale Isolation führt. Stattdessen propagiert er freies Denken, wozu auch der Freitod als Ausdruck selbstbestimmten Lebens gehört. Deshalb Vorsicht: Taschentuchalarm! ■



Foto: momosu / photocase.de

Harold und Maude von Hal Ashby (USA) 1971, Farbe, 91 Minuten, FSK: 12, mit Ruth Gordon und Burt Cort, Drehbuch: Colin Higgins, Musik: Cat Stevens
Im Stream ab 2,99 Euro und als DVD bei Medimops ab 3,47 Euro

Elisabeth Weller ist Literaturvermittlerin und leitet literarische Salons im Literaturhaus Stuttgart: www.elisabethweller.de

ZEIT FÜR EINE RENAISSANCE

von Thomas Neuerer

In der Urtragödie des 20. Jahrhunderts, dem I. Weltkrieg, wurde eine ganze Generation junger Menschen, darunter aufstrebende wie arrivierte Künstler, zur Opferbank der Schlachtfelder geführt. Und viele ließen sich führen – oder zogen sogar voller Enthusiasmus ins Feld. Eine dieser tragischen Gestalten ist Rudi Stephan, der 28-jährig, kaum an der Front angekommen, 1915 in Galizien erschossen wurde.

Es ist an der Zeit, diesen zu Unrecht kaum wahrgenommenen Komponisten, der am 29. Juli 1887 in Worms geboren wurde und am 29. September 1915 in Ternopil/Ukraine, verstarb, so zu würdigen, wie er es verdient.

Rudi Stephan studierte zunächst Musik am Frankfurter, dann kurze Zeit am Münchner Konservatorium. Seine Lehrer waren zumeist Postromantiker in der Nachfolge von Johannes Brahms. Er selbst entwickelte sich aber überwiegend autodidaktisch, wobei er Interesse für Gustav Mahler, Max Reger, aber auch für Igor Strawinsky oder Béla Bartók und die französischen Impressionisten hegte. Rudi Stephan hat das musikalische Schaffen seiner Zeit hellwach registriert und als Anregung für sein Komponieren aufgenommen.

Bemerkenswert ist, dass Rudi Stephan schon recht früh durch den Musikverlag Schott entdeckt und veröffentlicht wurde. Diesem Umstand ist es zu verdanken, dass

wenigstens ein Bruchteil der Werke des Komponisten überliefert sind. Denn, nicht nur, dass Rudi Stephan jung starb, ist überaus bitter, darüber hinaus ist sein Nachlass im II. Weltkrieg während eines Luftangriffs auf seine Geburtsstadt Worms verbrannt.

Würdigt man sein überliefertes Werk, so wird deutlich, dass hier ein von ausgeprägtem Stilwillen getriebener Jungkomponist eine glänzende Zukunft hätte erwarten lassen. Seine Werke haben eine so individuelle und von innerer Überzeugung geprägte Klangsprache, dass man angesichts der Jugendlichkeit des Komponisten bass erstaunt ist. Einige der Lieder, die auf der CD *Kammermusik und Lieder* versammelt sind, hat er mit gerade einmal 17 Jahren geschrieben und die Klavierlieder des Albums mit schönen und eingängigen Melodien versehen. Die Texte stammen überwiegend von zeitgenössischen Autoren (u. a. Richard Dehmel, Otto Julius Bierbaum, Detlev von Liliencron, aber auch Friedrich Hebbel und solche, die heute praktisch vergessen sind), wobei Stephan – hierin Gustav Mahler ähnlich – zugunsten der musikalischen Entwicklung eingreift und umgestaltet. Der Komponist ist ganz auf der Höhe seiner Zeit



und vermag es, sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts zwischen Arnold Schönberg und Richard Strauss souverän zu behaupten.

Seine Kammermusik ist außerordentlich originell. So etwa die *Groteske für Geige und Klavier* von 1911, die ihrer Bezeichnung mit den Saitensprüngen, die die beiden Musiker zu vollführen haben, aufs Schönste gerecht wird. Oder die Musik für sieben Saiteninstrumente aus dem Jahr 1912, in der ungewöhnlichen Besetzung von Streichquartett, Kontrabass, Klavier und Harfe, bei der Stephan die Möglichkeiten des Instrumentariums höchst delikat ausschöpft. Hier war ihm der im Deutschland dieser Zeit wenig goutierte französische Impressionismus Inspirationsquell.

Bei SONY ist dank des fabelhaften Pianisten Hinrich Alpers, der sich über 15 Jahre in verschiedenen Archiven auf die Suche gemacht hat, und dabei von *Deutschlandradio Kultur* unterstützt wurde, auf dem vorliegenden Doppelalbum das kammermusikalische Werk und Liedschaffen Rudi Stephans verfügbar. Einige der Orchesterwerke Stephans sind noch in älteren Aufnahmen erhältlich. Es ist zu wünschen, dass weitere Werke Rudi Stephans bald herausgegeben werden. ■

Rudi Stephan, *Kammermusik und Lieder*. Hinrich Alpers, Kuss Quartett, Marie-Pierre Langlamet, Hanno Müller-Brachmann, Tehila Nini Goldstein, Nabil Shehata, Agata Szymczewska. 2 CDs. Sony Classical, Bestellnummer 8895363442.



DIE FARBEN DER ERDE

von Albert Vinzens

Das Wort «viriditas» geht auf vergangene Zeiten zurück, in denen die Erde von uns Menschen fast noch unberührt war. Hildegard von Bingen fand für ihr Erleben der Welt einen Namen: «Viriditas» oder «Grünkraft». Das vom Adjektiv *viridis* (grün) abgeleitete Substantiv ist weit gefasst und meint neben dem Grün der Pflanzen auch das Leben im Meer und in der Atmosphäre zwischen Erde und Himmel. Tiefgrün erlebte Hildegard die Welt, auch die Ozeane. «Lebensgrüne» oder «lebendiges Grün» war im übertragenen Sinn sogar der Ausdruck für Jugend, Kraft und Gesundheit. Ein solches, das ganze Leben durchwirkendes Gefühl von «viriditas» umfasste damals die Menschenseelen. Wäre die Raumfahrt im 12. Jahrhundert schon so weit gewesen wie heute, würden die Kosmonauten nach ihrer Rückkehr aus dem All wohl eher vom grünen als vom blauen Planeten gesprochen haben.

Der Dichter Robert Walser unternahm Zeit seines Lebens einsame Spaziergänge – im ständigen Dialog mit der Natur. Hildegard hätte ihre Freude an ihm gehabt.

«Hauptsache ist, daß es nun wieder zu frühlingeln beginnt», schrieb er, «da wird wohl da und dort ein gutklingender Frühlingervers gelingen. Herrlich ist's, wie man jetzt gar nicht mehr ans Einheizen zu denken braucht. Dicke Wintermäntel werden ihre Rolle bald ausgespielt haben. Jeder wird froh sein, wenn er unbemäntelt umherstehen und -gehen darf. Gottlob gibt es Dinge, womit alle einig gehen und hübsch miteinander übereinstimmen. Ich habe Schneeglöckchen gesehen; in Gärten und auf dem Wagen einer Bäuerin, die zu Markt fuhr. Ich wollte einen Busch davon kaufen, dachte aber, es schicke sich für einen stämmigen Menschen, wie ich bin, nicht recht, nach so zartem Wesen zu fragen. Sie sind süß, diese schüchternen ersten Ankündiger von etwas, das von aller Welt geliebt wird. Alle lieben ja den Gedanken, daß es Frühling werden will.»

Hildegard von Bingen schrieb Bücher über Heilkräuter, komponierte Lieder zum Lob der Natur und trieb die Mitmenschen zur Ehrfurcht an. Sie entwickelte eine «Theologie des Blühens», bei der die Geburt

im Zentrum stand. Sie war mit Gedanken des Säens, Keimens, Wachsens, Grünens, Blühens verbunden, wenn sie aus ihrem Kloster in die Umgebung schaute. Den Tod gab es auch, und wie, doch trotz seiner gewaltigen Präsenz verblasste er neben der Grünkraft, an der sich die Menschen auf- und aufrichteten. Ein Schneeglöckchen rührte wie kosmisches Glockengeläut ans Herz, «mächtig wie das All und zerbrechlich wie ein gesponnener Glasfaden im Wind» (so Andreas Weber).

Ich habe einen Freund am Ammersee. Er ist Maler und hat früh damit aufgehört, ein Grün auf die Leinwand aufzutragen. Auf meine Frage «warum» sagte er nachdenklich, das wisse er nicht. Es sei kein Entschluss gewesen, nur, er habe beim Anrühren der Palette irgendwann kein Grün mehr zustande gebracht. Erst habe er es nicht wahrhaben wollen und dann erst recht versucht, mit dieser Farbe zu arbeiten. Doch das sei gründlich misslungen. Seither fehlt das Grün in seiner Kunst, während er selbst mit Lust am Ufer des schönen Ammersees und durch die Wälder und über die Kelten-

schanzen im Hinterland spaziert, ähnlich wie Robert Walser, und wie er ins Gespräch mit der Natur vertieft. Doch beim Malen und Zeichnen ist ihm ein wichtiges Gestaltungselement abhandengekommen. Ist der Künstler von einem Mangel betroffen, den heute viele Menschen kennen?

Hildegard von Bingens «Viriditas» war der Auftakt zu einer erotischen Ökologie, zu einer Liebesbeziehung mit dem Grün, diesem Proteus des Lebens. Doch es blieb beim Auftakt. Die Biologie verfolgte bald andere Interessen als das Integrale der Natur. Die Folge einer allgemeinen Abkehr vom Lebendigen wurde zum Lebensthema des französischen Soziologen Bruno Latour. Seit wir Menschen das Anthropozän eingeläutet hätten, sei unsere Beziehung zum Planeten gestört. Die Erde reagiere in Form des Klimawandels auf unsere Handlungen, während wir selbst den Boden unter den Füßen verloren hätten, wie Passagiere eines Flugzeugs, denen der Pilot mitteilt, dass er nicht mehr landen kann.

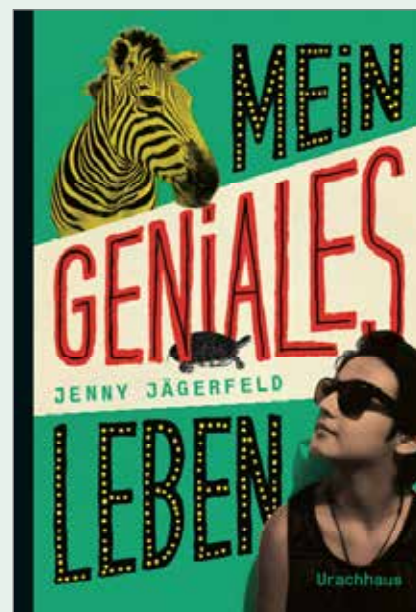
Latour schrieb *Das Terrestrische Manifest*, ein Plädoyer für das Erdhafte. Er fordert die Wiedergewinnung der Erde und die Verwandlung unseres materialistisch gewordenen Denkens. Sein alternatives Verständnis von Natur, Wissenschaft und Ökologie spricht nicht mehr von der Erde als eines manipulierbaren Objekts, das meist nur von außen betrachtet und egoistisch in Besitz genommen wird. Die Erde sei ein politischer Akteur und stehe mit uns in Beziehung. Diese Beziehung zu leben bedeutet für Latour, sich neu an den Boden zu binden und überhaupt erst wieder beziehungsfähig zu werden.

Anlässlich einer Ausstellung 2016 im *Zentrum für Kunst und Medientechnologie* Karlsruhe wurde Latour gefragt, warum er einen Reset der Moderne fordere, einen Neustart, wie bei einem Gerät, das schlecht funktioniert. Die Moderne habe zu bedenklicher Bodenlosigkeit geführt, antwortete er, und ihr falscher Umgang mit der Erde müsse beendet werden. Nicht das, was heute als verwalteter Globus erscheine, sei unsere Zukunft, sondern etwas, «was wir die Erde nennen können, und das ist überhaupt nicht dasselbe.» Das terrestrische Manifest verlangt die Hinwendung zur Scholle. Diese pulst nicht mehr wie früher in sattem Grün, sie ist verletzt, geschwächt, farblos. «Wenn Sie heute Naturspektakel betrachten, zum Beispiel Wirbelstürme, Klimawandel, schmelzende Gletscher in der Arktis, dann sind Sie Teil des Phänomens, das Sie anschauen. Sie fühlen nicht die Größe Ihrer Seele, sondern Sie fühlen sich verantwortlich.»

Verantwortung der Erde gegenüber ist etwas ganz anderes als Hildegards umfassendes Grüngefühl. Unsere Beziehung zur Erde hat sich gewandelt. Sogar in der Schweiz. «Das Gras wächst nicht mehr. Die Wiesen in vielen Ostschweizer Tälern sehen aus wie in der Provence: braun und verbrannt», berichtete unlängst die *Zürcher Wochenzeitung*. Dabei kam sie auf Bruno Latour zu sprechen und sagte ganz in seinem Sinn, es gehe darum, «die Bindung an reale Landstriche neu zu denken». Ich staunte, dass sogar in diesem Natur- und Tourismusland die Verantwortung der Natur gegenüber ein brennendes Thema ist. «Das Terrestrische hängt zwar an Erde und Boden», zitierte die Zeitung den Vordenker aus Frankreich, «ist aber auch welthaft in dem Sinne, dass es sich mit keiner Grenze deckt.» In ein unschönes Wort gepackt: Die Erde will «glokal» behandelt werden, global *und* lokal, weltweit vernetzt *und* in Resonanz mit dem jeweiligen Landstrich und den Menschen dort. ■

Foto: froomat / photocase.de

Albert Vinzens (www.vinzens.eu), aufgewachsen in den Graubündner Bergen, ist Schriftsteller und lebt in Kassel. Wer auf scheinbar Unscheinbares im Alltag achtet, kann Erstaunliches entdecken. Dieser und weitere Beiträge handeln von solchen Entdeckungen.



Turbulentes Try and Error ODER: Wie wird man beliebt?

Sigge ist mit seiner Mutter und seinen Schwestern aus Stockholm in das abgelegene Skärblacka gezogen, in das kleine Hotel seiner Großmutter. Für Sigge ein Sechser im Lotto. Jetzt kann er sich selbst neu erfinden! Sein Ziel ist, ungeheuer beliebt zu werden – oder jedenfalls mit Leuten reden zu können, ohne dass sie ihn anstarren, als sei er ein Freak. Aber wie gewinnt man Freunde? Wie wird man beliebt?

Jenny Jägerfeld erzählt mit Wärme und spritzigem Humor von Einsamkeit, Freundschaft und einem selbstbestimmten Leben. – Ein berauschen- des Leseerlebnis mit Tiefgang!

«Voller Humor – und dabei nie vergessend, dass wir alle unsere Probleme haben!»

*Jury des Schwedischen
Kinder-Radio-Preises*

Jenny Jägerfeld

Mein geniales Leben

Aus dem Schwedischen von Brigitta Kicherer.
358 Seiten, gebunden | € 18,- (D)
ISBN 978-3-8251-5270-3



IN EINEM KIRSCHBAUM FAND ICH HOFFNUNG

gelesen von Simone Lambert

Ein kleines Mädchen spielt allein, ohne Spielzeug, einzig mit einer weißen Katze als Gefährtin.

Es spielt mit seinem Schatten, der sich lang machen kann, aber auch zu einem Äffchen schrumpfen kann, dann wieder zu verschwinden scheint. Doch ganz verschwindet er nie.

Es spielt mit der Katze im Schnee. Die Kleine hört den Wind – er flüstert, seufzt, raschelt, dann aber heult er wie die ewigen Wölfe unter dem Bett, die die Furcht des Mädchens anfachen. Sie erzählt den wilden Tieren eine Geschichte, um sie zu zähmen.

Es spielt mit den Schneeflocken, betört von ihrer Schönheit, ihrem traumseligen Schweben, ihrer Weichheit – doch sie stechen auch nadelspitz in sein Gesicht.

Bei aller Stille, die die Geschichte vermittelt, ist eine innere Erschütterung spürbar, deren Grund nicht benannt wird. Die Irritation des fehlenden Schattens, die Angst vor den Wölfen der Fantasie, der Schmerz, den die spitzen Schneeflocken verursachen, sind Bilder dafür, wie unberechenbar, verwirrend und schreckenerregend sich das Leben anfühlen kann.

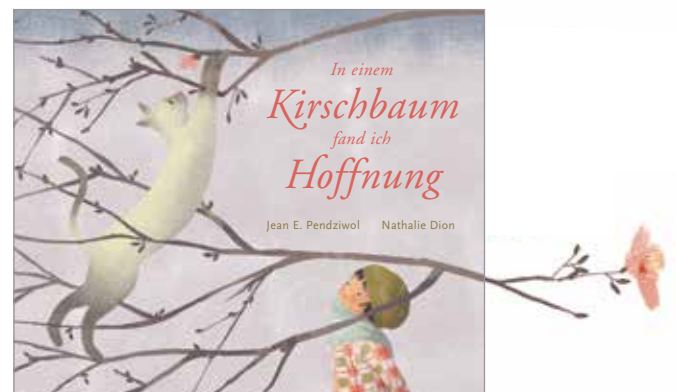
Auf 32 bebilderten Seiten sehen wir elf doppelseitige Tableaus. Der Text, eigentlich ein Gedicht, ist in die Bilder gesetzt. Die Illustrationen sind reduziert, karg, poetisch; sie zeigen nahezu leere Räume, weite verschneite Flächen.

Nathalie Dions Bilder entstehen digital; dabei transponiert sie Texturen in die Flächen weicher Pastellfarben und erdiger Töne und gibt so den Illustrationen den Anschein von Gemälden. Die Bilder lassen eine verträumte, ruhige Atmosphäre entstehen; elegante Linien und Formen verleihen Leichtigkeit. Der Charakter der Bilder schwingt zwischen Langsamkeit, Delikatesse und Wärme. Doch in der Mitte des Buches wechselt die Farbigkeit vorübergehend dramatisch: Rot-, Schwarz- und Grautöne erzählen von dem Drama, das das kleine Mädchen beherrscht, indem sie die Wölfe mit einer Geschichte zähmt.

Hoffnung und Zuversicht findet das kleine Mädchen im Kirschbaum. Es schneit, doch seine Knospen sind bereits sichtbar. Knospen, die vielleicht einmal blühen werden, vielleicht

auch nicht. Knospen, die von Vertrauen in die Zukunft erzählen. Der Baum weiß nicht, was der Winter bringt, dessen ungeachtet bereitet er die Frühjahrsblüte im Herbst bereits vor. Die Autorin nutzt diesen natürlichen Vorgang als Metapher für die Kraft und den Entschluss, sich angesichts des Bedrohlichen und Unbekannten für das Leben zu entscheiden.

Es ist eine Reflexion über Hoffnung und Resilienz in unsicheren Zeiten, wenn der Optimismus als naiver Glaube an die gute Wendung bereits erschüttert ist. Hoffnung dagegen ist eine natürliche Aktivität, eine Kraft, die uns weitermachen lässt. Pendziwol verwurzelt diese Gedanken tief in Bildern der Umwelt, in den Nöten und den Schönheiten der Natur. Das Schlussbild vom blühenden Kirschbaum im Frühling ist dann freudvoll und spielerisch. Jean E. Pendziwol hat eine vielschichtige, lyrische Erklärung verfasst, die Jung und Alt gleichermaßen ermutigen kann. Ein poetisches Bilderbuch, von japanischen Holzschnitten inspiriert, das Elemente der Natur für eine tiefgründige Metapher zu nutzen weiß. ■



Jean E. Pendziwol [Text] | und Nathalie Dion (Illustration)

In einem Kirschbaum fand ich Hoffnung

Übersetzt von Richard Rosenstein

44 Seiten, gebunden, Format: 22.5 x 27 cm, 16,- Euro

ISBN 978-3-7725-2917-7 | Verlag Freies Geistesleben

(ab 3 Jahren / all age)



OSTERN, FRÜHLING, KNIESTRUMPFZEIT

von Bärbel Kempf-Luley und Sanne Dufft

Ich sitze mit Nora und Lucy am Küchentisch, der übersät ist von Heften, Schulbüchern und Stiften. Gerade bin ich hier die Lehrerin. Es ist Januar und in den letzten Tagen hat es so viel geschneit, dass die Welt unter einer Schneedecke verschwunden ist.

Doch heute Morgen blendet uns die Sonne. Und ein bisschen lenkt sie uns auch ab vom Lernen. Es ist SO schön draußen. Viel zu schön für Unterricht. Ich schlage eine Pause vor, denn wir waren wirklich fleißig. «Ich habe eine Idee!», ruft Nora. Und schon ist sie draußen. Im Schlafanzug. «Ich mache meine Sportaufgabe im Garten!», ruft Nora und augenblicklich schaufelt sie eine Fläche frei.

Lucy zögert nicht lange und folgt ihrer Schwester – im Nachthemd und mit Gummistiefeln. Gerade will ich einwenden, es sei zu kalt, da fällt mir ein, wie sehnsüchtig ich als Kind den Moment erwartet habe, wo ich Strumpfhose und Hose gegen Kniestrümpfe und Rock austauschen durfte. Meine Mutter war eisern, egal wie warm die ersten Frühlingstage auch sein mochten, Kniestrumpfzeit begann erst nach Ostern. Ich sehe den Mädchen zu, wie sie in Schlafanzug und Nachthemd Schnee schaufeln. Ein paar Minuten sei ihnen die Freude gewährt. Immerhin haben sie eine Strickjacke an.

Trotzdem muss ich irgendwann den Spaß beenden, was Nora mit einem sehnsuchtsvollen Seufzer: «Ich wünschte, wir hätten schon Sommer.» quittiert. «Ja», seufze auch ich. «Aber der Frühling kommt bald. Und Ostern!» Dann schreibt Lucy weitere Worte mit H und Nora rechnet weitere Aufgaben und ich denke an Ostern. «Was fällt euch eigentlich zu Ostern ein?», frage ich und störe damit die konzentrierte Stille am Küchentisch. «Osterhase!», ruft Lucy mit leuchtenden Augen. Ich nicke. «Ostereier!», ergänze ich. Lucy überlegt. «Ja, aber Schoko-Ostereier!»

Ein Bild kommt mir in den Sinn. Ich gehe an der Hand meines Vaters in den Wald, um Moos zu sammeln für die Moosnester. Augenblicklich habe ich den Duft von Wald und Frühling in der Nase.

Wir bauten die Moosnester am Ostersonntag abends unter dem Apfelbaum. Für die Ostereier. «Schoko-Eier», beharrt Lucy. «Wie ist das eigentlich mit den Ostereiern?», überlege ich. «Legt die der Osterhase?» Lucy nickt. Nora meint: «Ich glaube, er kauft sie ein.» «Vielleicht bestellt er sie bei den Hühnern», schlage ich vor. Ja, das können sich die beiden auch vorstellen. «Und wie bezahlt er?», fragt Nora. (Nora rechnet gerade mit Geldbeträgen!) Lucy und ich zucken mit den Schultern. Noras Blick ist skeptisch.

Als Kind wollte ich unbedingt wenigstens EINMAL den Osterhasen sehen. An einem Ostersonntag wachte ich in aller Früh auf. Draußen dämmerte es gerade, aus der Wiese stieg Nebel auf und es versprach ein wunderbar sonniger Ostersonntag zu werden. Ich sprang aus dem Bett und lief zum Fenster, vor dem der Apfelbaum stand. Im Haus schliefen noch alle und ich verharrte still an meinem Aussichtsplatz. Ich traute mich kaum mit den Augen zu blinzeln, denn ich wollte auf GAR KEINEN FALL den Augenblick verpassen, in dem er anhoppeln würde, der Osterhase.

Währenddessen stieg die Sonne hinter dem Wald auf und tauchte den Garten in goldenes Licht. Amseln sangen, Sonnenstrahlen leckten die letzten Nebelfäden weg. In mir wurde es still und friedlich. Und plötzlich war ich erfüllt von einer unbändigen Freude.

Den Osterhasen habe ich damals nicht gesehen, dennoch war mir so. Noch jetzt, während ich am Tisch sitze, wo Lucy H schreibt, H wie HASE. Und Nora ausrechnet, wie viele Ostereier jeder bekommt, wenn der Osterhase 20 bringt und sie teilen muss – mit Papa, Mama, Onkel, Tante – und der Oma. ■

Bärbel Kempf-Luley arbeitet als Buchhändlerin bei Kunst und Spiel in München und schreibt seit ihrem 11. Lebensjahr. Im Verlag Urachhaus erschienen ihre Bücher **Mensch Oma!** und **Mensch Oma! Ich bin doch schon groß** mit den Illustrationen von **Sanne Dufft**, die mit ihrer Familie in Tübingen lebt und ihre eigenen Bücher sowie jene Geschichten, die sie inspirieren, illustriert: www.sanne-dufft.de

WIR HOLEN UNS UNSER NIMMERLAND

von Konstantin Sakkas

Antifa als Milieustudie: *Und morgen die ganze Welt* von Julia von Heinz kandidiert für die Oscarnominierung (diese sollen am 15. März 2021 bekannt gegeben werden) als bester internationaler Film; die Verleihung findet voraussichtlich am 25. April statt.

Volkserhebungen gingen nicht selten von den führenden Schichten aus. Robespierre und Lenin waren adlig, elitäre Geheimbünde, Treiber der Französischen und anderer Revolutionen. Nur in der deutschen Revolutionsgeschichte blieben Adel und Großbürgertum weitgehend staatstragend, sei es 1848 oder 1918.

Vielleicht hat es mit dieser als Versagen empfundenen historischen Rolle zu tun, dass die Linke in Deutschland heute verlässlich Kinder aus dem bildungs- und großbürgerlichen Milieu anzieht. Diese (scheinbare) Mesalliance thematisiert der Film *Und morgen die ganze Welt* von Julia von Heinz (selbst mit Antifa-Vergangenheit), der als deutscher Beitrag auf der Shortlist für den Oscar für den besten internationalen Film landen könnte.

Mala Emde, die für ihre Hauptrolle bei den Filmfestspielen Venedig den Bisato d'oro erhielt, spielt die adlige Studentin Luisa, die sich der Antifa anschließt. Die vom Film plakativ gestellte Frage, ob Gewalt als politisches Mittel zulässig sei, ist dabei eher rhetorisch (ganz am Ende wird sie praktisch beantwortet): Die Gewalt ist ja schon

da, nämlich durch die Rechten. Die durchmischen etwa den Kleister ihrer Plakate mit Glassplittern. Beim Versuch, sie abzureißen, schlitzt sich Luisas Freundin Batte (Luisa-Céline Gaffron) die Hände auf. Gaffron ist, neben Regisseurin von Heinz und Victoria Trauttmansdorff, die Luisas Mutter spielt, der dritte (!) adlige Name in diesem linken Roadmovie.

«Du nimmst die Sache zu ernst», sagt einer der Kommunarden zu Luisa, die sich, wie alle Konvertiten, rasch zur Radikalsten von allen entwickelt. Dass sie bei der Besetzung des Hauses in der «P 31» (eine Anspielung auf die Liebigstraße 34 in Berlin) von der Polizei gar nicht erst verdächtigt wird, enttäuscht sie. Ebenso, dass ihr Schwarm Alfa (Noah Saavedra) zu ihr sagt: «Hör auf, in mir den Superhelden zu sehen».

Denn im Heldentum sucht diese prototypische Luisa, die die Bourgeoise-Camouflage nicht zu spielen braucht, den Kontrast zu ihrem behüteten Leben. Nach Hermsdorf, wo sie einen Neonazi-Aufmarsch stören wollen, fährt sie die Gruppe im Cayenne der Eltern, im Autoradio läuft *La Forza del Destino*, im Kofferraum ein Brautstrauß und cremefarbene Pumps. Die kontrollierende Polizei lässt sie weiterfahren.

Nachdem die Hermsdorfer Aktion eskaliert, sucht die Gruppe Zuflucht bei Dietmar (Andreas Lust): linksradikale Vergangenheit, Knast, Krankenpfleger statt Arzt geworden, jetzt weltweit in seiner Branden-



burger Klausur. «Letztlich hatten wir auch nur ein paar einfache Antworten für eine komplexe Welt.» Den Sprengstoff, den die Gruppe bei Neonazis und (wie könnte es anders sein) mutmaßlichen V-Leuten gefunden hat, stellen sie der Polizei vor die Tür. Als Luisa, in Barbourjacke und mit dem Jagdgewehr ihrer Eltern, auf eine Gruppe Neonazis anlegt, erschrickt sie über sich selbst und wirft die Waffe weg.

Solche Kompromissbereitschaft wird indes nicht belohnt. Das «P 31» wird dennoch geräumt, auf der letzten Party läuft das Lied *Unser Haus* der Gruppe Neonschwarz: «Wer keinen Platz zum Pennen hat und wer bisher noch kein Zimmer fand / Kommt alle mit, verdammt, wir holen uns unser Nimmerland.»

Denn um dieses Nimmerland geht es letztlich auch der Antifa, ging es Hemingway und Heidegger – und daher auch der Filmtitel, der das HJ-Lied «Es zittern die morschen Knochen» zitiert: die heroische, rauschhafte Transzendierung der Welt. Entwertet das auch ihr politisches Programm? Die Antwort überlässt der Film dem Publikum. ■

Und morgen die ganze Welt (Regie: Julia von Heinz) ist eine deutsch-französische Koproduktion im Auftrag von SWR, WDR, BR und Arte. Der Film wurde bereits im Herbst 2020 für wenige Tage gezeigt und soll nach dem Lockdown erneut in die Kinos kommen. Der genaue Termin stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest. www.undmorgendieganzewelt-film.de

SALAT MIT ZIEGENKÄSE



von Alessa Dostal

In unserer Rubrik *tierisch gut lernen* lässt sich lesen, dass Ziegen durchaus beruhigend auf Pubertierende wirken können. Hier gibt es nun die titelgebende Geschichte des wunderschönen Kunst-Koch-Buchs. Viel Freude und Genuss! (mak)



80 g frische oder gefrorene Himbeeren
(aufgetaut)



100 ml Himbeereisig



1 Knoblauchzehe



1 TL Dijon Senf



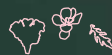
200 ml Olivenöl



Salz, Pfeffer



160 g Ziegenfrischkäse
2 Scheiben



250 g grüner Salat
(z.B. Eichblatt, Feldsalat, Rucola)
mundgerecht



2 frische Feigen
geviertelt



Himbeeren zum Garnieren

Für die Himbeervinaigrette Himbeeren, Essig, Knoblauch und Senf pürieren.

Das Olivenöl dazugeben und noch einmal pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Den Backofengrill vorheizen.

Ziegenkäsescheiben in eine Auflaufform legen.

Salat und Feigen auf zwei Tellern verteilen.

Ziegenkäse kurz unter Oberhitze gratinieren und auf den Salat geben.

Alles mit der Vinaigrette beträufeln und frische Himbeeren darüberstreuen.

Dazu schmeckt warme Baguette.

Die Künstlerin Alessa Dostal hat ihre Lieblingsrezepte vom heimischen Herd ins Atelier und auf Leinwand gebracht. Entstanden ist dabei ein Buch, das Kochen und Kunst, Genießen und Gestalten in außergewöhnlicher Weise verbindet. Ihre Bilder spielen dabei mit Assoziationen, statt Gerichte abzubilden. Die Rezepte wollen dazu verführen, selbst kreativ zu kochen, statt brav nachzukochen (140 Seiten, durchgehend farbig, gebunden, 19,90 Euro, ISBN 978-3-7725-2652-7, Verlag Freies Geistesleben).



Unser SUDOKU im März

Einsame Hunde

mittel

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

Aus «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

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

Lösung SUDOKU Februar

PREISRÄTSEL Mensch und Musik

Seit wir Menschen Kunst erschaffen, stellen wir uns die Frage nach dem Wesen des Künstlers. Ist es die Inspiration, die Gefühlserregung, gar das Erlauschen einer höheren Idee, die uns zu Schöpfern werden lässt? Oder ist es das Bedürfnis nach Ordnung, der Wille zu entdecken und die Welt zu gestalten, die uns zum *homo faber* macht, dem schaffenden Menschen? So vorzüglich sich darüber streiten lässt, ob Handwerk und Technik oder aber Empfindung und Eingebung das Fundament der Kunst, das Wesen des Künstlers bilden, so kaum greifbar wird dasselbe wohl auf immer bleiben. Das Widersprüchliche und Geheimnisvolle, es prägt die Kunst – und tarnt manchmal auch den Künstler.

So auch den am 7. März 1875 in Ciboure, einer Gemeinde im äußersten Südwesten Frankreichs, als Sohn eines Schweizer Ingenieurs und eines baskischen Mannequins geborenen «Rara Avis». Zwar strebte die tonsetzerische Handwerkskunst dieses nicht nur für seine Jugendfreunde «seltenen Vogels» in größter Sorgfalt nach der «gewissenhaften technischen Vollendung» in Detail und Struktur eines jeden Werkes. Andererseits aber wusste jener stets elegant gekleidete Meister des kompositorischen Mimikry, dessen späteres winziges Wohnhäuschen in Montfort-l'Amaury nahe Paris bis heute eine Vorliebe für kindlichen Kitsch und verspielten Nippes bezeugt, wie kaum ein Zweiter, impressionistischen Klangfarbenreichtum und harmonische Radikalität in neoklassizistischer Formensprache und subtiler Raffinesse zu verschleiern. Die kraftvolle Kunst der Anpassung und der täuschenden Tarnung – wohl selten sonst vermochte diese in all ihrer hintergründigen Widersprüchlichkeit je derart konsequent in die Zukunft zu verweisen, wie im *Ceuvre* des diesmal Gesuchten. Ob in der *Pavane pour une Infante défunte* von 1899 oder in *La Valse* für großes Orchester von 1919/20. Ob das *Jeux d'eau* für Klavier von 1901 oder *Le tombeau de Couperin* von 1917/19: Meist sind es die nicht greifbare Parodie und eine feinmechanische Konstruktion «hörbarer Landschaften», welche die Musik des am 28. Dezember 1937 in Folge einer Hirnerkrankung verstorbenen Namensgeber eines Berges auf einer in der Antarktis gelegenen Insel aufs Schönste durchweben. Manchmal aber ist es auch schlicht die kompromisslose Kargheit der Repetition, die ein Meisterwerk begrün-

den können. Und so verzaubert das schon zu Lebzeiten wohl beliebteste Orchesterwerk des Mitglieds der freigeistigen Künstlertruppe *Les Apaches* in seinen 169 Wiederholungen eines einzigen rhythmischen Modells in all seiner Klangpracht bis heute – und erinnern an die 840 Wiederholungen der *Vexations* seines großen Vorbilds Erik Satie. «Schade nur, dass es überhaupt keine Musik enthält», behauptete der gesuchte Künstler einmal schmunzelnd über dieses Werk. Hören wir es wieder und wieder – und kommen selbst zu einem Urteil! ■ *Sebastian Hoch*

Lösungswort:

- - - - -

Das Lösungswort senden Sie bitte an:

Redaktion *a tempo*

Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart

oder an: raetsel@a-tempo.de

Einsendeschluss ist der 26. März 2021 (Datum des Poststempels; der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Die Gewinner und Gewinnerinnen werden schriftlich benachrichtigt.

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir 5-mal den Roman *Die Regenschirme des Erik Satie* von Stéphanie Kalfon.

GUT DOSIERT AM ZIEGEN-EUTER

von Renée Herrnkind

Kevin ist 15 und weiß nicht wohin mit seiner Kraft. Wenn er wütend wird, schlägt er auf dem Schulhof auch mal zu. Das geht dann übel aus für den anderen. Einige Male musste schon die Polizei anrücken. Der Schulsozialdienst gibt sein Bestes, aber Impulskontrolle und Prügelalternativen fehlen dem Jugendlichen immer noch. Auch für das im Frühling anstehende Praktikum hat der Schüler keine Idee. Sein Lehrer ist ratlos und genervt. Wie gut, dass Kevins individueller Begleiter weiß, wie tierlieb der Junge ist. Seinem Schäferhund zuhause vertraut der Halbstarke sicherlich mehr an als Eltern, Pädagogen und sogar Kumpels.

Da ist die Idee mit dem Ziegenhof ganz passend – und nach einem intensiven Vorstellungsgespräch ist er tatsächlich für ein zweiwöchiges Schulpraktikum willkommen. Hier kann Kevin anpacken. Misten, Schubkarren schieben, Heuballen wuchten, Zäune reparieren. Jeden Morgen ist er pünktlich, gut gelaunt und motiviert. Die Tiere in der Zickenzone nehmen bereitwillig Kontakt zu ihm auf. Er behandelt sie respektvoll, zeigt sich als aufmerksamer Beobachter und freut sich, wenn Leitziege Emely ihn zum Kraulen auffordert oder Hütehündin Lea ihm ihr Lieblingsspielzeug vor die Füße legt. In der Mittagspause macht es sich Kater

Findus auf Kevins Schoß wohlig schnurrend bequem. Vergessen ist all der Schulstress, der Zoff mit Klassenkameraden und das Abblitzen bei den Mädchen. Hier auf dem kleinen überschaubaren Bauernhof fühlt sich Kevin zuhause. Schön zu sehen, welche Qualitäten der 15-Jährige entfaltet.

Heute allerdings wird es kritisch. Die zweibeinige Chefin in der Zickenzone fordert Kevin zum Melken auf. Beobachtet hat er diese Arbeit bereits ein paar Tage – und wohl auch heimlich bewundert, wie rhythmisches Drücken und reguliertes Ziehen die Milch fließen lässt. Aber selbst Hand anlegen an die Zitzen – nein danke. Er weigert sich hartnäckig, überhaupt ans Euter zu packen. Die Frage nach dem Warum lässt ihn verstummen.

Erst ebenso beharrliches wie geduldiges Vorfühlen baut die Brücke. Kevin hat Angst, seine Kraft nicht kontrollieren zu können und den Ziegen weh zu tun. Aha, Mitgefühl und reflektierte Selbsteinschätzung zeigen sich. Es entsteht ein Gespräch über Wut, Aggression und die richtige

Dosis Krafteinsatz. Und Lena ist die gechillteste Zicke weltweit. Solange etwas Kraftfutter im Trog ist, bleibt sie gerne auf dem Melk-Podest stehen.

Kevin erfühlt zaghaft mit den Fingerspitzen Lenas pralles Euter. Er staunt, wie fest die beiden Hälften sind, spürt feine Unterschiede zwischen linker und rechter Seite, nimmt eine Zitze vorsichtig zwischen seine Fingerspitzen. Lachend machen wir Trockenübungen, bewegen Daumen und Finger, öffnen und schließen die Faust. Die Spannung löst sich und Kevin ist bereit zum ersten Melkeinsatz. Viel zu zaghaft geht er ran, natürlich kommt kein klitzekleiner Spritzer aus dem Strichkanal, wie dieses Wunderwerk der Natur heißt. Mit tiefen Atemzügen begleitet die Chefin seine Versuche, gibt den Rhythmus vor und der Junge folgt. Er steigert behutsam den Kraftaufwand seiner Hand und strahlt, als der erste Milchstrahl in den Eimer spritzt. Welch beeindruckende Erfahrung. Ob sie sich auf andere Kontakte übertragen lässt? Abwarten. ■



Renée Herrnkind (www.facebook.com/renee.herrnkind) teilt ihr Leben mit Hunden, Hühnern, Katzen, Pferden und Ziegen. Die Journalistin beobachtet, wie Kinder vom Kontakt zu den Hütehündinnen profitieren, von Ziegen Grenzen aufgezeigt bekommen oder das Federvieh beim Glucken begleiten. Tierische Lehrerinnen und Lehrer kommen bei den Kindern ganz spielerisch rüber und sind dabei höchst wirksam.

Illustration Franziska Viviane Zobel: www.franziskavivianezobel.net

a tempo Das Lebensmagazin
 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH
 Postfach 13 11 22
 70069 Stuttgart



SCHENKEN SIE EINEM LIEBEN MENSCHEN – ODER SICH SELBST LESEFREUDE!

- Jahresabonnement** an die unten stehende Rechnungs-/Lieferanschrift zum Preis von Euro 40,- (zzgl. Versand Inland Euro 8,- / Ausland Euro 22,-) für **12 Ausgaben**.
- Geschenk-Abonnement** zum Preis von Euro 40,- (zzgl. Versand Inland Euro 8,- / Ausland Euro 22,-) für **12 Ausgaben**. (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

Liefervereinbarung: Die Zeitschrift erscheint 12 x jährlich zum Beginn eines Monats.

Rechnungsanschrift / Lieferanschrift (abweichende Lieferanschrift siehe unten):

Vorname	Name	Straße / Hausnummer	PLZ / Ort
_____	_____	_____	_____

Abweichende Lieferanschrift für das Geschenk-Abonnement:

Vorname	Name	Straße / Hausnummer	PLZ / Ort
_____	_____	_____	_____

Datum	Unterschrift
_____	_____



Sie können Ihre Bestellung auch per E-Mail senden an: abo@a-tempo.de

QR-Code zur Bestellseite

- Wenn Sie ein **Patenschaftsabonnement** zum Preis von Euro 58,- (zzgl. Versand Inland Euro 8,- / Ausland Euro 22,-) abschließen, ermöglicht dies einem anderen Leser, einer anderen Leserin bei Bedarf ein **ermäßigtes Abonnement** zum Preis von Euro 22,- (zzgl. Versand Inland Euro 8,- / Ausland Euro 22,-). Wenden Sie sich an unseren Leseservice: Ulrike Minnich, Tel.: +49 (0)711 2 85 32 28, E-Mail: abo@a-tempo.de

Hinweis: Die Mindestlaufzeit für ein Zeitschriftenabonnement beträgt 12 Ausgaben (Bezugsjahr) und verlängert sich automatisch um ein weiteres Bezugsjahr, sofern es nicht fristgerecht gekündigt wird. Eine Kündigung ist jeweils zum Ende eines Bezugsjahres unter Einhaltung einer Frist von sechs Wochen möglich. Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen nach dem Bestelldatum schriftlich widerrufen werden. Die Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer.



KinderHelden
mentoring macht stark

Lesen ist der Schlüssel ...

... zu neuen Welten und zur Bildung. Denn Lesen ist eine Schlüsselkompetenz. Leider können rund 40 Prozent der Grundschul Kinder nicht in ausreichendem Maß flüssig lesen. Diese Kinder benötigen individuelle Förderung, die Spaß macht. Werden Sie ehrenamtlicher Lese-, Lern- und Freizeitpate und schenken Sie einem Grundschulkind mit erschwerten Startbedingungen einmal pro Woche Ihre Zeit. Die gemeinnützige Organisation KinderHelden sucht dringend ehrenamtliche Leseheldinnen und Lesehelden.

Jetzt informieren und anmelden: kinderhelden.info | Telefon: 0711 342477-0
Stuttgart | Mannheim | Hannover | Hamburg | Frankfurt | München



Kinder lieben Elfen!

Wir wollten es wissen: Eine Social-Media-Umfrage hat gezeigt, dass eine große Mehrheit ihrer Fans sich für Daniela Dreschers nächstes Postkartenbuch Elfenmotive wünscht.

So entstanden diese zaubernden Elfenträume, die nun von ihren großen und kleinen Freunden nach Belieben verschickt und verschenkt werden können!



Beispielkarten

Daniela Drescher
Postkartenbuch
«Elfenträume»
15 Karten, Format: 15 x 10,5 cm | € 8,- (D)
ISBN 978-3-8251-5269-7

 **Verlag Urachhaus**
www.urachhaus.com

**Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners**
waldorfweltweit.org

**Wunsch-
teppich**

Camphill
Werkstätten
Hermannsberg

schadstofffrei
individuell angefertigt
sozialfair handgewebt in Deutschland
100% Naturfasern Schafwolle · 130 €/qm
www.hermannsberg.de · 07552 260122

www.sterben.ch

wie sterben?

fragen und antworten aus anthroposophischer sicht

«Der Gedanke der Unsterblichkeit ist ein leuchtendes Meer, wo der, der sich darin badet, von lauter Sternen umgeben ist.» Jean Paul

KLEINANZEIGEN

Eurythmietherapie-Ausbildung Wien – Berufsbegleitend von August 2021-24. Anmeldung bis April 21. Info, Kontakt: eurythmie-therapie@eurythmie-wien.at www.eurythmie-wien.at/eurythmie-therapie

Kein Risikogebiet! Ursprüngliches Griechenland! Sonne! Traumhaus am Meer! Natur pur, Ganzjahresziel wilde Mani! 3 FeWos, Tel.: 01 77-3 02 14 76

Italien direkt am Luganersee mit Seeblick! schöne 3ZiFeWo www.luganersee-seeblick.de

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

Ich schreibe für Ihr Jubiläum: Tel.: 0 71 64/9 15 25 85 www.claudia-stursberg.de

Helfen Sie mit, die Bienen zu schützen: www.aurelia-stiftung.de

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

Kleinanzeigen können auch per E-Mail: anzeigen@a-tempo.de aufgegeben werden! Oder Sie nutzen unser online-Formular unter www.a-tempo.de/ads.php

Unsere Preise und Mediadaten finden Sie unter: www.a-tempo.de
Anzeigenschluss ist der Erste des Vormonats!



IMPRESSUM

a tempo Das Lebensmagazin
der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus
www.geistesleben.com | www.urachhaus.com

Herausgeber: Jean-Claude Lin

Redaktion:
Jean-Claude Lin (verantwortlich)
Maria A. Kafitz

Gestaltung & Bildredaktion:
Maria A. Kafitz

Redaktionsanschrift:
a tempo | Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart
Tel.: 07 11 / 2 85 32 20 | Fax: 07 11 / 2 85 32 10
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 (12 Ausgaben) kostet 40,- Euro (zzgl. Versandkosten: 8,- Euro Inland / 22,- Euro Ausland). Die Kündigungsfrist eines Abonnements beträgt sechs Wochen zum Ende des Bezugsjahres. Einzelheft 4,- Euro zzgl. Versand.

Zudem erscheint *a tempo* auch als ePub-Magazin – erhältlich in allen bekannten eBook-Shops.

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.

© 2021 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

ISSN 2699-2280

SELIG, DIE DA HÖREN KÖNNEN

von Steffen Hartmann

«Wir leben in einer apokalyptischen Zeit.» Diese Worte sind in der Corona-Krise immer wieder zu hören, meist mit einem vielsagenden, etwas geheimnisvollen Unterton. Aber was heißt «Apokalypse» eigentlich? Es ist die Offenbarung, das Offenbarwerden des bisher Verborgenen. Ja, die «Enthüllung des verborgenen Sinnes der Schöpfung», wie Bernd Lampe den Eingangssatz der Apokalypse des Johannes übersetzt.

Und in meiner alten Lutherbibel heißt es dann weiter: «Selig ist, der da liest und die da hören die Worte der Weissagung und behalten, was darin geschrieben ist; denn die Zeit ist nahe.» (Off. 1,3) Die Zeit ist nahe, wo sich etwas enthüllt. Diese Empfindung kann man seit März 2020 zunehmend haben, auch wenn sie immer wieder überdeckt zu werden droht von immer neuen Zahlen, Informationen und Maßnahmen.

Wie kann ich in mir die Empfindung offenhalten, dass sich etwas enthüllen will? Ja, wie kann ich ein Zeuge werden für das Offenbarwerdende, gleich Johannes, der vor 2000 Jahren das Weltwort bezeugen konnte und den Kreuzestod Christi auf Golgatha?

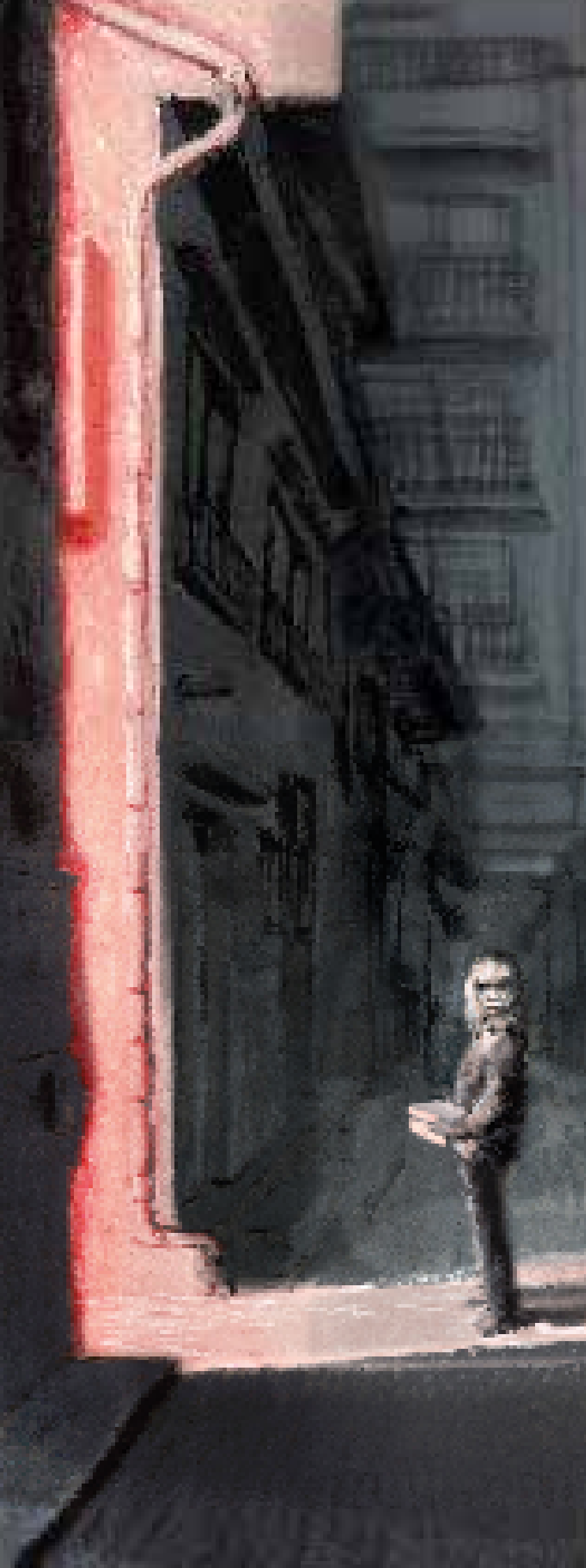
Zu dieser Frage nach der Wahrheitsfindung – in einem Meer von Meinungen, Verschwörungstheorien und fake news – sei folgende Impression geschildert: Als ich im Februar 2019 in Jerusalem zum Golgatha-Hügel schritt, wo heute die Grabeskirche steht, hatte ich die naive Hoffnung oder Erwartung, an der Stelle der Kreuzigung etwas von dem Wesen des Christus wahrnehmen und bezeugen zu können. Das ernüchternde, aber letztlich heilsame Erlebnis war: Christus ist überall – nur nicht hier.

Heißt das nicht im übertragenen Sinne: Die Wahrheit enthüllt sich nicht dort, wo wir sie erwarten. Apokalypse meint auch, dass das Unerwartete geschieht. Und das kann Angst machen. Es kann uns ratlos zurücklassen, depressiv, ohnmächtig.

«Siehe, er kommt mit den Wolken, und es werden ihn sehen alle Augen und alle, die ihn durchbohrt haben, und es werden wehklagen um seinetwillen alle Geschlechter der Erde.» (Off. 1,7) Die Ankunft Christi ist begleitet von den Geburtswehen einer neuen Welt. Wir leiden nun daran, wie wir ihn – das Wesen der Wahrheit – durchbohrt haben.

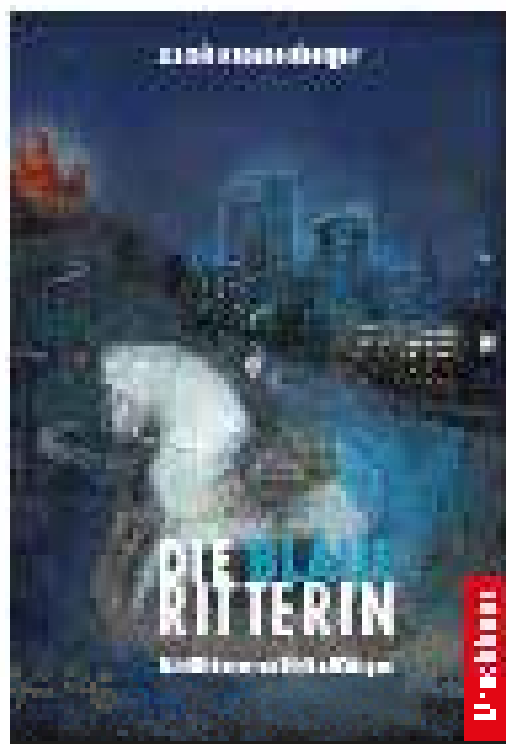
Die Menschheit erlebt gerade kollektiv die Folgen des Materialismus (der Durchbohrung): im Klimawandel haben wir es physisch vor Augen, bei Covid-19 biologisch. Ob und wie die medizinischen und staatlichen Maßnahmen helfen werden, ist noch ungewiss. Aktuell zeigt sich vielmehr eine wissenschaftliche und soziologische Ohnmacht des Materialismus. Insofern wird tatsächlich alles offenbar.

Selig, wer da die Worte unserer Zeit lesen, das heißt verstehen kann, und wer sie hören, das heißt in seinem inneren und äußeren Tun zur Aufrichtung seines Ich befolgen kann. Die Zeit ist nahe. ■



ADNA

ZWISCHEN DEN WELTEN _



Neue Rezensionen

Die gläserne Rittersin

Neue Rezensionen für die Buchreihe Die gläserne Rittersin

Die gläserne Rittersin von Cornelia Funke

Die gläserne Rittersin von Cornelia Funke

Die gläserne Rittersin von Cornelia Funke

Schöne neue Rezensionen für die Buchreihe Die gläserne Rittersin, diese ist die zweite der Reihe Die gläserne Rittersin. Diese Reihe kann ich empfehlen, weil sie für Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren geeignet ist. Die Autorin Cornelia Funke ist eine sehr beliebte Autorin, die auch die Reihe Die gläserne Rittersin geschrieben hat. Die gläserne Rittersin ist ein sehr interessantes Buch, das die Geschichte einer kleinen Prinzessin erzählt, die in eine gläserne Ritterin verwandelt wird. Das Buch ist sehr schön illustriert und die Handlung ist sehr spannend. Ich würde es allen Kindern empfehlen, die diese Reihe lesen wollen.

Neue Rezensionen für die Buchreihe Die gläserne Rittersin

Die gläserne Rittersin von Cornelia Funke

Die gläserne Rittersin von Cornelia Funke

Die gläserne Rittersin von Cornelia Funke

Die gläserne Rittersin von Cornelia Funke

Die gläserne Rittersin von Cornelia Funke

Die gläserne Rittersin von Cornelia Funke

Urachhaus

Leben Literatur Liebe



„Dieses Buch ist so befreiend und hat mich so ergriffen, dass ich manchmal das Gefühl habe, Sie gelebte aus meinem Leben ...“

Hollands Schreibstil ist uneingeschränkt melancholisch-poetisch, ganz in B-Sicht und dann wieder direkt-sagig. Dieses Buch ist mehr als Unterhaltung, es ist eine poetische Selbsterkundung. Ich bin in den Sog dieses komplexen Charakters geraten und bin sehr froh darüber.“

www.kritikwerk.com/ingeborg



Selina ist uns affiner: Was sie will, das hat sie nicht, und was sie hat, das will sie nicht. Als junge Restauratorin erhält sie den Auftrag, ein übermaltes spätmittelalterliches Bild neu zu streichen. Bei dieser Arbeit müssen sich zwei gegensätzliche aber gleichzeitigen skulpturalen Bilder und auch in Selinas Leben kommt Bewegung. Hat sie sich geliebt? Wer das doch Liebe, da mal? Was ist Liebe überhaupt?



Plötzlich schauen sie aus. Gehen fort aus dem Gewohnten. Weg von Mann und Kindern, Familie. Unkenntnis für sich selbst und die anderen. Es ist ganz offenbar ein unvermeidliches Moment in ihrem Leben. Ob sie ausglücken? Nicht, jeder ist es. Plötzlich und poetisch durchdringend so ist Christa Ludwigs Geschichte von verlorenen Aufbrüchen und stillen Selbsterkundungen.

„Grandios!“
Tina Tress

Ingeborg Halland
Nobelpreis
Drama

Zusammen mit Michelle Kitzler
mit Christa Ludwigs
496 Seiten, gebunden, mit Leinwandtitel,
Pfeilheftung und Schutzumschlag
9 78- [0] | ISBN | 978-3-039-12000-4
| Auch als eBook erhältlich

Christa Ludwig
Alle Farben weiß
Eine Fiktion

496 Seiten, gebunden, mit Leinwandtitel,
Pfeilheftung und Schutzumschlag
9 78- [0] | ISBN | 978-3-039-12000-4
| Auch als eBook erhältlich

Christa Ludwig
Lichtblicke
Kurzgeschichten

Zusammen mit Ingeborg Halland
mit Christa Ludwigs
496 Seiten, gebunden, mit Leinwandtitel,
Pfeilheftung und Schutzumschlag
9 78- [0] | ISBN | 978-3-039-12000-4
| Auch als eBook erhältlich

