# info3

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten



Selbstfürsorge

Mehr als Wellness

**Chamisso-Garten** 

Oase in der Großstadt

100 Jahre Heilpädagogik

Tradition und Wandel

## info3 empfiehlt

# Neues aus dem Gute Dinge-Shop

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

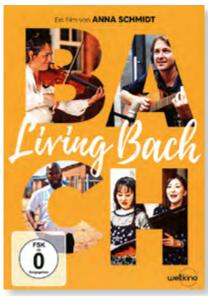
Die Freiheit des Kindes

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

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

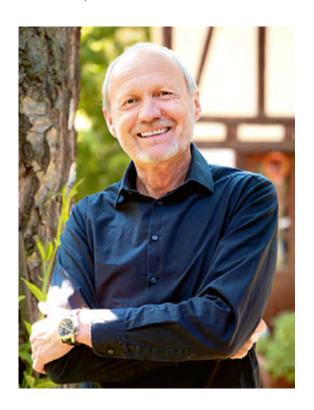


### **EDITORIAL**

# 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!

m Ametrians

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!















STANDARDS LEBENSFÄDEN

EDITORIAL DIE FREUDENBERG-SEITE KURZ NOTIERT	1 4 5	32	Anne Weise <b>Liebevolle Zuwendung als Methode</b> 100 Jahre anthroposophische Heilpädagogik	
RAUS – ZU N	⁄IIR!	37	Claudia Mönius <b>Ein Beitrag zur "Enthinderung"</b> Die Mutmach-Kolumne	
Renée Herrnkind <b>Ein inklusiver Garten</b> Der Chamisso-Garten ist eine Oase in Frankfurt	10	38	Interview "Selbstbestimmung maximal ermöglichen" Im Gespräch mit Annette Pichler über Heilpädagogik im Wandel	
Griet Hellinckx <b>Mehr als Schaumbäder</b> <b>und Wellness-Urlaub</b> Die Kunst der Selbstfürsorge	16	42	Michael Olbrich-Majer Wirtschaft zwischen Degrowth und Öko-Wachstum Ökonomie neu gedacht	
Ulrike Kirchhoff <b>Muschel und Meer</b> Von der Kraft der Wellen	20	47	Johannes Denger dankbar Denger denkt	
Renée Herrnkind Ferien im Wohnmobil – voll öko oder eher nicht?	24	48	Frank Meyer <b>Der Mensch als umgekehrte Pflanze</b> Die großen Ideen der Anthroposophie	
Fakten zu einem Trend		53	Neue Bücher	
Janna Stickel <b>Uuuurlaub!</b>	27			
Ferien mit Kindern – so geht's		SEF	SERVICE	
		55	NEUERSCHEINUNGEN AUS ANTHROPOSOPHISCHEN VERLAGEN	
IM BRENNPU	NKT	57 62	SONDERSEITEN AUS- UND WEITERBILDUNG SCHAUFENSTER	
Alexander Capistran	28	65	STELLENANZEIGEN	
Geistige Festung Europa		85	BUNDESFREIWILLIGENDIENST	
Perspektiven nach der Wahl		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.