

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten



## Raus – zu mir!

FERIEN, REISEN, AUSZEIT

**Selbstfürsorge**

Mehr als Wellness

**Chamisso-Garten**

Oase in der Großstadt

**100 Jahre Heilpädagogik**

Tradition und Wandel

In Zeiten Künstlicher Intelligenz wird es immer wichtiger, sich bewusst zu machen, was der Kern des Menschseins ist.



Volker Fintelmann, Steffen Hartmann  
**Auf der Suche nach dem Ich**  
Beiträge zu einer Ichologie  
256 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag  
€ 26,00 Art.Nr. 5465

Wie wir das Zusammenspiel der Milliarden Nervenzellen unterstützen, Gehirnzellen stärken und Alterungsprozesse ausgleichen können.



Marianne Koch, **Mit Verstand altern**, Wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben  
144 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag mit Lesebändchen und vielen farbigen Illustrationen, € 20,00 Art.Nr. 5468

Diese brillant geschriebene Darstellung bietet allen pädagogisch Interessierten grundsätzliche Leitlinien und zahlreiche Anregungen für die Praxis.



Henning Köhler  
**Die Freiheit des Kindes**  
Für eine Pädagogik der Zukunft  
272 Seiten, Klappenbroschur  
€ 25,00 Art.Nr. 5469

Anna Schmidts LIVING BACH ist ein inspirierender Film über die Kraft der Musik, die Menschen über Kontinente hinweg verbindet.



Anna Schmidt, **Living Bach (DVD)**  
114 Min. + 45 Min Bonusmaterial, mehrsprachige Originalfassung mit deutschen Untertiteln  
+ UT: Deutsch für Hörgeschädigte  
€ 14,95 Art.Nr. 1890

Eine fulminant bebilderte Geschichte darüber, seine Bestimmung im Leben zu erkennen – bunt, exotisch und voller Poesie.



Coralie Bickford-Smith, **Der Baum und der Vogel**, 64 Seiten, gebunden, durchgehend farbig, geprägtes und bedrucktes Leinen Fadenheftung, Format: 18,5 x 26 cm  
€ 20,00 Art.Nr. 5464

Inspiriert von Lösungen aus der ganzen Welt, erklärt der Autor, wie wir lernen können, langfristig zu denken, um ein besseres Morgen zu schaffen.



Roman Krznaric, **Der gute Vorfahr**  
Langfristiges Denken in einer kurzlebigen Welt, 368 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, mit Lesebändchen  
€ 25,00 Art.Nr. 5466



Bequem online bestellen: [www.info3.de](http://www.info3.de)

Telefon: 069 / 58 46 47 | Email: [vertrieb@info3.de](mailto:vertrieb@info3.de)

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

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Es gibt sie immer wieder, diese Phasen des Lebens, in der beispielsweise übermächtig wirkende Aufgaben oder nicht lösbar scheinende Sorgen unsere Stimmung dominieren. Sind die Aufgaben dann gelöst oder haben sich die Sorgen als überflüssig erwiesen, ist sie plötzlich wieder da: eine Ruhe in der Tiefe, die offenbar immer vorhanden gewesen ist, aber von anderen Dingen verdeckt wurde. Natürlich wäre es schön, wenn wir diese Ruhe auch willentlich mitten in unruhigen Zeiten herstellen könnten (ansatzweise gelingt das manchmal auch), aber insgesamt scheint es mir persönlich inzwischen angemessener zu akzeptieren, dass dieses Auf und Ab einfach zu unserem Leben gehört. Goethe hat dieses Phänomen sehr schön in einem Vers verarbeitet und mit unserem Atem in Verbindung gebracht, der sich ja auch mit zwei ganz unterschiedlichen Qualitäten abspielt:

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einzieh'n, sich ihrer entladen;  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich presst,  
und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.*



Nun hoffen natürlich alle, dass die Sommer- und Ferienzeit uns mehr vom „Entlassen“ schenkt und wir zum Ausatmen und damit auch zu Ruhe und Erfrischung kommen. Meiner persönlichen Einschätzung nach hat das gar nicht zwingend etwas damit zu tun, dass wir irgendwohin (oder gar möglichst weit weg) fahren. Das Reisen ist eine ganz eigene Sache, und für mich selbst – wenn ich das hier freimütig gestehen darf – bedeuten Fahrten ins Unbekannte meist eher Stress und ich bevorzuge deshalb für meine Ferien Orte, an denen ich mich schon auskenne. Über eines mache ich mir dabei aber keine Illusionen: Keine Reise und kein noch so idyllischer Ort können mir Ruhe schenken, solange ich mit mir selbst uneins bin. Deshalb gibt Griet Hellinckx in dieser Ausgabe Hinweise, wie wir auch abgesehen von Urlaubsreisen in Übereinstimmung mit uns selbst kommen können. Renée Herrnkind nimmt uns mit zu einem Garten, der gleichsam vor unserer Haustür liegt (und so ähnlich überall sein könnte). Ulrike Kirchhoff schließlich zeigt uns, wie der Aufenthalt an einem schönen Urlaubsort erst durch das aufmerksame innere Mitvollziehen der Motive vor Ort zu einem wirklich bereichernden Erlebnis werden kann. Egal also ob nah oder fern, Erholung ist überall möglich. Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

Dr. Jens Heisterkamp, Chefredakteur

### Wir korrigieren

Durch eine ganze Reihe von Zuschriften wurden wir auf einen Bildfehler in der vergangenen Ausgabe aufmerksam gemacht. Die Abbildung auf Seite 25 zeigte nämlich nicht, wie von uns angegeben, eine Schafgarbe, sondern eine andere Pflanzenblüte, wohl einen Geißfuß. Die Bildagentur, bei der wir das Foto erworben haben, hatte die Abbildung als Schafgarbe etikettiert. Wir freuen uns, dass so viele aufmerksame Leserinnen und Leser unsere partielle Inkompetenz in botanischen Dingen aufwiegen konnten!



# INHALT

JULI - AUGUST 2024

## STANDARDS

EDITORIAL	1
DIE FREUDENBERG-SEITE	4
KURZ NOTIERT	5

## RAUS – ZU MIR!

Renée Herrnkind	10
<b>Ein inklusiver Garten</b>	
Der Chamisso-Garten ist eine Oase in Frankfurt	
Griet Hellinckx	16
<b>Mehr als Schaumbäder und Wellness-Urlaub</b>	
Die Kunst der Selbstfürsorge	
Ulrike Kirchhoff	20
<b>Muschel und Meer</b>	
Von der Kraft der Wellen	
Renée Herrnkind	24
<b>Ferien im Wohnmobil – voll öko oder eher nicht?</b>	
Fakten zu einem Trend	
Janna Stickel	27
<b>Uuuurlaub!</b>	
Ferien mit Kindern – so geht's	

## IM BRENNPUNKT

Alexander Capistran	28
<b>Geistige Festung Europa</b>	
Perspektiven nach der Wahl	

## LEBENSFÄDEN

32	Anne Weise
	<b>Liebevolle Zuwendung als Methode</b>
	100 Jahre anthroposophische Heilpädagogik
37	Claudia Mönius
	<b>Ein Beitrag zur „Enthinderung“</b>
	Die Mutmach-Kolumne
38	Interview
	<b>„Selbstbestimmung maximal ermöglichen“</b>
	Im Gespräch mit Annette Pichler über Heilpädagogik im Wandel
42	Michael Olbrich-Majer
	<b>Wirtschaft zwischen Degrowth und Öko-Wachstum</b>
	Ökonomie neu gedacht
47	Johannes Denger
	<b>... dankbar</b>
	Denger denkt
48	Frank Meyer
	<b>Der Mensch als umgekehrte Pflanze</b>
	Die großen Ideen der Anthroposophie
53	<b>Neue Bücher</b>

## SERVICE

55	NEUERSCHEINUNGEN AUS ANTHROPOSOPHISCHEN VERLAGEN
57	SONDERSEITEN AUS- UND WEITERBILDUNG
62	SCHAUFENSTER
65	STELLENANZEIGEN
85	BUNDESFREIWILLIGENDIENST
86	KLEINANZEIGEN
87	IMPRESSUM
88	VORSCHAU

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.