

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten



Zeit genug

Zeit erleben

Schnell und langsam

Kino

Christopher Nolan und die Zeit

Waldorfschule

Stundenpläne überwinden

Die Drüsen: Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist



Volker Fintelmann veranschaulicht in diesem Band das umfassende Tätigkeitsfeld der Drüsenorgane und seine Bedeutung für unser Menschsein: Wie wir als tätiges Ich durch die Drüsen der Natur und ihrer Stoffeswelt begegnen; wie wir uns in diesem Begegnen selbst erleben; wie dieses Erleben zur Selbsterkenntnis gesteigert werden kann und damit auch unsere Immunität verbunden ist.

Auf wenig Raum findet sich ein faszinierendes Spektrum des konkreten Zusammenspiels von Körper, Seele und Geist, das immer auch unter gesundheitlichen Aspekten betrachtet wird.

„Auch wenn es gewagt erscheint: ein ethischer Individualismus braucht als organische Grundlage das Organ der Bauchspeicheldrüse, um in ein bewusstes Handeln nach den selbst gesetzten Maßstäben zu münden.“

Volker Fintelmann

Volker Fintelmann, **Vom Wesen der Drüsen**
Begegnungsorte von Mensch und Natur
Schlanke Reihe Band 15, 128 Seiten, Klappenbroschur
€ 11,90 ISBN 978-3-95779-241-9

Auch als eBook

Die bisher erschienenen Bücher von Volker Fintelmann in der Schlanken Reihe:

Im Leben das Sterben üben, Anregungen zu einem bewussten Umgang mit dem Tod

Schlanke Reihe Band 3, 72 Seiten, Klappenbroschur

€ 9,90 ISBN 978-3-95779-166-5 *Auch als eBook*

Vom Wesen des Blutes, Ein ganz besonderer Saft

Schlanke Reihe Band 12, 112 Seiten, Klappenbroschur

€ 10,90 ISBN 978-3-95779-227-3 *Auch als eBook*

Vom Wesen der Lunge, Anschauungen eines Anthroposophischen Arztes

Schlanke Reihe Band 6, 100 Seiten, Klappenbroschur

€ 10,90 ISBN 978-3-95779-178-8 *Auch als eBook*

Vom Wesen des Herzens, Organ der Mitte, Wohnsitz der Seele

Schlanke Reihe Band 7, 104 Seiten, Klappenbroschur

€ 10,90 ISBN 978-3-95779-187-0 *Auch als eBook*

Vom Wesen der Leber, Organ des Selbst-Bewusstseins

Schlanke Reihe Band 9, 96 Seiten, Klappenbroschur

€ 10,90 ISBN 978-3-95779-197-9 *Auch als eBook*

Vom Wesen der Niere und ihrer Beziehung zur Seele, Organ von Licht und Finsternis

Schlanke Reihe Band 10, 100 Seiten, Klappenbroschur

€ 10,90 ISBN 978-3-95779-215-0 *Auch als eBook*



Mehr Information und Bestellung: www.info3.de

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

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

Liebe Leserinnen und Leser!

Hätten Sie kurz Zeit? Dann möchte ich Sie gern einladen, diese Ausgabe zum Thema „Zeit“ zu lesen.

Wie so oft, entstand dieses Thema im Rahmen unserer regelmäßigen Redaktionsbesprechungen. „Wir könnten uns doch einmal dem Thema ‚Zeit‘ widmen“, dachten wir. Und wie so oft, stellte sich dann die Umsetzung schwerer heraus als gedacht. Denn wie sollten wir ein so komplexes Thema in wenige, gut lesbare Texte bringen? Lange Zeit passierte nur wenig, aber dann sprudelten, wie so oft, die Ideen.

Einen konkreten Anlass bot uns ein Kongress Anfang Mai an der Universität Witten zum Thema „Zeit“, bei dem unter anderem unser Autor Georg Soldner beteiligt sein wird. Im Gespräch, das Sie in dieser Ausgabe lesen können, führt er aus, warum wir in der Moderne ein viel zu abstraktes, rein technisches Zeit-Verständnis entwickelt haben, das seiner Ansicht nach dringend verlebendigt werden sollte. – Mit dem Lebendigen hat auch der Demeter-Landwirt und Forscher Hartmut Spieß

zu tun, der dem Phänomen der Rhythmen in der Natur nachgeht. Auch hier wird deutlich, welche Rolle die Zeit im Bereich des Lebendigen spielt. – Ganz anders stellt sich das Thema im Kontext von Schule dar: da wird die Größe der Zeit noch vielfach von schablonenhaften Stundenplänen reguliert. Unser Autor Andreas Laudert, selbst Waldorflehrer, hat mit Schülerinnen und Schülern darüber gesprochen, wie sie das Schema der Stundenpläne erleben und welche Alternativen sie sich wünschen. – Im Bereich der Gesundheit erklärt der anthroposophische Arzt Stefan Schmidt-Troschke, wie wichtig es gerade für die Entwicklung der Kinder ist, längere Zeit-Räume im Blick zu behalten, die sowohl denkbare Spätfolgen wie auch Entwicklungsmöglichkeiten berücksichtigen. – Ganz handfest wird Zeit bei unserem Nachbarn Bernd Ober, einem Uhrmacher, den wir besucht haben. – Und einen aus unserer Sicht sehr tiefeschürfenden Beitrag, der auf den inneren Umgang mit der Zeit eingeht und auch ins Meditative führt, hat Harald Walach beige-steuert, den Sie bereits aus früheren Veröffentlichungen in unserer Zeitschrift kennen.



Und schließlich erwartet alle Film-Fans ein Beitrag von mir über Christopher Nolan: einer der interessantesten Regisseure der Gegenwart, der sich in seinen Filmen immer wieder mit dem Thema Zeit auseinandersetzt. In seinem Film *Tenet* arbeitet er zudem mit einer Idee, die eine verblüffende Parallele zu einer Erfahrung aufweist, die Rudolf Steiner als entscheidend für die spirituelle Entwicklung bezeichnet hat. Wie das? Lassen Sie sich überraschen.

Ihnen eine gute Zeit bei der Lektüre unserer Zeitschrift!

Jim Hirtkamp



TITELFOTO: FRANKSCHUBERT

10



16



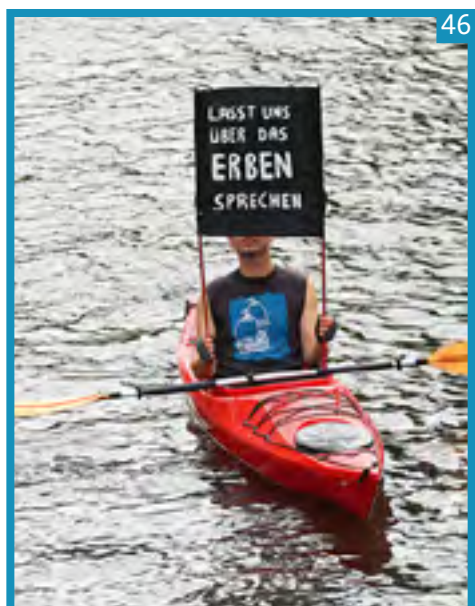
22



32



40



46

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.

STANDARDS

| | |
|-------------------------|----|
| EDITORIAL | 1 |
| DIE FREUDENBERG-SEITE | 4 |
| KURZ NOTIERT | 5 |
| BRIEFE AN DIE REDAKTION | 59 |

ZEIT GENUG

| | |
|---|----|
| Harald Walach | 10 |
| Das Jetzt genügt vollkommen Beschleunigung und Zeitlosigkeit | |
| Interview | 16 |
| Wir brauchen einen lebendigen Zeitbegriff! Georg Soldner über einen nötigen Wechsel | |
| Anna-Katharina Dehmelt | 22 |
| Die Zeit treibt hier niemanden Zu Besuch beim Uhrmacher | |
| Andreas Laudert | 26 |
| Stunden der Wahrheit statt Stundenpläne Zeit in der Schule | |
| Claudia Mönius | 31 |
| Die Zeit vergeht im Nu Die Mutmach-Kolumne | |
| Stefan Schmidt-Troschke | 32 |
| Leib und Zeit Ein anderer Blick auf Gesundheit | |
| Interview | 36 |
| Heilsame Rhythmen Hartmut Spieß über Zeit in der Landwirtschaft | |
| Jens Heisterkamp | 40 |
| Wenn die Zukunft Gegenwart wird Zeit in den Filmen von Christopher Nolan | |
| Renée Herrnkind | 45 |
| Gute Zeit! Wie wir über Zeit sprechen | |

IM BRENNPUNKT

| | |
|----|-------------------------------------|
| 46 | Andre Bleicher |
| | Gerecht erben |
| | Eine Frage der Vermögensverteilung. |

LEBENSFÄDEN

| | |
|----|--------------------------------------|
| 49 | Johannes Denger |
| | Wanzenried |
| | Denger denkt |
| 50 | Alexander Capistran |
| | Sein Leben meistern lernen |
| | Zu Besuch beim Georgenhof |
| 55 | Georg Soldner |
| | Wenn's nicht weiter geht |
| | Gesund und munter |
| | Johannes Denger |
| 56 | Hoffnung durch Sprache |
| | Hebräische Lyrik nach dem 7. Oktober |

SERVICE

| | |
|----|------------------------------|
| 61 | UNSERE PARTNERBUCHHANDLUNGEN |
| 62 | SCHAUFENSTER |
| 65 | KATALOGSTREIFEN |
| 66 | STELLENANZEIGEN |
| 77 | BUNDESFREIWILLIGENDIENST |
| 78 | KLEINANZEIGEN |
| 79 | IMPRESSUM |
| 80 | VORSCHAU |