

E 51125
nr. 255

März 2021 | 3,99 Euro
Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin



im gespräch

ELEANOR OZICH

Das Geheimrezept zum Glück

SCHÖPFEN AUS DEM NICHTS

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

E 51125
nr. 255

März 2021 | 3,99 Euro
Freies Geistesleben
Urachhaus

a tempo

Das Lebensmagazin



im Gespräch

ELEANOR OZICH

Das Geheimrezept zum Glück

SCHÖPFEN AUS DEM NICHTS

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

1 – über a tempo

A TEMPO - DAS LEBENS MAGAZIN

a tempo Das Lebensmagazin ist ein Magazin für das Leben mit der Zeit. Es weckt Aufmerksamkeit für die Momente und feinen Unterschiede, die unsere Zeit erlebenswert machen.

a tempo bringt neben Artikeln rund um Bücher und Kultur Essays, Reportagen und Interviews über und mit Menschen, die ihre Lebenszeit nicht nur verbringen, sondern gestalten möchten. Die Zusammenarbeit mit guten Fotografen unterstützt hierbei den Stil des Magazins. Daher werden für die Schwerpunkstrecken Reportage und Interview auch stets individuelle Fotostrecken gemacht.

Der Name *a tempo* hat nicht nur einen musikalischen Bezug («a tempo», ital. für «zum Tempo zurück», ist eine Spielanweisung in der Musik, die besagt, dass ein vorher erfolgter Tempowechsel wieder aufgehoben und zum vorherigen Tempo zurückgekehrt wird), sondern deutet auch darauf hin, dass jeder Mensch sein eigenes Tempo, seine eigene Geschwindigkeit, seinen eigenen Rhythmus besitzt – und immer wieder finden muss.

2 – inhalt

[3 – editorial](#) **Ich habe viel geliebt** von Jean-Claude Lin

[4 – im gespräch](#) **Das Geheimrezept zum Glück** Eleanor Ozich im Gespräch mit Janine Malz

[5 – thema](#) **Schöpfen aus dem Nichts** von Jean-Claude Lin

[6 – augenblicke](#) **Music matters. Inklusion inklusive** von Claus-Peter Lieckfeld (Text) & Reiner Pfisterer (Fotos)

[7 – herzräume](#) **Gespräche** von Brigitte Werner

[8 – erlesen](#) **Andreas Kirchgäßner «Die sieben Farben der Nacht»** gelesen von Christa Ludwig

[9 – mensch & kosmos](#) **Den Stier bei den Hörnern packen** von Wolfgang Held

[10 – alltagslyrik – überall ist poesie](#) – **Die Ente und die Nachtigall** von Christa Ludwig

[11 – kalendarium](#) **März 2021** von Jean-Claude Lin

[12 – was mich antreibt](#) **Die Kunst im Herzen** von Franziska Viviane Zobel

[13 – unterwegs](#) **Ein sicherer Wegweiser** von Daniel Seex und Jean-Claude Lin

[14 – sprechstunde](#) **Mineralstoffe und Spurenelemente** von Markus Sommer

[15 – blicke groß in die geschichte](#) **Folgenschwere Weichenstellung** von Andre Bartoniczek

[16 – von der rolle](#) **Vorsicht: Taschentuchalarm! Harold und Maude** von Elisabeth Weller

[17 – hörenswert](#) **Rudi Stephan: Zeit für eine Renaissance** von Thomas Neuerer

[18 – wundersame zusammenhänge](#) **Die Farben der Erde** von Albert Vinzens

[19 – literatur für junge leser](#) **Jean E. Pendziwol (Text) | Nathalie Dion (Illustration) «In einem Kirschbaum fand ich Hoffnung»** gelesen von Simone Lambert

[20 – mit kindern leben](#) **Ostern, Frühling, Kniestrumpfzeit** von Bärbel Kempf-Luley und Sanne Dufft

[21 – sehenswert](#) **Julia von Heinz: «Und morgen die ganze Welt»** von Konstantin Sakkas

[22 – eine seite lebenskunst](#) **Salat mit Ziegenkäse** von Alessa Dostal

[23 – sudoku & preisrätsel](#)

[24 – tierisch gut lernen](#) **Gut dosiert am Ziegen-Euter** von Renée Herrnkind und Franziska Viviane Zobel

[25 – suchen & finden](#)

[26 – ad hoc](#) **Selig, die da hören können** von Steffen Hartmann

[27 – bücher des monats](#)

[28 – impressum](#)

Leben Literatur Liebe



«Dieses Buch ist so tief sinnig und hat mich so ergriffen, dass ich manchmal das Gefühl hatte, Bregje erzählt aus meinem Leben ...

Hofstedes Schreibstil ist umwerfend: melancholisch-poetisch, gewählt-bildhaft und dann wieder direkt-vulgär. Dieses Buch ist mehr als Unterhaltung, es ist eine poetische Selbsterkundung. Ich bin in den Sog dieses komplexen Charakters geraten und bin sehr froh darüber.»

www.inaintravert.wordpress.com



Selina ist unzufrieden: Was sie will, das hat sie nicht, und was sie hat, das will sie nicht. Als junge Restauratorin erhält sie den Auftrag, ein übermaltes spätmittelalterliches Bild freizulegen. Bei dieser Arbeit mischen sich zwei gegensätzliche, aber gleichermaßen skandalöse Bilder. Und auch in Selinas Leben kommt Bewegung. Hat sie sich getäuscht? War das doch Liebe, damals? Was ist Liebe überhaupt?



Plötzlich scheren sie aus. Gehen fort aus dem Gewohnten. Weg von Mann und Kindern, Familie. Unerwartet für sich selbst und die anderen. Es ist ganz offenbar ein unvermeidlicher Moment in ihrem Leben. Ob sie zurückkommen? Nicht jede tut es. Präzise und poetisch durchscheinend erzählt Kirsty Gunn Geschichten von wortlosen Aufbrüchen und stillen Selbstbesinnungen.

«Grandios!»
The Times

Bregje Hofstede
Verlangen
Roman

Aus dem Niederländischen von Christiane Burkhardt.
431 Seiten, gebunden, mit Lesebändchen,
Fadenheftung und Schutzumschlag
€ 24,- (D) | ISBN 978-3-7725-3019-7
📄 Auch als eBook erhältlich!

Christa Ludwig
Alle Farben weiß
Eine Erzählung

153 Seiten, gebunden, mit Lesebändchen,
Fadenheftung und Schutzumschlag
€ 18,- (D) | ISBN 978-3-7725-3020-3
📄 Auch als eBook erhältlich!

Kirsty Gunn
Untreuen
Kurzgeschichten

Aus dem Englischen von Uda Strätling.
216 Seiten, gebunden, mit Lesebändchen,
Fadenheftung und Schutzumschlag
€ 22,- (D) | ISBN 978-3-7725-3021-0
📄 Auch als eBook erhältlich!

OKTAVEN



BELLETRISTIK, BIOGRAFIEN, ESSAYS

WWW.GEISTESLEBEN.COM

ICH HABE VIEL GELIEBT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

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

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

«Wie steht es denn eigentlich mit deinem Vorwärtsschreiten?»

Jedes Jahr lasse ich mir also mindestens einmal in Erinnerung rufen, dass ich mir etwas eingehender über mein «Vorwärtsschreiten», mein Weiterkommen und meine Entwicklung Rechenschaft geben sollte. In diesem Jahr erhält diese Befragung durch eine erneute Lektüre des dritten Vortrags Rudolf Steiners in dem Buch *Schöpfen aus dem*

Nichts, das ich für den Verlag Freies Geistesleben herausgegeben habe, eine besondere Note. In diesem Vortrag vom 19. Januar 1923 heißt es zusammenfassend:

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

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

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

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

Von Herzen grüßt Sie in diesem März, Ihr

Jean-Louis Léon.

