

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten



Voll da!

**AUFMERKSAMKEIT ZWISCHEN
ABLENKUNG UND STÄRKUNG**

Menschen statt Avatare

Aufmerksamkeit verschenken

Höfe als Refugien

Neue Perspektiven für Demeter

Umgang mit der AfD

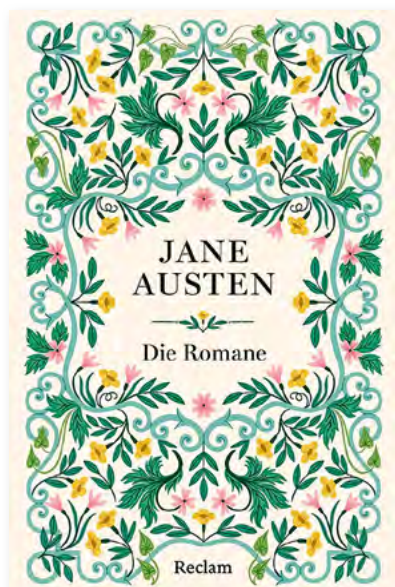
Für oder gegen ein Verbot?

Der Sternkalender ist ein täglicher Begleiter, eine tägliche Inspiration für das machtvolle Himmelsspiel im Jahr 2026/27



Wolfgang Held, **Sternkalender Ostern 2026 bis Ostern 2027**
Klappenbroschur, 160 Seiten
durchgehend farbig
€ 25,80 Art.Nr. 5678

Die Austen-Gesamtausgabe – alle zu Lebzeiten veröffentlichten Romane ungekürzt in einer hochwertig veredelten Ausgabe mit Farbschnitt.



Jane Austen, **Die Romane**
Hardcover, Format: 16,5 x 24,5 cm
Edle Dünndruckausgabe mit 2 Lesebändchen
farbiger Schnitt, 2022 Seiten
€ 80,00 Art.Nr. 5672

Das reich illustrierte Werk – mehr als 1000 Abbildungen sind enthalten – entführt seine Leser:innen auf eine Reise in die Welt der essbaren Pflanzen Deutschlands und der Welt.



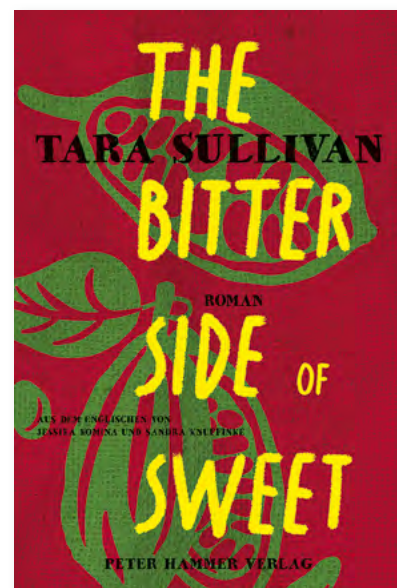
Oliver Tackenberg, **Was wir essen**
Hardcover mit Fadenheftung, 898 Seiten
Format 18,5 x 24,7 cm, ca. 1000 Fotos und Illustrationen, mit 2 Lesebändchen
€ 69,00 Art.Nr. 5682

Ein besonderes Buch mit wunderschönen Illustrationen und Geschichten über die Liebe zur Literatur und die Freude am Lesen.



Andrea Diener (Hrsg.), Nicola Dehmer (Illu.), **Eine kleine Nachtlektüre** Hardcover, mit wunderschönen farbigen Illustrationen mit Lesebändchen, 224 Seiten
€ 24,00 Art.Nr. 5680

Auf afrikanischen Kakaoplantagen erzählt Tara Sullivan eine Geschichte von moderner Kindersklaverei: über Mut, Freundschaft und die Sehnsucht nach Freiheit.



Tara Sullivan, **The Bitter Side of Sweet**
Klappenbroschur, 318 Seiten, übersetzt von Jessica Komina und Sandra Knuffinke
€ 17,00 Art.Nr. 5681

Stevensons Reisebericht gilt als Meisterwerk der frühen Reiseliteratur und wurde vom Guardian unter die hundert besten Sachbücher aller Zeiten gewählt.



Robert Louis Stevenson, **Reise mit einer Eselin durch die Cevennen**, Hardcover, mit Lesebändchen, 208 Seiten, Aus dem Englischen von Ilija Trojanow und Susann Urban
€ 20,00 Art.Nr. 5675



Mehr Information und Bestellung: www.info3.de

Telefon: 069 / 58 46 47 | Email: vertrieb@info3.de

info3-Abonnent:innen in Deutschland zahlen **keine Versandkosten**, Abonnent:innen aus dem Ausland zahlen einen um € 2,- verminderten Portoanteil.

Liebe Leserinnen und Leser!

Im Schwerpunktthema dieser Ausgabe geht es um Aufmerksamkeit. Wir leben ständig darin – hier ein Reiz, dort ein Gedanke, dem wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden – ohne dass wir uns jedoch Rechenschaft darüber abgeben, was diese Aufmerksamkeit selbst ist, woher sie kommt, wie wir darin eingebunden sind. Was ist das eigentlich? Anstelle einer Antwort möchte ich Sie ein wenig in meine Überlegungen dazu mitnehmen.

In meiner inneren Erfahrung hat sich gezeigt: Aufmerksamkeit ist so etwas wie ein erster Anfang – was eigentlich bereits eine nicht ganz richtige Begrifflichkeit darstellt, denn gemeint ist nicht ein erster Anfang, demgegenüber es noch einen zweiten geben könnte, nicht der Anfang von irgendetwas, sondern der Anfang schlechthin. Es gibt so etwas wie reine Aufmerksamkeit, noch ohne jede Bestimmung, die reine Gerichtetheit. Vor diesen noch unbestimmten Zustand von Aufmerksamkeit können wir nicht zurück. Vor der Aufmerksamkeit liegt nur der Entschluss, alles

andere beiseite zu lassen, der Gedanke, dass es etwas vor allen Voraussetzungen gibt, einen Zustand, den man einfach zulassen muss – um nur aufmerksam zu sein, sonst nichts. Ich brauche hier auch noch keine Erklärung, zum Beispiel, dass es ein „Ich“ ist, das hier aufmerksam ist. Ich selbst *bin*, um aufmerksam zu sein, nichts anderes als Aufmerksamkeit. Ob es *meine* Aufmerksamkeit ist, spielt dabei zunächst gar keine Rolle, auch weil im reinen Aufmerksam-Sein Eigenes und Fremdes, Innen und Außen gar nicht unterschieden sind. Wir gehen im Alltag davon aus, dass der Baum, den ich vor mir wahrnehme, „da draußen“ existiert, unabhängig von mir. Das mag sich so darstellen, wenn ich darüber nachdenke. Wenn ich aber dem Baum jetzt meine Aufmerksamkeit schenke, dann *geschieht* das einfach im Raum der Aufmerksamkeit. Was ist hier Innen, was ist Außen? Ist etwa alles, weil es Teil meiner Aufmerksamkeit ist, nur meine Vorstellung, wie manche Philosophen meinen? Eine so weitreichende Schlussfolgerung findet hier unmittelbar gar keinen Anhaltspunkt, es wäre eine von außen herangetragene Interpretation, die sich der Aufmerksamkeit selbst gar nicht zeigt. Für die Aufmerksamkeit gilt allein: *Es ist*. Und in diesem Zustand *bin ich selbst* nichts als Aufmerksamkeit.

Könnte ich Sie mit diesen Überlegungen ein wenig zum Nachdenken bringen, vielleicht auch zum Zweifeln, oder vielleicht, besser noch: zum Ausprobieren, wie es bei Ihnen selbst zugeht mit der Aufmerksamkeit? Dann hätten Sie gute Voraussetzungen für eine hoffentlich anregende Lektüre unserer Beiträge. Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Jim Hirtshap



10



TITELFOTO: PEXELS

20



34



28



47

STANDARDS

EDITORIAL	1
DIE FREUDENBERG-SEITE	4
KURZ NOTIERT	5
BRIEFE AN DIE REDAKTION	53

VOLL DA!

Interview	10
Dem Raub der Aufmerksamkeit entgegenwirken	
Im Gespräch mit Wolfgang Tomaschitz	
Ingo Leipner	16
Menschen statt Avatare	
Wenn digitale Medien die Aufmerksamkeit korrumpieren	
Alexander Capistran	20
Kinder brauchen Stille	
Aufmerksamkeit bei Montessori und Waldorf	
Georg Soldner	25
Fragile Aufmerksamkeit	
Gesund und munter	
Renée Herrnkind	26
Auf das Wahre schauen	
Wer bin ich, wenn niemand zuguckt?	

IM BRENNPUNKT

Jens Heisterkamp	28
Für oder gegen ein Verbot?	
Zum Umgang mit der AfD	
Die „3“ spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben: Körper, Gefühl und Weisheit machen uns Menschen aus – Wirtschaft, Politik und Kultur das soziale Leben. Inspiriert von den Impulsen der Anthroposophie Rudolf Steiners heißt die Leitidee unserer Zeitschrift: Bewusst leben · Gesellschaft gestalten.	

LEBENSFÄDEN

33	Johannes Denger
	Pseudologia Phantastica
	Denger denkt
34	Interview
	„Demeter ist die zukunftsfähige Form der Lebensmittelwirtschaft“
	Im Gespräch mit Ute Rönnebeck und Nancy Schacht
38	Thomas Kliemt
	Höfe als Refugien
	KI und innere Entwicklung in der Landwirtschaft
43	Claudia Mönius
	Wo bin ich in Sicherheit?
	Die Mutmach-Kolumne
44	Christian Bärtschi
	Transparente Wirklichkeit
	Über Jean Gebser
47	Anna-Katharina Dehmelt
	Nicht-lokales Bewusstsein
	Zu Dan Browns The Secret of Secrets
50	Für Sie gelesen
	Andreas Laudert: <i>Unter den Augen des Himmels</i>
	Michael Stoewer: <i>Biodynamische Präparate</i>
	Albert Schmelzer: <i>Steiners Äußerungen zu Rasse und Nation</i>

SERVICE

54	NEUERSCHEINUNGEN VON ANTHROPOSOPHISCHEN AUTOR:INNEN UND VERLAGEN
56	SONDERSEITEN SEMINAR- UND KULTURZENTREN
60	SCHAUFENSTER
62	KATALOGSTREIFEN
63	STELLENANZEIGEN
69	BUNDESFREIWILLIGENDIENST
70	KLEINANZEIGEN
71	IMPRESSUM
72	VORSCHAU