

E 51125  
nr. 275

November 2022 | 4,- Euro  
Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

**FATMA SAID**

Singen, was das Herz begehrt

**KOPENHAGEN**

Die Schöne an der Ostsee

**IN DER GESCHICHTE  
DIE ZUKUNFT LESEN**





## James Krüss-Preis 2022 für David Almond



Wir sind mit der Natur verbunden und wir müssen sie vor allem vor einem bewahren: achtlosen Menschen.

**Magisch!**

### Bone Music

Aus dem Englischen von Alexandra Ernst  
213 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag und Spotlack (ab 14 Jahren) | € 18,- (D)  
ISBN 978-3-7725-3130-9  
@ Auch als eBook erhältlich!

Die fünfzehnjährige Sylvia, schüchtern und zugleich mutig und rebellisch, zieht aus Newcastle ins wilde Northumberland und fühlt sich fremd in der riesigen, scheinbar leeren Landschaft. Aber dann trifft sie Gabriel, einen seltsam vertrauten Jungen. Als sie gemeinsam durch die Wälder und Fjells streifen, sieht Sylvia die Natur mit neuen Augen. Unter einem grenzenlosen Sternenhimmel verbindet sie sich intensiv mit der uralten Vorzeit – überall um sie herum ist die Vergangenheit und steckt zugleich tief in ihr selbst.

Freies Geistesleben : Bücher, die mitwachsen



Ein Freund fürs Leben und mehr. Und die Geschichte einer Freundschaft, die alles überwindet.

**Bezaubernd!**

### Skellig

Aus dem Englischen von Johanna und Martin Walser  
183 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag (ab 11 Jahren) | € 18,- (D)  
ISBN 978-3-7725-3131-6  
@ Auch als eBook erhältlich!

Wie soll der zwölfjährige Michael nur mit den vielen Problemen fertig werden, die plötzlich auf ihn einströmen? Nach dem Umzug haben seine Eltern auf einmal kaum mehr Zeit für ihn, weil das Baby, seine Schwester, viel zu früh auf die Welt kommt und sehr krank auf der Intensivstation liegt. Erkundet auf eigene Faust den verwilderten Garten und die baufällige Garage. Dort entdeckt er inmitten von Schutt und Dreck ein seltsames Wesen. Was ist das bloß für eine befremdliche Kreatur, abstoßend und faszinierend zugleich?

[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

# WAS DAS HERZ BEGEHRT

Etwas zu essen und trinken, eine warme und sichere Behausung, die Aussicht auf gute oder zumindest sich bessernde und anhaltende Gesundheit, menschliche, vertrauliche Nähe – es sind ganz elementare Begehungen, die viele Menschen auf dieser so verwundbar gewordenen Erde zurzeit bewegen. Und es wundert einen sehr, dass mit all dem Wissen und Können, das sich die Menschen in den vergangenen Jahrhunderten angeeignet haben, selbst die elementaren Bedürfnisse eines menschlichen Lebens immer noch nicht für alle befriedigt werden können. Allzu mächtig scheint die Gier nach eigener Bereicherung, nach Herrschaft über andere zu sein.

Warum nur? Woher kommt das? Ist es die verborgene Furcht vor der eigenen Nichtigkeit im großen Universum, die die Gier nach fremdentliehener, gewaltsam erobelter Machtfülle anstachelt? Warum nicht einfach als Mensch leben und – leben lassen!?

Wir können uns als Menschen in gegenseitiger Wertschätzung und Anregung doch so viel mehr bedeuten. Du siehst die Welt anders als ich? Wie interessant! Lass uns darüber reden – frank, frei und freilassend. Du möchtest die Welt verändern? Ja gerne, wenn ihr keine Gewalt angetan wird, wenn andere sich auch in ihrer Entwicklung wahrgenommen und gefördert fühlen. Du fühlst dich verunsichert, gar bedroht in der eigenen Art, dein Leben führen zu wollen? Sich das einzugestehen, kann schon den Beginn einer Wandlung zum Guten bedeuten. Lass uns den Weg der Wandlung, den die Kunst eröffnet, nicht verschmähen! In den Farben der Malerei, durch die Klänge der Musik, in der Vielfalt der Rhythmen, die beispielsweise unsere Gesprächspartnerin in dieser Ausgabe unseres Lebensmagazins, Fatma Said, für ihr jüngst eingespieltes Album zum Erklingen bringt, öffnet sich die Seele und spürt die lebensfördernde Weite, Tiefe und Schönheit der Welt. Oder wenden wir uns den erzählten Geschichten der Menschen zu! Denn, wie der Schriftsteller David Almond aus Northumberland bei der Verleihung des James Krüss-Preises für internationale Kinder- und Jugendliteratur in der Internationalen Jugendbibliothek auf Schloss Blutenburg in München am Abend des Todes der Queen so lebhaft und bewegend vorbrachte: «Geschichten sind Taten der Zuversicht und Hoffnung. Sie wirken gegen die Kräfte der Zerstörung.»

Mögen wir, liebe Leserin, lieber Leser, in dieser immer wieder sich verdüsternden Zeit die stärkende Zuversicht und erhellende Hoffnung in der Vielfalt der Geschichten und Rhythmen des Lebens spüren!

Von Herzen grüßt Sie aus der Redaktion,  
Ihr

*Jean-Claude Lin*  
Jean-Claude Lin

Liebe Leserin,  
lieber Leser!





- editorial **03**  
**Was das Herz begehrt**  
 von Jean-Claude Lin
- im gespräch **06**  
**Singen, was das Herz begehrt**  
 Fatma Said im Gespräch  
 mit Julia Meyer-Hermann
- thema **12**  
**Lebensverfügung  
 vor Patientenverfügung?**  
 von Monika Kiel-Hinrichsen
- augenblicke **14**  
**Die Schöne an der Ostsee.  
 Ein Wochenende in Kopenhagen**  
 von Konstantin Sakkas
- kultur phänomenal **20**  
**Mach mal langsam**  
 von Karin Kontny
- erlesen **21**  
**Thomas Naumann und Ilja Bohnet**  
**«Das rätselhafte Universum»**  
 gelesen von Konstantin Sakkas
- mensch & kosmos **22**  
**Kosmische Zwischenräume**  
 von Wolfgang Held
- unverblüht **23**  
**Das Stiefmütterchen**  
 von Elisabeth Weller
- kalendarium **24**  
**November 2022**  
 von Jean-Claude Lin
- zwölf stimmungen des ich **27**  
**Leben im Widerspruch**  
 von Jean-Claude Lin
- blicke groß in die geschichte **28**  
**In der Geschichte die Zukunft lesen**  
 (Teil II)  
 von Andre Bartoniczek



- 30** sprechstunde  
**Weniger heizen – bleibt man dabei gesund?**  
 von Markus Sommer
- 32** ansichten  
**Die Reise**  
 von Franziska Viviane Zobel
- 33** von der zukunftskraft des unvollendeten  
**Zwischen Mensch und Schaf**  
 von Evelies Schmidt
- 34** hier spielt die musik  
**Die Variation**  
 von Sebastian Hoch
- 36** wundersame zusammenhänge  
**Berg und Musik**  
 von Albert Vinzens
- 38** literatur für junge leser  
**Werner Rohner**  
**«Mehr als ein Wunsch»**  
 gelesen von Simone Lambert
- 39** mit kindern leben  
**Novemberspaß**  
 von Bärbel Kempf-Luley  
 und Sanne Dufft
- 40** hörenswert  
**Lucie Horsch**  
**bringt beste Flötentöne bei**  
 von Ulrich Meier
- 41** den hof machen  
**Der Stoßseufzer der Bäuerin:  
 Bürokratie! Dokumentation!**  
 von Renée Herrnkind
- 42** sudoku & preisrätsel
- 43** empfehlen sie uns  
**Jetzt schon an Weihnachten denken**
- 44** in eigener sache | suchen & finden
- 46** ad hoc | impressum  
**Sieh, das Gute liegt so nah!**  
 von Maria A. Kafitz, Jean-Claude Lin  
 und Paulina Suska



»Dämonen kommen ungeladen,  
wenn das Haus leer steht.  
Anderen Gästen musst du  
schön die Tür öffnen.«

*Dag Hammarskjöld*  
29. Juli 1905 – 18. September 1961



Dag Hammarskjölds *Zeichen am Weg* – lose aneinander-  
gereichte, vielschichtige Notizen eines modernen Mysti-  
kers und überragenden Politikers – sind ein einzigartiges  
Dokument persönlicher Integrität, eine bestechende  
Lektüre, die auch heute nichts von ihrer Anziehungskraft  
verloren hat.

»All diese Zeichen weisen immer den Weg zu einem den  
Mitmenschen dienenden Handeln.«

*Wolfgang Held, Das Goetheanum*

Dag Hammarskjöld  
**Zeichen am Weg**  
Das spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs  
Aus dem Schwedischen von Anton Graf Knyphausen  
Herausgegeben von Manuel Fröhlich  
240 Seiten, mit s/w-Fotos, gebunden mit SU  
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-8251-7770-6

# SINGEN, WAS DAS HERZ BEGEHRT

## Fatma Said im Gespräch mit Julia Meyer-Hermann

Sie weiß, was sie will. Und sie traut es sich zu. Gerade erst hat die ägyptische Sopranistin Fatma Said den OPUS KLASSIK als «Nachwuchskünstlerin des Jahres» erhalten, da wagt sie sich an einen Grenzgang, der in der Klassikwelt absolut unüblich ist: Für ihr neues Album «Kaleidoscope» hat sie Stücke aus verschiedenen musikalischen Genres aufgenommen. Sie singt Arien, Lieder und Songs von der Oper bis zum Musical, Tango und Pop. Neben einem Operetten-Schlager wie Franz Lehars «Meine Lippen, die küssen so heiß» stehen etwa Astor Piazzollas Tango «Yo Soy María» und auch der Whitney Houston-Hit «I Wanna Dance with Somebody». «Ich wäre dumm, wenn ich glauben würde, dass so ein Experiment allen gefällt», sagt Fatma Said. «Aber ich singe nicht nur für Klassik-Liebhaber. Ich möchte auch andere Menschen für eine große Musikvielfalt begeistern.»

**Julia Meyer-Hermann** | Frau Said, sind Sie ein ausgesprochen mutiger Mensch?

**Fatma Said** | Ich weiß nicht, bin ich das? Ich mag es schon, ab und an ein Risiko einzugehen. Aber meine herausstechende Charaktereigenschaft ist wohl eher meine Empfindsamkeit. Ich bin ein hypersensibler Mensch. Das ist in meinem Beruf Segen und Fluch zugleich. Ich kann mich zwar einerseits gut in verschiedene Stimmungen hineinversetzen und sie mit meiner Stimme interpretieren. Andererseits macht mich diese Feinfühligkeit auch fragil. Ich überanalysiere Erlebtes. Schon ein Blick oder eine unklare Situation können mich verunsichern.

**JMH** | Wie schaffen Sie es, etwaige Verunsicherungen nicht zu sehr an sich heranzulassen und stark zu bleiben?

**FS** | Die Stimme ist ein sensibles Instrument. Alles nimmt Einfluss auf sie. Um sie zu schützen, bin ich ziemlich diszipliniert. Ich achte sehr auf genug Schlaf, eine gesunde Ernährung und ganz generell auf meine körperliche Konstitution.

**JMH** | Reicht das aus?

**FS** | Ich habe außerdem das große Glück, in meinem Umfeld Menschen zu haben, die mich bestärken. Meine Schwester Aisha ist mir eine große Stütze. Wohl niemand kennt >









**Ich empfinde mich also nicht nur als Sängerin, sondern auch als Musikvermittlerin. Ich möchte den Zauber unterschiedlicher Klang-Kulturen vermitteln.**

› meine Stimme besser als sie. Wir singen zusammen seit unserer Kindheit. Wenn Aisha eines meiner Konzerte besucht, muss ich ihr danach nicht erklären, wie ich meinen Auftritt beurteile. Meine Schwester hört feinste Nuancen in meinem Gesang. Sie sieht Kleinigkeiten in meinen Bewegungen, die außer ihr niemand wahrnimmt. Sie weiß auch, dass ich manchmal sehr selbstkritisch bin, obwohl Publikum und Kritik begeistert sind. Wenn ich in meinen Emotionen feststecke, reagiert sie ruhig und hilft mir mit ihrer rationalen Sicht. Sie ist Lehrerin an einer Waldorfschule in Berlin und ich kann mir in solchen Momenten gut vorstellen, wie einfühlsam und geduldig sie mit ihren Schülerinnen und Schülern umgeht.

**JMH** | Sie kommen ursprünglich aus Kairo. Nach dem Abitur sind Sie allein nach Berlin gezogen, um dort Gesang zu studieren. Das war schon ein großer und auch mutiger Schritt, oder?

**FS** | Das stimmt. Ich war erst 17 Jahre alt, als ich zu Hause auszog. Zwei Jahre später kam meine Schwester hinterher und wir teilten uns dann eine Wohnung. Aber als ich nach Berlin kam, kannte ich niemanden,

ich kannte auch Deutschland nicht. Meine Geschwister und ich haben zwar die deutsche Schule in Kairo besucht, sodass ich die Sprache gut sprach. Dennoch war das ein Wagnis! In meiner Wahrnehmung spielte das damals aber überhaupt keine Rolle: Ich wollte einfach beweisen, dass mein Studienfach genauso anspruchsvoll war wie Jura oder Medizin. Ich bin glücklich, dass meine Eltern inzwischen sehr stolz auf mich sind.

**JMH** | Inwiefern stand die Ernsthaftigkeit Ihres Studienfachs und Ihrer Begabung zur Debatte?

**FS** | In unserem ägyptischen Umfeld kam es nicht vor, dass man Gesang studiert. Zudem stamme ich aus keiner besonders musikalischen Familie. Meine Liebe zur Oper habe ich durch meinen Musiklehrer am Gymnasium entdeckt. Zuhause haben wir keine Klassik gehört, sondern arabische Lieder, französische Chansons und Musicals. Es gibt Opernsänger, die sagen, dass sie keinen normalen Popsong singen können. Aber ich möchte mich in meiner Repertoireauswahl nicht einschränken lassen. Ich singe, was mein Herz begehrt. Außerdem möchte ich Menschen für klassische Musik begeistern,

die sich damit noch nicht auskennen. Ich empfinde mich also nicht nur als Sängerin, sondern auch als Musikvermittlerin. Ich möchte den Zauber unterschiedlicher Klang-Kulturen vermitteln.

**JMH** | Auf Ihrem neuen Album bedienen Sie sich aus verschiedenen Musik-Genres. Wie haben Sie die Stücke ausgewählt?

**FS** | Als ich angefangen habe, mir Gedanken zu machen, wie ich mein neues Album aufbauen möchte, war mir sehr wichtig, dass mein Konzept auch etwas Authentisches und Persönliches hat. Tanz hatte in meinem Leben schon immer eine große Bedeutung. «Warum nicht Tanz mit klassischer Musik zu klassischer Stimme kombinieren?», habe ich gedacht. Und damit hatte ich mein Thema. Ich versammle auf dem Album eine große Vielfalt an Rhythmen. Es gibt Bolero, Walzer, langsamer Walzer, schneller Walzer, französischer Walzer, Wiener Walzer. Dazu kommen fünf Arten von Tangos, Menuette, Gavotte, Tarantella und auch Poprhythmen.

**JMH** | Tanzen Sie selbst?

**FS** | Seit meiner Kindheit liebe ich Musical Acting und Tanzen. Mit 14 Jahren habe ich ›



Foto: Josef Fischmaller

Fatma Said wurde 1991 in Kairo geboren. Sie machte ihr Abitur an der deutschen Schule in Kairo, ging dann mit 17 Jahren nach Berlin und studierte an der Hanns-Eisler-Hochschule für Musik Gesang. Nach ihrem Abschluss bekam sie ein Stipendium am «Teatro alla Scala» in Mailand. Sie ist die erste ägyptische Sopranistin, die jemals dort auftrat. Die 31-Jährige hat seitdem etliche Preise gewonnen, 2021 wurde sie mit dem OPUS KLASSIK als «Nachwuchskünstlerin des Jahres» ausgezeichnet. Fatma Said hat regelmäßig Auftritte auf vielen internationalen Bühnen und Festivals. Infos über Konzerte gibt es unter [fatmasaid.com](http://fatmasaid.com). Vor Kurzem erschien ihr zweites Album «Kaleidoscope» (Warner Classic): Es vereint Lieder, Songs und Arien zum Thema Tanz.





**Das Klassik-Business muss sich generell von veralteten Mustern verabschieden.**

**Ich freue mich darauf, wenn auch dort das Morgen beginnt!**

› angefangen, Standardtanz zu lernen. Meine Eltern hatten damals Tanzunterricht und haben mich einmal zu ihrem Kurs mitgenommen. Das erschien mir wie eine magische, schillernde Welt. Ich habe mich wirklich verliebt in Standardtänze, das von der Pike auf gelernt und jahrelang trainiert. Als ich dann in Mailand war, kam argentinischer Tango dazu. Den tanze ich bis heute regelmäßig, das ist eine große Leidenschaft von mir.

**JMH** | Machen Sie alles immer so hundertprozentig?

**FS** | Ich bin generell ziemlich perfektionistisch und durchorganisiert. Tanzen hat für mich etwas sehr Befreiendes. Ich liebe es fast so sehr wie Singen, aber es ist eben nicht Teil meiner Karriere. Wenn ich singe und auftrete, muss ich überzeugen. Da geht es um die perfekte Performance und auch um meine Beurteilung. Ich liebe am Tangotanz also auch, dass ich es mir leisten kann, dabei Fehler zu machen. Das ist eine Welt, in der ich mich einfach frei fühlen kann, aber trotzdem eine ganz besondere

Leidenschaft dafür fühle. Und das ist eine große Bereicherung.

**JMH** | Tanzen Sie auch zu Pop-Musik?

**FS** | Ich werde öfter mal gefragt, ob ich als Opernsängerin privat eigentlich nur Klassik höre. Ich muss dann immer laut lachen, weil das so gar nicht meiner Realität entspricht. Ich verstehe natürlich, woher die Annahme kommt: «Für eine Opernsängerin klingt Popmusik doch niveaulos!» Aber ich gehe mit Begeisterung auch zu großen Pop-Konzerten. J.Lo! Eine super Show! Oder Beyoncé! Wow!

**JMH** | Sie haben für das Album auch den berühmten Whitney Houston-Hit *I Wanna Dance with Somebody* neu interpretiert. Sind Sie ein Fan?

**FS** | Ich möchte mich natürlich nicht mit Whitney Houston vergleichen. Das wäre anmaßend und dumm, weil sie die absolute Göttin ist. Aber ich habe mir ihren Hit näher angeschaut und gemerkt, dass das ein sehr trauriger Text zu einer heiteren Musik ist. Da habe ich die Chance gesehen,



ein extrem kontrastvolles Arrangement zu der Whitney-Houston-Version zu machen. In meiner Interpretation hört man die Kälte und die Einsamkeit der Frau, die sich nach jemandem sehnt, der sie liebt, so wie sie ist. «I wanna dance with somebody who loves me.» Das ist etwas, in dem sich viele Frauen wiederfinden und was in der fröhlichen Ursprungsversion nicht so deutlich wird.

**JMH** | Neben dem Tanz-Motiv ist die Rolle von Frauen ein weiteres Thema von *Kaleidoscope*. Für den Song *Ad Ay Sa'ab* hat Ihnen ein ägyptischer Poet eine Art emanzipatorische Ode an die Frauen und Mädchen in der arabischen Welt geschrieben. Warum ist Ihnen das wichtig?

**FS** | Ich selbst komme aus einem offenen Elternhaus, das mich immer unterstützt hat. Aber ich habe in meiner Heimat viele Frauen kennengelernt, denen es nicht so erging und die etliche Schwierigkeiten überwinden mussten, um selbstständig sein zu dürfen. Davor habe ich großen Respekt. Das Lied richtet sich aber ganz allgemein an alle Frauen, die sich in einer Krise behaupten müssen. Ich wollte die Geschichte von einer Frau erzählen, die alle Auseinandersetzungen und Herausforderungen meistert – trotz Unterdrückung und irgendwelcher Schwierigkeiten in ihrem Leben. Das kann eine Schülerin sein, es kann eine

Studentin sein, es kann eine Frau sein, die eine emotionale Krise oder Probleme in ihrer Ehe hat. Es kann auch eine Frau sein, die Karriere macht und sehr viele Schwierigkeiten im Beruf hat. Oder eine Frau, die an der Mutterrolle verzweifelt. Ich wollte, dass dieses Stück einer Frau die Inspiration gibt, dass sie es schaffen kann. Und dass sie stark ist. Und dass kein Mensch und keine Kraft sie unterdrücken kann.

**JMH** | Haben Sie in Ihrem Berufsumfeld auch solche Erfahrungen machen müssen?

**FS** | Mein Berufsumfeld ist manchmal nicht besonders frauenfreundlich, weil es nicht familienfreundlich ist und die Care-Arbeit nun mal häufig Frauensache ist. Ich habe selbst keine Kinder. Aber ich kenne viele tolle Kolleginnen, denen es schwer gemacht wird, Beruf und Familie zu vereinbaren. Das ist aber kein individuelles Problem! Das ist eine Business-Entscheidung. Der Klassik-Betrieb müsste Mütter stärker unterstützen und bessere Arbeitsbedingungen etablieren. Stattdessen werden sie von Produktionen ausgeschlossen oder sie bekommen nicht mal eine Pause zum Stillen. Das ist vorgestrig. Das Klassik-Business muss sich generell von veralteten Mustern verabschieden. Ich freue mich darauf, wenn auch dort das Morgen beginnt! ■



## Musik ist noch mehr als Töne ...

Herausgerissen aus ihrem vertrauten Londoner Umfeld und ins ländliche Essex verpflanzt, entdeckt Lavinia Greenlaw, entwurzelt und einsam, zwischen Klavier- und Geigenunterricht, den abendlichen Madrigalchorproben der Mutter, Opernbesuchen mit dem Vater und Radio Luxemburg ihre Liebe und Faszination für die Musik. Mit der beginnenden Pubertät setzt eine lange Identitätskrise ein...

«Punk veränderte nicht nur, welche Musik ich hörte und wie ich mich kleidete. Es veränderte meinen Sinn für Ästhetik vollkommen. Dazu war Musik in der Lage: das Gebilde der Welt und darin mein eigenes zu verwandeln, wie ich hinsah, was mir gefiel und wie ich aussehen wollte.»

Lavinia Greenlaw

Lavinia Greenlaw

**Tonspuren**

*Erinnerungen an eine Jugend*

Aus dem Englischen von Anne Brauner  
272 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag,  
Fadenheftung und farbigem Lesebändchen  
€ 24,- (D) | ISBN 978-3-7725-3029-6  
☞ Auch als eBook erhältlich!  
www.geistesleben.com

OKTAVEN  
Leben Literatur Liebe

# LEBENSVERFÜGUNG vor Patientenverfügung?

von Monika Kiel-Hinrichsen

Eine Patientenverfügung gehört heute fast selbstverständlich in viele Biografien. Die gesetzliche Grundlage dafür hat der Deutsche Bundestag am 18. Juni 2009 mit dem Paragrafen 1901a des Bürgerlichen Gesetzbuchs ausgesprochen. Sie ist, wie die Namensgebung es schon ausdrückt, auf den Menschen als Patienten, auf den Umgang mit Krankheit und medizinischer Versorgung bezogen. So können wir etwa im Endstadium einer unheilbaren Krankheit, aber auch in einem natürlichen unmittelbaren Sterbeprozess keine lebensverlängernden Maßnahmen mehr wollen. Oder ein Mensch ist beispielsweise durch eine fortgeschrittene Demenzerkrankung nicht mehr selbst in der Lage, Nahrung und Flüssigkeit auf natürliche Weise zu sich zu nehmen und möchte keine lebensverlängernden Maßnahmen durch eine künstliche Magensonde oder künstliche Beatmung, sondern sein Recht auf einen natürlichen Sterbeprozess wahrnehmen. All das lässt sich in einer Patientenverfügung festhalten, die durch eine zusätzliche Vorsorgevollmacht vom Ehepartner oder den Kindern vertreten werden kann.

Aber es kann noch einen weiteren Passus in einer Verfügung geben. Dieser bezieht sich wesentlich stärker auf das *Leben!*

Kürzlich konnte ich durch die Begleitung einer älteren Klientin Einblicke in ihre letzten Wünsche erhalten. Sie erhofft sich eine menschenwürdige Unterbringung,

seelische Zuwendung, sorgsame Körperpflege und das Lindern von Schmerzen. Aber auch die Akzeptanz ihrer religiösen Gewohnheiten wie Gebet und Meditation.

Ich möchte ihre Wünsche mit dem Begriff «Lebensverfügung» zusammenfassen und dabei den Blick auf eine Vorsorge für unsere «Lebensprozesse» im späteren Alter richten. Wie hilfreich wäre es, wenn Betroffene zu ihrer Patientenverfügung ganz selbstverständlich eine Lebensverfügung für das Alter hinzufügen würden. Mangelt es uns noch an Bewusstheit für den letzten Lebensabschnitt in der Obhut von pflegenden Menschen?

Zunehmend sprechen wir gesamtgesellschaftlich von der «Individualisierung des Menschen». Ich frage mich seit der Begleitung meiner alten Mutter als auch der Großmutter, ob dieser Individualisierungsprozess, sprich die Individualität, zu der wir im Lauf unseres Lebens geworden sind, mit dem Einzug in eine Seniorenresidenz an der Pforte abgegeben werden muss.

Seit zwei Jahren bin ich häufiger Gast im neuen Zuhause, einer Seniorenresidenz, meiner Mutter. Auf mein Klopfen an ihre Zimmertür folgt ein leises Ja. Mit inzwischen geschultem Blick nehme ich wahr, dass sie zu wenig getrunken hat. Sie schaut mich unsicher an. Erst als ich sie kräftig in den Arm nehme und fest über den Rücken streiche, ist sie anwesender. Unhörbar, aber spürbar schnurrt sie wie eine Katze.

Endlich berührt mich jemand! Sie beginnt darüber zu klagen, dass wieder zu wenig Personal da ist. Im nächsten Moment zeigt sie mir stolz ihren Putzlappen, mit dem sie mit dem Fuß den Boden entstaubt hat. Sie ist glücklich, selbstwirksam sein zu können, denn Putzen und Kochen waren wichtige Tätigkeiten in ihrem Leben. Doch vieles darf sie heute nicht mehr tun. Und allzu schnell passiert es, dass über den alten Menschen hinweggegangen wird und der Fremdwille regiert. Sie möchte keine Kaffeezeit mit den anderen Bewohnern einnehmen, keinen täglichen Kuchen speisen, stattdessen ein klein wenig eigenen Rhythmus am Nachmittag leben. Doch jeden Tag aufs Neue wird sie in ihrer Mittagsstunde geweckt und aufgefordert, zum Kaffee zu kommen. Bis schließlich ein kräftiger Wutausbruch eine Grenze setzt! Viel zu lange hat es gedauert, bis das Pflegepersonal akzeptieren konnte, dass sie sich selbst waschen und gefragt werden möchte, bevor ihre Schubladen geöffnet oder Dinge auf ihrem Tisch umgeordnet werden.

Wie viel Privatsphäre darf ein alternder Mensch noch haben? Wenn nach kurzem Klopfen bereits die Tür zum Bad geöffnet wird und eine alte Frau splitternackt von einem Pfleger oder einer Pflegerin überrascht wird, werden eindeutig Grenzen überschritten, die von den meisten alten Menschen um des lieben Friedens willen ertragen werden. Schamgefühle müssen sie sich abgewöhnen.





Foto: David-W. / photocase.de

Doch wie kann die Würde des Menschen erhalten bleiben, wenn ein Mangel an geriatrischen Fachkräften, auch verursacht durch zu geringe Bezahlung, es nötig macht, Personal ohne Ausbildung als Hilfskräfte einzustellen?

Ein Blick in die Qualitätssicherung des Berufsverbandes der Pflegeberufekammer zeigt uns den Idealzustand. Erhaltung von Lebensqualität und Wahrung der Würde des alten Menschen, heißt es dort. Und weiter: Wahrnehmung des Menschen vor dem Hintergrund seiner individuellen Lebensgeschichte. Die Autonomie, den Willen des Patienten und der Patientin respektieren und Bloßstellungen vermeiden. In Kommunikation mit dem alten Menschen sein.

Gehe ich in den Schuhen der Pflegekräfte, die ich ausreichend über mehr als ein Jahrzehnt von außen wahrnehmen konnte, nehme ich immer wieder Überforderung und Gehetztheit wahr und das Empfinden, nicht genügend wertgeschätzt zu werden – und leider auch Unkenntnis im Umgang mit alten Menschen. Im Fachjargon heißt es dann «moralischer Distress».

Dieser tritt auf, wenn eine Pflegeperson weiß, was die moralisch richtige Handlung wäre, jedoch durch strukturelle Vorgaben davon abgehalten wird, entsprechend zu handeln. Dies führt im Rückschluss zu unprofessionellem Verhalten. «Coolout-Syndrom» lautet der moderne Begriff und meint die Folge der inneren Zerreißprobe

zwischen menschlichem, sensiblem Verhalten und dem Zeitdruck in der Pflege. Es findet eine moralische Desensibilisierung statt, die oftmals Zynismus und eine abwertende Haltung wie Handlung zur Folge hat. «Auskühlen» als Schutzfunktion vor den Bedürfnissen des älteren Menschen? Wie also wieder Wärme aufbauen? Und was können wir selbst, die wir ja alle einmal alt sein werden, im Vorfeld dazu beitragen? Zu dem Biografiebogen, der in sehr vielen Einrichtungen bei der Aufnahme mit den Bewohnerinnen erstellt wird, würde eine praxisnahe «Lebens-Verfügung» durchaus hilfreich sein.

Die Wünsche, aber auch Ressourcen der Seniorinnen und Senioren zu kennen und einzubeziehen, kann Entlastung und Verbindung schaffen. Aber das würde ein Umdenken in der Altenpflege bedeuten. «Kontakt vor Konzept» lautet ein Kernsatz in der Beratung. Könnte er nicht auch in der Pflege anstelle von «Konzept vor Kontakt» gelten? Dann würde man Frau Still nicht jedes Jahr eine Pappnase zum Karneval aufsetzen oder Herrn Atheist in den Andachtsraum schieben. Bei Frau Innig würde das Nicht-Stören-Schild an der Tür während ihrer Meditation akzeptiert werden und Herr Digital würde sich riesig freuen, mit einem Pfleger ab und zu ein Computerspiel zu spielen. ■

Monika Kiel-Hinrichsen arbeitet in freier Beratungspraxis an der Ostsee: [www.kiel-hinrichsen.de](http://www.kiel-hinrichsen.de)



Michael Ladwein

# Unsterblich

Über das Leben nach dem Tod

Urachhaus

## Was können wir über das Leben jenseits des Todes wissen?

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

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

### Aus dem Inhalt

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

Michael Ladwein

### Unsterblich

Über das Leben nach dem Tod

408 Seiten, gebunden | € 26,- (D)

ISBN 978-3-8251-5306-9

☺ Auch als eBook erhältlich!

 **Verlag Urachhaus**  
[www.urachhaus.com](http://www.urachhaus.com)





# DIE SCHÖNE AN DER OSTSEE



Fotos (photocase.de): Blick auf die Frederiks Kirke, prill | Wohnkubus in Ørestad Plejecenter, simonsdog | Dach des königlichen Pavillons am Nordre Toldbod, fridarika.





# Ein Wochenende in Kopenhagen

von Konstantin Sakkas

Kopenhagen ist die Stadt des hygge und der glücklichen Fahrradfahrer, aber auch Schauplatz jährlich wiederkehrender Lafevents, die Profis und Amateure aus aller Welt anziehen. Ich war einer von ihnen und reiste zum diesjährigen Halbmarathon für ein verlängertes Wochenende in die Stadt auf Seeland – eine Reise, die mein Selbst- und Weltgefühl verändert hat.

Das Wochenende, an dem alle Welt nach London blickt, verbringe ich in der Hauptstadt des europäischen Landes, dessen Staatlichkeit noch älter ist als die englische: Kopenhagen. Wurde Britannien bekanntlich im Jahr 1066 durch die Normannen erobert, hatten umgekehrt dänische Angeln bereits im 5. Jahrhundert nach dem Abzug der Römer das keltische Britannien besiedelt, blieben selbst aber von Invasionen (mit Ausnahme der Wikinger) verschont. Bis weit in die Neuzeit hinein war Dänemark eine nordeuropäische Großmacht, dann wurden England und Russland, Letzteres unter einer dänischen Dynastie (Schleswig-Holstein-Gottorf), die beherrschenden Mächte in Nord- und Ostsee. Die Blockkonfrontation, die noch im Jahr des Ukrainekrieges die Weltgeschichte bestimmt, beendete vor dreihundert Jahren die Großmachtstellung des kleinen, stolzen Dänemarks.

Nun aber, seit dem Tod der Queen, ist Kopenhagen sogar der indirekte Stammsitz des britischen Herrscherhauses! Denn König Charles III. stammt in väterlicher Linie direkt von König Christian IX. ab. Nicht mehr das Haus Sachsen-Coburg und Gotha (Windsor), sondern das Haus Schleswig-Holstein-Sonderburg-Glücksburg regiert im Buckingham Palace. So wird Dänemark wieder, was es immer war: das Mutterland der angelsächsischen Welt.

Vielleicht ist es das Bewusstsein dieser uralten weltgeschichtlichen Stellung, das die Menschen hier so gelassen und rücksichtsvoll sein lässt. Für mich als Berliner sind die drei Tage in Kopenhagen ein Labsal. Die Kopenhagener leisten es sich, menschlich zu sein, und sie haben Freude daran, schön zu sein, innerlich und äußerlich. >

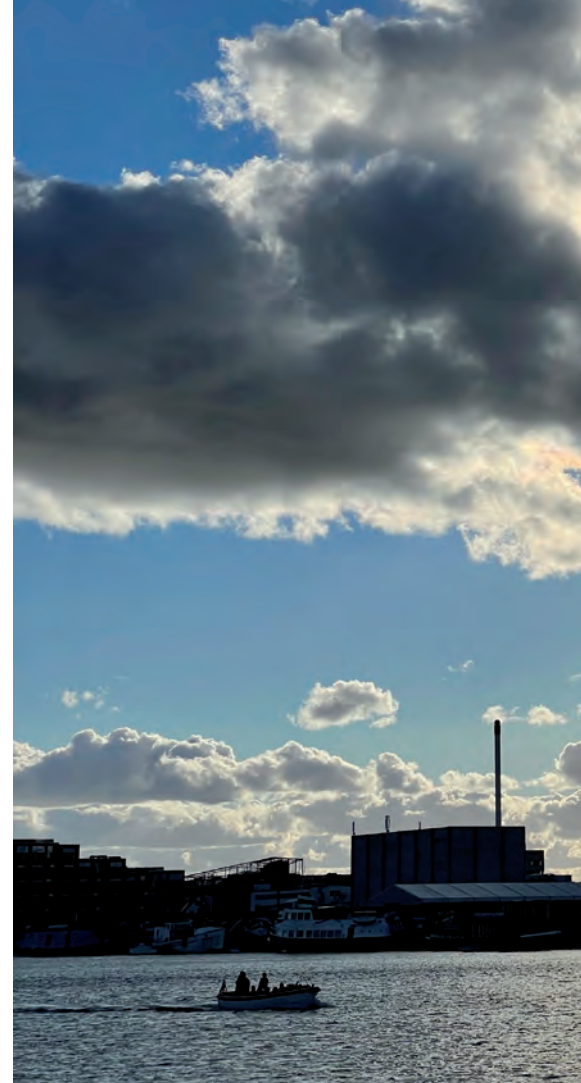
› Ich wohne in Sluseholmen, einem früheren Hafenarbeitsviertel im äußersten Osten von Zeeland. In den letzten Jahren wurde hier mit viel Geld eines der hippesten, schönsten und auch teuersten Viertel Kopenhagens geformt. Acht künstliche Inseln mit 1.350 Apartments bilden diese «Schleuseninsel»; östlich von ihr liegt die kleine Insel Amager, und dann kommt schon Schweden. Sanfte Kanäle trennen die Wohnquadrate voneinander, ihr Wasser ist blau und klar. Selbst im kühlen Herbst, die Temperaturen sind morgens spürbar unter 10 Grad, springen Anwohner in die kalte Flut – viele direkt aus ihren Wohnzimmern. Manche von ihnen sind Mitglied im «Wikinger-Verein» für Winter-Schwimmen. Vor vielen Apartments liegen Boote an.

Man lebt hier mit der Natur, und doch ist diese Natürlichkeit künstlich. Hier aber ist das kein Widerspruch: Im Norden Europas haben die Menschen ihr Land und Leben heroisch den Gezeiten abgerungen. Das hübsche noble Viertel, in dem ich wohne, spiegelt das Lebensgefühl der nordischen Länder en miniature: Man lebt und zeigt eine Natürlichkeit und Naturverbundenheit, die zwar vermittelt und gestellt ist, aber darum nicht unauthentisch oder falsch wirkt. Wie der Himmel auf den niederländischen Landschaftsgemälden der Kleinen Eiszeit, die eine zwar anheimelnde, aber von Menschen bearbeitete und umgeformte Natur zeigen, so ist auch der Himmel, der eindrücklich und gewaltig über der Ostsee leuchtet, das einzig Naturbelassene.

Ich bin in Kopenhagen, um den diesjährigen Halbmarathon zu laufen. Im Sommer habe ich mich angemeldet, seit Monaten freue ich mich darauf. Die Halbmarathondistanz – 21 Kilometer – ist für mich keine Herausforderung, langjähriges Training und eine gute Konstitution sorgen dafür, dass ich die Distanz in deutlich unter zwei Stunden bewältige. Bald an die hundert Halbmarathons bin ich in meinem Leben gelaufen, vier davon bei offiziellen Rennen, zuletzt zwei in diesem Frühjahr in Berlin.

Doch dann kam Corona. Seit es mich im Juni erwischt, bin ich beim Laufen ungewöhnlich schnell erschöpft. Die Ermüdung, die ich sonst frühestens nach zwanzig Kilometern spüre, erlebe ich nun schon nach fünf, mehr als gute zehn Kilometer sind seither nicht mehr drin. Long Covid heißt mein Schicksal, das ich mit vielen teile, die Ausdauersport betreiben. Bis zuletzt war ich daher unsicher, ob ich meine Reise überhaupt antreten und am Lauf teilnehmen sollte; doch die Neugier auf Dänemark, wo ich 1985 zuletzt als kleines Kind war, und das gute Zureden meiner Freunde obsiegen. Ich trete die Reise an.

Kopenhagen empfängt mich mit lachendem Wetter und lachenden Menschen. Mein erster Weg führt mich zum malerischen Fælledparken an der Øster Allé in Østerbro. Im dort gelegenen Parken Stadion tragen der FC Kopenhagen und die dänische Fußballnationalmannschaft ihre Heimspiele aus, dort hole ich meine Startnummer ab. Wie bei Laufevents in aller Welt



Fotos: Konstantin Sakkas / Sluseholmen







üblich, ist das Ganze eine große Merchandising-Veranstaltung der Sportartikelhersteller. Wann sonst kommen so viele potenzielle Kundinnen und Kunden zusammen? Doch ich bin gut ausgerüstet nach Kopenhagen angereist, auch meine Powergels, Standardausrüstung für Langstreckenevents, konnte ich heil durch die Sicherheitsschleuse am Flughafen BER bringen, und so widerstehe ich der Versuchung, etwas zu kaufen. Von hier, vom Fælledparken aus, werden morgen die etwa 22.000 Teilnehmenden des Halbmarathons starten.

Nicht nur der Lauf hat mich in die Stadt gelockt, sondern auch die *Ny Carlsberg Glyptotek*. Jahrzehntlang haben mir meine antikophilen Eltern von dieser Kunstsammlung vorgeschwärmt; seit 35 Jahren hängt in unserem Esszimmer ein Foto, das meine Mutter, meine Schwester Katharina und mich vor Plastiken antiker Philosophen zeigt. Nun, nach 37 Jahren, betrete ich das erste Mal wieder das Gebäude der Glyptotek. Ich bin hingerissen: Das Spektrum reicht von ägyptischer Skulptur bis zur klassischen Moderne. Besonders beeindruckt mich die in Deutschland wenig bekannte dänische und französische Bildhauerei des späten 19. Jahrhunderts mit ihrem bestrickenden erotischen Realismus. Tief bewegt bin ich von den Plastiken Rodins, neben einer Version des *Denkers* auch eine Ausführung der *Bürger von Calais*.

Genauso beseligend wie die Sammlung ist das Museumscafé, ein dreigeschossiger neoklassizistischer Durchbruch inmitten

des Gebäudes mit viel Grün und köstlichem Backwerk; ein Kaffeesaal voll Majestät und Schönheit, der Prousts «Recherche» entsprungen sein könnte.

Glücklich und fest entschlossen, so bald wie möglich hierher zurückzukehren, mache ich mich auf den Heimweg. Noch ein Mal schlafen, und dann ist es auch schon so weit. Der Startzeitpunkt ist erfreulich spät, um viertel nach elf. Ich tue etwas in Berlin für mich Udenkbares und nehme ein Fahrrad, das es in Kopenhagen an jeder Ecke gibt, um zum Startpunkt zu gelangen. Überall in der Stadt sieht man Teilnehmer des Events auf Fahrrädern, erkennbar an den orangefarbenen Sportbeutel.

Kaum sitze ich im Sattel, strömt die frische Meeresluft in meine Lungen, fährt mir der kalte Wind ins Gesicht. Fahrrad zu fahren, ist im Land von *hygge* das, was es überall sein sollte: entspannend und beglückend. Ich bin noch nicht lange gefahren, da spreche ich zwei Radfahrerinnen nach dem Weg an; gleich wechseln wir vom Englischen ins Deutsche, denn es sind zwei junge Hamburgerinnen, die zum Studieren nach Dänemark gekommen sind. In fröhlicher Kolonne fahren wir gemeinsam die halbe Stunde Weges zum Fælledparken. Je näher wir dem Park kommen, desto größer wird die Schar der Läuferinnen und Läufer, die, zu Fuß oder auf dem Rad, das gleiche Ziel haben: Ganz Kopenhagen steht heute im Zeichen des Laufs.

Für meine Verhältnisse beginne ich den Lauf relativ langsam. Ich habe meinen >





› Körper in den letzten drei Monaten neu kennengelernt. Post-Covid ist tückisch, es zeigt sich nicht unbedingt im Alltag, aber bei erhöhter Anstrengung.

Wie immer vergehen die ersten Kilometer wie im Flug. Der gesamte Parcours ist gesäumt von Menschen, die jubeln, klatschen, uns anfeuern. Wir passieren den malerischen *Assistens Kirkegård* – dänisch für Assistenzfriedhof – in Frederiksberg, wo tatsächlich auch der große Philosoph Kierkegaard begraben liegt. Ohne diesen Mann wäre die Philosophie der Moderne nicht denkbar. Auf der *Frederiksberg Allé* fällt mir zu meiner Linken eine stattliche Villa auf, sie trägt an

ihrer Straßenfront die Inschrift «*Sans Souci*» (es ist nicht das gleichnamige Kopenhagener Restaurant); sofort fühle ich mich an meine Berliner Heimat und das mir so liebe und vertraute Schloss Friedrichs des Großen erinnert.

Ungefähr auf dieser Höhe, nach etwa zehn Kilometern, beginnen wie erwartet meine Kräfte nachzulassen. Bei Kilometer 12, auf Höhe der *Dybbølsbro* (sie erinnert an den heroischen, vergeblichen Abwehrkampf gegen das preußische Heer im Deutsch-Dänischen Krieg 1864, ein Erinnerungsort, der bis heute ins kollektive Gedächtnis des Landes tief eingepägt ist), verlässt mich der Mut; ich will aufgeben.

Aber ich möchte hier nicht scheitern, nicht hier, nicht in dieser Stadt, nicht in diesem schönen, malerischen Kopenhagen! Zwei Freunde, beide hartgesottene Läufer, mit denen ich über mein Handy kommuniziere und die meinen Weg über meine Startnummer live mitverfolgen, sprechen mir Mut zu. Und so gelingt das Unglaubliche: Ich ringe mich dazu durch, im Rennen zu bleiben. Stop-and-go, Gehen und Laufen, so geht es fortan, acht mühsame Kilometer lang, bis ich endlich ins Ziel komme. Eine Stunde und 53 Minuten habe ich für die 21 Kilometer gebraucht: gut zwanzig Minuten mehr als zuletzt in Berlin, aber immer noch





unter zwei Stunden. Ich bin zwar nicht enthusiastisch, aber auf erwachsene Weise stolz darauf, mich durch diese Erschöpfungshölle gekämpft zu haben. Den beiden Freunden, die mich zum Durchhalten ermutigt haben, bin ich ganz besonders dankbar.

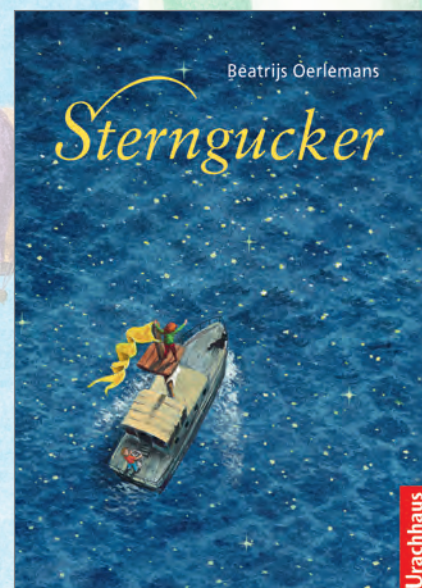
Kopenhagen hat mich verändert – sportlich und menschlich. Auf der Rangliste der lebenswertesten Städte rangiert die Stadt nicht zu Unrecht seit Jahren auf den obersten Plätzen. Natürlich sagen derlei Rankings nichts über das individuelle Lebensgefühl aus, natürlich ist Kopenhagen ein teures Pflaster und in seiner Schönheit und Rein-

lichkeit wohl auch nicht allen geheuer; mich aber hinterlassen die drei Tage in einem seltenen Hochgefühl. Ich liebe den Takt und die Schönheit der Menschen hier, ihre gelassene, überlegene Freundlichkeit, etwas, das in Deutschland, wo man bekanntlich lügt, wenn man höflich ist, gerne als falsch und fassadenhaft gilt; was für mich aber wesentlich Lebensqualität ausmacht. In der *Ny Carlsberg Glyptotek* fand ich nicht nur eines der schönsten und interessantesten Museen, das ich jemals besuchte, sondern auch einen Teil meiner Kindheit wieder: eine selige, krampflose Zeit, eine Welt der Bildung und des Humanismus, in der meine Eltern mich aufwachsen ließen.

«Fortior est qui se quam qui fortissima moenia vincit»: «wer sich selbst bezwingt, ist stärker als der, der die stärksten Mauern bezwingt.» Dieser Satz aus den Sprüchen Salomos steht eingemeißelt in die Wand des Museumscafés, dieser Satz begleitet mich, seit ich sechzehn Jahre alt bin; Friedrich der Große, an dessen Sanssouci ich auf der Frederiksberg Allé erinnert wurde, schrieb ihn nach der Schlacht bei Leuthen 1757 an einen Freund – bei diesem Halbmarathon in Kopenhagen, gezeichnet von meiner Coronainfektion, lernte ich ein Vierteljahrhundert später seine volle Bedeutung kennen. ■

Foto oben links: Treppenhaus in der Ny Carlsberg Glyptotek (glyptoteket.com), Ana Cecilia Gonzalez.

Foto Mitte: Treppe des Dänischen Architekturzentrums (dac.dk), lemminge / photocase.de



## Volle Kraft voraus!

Ein kleines Boot schippert übers Meer. An Bord sind der 11-jährige Martin und seine Freunde Max und Rosa. Drei Ziele steuert die kleine Reisegesellschaft an, und jedes ist auf eigentümliche Weise mit den Besatzungsmitgliedern verbunden. Ein spannender Wettlauf mit der Zeit, ein faszinierender Sternenregen, ein rauschendes Fest und ein großer Auftritt auf einer Zirkusinsel werden für Max und Rosa zu unvergesslichen Erlebnissen. Und Martin? Zu gern wüsste auch er, wohin seine Reise geht.

**«Ein Buch für Träumer und für Zirkusfans, für Sternengucker und für Kinder, die jemanden ganz arg vermissen. Und eine Geschichte, die nach Meer und Salz riecht.»**

*Burkhard Bräuning,  
Gießener Allgemeine*

Beatrijs Oerlemans  
**Sterngucker**

Mit Illustrationen von Peter-Paul Rauwerda  
Aus dem Niederl. von Marianne Holberg  
143 Seiten, gebunden | € 16,- (D) | (ab 8 Jahren)  
ISBN 978-3-8251-7811-6

 **Verlag Urachhaus**  
www.urachhaus.com



# MACH MAL LANGSAM

**Gedruckte Zeitungen und Magazine zählen im Zeitalter der Digitalisierung für viele zu den aussterbenden Medien. Warum es sich dennoch lohnt, an ihnen festzuhalten – ein Plädoyer, auch für entschleunigten Journalismus.**

von Karin Kontny

Nicht erst seit ich in Wien gelebt habe, begleiten sie mich. Doch in der Hauptstadt der Kaffeehauskultur mit ihrem ureigenen Sinn für Lebensgenuss habe ich sie erst richtig lieben und wertschätzen gelernt: Zeitungen und Zeitschriften. Bei einer Melange blätterte ich mich damals im *Café Eiles* durch alles, was die Auslage zu bieten hatte. Eine Prozedur, die mehrere Stunden dauern konnte. Und die eine sinnliche Erfahrung für sich darstellte. Nicht nur wegen der nebenbei einverlebten Mehlspeisen.

Seitdem versuche ich, mir das gründliche Lesen zu bewahren. Raschelnd, von Seite zu Seite. Staunend mit Ah und Oh. Murrend, von Wort zu Wort. Als müsse ich jeden einzelnen Buchstaben, jeden in mich aufgenommenen Artikel erst einmal gründlich verdauen. Während das in meinem Wiener Stammcafé bis heute kaum jemand befremdlich findet und zahlreiche andere Gäste es mir nachtun, werde ich andernorts für dieses Ritual oft schräg angesehen. Zwischen einer gefühlten Mehrzahl von Smartphone-Wischern, scrollenden Tablet-Leserinnen und Fast-News-Süchtigen wirke ich mit meinem nicht nur papier-, sondern auch raumfordernden Leseverhalten wahrscheinlich wie ein Dinosaurier in einem Medienland, in dem längst Google, Buzz-Feed, Instagram und Co zu den neuen Göttern der Information erhoben wurden. Den «Tag der Zeitungsträger» (4. September) oder den alljährlich am 26. November stattfindenden «Welttag der Zeitschriften» kennt wohl kaum jemand mehr.

Zugegeben, ich bin befangen. Habe ich doch das Schreiben von meist langen, ausführlich recherchierten Texten hauptsächlich für Printmedien zu meinem Beruf gemacht. Und bin überhaupt – obwohl meine Augen rasch und wie selbstverständlich auch durch die Welten der Algorithmen und über Bildschirme gleiten – einfach eine unverbesserliche Anhängerin vieler analoger beziehungsweise zeitintensiver Techniken, Feinheiten und Besonderheiten. Medienrevolution hin oder her, ich lese und schreibe einfach gern, was langen Atem hat und braucht. Auch wenn am Ende dabei manchmal nur ein kurzer, aber im besten Falle

konzentrierter Text wie diese Kolumne auf dem Papier steht. Darum bin ich auch dankbar für Verlage, Redaktionen, Leserinnen und Leser, deren Herz wie meines schlägt. Für Menschen, die wie ich in der gewaltigen Informationsflut die Inseln schätzen, auf denen man sich noch gedanklich aus- und einlassen darf.

«Slow Media» heißt die Bewegung, die sich statt für schnelle mediale Konsumerlebnisse für Aufmerksamkeit beim Lesen, bei der Auseinandersetzung mit dem Weltgeschehen einsetzt. Statt auf Nebenbei-Lektüre richten ihre Fans den Fokus auf konzentrierte Wachheit und auf journalistisch hochwertige, auf ästhetische und möglichst auch nachhaltige, umweltfreundliche Gestaltung und Herstellung von Zeitungen und Zeitschriften. Wer mit dieser Haltung Printmedien produziert oder liest, der will vom Leben oft mehr, als nur ein paar Text-Happen, die schnell satt machen. Er oder sie verlangt nach Medien, die zu Randnotizen, zur Diskussion mit anderen anregen oder die im besten Falle sogar zu eigenen Ideen und Handlungen führen; noch Wochen, Monate oder gar Jahre nach der Lektüre im eigenen und weiteren Umfeld spürbar. Nach Zeitungen und Zeitschriften, die zu Räumen der Selbstverortung werden können, weil sie das Handwerk der Quellenkritik, der Gewichtung und der Einordnung von Informationen beherrschen und die Menschen und ihre Geschichten erlebbar machen. Nach Blättern, die Vertrauen aufbauen. Weil sie sich Zeit nehmen, glaubwürdig zu sein.

Für mich sind solche Inseln des bewussten Schreibens und Lesens kein reaktionärer Gegenpol zu Social Media und Social Networks. Aber sie zeigen meinen Standpunkt: Ich will Mensch sein unter echten Menschen. In einem, meinem menschlichen Tempo. ■

**Karin Kontny** ist unterwegs auf den Spuren von Kultur im Alltag, von verschiedenen Künsten, Wissenschaften, Religionen und Lebensformen, von Werten und Traditionen im Zusammenleben verschiedener Nationalitäten – und nimmt uns mit.



# VOM VAKUUM ZUM WELTALL

## Thomas Naumann und Ilja Bohnet entführen uns in die Welt der Teilchen- und Astrophysik

von Konstantin Sakkas

Jetzt wisse er, dass es einen Gott im Himmel gibt, rief Albert Einstein aus, nachdem er am 12. April 1929 das Debüt des jungen Yehudi Menuhin in der Berliner Philharmonie miterlebt hatte. Im selben Monat (!), so lesen wir in Thomas Naumanns und Ilja Bohnets *Rätselhaftem Universum*, schickte ihm Rabbi Israel Goldstein aus New York ein Telegramm: «Glauben Sie an Gott? Bezahlte Rückantwort fünfzig Worte.» Einsteins Antwort: er glaube «an Spinozas Gott, der sich in der gesetzlichen Harmonie des Seienden offenbart.»

Naumann und Bohnet sind Physiker, beide kommen aus künstlerischen Elternhäusern: Naumann war bis 2020 Gruppenleiter am CERN in Genf, sein Vater war der kommunistische Schriftsteller Friedrich Wolf, seine Halbbrüder der Regisseur Konrad und der berühmte Stasi-Generaloberst Markus Wolf. Bohnet arbeitete am Teilchenbeschleuniger DESY in Berlin und ist bei der Helmholtz-Gesellschaft tätig, sein Vater Folker prägte den deutschen Nachkriegsfilm (*Die Brücke*), auch sein Stiefvater Ulrich Pleitgen war ein bekannter Schauspieler.

Ihr Buch ist stellenweise nur schwer zu bewältigen, aber gerade das lohnt die Lektüre. Die zentralen Erkenntnisse nämlich, zu denen wir uns hinarbeiten, sind überwältigend: etwa, dass das Leben aus einer winzigen anfänglichen Asymmetrie zwischen Materie und Antimaterie hervor-

gegangen ist, die bis heute anhält: «Ein vollkommen symmetrisches Universum wäre nach der gegenseitigen Vernichtung der Elektronen und Positronen innerhalb weniger Sekunden nach dem Urknall zu einer leeren Lichtblase zerstrahlt.»

Oder dass es nur deshalb Geschichtlichkeit und damit Leben gibt, weil die Raumzeit unseres Universums «zufällig» gerade ungebogen ist: «Es bedarf einer extremen Feinabstimmung mit einer Genauigkeit von etwa 60 Nachkommastellen, damit das Universum nach einem Dutzend Milliarden Jahren zufällig gerade etwa flach (euklidisch) ist und nicht entweder binnen eines Sekundenbruchteils kollabiert oder in öder Leere endet.»

Oder dass von den vier Grundkräften der Physik zwar die Gravitationskraft bis ans Ende des beobachtbaren Universums reicht, dafür aber so schwach ist, dass die elektromagnetische Kraft eines Magneten am Kühlschrank stärker ist «als die Schwerkraft des gesamten Planeten Erde, die den Magneten nach unten zieht». Die Teilchen selbst konnten sich in der «Ursuppe», dem «Quantenschaum» direkt nach dem Urknall nur ausdifferenzieren, weil die Wechselwirkungen zwischen ihnen viel stärker sind als die Gravitation. Eine ungehinderte Gravitation aber hätte die Teilchen sofort nach dem Urknall wieder in sich zusammenstürzen lassen, und vom Universum wäre, wie in Michael Endes *Unendlicher Geschichte*, nur «ein Sandkorn» übriggeblieben.

Die Weise, wie Sein zum Da-Sein wird; wie es sich kosmisch-physikalisch expliziert, ist ein Wunder, so groß und schwer, dass man manches Mal beim Lesen den Wunsch hegt, von alledem lieber nichts zu wissen. Wahrscheinlich ging das schon den Griechen und den Menschen des Mittelalters so: Wir könnten all das herausfinden, nur was brächte es uns, außer dem Wissen um die totale Unwahrscheinlichkeit, die ungeheuerliche Kontingenz des Menschen und des Lebens?

Nun aber haben wir dieses Wissen. Wenn man den ersten Schock seiner Gewalt verarbeitet hat, dann verkündet es einem vielleicht, was Johannes Kepler vor mehr als vierhundert Jahren seinen *Harmonices Mundi* voranstellte; was Einstein aus den sphärischen Klängen Beethovens heraushörte: die Herrlichkeit Gottes, eines Gottes, der es gut mit dem Menschen meint. ■



Thomas Naumann, Ilja Bohnet: *Das rätselhafte Universum. Die fundamentalen Fragen der modernen Wissenschaft*  
272 Seiten mit farbigen u. s/w-Abbildungen.  
Kosmos Verlag 2022, 22,-.  
ISBN 978-3-440-17346-6

# KOSMISCHE ZWISCHENRÄUME

von Wolfgang Held

Die Dirigentin Annela Lohn stimmt den Schlussston der Bruckner-Ouvertüre an. Mit den Handrücken nach außen gekehrt, spannt sie vor sich einen Raum, der sich weitet und weitet und so dem letzten Ton des Musikstücks ein Gefäß schenkt. Es war, als schickten die Musikerinnen und Musiker ihren Klang in dieses imaginäre Feld vor dem Herzen der Dirigentin. Dann – nach einer Ewigkeit – schloss sie die Finger ihrer Hände und der Ton verebte. Es wurde für einen Moment in der Stille das Unhörbare hörbar.

Nicht viel anders ist, was sich jetzt am Nachthimmel ereignet. Seit der großen Konjunktion von Jupiter und Saturn am 21. Dezember 2020 wächst die Distanz zwischen beiden Wandlern. Der schnellere Jupiter ist von der Begegnungsstelle im Steinbock durch den Wassermann jetzt in die Fische gewandert, während der langsamere Saturn noch immer im Steinbock verharret. Wenn man nun abends hinaustritt und den Blick empor lenkt, dann findet man Saturn im Südosten und Jupiter am östlichen Horizont. Im Lauf der Abendstunden heben sich beide Wandler und stehen zur Mitternacht hoch über der südlichen Landschaft – und mit ihnen der Zwischenraum, den die Planeten umschließen.

In diesem Zwischenraum befinden sich die Sterne des Wassermanns. Das Tierkreisbild gibt diesem Innenraum zwischen Jupiter und Saturn einen markanten Ausdruck. Da ist keine Leere, sondern die ganze Lebendigkeit und Weite, die zum Wassermann gehört. Um diese Vitalität zu bemerken, lohnt es sich, die kleine Welle, die vier dicht gedrängt stehenden Sterne am oberen Rand des Bildes zu betrachten. Von diesem Energieort «strömt» es – um ein Wort des Flüssigen zu verwenden – in mehrere Richtungen. Eine weit auslaufende Sternenreihe über dem Steinbock zeigt, wie sehr der Wassermann in den Raum



Abb.: Wolfgang Held

greift. Zudem finden sich auch horizontwärts mehrere weit auseinander liegende Sterne, die auch dort die Entfaltung und Weite des Bildes unterstreichen.

Den ganzen Herbst und Winter hat man nun immer wieder Gelegenheit, diesen so vitalen Zwischenraum von Jupiter und Saturn zu betrachten. Er mag dazu anregen, ganz allgemein die Aufmerksamkeit von den einzelnen Planeten mehr auf das Intervall, das sie einrahmen, zu lenken. Gemäß der Redewendung «wie oben so unten» inspiriert solch eine Expedition in ein planetarisches Dazwischen dazu, auch zwischen Menschen die Beschaffenheit und Energie ihres Zwischenraumes zu verfolgen. Konkret: Wo ist eine Lebensfülle, wie sie der Wassermann repräsentiert, oder wo ist ein Verbindungsglied, ein Brückenkopf zwischen zwei Planeten, wie es in der zweiten Nachthälfte zwischen Jupiter und Mars zu sehen ist. Wer nämlich bis nach Mitternacht wartet, sieht dann Mars im Tierkreisbild Stier aufgehen. So wird mit Jupiter in den Fischen ein weiterer Zwischenraum sichtbar. Jetzt ist es nicht die weite Gestalt des Wassermanns, die den Zwischenraum erfüllt, sondern das kompakte Bild des Widders. Hier verbindet nicht eine vitale weitläufige Sternkonstellation, sondern ein kleines, markantes Bild.

Vermutlich gilt es unter uns Menschen beides zu bemerken: das (vergleichbar dem Wassermann) vitale Feld voller Möglichkeiten und (vergleichbar dem Widder) den Bezugspunkt, ein Thema, eine gemeinsame Erinnerung, die den Zwischenraum überbrückt. Der Himmel im November, einem Monat des Übergangs, inspiriert dazu, den Blick auf den Übergang, den Zwischenraum zu lenken. ■

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



# DAS STIEFMÜTTERCHEN

## Botschafterin von Irrungen und Wirrungen

von Elisabeth Weller

Früh im Sommer ausgesäte Stiefmütterchen blühen bereits im November, bei milder Witterung auch den ganzen Winter hindurch. Diese frostresistenten Veilchen machen trübe Tage bunter.

Woher kommt der Name «Stiefmütterchen»? Das breite unterste Kronblatt dieser Blume ist die sogenannte «Stiefmutter». Sie bedeckt teilweise die beiden darüber angeordneten Blütenblätter, die «Töchter», und diese wiederum bedecken die beiden obersten, die «Stieftöchter». Den Stieftöchtern geht es demnach «schlechter» als den richtigen Töchtern, da sie mehr oder weniger stiefmütterlich behandelt werden.

In meiner Kindheit sprach man, stark nasalisiert und die obligatorische Verkleinerungsform verwendend, stets von den *Pensée*, wenn man Stiefmütterchen meinte. Der französische Einfluss auf das Schwäbische wie etwa bei *Plafond* oder *Souterrain* liegt auf der Hand. *Pensée* kommt vom französischen (*herbe de la pensée* «Pflanze des Gedenkens»). Das Stiefmütterchen gilt demzufolge als Symbol der Erinnerung. Da es zur Veilchenfamilie gehört, lässt es sich aber auch als Symbol der Treue und Bescheidenheit deuten.

Zudem sollen Stiefmütterchen angeblich Herzschmerz lindern. In Shakespeares *Sommernachtstraum* wird das Stiefmütter-

chen gar als Liebestrank verwendet. Der Elfenkönig Oberon möchte seiner Frau Titania einen Streich spielen und träufelt der Schlafenden den Saft der «Zauberblume» auf die Augenlider. Prompt verliebt diese sich beim Erwachen ins erste Wesen, das sie sieht: Es ist der in einen Esel verwandelte Zettel. Somit wird der vielsagende Symbolgehalt des Stiefmütterchens um eine erheiternde Wirkung erweitert, die vielleicht auch das schillernde Gedicht von Sarah Kirsch *Bei den weißen Stiefmütterchen* von 1967 erhellen kann:

*Bei den weißen Stiefmütterchen  
im Park wie ers mir auftrag  
stehe ich unter der Weide  
ungekämmte Alte blattlos  
siehst du sagt sie er kommt nicht*

*Ach sage ich er hat sich den Fuß gebrochen  
eine Gräte verschluckt, eine Straße  
wurde plötzlich verlegt oder  
er kann seiner Frau nicht entkommen  
viele Dinge hindern uns Menschen*

*Die Weide wiegt sich und knarrt  
kann auch sein er ist schon tot  
sah blass aus als er dich untern Mantel küsste  
kann sein Weide kann sein  
so wollen wir hoffen er liebt mich nicht mehr*



Foto: hajós / photocase.de

Haben wir es in diesen fünfzeiligen drei Strophen mit einem Liebesgedicht oder mit dem Gegenteil zu tun? Weist die weiße Farbe der Blume auf Unschuld oder den Tod hin? Die Weide lässt unweigerlich an die Trauerweide denken. Sie spricht zwei Mal knarrend: «er kommt nicht» und «kann auch sein er ist schon tot». Bringt die dunkel-böse Weide das Unbewusste des lyrischen Ichs zur Sprache? Zumal diese davon weiß, dass das lyrische Ich «untern Mantel» geküsst wurde.

Am Ende jedenfalls gibt es bemerkenswerterweise ein verbindendes Wir. Sind sich also die Vernunft und die Unvernunft einig geworden? Dass es aus ist? Oder wird das lyrische Ich lediglich stiefmütterlich behandelt? Von ihrem untreuen Geliebten und/oder ihrem Unbewussten? Oder stehen die weißen Stiefmütterchen etwa für die Erinnerung an den Geliebten? Vermögen diese Blumen vielleicht den Herzschmerz zu lindern? Geben sie also Hoffnung auf ein Wiederaufblühen der Liebe? Unglaublich vielgestaltig ist die Blumenbotschaft in der kunstvoll vagen Genauigkeit des Gedichts, das vielleicht keineswegs ein trauriges sein muss, sobald wir die lakonisch-spielerische Lesart von «so wollen wir hoffen er liebt mich nicht mehr» entdecken. ■

# NOVEMBER



Foto: JCLin, Hexham, Northumberland, 2022

## SO 30

29. Woche nach Ostern  
Ende der Sommerzeit

1922 Beginn der faschistischen Diktatur in Italien nach Anknüpfung Mussolinis in Rom.

☉ 07:11 / 16:59  
☽ 13:31 / 20:27

## MO 31

Oktober | KW 44

☞ Sonne tritt in das astronomische Sternbild der Waage.

### Reformationstag

Gesetzl. Feiertag in Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Thüringen.

## DI 01

● Erstes Viertel  
1972 Ezra Pound † in Venedig, amerik. Dichter (\* 30.10.1885 in Hailey, Idaho).

### Allerheiligen

Gesetzl. Feiertag in Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-West., Rheinland-Pfalz und dem Saarland.

## MI 02

☽♄ 0<sup>h</sup>

### Allerseelen

## DO 03

## FR 04

☽♄ 23<sup>h</sup>  
1922 Howard Carter entdeckt das Grab Tutanchamuns in Luxor.  
Vor 66 Jahren (1956) begann die Sowjetarmee den Volksaufstand in Ungarn niederzuschlagen.  
Vor 33 Jahren (1989) gab es in Ost-Berlin Großdemonstrationen für demokratische Reformen.

## SA 05

Vor 66 Jahren (1956) starb der Heilpädagoge Franz Löffler in Arlesheim (\* 22.11.1895 in Kreuzstättlen). Zusammen mit Siegfried Pickert und Albrecht Strohschein begründete er 1924 die Kinderpflegeeinrichtung «Haus Lauenstein», und 1929 ging er mit seiner Kindergruppe nach Gerswalde in der Uckermark.

## SO 06

30. Woche nach Ostern

1672 Heinrich Schütz † (16. Nov. 1672 nach greg. Kalender) in Dresden, dt. Komponist (\* 08.10.1585 nach jul. Kalender in Bad Köstritz).  
Vor 66 Jahren (1956) Waffenstillstand im Suezkrieg.

☉ 07:24 / 16:47  
☽ 16:10 / 04:43

In Schweden Gustav-Adolf-Tag.

## MO 07

KW 45

In Russland Tag der Oktoberrevolution (1917).

## DI 08

☉ Vollmond 12:02, totale Mondfinsternis.  
☽♂♀ 12<sup>h</sup>, ☽♂♀ 21<sup>h</sup>, ♃ obere ☉ 18<sup>h</sup>  
1922 Christiaan Barnard \* in Beaufort West, Südafrika, Herzchirurg, der die erste Herztransplantation an einem Menschen 1967 durchführte († 02.09.2001 in Paphos, Zypern).

## MI 09

1918 Deutschland wird Republik.  
1938 Landesweite Pogrome gegen Juden u. jüd. Einrichtungen in Deutschland.  
1989 Die DDR öffnet Grenze nach Westberlin und zur BRD. Fall der Berliner Mauer.

## DO 10

1922 Constance Beresford-Howe \* in Montreal, kanad. Schriftstellerin und Literaturwissenschaftlerin. 1946 erschien ihr erster Roman «The Unreasoning Heart», 1973 ihr bekanntester Roman «The Book of Eve» und 1988 ihr vorletzter Roman «Prospero's Daughter» († 20.01.2016 in Bury St Edmunds, UK).

## FR 11

Sankt Martinstag  
In Polen nationaler Unabhängigkeitstag.

## SA 12

## Ein Jahr in Briefen mit Novalis XI : Ideen im Großen – genialische Gedanken

«Dein Brief hat mich in der Überzeugung von der Nothwendigkeit unsers Zusammendaseyns bestärckt. Wenn Du Dich immer mehr in mich findest, so erkenne ich Dich auch meinerseits immer mehr. Eins von den auffallenden Beyspielen unserer innern Symorganisation und Symevolution ist in Deinem Briefe. Du schreibst von Deinem Bibelproject und ich bin auf meinem Studium der Wissenschaft überhaupt – und ihres Körpers, des Buchs – ebenfalls auf die Idee der Bibel gerathen – der Bibel – als des Ideals jedwedens Buchs. Die Theorie der Bibel, entwickelt, giebt die

Theorie der Schriftstellerey oder der Wortbildnerey überhaupt – die zugleich die symbolische, indirecte, Constructionslehre des schaffenden Geistes abgiebt. Du wirst aus dem Brief an die Schwägerinn sehn, daß mich eine vielumfassende Arbeit beschäftigt – die für diesen Winter meine ganze Thätigkeit absorbirt. Dies soll nichts anders, als eine Kritik des Bibelprojects – ein Versuch einer Universalmethode des Biblisirens – die Einleitung zu einer ächten Encyclopaedistik werden. Ich denke hier Wahrheiten und Ideen im Großen –

genialische Gedanken zu erzeugen – ein lebendiges, wissenschaftliches Organon hervorzubringen – und durch diese synkritische Politik der Intelligenz mir den Weg zur ächten Praxis – dem wahrhaften Reunionsprozess – zu bahnen. Ich habe Dir mit Fleiß die Aufgabe mit mehreren Ausdrücken hingesezt um eine vollständigere Antwort in Betreff Deiner Bibel Idee, zu erhalten. Je länger wir mit einander umgehn, desto mehr werden wir uns auf einander besinnen und des Geheimnisses unsrer Entzweyung immer theilhaftiger werden.»\*

Novalis an Friedrich Schlegel in Berlin.  
Freyberg; den 7ten November 1798. [Mittwoch]

## SO 13

31. Woche nach Ostern

☉ 07:36 / 16:36  
☾ 19:51/12:48

Volkstrauertag

## MO 14

KW 46

## DI 15

## MI 16

☉ Letztes Viertel, ☾ ♄ ♃ ♀

1922 José Saramago \* in Azinhaga, Portugal, port. Schriftsteller. 1982 erschien sein bekanntester Roman «Das Memorial», 1988 sein vielleicht reizvollster: «Geschichte der Belagerung von Lissabon». 1998 erhielt er den Literaturnobelpreis († 18.06.2010 in Tías auf Lanzarote).  
**Buß- und Bettag** Ges. Feiertag in Sachsen.

## DO 17

1922 Stanley Cohen \* in Brooklyn, New York City, amerik. Biochemiker. Zusammen mit Rita Levi-Montalcini erhielt er 1986 den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin für die Entdeckung des Nervenwachstumsfaktors († 05.02.2020 in Nashville, Tennessee).

## FR 18

1922 Marcel Proust † in Paris, franz. Schriftsteller (\* 10.07.1871 in Auteuil). Von 1913 bis 1927 erschien sein Jahrhundertwerk «À la recherche du temps perdu» / «Auf der Suche nach der verlorenen Zeit».

In Lettland Nationalfeiertag (1918 unabhängig).

## SA 19

☾ ♃ ♃ ♀

Gedenktag von Elisabeth von Thüringen

## SO 20

32. Woche nach Ostern

1022 Bernward von Hildesheim †, Bischof (\* um 960).

☉ 07:47 / 16:27  
☾ 03:03 / 15:04

Totensonntag

## MO 21

KW 47

♄ ☾ ♃ ♀

1922 Maria Casarès \* in A Coruña, Galizien/Spanien, span.-franz. Schauspielerin. Sie spielte u.a. in den Filmen «Les Enfants du Paradis» / «Kinder des Olymp», «La Chartreuse de Parme» / «Die Kartause von Parma» und «Orphée» / «Orpheus». 2017 erschien ihre umfangreiche Korrespondenz mit ihrer großen Liebe Albert Camus († 22.11.1996).

## DI 22

♄ Sonne tritt in das astrologische Tierkreiszeichen Schütze. Beginne mit der Monatstugend «Gedankenkontrolle – wird zu Wahrheitsempfinden.»

1922 Louise Marie Antoinette de Hem † in Vorst, Belgien, belg. Malerin (\* 10.12.1866 in Ypern, Belgien).

## MI 23

☉ Neumond 23;57

♄ Sonne tritt in das astronomische Sternbild Skorpion. 1722 Anna Rupertina Fuchs † in Sulzbach, dt. Schriftstellerin (\* 19.12.1657 in Elbing, Polnisch-Preußen).

## DO 24

☾ ☾ ♃ ♀, ☾ ☾ ♃ ♀

1572 John Knox †, schott. Prediger und Reformator (\* um 1514).

Vor 25 Jahren (1997) starb die franz. Sängerin und Liedermacherin Barbara (Brodil), d.i. Monique Andréa Serf in Neuilly-sur-Seine (\* 09.06.1930 in Paris).

In USA Thanksgiving.

## FR 25

1972 Hans Scharoun † in Berlin, dt. Architekt (\* 20.09.1893 in Bremen).

## SA 26

1822 Karl August Fürst von Hardenberg † in Genua, preuß. Staatsmann (\* 31.05.1750 in Essenrode). 1922 Charles M. Schulz \* in Minneapolis, amerik. Comiczeichner u. Erfinder von «Peanuts» († 12.02.2000 in Santa Rosa, Kalifornien).

## SO 27

33. Woche nach Ostern

☉ 07:58 / 16:20  
☾ 12:15 / 19:31

1. Advent

## MO 28

KW 48

In Albanien Nationalfeiertag (1912 unabhängig).

## DI 29

☾ ☾ ♃ ♀, ♄ ♃ ☾ ♀

## MI 30

☉ Erstes Viertel

Andreas, Apostel

## DO 01

Dezember

☾ ☾ ☾ ♀

1722 Anna Louisa Karsch, genannt «die Karschin» \* in Hammer bei Schwiebus, dt. Dichterin († 12.10.1791 in Berlin). Johann Wilhelm Ludwig Gleim erklärte sie um 1761 zur deutschen Sappho.

In Rumänien Nationalfeiertag.

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 ☾.

**Deine Hand wieder  
auf meinem Rücken spüren  
mitten im Krieg**

Jean-Claude Lin

\* Novalis: *Schriften. Vierter Band, Lebensdokumente: Tagebücher, Briefwechsel, Zeitgenössische Zeugnisse.* Hrsg. von Richard Samuel in Zusammenarbeit mit H.-J. Mähl und G. Schulz. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 1975, Seite 262f.





## Bücher für den Wandel des Menschen



### Wer führt unser Schicksal mit unsichtbarer Hand?

«Wie ist es mit uns, die wir nicht mehr Kinder sind, können wir Engel für wirklich halten, an Engel als wirkliche Geisteswesen glauben? Wer die hier aufgelesenen Berichte überdenkt, wird vielleicht am Ende fragen: Wie kann man nur zweifeln!?»

Dan Lindholm



### Vom Klang der Sprache und den Farben der Poesie

In diesen kurzen, eingängigen Betrachtungen erschließt Christa Ludwig erstaunliche Phänomene der Sprache, die das Leben oft in einem ungewohnten Licht erscheinen lassen. Mit ihren Anregungen können wir auch in unserem Alltag einen überraschend neuen Blick auf die Dinge gewinnen.



### Ein Lebensbuch – aus dem Leben und für das Leben!

Brigitte Werner schildert besondere Begegnungen, Erinnerungen, «Zufälle», Ängste, Erlebnisse mit bezaubernden Kindern und tröstenden Tieren ... Ihre Beobachtungen laden ein zum Mitfühlen und Mitlachen, zum Staunen und Nachdenken. Immer spürt man dabei ein Augenzwinkern und die Liebe zum Leben.



### Im Innehalten weiterkommen

Wenn das Leben uns zusetzt und wir weder ein noch aus wissen – woher nehmen wir die Kraft und die Einsicht, um unserem Leben eine neue Perspektive zu geben?

## Freies Geistesleben : Wissenschaft und Lebenskunst

Vom Engel berührt. Schicksalsbegebenheiten. | falter 2 | 101 Seiten | € 16,- (D) | ISBN 978-3-7725-1052-6

Wortreich. Leben mit Sprache und Poesie. | falter 54 | 158 Seiten | € 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-3454-6 | @ auch als eBook erhältlich

Herzräume. Geborgen im eigenen Leben. | falter 52 | 205 Seiten | € 19,- (D) | ISBN 978-3-7725-3452-2 | @ auch als eBook erhältlich

Leben ist Liebe. Ressourcen der Seele. | falter 47 | 150 Seiten | € 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-2547-6 | @ auch als eBook erhältlich

# LEBEN IM WIDERSPRUCH

von Jean-Claude Lin

Es drängt uns zum Sein: ankommen, ein Ziel erreichen, eine Fähigkeit ausüben, die Welt und das Leben genießen. Doch dieses Sein muss erarbeitet, muss auch verdient werden. Und im Genuss verzehrt es uns, das Sein, wonach wir gestrebt, wofür wir vor Leidenschaft und Begeisterung geglüht haben. Am Abend, zur späten Nacht oder erst recht in den frühen Morgenstunden, müssen wir uns erschöpft ins Bett legen und schlafen, in die Bewusstlosigkeit versinken. «Das Sein, es verzehrt das Wesen», sagt uns die Sonne im Sternzeichen des Skorpion in den *Zwölf Stimmungen* Rudolf Steiners – die Stimmung des Indikativen, des Realen der Waage aufgreifend und fortführend. «Im Wesen doch hält sich Sein», entgegnet mildernd tröstlich die Venus im Skorpion. So wie wir im Schlaf bewusstseinsmäßig verschwinden, um doch am Morgen wieder für ein neues Tageswerk aufzuwachen, so taucht das Sein im Wesen unter und hält sich im Verborgenen.

Im Aufwachen ergreift uns im Morgenrot wieder das Licht und die Kraft des Bestrebens, «Ursache seiner selbst» zu sein. Diesen Stern aus den ersten Worten der *Ethik Spinozas* fühlen wir wieder: *Per causam sui intelligo id, cujus essentia involvit existentiam, sive id, cujus natura non potest concipi, nisi existens.*

In der Übersetzung von Jakob Stern in der Reclamschen Ausgabe heißt es: «Unter Ursache seiner selbst verstehe ich das, dessen Wesen die Existenz einschließt, oder das, dessen Natur nur als existierend begriffen werden kann.»

Ist das nicht ein Urmotiv des Ich, *Ursache seiner selbst* zu sein? Wie weit reicht aber diese Selbstbestimmung, wenn jeder Schlaf sie aufzuheben scheint? «Es ist nicht unser Verdienst, dass wir nach dem Schlaf wieder aufwachen», hielt der in Stuttgart lebende und als Ingenieur tätige Philosoph und Anthroposoph Carl Unger in der vierten seiner Betrachtungen *Aus der Sprache der Bewusstseinsseele* fest, als er sich mit dem letzten, großen, unvollendet gebliebenen Lebenswerk Rudolf Steiners, seiner grundlegenden Neufassung der Anthroposophie in seinen *Anthroposophischen Leitsätzen* befasste.

Das Widerspruchsvolle erklingt aber im Skorpion nicht nur zwischen Sein und Wesen in den Sonnen- und Venuszeilen, sondern ebenfalls in den Merkur- und Marszeilen: «Im Wirken entschwindet Werden / Im Werden verharret Wirken». Das Wirken in der Welt erschöpft sich nach einer Weile und muss immer wieder im Werden erneuert werden. Ohne erfrischenden

m Das Sein, es verzehrt das Wesen  
Im Wesen doch hält sich Sein  
Im Wirken entschwindet Werden  
Im Werden verharret Wirken  
In strafendem Weltenwalten  
Im ahndenden Sichgestalten  
Das Wesen erhält die Wesen.

Rudolf Steiner\*

Schlaf können wir nicht aufmerksam wach sein.

Wenn aber die Welt im Lichte des Sternzeichens Skorpion so ungeheuer ernst und streng in den beiden reimenden Jupiter- und Saturnzeilen erklingt – «In strafendem Weltenwalten / Im ahndenden Sichgestalten» –, so entfaltet sich am Ende mit der Zeile des Mondes eine gewaltige, alles überhöhende Perspektive: «Das Wesen erhält die Wesen.» Jedes einzelne Wesen, und das ist auch ein Ich eines jeden Menschen, trägt und stützt und ermöglicht alle anderen Wesen dieser Welt! ■

\*Zitiert nach der Originalhandschrift Rudolf Steiners, die im Ergänzungsband 40a der Rudolf Steiner-Gesamtausgabe *Sprüche Dichtungen Mantren*, Dornach 2002, wiedergegeben ist.



# IN DER GESCHICHTE DIE ZUKUNFT LESEN ...

(Teil II)

von Andre Bartoniczek

Geschichte beschäftigt sich mit der Zukunft? Sie hat es doch mit der Vergangenheit zu tun! Diese Reaktion hängt der Geschichtsforschung an wie eine unumstößliche Naturtatsache. Eine unbefangene Beobachtung könnte allerdings Gegenteiliges lehren: Geschichte ereignet sich in jedem Moment durch unsere aktuellen Antriebe, Impulse und Handlungen – und darin kommt ein Phänomen zur Geltung, das in seinen Konsequenzen kaum zur Kenntnis genommen wird: Auch das alltäglichste menschliche Handeln wird nicht aus der Vergangenheit motiviert, sondern aus einem Ziel, das aus der Zukunft kommt. Es ist das Wissen um das nächste Mittagessen, das mich einkaufen lässt; ein bestimmtes Berufsbild, das einen jungen Menschen genau diese Ausbildung anstreben lässt; der Wunsch nach einer gesunden Welt, der so viele Menschen auf die Straße treibt, um für einen anderen Umgang mit dem Klima zu kämpfen. Bei genauerem Hinsehen ist es nicht die von hinten «schiebende» Vergangenheit – auch wenn diese natürlich die Voraussetzungen und Bedingungen schafft –, sondern ein rätselhafter «Sog» aus der Zukunft, der Tätigkeit veranlasst.

Rudolf Steiner hat darauf hingewiesen, dass sich im menschlichen Empfindungsleben bestimmte Emotionen geltend machen, die sich durch eine spezifische Gemeinsamkeit auszeichnen. Es handelt sich um innere Regungen wie Sehnsucht, Hoffnung, aber auch Angst und Zweifel. «Was sagen uns denn alle derartigen Gefühle? [...] Sie

beziehen sich alle auf die Zukunft, sie beziehen sich auf das, was eintreten kann, oder von uns als eintretend gewünscht wird.» Daraus ergibt sich eine bedeutende Einsicht: «So weit Sie sich auch umsehen, wenn Sie alles zu Rate ziehen, gibt es nur eine Erklärung für die Ihnen eben charakterisierte Tatsache [...], dass das, was wir begehren, überhaupt nicht in derselben Richtung fließt wie der dahinfließende Strom der Vorstellungen, sondern dass es diesem Strom entgegenkommt. Sie werden einen ungeheuren Lichtblitz auf ihr ganzes Seelenleben werfen können, wenn Sie das eine Einzige nur voraussetzen: dass alles, was Begehungen, Wünsche, Interessiertsein, was die Phänomene von Liebe und Hass sind, einen Strom darstellt im Seelenleben, der gar nicht fließt von der Vergangenheit in die Zukunft, sondern der uns entgegenkommt von der Zukunft, von der Zukunft in die Vergangenheit fließt.»

Es gilt, einen neuen Zeitbegriff zu fassen – und dieser beinhaltet die Notwendigkeit, die räumliche Vorstellung hinter sich zu lassen, die Zukunft sei ein weit entfernter Gegenstand: Sie ist bereits jetzt, in dem gegenwärtigen Augenblick anwesend – was man beispielsweise an dem Vermögen, ahnen zu können, ablesen kann. Wenn dem Zeitlichen aber eine vom abgetrennten Nacheinander von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unabhängige, also überzeitliche Realität zugrunde liegt, dann stoßen wir wieder (wie in der Oktober-Ausgabe dargestellt) auf den Traum. Seine Bilder

vermitteln nicht selten – obwohl er sich jetzt in der Gegenwart ereignet – Wahrnehmungen von der Zukunft, und zwar Wahrnehmungen, denen ein Wirklichkeitsgehalt zugeschrieben werden kann.

In der Tradition des Islam spricht man bezeichnenderweise vom prophetischen Traum als *ruya sahdiqa* (wörtl.: *wahres Gesicht*). Seine Inhalte sind keine Erfindungen, sondern vermitteln Realität, trotzdem sind sie keine Abbildung von empirisch Gewesenem, sondern Botschafter von etwas, was erst wird. Allerdings treten Traumbilder spontan und für unser waches Bewusstsein unkontrollierbar und rätselhaft auf. Wie wäre es aber, wenn es gelänge, durch bewusste Imaginationstätigkeit an genau die Quelle heranzureichen, aus der auch die zukunftshaltigen Traumbilder herrühren? Das würde bedeuten, die historischen Ereignisse selbst wie Bilder zu lesen – also nicht als kausale Resultate von Früherem oder als Grund für das spätere Ereignis zu behandeln, sondern als Ausdruck, als Gebärde eines tieferen Zusammenhangs, der selbst unsichtbar bleibt. Rudolf Steiner macht in diesem Kontext auf den Autor des Buches *Das Rätsel der Sphinx*, Ludwig Laistner, aufmerksam. Laistner unternahm es, die Mythen nicht durch inhaltliche Deutungen, sondern durch die Untersuchung ihrer kompositorischen Struktur aufzuschließen. In dieser erfasste er die dramaturgische Gestalt des Traums, durch den ihm wiederum die Mythen verständlich wurden. Deren Bilder sind für Steiner so zusammengefügt,

dass man von den Vorstellungen des wachen Alltagsbewusstseins weg und in eine tiefere Realitätsschicht hineingeführt wird. Diese weist einen auf die verborgenen Hintergründe und Wahrheiten des Daseins hin – das Labyrinth auf Kreta, die Götterdämmerung, Parzivals Suche nach dem Gral: Solche Motive beschäftigen die Zeitgenossen bis heute und inspirieren sie immer wieder neu zu den weitreichendsten Einsichten in die Natur des Menschen und den Gang der Geschichte.

Steiner leitet eine Definition von «Zukunftswissenschaft» aus dem Traum ab: Zukunft gehe nie aus der empirischen Wahrnehmung dessen hervor, was gerade vor Augen liegt, sondern «eine zweite Welt von Gesetzen» sei nötig, die unsichtbar wäre und erleben ließe, wie die Zukunft wie im Keim anwesend sei. Wenn in Ägypten wie aus dem Nichts die Pyramiden als für Jahrtausende größte und bis heute unbegreifliche Bauwerke erscheinen, in Indien Buddha auftritt und eine Religion stiftet oder wenn nach 27-jähriger Gefängnishaft Nelson Mandela aus dem Gefängnis entlassen wird und Staatspräsident wird, dann erlebt man, wie die Geschichte immer wieder jedes linear-kausale Nacheinander durchbricht, ein zeitloses Tableau innerer Zusammenhänge erschließt und mit ihrem Geflecht aus imaginativ-zeichenhaften Botschaften die zukünftigen Ziele erahnen lässt, auf die wir hindrängen. Historische Erinnerung ist dann nicht dazu da, Schlussfolgerungen anzustellen, sondern in die ursächliche

Schicht hineinzuführen, aus der die Impulse für die kommenden Entwicklungen hervorgehen.

An der Geschichte gewonnene Zukunftswahrnehmung wird zuletzt dann ganz praktisch. Der Wirtschaftsphilosoph Frederic Laloux generiert in seinem Buch *Reinventing Organizations. Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit* seine Ideen zu einer modernen, zukunftsfähigen Unternehmensführung aus einem bildhaften Nachvollzug der Abfolge menschheitlicher Entwicklungsepochen. Er schreibt: «Für einige Menschen mag die Vorstellung, dass sich die Gesellschaft zu einer neuen Weltsicht entwickeln kann, von der aus wir eine radikal neue Organisationsform schaffen können, als Wunschenken erscheinen. Aber das ist genau das, was in der Menschheitsgeschichte schon mehrere Male geschehen ist.» Die Abfolge von frühesten, noch ganz das menschliche Kollektiv betonenden Kulturen über erste individuelle Differenzierungen, Staatsbildungen bis zu pluralistisch-postmodernen Organisationen lassen ihn einen Weg erkennen, der schließlich eine Fantasiebildung in Richtung eines «integralen evolutionären Paradigmas» anstößt: An die Stelle der Egoität und Angst trete die soziale Beziehung. Er verweist auf eine Reihe von Unternehmen, die eine solche Qualität der Zusammenarbeit schon umgesetzt hätten, und zitiert am Ende Peter Drucker: «Der beste Weg, die Zukunft vorherzusagen, besteht darin, sie zu erschaffen.» ■

Andre Bartoniczek studierte Germanistik, Geschichte und Philosophie in Heidelberg. Er ist Lehrer für Deutsch und Geschichte und zudem in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung tätig.

Foto: zettberlin / photocase.de



Jeden Tag, jede Woche  
neue Inspiration



Unser ganzes Sortiment auf  
[www.bellaprint.com](http://www.bellaprint.com)  
+49 221 65 08 55 10  
[willkommen@bellaprint.de](mailto:willkommen@bellaprint.de)  
Wir freuen uns auf Sie!



# WENIGER HEIZEN – BLEIBT MAN DABEI GESUND?



von Markus Sommer

Ja, wir wussten schon lange, dass wir unseren Energieverbrauch reduzieren müssen, um der Welt nicht noch mehr CO<sub>2</sub> zuzumuten. Aber so richtig ernst nehmen wir es erst jetzt, wo Energie knapp und teuer wurde. Wer kürzeres Duschen oder ein Umsteigen auf den Waschlappen empfohlen hat, wurde dafür mit Spott überzogen, es ist also Vorsicht geboten bei diesem Thema.

Bleiben wir daher bei der Frage, wie wir gesund bleiben können, wenn es nicht nur draußen, sondern auch in der Wohnung kälter wird. Mein norwegischer Schwiegervater erklärte mir, dass die schönen Altbauten in Oslo ursprünglich für 16 °C Wohntemperatur geplant gewesen seien. Norweger scheinen hart im Nehmen oder doch zumindest geschickt im Umgang mit Kälte zu sein. Tatsächlich galten ihnen lange Unterwäsche und viele Schichten von Wolltextilien als ebenso selbstverständlich wie Bewegung und Sport.

Wer still sitzt und mit dem Kopf arbeitet, kühlt aus. Wollsocken, Pullover und lange Unterhosen mögen helfen, damit es länger dauert, bis wir frieren, irgendwann ist es dann aber doch so weit. Wärme bilden in erster Linie unsere Muskeln und die müssen wir in Bewegung bringen, um warm zu werden. Wenn wir das allzu lange nicht freiwillig tun, beginnen sie «von allein» damit, wenn wir zittern. Über 400 Watt an

Leistung können sie freisetzen, ein Wert, den wohl kaum einer von uns auf einem Fahrradergometer zustande bringen würde. Lange hält das niemand aus, es ist eine Notfallmaßnahme unseres Körpers.

Besser ist es schon, freiwillig zwischen durch unsere Muskeln aktiv werden lassen. Hausarbeit hilft ebenso wie einige Stockwerke ohne Hilfe des Aufzuges zu überwinden. Natürlich könnte es auch Eurythmie sein. Schon früher war an dieser Stelle die Rede davon, dass es einige Übungen gibt, die uns erwärmen und unsere Kraft stärken, um winterlichen Infekten standhalten zu können. Bei einer dieser Übungen («Ja – Nein») steht man aufrecht und führt in einem kleinen Halbkreis das linke Bein nach vorn, wo man es vor sich auf den Boden setzt und das innerlich mit einem Bejahungsgefühl verknüpft. Nachdem man das zehnmals getan hat, setzt man auf ähnliche Weise den rechten Fuß – wieder im Halbkreis geschwungen – hinter sich auf. Diesmal fühlt man dabei ein «Nein!». Schließlich wechselt man unmittelbar hintereinander ein solches «Ja» mit einem «Nein» ab. Wenn man auch dies zehnmals rasch getan hat, ist einem schon erkennbar warm geworden. Bei einer anderen Übung (dem «Liebe-E») breitet man die Arme auf Schulterhöhe aus und versucht vom eigenen Herzraum aus ein Liebegefühl durch

die Arme, die Hände, die Finger bis hinaus in die Welt zu schicken, um dann die Arme in einer raschen Bewegung zu sich zurück-zuholen und über der Brust zu kreuzen. Hat man auch das zehnmals getan, sind die klammten Finger und der Brustkorb schön warm geworden.\*

Bei der letzten Übung gingen wir vom Herz als Wärmequelle aus – das stimmt. Es ist ein stets bewegter Muskel und bildet selbst dann Wärme, wenn wir ruhig vor einem Bildschirm sitzen. Ein anderes Wärmegeheimnis um das Herz wurde erst vor wenigen Jahren gelüftet:

Bei einem PET-CT erhält der Patient radioaktiv markierten Traubenzucker, der von Zellen aufgenommen wird. Je stoffwechselaktiver die Zellen sind, desto mehr wird angereichert und lässt sich dann mit einem Detektor nachweisen und in Schnittbildern des Körpers abbilden. So kann man Tumore und Metastasen aufspüren. Aber um das Herz, die Nieren, entlang der Wirbelsäule und über den Schlüsselbeinen «leuchtet» es oft auf, obwohl kein Tumorgewebe vorhanden ist. Schließlich entdeckte man dort «braunes Fettgewebe». Anders als normales Körperfett ist es sehr stoffwechselaktiv, es verbraucht Energiereserven und entwickelt viel Wärme. Man kannte es schon von Winterschläfern, denen es hilft, ihre Körpertemperatur anzuheben. Auch

\*Ähnliche Übungen findet man unter dem Link: [www.alanus.edu/fileadmin/user\\_upload/downloads/eurythmie/Eurythmietherapieuebungen.pdf](http://www.alanus.edu/fileadmin/user_upload/downloads/eurythmie/Eurythmietherapieuebungen.pdf)



Illustration: Anne Sommer-Solheim



menschlichen Säuglingen, die ja noch nicht herumrennen und ihre Muskeln aktivieren können, hilft es, die große Wärmemenge zu bilden, die sie brauchen. Dass aber auch Erwachsene solche «Heizungen» haben, war bis vor wenigen Jahren noch unbekannt.

Wenn uns kalt ist, wird dieses braune Fettgewebe aktiv und wiederholte Kältereize führen vermutlich auch zu seiner verstärkten Bildung. Es entsteht aus Vorläuferzellen, die sowohl zu Muskel- als auch zu braunen Fettzellen werden können. Durch Aktivität des braunen Fettgewebes werden wir schlanker und möglicherweise werden dadurch «Zivilisationskrankheiten» wie Diabetes mellitus seltener. Ein kühles Schlafzimmer und eine allmählich gesenkte Zimmertemperatur könnten also ebenso wie beispielsweise morgendliches kaltes Duschen dazu führen, dass wir unsere «innere Heizung» ausbauen und anwerfen. Ob das bei allen Menschen funktioniert, ist allerdings noch nicht ganz klar. Auch darf man nicht übertreiben und es ist wichtig, dass einem nach einem Kältereiz schnell wieder warm wird. Längeres Frieren ist sicher schlecht, allmähliche Gewöhnung an Kälte und bewusst aufgesuchte Kältemomente dagegen können guttun.

Aber man muss differenzieren. Wer mager ist, krank, hochbetagt oder auch noch ein sehr kleines Kind, der muss warmge-

halten werden, was neben guter Kleidung und vernünftiger Umgebungstemperatur auch beispielsweise durch Einreiben mit einem guten Körperöl gelingen kann. Auch ein Ingwerfußbad macht warm und ich vermute stark, dass äußerliche Ingweranwendungen auch dazu beitragen, das braune Fettgewebe zu stimulieren, denn scharfe Speisen, die ja auch ein Wärmegefühl erzeugen, regen es nachweislich an.

Wenn man nicht übertreibt, dann könnte die Forderung nach geringerem Verbrauch von Heizenergie wohl unsere Gesundheit stärken – und wenn wir uns freiwillig dazu entschließen, selbst mehr Wärme zu bilden und sie durch gute Kleidung zu bewahren, ist es vielleicht gar keine Zumutung, sondern macht uns fit.

Schon seit jeher habe ich Freude daran, nach einer schweißtreibenden Wanderung in Norwegen mit meiner Frau in eiskaltes Wasser zu springen, selbst wenn da noch einige Eisschollen sein sollten, und vor einigen Monaten habe ich damit begonnen, nur noch kalt zu duschen. Das muss man nicht nachmachen, aber mir macht es so viel Freude wie ein Saunabesuch. Ich glaube, dass beides den Wärmeorganismus trainiert und mithilft, dass wir ohne zu leiden den äußeren Thermostat etwas niedriger stellen können, wenn der innere gut funktioniert. ■

**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.

## SEID 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

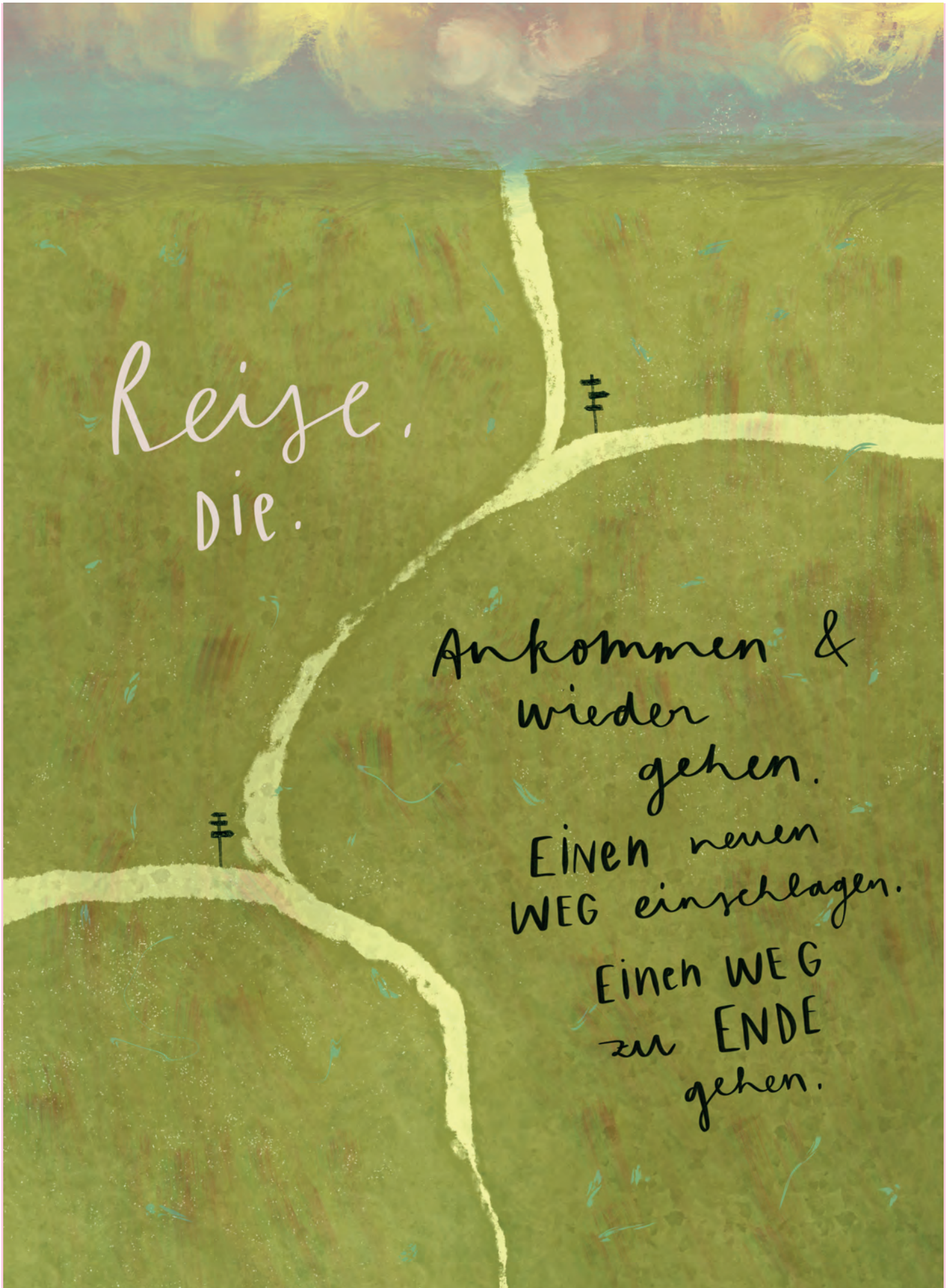
Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur  
[www.weleda.de](http://www.weleda.de)

Infludoron® Streukügelchen **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten.

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

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd





Reise.  
Die.

Ankommen &  
wieder  
gehen.

Einen neuen  
WEG einschlagen.

Einen WEG  
zu ENDE  
gehen.

# ZWISCHEN MENSCH UND SCHAF

von Evelies Schmidt

Wenn die Kulturszene am 18. November 2022 dem vor 100 Jahren verstorbenen französischen Schriftsteller Marcel Proust einige Aufmerksamkeit widmen wird, gründet sich das auf sein großes, vielbändiges Romanwerk *À la recherche du temps perdu* (*Auf der Suche nach der verlorenen Zeit*). Proust konnte es noch vollenden (wenn auch die letzten drei Bände nur handschriftlich). In Fragmenten hinterließ er einen – ebenso wie die *Recherche* – autobiografisch fundierten ersten Roman: *Jean Santeuil*. Immerhin fünf Jahre hatte er daran gearbeitet. Als er zu der weiter gefassten Thematik der *Recherche* und einer neuen Erzählform fand, konnte er das alte Romanprojekt getrost abbrechen. Das ist im künstlerischen Prozess keine Seltenheit: Fragmente, aus denen sich ein neues Ganzes entwickelt.

Schafe haben damit gewiss nichts zu schaffen. Und auch mir wären sie in diesem Zusammenhang wohl kaum in den Sinn gekommen, hätten sie mir nicht unlängst überraschend eindrucklich vor Augen geführt, was das bedeutet im Tierreich: das Ganze und ein Fragment.

Es war ein Sommerabend am Wattenmeer. Gerade noch rechtzeitig zum Sonnenuntergang über der Nordsee hatten wir den Deich der Meldorfer Bucht erreicht. Was an dieser Badestelle «Strand» genannt wird, besteht aus einer sanften Böschung, deren Gras von Schafen kurz gehalten wird.

Und da waren sie nun, zahlreich, dunkle Köpfe, helle, wollige Körper, ganz sich selbst – oder besser: einander – überlassen. Orange leuchtete die Sonne dicht über dem Horizont, zweigeteilt durch eine dunkle Wolkenschicht, und das kaum bewegte Meer schimmerte in Perlmutterrosa.

Mit der einsetzenden Dämmerung kam Bewegung in die rechterhand verstreuten Schafe. Ja, es war zu erkennen, sie bewegten sich jetzt ganz deutlich in unsere Richtung, rasch und in breiter Front. Schon zogen die ersten unter uns vorbei, im Umsehen war etwa ein Drittel der Herde links von uns. Plötzlich – eine Stockung. Der Rest folgte nicht mehr, blieb einfach im alten Areal und verteilte sich gemütlich Gräschen rupfend. Unglaublich! Und wider alle Ordnung! Ein kräftiges Schaf blieb stehen, drehte sich um, rief die anderen. Ein Blöken in anderer Tonlage aus der zurückgebliebenen Gruppe war die Antwort. Aber keinerlei Reaktion. Kein Schritt voran. Noch mal ein Rufen. Wieder keine Reaktion.

Das Geschehen am Himmel, die neuen Färbungsnuancen auf dem Wasser hatten für einen Moment unsere Aufmerksamkeit von den Tieren abgelenkt. Da, aus dem Augenwinkel, eine Bewegung linkerhand! Die abtrünnigen Schafe hatten kehrtgemacht und bewegten sich jetzt eines hinter dem anderen, aufgereiht wie am Schnürchen, in eiligem Trab zu ihren

Herdengenossen auf dem rechten Areal zurück. Von Anführern waren sie zu Heimgerufenen geworden.

Es hätte womöglich ein Aufbruch in neue Gefilde sein können. Aber der ist im Schafherdenwesen offenbar nicht vorgesehen. Unter den Schafen sind die Künstler der Zukunft nicht zu suchen. Das ist klar. Und Fragmente dürfen nicht sein, das Ganze muss wiederhergestellt, das Bruchstück integriert werden. Mir bleibt die Frage, warum sich nicht die ganze Herde nach links Aufgebrochenen angeschlossen hat. Warum mussten sie reuig in einer Reihe zu den Beharrlichen zurückkehren? Ein Schäfer könnte die Antwort kennen. Wie gern wüsste ich, ob die Meldorfer Schafe bei einem anderen Sonnenuntergang einmütig in die kurz erprobte neue Richtung ziehen werden. ■

Evelies Schmidt studierte Slawistik und Französische Philologie und promovierte über Andrej Belyj. Sie war viele Jahre Lektorin im Verlag Freies Geistesleben und schreibt für verschiedene Magazine.



# DIE VARIATION

von Sebastian Hoch

Das Ungemach einer gräflichen Schlaflosigkeit als Ansporn zu gar traumhaft Herrlichem. Zwecks Überwindung von müder Monotonie das Ansinnen nach Erbaulichem. Mit kompositorisch gestalteter Abwechslung die erhoffte Leichtigkeit gegen das leidvoll Unendliche von nachwacher Zeit. «Clavier Übung bestehend in einer ARIA mit verschiedenen Veraenderungen vors Clavicimbal mit 2 Manualen. Denen Liebhabern zur Gemüths-Ergetzung verfertigt.» Dreißig solch ergötzlicher Veränderungen von je eigenem Charakter wie Gehalt erschuf einst Johann Sebastian Bach (1685–1750), dreißig wechselfrohe Vergnüglichkeiten, welche als *Goldberg-Variationen BWV 988* nicht nur zur Linderung adliger Insomnie beitrugen, sondern noch immer so manch wachsam Liebhaber des taghell tönenden Tastenspiels erfreuen.

Über dem stoischen Fundament einer sich stetig wiederholenden Harmoniefolge, der sogenannten *Bassformel*, ist in diesem besonderen Cembalowerk eine so schlichte wie schöne *Aria variata* der einzig waltende Ausgangspunkt aller Veränderung. In ihr prägt sich jene «kurtze, singbare Melodie» aus, die nach Feststellung des Musiktheoretikers Johann Mattheson (1681–1764) «darum so einfältig» zu sein habe, «daß man sie auf unzehlige Art kräuseln, verbrämen und verändern möge». Immer bildet dieser «einfältige» melodische Einfall dabei etwas

bleibend Bekanntes und ist das verlässliche Gerüst für wahrhafte Einheit in Vielfalt. Als Modell garantiert er Beziehung, als Form geregelten Zusammenhang. Gleich ihrem Wortsinne zeigt sich die alles rahmende *Aria* als «Erscheinung», die Wandel ermöglicht. Ist sie Idee wie Ursprung für variable Ausformungen und normativer Aufbruch in klingende Entfaltung. Als gegebene Grundlage wird sie so zur nie versiegenden Quelle für *Variation*.

So musterhaft wie meisterlich dieser zeitlos edle Instrumentalzyklus verschiedene Gattungstraditionen in sich zu vereinen wusste, so beispielhaft offenbart sich in ihm ein so allgegenwärtig altes wie die Musik mannigfach formendes Urprinzip: «*Varietas maxime delectat*» (Abwechslung erfreut besonders). Bereits in der Antike erkannte man in der wohl proportionierten Wirkmacht des Variierens das künstlich handelnde Abbild einer natürlichen Ordnung der Dinge und erhob es gar zur schicklichen Technik wie zum ästhetischen Ideal von Rhetorik und Architektur, Dichtkunst wie Musik. Durch die wechselhafte Vielgestalt der *Variation* meinte man, das Eine in aller Erscheinung zu vernehmen und die wahre Essenz eines Eigentlichen in all seiner Gliederung bestimmen zu können.

Im harmonischen Zusammenstimmen sämtlicher Teile eines Ganzen erkannte man die angestrebte Einheit von Bezug und

Substanz, aus Eigenschaft und Wesen, von gestalteter Kunst und der Gestalt von Wirklichkeit. «Nicht nach einer Form bildet die Natur ihre Werke, sondern sie liebt die größte Mannigfaltigkeit.» Die verschwenderische Pracht der sich stetig ändernden Vielfalt dieser Welt war schon für den Dichterphilosophen Seneca (1–65) jenes Maß und Mittel, das alles Schöpferische definiere. In der aufeinander bezogenen Abwechslung ersann die Kunst das ihr entsprechende Werkzeug dafür, im Wandel ein Wahres zu benennen. In der *Variation* als Veränderung von Gegebenem fand die Musik seit jeher ihr wichtigstes Instrument zur Komposition von Klingendem.

Universalität im Auftreten und Unmittelbarkeit im Anwenden kennzeichnen dabei so umfassend wie spezifisch das vornehmlich handwerkliche Wesen musikalischer Veränderung. Als notwendige Technik zur Sinn formenden Tonsetzung zeigt es von Kultur zu Epoche, in Raum wie Geschichte sein stets präsent Antlitz, ist hier Ausdrucksart und Darbietungsregel, dort Motivarbeit oder tradierte Gattung.

Mal als schematische Variationsreihe der tänzerischen *Chaconne* oder *Passacaglia* zu einem *Ostinato* – einer sich ständig wiederholenden kurzen Tonfolge, mal als Gestaltungsmodell *Râga* klassisch indischer Musik. Von der Stil strukturierenden Improvisation des *Jazz* und der Kombinierbarkeit



Foto: Michael Schnell / photocase.de

orientalischer *Maqamat* zum Spiel mit Verweis popmusikalischer *Remix*-Kultur und der Ausschmückung bedeutsamer Melodieabschnitte durch mittelalterliches *Tropieren* und *Sequenzieren*. Im Verändern von Vorgegebenem erblickt die Musik seit jeher ihre Möglichkeiten zu Ausdruck wie Kommentar. Aus dem Vermögen zur Variation erhält sie die schöne Freiheit zur Aussage.

Bis ins Kleinste drängt dabei jene zauberhaft regelnde Kraft des Verwandels. Durchdringt sie musikalische Parameter, eröffnet Methoden und plant Architektur, wird schließlich komponierte Grammatik. Jeder Wechsel von Takt oder Tempo variiert Bewegung, begründet Tanzfolgen wie Francesco Spinacinos (nach 1450–1507) *Bassedanze* oder spielt in Steve Reichs (\*1936) *Drumming* mit Tondauern und Rhythmusmotiven. Aus dem Verzieren von Tönen schält sich die Koloratur als melodische Variante, wird zur Bearbeitungspraxis in Luzzasco Luzzaschis (1545–1607) virtuosen *Madrigalen* und zur Trägerin von Dramaturgie im *Stylus Phantasticus* des Girolamo Frescobaldi (1583–1643). Ob in Harmonie oder durch Klangfarbe. Sei es als Veränderung von Tonart (*Modulation*), Stimmführung (*Kontrapunkt*) oder instrumentaler Besetzung. Variationen verweben jedweden musikalischen Aspekt zur Erzählung. Sie bieten Raum für thematische Arbeit in Joseph Haydns (1732–1809) *Sinfonie*

Nr. 55 «*Der Schulmeister*» und Wolfgang Amadeus Mozarts (1756–1791) *Klaviersonate KV 331* wie für motivische Bezüge manch zeitgenössischer Filmmusik. Als Erscheinungen eines Eigentlichen formen sie Charakter und Verlauf, werden in Ludwig van Beethovens (1770–1827) 33 *Veränderungen über einen Walzer von Diabelli* zur fulminanten «enzyklopädischen Serie ohne Index» und in Felix Mendelssohn Bartholdys (1809–1847) *Variations sérieuses* zum feurigen Psychogramm der Extreme.

Aus der «entwickelnden Variation der charakteristischen Züge einer Grundeinheit» in Arnold Schönbergs (1874–1951) zwölftontechnischen *Variationen für Orchester* entsteht in konsequent findiger Folge die systematische Veränderung aller musikalischen Parameter als schöpferische Technik und planbares Fundament serieller Komponierkunst. Erklärt sich Wandel im Ausdruck zur tatkräftigen Möglichkeit von Bindung und Beziehung. Ist Entwicklung nicht nur Kern, sondern Wesen aller menschlich gedachten und gestalteten Welt.

Als Urform allen Seins begreift sie der Komponist Anton Weber (1883–1945), denn «etwas, was scheinbar etwas ganz anderes ist, ist eigentlich dasselbe. Der weitestgehende Zusammenhang ergibt sich daraus.» In der Variation wird Musik zur in Vielfalt vereinten Lust am Mannigfaltigen – zur Freude am Leben! ■

Sebastian Hoch ([www.sebastian-hoch.de](http://www.sebastian-hoch.de)) studierte an der Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Stuttgart Musiktheorie, Neue Medien und Klavier und arbeitet als privater Musiklehrer und Komponist.



Sarah Ellis (Text) | Nancy Vo (Illustrationen)

### So Glenn wie möglich

Das Leben des Pianisten Glenn Gould  
Aus dem Englischen von Jean-Claude Lin.  
40 Seiten, gebunden | Format: 22,4 x 26,8 cm  
€ 18,- (D) | ab 5 Jahren | ISBN 22,4 x 26,8 cm  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

## Glenn ist ein Junge, der weiß, was er mag und was er nicht mag.

Wer ist dieses Wunderkind, das die Welt mit seinem Klavierspiel so berauschen kann? Als Pianist war Glenn Gould überall gefragt, in New York wie in Moskau, in London wie in Los Angeles, in Tel Aviv wie in Toronto, wo er am 25. September 1932 auf die Welt kam und nur 50 Jahre später, am 4. Oktober 1982, auch starb. Wie war Glenn Gould als Kind? Wie wurde er zu dem, was er war: einer der glänzendsten, eigenwilligsten Pianisten, die es je gegeben hat?

«Ein sowohl origineller wie eigenwilliger und durchaus vielschichtiger Blick auf die Persönlichkeit des großen kanadischen Pianisten.»

Dorothea Hußlein, SWR2 Klassik



Freies Geistesleben  
Bücher, die mitwachsen



# BERG UND MUSIK

von Albert Vinzens

In den Herbstwochen zu klettern gehörte lange zu den aufregenden, ja erhabenen Momenten in meinem Leben. Wie schön war es, im abgemilderten Licht in der Stille dieser Jahreszeit gewissermaßen mit den Gebirgen zu beten, auf gewundenen Wegen zum Fuß einer Felswand vorzudringen und, allein oder zusammen mit anderen, durch diese nach oben zu klettern. Ein Freund, den ich sonst eher als hartgesottenen und wenig emotionalen Zeitgenossen kenne, erzählte mir einmal, wie er auf einer Reise durch Pakistan den Indus hinauf in Richtung Quellgebiet dieses längsten Flusses auf dem indischen Subkontinent im Reisebus unterwegs war. Der Bus kam um eine Kurve gefahren, «hielt an, und eine viertausend Meter hohe Wand ragte vor meinen Augen in den Himmel». Bei diesem Anblick habe er zu weinen angefangen, erzählte er, so beeindruckt und erschüttert sei er vom gewaltigen Bild dieses Anblicks gewesen.

Wie Meere oder Wüsten, können Berge überwältigend großartig sein. Dies, wie gesagt, besonders im Herbst. Der Eindruck, den sie machen, nimmt noch zu, wenn sie weit von der Zivilisation entfernt sind und wir auf dem Weg zu ihnen ganz auf uns allein gestellt sind. Doch man muss nicht immer zum Wandfuß vordringen und sie besteigen. An abgemilderten Tagen, deren klares Licht einen Hauch von Süden

verbreitet, irgendwo reglos zu sitzen und zu Bergen und Felswänden in der Ferne zu schauen, gehört für mich zum Herbst dazu wie der Schneemann zum Winter.

Meine Erinnerungen an Herbsterlebnisse im hellen, stillen, warmen Fels gehören nicht einfach irgendwie zu meinem Leben dazu – diese Erlebnisse haben es auch gründlich verändert, bereichert und, ja, auch das: verkompliziert. Klettern ist ein Risikosport. Manchmal überfallen mich beim Nachdenken über vergangene Gebirgsklettereien neben den erhebenden auch schwierige, vielschichtige, bedrückende und leider über die Maßen schmerzvolle Gedanken. Gerade im Herbst sind diese Erinnerungen dann manchmal ganz plötzlich da und stellen sich, scharf beleuchtet, vor meine Seele.

In solchen Momenten verwandelt sich das Erinnern in ein synästhetisches Erleben, denn mein Bild der Berge durchdringt sich mit Musik. Ich sehe Erinnerungsbilder und höre dazu Klänge und Töne. Es kann kein Zufall sein, dass Streicher Aufstriche und Abstriche spielen, das Geschehen der Berge und das der Musik weist eine wundersame Sprachverwandtschaft auf. Hier wie dort gibt es Kadenzten, Phrasen, Fluchten (Fugen) und Schichten von Melodien. Wie vollendete Gebirgslandschaften entziehen sich auch die Gesetze der Musik den Erklärungsversuchen der Evolutionstheorie.

Darwins Lehre erklärt bekanntlich das Leben auf unserer Erde. Auch wie es zu den verschiedenen Schichten auf der Erdoberfläche kommt, ist durch darwinistisches Denken einigermaßen beschreibbar. Doch für die Schönheit von Gebirgslandschaften findet diese Lehre keine passenden Worte mehr. Und genauso hört das Erklären bei den steigenden und fallenden Bewegungen der Musik, Tonleitern genannt, endgültig auf, denn da reden Götter mit und die Engel, und statt dass wir weiterreden, fangen Herzen an zu singen.

Würde jemand von mir verlangen, die Musik von Arvo Pärt einer Jahreszeit zuzuordnen, so wäre es der Herbst. Vielleicht liegt diese Einschätzung in der Sache selbst begründet, vielleicht hängt sie mit einem Erlebnis im Berner Oberland zusammen, das ich vor Jahren hatte. In der kleinen Dorfkirche in Lenk gab es Musikurse mit Publikum in den Kirchenbänken. Während erfahrene Lehrer Jugendliche in der Kirche unterrichteten, saß ich im Publikum und schaute durch ein Fenster in die ineinandergeschobenen, verschiedenfarbigen, fein verschatteten Linien der Berge. Wie die Linien, die ich da sah, lebt die Musik von Arvo Pärt von Kadenzten und Fugen, von nebeneinander und ineinander verlaufenden Melodien. Wie die Berge, so sind auch die Partituren dieses Komponisten ein Teil der Schöpfung.



Foto: knallgrün / photo case.de

Über dem Altar dieser Kirche war der Psalm 121 zu lesen: «Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe?» Die Zeilen handeln von der Überwindung menschlicher Not durch den Anblick der Berge. Arvo Pärt vertonte den Psalm, als sein Freund Grigori Kromanov, der estnische Film- und Theaterregisseur, völlig unerwartet starb. «Auf einmal tat sich eine unsichtbare Grenze zwischen uns auf – ich noch auf der Seite der Zeit, er bereits in der Zeitlosigkeit», schrieb er später dazu. Seine Komposition nannte er einen «Versuch, diese unpassierbare Linie mit einer zarten Berührung, einem Gruß, zu überwinden. Die zwei Welten, das Hier und Dort, sollten in der Musik als kontrastierende Schichten verschmelzen.»

Die zweite Strophe des bekannten Psalms, der den Namen *Wallfahrtslied* trägt, ist ein Gebet. «Der Herr behütet dich», hören wir in Pärts Vertonung einen statischen, auf einen Ton reduzierten Männergesang, «er ist dein Schatten über deiner rechten Hand, dass dich des Tages die Sonne nicht steche noch der Mond des Nachts. Der Herr behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele.»

Während ich der Musik in der Kirche lauschte, las ich immer wieder von Neuem die Zeilen dieses Psalms, der zwischen den Kirchenfenstern und dem Altar in Holztafeln geschnitzt war. Am Abend gab es dort

dann richtige Konzerte. Die Berge hinter den Fenstern waren in Nacht gehüllt. Und während ich Musik hörte, dachte ich an Pärts Vertonung des *Wallfahrtslieds*.

Heute weiß ich, dass zum Umgang mit dem sinnlich Gegebenen neben der unmittelbaren Freude am Haptischen immer auch das Pathos der Distanz dazugehört. Wie sind doch Maler wie Caspar David Friedrich zu bewundern, die der Majestät der Berge in ihren Bildern schwingende Linien verpassten, die sich von der Erde erheben und die Silhouetten, die sich talwärts schieben, dem Himmel verschwistern, ohne dass sie selbst den Bergen und Gebirgslandschaften, die sie malten, je als sogenannte Eroberer gegenüber getreten wären und ihnen das Oben-Gestanden-Haben abgetrotzt hätten.

«Von den Bergen kommt uns Hilfe», sagt der Psalm. Ihre Schanzen und Kaskaden, die hintereinander geschobenen Schatten, Risse und Sprünge, Dissonanzen und Brüche, ihre Gipfel und die Kontrapunkte der dunklen Täler sind wie Gesang. Die Zeit, wo ich, um mit Edmung Hillary zu sprechen, diese «Bastarde» unter meinen Füßen wegdrückte, sind vorbei. Geblieben ist die Verbundenheit mit ihren großartigen Erscheinungen, dem Gebirge, das wie Musik klingt. Berg wie Musik sind wiegend wogende Wesen zwischen der Schwere unserer Erde und der Leichtigkeit unseres ans Licht gehobenen Daseins. ■



## Eine liebevolle Huldigung an die Musik

Mit Esprit und Einfühlungsgabe beschreibt die australische Pianistin Anna Goldsworthy die Hoffnungen und Ungewissheiten ihrer eigenen Jugend. Wir erleben die Heranwachsende mit all ihren Zweifeln, ihrem Unverständnis sowie den Konflikten mit Gleichaltrigen und ihrer Familie.

Vor allem aber ist *Piano Lessons* eine liebevolle Huldigung an eine großartige Lehrerin und das Wunder der Musik. Ein Buch, das alle Musikliebhaber und jeden, der jemals eine Musikstunde gehabt hat, tief berühren wird.

«Jeder Lehrer, egal welchen Fachs, sollte dieses Buch lesen. Zweimal!»  
Philip Levine,  
Pulitzer-Preisträger

Anna Goldsworthy  
*Piano Lessons*  
Mein Weg in die Musik  
Aus dem Englischen von Dieter Fuchs  
272 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
€ 24,- (D) | ISBN 978-3-8251-5127-0





# MEHR ALS EIN WUNSCH

gelesen von Simone Lambert

Als Sunny sich daran erinnert, dass Mamma ihm beim Puzzeln immer das letzte Teil überlassen hat, denkt er: «So sind Erwachsene. Bei manchen ist das doof und bei anderen schön. Man erkennt nicht, wie sie sind, daran, was sie tun. Sondern wie man sich dabei fühlt, wenn sie tun, was sie tun.»

Erzählt wird diese ungewöhnliche Adventsgeschichte aus der Sicht eines Philosophen im Grundschulalter: Sunny ist der Jüngste seiner dreiköpfigen Familie, ein pummeliger kleiner Junge mit einem Hamster namens Zirri.

Der Schweizer Autor Werner Rohner hat in seinem ersten Kinderbuch einen ebenso sensiblen wie selbstbewussten kleinen Helden erschaffen. Der vorweihnachtliche Bericht kreist um Sunnys Wunschzettel, offenbart aber zugleich die Geschichte einer Familie in Trauer: Vor gut zwei Jahren starb die Mutter. Sunny, seine große Schwester Lala, und der traurige Paps – die drei sind wie Inseln, jeder lebt für sich. Lala ist eine halbwüchsige, charakterstarke Karateka, vor der Sunny sich fürchtet. Sein Vater kümmert sich, aber er trifft nicht immer den richtigen Ton.

Es ist Sunny, der in diesen Zustand der Erstarrung wieder Bewegung bringt. Seine Ideen, die Postbotin Elif für den Vater interessant zu machen, führen zwar zum Kontakt, doch die Sache geht anders aus als geplant.

Was Sunny aber vor allem beschäftigt, ist das eine große Geschenk, das er sich zu Weihnachten wünschen darf. An seiner Wunschliste arbeitet er sich ab, ergänzt Wünsche, streicht andere. Es sind konkrete Wünsche, wie das Piratenschiff, aber auch so fantastische wie eine Wetterfernbedienung und das Ei eines Urzeittieres, das er ausbrüten will. Es gibt Wünsche für ihn und die für andere und jene, die keiner erfüllen kann: Gesundheit zum Beispiel.

Sunny ist fantasievoll und ein origineller Denker. Seine nüchternen Betrachtungen offenbaren sein Rätseln über das Erwachsensein: Sunny findet es doof, dass man lange üben muss,

um etwas wirklich gut zu können. «Und außerdem, wenn man das mal ganz objektiv betrachtet: Er findet die meisten Kinder besser als die meisten Erwachsenen! Und darum kann das mit dem Immer-besser-werden irgendwie nicht stimmen. Auch wenn er zugeben muss, beim Fußballspielen und beim Zeichnen, da stimmt das schon. Aber irgendwie sind die Bilder von den Erwachsenen ja auch meist langweilig. Die zeichnen immer, was es eh schon gibt. Und dann sieht es meistens auch noch genau gleich aus wie das, was sie abzeichnen. Ein bisschen so, als würde man alles zweimal sagen, und das will doch kein Mensch.»

Werner Rohner gelingen kinderliterarische Kunststücke, wenn er die Mehrdeutigkeit von Situationen beschreibt: das Treffen mit Elif und deren Freundin Loredana, die der verstorbenen Mutter ähnelt, oder das Gespräch Sunnys mit seiner alzheimerkranken Großmutter. Aber auch den Tod der Mutter lässt der Autor den Kleinen in ebenso lakonischen wie erschütternden Sätzen zusammenfassen: «Passiert ja jetzt nichts mehr. Passiert ja jetzt nichts mehr. Passiert ja jetzt nichts mehr.»

Wir begleiten Sunny an den 24 Tagen vor Weihnachten durch seinen Schul- und Familienalltag und beobachten sein Ringen um den einen großen, wichtigsten Wunsch. Dieser erfüllt sich an Heiligabend, ebenso unsentimental wie humorvoll, und sei hier natürlich nicht verraten. Ein überraschendes, großartiges Debüt. ■



Werner Rohner  
**Mehr als ein Wunsch**  
 Eine Adventsgeschichte in 24 Kapiteln

Mit Illustrationen von Gareth Ryans

233 Seiten, gebunden  
 18,- Euro  
 ISBN 978-3-7725-3126-2  
 Verlag Freies Geistesleben  
 (ab 6 Jahren)  
 auch als eBook erhältlich



# NOVEMBERSPASS

von Bärbel Kempf-Luley und Sanne Dufft

November ist der Monat, den ich am wenigsten mag. Denke ich an November, so denke ich an Dunkelheit, Nieselregen, das Verschwinden der Farben und des Lichts, an immer kürzer werdende Tage – und meine Stimmung wird ähnlich grau und trist.

Eines Tages jammere ich bei Nora über den schrecklichen November. Nora runzelt die Stirn und schaut mich streng an. «Also, ich mag den November! Da habe ich Geburtstag und Mama und Sammy auch!» – «Und wir haben Ferien und da ist Sankt Martin!», fügt Lucy noch hinzu. «Stimmt.», sage ich kleinlaut. Ich fühle mich angesichts der vorwurfsvollen Blicke etwas bedrängt. «Aber als Monat – im Vergleich mit allen anderen, da müsst ihr doch zugeben, dass November wirklich ein eher scheußlicher Monat ist, oder etwa nicht?» – «Finde ich nicht.», behaupten die Mädchen gleichzeitig.

Ein paar Tage später ist es so richtig novemberig. Es ist kalt, grau und nieselt leise vor sich hin. Nebel schluckt Häuser und Bäume. Seit Nora und Lucy den November vor mir verteidigt haben, versuche ich seine schönen Seiten zu entdecken. Trotzig schaue ich aus dem Fenster. «Na gut, dann zeig doch mal, was du zu bieten hast.» Ich greife zum Telefon.

Ein paar Stunden später sind alle drei Enkel bei mir versammelt. Sammy stürzt sich sofort auf die Holzseisenbahn, die Mädchen blicken mich erwartungsvoll an. «Also, Oma? Du hast gesagt, wir machen ein Experiment.» Ich nicke. «Ja, wir gehen spazieren.» – «Spazieren?» Nora und Lucy sind verblüfft. Und ganz offensichtlich wenig begeistert. «Bei dem Wetter?», fragt Nora ungläubig. «Was soll das denn für ein Experiment sein?»

«Na, es ist doch wunderbares Novemberwetter! Regensachen und warme Jacken habt ihr ja dabei. Wir gehen heute auf die Suche nach den schönen Seiten des Novembers.» Die beiden schauen sich an, Sammy fährt bereits die vierte Runde mit der Eisenbahn. «Jaaa, aber muss es denn ausgerechnet bei

dem Wetter sein, Oma?», fragt Nora widerstrebend. «Also, mir ist es egal.» Lucy zuckt mit den Schultern. Das bedeutet, sie ist dabei. Schließlich willigt Nora ein. Sammy will nicht weg von der Eisenbahn, aber schließlich lässt er sich doch die Regenose und Gummistiefel anziehen.

Der Nebel hat sich ein wenig gelichtet, dafür stäubt Nieselregen in feinen Tröpfchen um uns herum. Sammy hüpf voll Begeisterung durch jede Pfütze und lässt es ordentlich spritzen. Lucy macht sofort mit und beide wetteifern darum, wer das Regenwasser am höchsten spritzen lassen kann. Nora rümpft die Nase, dafür ist sie schließlich schon zu groß.

Der Wald glänzt vor Nässe, hier und da wabert noch Nebel über den Waldboden. Manche Bäume haben bereits ihr Laub abgeworfen, an anderen leuchtet es gelb und rot. Hagebutten und die Beeren der Ebereschen sehen aus wie winzige Laternen.

Irgendwann rascheln wir zu viert durchs Laub. Es knistert und knackt, ansonsten ist es still. Unsere Laune wird immer besser und auf dem Rückweg springen wir zu viert in jede Pfütze.

Wieder bei mir in der Wohnung angekommen, erfreuen wir uns an der Wärme des Ofens, in dem das Feuer knistert. Eine Weile beobachten wir die Flammen, knacken Nüsse und trinken Tee.

«Und, Oma? Ist unser Experiment gelungen?» Nora schaut mich herausfordernd an. «Ja, unbedingt. Sehr gelungen! Der November kann wirklich sehr schön sein.» Die Mädchen stimmen mir zu, Sammy hat unser Experiment gar nicht interessiert. Er ist schon wieder mit der Eisenbahn beschäftigt. Kurz darauf hocken wir zu viert um die Gleise, bauen Haltestellen und lassen Züge entgleisen, während es draußen dunkel wird. ■

Bärbel Kempf-Luley ist Autorin und Buchhändlerin bei Kunst und Spiel in München. Sanne Dufft ([www.sanne-dufft.de](http://www.sanne-dufft.de)) ist Illustratorin und Autorin.





## LUCIE HORSCH BRINGT BESTE FLÖTENTÖNE BEI

von Ulrich Meier

Nicht jedem musikalischen Wunderkind gelingt es, den Glanz seiner Begabung und den Fleiß seines Übens in eine selbst gesteuerte Entwicklung meisterhaften Musizierens zu überführen.

Die niederländische Blockflötistin Lucie Horsch zeigt mit ihren 22 Jahren, dass es dennoch möglich ist: Für das im September erschienene Album *Origins* taucht sie gemeinsam mit ihren musikalischen Partnern in Musikkulturen aus aller Welt ein. Sie schafft damit gleichermaßen anspruchsvolle wie begeisternde Klangerlebnisse. Die Arrangements beinhalten schottische und irische Volksweisen, rumänische und slawische Tänze, argentinischen Tango, amerikanische Jazz-Standards des 20. Jahrhunderts sowie zwei spannende Improvisationen mit Kora, einer westafrikanischen Harfe.

Mit neun Jahren führte die Tochter zweier Profimusiker bei einem Festkonzert auf der Amsterdamer Prinsengracht zum ersten Mal den *Ungarischen Tanz Nr. 5* von Johannes Brahms in einem Arrangement für Blockflöte und Orchester auf. Über Nacht wurde sie damit zu einem Star. Seit ihrem elften Lebensjahr erhielt sie Unterricht am Amsterdamer Konservatorium. 2020 empfing sie den *Dutch Music Award*, die höchste Auszeichnung, die die Niederlande an Musiker vergeben. In der Begründung der Jury heißt es: «Bei Lucie sieht man eine seltene Einheit zwischen Musikerin und Instrument. In ihren Händen ist die

Blockflöte nicht nur ein Musikinstrument, sondern eine Erweiterung ihrer Persönlichkeit.»

Die begeisterte Blockflötistin spielt jedoch nicht nur das übliche Repertoire aus der Barockzeit mit seinen abenteuerlichen Läufen und virtuoson Soli. So führte Lucie Horsch in diesem Jahr beispielsweise ein Werk auf, das die finnische Komponistin Lotta Wennäkoski (geboren 1970) 2021 eigens für sie komponiert hat. «Lotta kommt auf Ideen, die es für dieses Instrument noch nie gegeben hat», schwärmt Lucie Horsch. In *Arteria* wird zum Beispiel mit der Nase gespielt oder an der Flöte gedreht – Symptome eines rastlosen Herzschlags, der das Stück vorantreibt.

Als ich die junge Künstlerin Anfang des Jahres im Rahmen der Konzertreihe *Rising Stars* in Hamburg unter anderem mit diesem Stück erleben konnte, hielt mich ihr Flötenspiel vom ersten bis zum letzten Ton in Atem. Wie lässt sich der mühelos und schwebend in den Saal entlassene Strom von Klängen beschreiben? Zunächst fiel mir auf, dass sie ihre Instrumente auf eine unnachahmliche Weise an ihrem Mund hält. Keine ihrer zuweilen abrupten Bewegungen von Körper, Flötenholz oder Fingern kann die lebendig erscheinende Verbindung von Mund und Instrument stören. So kann der Atemstrom organisch über die Flöte an den Raum abgegeben werden. Ausdruck, Dynamik und Rhythmus steuert sie offenbar nicht mit technischer

Kontrolle über Körper oder Instrument, sondern aus dem gehörten Klang. Mit anderen Worten: Hier wird nicht mit physischer Kraft schwingende Luft in den Raum gepumpt. Vielmehr liest sie in einer faszinierenden Weise aus dem Lauschen in die Peripherie des Klangraums ab, was dem Sinn der zu interpretierenden Musik entspricht. So wird der von Mensch und Blockflöte erzeugte Fluss der Töne sensibel mit dem in mehr als elf Jahren Studium erworbenen differenzierten musikalischen Instrumentarium gestaltet. Dass sich die engagierte Musikerin neben verblüffender Perfektion auch erlaubt, für bestimmte Ausdrucksweisen in Kauf zu nehmen, die Flötentöne mit den typischen Nebenklingen zuweilen auch unvollkommen sein zu lassen, macht mir ihr Spiel noch sympathischer. ■



Lucie Horsch: *Origins*

Mit Carel Kraayenhof, Dani Luca, Sean Shibe, Bao Sissoko, Fuse Ensemble  
Werke von Parker, Piazzolla, Maxwell Davies, Bartók, Debussy, Stravinsky und Yun.  
Erschienen bei Decca (Universal Music).

# DER STOSSEUFZER DER BÄUERIN: Bürokratie! Dokumentation!

von Renée Herrnkind

Trübes Novembergrau. Wir sitzen in Christines Büro und versuchen, den Papier-Berg auf dem Schreibtisch zu ignorieren. Die Bäuerin atmet tief durch und fängt an zu blättern. Draußen ist gerade nicht so viel zu tun. Es kehrt Ruhe ein im Boden, auf den Äckern und den Weiden. Der Winter winkt um die Ecke hier im Vogelsberg. Höchste Zeit, sich um die Dokumentation zu kümmern.

«Bürokratie ohne Ende», seufzt die Demeter-Frau und verrät, wie ungern sie sich dem Papierkram widmet. Aber sie kann ihm nicht entkommen. Die Vorschriften für den sogenannten *Gemeinsamen Antrag* innerhalb der EU-Regeln sind neu gefasst. Er muss penibel ausgefüllt werden, entscheidet die Bewilligung doch über das Geld, das vom Staat kommt: «Das ist ein wichtiges Einkommen für uns neben Milch und Getreide.» Es wird pro Hektar Fläche berechnet und digital muss jeder Quadratmeter Land exakt eingetragen werden. Dazu gehören dann noch die Infos zum jeweiligen Anbau und der Klick in die diversen Zusatzprogramme, die ebenfalls einkommensrelevant sind. Die neue Gemeinsame Agrarpolitik aus Brüssel fordert Christine. Sie kann nicht mehr auf Routinen der letzten Jahre zurückgreifen, muss sich schlau machen, wie die Umsetzung in Deutschland laufen soll. «Da fehlt noch Planungssicherheit», klagt sie genervt. Bei der Entscheidung, welche Programme für ihren biodynamischen Betrieb

Sinn machen, verzichtet sie lieber auf ein paar Euro und wählt nur das Einfachste aus. So bleibt sie in der sogenannten zweiten Säule des Förderdschungels im hessischen Programm für Agrarumwelt- und Landschaftspflege-Maßnahmen – kurz HALM. Es soll besonders nachhaltige Landwirtschaft stützen. «Die garantieren wir als Bio-Betrieb doch ohnehin», runzelt die Bäuerin am Schreibtisch die Stirn. Eine mögliche Geldspritze aus dem Blüh-Programm lässt sie aus. Noch ein Antrag wegen ein paar Euro mehr in der Kasse, ein falscher Schein von mehr Diversität als ohnehin ... Da stehen für sie Aufwand und Ertrag nicht in Relation, vom tieferen Sinn einmal ganz abgesehen.

Nach dem Sinn zu fragen, verkneift sie sich auch beim peniblen Dokumentieren, wann sie wie viel Gülle oder Mist auf welchen Acker gefahren hat. Schnell zeigt sie mir, wo sie die exakten Erntemengen pro Schlag – so heißt die Ackerfläche – eintragen muss. Und dass sie als fachliche Sonderleistung Geld dafür bekommt, ihre Wiesen später als andere zu mähen. «Damit zahlt die EU für Naturschutzsonderleistungen, die wir als Demeter-Hof ja aus vollster Überzeugung erbringen.» Wer nach dem 1. Juli seine Wiese mäht, kann pro Hektar einige Euro aus dem EU-Topf verbuchen. «Um die ganzen Programme halbwegs zu überblicken, höre ich online Vorträge vom Landwirtschaftsamt oder rufe den Berater an.» Das bringt Geld, kostet aber Nerven. «Das ganze Jahr



über müssen wir auf Papiere achten. Lieferscheine, Zertifikate, Rechnungen sammeln und ablegen. Wir machen es nach bestem Gewissen, wollen doch ohnehin niemanden betrügen und wenn mal ein Fehler auftritt, ist es glücklicherweise nichts Gravierendes.»

Deshalb verläuft auch die jährliche Öko-Kontrolle nach der EU-Bio-Verordnung relativ unkompliziert. Aber fünf, sechs Stunden vergehen, bis der Kontrolleur im Stall war, alle Ordner und Dateien durchgeschaut und einzelne Äcker inspiziert hat. Christine kennt den Ablauf von beiden Seiten des Schreibtischs, denn nach ihrem Agrar-Studium hat sie als Bio-Kontrollleurin gearbeitet. In einem Demeter-Modellprojekt lernt sie jetzt weitere Höfe kennen, denn bei diesen sogenannten Betriebsentwicklungsgesprächen treffen sich immer zwei Kollegen und Kolleginnen mit einer geschulten Moderatorin auf den beteiligten Höfen. Im offenen Austausch wird schnell sichtbar, wo der eigene Betrieb aktuell steht, welche Entwicklung ansteht, welche Ziele für das neue Jahr anvisiert werden. «Das ist wertvoll für uns, basiert auf gegenseitigem Verständnis und auf Vertrauen», betont sie. Der Austausch verbindet mit den Idealen, die sie in ihrer Arbeit als Bäuerin tragen. Dafür muss das Unternehmertum mit all den Ordnern und Plänen eben erduldet werden. ■



## Unser SUDOKU im November

Einsame Hunde

Level 4

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

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

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

[www.geistesleben.de](http://www.geistesleben.de)

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

Lösung SUDOKU Oktober

«Einsame Hunde extrem 3», herausgegeben von J.-C. Lin

## PREISRÄTSEL

### Erste und letzte Worte der Weltliteratur 11 / 12 Um die Ecke gedacht

«Der Korrektor sagt, Jawohl, dieses Zeichen heißt Deleatur, wir verwenden es, wenn es etwas zu streichen und zu tilgen gilt, das Wort selbst drückt es aus, und es gilt sowohl für einzelne Buchstaben als auch für ganze Wörter, Mutet mich wie eine Schlange an, die, im Begriff, sich in den Schwanz zu beißen, im letzten Augenblick davor zurückschreckt, Gut beobachtet, Herr Doktor, o ja, wir hängen sehr am Leben.»

(Und so weiter im ersten Kapitel, zwar mit Kommata, aber ohne Punkt für weitere sieben Seiten – Anmerkung der Redaktion.)

...

«Maria Saras Haupt ruht auf Raimundos Schulter, mit der linken Hand fährt er ihr zärtlich über das Haar und die Stirn. Sie schliefen nicht sogleich ein. Unter dem Erkerdach atmete ein Schatten.»

Wenn wir auf der Erde sind,  
haben wir es wunderbarerweise.  
Alles, was auf ihr Gestalt gewinnt,  
ist im gleichen Schöpfungskreise.  
Nur von hinten freut er nicht,  
denn er nimmt uns, kühl und leise,  
unerwartet oft die Sicht.

Erika Beltle

Dreimal hab ich sie im Leibe.

97 neue Rätsel für Anfänger und alle Liebhaber  
Verlag Freies Geistesleben

Die Lösung – wenn nicht schon längst erraten! –  
finden Sie in der Dezember-Ausgabe.

Im Oktober war die Lösung *Binsenwahrheit*.

Wer uns den Verfasser und den Titel des Romans, aus dem diese ersten und letzten Worte entnommen sind, nennt, kann an der Verlosung eines der fünf Exemplare der farbig feingesponnenen Erzählung *alle Farben weiß* von Christa Ludwig teilnehmen.

Die Lösung\* senden Sie bitte an:

Redaktion a tempo | Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart  
oder an: [raetsel@a-tempo.de](mailto:raetsel@a-tempo.de)

Der in der Oktober-Ausgabe gefragte Verfasser war der 1894 geborene Joseph Roth und sein Roman ist *Radetzkymarsch*, der 1932 im Gustav Kiepenheuer Verlag in Berlin erschien.

\* Einsendeschluss ist der 25.11.2022 (Datum des Poststempels; der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Die Gewinner und Gewinnerinnen werden schriftlich benachrichtigt.

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



## SCHON HEUTE AN WEIHNACHTEN DENKEN UND 12 MONATE LESEFREUDE SCHENKEN (und damit auch Ihr und unser Magazin für die Zukunft sichern)!

**Jahresabonnement** an die unten stehende Rechnungs-/Lieferanschrift zum Preis von Euro 40,- zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,- für 12 Ausgaben.

**Geschenk-Abonnement** zum Preis von Euro 40,- zzgl. Versand Inland Euro 10,- / Ausland Euro 30,- 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.

**Für jedes Geschenk-Abonnement schenken wir Ihnen ein Exemplar** des Buches *Tristans Liebe* der großen Erzählerin Rosemary Sutcliff.

**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](mailto:abo@a-tempo.de)

QR-Code zur Bestellseite

Hinweis: Die Mindestlaufzeit eines Abonnements beträgt ein Jahr (12 Ausgaben). Zum Ende der Mindestlaufzeit ist es mit einer Frist von einem Monat kündbar. Ansonsten verlängert es sich auf unbestimmte Zeit und ist jederzeit mit einer Frist von einem Monat zum Monatsende kündbar. Zu viel bezahlte Beträge werden entsprechend zurückerstattet.

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



## KLIMA- UND KOSTENSCHONEND: ABO-RECHNUNGEN AB 2023 PER E-MAIL-VERSAND

Liebe Abonentinnen und Abonenten,

unser Herz schlägt für das gedruckte Werk – ob als Magazin oder Buch. Doch in einer immer digitaler werdenden Welt, sehen auch wir Bereiche und Zusammenhänge, in denen die verfügbaren Technologien sinnvoll genutzt werden können. Zudem steigen die Kosten für Papier und Porto immer weiter an – Sie haben diese Entwicklungen sicher auch bereits der Presse entnommen.

Somit führen zusammen mit Nachhaltigkeitsaspekten aktuell gleich mehrere Gründe dazu, dass wir uns entschieden haben, unsere Abonnement-Rechnungen ab 2023 möglichst umfassend per E-Mail zu versenden.

Wir freuen uns, wenn Sie uns unterstützen und wir Sie ebenfalls in unseren E-Mail-Rechnungsverteiler aufnehmen dürfen! Senden Sie uns dafür bitte alle notwendigen Informationen per Fax: 0049 (7) 11 2 85 32 11, Post: Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus, z.H. Frau Ulrike Minnich, Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart, oder per E-Mail: [ulrike.minnich@geistesleben.com](mailto:ulrike.minnich@geistesleben.com) oder [abo@a-tempo.de](mailto:abo@a-tempo.de) zu.

Kundennummer (wenn vorhanden):

---

Name, Vorname:

---

Straße und Hausnummer:

---

PLZ und Ort:

---

E-Mail-Adresse für den Rechnungsversand:

---

Kommen Sie bei Rückfragen bitte ebenfalls gerne direkt auf mich zu!

Mit herzlichen Grüßen aus Stuttgart,  
Ihre *Ulrike Minnich* | Leserservice

## KLEINANZEIGEN

Duft + Kunst [www.art-parfum.eu](http://www.art-parfum.eu)

[gemeinschaften.de](http://gemeinschaften.de) | Tel. 07 7 64/93 39 99

Italien direkt am Luganersee mit Seeblick!  
schöne 3ZiFeWo [www.luganersee-seeblick.de](http://www.luganersee-seeblick.de)

Ob Kinderbuch, Waldorfpädagogik, Wissenschaft oder kreatives Leben – lassen Sie sich regelmäßig über das **Buchprogramm** der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus informieren:

[www.geistesleben.de/newsletter/](http://www.geistesleben.de/newsletter/)

Kleinanzeigenformular: [a-tempo.de/ads.php](http://a-tempo.de/ads.php)  
Anzeigenschluss ist der 1. des Vormonats!

**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](mailto:woltmann@geistesleben.com)

Unsere Preise und Mediadaten finden Sie unter:  
[www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de)

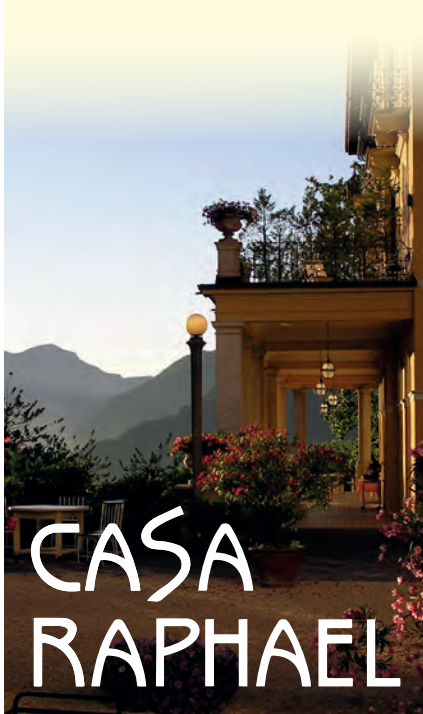
exagon@t-online.de', and 'Internet-Shop: [www.exagon.ch](http://www.exagon.ch)'."/>

Beste Rohmaterialien,  
Gerätschaften und Zubehör für Hobby,  
Schulen, Kirchen und Werkstätten:

# EXAGON

Industriepark 202, 78244 Gottmadingen  
Tel. 07731/97 70 07, Fax 07731/97 70 09  
E-Mail: [exagon@t-online.de](mailto:exagon@t-online.de)  
Internet-Shop: [www.exagon.ch](http://www.exagon.ch)

Palace Hotel – Kurzentrum  
Vitalisierende eisenhaltige  
Thermal – Levicowasser  
Biologisch – dynamische – Küche  
Anthroposophische  
und klassische Medizin



CASA  
RAPHAEL

[www.casaraphael.com](http://www.casaraphael.com)  
[mail.info@casaraphael.com](mailto:mail.info@casaraphael.com)

Roncegno Terme (TN) – Italy  
Tel. +39 0461 772 000  
Fax. +39 0461 764500

[www.sterben.ch](http://www.sterben.ch)

fragen  
und antworten aus  
anthroposophischer  
sicht



Der Verein der Waldorfschulgemeinschaft Leipzig e.V.  
sucht ab dem 01.01.2023 eine

## Kaufmännische Geschäftsführung (w/m/d)

Wir sind eine 1990 gegründete Schule mit Hort und ca. 100 Mitarbeitenden. 2027 werden wir komplett zweizügig sein. Unsere langjährige Geschäftsführerin geht Mitte 2023 in den Ruhestand. Zur Nachfolge suchen wir eine offene, verlässliche und erfahrene Persönlichkeit, die im Team mit einem weiteren Geschäftsführer (Schwerpunkte Bau, Recht und Hortpersonal) unser „Schiff“ auf Wachstumskurs hält und steuert.

### Ihre Aufgaben:

- Führung der Geschäfte zur Sicherung der wirtschaftlichen und finanziellen Lage des Vereins inklusive der Haushaltsplanung
- Steuerung und Controlling von operativen und strategischen, kaufmännischen sowie verwaltungstechnischen Prozessen
- Lohn- und Vereinsbuchhaltung, Zahlungsverkehr, Kreditwesen, Zuschusswesen und Altersvorsorge
- Enge Zusammenarbeit und Abstimmung mit dem Vorstand
- Bearbeitung von Vertrags-, Versicherungs- und Rechtsangelegenheiten, ggf. zusammen mit dem anderen Geschäftsführer, der Volljurist ist
- Zusammenarbeit mit Behörden, Ämtern und Verbänden
- Mitarbeit in internen, regionalen und überregionalen Gremien

### Unsere Erwartung an Sie:

- Abgeschlossenes Studium der Betriebswirtschaft oder vergleichbare Qualifikation
- Finanz- und betriebswirtschaftliche Kenntnisse sowie Erfahrungen
- Unternehmerisches Denken und Handeln sowie Organisationstalent
- Umfassende EDV-Kenntnisse
- Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen
- Freude an der Gestaltung von sozialen Prozessen wie der schulischen Selbstverwaltung
- Bereitschaft zu guter Zusammenarbeit innerhalb der Geschäftsführung
- Entscheidungsfähigkeit, Vermögen zur Selbstreflexion, Leitungskompetenz
- Berufserfahrungen in einer (waldorf-)pädagogischen Einrichtung oder in der Sozialwirtschaft sind von Vorteil

### Wir bieten Ihnen:

- Einen Arbeitsplatz mit eigenverantwortlichem Gestaltungsspielraum
- Ein kompetentes, eingespieltes und kollegiales Team
- Eine Vergütung analog zur Gehaltsordnung des pädagogischen Kollegiums
- Unterstützung Ihrer Fortbildung
- Eine mehrmonatige Einarbeitungszeit durch die Amtsinhaberin

Mehr Informationen zum Verein der Waldorfschulgemeinschaft Leipzig e.V.  
sowie zu unserer Schule finden Sie unter [www.waldorfschule-leipzig.de](http://www.waldorfschule-leipzig.de).

Auskünfte zum Stellenprofil erhalten Sie bei Frau Ebert:

Tel.: (0341) 6003 7779 | E-Mail: [ebert@waldorfschule-leipzig.de](mailto:ebert@waldorfschule-leipzig.de)  
Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen senden Sie bitte an  
[vorstand@waldorfschule-leipzig.de](mailto:vorstand@waldorfschule-leipzig.de)





## SIEH, DAS GUTE LIEGT SO NAH!

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in einer von Krisen und Kriegen erschütternden Zeit. Doch es gibt auch den Mut und die Fantasie sowie die Zuversicht zahlreicher Menschen und Initiativen, die die Düsternis der Gegenwart aufhellen und erhellende Gedanken wie leuchtende Ideen in unser Leben einbringen. Mit unserem Lebensmagazin *a tempo* möchten wir auf solche Menschen und Initiativen sowie ihre zukunftsweisenden Ideen und Erfahrungen in unseren Interviews, Reportagen und Beiträgen aufmerksam machen. Von diesen Menschen, Initiativen und Impulsen zu berichten, stärkt unsere Gemeinschaft als Menschen in dieser Zeit der Risse und gesellschaftlichen Herausforderungen.

Auch wir sind aktuell mit nie gekannten wirtschaftlichen Herausforderungen konfrontiert und brauchen daher Ihre Mithilfe. Den nachhaltigen Fortbestand unseres Magazins – für jedes bereits bestehende Abonnement sind wir von Herzen dankbar – werden wir ohne Ihre Unterstützung nicht meistern können. Wenn jede vierte unserer Leserinnen oder jeder vierte unserer Leser Anlass zu einem weiteren Abonnement geben könnte, wäre uns zukunftsichernd geholfen. Das könnte mit einem Geschenkabonnement zusätzlich zum bestehenden geschehen – und damit einem anderen Menschen 12 Monate lang Lesefreude bereiten und uns eine Perspektive auf neue Leserinnen und Leser. Oder es kann durch das begeisterte Weiterempfehlen angeregt werden. Machen Sie davon bitte ungeniert Gebrauch! Vielleicht regen Sie auch ein «Leseduett» an. Denn dann ließe sich unser Magazin von zwei Menschen für nur 2,- Euro pro Monat gemeinsam genießen und das eine oder andere Gelesene besprechen.

Mit Zuversichtlich in die Zukunft unseres Magazins planen wir im neuen Jahr 2023 zu unseren bewährt vielfältigen Interviews mit bemerkenswerten Menschen und Reportagen zu beeindruckenden Initiativen sowie einzigartigen Kulturlandschaften wieder neue Kolumnen von Brigitte Werner und Christa Ludwig. Freuen Sie sich mit uns auf ihre aus dem Leben geschöpften berührenden wie sinnigen Ausführungen. Neue Rubriken über das Älterwerden von Monika Kiel-Hinrichsen, eine Kochkolumne von Elisabeth Weller sowie eine Serie über das pralle Leben in einer Waldorfschulklasse von Nadine Mescher werden uns zudem im neuen Jahr begleiten, ebenso die Sprechstunde von Markus Sommer, die Kindersprechstunde sowie die Beiträge zu aktuellen Themen unserer Zeit und die in die Tiefe gehenden Essays. Andre Bartoniczek, Nele Bode, Ruth und Jörg Ewertowski, Uschi Groß, Renée Herrnkind, Christian Hillengaß, Sebastian Hoch, Christian Kaiser, Karin Kontny, Simone Lambert, Julia Meyer-Hermann, Konstantin Sakkas sowie Albert Vinzens und last but not least unser Fotograf Wolfgang Schmidt werden weiterhin schreibend und fotografierend dabei sein.

Lassen Sie sich überraschen und weiterhin bereichern. Wir in der Redaktion empfinden es als eine Bereicherung, dieses Lebensmagazin kreieren und erschaffen zu dürfen – und hoffen, dass es auch für Sie ebenso inspirierend wie ermutigend sein kann, die Seiten unseres Magazins zu lesen. Auf eine verstärkte Lesegemeinschaft im nahenden neuen Jahr 2023!

Herzlich, *Maria A. Kafitz, Jean-Claude Lin und Paulina Suska*

### IMPRESSUM

*a tempo* Das Lebensmagazin  
der Verlage Freies Geistesleben und Urachhaus  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com) | [www.urachhaus.com](http://www.urachhaus.com)

**Herausgeber:** Jean-Claude Lin

**Redaktion:**  
Maria A. Kafitz  
Jean-Claude Lin  
Paulina Suska

**Gestaltung & Bildredaktion:**  
Maria A. Kafitz

**Redaktionsanschrift:**  
*a tempo* | Landhausstraße 82 | 70190 Stuttgart  
Tel.: 07 11 / 2 85 32 20  
E-Mail: [redaktion@a-tempo.de](mailto:redaktion@a-tempo.de)  
[www.a-tempo.de](http://www.a-tempo.de) | [www.facebook.com/atempo.magazin](https://www.facebook.com/atempo.magazin)  
instagram @atempo\_magazin

**Anzeigenservice:**  
Christiane Woltmann | Tel.: 07 11 / 2 85 32 34  
E-Mail: [woltmann@geistesleben.com](mailto:woltmann@geistesleben.com)

**Abonnements & Verkaufsstellen:**  
Ulrike Minnich | Tel.: 07 11 / 2 85 32 28  
E-Mail: [abo@a-tempo.de](mailto:abo@a-tempo.de)

Ein Jahresabonnement (12 Ausgaben) kostet 40,- Euro (zzgl. Versandkosten: 10,- Euro Inland / 30,- Euro Ausland), ein Einzelheft 4,- Euro zzgl. Versand.  
Die Mindestlaufzeit eines Abonnements beträgt ein Jahr (12 Ausgaben). Zum Ende der Mindestlaufzeit ist es mit einer Frist von einem Monat kündbar. Ansonsten verlängert es sich auf unbestimmte Zeit und ist jederzeit mit einer Frist von einem Monat zum Monatsende kündbar. Zu viel bezahlte Beträge werden entsprechend zurückerstattet.

**Druck:** Druckerei Raisch / Reutlingen

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

Wir drucken zudem klimaneutral:



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

© 2022 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH

ISSN 2699-2280

# Das Immunsystem – entscheidend für unsere Gesundheit!



Volker Fintelmann

## Die spirituelle Seite des Immunsystems

Praktische Hilfen zur Stärkung unserer Abwehrkräfte

232 Seiten, mit zahlreichen Farbabbildungen,

kartoniert | € 24,- (D) | ISBN 978-3-8251-8021-8

© Auch als eBook erhältlich | [www.urachhaus.com](http://www.urachhaus.com)

Unser Immunsystem umfasst viel mehr als die Bildung von Antikörpern gegen verschiedene Krankheitserreger. Es hat über den körperlichen Bereich hinaus auch seelische und geistige Dimensionen.

Der erfahrene Arzt und Autor Volker Fintelmann erläutert die Hintergründe dieser oft vernachlässigten Seiten des Immunsystems und zeigt auf, wie wir unsere Abwehrkräfte auf allen diesen Ebenen und damit umso wirksamer pflegen und stärken können.

### Aus dem Inhalt:

Selbst und Nichtselbst | Spirituelle Immunologie | Integrität des Leibes | Die weltoffene Seele | Praktische Pflege und Stärkung der Immunität | Verdauung und Ernährung | Arzneimittel als Helfer | Seelische Immunität | Grundübungen | Infektionskrankheiten | SARS-CoV-2 (Covid-19) | Die Folgen der Globalisierung

»Im richtigen Moment hat Volker Fintelmann dieses Buch vorgelegt. Wie ein Grundton durchklingt das gleich zu Beginn formulierte »Grundgesetz der Immunologie« das gesamte Buch: *Das Selbst erkennt das Nicht-Selbst.*«

*Steffen Hartmann, Das Goetheanum*

aethera® im Verlag Urachhaus



# Küchenliebe und Wollglück



Das Buch von Tanja Berlin und Doerthe Eisterlehner bietet Ideen aus der Küche und dem Wollkorb für die verschiedensten Gelegenheiten im Jahr. Für kleine und für große Menschen, für Liebhaberinnen süßer und salziger Speisen, für Kräuterfans genauso wie für Wichtelfreunde. Verschiedenste Leckereien, die man genießen kann – und dazu passende kleine Häkelideen, die das Herz und die Augen gleichermaßen erfreuen. Was für eine wunderbare Kombination!

Tanja Berlin | Doerthe Eisterlehner: **Kochlöffel küsst Häkelnadel**  
Köstliches und Gehäkeltes als Geschenk für andere und sich selbst  
Mit Fotos von Sophie-Louise Kleile | 135 Seiten, durchgehend farbig, gebunden  
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-7725-3136-1 | Jetzt neu im Buchhandel!

Instagram: @zuckersuesseapfel | @frau\_apfelkern

Weitere Titel  
von Tanja Berlin:



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



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



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