



Tugend wagen

Kulturgeschichtliches – Orientierungshilfen –
praktische Übungen

Todsünden

Die Schatten
der Tugenden

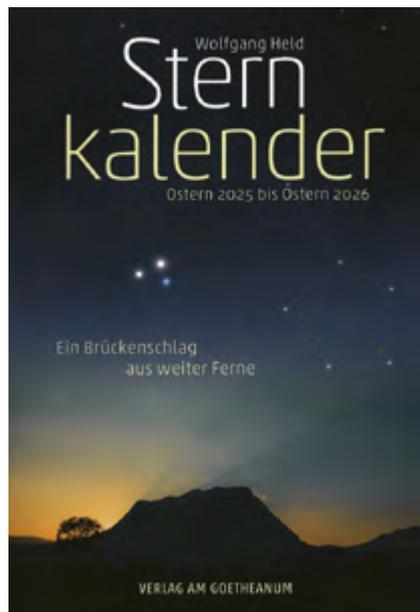
Dankbarkeit

Warum sie uns
glücklicher macht

Schulungsweg

Eine große Idee
der Anthroposophie

„Der ganze Himmel mischt sich ein“, dichtet Goethe im Faust. Dieses Jahr scheint das tatsächlich zu geschehen.



Wolfgang Held
Sternkalender – Ostern 2025 bis Ostern 2026
Ein Brückenschlag aus weiter Ferne
Klappenbroschur, 148 Seiten
durchgehend farbig
€ 25,00 Art.Nr. 5519

Dieses Buch schöpft aus den reichen Möglichkeiten von Naturheilkunde und Anthroposophischer Medizin und bietet nachhaltige Hilfe.



Jan Mergelsberg, **Das Post-Covid-Gesundheitsbuch**
Ganzheitliche Hilfe bei Long Covid, Post Vac und chronischer Erschöpfung, Paperback, 248 Seiten
mit zahlreichen farbigen Abbildungen
€ 26,00 Art.Nr. 5518

Freundliche Menschen leben besser, länger und gesünder. Und glücklicher!



René Borbonus, **Über die Kunst, ein freundlicher Mensch zu sein**
240 Seiten, gebunden, mit Lesebändchen
€ 15,00 Art.Nr. 5527

Dieses Buch bietet alles, um die natürliche Heilkraft des Räucherns ganz einfach selbst für Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen.



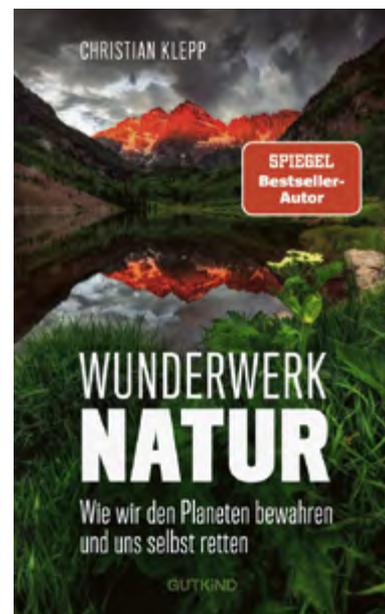
Friedrich Kaindlstorfer, **Die Heilkraft des Räucherns**, Heimische Kräuter und Harze für starke Selbstheilungskräfte, 128 Seiten, Klappenbroschur, Format 17 x 24 cm, zahlreiche farbige Abb.
€ 22,00 Art.Nr. 5515

In ihren 25 kurzen Texten schildert Brigitte Werner Beobachtungen und Erlebnisse, Erinnerungen und Begegnungen, die wie kleine Edelsteine aus dem Alltag hervorleuchten.



Brigitte Werner, **Berührungen**, Dem Leben die Hand reichen, Hardcover mit Schutzumschlag
176 Seiten
€ 22,00 Art.Nr. 5524

Unsere Natur ist wunderschön und einmalig – doch sie ist gefährdeter als je zuvor. Dieses Buch ist ein Weckruf und eine Inspiration!



Christian Klepp, **Wunderwerk Natur**
Wie wir den Planeten bewahren und uns selbst retten, 288 Seiten, gebunden mit Fadenheftung, viele farbige Abbildungen
€ 28,00 Art.Nr. 5528



Bequem online bestellen: 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, liebe Leser!

Tugenden sind ein heikles Gebiet. Wenn man erst groß darüber reden muss, ist es erfahrungsgemäß meist nicht weit her mit der Tugendhaftigkeit. Warum also trotzdem ein Heft über Tugenden?

Zunächst hat das Nachdenken über Tugenden eine ehrwürdige Tradition, die von den antiken Philosophen über das Mittelalter bis in die Neuzeit reicht.

Mehr noch aber wird in unserer Gegenwart nicht selten auch – mal mehr, mal weniger offen – das Bedürfnis nach einem Mehr an Tugend geäußert. Der Grund dafür ist einfach: gerade in vielen gesellschaftlichen Bereichen nimmt das Maß an Un-Tugend zu, man denke nur an die Beschimpfungen in den sogenannten Sozialen Medien und manch rauem Ton in der Politik. Wir wären aber auch froh, wenn so elementare Dinge wie Höflichkeit, Hilfsbereitschaft oder Zufriedenheit verbreiteter wären – es sind Haltungen, die wir uns zweifellos oft wünschen und die das zwischenmenschliche Leben erleichtern würden. Tugenden sind oft Dünger für unsere Sozialfähigkeit.



Wie bei diesen und vielen weiteren Tugenden gibt es aber ein Problem: Tugenden lassen sich nicht herbei-reden, schon gar nicht, wenn sie nur als äußere Regulative innerhalb eines Menschenbildes funktionieren sollen, das uns Menschen im Kern für unverträgliche Wesen hält. Deshalb bezeichnet unser Gesprächspartner Klaus Herbig Tugenden auch positiv als „Menschseins-Qualitäten“, das heißt: Wenn sie praktiziert werden, fächern die Tugenden das Potenzial an ethischer Schönheit auf, das in uns Menschen liegt – bei jedem ein wenig anders. Sie sind Messlatten für unterschiedliche Bereiche unserer Persönlichkeit, in denen wir wachsen können. Nicht was wir aus einer aufgedrängten Moral tun sollen, sondern was wir, wenn wir uns selbst recht verstehen, selbst wollen bringt uns gemeinsam weiter.

Um die Schulung des Charakters geht es dann auch in der diesmaligen „Großen Idee der Anthroposophie“, mit der wir unsere Reihe abschließen.

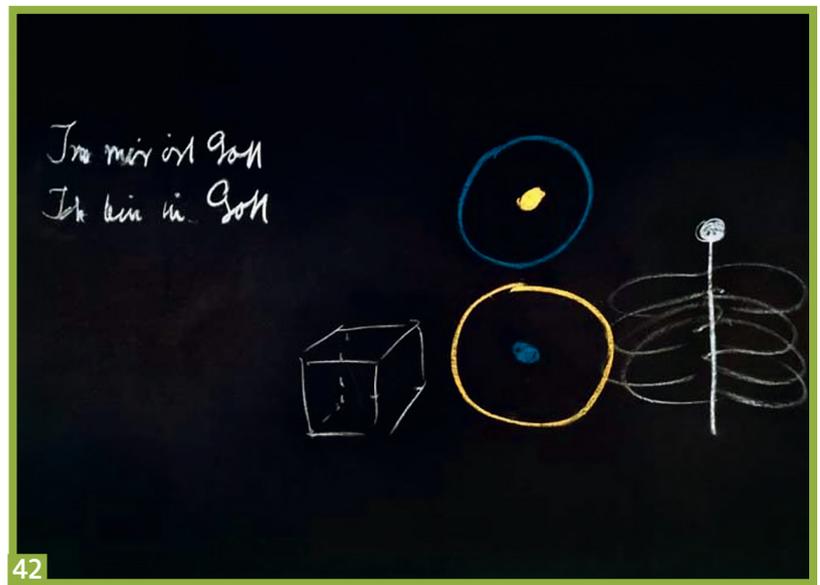
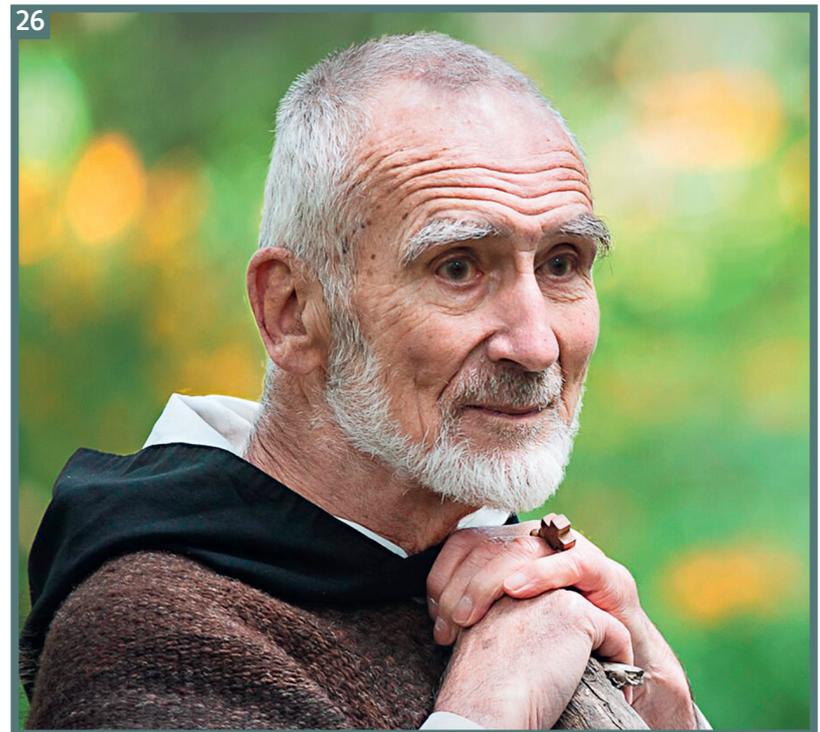
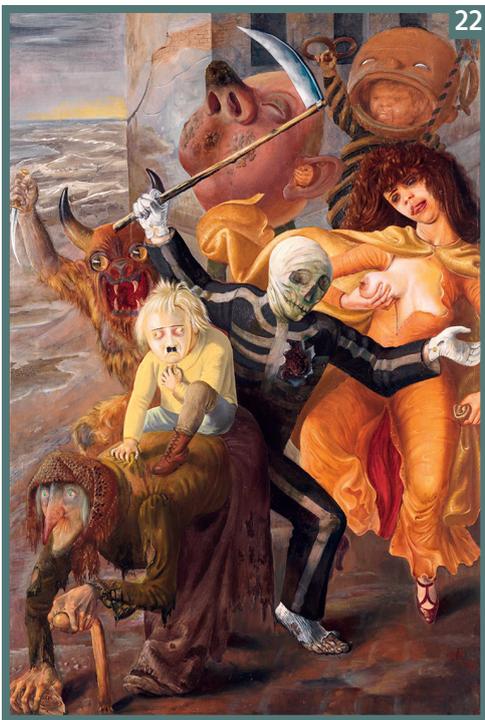
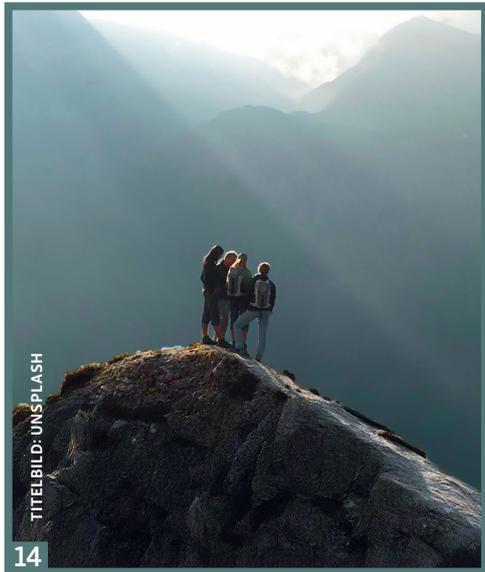
Was gibt es sonst noch in diesem Heft? Es geht um Tiere, um eine biodynamische Ausbildung, um Meditation und um einen Vorblick auf das Steiner-Gedenkjahr 2025, in dem sich der Todestag des Gründers der Anthroposophie zum 100. Mal jährt.

Nicht zuletzt stellt sich in dieser Ausgabe eine neue Kolumnistin vor: Nadine Mescher wird von nun an alle zwei Monate unter dem Motto *Beziehungsweise Schule* ihr Erfahrungswissen zu pädagogischen Motiven vorstellen. Wir freuen uns sehr über diesen Zugewinn!

Viele gute Vorsätze und mindestens eine vorzunehmende Tugend für das neue Jahr wünscht Ihnen

Jens Heisterkamp

Dr. Jens Heisterkamp, Chefredakteur



STANDARDS

EDITORIAL	1
DIE FREUDENBERG-SEITE	4
KURZ NOTIERT	5
BRIEFE AN DIE REDAKTION	49

TUGEND WAGEN

Alexander Capistran	10
Eine kurze Geschichte der Tugend Bedenkenswertes gestern und heute	
Renée Herrnkind	14
Vom Aussterben bedrohte Tugenden Was fehlt, was wird gebraucht	
Claudia Mönius	17
Before I die ... Die Mutmach-Kolumne	
Interview	18
„Tugenden sind Menschseins-Qualitäten“ Klaus Herbig über die anthroposophischen Monatstugenden	
Anna-Katharina Dehmelt	22
Schatten der Tugend Die sieben Todsünden und ihre Verwandlung	
Renée Herrnkind	26
Glück durch Dankbarkeit Lässt sich Dankbarkeit üben?	

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

28	Renée Herrnkind Tier-Kommunikation als Lebensschule Geistige Kontakte zu Hund und Katze
32	Kitty Peetoom Den Traum von Landwirtschaft verwirklichen Berichte vom Warmonderhof in den Niederlanden
36	Nadine Mescher Herzraum Klassenzimmer Beziehungsweise Schule
37	Nadja Rosmann Wie relevant ist Meditation? Vorblick auf den Kongress Meditation und Wissenschaft
39	Johannes Denger Die Angstlust der Lemminge Denger denkt
40	Vorankündigung Würdigung zu Steiners 100. Todestag in Stuttgart Vorblick auf eine besondere Veranstaltung
42	Anna-Katharina Dehmelt Anthroposophische Schulung Serie: Die großen Ideen der Anthroposophie
48	Rüdiger Sünner Kriegsgott, Heiler und Wanderer Wer war Odin?

SERVICE

50	NEUERSCHEINUNGEN AUS ANTHROPOSOPHISCHEN VERLAGEN
52	SONDERSEITEN SEMINAR- UND KULTURZENTREN
59	KATALOGSTREIFEN
60	SCHAUFENSTER
61	STELLENANZEIGEN
69	BUNDESFREIWILLIGENDIENST
70	KLEINANZEIGEN
71	IMPRESSUM
72	VORSCHAU