

info3

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten

NOVEMBER 2026, € 7,30



Männerbilder

Erschöpfung

Die Signatur unserer Zeit?

Männlichkeit

Entgiften oder ergreifen?

Leben

Was heilt da eigentlich?

Hoffmanns Buch verbindet feinfühlig Erinnerung an Freundschaft mit deutsch-russisch-ukrainischer Geschichte, erzählt aus persönlicher Sicht der Autorin.



Christiane Hoffmann, **Die Träume, die wir hatten**, Meine Freundin, Russland, die Ukraine und ich
Hardcover mit Schutzumschlag
300 Seiten
€ 26,00 Art.Nr. 5775

Was haben Hundertjährige zu erzählen? Ganz viel. Ein so langes Leben bringt einen großen Schatz an Erfahrungen mit sich. Rei Gesing hat mit den „Ältesten“ aus ganz Deutschland gesprochen und ihnen die großen Fragen des Lebens gestellt.



Rei Gesing, **Die Weisheit der 100-Jährigen**
7 Fragen an die ältesten Menschen Deutschlands
Hardcover, 160 Seiten
mit 41 Zeichnungen von André Kröker und 36 Fotos
Format 21,5 x 21,5 cm
€ 32,00 Art.Nr. 5774

Pierrot Raschdorff plädiert für eine neue Höflichkeit, die wieder Verständigung ermöglicht und in stürmischen Zeiten ein wichtiger Anker ist.



Pierrot Raschdorff, **Die Neue Höflichkeit**
Über eine Tugend und wie sie uns wieder zusammenbringt
Hardcover mit Schutzumschlag, 208 Seiten
€ 22,00 Art.Nr. 5773

Dieses Buch bietet Ideen, wie man vertraute Texte, Bilder und Rituale entstauben und ihren Kern freilegen kann, um ein freudvolles religiöses Leben zu gestalten.



Claudia Mönius, **Im Grunde**
Einladung zu einer spirituellen Entwicklungsreise
Hardcover, 208 Seiten
€ 18,00 Art.Nr. 5781

Polenz ist unbeirrbar: Sein Buch fordert dazu auf, den eigenen Verstand zu nutzen, ihn zu schärfen und dessen Bedingungen zu schützen.



Ruprecht Polenz, **Wie ein Volk den Verstand verliert**
– und was wir dagegen tun können
Klappenbroschur, 174 Seiten
€ 18,00 Art.Nr. 5784

Der Ornithologe Walter A. Sontag berichtet in diesem leidenschaftlichen Buch über die erstaunlichsten Vogelbeobachtungen und spektakulärsten Vogelexperimente.



Walter A. Sontag, **Das wilde Leben der Vögel**
Von Nachtschwärmern, Kuckuckskindern und leidenschaftlichen Sängern, Hardcover mit Schutzumschlag, 240 S., mit 45 Farbbabb.
€ 9,95 (statt € 23,00) Art.Nr. 5769



Mehr Information und Bestellung: www.info3.de

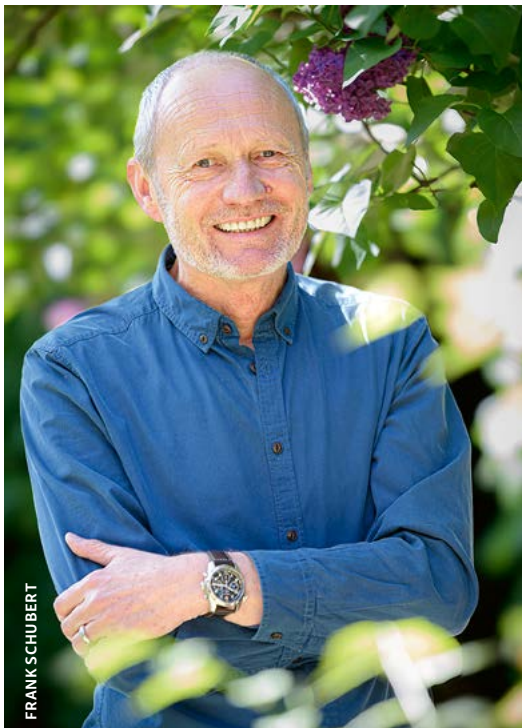
Telefon: 069 / 58 46 47 | Email: vertrieb@info3.de

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

Liebe Leserinnen und Leser!

Kennen Sie das auch? Es gibt für mich kaum einen größeren Anlass zum Fremdschämen als eine Gruppe erwachsener Männer in der Bahn, die mit Bierdosen in der Hand ihren mitreisenden Frauen beweisen, was für Kerle sie doch sind. Witzig, laut, stark. Die dazugehörigen Frauen haben natürlich auch ihre Muster, sie prosteten sich mit Piccolo-Sektfäschchen zu, kichern in einer Tour und werden nicht müde, ihre Männer noch anzuheizen.

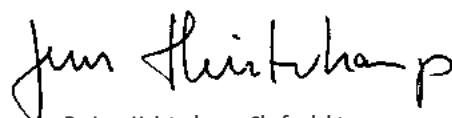
Was diese Männer da ausleben, sind natürlich nicht sie selbst, es sind kollektive Vorstellungen des Männlichen in einer ganz bestimmten Version. Dass so etwas heute eher negativ auffällt und keineswegs mehr als allgemeines Ideal gilt, verweist auf grundlegende Entwicklungen des Rollenverständnisses. Wie sehr das Bild vom Mann in Veränderung begriffen ist, zeigen die Beiträge dieser Ausgabe: Da stellt unser Kollege Andreas Laudert das ganze Spektrum von Klischees und Gegen-Klischees in einer fiktiven Szene vor uns



hin; Alexander Capistran befragt einen Coach, der junge Männer auf dem Weg in eine weniger toxische Rollenvorstellung begleitet. Renée Herrnkind zeigt in ihrer Reportage, wie veränderte Männerbilder schon in der Großväter-Generation angekommen sind und dort Früchte tragen. Und ein homosexueller Priester der Christengemeinschaft erzählt, wie er durch den Karma-Gedanken zu seinem Coming-Out fand. Diese Texte und der ganze Themenschwerpunkt können und wollen nicht mehr sein als Anregungen, denn das Thema der Geschlechter-Rollen ist selbstverständlich weit umfassender als wir es in dieser Ausgabe darstellen können.

Für all jene, die von diesem Thema bereits genug haben, weil es in den Medien rauf und runter debattiert wird, haben wir noch andere lohnende Themen im Heft: Den grundlegenden Text über Erschöpfung als Zeit-Signatur zum Beispiel oder die große Frage nach dem Rätsel des Lebendigen, das Griet Hellinckx aufgreift. Ganz besonders möchte ich Sie einladen, sich auf das vielleicht nicht ganz einfache Interview mit dem Soziologen Hans Joas einzulassen, den ich in Berlin zu einem langen Gespräch treffen konnte.

Zuletzt noch ein Hinweis in ganz eigener Sache: In den Nachrichten dieser Ausgabe finden Sie die Meldung, dass ich seit kurzem an der *Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft* in Alfter bei Bonn als Professor für das Thema Anthroposophie tätig bin. Ich freue mich sehr über dieses neue und herausfordernde Aufgabenfeld, und sicherlich werden sich daraus auch neue Anregungen für unsere Zeitschrift ergeben – der ich natürlich weiterhin erhalten bleibe.



Dr. Jens Heisterkamp, Chefredakteur



16



20



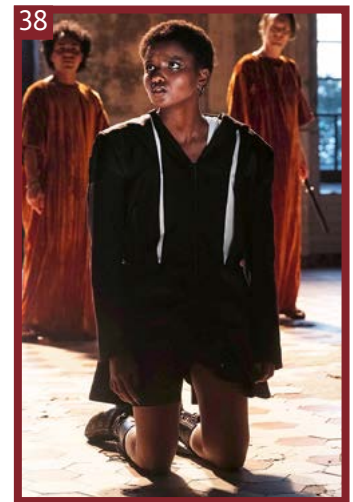
28



26



32



38



52



56

STANDARDS

EDITORIAL	1
DIE FREUDENBERG-SEITE	4
KURZ NOTIERT	5
BRIEFE AN DIE REDAKTION	65

MÄNNERBILDER

Andreas Laudert	10
Der Vortrag	
Ein ironisches Streitgespräch	
Claudia Mönius	15
„Jesus – der erste neue Mann“	
Die Mutmach-Kolumne	
Alexander Capistran	16
Junge Initiierte	
Ein Projekt zum Erwachsen-Werden	
Renée Herrnkind	20
Neue Opas braucht das Land	
Vier Herren geben Einblick	
Luc Vandecasteele	26
Eine androgyne Zukunft	
Zur Überwindung der Geschlechtertrennung	
Interview	28
„Mein Coming-Out wurde durch den Karmagedanken erst möglich“	
Im Gespräch mit dem Priester Nils Cooper	
Interview	32
Männlichkeit entgiften	
Tobias Spiegelberg über Detox Identity	
Michael Opielka	38
Siddhartha weiblich gelesen	
Eine Inszenierung der Ruhrtriennale	

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

40	Griet Hellinckx
	Was heilt da eigentlich?
	Das Lebendige entdecken
45	Georg Soldner
	Ein Heilmittel bei Schlaflosigkeit
	Gesund und munter
46	Frank Meyer und Johannes Wilkens
	Erschöpfung – die Signatur unserer Zeit?
	Long-Covid, Post-Vac und CFS
51	Johannes Denger
	Info3 wirkt!
	Denger denkt
52	Interview
	Die Macht des Sakralen
	Im Gespräch mit dem Soziologen Hans Joas
56	Cornelie Unger-Leistner
	Krisenbewältigung auf Lanzarote
	Das Centro Antropósifico
60	Rüdiger Sünner
	Gespaltene Heimat
	Der Film „Vaterland“
62	Berenike Stolzenburg und Albert Vinzens
	Der entschleunigte Dialog
	Ein Projekt stellt sich vor
63	Für Sie gelesen
	Wilhelm R. Kux: Kultur als Zukunftskraft
	Ilse Wellershoff-Schuur: Frauen am Altar

SERVICE

66	NEUERSCHEINUNGEN AUS ANTHROPOSOPHISCHEN VERLAGEN
68	SCHAUFENSTER
71	KATALOGSTREIFEN
72	STELLENANZEIGEN
77	BUNDESFREIWILLIGENDIENST
78	KLEINANZEIGEN
79	IMPRESSUM
80	VORSCHAU