

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten



Sucht und Suche

DROGEN - ALKOHOL - MEDIEN

Brennpunkt Iran
Religion und Politik

Anthroposophische Medizin
Long Virus vorbeugen

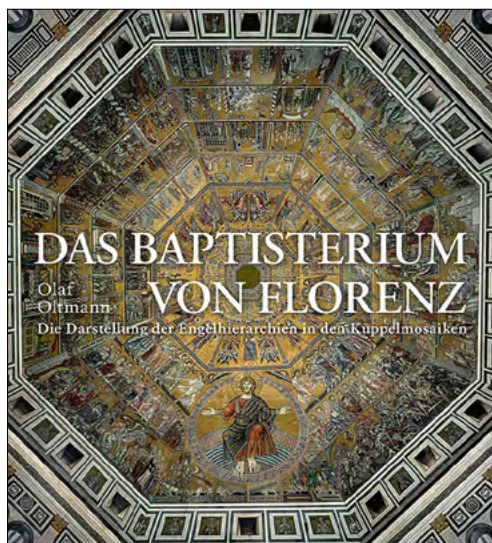
GLS Bank
Konten gekündigt

Zehn Geschichten aus den mystischen keltischen Wintergebieten, die seit Jahrhunderten während der langen Winternächte für Unruhe sorgen.



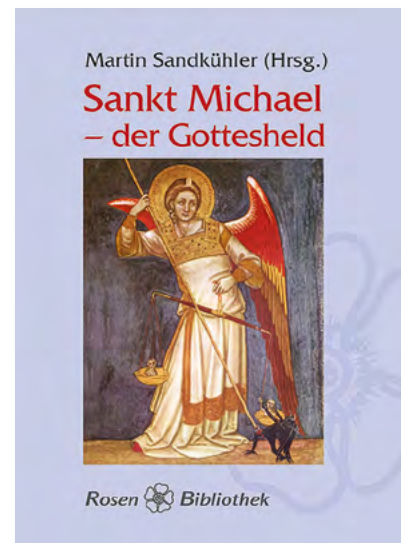
Loireag Na Mara (Hrsg.), **Keltische Winternächte**
illustriert von Liga Klavina-Raiska
Hardcover mit Fadenheftung 60 Seiten
Format: 31 x 24,5 cm, durchgehend farbig
€ 22,00 Art.Nr. 5688

Die Größe, Schönheit und Heiligkeit der Engel. Olaf Oltmann geht der Frage nach, welche geistigen Überlegungen hinter dem Bildprogramm des Kuppelmosaiks stecken.



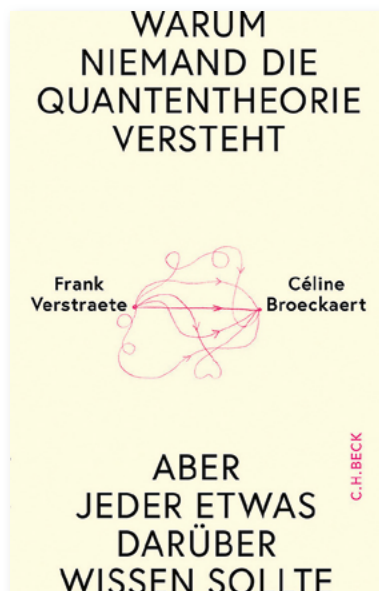
Olaf Oltmann, **Das Baptisterium von Florenz**. Die Darstellung der Engelhierarchien in den Kuppelmosaiken
Hardcover mit Schutzumschlag, Format: 23,5 x 21,7 cm
272 Seiten, mit zahlreichen Abb. in Farbe und s/w
€ 14,95 (statt € 29,00) Art.Nr. 5687

Kein anderes Engelwesen hat von alters her die Menschen so beschäftigt und in seinen Bann gezogen wie Michael.



Martin Sandkühler (Hrsg.), **Sankt Michael – der Gottesheld**
Hardcover, 288 Seiten, Format: 15,8 x 12 cm
15 s/w-Abb. und 8-seitiger Farbteil
€ 8,95 (statt € 16,00) Art.Nr. 5686

Die Autoren entblättern Schicht um Schicht die Quantenwelt. Sie nehmen uns mit auf eine faszinierende Reise durch die schönste aller Theorien.



Frank Verstraete, Céline Broeckeaert
Warum niemand die Quantentheorie versteht
aber jeder etwas darüber wissen sollte
Hardcover mit Schutzumschlag, 352 Seiten
€ 28,00 Art.Nr. 5684

Stefan Moster erkundet in seinem kenntnisreichen und unterhaltsamen Buch die Welt der Chöre.



Stefan Moster
Vom Glück, im Chor zu singen
Hardcover mit Schutzumschlag, 220 Seiten
€ 20,00 Art.Nr. 5692

Julia Bachstein versammelt hier eine Auswahl der schönsten Geschichten über unsere liebsten Lebens und Lesegefährten.



Julia Bachstein (Hrsg.)
Man kann im Leben auf vieles verzichten
...aber nicht auf Katzen und Literatur
Klappenbroschur, 240 Seiten
€ 16,00 Art.Nr. 5683



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!

Von Frankfurt aus ist der Vogelsberg nicht weit, mit dem Auto eine knappe Stunde Fahrt. Vor kurzem machte ich mich auf den Weg in diese schöne Gegend, um die Einrichtung Melchiorgrund und ihren Leiter Reinhard Kaul-Seeger zu besuchen, den ich für diese Ausgabe interviewt habe. Auf Google Maps ist meiner Erfahrung nach normalerweise Verlass (und hätte vielleicht auch noch eine unkompliziertere Strecke im Angebot gehabt), aber dieses Mal führte mich das Navigationssystem kurz nach der Autobahn auf einen Weg abseits jeder Besiedelung. Irgendwann hörte die ausgebaute Straße auf und ging in einen unbefestigten Waldweg über – doch nirgends ein Schild, dass hier etwa die Durchfahrt nicht mehr erlaubt wäre (mein Assistenz-System hätte gewiss protestiert). Also ganz langsam und vorsichtig weiter durch den Wald, der zudem aufgrund einer Nebel-Wetterlage zauberhaft verschleiert war. Schließlich kam tatsächlich ein Haus in Sicht, in Art einer Blockhütte gebaut, ein rauchender Schornstein.

Beim Eintreten begrüßt mich Kaffeeduft. „Diese Kaffeemaschine ist ein Projekt der Bewohner hier“,

erklärt mir mein Gesprächspartner, „dass sie hier steht, ist Ergebnis eines sozialen Bedarfs gewesen, die Auswahl, Aufstellung und die Versorgung des Geräts ist ein gemeinsamer Prozess – wie so vieles hier“. Die heiße Tasse Kaffee, in deren Genuss ich sofort komme, tut gut. Und der Eindruck der Abgeschlossenheit, der durch meine Nebelfahrt durch den Wald entstand, weicht bald der Gewissheit, dass in dieser Einrichtung weltoffene, aufgeschlossene Menschen zuhause sind, was sowohl die Mitarbeitenden wie auch die Bewohner angeht. Das weitläufige Gelände beherbergt verschiedenste Werkstätten, aber auch einen Aufführungssaal, in dem sowohl Theaterstücke wie auch hochklassige Konzerte stattfinden. Das Gespräch mit dem Leiter dieser Einrichtung für Menschen, die oft eine Doppeldiagnose sowohl für Abhängigkeitserkrankungen wie auch für psychiatrische Probleme haben, lesen sie in dieser Ausgabe.

Außerdem haben wir in diesem Heft versucht, einige weitere Symptome von Abhängigkeit und Sucht aufzuzeigen. Auch zum Thema Mediensucht haben wir uns Gedanken gemacht. Ganz besondere Einblicke geben einige von Abhängigkeit betroffene Personen.

Was uns diesmal besonders freut, ist die besonders große Anzahl an Briefen. Sie wissen ja: Wir als Redaktion drucken jede sachliche Kritik, auch wenn sie uns selbst trifft. Das gehört für uns ebenso zur Meinungsfreiheit wie unsere Haltung, manchmal auch Beiträge zu bringen, die bestimmten Erwartungen entgegenstehen. Schön, wenn daraus so ein reger Austausch entsteht!

Wie immer wünscht eine anregende Lektüre



Jim Hirtkamp



16



30



TITELFOTO: FRANK SCHUBERT

22



34



40

STANDARDS

EDITORIAL	1
DIE FREUDENBERG-SEITE	4
KURZ NOTIERT	6
BRIEFE AN DIE REDAKTION	53

SUCHT UND SUCHE

Das kulturtherapeutische Dorf Melchiorgrund „Lernen mit den Problemen zu leben“ Im Gespräch mit Reinhard Kaul-Seeger	10
Ehemals Süchtige und Angehörige Auswege finden aus der Sucht Betroffene berichten	16
Anna-Katharina Dehmelt Eine Reise zur Freiheit Hörspiel mit Sandra Hüller	20
Jens Heisterkamp Süchtig nach Zerstreuung Soziale Medien und ihre Trigger	22
Renée Herrnkind Mit Esprit und ohne Alkohol Alternativen zum Wein	26
Claudia Mönius Schonungslose Ehrlichkeit? Die Mutmach-Kolumne	29
Alexander Capistran Nüchterne Trunkenheit Rausch in der Mystik	30

IM BRENNPUNKT

34	János Darvas Iran im Aufruhr Die religiösen Hintergründe
----	---

LEBENSFÄDEN

40	Georg Soldner Long-Virus-Verläufen vorbeugen Sich Zeit nehmen
44	Jens Heisterkamp Eine Bank sieht rot Kontokündigungen bei der GLS-Bank
47	Nadine Mescher Wenn das Licht zurückkommt Beziehungsweise Schule
48	Für Sie gelesen Ulrich Meier: Esels seltsame Verwandlungen Claudia Mönius: Schweigen. Sprechen. Spielen.
50	Johannes Denger Endlich aufräumen! Denger denkt

SERVICE

56	NEUERSCHEINUNGEN VON ANTHROPOSOPHISCHEN AUTOR:INNEN UND VERLAGEN
58	SCHAUFENSTER
60	KATALOGSTREIFEN
61	STELLENANZEIGEN
69	BUNDESFREIWILLIGENDIENST
70	KLEINANZEIGEN
71	IMPRESSUM
72	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.