

April 2020

Veranstaltungen und Berichte
aus Einrichtungen auf
anthroposophischer Grundlage
im Raum Hamburg

Erscheint monatlich

Der Hinweis – online unter
www.hinweis-hamburg.de

hinweis



Hemerocallis no6, aus der Serie „Vanishing Moments“ Foto von Till Leeser, www.till-leeser.de

**„Das Wesentliche ist, dass man lebens-
tüchtiger wird.“** Hellsehen und geistige Erkenntnis

Interview mit Dr. med. Wolfgang Reißmann, Psychiater

Das Coronavirus

von Georg Soldner, stellv. Leitung Medizinische Sektion

Marlowe

GREEN FASHION

**Unser Online-Shop hat geöffnet und wir sind über
E-Mail und Telefon erreichbar. Büro: 040 850 1661. Männer-
laden: 040 41 406 404. Frauenladen: 44 80 93 37. info@marlowe-nature.de**

FRÜHLING!

Mode für
Männer & Frauen

bio, fair, ethisch!

Beim Schlump 5/9

Bahrenfelder Straße 176

Im Grindelviertel und in Ottensen

www.marlowe-nature.de

*Liebe Leser*innen,*

wir leben gerade in einer extrem schwierigen Situation. Ich hatte überlegt, ob es überhaupt Sinn macht, den hinweis weiter drucken zu lassen. Veranstaltungen werden abgesagt, Einrichtungen müssen schließen. Ich schreibe jetzt, am 18. März, an Sie, und wie sich die Lage weiterentwickelt oder weiterentwickelt hat, wenn Sie dieses Heft in der Hand halten, weiß keiner.

Doch gerade in dieser Situation dachte ich, sollten wir standhalten und uns jetzt mit interessanten, weiterführenden Inhalten beschäftigen und nicht nur Angst und Sorge sich breit machen lassen. Insofern ist der Schwerpunkt dieser Ausgabe der inhaltliche Teil. Die Auflage ist reduziert.

Dankenswerterweise habe ich von der Zeitschrift „Das Goetheanum“ den Artikel von dem Arzt Georg Soldner zur Verfügung bekommen. Ich halte das für einen ausgewogenen, vernünftigen Beitrag zum Thema Corona, der Hintergründe aus anthroposophischer Sicht erwägt und Maßnahmen vorschlägt.

Das Interview mit Herrn Doktor Reißmann ist der geplante redaktionelle Teil. Auch dieser Beitrag macht es wert, dass der hinweis veröffentlicht wird. Und „zufälligerweise“ war gerade jetzt das Glossar über Resilienz fertig.

Im Terminteil habe ich sozusagen exemplarisch einige Veranstaltungen abgedruckt. Bitte erkundigen Sie sich auf der website der jeweiligen Einrichtung, wie die Situation dort aussieht.

Ich möchte auch denjenigen Anzeigenkunden danken, die ebenfalls in dieser unsicheren Lage Ihre Inserate und damit einen wirtschaftlichen Beitrag für die weitere Arbeit zur Verfügung stellen.

Meinerseits möchte ich gerne weiter den hinweis veröffentlichen und damit dem anthroposophischen Kulturleben in Hamburg eine Plattform geben. Wie weit und wie lange das möglich sein wird, kann ich derzeit nicht einschätzen. Bereits mit dieser verringerten Auflage sind die Kosten nicht gedeckt.

Wenn Sie die weitere Arbeit finanziell unterstützen können, ist jeder Beitrag hilfreich. Bitte auf das Konto IBAN 56430 609 6700 124 54 804, BIC GENODEM 1 GLS, Kontobez.: Gemeinnützige Treuhandstelle, Sonderkonto Hinweis.

*Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit, Gelassenheit,
Zuversicht,
Ihre Christine Pflug*



Inhalt

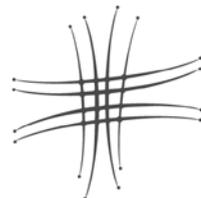
In diesem Heft:

„Das Wesentliche ist, dass man lebensfähiger wird.“	Seite 6
Hellsen und geistige Erkenntnis <i>Interview mit Dr. med. Wolfgang Ribmann, Psychiater</i>	
Das Coronavirus <i>von Georg Soldner, stellv. Leitung Medizinische Sektion</i>	Seite 15
Aus den Einrichtungen und Initiativen	Seite 19
Anthro-Glossar	Seite 22
Termine	Seite 24
Veranstaltungsanzeigen	Seite 28
Adressen	Seite 32
Impressum	Seite 36
Kleinanzeigen	Seite 39

ZUKUNFT GEBEN

Der „Hinweis“ wird herausgegeben von der Gemeinnützigen Treuhandstelle Hamburg e.V. (www.treuhandstelle-hh.de). Seit Gründung 1988 gestaltet Christine Pflug den Hinweis als eigenständigen Verlag zu Veranstaltungen von anthroposophischen Initiativen und Einrichtungen in der Region Hamburg. Neben den Terminen machen inhaltliche Artikel, Kunst und Beilagen zu besonderen Ereignissen aus allen Themen- und Lebensbereichen den „Hinweis“ zu einem Bestandteil des gesellschaftlichen und persönlichen Lebens in Hamburg.

Die Träger der Veranstaltungen, überwiegend gemeinnützige Organisationen, unterstützen und ermöglichen die Publikation.



GEMEINNÜTZIGE TREUHANDSTELLE HAMBURG e.V.



**EINE GIFFTFREIE
LANDWIRTSCHAFT
BRAUCHT DEINEN
KONTOWECHSEL**



Als erste Bank Deutschlands setzen wir uns für eine Abgabe auf Spritz- und Düngemittel ein. Zeige auch du Haltung mit dem GLS Girokonto: damit dein Geld ausschließlich sozial und ökologisch wirkt – konsequent nachhaltig und transparent. [glsbank.de](https://www.glsbank.de)

Filiale Hamburg
Düsterstr. 10

GLS Bank
das macht Sinn

„Das Wesentliche ist, dass man lebensstüchtiger wird.“

„Das Wesentliche ist, dass man lebensstüchtiger wird.“

Hellsehen und geistige Erkenntnis

Interview mit Dr. med. Wolfgang Rißmann, Psychiater

Es gibt immer wieder Menschen, die spontan helllichtige Wahrnehmungen haben. Geht man einen Weg der geistigen Erkenntnis, so wie ihn Rudolf Steiner beschrieben hat, besteht der aus regelmäßigen Übungen, und eine Hellsichtigkeit kann stufenweise dazu kommen. Dieser Erkenntnisweg geht über die Stufen der normalen Wahrnehmung, dann zur Imagination, Inspiration, Intuition.

Wenn wir im Alltag und im sozialen Miteinander sinnvoll und konstruktiv handeln, benutzen wir eigentlich schon, zumindest in Ansätzen, die Fähigkeiten dieser vier Stufen.

Interviewpartner: Dr. med. Wolfgang Rißmann ist Facharzt für Psychiatrie und war leitender Arzt und Qualitätsmanager an der Friedrich-Husemann-Klinik in Buchenbach bei Freiburg. Er ist in der Ausbildung von Medizinstudenten, Ärzten und Therapeuten tätig. Vielfältige Vortrags- und Seminarartigkeit zu den Themen der allgemeinen Anthroposophie und Prävention psychischer Krankheiten. Besonderer Arbeitsschwerpunkt ist die Entwicklung von anthroposophischen Arzneimitteln bei psychischen Krankheiten. Seit Februar 2014 Privatpraxis für Psychiatrie in Hamburg-Volksdorf.

Christine Pflug: Es gibt immer wieder Menschen, die helllichtige Wahrnehmungen haben. Auch gerade in Hamburg gibt es Seminare, Vorträge, Sitzungen, die das zum Inhalt haben, z. B. Channeling, Kontakt zu geistigen Meistern, Lesen der Aura etc. Auch im Internet findet man Anleitungen, wie man so etwas macht. Welche Phänomene sind das?

zehn bis zwanzig Jahren immer häufiger Menschen von solchen Erlebnissen berichten. Es sind Menschen, die mit dem Leben zurechtkommen und äußerlich unauffällig sind. Ältere Menschen, deren Angehörige verstorben sind, erzählen manchmal, dass sie die Verstorbenen spüren, ihre Anwesenheit empfinden. Andere berichten von Lichterscheinungen oder von Stimmen, die ihnen sagen, was sie tun sollen.

Dr. Wolfgang Rißmann: Es ist auch meine Beobachtung, dass in den letzten

Solche Erlebnisse treten bei den meisten spontan oder in seelischen Krisen und Schocksituationen auf, bei manchen nach Intensivseminaren, in denen die Anwesenden auf übersinnliche Erfahrungen vorbereitet werden. Diese Erlebnisse sind für einige belastend, für andere eher wieder befreiend oder sogar euphorisierend. Letztlich kann man aber beobachten, dass die Betroffenen nicht richtig wissen, wie sie damit umgehen sollen, ob das gefährlich ist oder nicht und welche sozialen Auswirkungen das haben könnte.

C. P.: Ich habe auch schon Menschen erlebt, bei denen solche Erlebnisse dann wie willkürlich auftreten, und sie wissen nicht, wie sie das steuern, bzw. beenden können. Sind das Ausnahmen?

W. Rißmann: Nein, das ist ziemlich häufig der Fall. Manche meinen, es steuern zu können, aber letztlich können sie es doch nicht ausreichend. Dann wird es auch belastend.

Dieser Weg geht über die voll bewusste Präsenz, Konzentration, Aufmerksamkeit und über das Denken.

C. P.: Was sagte Rudolf Steiner zu diesem Thema „Hellsehen“?

W. Rißmann: Er arbeitete immer wieder sehr deutlich den Unterschied zwischen Hellsehen und geistiger Erkenntnis heraus. Er äußerte sich nie abwertend über hellseherische Phänomene, sondern



Dr. med. Wolfgang Rißmann (Foto: privat)

betonte, dass sie in der Zukunft immer mehr auftreten werden. Aber er sagte auch, dass man mit diesen Dingen nur zurechtkomme, wenn man zusätzlich einen anderen Weg geht, nämlich den der geistigen Erkenntnis. Dieser Weg erfordert viel Übung, Geduld, Demut, Konzentration und Aufmerksamkeit. Er ist nicht neu, sondern wurde schon seit Jahrtausenden in spirituellen Kreisen praktiziert, z. B. bei den Mystikern. Steiner hat ihn für unsere Zeit neu beschrieben. Er legte viel Wert darauf, dass dieser Weg immer über die voll bewusste Präsenz, Konzentration und Aufmerksamkeit geht und über das Denken, also nicht primär über Gefühle oder faszinierende Erlebnisse.

C. P.: Wenn man hellseherische Fähigkeiten hat oder auch übersinnliche Erkenntnisse sucht, braucht es begleitende Übungen. Welche sind das?

„Das Wesentliche ist, dass man lebensstüchtiger wird.“

W. Rißmann: Steiner betonte immer wieder, dass man stabilisierende Übungen benötige, wenn man einen geistigen Weg gehen möchte. Das sind einfache Übungen, z. B. die Kontrolle des eigenen Denkens. Man übt täglich, sich fünf bis zehn Minuten auf eine Sache zu konzentrieren und nichts anderes zu denken. Die Kontrolle des eigenen Willens: Man vollzieht zu einer selbst gewählten Uhrzeit des Tages eine bestimmte Handlung. Damit werden das Denken und der Wille kontrolliert und versachlicht. Eine dritte Übung besteht darin, dass man sich von seinen Gefühlen nicht wegreißen lässt, sondern lernt, extreme Gefühle zu ertragen; das kann man Gleichmut nennen. Das alles sind keine neuen Übungen; sie wurden seit alters immer empfohlen, weil der geistige Erkenntnisweg Gefahren in sich birgt und man in Grenzbereiche von Phantastik und Illusion geraten kann. Im Grunde sind diese Begleitübungen genauso wichtig wie die eigentlichen Meditationen.

C. P.: Wenn man in diese Bereiche von Phantastik und Illusion gerät – wie kann das dem Menschen schaden?

W. Rißmann: ... es kann ihn vor allem vom Leben entfremden. Und das Wesentliche ist, dass man durch so eine geistige Schulung lebensstüchtiger wird.

Die Wahrnehmung der äußeren Welt ist immer die Grundlage jeglicher Erkenntnis.

C. P.: Bevor wir den geistigen Weg beschreiben – wie sieht der alltägliche oder

wissenschaftliche Erkenntnisvorgang aus?

W. Rißmann: Die normale Erkenntnis besteht darin, dass ich die Welt mit meinen Augen, Ohren, mit der Nase, also mit meinen Sinnen wahrnehme. Die Wahrnehmung der äußeren Welt ist immer die Grundlage jeglicher Erkenntnis. Ich sehe die Bäume, höre den Gesang der Vögel, ich taste, rieche, schmecke usw. Die Sinneswahrnehmung ist die erste Stufe der Erkenntnis und daran knüpfen sich Gedanken. Dann versuche ich zu verstehen, was ich erlebe und bilde mir Begriffe dazu und kann mich dadurch im Leben orientieren, die Welt verstehen und sinnvoll handeln. Das kann man in der naturwissenschaftlichen Erkenntnis steigern, es ist aber prinzipiell nichts anderes, nur durch Instrumente, Experimente und geschärfte Methodik verfeinert. Es geht immer um die beiden Säulen der Erkenntnis: Wahrnehmung der äußeren Welt und gedankliche Aufarbeitung durch Bildung von Begriffen.

C. P.: Rudolf Steiner beschrieb bei dieser sinnlichen Erkenntnis vier Elemente: 1. der Gegenstand, welcher auf die Sinne einen Eindruck macht; 2. das Bild, das sich der Mensch von diesem Gegenstand macht; 3. der Begriff, durch den der Mensch zu einer geistigen Erfassung einer Sache oder eines Vorgangs kommt; 4. das Ich, welches sich auf Grund des Eindruckes vom Gegenstande Bild und Begriff bildet. (Aus: Rudolf Steiner: Die Stufen der höheren Erkenntnis, GA 12). Können Sie das an einem ganz alltäg-

lichen Beispiel anschaulich machen, z. B. im Haushalt?



Michael Gaida auf Pixabay

W. Reißmann: Wenn ich auf einem Acker bin, sehe ich mit meinen Augen eine Kartoffel als Gegenstand. Wenn ich die Augen schließe oder mich am nächsten Tag

... dann kann ich versuchen, mir in meinen Gedanken die Wachstumsgebärde dieses Löwenzahns vorzustellen.

kommt mir ein Bild von der Kartoffel; und aufgrund vieler Erinnerungsbilder schaffe ich mir dann den Begriff Kartoffel. Ich weiß: Es gibt die Kartoffel, und das ist nicht Mais, Weizen oder sonst etwas. Mit diesem Begriff Kartoffel fasse ich alles zusammen, was ich an der Kartoffel wahrgenommen habe: die Form, die Farbe, den Geschmack, die Eigenschaften usw. Und mit diesem Begriff arbeite ich dann, d. h. ich kann diesen Gegenstand Kartoffel zur Nahrung benutzen.

Das vierte Element ist das Ich: Ich muss es selber tun, es hängt von mir ab, es geschieht nicht automatisch.

C. P.: Wenn man jetzt diesen Vorgang hat, so wie ihn Rudolf Steiner beschreibt, und man die nächste Stufe zu einer übersinnlichen Erkenntnis gehen möchte - wie nennt man diese Stufe und was passiert da?

W. Reißmann: Den ersten Schritt in eine übersinnliche Erkenntnis nannte Rudolf Steiner „imaginative Erkenntnis“; imago heißt das Bild – es geht also um innere Bilder. Dieser Begriff wird heute in der Psychotherapie auch verwendet – da spricht man von Imaginationsübungen. Man macht sich innere Bilder, das heißt, man schaut keinen äußeren Gegenstand an. Das sind zunächst ganz einfache Erinnerungsbilder, die man in sich bewegen und verstärken kann. Es ist das aber noch keine eigentliche Imagination, sondern die Vorstufe. Wenn man sich z. B. einen Löwenzahn anschaut, dann kann man zunächst diesen Löwenzahn als Gegenstand beobachten mit seiner Wurzel, der tiefgrünen Blattrosette, dem langen Blühstängel und dann diesem intensiv gelben Blütenstand. Wenn ich diesen „Gegenstand“ angeschaut habe, kann

„Das Wesentliche ist, dass man lebensstüchtiger wird.“

ich danach versuchen, mir in meinen Gedanken die Wachstumsgebärde dieses Löwenzahns vorzustellen: die senkrecht nach unten wachsende Wurzel, den nach oben schießenden Stängel und die sich ausbreitende Blattrosette.

Ich versuche in eine innere Dynamik einzusteigen.

C. P.: Müsste man sich dann dieses Bild innerlich aufbauen?

W. Rißmann: Ja. Und dann, ohne dass ich den Löwenzahn äußerlich anschau, versuche ich, sein Wachstum innerlich nachzuvollziehen, ich versuche, diese Wachstumsgebärde in mir nachzuschaffen. Das ist ähnlich, wie wenn ein Plastiker eine Plastik schafft oder der Maler ein ausdrucksstarkes Bild malt: Er versucht, die bildschaffende Kraft in sich zu intensivieren. Ich gehe also weg vom äußeren Gegenstand und versuche in eine innere Dynamik einzusteigen. Das bedeutet: Es sind keine Abbilder, sondern bewegte Bilder, d. h. man taucht in eine Bewegung, in eine Gebärde ein.

C. P.: Wenn man das als Mediation ausführt, benutzt man dazu dann bestimmte Bilder?

W. Rißmann: Am besten ja. Man kann das an Pflanzen üben oder an Kunstwerken – da ist es am einfachsten. Entscheidend ist, dass man sich von dem äußeren Gegenstand löst und diese Übung innerlich vollzieht. Das geht in die Richtung einer Imagination. Wenn die Imagination wirklich eintritt, dann

handelt es sich, so Rudolf Steiner, um lebendige, in sich bewegliche Bilder, die quasi freischwebend im Bewusstsein anwesend sind; diese verschwinden aber wieder, sobald ich meine Konzentrationskraft loslasse.

Die Bilder sagen mir etwas Tieferes über den Gegenstand aus, nämlich welche Kräfte in ihm wirksam sind, z. B. die Wachstumskräfte in einer Pflanze. Diese erlebe ich dann unmittelbar.

C. P.: Diese inneren Bilder stellt man selbst her?

W. Rißmann: Genau, und man lässt sie auch wieder verschwinden. Also genau umgekehrt wie bei einer Vision: die drängt sich auf und kommt, ohne dass ich sie gebeten habe.

Dieser Zustand ist lautlose Stille, also eine Art von innerer Erwartungshaltung.

C. P.: Was passiert dann auf der nächsten Stufe?

W. Rißmann: Steiner nannte das die inspirierte Erkenntnis. Es geht darum, die Aufmerksamkeit weiter zu steigern, aber alles, was vorher als Bild, Kraft, Dynamik da war, zur Seite zu schieben. Das bedeutet, den Zustand des leeren Bewusstseins zu erzeugen. Das ist fast paradox, denn Bewusstsein hat normalerweise einen Inhalt, z. B. eine Vorstellung oder ein Gefühl. Aber alles das wird weggestellt, und es braucht dann eine gewisse Kraft der Aufmerksamkeit,



Den Zustand des leeren Bewusstseins erzeugen.

sonst schläft man ein. Dieser Zustand ist lautlose Stille, also eine Art von innerer Erwartungshaltung, die aber in höchster innerer Aktivität erzeugt wird. Das hat eine gewisse Ähnlichkeit mit den Achtsamkeitsübungen des Zen-Buddhismus; dort wird ähnlich geübt, das Bewusstsein zu befreien von allen Vorstellungen und von allem, was man will und möchte. Diesen Zustand schilderte Steiner als Inspiration. Aber dabei bleibt es nicht; wenn man das eine gewisse Zeit schafft, hat man den Eindruck, dass etwas wie zu sprechen beginnt oder einem etwas wesentlich entgegenkommt. Man könnte es als das „Wesentliche“ oder „Eigentliche“ dessen beschreiben, mit dem man sich beschäftigt hat.

Wenn ich noch mal auf das Beispiel des Löwenzahns zurückkomme: In der ersten Stufe schaue ich mir ihn an in seiner

äußeren Form und Farbe. In der zweiten Stufe versuche ich mit meiner inneren Denkkraft in die Wachstumsgebärde einzusteigen, in der dritten Stufe schiebe ich das alles beiseite, und dann, wenn ich diesen Zustand der Leere oder auch Stille halten kann, tritt wie etwas ein, was der Löwenzahn als Wesen ausspricht, sozusagen sein Schöpfungsprinzip.

stumme Sprache

Steiner sprach auch von der stummen Sprache. Man könnte sagen: Man versteht die Bedeutung dieser Pflanze. Der inspirative Zustand ist ein geistiges Verstehen.

C. P.: Dieses Erlebnis kann man da aber noch nicht in Worte fassen?!

„Das Wesentliche ist, dass man lebensstüchtiger wird.“

W. Rißmann: Das wäre noch ein weiterer Schritt; es in Worte zu fassen, ist nicht so einfach.

Bei der Intuition identifiziert man sich ganz mit dem anderen Wesen.

C. P.: Und dann kommt als nächster Schritt die intuitive Erkenntnis. Was passiert da?

W. Rißmann: Da wird die Aufmerksamkeit noch weiter verdichtet, indem man sich jetzt ganz mit dem Gegenstand oder dem Wesen verbindet. Am Beispiel der Pflanze wäre das: Man versetzt sich in den Löwenzahn und erlebt, was der Löwenzahn seinem innersten Wesen nach tut.

Es ist leichter zu erklären bei der Therapie: Der Arzt oder Therapeut muss, wenn er wirklich therapeutisch tätig sein will, sich so in den Patienten hineinversetzen, dass er sich mit ihm identifiziert – aber ohne sich selbst dabei zu verlieren; und das ist das Anstrengende. Wenn ich nur von mir ausgehe, erfasse ich nicht die Absicht des Patienten. Ich muss einerseits schaffen, voll bewusst bei mir zu sein und gleichzeitig mich in die tiefer liegende Intention des Patienten hineinbegeben.

Bei der Intuition identifiziert man sich ganz mit dem anderen Wesen, bleibt aber gleichzeitig bewusst in seiner Eigenständigkeit.

C. P.: Das sollte man eigentlich auch bei seinen eigenen Kindern, dem Lebens-

partner oder anderen Sozialpartnern machen?!

W. Rißmann: Wenn ich Kinder erziehe, geht es nicht darum, dass ich meine Ideen und guten Absichten an die Kinder heranbringe und sie wie von außen forme, sondern dass ich herausfinde, was deren ureigenste Begabung ist und wie ich ihr zur Entwicklung verhelfen kann. Als guter Pädagoge handle ich ganz aus dem heraus, was die Individualität des Kindes braucht.

Bei der Landwirtschaft ist es ähnlich. Man kann diese natürlich wie ein technologisch industrielles System betreiben, aber es geht eigentlich darum: Was braucht die Erde, was brauchen die Pflanzen, damit gesunde Nahrungsmittel wachsen?

Im sozialen Leben wird diese Qualität am stärksten benötigt. Aber da ist es am schwierigsten. Steiner sagte mal, dass man im Sozialen nichts planen und vorhersagen könne, sondern es hänge alles davon ab, dass wir die Intentionen der anderen Menschen verstehen. Und aus dem heraus ist erst soziale Gestaltung und Gemeinschaftsbildung möglich. Da ist es am allerstärksten gefordert – ohne Intuition ist soziale Gestaltung nicht möglich.

Bei der Intuition geht es um den Willen.

C. P. Damit wären wir an dem Punkt, wo man diese Qualitäten im Alltag braucht und auch anwendet, wenn auch nicht in dem wie beschrieben streng übenden Sinne. „Hinspüren“, was will mein Kind,



Foto: Uli Herms

was braucht mein Betrieb, meine Einrichtung, was wäre der nächste Schritt für unsere Gemeinschaft etc. ... „Hinspüren“ - geht das in Richtung von Intuition?

Es gehört ein gewisser Mut dazu, in diese offene Lage hineinzugehen.

W. Reißmann: Das geht mehr in Richtung Inspiration. Man kann so sagen: die Imagination geht aus von dem verstärkten Denken, man muss sich lebendige Gedanken bilden. Die Inspiration hat mehr zu tun mit dem Gefühl, „hinspüren, nachklingen lassen, Resonanz empfinden, fühlen, ob es stimmig ist oder nicht“ – das sind alles musikalische Elemente. Bei der Intuition geht es um den Willen, d. h. der eigene Wille wird selbstlos und taucht in den Willen des Gegenübers ein. Das ist mehr als spüren, man versucht den Willen objektiv, „aus der Sache heraus“ wirksam werden zu lassen. Das setzt natürlich voraus, dass

ich Imagination und Inspiration vorher geübt habe, sonst kann ich mich in das Gegenüber auch nicht hineinversetzen. Ich begeben mich voll in den anderen hinein, ohne zu wissen, wie die Situation ausgeht. Insofern ist Intuition immer mit einem Risiko behaftet; es gehört ein gewisser Mut dazu, in diese offene Lage hineinzugehen.

C. P.: Und man braucht auch das Vertrauen, dass einem aus dieser offenen, fragenden Situation etwas zuwächst, was der nächste Schritt sein kann.

Wenn wir das jetzt auf alltägliche Situation heruntergebrochen haben – sind das nur Anklänge von diesen drei Stufen?

W. Reißmann: Es sind Anklänge, und wenn ich die drei Stufen in der Meditation übe, sind das Vorübungen. Das Ganze hat das Ziel, dass ich im alltäglichen Leben tüchtiger werde. Wenn ich mir an diesen meditativen Übungen Fähigkeiten gebildet habe, kann ich sie im Alltag

„Das Wesentliche ist, dass man lebenstüchtiger wird.“

auch umsetzen. Die ersten Versuche erscheinen vielleicht nicht großartig, aber sie sind die Folge dessen, was ich geübt habe.

C. P.: Es ist klar geworden, dass man das ein Stückweit auch schon kann, aber es immer noch üben kann und sollte. Das Hellsehen ist dann etwas anderes.

W. Reißmann: Man hat ein Übungsinstrumentarium, die Hellsichtigkeit kann stufenweise dann dazu kommen, aber man kann sie nicht erzwingen. Der konkrete Übungsweg ist das Lebenspraktische an der Sache.



Foto: Uli Herms

Das Coronavirus

von Georg Soldner, stellv. Leitung Medizinische Sektion (Stand 5.3.2020)

Für einen Tierarzt sind Coronaviren etwas Alltägliches, doch nun hat das Coronavirus SARS-CoV 2 die Schranke zum Menschen überschritten. Was ist ein Virus, wie greift es den Organismus an und wie können wir antworten?

Viren sind eng mit dem Physischen des Organismus verbunden. Sie entstammen der Substanz des Erbgutes und können wie dieses den Stoffwechsel der Zellen beeinflussen und diesen dabei dem Organismus entfremden. Kommt es zu einer Infektion, dringen Viren in den Organismus vor, dann erkennt der Organismus, dass bestimmte Zellen durch sie entfremdet sind und etwas anderes zu tun beginnen, als dies im Sinne des Ganzen ist. Er beginnt, sich gegen diese Zellen zu wenden, um sie zu eliminieren. Nichts anderes sind die Symptome der Krankheit, die nun ausbricht: Der Organismus versucht, die infizierten Zellen und damit die eingedrungenen Viren z.B. mit Husten, Fieber, Verschleimung loszuwerden. Wer an einer Virusinfektion stirbt, kann demzufolge auch Opfer seiner eigenen Abwehr werden, deren Regulation Ausdruck der individuellen «Ich-Organisation», der Ich-Präsenz im Leibe ist.

Die Entfremdung vom Leib

Je mehr ein Mensch nun bereits in der Situation ist, dass ihm das Leibliche fremd wird, desto anfälliger ist er für diese

Viruserkrankung, die jetzt COVID-19 heißt. Das gilt naturgemäß besonders für das höhere Lebensalter, wenn der Knochen schwindet, die Muskelmasse sich zurückbaut, oder bei chronischen Krankheiten.

Bei der Coronavirus-Infektion ist es so, dass sie bei Menschen über 80 Jahre, Menschen mit einem Diabetes Typ II oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung besonders schwer verlaufen kann. Je weniger ich in meinem Körper präsent bin, je weniger er in diesem Sinne ganz von mir durchdrungen ist, desto leichter kann sich die Infektion im Körper ausbreiten und desto schwerwiegender können die Folgen sein. Dabei zählt natürlich, wie mit einem Menschen umgegangen wird, der nun als positiv getestet wurde. So werden oft Erkrankte abrupt aus ihrem häuslichen Umfeld herausgenommen und wurden in China anfangs mit vielen anderen Erkrankten in entsprechender improvisierter Unterbringung behandelt. Die Schulmedizin hat hier leider kein hilfreiches Medikament und keine Impfung anzubieten. Oft wird medikamentös Fieber gesenkt. Was jedoch in schweren Fällen lebensrettend wirken kann, ist die

Das Coronavirus

Unterstützung mit Sauerstoff und ggf. vorübergehend eine maschinelle Beatmung, weshalb es wichtig ist, dass sich die klinische Versorgung möglichst auf schwerer erkrankte Patienten konzentrieren kann.



Bild von Johannes Plenio auf Pixabay

Nach allem, was wir hier wissen, sind Angst und fiebersenkende Behandlung eine Therapie, die die Patientinnen und Patienten eher kränker macht, als sie zu gesunden. Denn was dem Menschen hilft, die Krankheit zu bewältigen, ist alles, was ihn darin unterstützt, den eigenen Leib besser zu durchdringen, zu durchwärmen, um sich in dem Leib besser beheimaten zu können. Insofern überrascht es nicht, dass die Krankheit für Kinder kaum gefährlich ist. Das gilt im Weiteren bis zum 50. Lebensjahr, wo der Krankheitsverlauf meist dem einer normalen Grippe entspricht. Dabei sind Husten, Schnupfen und Abgeschlagenheit die typischen Frühsymptome. Hinzu kann dann als gefährlicherer Aspekt eine Lungenentzündung kommen, die sich zunächst vor allem durch eine höhere Atemfrequenz zu erkennen gibt.

Beziehung zur Sonne

Das Virus hat nun aus medizinischer Sicht besonders negative Eigenschaften. So kann es sehr lange dauern, bis der Organismus «wach» wird und bemerkt, dass hier ein fremder Gast an Bord ist, der Unheil zu stiften droht. Es ist ein Krankheitsfall bekannt, bei dem die Krankheit erst 27 Tage nach der Ansteckung ausgebrochen ist. Im Mittel liegt diese Spanne allerdings bei 5 Tagen, und nach 12,5 Tagen sind 95 Prozent aller Fälle manifest. Deshalb werden Betroffene für die lange Dauer von zwei Wochen unter Quarantäne gestellt. Außerdem ist dieses Virus ansteckender als ein normales Grippevirus. Bei diesem steckt man durchschnittlich vielleicht 1,3 Menschen an, beim Coronavirus sind es eher 3 (Bei einer hoch ansteckenden Erkrankung wie Masern oder Keuchhusten sind es 12 bis 18). Die Ansteckungs-

rate ist also höher als bei einer Grippe und gleichzeitig wird sie später sichtbar. Diese Eigenschaften zusammen, die eine epidemische Ausbreitung begünstigen, machen die Mediziner weltweit nervös.

Die Beziehung zur Tierwelt

Eine große Rätselfrage stellt sich allerdings: Woher kommen diese offenkundig neuartigen Viren und warum sind sie entstanden? Interessanterweise kommen viele der Viren aus dem Tierreich. Das Corona-Virus vermutlich aus der javanischen Fledermaus. Warum werden nun Viren aus dem Tierreich für den Menschen gefährlich? Wir fügen den Tieren gegenwärtig unsägliches Leid zu: , massenhafte Schlachtungen bis zu den Experimenten mit Labortieren führen zu Schmerz, dem die Tierwelt hilflos ausgeliefert ist. Kann dieses Leid zu Konsequenzen führen, die Viren verändern, welche im tierischen Organismus heimisch sind? Wir sind gewohnt, nur die körperliche Ebene zu betrachten und sie meistens getrennt von der seelischen zu sehen. Die Forschung zur Darmflora, zum Mikrobiom, zu dem nicht nur Bakterien, sondern auch Viren gehören, beweist das Gegenteil. Damit stellt sich nicht nur die mikrobiologische Frage nach der Virusherkunft, sondern auch die moralische, nach dem Umgang mit der Tierwelt. Rudolf Steiner hat auf diese Zusammenhänge vor mehr als 100 Jahren hingewiesen. Heute liegt es an uns, diesen Beziehungen nachzugehen und neben der naturwissenschaftlichen Analyse tiefere Fragen zu stellen.

Was können wir tun?

Es gibt im persönlichen Verhalten nun eine Reihe von Maßnahmen, die den Organismus darin unterstützen, die Erkrankung zu bewältigen. Dazu gehören der Verzicht auf Alkohol, ein maßvoller Zuckerkonsum und die Pflege eines Lebensrhythmus mit ausreichend Schlaf und aktiver Beziehung zur Sonne. Woran unser Immunsystem oft leidet, ist der Mangel an Sonnenlicht, ein Mangel, der sich am stärksten im Monat März auswirkt. Über das Jahr gesehen, fällt die höchste Sterblichkeit in unseren Breiten deshalb auf Ende März. Das hängt mit dem Mangel an Sonne über die Wintermonate zusammen und erinnert daran, dass es sich außerordentlich lohnt, täglich und im Winter möglichst mittags ins Freie zu gehen und sich so mit der Peripherie, ganz elementar mit dem Kosmos zu verbinden. Rudolf Steiner ging bei der Begründung der anthroposophischen Medizin, noch bevor das Vitamin D entdeckt wurde, am Beispiel der Tuberkulose ausführlich darauf ein. Dabei gilt für das Immunsystem, dass Vitamin-D-Tabletten die Aufnahme von Sonnenlicht nur beschränkt ersetzen können. Potenziertes Phosphor und entsprechend potenziertes Meteoreisen morgens können als Lichtsubstanzen ebenfalls die Abwehrkraft unterstützen. Wer schon älter ist und vielleicht mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu tun hat, für den oder die empfehlen sich außerdem anthroposophische Basismittel für das Herz-Kreislauf-System, regelmäßiges Gehen sowie ausreichender Schlaf. Wer weniger als sechs Stunden



Foto: Uli Herms

schläft, ist bei solchen Infektionen deutlich anfälliger.

Ein gesunder Atem zu seinen Mitmenschen

Wenn es nun zu einer Erkrankung kommt, dann folgt gegenwärtig die Verwahrung in Quarantäne, wobei leichte Fälle inzwischen auch zu Hause behandelt werden können. Wichtig scheint mir die Tatsache, dass die Anthroposophische Medizin über jahrzehntelange Erfahrung in der Behandlung viraler und bakterieller Lungenentzündungen ohne Antibiotika mit anthroposophischen Arzneimitteln und äußeren Anwendungen hat, die außerordentlich wirksam sein können. Ein entsprechendes Therapieschema haben die Ärzte der Medizinischen Sektion erarbeitet und international ärztlichen Kolleginnen und Kollegen zugänglich gemacht.

Was schwächt die Lunge? Dazu zwei Dinge: mangelnde Beziehung zur Erde und

zur Sonne sowie soziale Spannungen. Es ist deshalb ratsam, die eigene Lunge, dieses Atmungsorgan, von innen und außen zu schützen, indem man soziale Spannungen auszugleichen versucht. Wer in ungelösten sozialen Konflikten steht, ist hier aus meiner Sicht vermehrt gefährdet. Die Medizin hat den Glauben gefördert, dass man sich mit Impfungen gegen alle Ansteckung schützen kann. Das ist ein Irrtum. Selbst die Grippe-Impfung bietet nur eine Schutzrate von 10 bis 30 Prozent; sorgfältiges Händewaschen und Hygiene beim Schnäuzen und Husten sind ebenfalls wirksam – ohne mögliche Impfnebenwirkungen. So ist es ein wichtiger Schritt, sich von diesem ängstlich-defensiven Bild gegenüber der Umwelt und dem eigenen Leib zu lösen und zu fragen, was man selbst tun kann, um dessen Lebenskraft und Integrität zu unterstützen.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift «Das Goetheanum», 13. März 2020.

Ein Leben für die Anthroposophie

Nachruf für Frank von Zeska (geb. 29. April 1927, Wien – † 16. Januar 2020, Hamburg)



Am 16. Januar 2020 wurde Frank von Zeska aus seinem irdischen Tun abberufen hin in die geistige Welt.

Zwei Tage vor seinem Tod hielt er sein letztes Seminar, in dem er von den Heilungsimpulsen im Lukas Evangelium sprach und den Schwierigkeiten der heutigen Heilmittelgewinnung.

Sein Herzensanliegen war es, die Erkenntnisse der Geisteswissenschaft Rudolf Steiners den Menschen zu vermitteln. So hielt er ab 1963 im Rudolf Steiner Haus in Hamburg Einführungsseminare in die Anthroposophie, die oft den ganzen Saal füllten. Er vermochte höchste Fragestellungen mit dem Alltagsleben zu verbinden und zu befeuern

mit Begeisterung. So gründete er im Rahmen des Studienhaus Görde die „Schule für Anthroposophie“. Dort hielt er über 100 Wochenendseminare. Seine 590 Vorträge führten ihn ins In- und Ausland. Über 30 Jahre trug er seine ganze Kraft in die innere und äußere Weiterentwicklung des Rudolf Steiner Hauses am Mittelweg, leitend, belebend, bauend.

1950 kam Frank von Zeska als Burgschauspieler von Wien nach Hamburg, wo er seine Frau Lore, ebenfalls Schauspielerin, heiratete. Beide trennten sich von ihrem Beruf an öffentlichen Bühnen, um sich ganz dem Kunstimpuls Rudolf Steiners, insbesondere der Schauspielkunst und Sprachgestaltung zu widmen. So entstanden unter ihrer Regie und mit ihm in den Hauptrollen über 30 Jahre lang Theateraufführungen, u.a. mit Dramen von Grillparzer, Raimund, Strindberg, Steffen. Unvergessen bleibt sein Hirte Witok in den Oberuferer Weihnachtsspielen und tief beeindruckend war sein Benediktus aus den Mysteriendramen Rudolf Steiners:

„Du wirst zu andrem Sein dich wandeln, da du dein Werk getan.“

Text : Angelika Wever

„Hamburg soll Grundeinkommen testen“

– Volksinitiative sammelt Unterschriften

„Hamburg soll Grundeinkommen testen“ heißt die neue Volksinitiative. Und blickt man auf die enorme Resonanz, scheint das Thema einen Nerv getroffen zu haben.

Seit 2005 wird die Idee des bedingungslosen Grundeinkommens (BGE) in der Öffentlichkeit immer breiter diskutiert. Die Debatte zum BGE wird kontrovers geführt. Manche sehen in dieser Idee einen Irrweg, sprechen von notwendigen Anreizen, ohne die der einzelne Mensch gar nicht wüßte, was er mit seinem Leben anfangen soll. Die Befürworter sehen im einzelnen Menschen ein intrinsisch motiviertes Wesen. Jeder hat damit die Möglichkeit die eigenen Talente wirksam in die Gesellschaft einzubringen. Jeder kann zeigen, was er kann.

Veranstaltungen, Petitionen, eine Abstimmung in der Schweiz, Modellprojekte an verschiedenen Orten in der Welt fanden statt. Kommunen in Holland werden es ausprobieren. Auch Flensburg hat einen Beschluß für ein Modellprojekt. Leider gab es kein grünes Licht von der Landesregierung in Schleswig Holstein. Die in der Vergangenheit durchgeführten Modellprojekte haben eines auf jeden Fall gezeigt: Die Menschen waren entspannter und gesünder.

Warum haben wir dann noch kein bedingungsloses Grundeinkommen? Weshalb probieren wir es nicht auch in Deutschland aus?

Laura Brämswigs, die Initiatorin der Volksinitiative:

„Mich fasziniert an der Idee des bedingungslosen Grundeinkommens, dass es eine Möglichkeit sein könnte, eine neue Gesellschaft zu schaffen, in der man lieber leben möchte, als in der heutigen. Wenn wir das nicht zumindest ausprobieren, verpassen wir eine riesige Chance.“

Prof. Olli Kangas, Studienleiter des finnischen Grundeinkommensexperiments, ist nach eigenen schwierigen Erfahrungen in der Abstimmung mit der Politik besonders von der Volksgesetzgebung überzeugt:

„Das Projekt ist sehr eindrucksvoll. Wenn es erfolgreich ist, wird Deutschland damit das weltweit beste Grundeinkommensexperiment bekommen. Das finnische Experiment wurde von der Regierung gestartet, die sehr viel Einfluß auf die Ausrichtung genommen hat. Dieser Ansatz dagegen geht von der Bevölkerung aus. Das ist viel besser.“

Die Expedition Grundeinkommen hat in Rekordzeit von drei Wochen in Hamburg die Quote von 10.000 Unterschriften weit überschritten. Auch in Schleswig-Holstein und Brandenburg findet eine Volksabstimmung statt. Hier wird jeweils noch gesammelt.

Der Link zur Initiative.

<https://expedition-grundeinkommen.de>

Volksinitiative

Die Bürger bringen ein Anliegen in die Hamburgische Bürgerschaft (HB). 10.000 Unterschriften sind nötig. Übernimmt die HB das Anliegen nicht, kann ein Volksbegehren von den Initiatoren einleitet werden.

Volksbegehren.

Hiermit wird dieses Anliegen wieder in die HB gebracht. Ca. 60.000 Unterschriften sind dazu nötig. Übernimmt die HB das Volksbegehren nicht, kommt es zum Volksentscheid.

Volksentscheid

Damit stimmen die Bürger direkt ab. Sie können dabei nur mit „Ja“ oder „Nein“ stimmen. Die HB kann beim Volksentscheid einen konkurrierenden Vorschlag mit zur Abstimmung stellen. Das Ergebnis des Volksentscheides ist bindend!

Artikel von Wolfgang Heimann, Mitgründer des Hamburger Netzwerkes Grundeinkommen, setzt sich seit 15 Jahren für die Idee des Bedingungslosen Grundeinkommens ein.



Foto von Elfriede Liebenow

hinweis

Hier könnte
Ihre
Anzeige
stehen*

(Anzeigen sind in Farbe
und in s/w möglich)

Rufen Sie doch an oder schicken
Sie eine Mail.

Tel.: 040/410 41 71
hinweis-hamburg@online.de

* 3,8 Euro (Kleinanzeige hoch 160 x 114 mm)

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Rubrik erklären versierte Persönlichkeiten aus Hamburg Begriffe aus dem anthroposophischen Kontext - auf ihre individuelle Weise, von ihrem persönlichen Erfahrungshintergrund geprägt.

Resilienz und Anthroposophie

In unseren heutigen bewegten Zeiten halte ich es für wichtiger denn je, dass wir unsere seelische Widerstandsfähigkeit stärken, doch wie vermag uns dies zu gelingen? Es geht dabei ja um unsere psychische Abwehr gegenüber störenden äußeren Einflüssen, die ich gerne in Analogie zu unserem körperlichen Immunsystem erkläre. Letzteres benötigt beim Kind zunächst einmal viele Infekte und Fieber, um zu reifen und ganz ähnlich ist es auch mit unserer psychischen Widerstandskraft, die sich nur durch regelmäßige, wenn nicht Krisen, so doch Herausforderungen formen und festigen kann. In der Resilienzforschung heißt sogar, dass regelmäßiger moderater Stress im Jugendalter eine wichtige Grundlage für spätere Resilienz darstellt – also zum Beispiel ein Zwölfklassenspiel an der Waldorfschule, bei dem man plötzlich allein auf der großen Bühne vor einem Saal mit Hunderten von Menschen steht... Erst durch solche Erfahrungen werden wir uns unserer wahren Stärke bewusst, ja können sogar gestärkt aus einer Krise hervortreten; gerade so, wie wir z.B. nach einer gut begleiteten und durchgemachten Lungenentzündung auch eine stabilere Gesundheit als zuvor erlangen können (frei nach Prof. Volker Fintelmann).

Doch aus meiner Sicht kommt es vor allem auf eine kontinuierliche innere Arbeit an, um unsere seelische Widerstandskraft zu stärken. Schon Rudolf Steiner sprach davon, wie wichtig es sei, sich täglich für einen Augenblick der inneren Ruhe einmal ganz aus dem Alltagsleben herauszuziehen – und seien es nur fünf Minuten am Tag. So schaffen wir einen inneren Raum für Reflexion unserer eigenen Handlungen, Erlebnisse, Gefühls- und Gedankenreaktionen und können uns mit etwas Abstand wie von außen betrachten, was bereits eine sehr heilsame Wirkung hat. Es lässt uns mit der Zeit ruhiger und sicherer werden in unserem Tun, während Befürchtungen und Selbstzweifel abnehmen, so dass wir unsere Herzensangelegenheiten realisieren können.

Celia Schönstedt, Heilpraktikerin, Seminarleiterin, Vortragsrednerin und Ferndozentin der APOLLON Akademie sowie Leiterin des Frauenheilkreises Altona. Schwerpunkte ihrer Praxis sind u.a. anthroposophische Frauenheilkunde, hormonelle Beschwerden, natürliche Kinderwunschbehandlung, herzgeleitete Körperpsychotherapie und bindungsorientiertes Paarcoaching. herzheilpraxis.de



Foto: Dominik Wandelburg

*Wir verbinden Geist und Materie
Maßanfertigungen aus Papier, Stoff & Leder
Veredelungen & Reparaturen Ihrer Bücher*

BUCHBINDEREI

ERDMANN

HAMBURG

www.buchbinderei-erdmann.de
Kanzleistraße 2, 22609 Hamburg
Mo-Fr. 10-12h und 15-18h
Tel. 040 - 826230

Verstehen statt streiten



Paartherapie in Volksdorf.
Für Familienmenschen,
die ihre Liebe erneuern und eine
langfristige Perspektive leben wollen.

Seminare „Dialogtraining“
Selbstcoaching-Kurse online

Partnerwerk
...für mehr Gelassenheit im Alltag
Wiesenkamp 22 A | 22359 Hamburg
040 - 64941779 | www.partnerwerk.de




Die **Rudolf Steiner Schule Harburg** liegt im südlichen Randgebiet Hamburgs in den "schwarzen Bergen". Die einzige Schule begeht 2020 ihr 40-jähriges Jubiläum. Das Kollegium befindet sich mitten im Generationswechsel, den es auch für einen strukturellen Neugriff nutzen möchte. Frische Kräfte, die den Waldorfpuls engagiert in die Zukunft tragen wollen, sind dabei herzlich willkommen!

Wir bieten eine fundierte Einarbeitung und Begleitung.

Für den **Mathematikunterricht** und für den **Musikunterricht** suchen wir jeweils **ab 01.08.2020** eine Lehrkraft (w/m/d) möglichst mit **2. Staatsexamen der Sek. II und abgeschlossener Waldorfausbildung.**

Für die **zukünftige I. Klasse** suchen wir **ab 01.08.2020** **eine/n Klassenlehrer/in** (w/m/d).

Für den **Deutsch- und Geschichtsunterricht** suchen wir Lehrkräfte (w/m/d) möglichst mit **2. Staatsexamen der Sek. II und abgeschlossener Waldorfausbildung.**

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per Mail an: bewerbung@rss-harburg.de – oder an:
Rudolf Steiner Schule Harburg, Klaus-M. Maurer, Ehestorfer Heuweg 82, D 21149 Hamburg
Bei Nachfragen wenden sie sich gerne an Herrn Klaus-M. Maurer, Tel.: 040-79 71 81 12

Termine

Liebe Leser*innen, höchstwahrscheinlich werden im April keine Veranstaltungen stattfinden. Aber fragen Sie in den Einrichtungen nach bzw. schauen Sie auf deren webseiten. Die wenigen abgedruckten Termine haben exemplarischen Charakter

Freitag, 3. April

Rudolf Steiner Schule Wandsbek großer Saal, 20:00

Zeitenwende 1919

ein Stück um die Gründung der ersten Waldorfschule von Joachim Klemich. Klassenspiel der Klasse 8b. Regie: Joachim Klemich. Ende des Ersten Weltkrieges: Der Krieg ist verloren. Deutschland wird die Kriegsschuld zugesprochen, Millionen haben ihr Leben gelassen, niemand will die Niederlage wahrhaben. Dumpfes Schuldgefühl, Angst vor dem, was kommen wird, das Ende des Kaiserreiches, der Hunger, die Heimkehrer: das alles zerreißt das Land. Rechte und Linke, Kaiserstreue und Sozialisten bekämpfen sich handgreiflich auf offener Straße. In dieser Zeit tiefster Zerrissenheit wird unsere Schule gegründet. Schule darf nicht länger eine Zuchtanstalt für Kaserne, Fabrik und Verwaltung sein. Wer aber waren die Kinder, die damals lebten? So ist unser Klassenspiel ein Versuch, sich in das Leben von Franz und Fritz, Maria und Karla hineinzudenken. Karten: Reservierungsgebühr 2,50 für alle. Vorverkauf (nur noch online) ber: Reservierungskarten online bis zum 27.03. Direktverkauf im Foyer: Mittwoch, 1.4. von 9:30 bis 10:30 Uhr. Abendkasse: Jeweils eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn

Donnerstag, 9. April

Treffpunkt Klein Flottbek, von 14.00 - ca 17.00 Uhr

Kräuterwanderung am Gründonnerstag
Gemeinsam sammeln wir die Kräuter für die Neunkrutersuppe. Anmeldung: Institut Dio-

genes (Uta Kirschner) Tel. 040 / 851 792 680.
Kosten: 20,00

Freitag, 10. April

Tobias-Haus, 16.00 Uhr

Feierstunde zum Karfreitag

Worte und Gesang mit Ulrich Meier und Theresia Schram

Sonntag, 12. April

Johannes-Kirche, 18:00 Uhr

Die Konfirmation, eine zeitgemäße Invitation

Vorbereitender Abend zur Konfirmation. Christian Bartholl, Pfarrer und Lenker, Hamburg-Volksdorf

Donnerstag, 16. April

Alfred Schnittke Akademie, 19:30 Uhr

Hrsalon - Der Bach-Impuls in der Gegenwart

Prof. Reinhard David Flender, Moderation und Klavier, Prof. Stepan Simonian, Klavier, Asya Fateyeva, Saxophon, Eintritt: 20,- 10,- Förderpreis(freiwillig): 30,-

Freitag, 17. April

Kunstakademie Hamburg, Brehmweg 50, 22527 Hamburg, um 17.00 Uhr

Info- und Aufnahmetag ILLUSTRATIONSDESIGN

Informationen und Gespräch zur Ausbildung an der Berufsfachschule für Buchillustration Hamburg (BfbH) Informationen und Anmeldung unter Tel.: 040/44 80 661 oder E-Mail: info@bfbh.net

Info- und Aufnahmetag KUNSTTHERAPIE

Informationen über das Berufsbild des Kunsttherapeuten und die Ausbildung an der Kunstakademie Hamburg, sowie die Möglichkeit eines persönlichen Gesprächs mit einem der anwesenden Dozenten. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 040/44 80 661 oder E-Mail: info@kunstakademie-hamburg.de

17./18. April

Rudolf Steiner Haus

FESTVERANSTALTUNG:

100 JAHRE „GEISTESWISSENSCHAFT UND MEDIZIN“

Freitag, 17.04., 17.00–18.30 Uhr: „Wir brauchen eine Intuitive Medizin“

Zur Geschichte des ersten Ärztekurses. Vortrag von Volker Fintelmann

17.04., 19.30–21.00 Uhr: „Die Seele ist in Wirklichkeit, in der Tat Licht“

Geisteswissenschaftlich begründete Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Vortrag von Markus Treichler

18.04., 10.00–13.00 Uhr: „Lege Deine Hand auf mich“

Pflege- und Kunsttherapien mit Demonstrationen (Eva-Maria Batschko, Iselin Bunge, Manuela Garve, Markus Treichler)

18.04., 14.00–15.30 Uhr: „Die Mistel ist das zukünftige Krebsheilmittel“

Krebs als Zeitkrankheit, Vortrag von Volker Fintelmann

18.04., 16.00–17.30 Uhr: Buchpräsentation „Seele und Leib“

Volker Fintelmann, Markus Treichler

Kostenbeitrag: 60,-, ermäßigt 45,-(inkl. Verpflegung)

Anmeldung unter info@rudolf-steiner-haus.de

. Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl! Carus Akademie, Rudolf Steiner Haus Hamburg

Mittwoch, 22. April

Waldorfindergarten Alte Rabenstraße 9, 20148 Hamburg, 20.00 Uhr

TROTZ allem!

Der kindliche Trotz – eine Herausforderung für Kinder, Eltern und Erzieher. Was sind seine Hintergründe, und wie gelingt die Bewältigung? Vortrag mit Raum für Fragen und Antworten. Gabriele Haarhaus, Waldorfpädagogin und Elternberaterin

Donnerstag, 23. April

Rudolf Steiner Buchhandlung, ab 19:00 Uhr, weitere Termine am 30. April/ 7. Mai

Drei Abende Formenzeichnen

mit Katja Sommer (Kunsttherapeutin). Den eigenen Rhythmus zwischen anspannen und lösen finden. Aus dem Alltag treten und ausprobieren. Wie bin ich, welche Qualitäten nutze ich, welche könnte ich zusätzlich finden. Eine Veranstaltung des Kulturraums in der Rudolf Steiner Buchhandlung. Info und Anmeldung: Email: mail@kunsttherapie-sommer.de Telefon: 0173 28 444 34. Kosten: 60,- Ermäßigung ist durch den Kulturraum möglich.

Freitag, 24. April

Rudolf Steiner Haus, 20.00 Uhr

Masern-zwangs-impfung – was nun?

Mit Inkrafttreten des „Masernschutzgesetzes“ am 1. März 2020 fühlen sich viele Menschen verunsichert und auch in ihren Grundrechten beschnitten. Deshalb wurden bereits verschiedene Verfassungsbeschwerden von betroffenen Eltern und Ärzten eingereicht. Aber: Wie ist es zu diesem Gesetz gekommen? Wie ist die Fakten- und Rechtslage? Und vor allem: Was können Betroffene jetzt tun? Vortrag mit Dr. med. Jost C. Deerberg – Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Anthroposophische Medizin, Vorstand in dem Verein „Ärzte für individuelle Impfentscheidung“, veranstaltet von GESUNDHEIT AKTIV nord. Eintritt: 10,-, ermäßigt 8,- Anmeldung erforderlich unter info@gesundheit-aktiv-nord.de

Samstag, 25. April

Lazarus Kapelle, Vogt-Kölln-Straße 155, HH-Nienendorf, 15 Uhr

Die Blockflötenkumpanei Hamburg

Ltg. Frank Vincenz, spielt Werke von Palestrina, Bach, Scheidt, Tye, Serocki..

Lukas-Kirche, 19.00

Gemeindeorchesterkonzert

Auf dem Programm stehen: W.A. Mozart, Sinfonie in D (Pariser Sinfonie); Charles Ives, The

Termine

unanswered Question; Erik Satie, Gnossienne 1 & 4; Robert Volkmann, Konzert für Violoncello und Orchester, op. 33

Sonntag, 26. April

Rudolf Steiner Haus, 20.00 Uhr

Hunter – Tompson – Musik

Eurythmie & Schauspiel mit Charlotte Frisch, Bettina Grube und Roswitha Meyer-Wahl nach der Erzählung von Judith Hermann. Regie: Kjell-Johann Häggmark, Bodo Bühling. Licht: Stephan Kraske. Musikkollage: Mela Meierhans. Kostüme: Katja Nestle. Eintritt: 15,-, ermäßigt 10,- Karten unter info@rudolf-steiner-haus.de

Montag, 27. April

Rudolf Steiner Haus, 18.30-19.30 Uhr

Meditation und inneres Leben: Die Seele als Schauplatz – Der innere Kritiker

Beobachtungsübungen zu seiner „Arbeitsweise“. 5 Meditationsabende mit Matthias Bölts. Die Besinnung auf das eigene Seelenleben kann zu der Erkenntnis führen, dass man in der eigenen Seele nicht alleine ist. Vielmehr kann die Seele als ein Schauplatz erfahren werden, der zugänglich für die Wirksamkeit und Anwesenheit geistiger Wesen ist. Manche „Gäste“ der Seele kommen ungefragt und unbemerkt. Andere kommen zu Besuch, wenn sie eingeladen werden. Dieser Kurs möchte dazu anregen, diese Verhältnisse wacher zu durchschauen und eigene Gestaltungsmöglichkeiten aufzeigen. Anmeldung unter info@rudolf-steiner-haus.de oder 41 33 16 30 Eintritt: 10,-

Dienstag, 28. April

Treffpunkt: Rudolf Steiner Haus, Walter-Bötker-Str.2, 21337 Lüneburg, 19.00 Uhr

Fülle der Nacht Vom Geheimnis unseres Schlafs

Dr. med. Olaf Koob Dr. med. Astrid Fiegenbaum. Veranstalter: Patienteninitiative In Lüneburg. Wir bitten um eine Spende für den Aufwand der Referenten. Kontakt: Ingeborg Schuldt 04131/54342, schuldt.ing@web.de,

Günter Schmidt 04178/1465; g.schmidt@akka-bau.de

Mittwoch, 29. April

Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr

Die Kuppelmalereien im ersten Goetheanum-Bau II

Künstlerische Übungen mit Ernst Schubert. Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Rudolf Steiner Haus

Donnerstag, 30. April

Lukas-Kirche, 19.30 Uhr

Wege zum höheren Selbst „... denn meine Kraft wird in der Schwachheit vollkommen.“

Paulinische Wege zum Wachstum des Ich, Vortrag Ulrich Meier

Christengemeinschaft Harburg, 20.00 Uhr

Mythos und Religion in Bildern von Max Beckmann

Vortrag von Christian Bartholl

Anfang Mai

Samstag, 2. Mai

Hof Gut Wulfsdorf, Bornkampsweg, Ahrensburg, 10:00 – 13:00

Präparatetag

Erfahren und erproben Sie, wie die biologisch-dynamischen Präparate hergestellt und angewendet werden. Diese Veranstaltung ist auch für Hobbygärtner ohne Vorkenntnisse geeignet. Treffpunkt am Steinkreis, kostenfrei. Anmeldung bei Johannes Hommes unter 04102-56408

Michaels-Kirche, 17.00 Uhr

„Leben heißt langsam Geborenwerden. Es wäre allzu bequem, fixfertige Seelen auszuleihen“ (Antoine de Saint Exupéry)

Vortrag zur Einführung in die Konfirmation, Gerhard Ertlmaier

Rudolf Steiner Haus, 17.00–21.00 Uhr

FAUST – EIN BILD EUROPAS

17.00 Uhr **Peer Gynt – Faust des Nordens**
 18.30 Uhr **Don Juan – Faust des Südens (mit Mozarts Don Juan – Klavier)**
 20.00 Uhr **Faustus – 1947 bis heute**
 Drei Vorträge von Marcus Schneider. Eintritt je Vortrag: 10,-, erm. 8,- Rudolf Steiner Haus Hamburg

Sonntag, 3. Mai

Lukas-Kirche, 11.15 Uhr nach der Menschenweihandlung

Café da Luca

mit Antiquariat. Kuchen- und Salatspenden sind willkommen. Kontakt: Fam. Lamp, Tel. 640 51 71

Montag, 4. Mai

Rudolf Steiner Schule Harburg, 15:00 Uhr

Informationsnachmittag im Kindergarten

Rudolf Steiner Haus, 18.30–19.30 Uhr

Meditation und inneres Leben: Die Seele als Schauplatz: Der innere Verführer

Beobachtungsübungen zu seiner „Arbeitsweise“. Meditationsabend mit Matthias Böltz. Anmeldung unter info@rudolf-steiner-haus.de oder 41 33 16 30 Siehe 27. 4. Eintritt: 10,-

Rudolf Steiner Haus, 19.30 – 21.00 Uhr

Siegfried und der Nibelungen Not

Mythen und Märchen im Lichte der Geisteswissenschaft Zehn Abende mit Helmut Eller und Rolf Speckner. Kursgebühr je Abend 10,- / Gesamtkarte 80,- Auskunft: Helmut Eller 603 88 84 und Rolf Speckner 899 20 83

Weitere Termine von freien Veranstaltern finden Sie in der online-Ausgabe



Haus MIGNON sucht Bufdis

Ab Sommer 2020 haben wir freie Stellen für Bundesfreiwillige (m/w/d) in unserem Kindergartenbereich im Hamburger Westen. Sie erwartet eine abwechslungsreiche Zeit mit besonderen Kindern und in einem netten Team. Grundlage unserer Arbeit ist die Waldorfpädagogik.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung an bleeker@haus-mignon.de oder **Haus Mignon e. V. / Ute Bleeker Sternstraße 106 / 20357 Hamburg**



Förderschulzweig der Rudolf-Steiner-Schule Nordheide

Wir suchen für das **Schuljahr 2020/2021:**

eine **KLASSENLEHRKRAFT – Unter-/Mittelstufe (m/w/d)** weitere Schwerpunkte in Handarbeit, Eurythmie und Englisch wären wünschenswert. Eine Vollzeitanstellung ist möglich aber nicht zwingend

und eine/einen

PÄDAGOGISCHE/N MITARBEITER/IN (m/w/d) als Klassenbegleitung, gerne mit heilpädagogischen Kenntnissen.

und eine **EURYTHMIELEHRKRAFT (m/w/d)** für die Unter- und Mittelstufe, auch Teildeputat.

Ein freundliches und offenes Kollegium erwartet Ihre Bewerbung.

Elias-Schulzweig, Schulweg 1, 21255 Wistedt
 Tel. 04182 / 28 750-0, Fax: 04182 / 28 750-29
 Personalkreis: utatvohnoersten@elias-schulzweig.info

Veranstaltungsanzeigen

Flohmarkt in dem Ökodorf Allmende

in Wulfsdorf, Ahrensburg
03.Mai 2020 von 10-15 Uhr

»Singen und Stille – Wenn die Seele singt«

Tagesseminar mit Markus Stockhausen

Für Stimmbegeisterte mit und ohne
Vorkenntnisse

Rittelmeyersaal, Heimhuder Str. 34 a,
20148 Hamburg

Mittwoch, 6. Mai 2020, 10–17 Uhr, Kosten 50,-
Anmeldungen unter info@menschmusik.de

rudolfsteinerschule
hamburg-wandsbek

Unsere zweizügige Schule sucht
für das Schuljahr 2020/21

eine*n Klassenlehrer*in
für eine 1. Klasse

eine*n Klassenlehrer*in
für eine 5. Klasse

und **ab sofort**

eine*n Russischlehrer*in
für die Unter- und Mittelstufe (Kl. 1-8), zunächst als
Teilzeitstelle (12 Stunden).

Voraussetzung für die drei genannten Stellen ist
ein Studium zur/zum Waldorfflehrer*in.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung (gerne auch
per E-Mail):

Kontakt:
Personalkreis Waldorfschule Wandsbek
Rahlstedter Weg 60
22159 Hamburg
personalkreis@waldorfschule-wandsbek.de

www.waldorfschule-wandsbek.de

Rudolf-Steiner-Schule
Bergedorf

...Hamburgs schönster Waldorf-Campus

Wir suchen eine*n:

Englisch-Lehrer*in
mit Berechtigung für Studienstufe/Abitur
ab dem Schuljahr 20/21

Erzieher*in
für unseren Hort mit mind. 55%
ab 01.04.2020

Bergedorf liegt im Osten Hamburgs. Sie sind
schnell in der City, aber auch im Grünen oder an
der Elbe.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung!
Rudolf-Steiner-Schulverein Bergedorf
Am Brink 7 • 21029 Hamburg
fon: 040 721 22 22
email@waldorf-bergedorf.de

Ingo Schöne
COACHING ON STAGE

Mittelweg 11 · 20148 Hamburg
Telefon +49 160 92 38 54 45
info@coaching-on-stage.de
www.coaching-on-stage.de

Ein Konflikt ist immer **Chance**
für Entwicklung.

Stefanie von Laue
Mediation und Moderation

info@vonlaue.com · www.vonlaue.com · 0160 - 88 60 557



ZusammenLeben e.V. bietet erwachsenen Menschen mit Assistenzbedarf vielseitige Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten am Stadtrand von Hamburg.

Für unseren Verwaltungsbereich suchen wir zum 1.8.2020 eine/n Mitarbeiter/in (m/w/d) für 25 – 30 Std./Woche.

Weitere Informationen sowie die Stellenbeschreibung finden Sie unter:
www.zl-hamburg.de/mitarbeit/freie-stellen/

ZusammenLeben e.V. | Wohldorfer Damm 20 | 22395 Hamburg

„Die ganze Welt ist eine Bühne.....“ W. Shakespeare

Ingo Schöne
COACHING ON STAGE



Ingo Schöne begleitet als Bühnencoach und zertifizierter Intensivberater seit 17 Jahren Führungskräfte, Geschäftsführer/innen, Eigentümer/innen, Vorstände, Abteilungsleiter/innen und Firmen auf der Theaterbühne um deren Auftritt und Wirkung zu stärken. Das Bühnencoaching aktiviert und verbessert die Präsenz, die nonverbale Kommunikation, die Pro-aktive Gesprächsführung, die Entschiedenheit, die Kontaktfähigkeit und die Kreativität als Führungskraft nachhaltig.

Ihr souveräner Auftritt:

Das biete ich:

- Training und Arbeit an Ihrer körpersprachlichen Präsenz und an der Ausdruckskraft Ihrer Stimme

Das erhalten Sie:

- Stärkung Ihres Selbstbewusstseins und Ihrer Selbstsicherheit in Ihren beruflichen Auftritten
- Durch Ihre Stimme treffen Sie den richtigen, wirksamen und zielführenden Ton
- Effiziente und nachhaltige Übungen führen Sie zu einem exzellenten beruflichen Auftritt

Ihre Rolle als Führungskraft:

Das biete ich:

- Die Bearbeitung von herausfordernden und schwierigen Führungssituationen
- Das Entwickeln von Drehbüchern um Begeisterung und Folgebereitschaft zu erzeugen
- Die Erforschung Ihrer Visionen und Ihre kreative Vermittlung sowie die szenische Umsetzung

Das erhalten Sie:

- Sicherheit im Gestalten und Führen von schwierigen Gesprächen und Verhandlungen
- Das Handwerkszeug, wie Sie Ihr Team begeistern und für Ihre Themen gewinnen
- Ein umfassenderes Bild Ihrer Selbst in Ihrem Handeln; die Leichtigkeit flexibler mit eigenen Verhaltens- und Reaktionsmustern umzugehen.

Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.

Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit ängstigt uns am meisten. aus: Marianne Williamson "A Return To Love"

Ingo Schöne
COACHING ON STAGE

Mittelweg 11 · 20148 Hamburg
Telefon +49 160 92 38 54 45
info@coaching-on-stage.de
www.coaching-on-stage.de

Fotos: Laboia, Wilmes



Foto: Uli Herms



PC persönlich

Computer-Dienstleistungen, Beratung und Schulung für privat und Gewerbe.

Hard- und Software, Netz, Datenschutz, Windows, Linux, freie Software. Persönlich, schnell und günstig. Ich helfe Ihnen, sich selbst zu helfen.

0174-323 80 66 info@datennutz.de

salima

KINDERSCHÄTZE 

Richtig gutes Spielzeug für Groß und Klein

Waltzstrasse 21 • 22607 Hamburg • Tel.: 040 82 27 98 46
www.salima-hamburg.de

BIOTOP

- Gartengestaltung
- Teichbau
- Naturspielplätze
- Baumpflege

040 - 601 06 80 www.biotop-hamburg.de

Adressen

Anthroposophische Gesellschaft

- Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland, Arbeitszentrum Nord, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Fon 41 33 16-22
- Zweig am Rudolf Steiner Haus Hamburg, mittwochs von 15 - 18 Uhr, zarsth-s@t-online.de, Tel: 41 33 16-21
- Zentrale Leihbibliothek am R S H Tel: 41 33 16-24. Di + Fr 16-18 h, Mi 16 - 19 h
- Anthroposophische Gesellschaft Lessing-Zweig HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, 22395 HH
- Anthroposophische Gesellschaft Manes-Zweig, Rothenbaumchaussee 103, (in der Rudolf Steiner Buchhandlung) 20148 HH, Auskunft: von Zeska Tel: 040-880 63 70, Mo-Fr: 9-13 h
- Anthroposophische Gesellschaft Michael-Zweig Elmshorn, Auskunft: Anne-Lene Lamke, 04128-1289
- Anthroposophische Gesellschaft Novalis-Zweig Hamburg-Bergedorf, Auskunft: Dietrich Karnatz T. 040-735 55 82 und Georg Huisgen T. 040-64 53 87 40.
- Anthroposophische Gesellschaft Raphael-Zweig Ahrensburg, Tobiashaus, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Auskunft: Dr. Wolfgang Ribmann, Tel. 04102-7776844
- Anthroposophische Gesellschaft, Zweig am Montag Hamburg, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Auskunft: M. Böltz, T: 040/41331620
- Arbeitsgruppe an der Michael-Schule in Harburg, Wöllmerstr. 1, 21075 Hamburg. Auskunft: Christoph Sträßner, Tel. 040/41542773; Ingrid Bartels, Tel. 04183/776044
- Arbeitsgruppe Travenbrück, Harald Nowka T: 04531-188 063
- Arbeitsgruppe Itzehoe, verantwortl.: Maja Schultz, Tel. 04821-712 10
- Arbeitsgruppe Kaltenkirchen, Auskunft: Carol Stockmar, Tel: 04191-3206 + Jutta Schumacher, Tel: 04191-1558
- Arbeitsgruppe Rellingen
- Arbeitsgruppe Stade, Auskunft: Ursula Peters Tel: 04141-826 69

Altenpflege

- Tobias-Haus, Alten- und Pflegeheim, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel. 0 41 02 / 806 - 0
- Haus Regenbogen, Alten- und Pflegeheim, Bogenstr. 65, 22869 Schenefeld, Tel. 830 87 30

Bildende Kunst

- ausstellungsraum.steiner haus, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Mo-Do: 16-20, Fr: 14-20.
- Kunstakademie Hamburg, Ausbildung in Malerei, Zeichnung, Plastik, Kunsttherapie, Brehmweg 50, 22527 HH, Tel.: 4480661
- BfBh Berufsfachschule für Buchillustration Hamburg, Brehmweg 50, 22527 HH, Tel. 44 80 661

Die Christengemeinschaft

- Johannes-Kirche, Johnsallee 15/17, 20148 HH, Tel. 41 30 86-0, Fax-20, Dienstag und Donnerstag 9:00-13:00 Uhr, gemeinde@cg-johanneskirche.de. Internet: www.cg-johanneskirche.de
- Lukas-Kirche, Rögeneck 23/25, 22359 Hamburg, Tel. 603 29010
- Michaels-Kirche, Schenefelder Landstr. 38, 22587 Hamburg, Tel. 86 03 26
- Gemeindehaus Harburg, Heimfelder Str. 67, 21075 Hamburg, Tel. 792 78 75
- Gemeindehaus Bergedorf, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 040/ 30 71 61 20
- Gemeinde in Ahrensburg, Kapelle imTobias-Haus, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel.: 040/601 62 50 (Dr. Jäger)
- Gemeinde Südwest-Holstein, Ansgarstr. 103, 25336 Elms-horn, Tel.: Jens Lührs: 0176-4888 6848
- Lazarus-Kapelle, (Mika-Rothfos-Stiftung), Vogt-Kölln-Str. 155, 22527 Hamburg, Tel. 571 44 941
- Priesterseminar Hamburg, Johnsallee 17, 20148 HH, T: 334 555 80
- Die Christengemeinschaft in Norddeutschland, Verwaltung: Mittelweg 13, 20148 Hamburg, T: 444054-22, Fax: 444054-18
- Verband der Sozialwerke der Christengemeinschaft e.V., Mittelweg 13, 20148 Hamburg, Tel.: 41330270

Heilpädagogik und Sozialtherapie

- Christophorus-Schule, Waldorfschule für heilende Erziehung, Bergstedter Chaussee 205, 22395 HH, Tel. 604 428-0
- Eichenhof, Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft e.V., Auf dem Felde 14, 25486 Alveslohe, T: 04193/9661-0
- Elias-Schulzweig, Förderschulzweig der Rudolf Steiner-Schule Nordheide, Schulweg 1, 21255 Wistedt, Tel.: 04182/28750 -0
- fördern und begleiten, Martinswerk Nord gGmbH, Bergstedter Markt 1, 22395 Hamburg, www.foerdernundbegleiten.de, post@foerdernundbegleiten.de
- Franziskus e.V., Sozialtherapeutische Lebens- und Arbeitsgemeinschaft, Op'n Hainholt 88 a-c, 22589 HH, T.: 870 870-0
- Friedrich-Robbe-Institut, Rudolf Steiner Schule für Seelenpflegebedürftige Kinder, Bärenallee 15-17, 22041 Hamburg, Tel. 68 44 55
- Haus Arild, Lübecker Str. 3, 23847 Bliestorf, Tel.: 04501/1890
- Haus Mignon, Christian-F. Hansen-Str. 5, 22609 Hamburg, Institut für ambulante Heilpädagogik und Frühförderung, Tel. 82 27 42 - 0, Seminar Mignon Tel. 82 27 42-11, Kinderhaus Mignon, Tel.: 82274210
- Haus Mignon Kindergarten – Integrationsgruppe und Heilpädagogische Gruppe, Christian-F.-Hansen-Str. 5, 22609 Hamburg, Tel. 82 27 42 10
- Mignon Segelschiffahrt e.V. Segelschiff Fortuna, Christian-F.-Hansen-Str. 5, 22609 HH, Tel. 8227 42 11
- Heilpädagogische Hofschule Wendisch Evern, Förderschulzweig der Rudolf Steiner Schule Lüneburg, Dorfstr. 15, 21403 Wendisch-Evern, Tel.: 04131-778100

Christine Pflug
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Biografiearbeit • Paarberatung • Entwicklungsbegleitung

Mittweeg 147 • 20148 Hamburg
 Tel.: 040/410 41 71 • E-Mail: C.Pflug@netze.de

www.Christine-Pflug.de

Rudolf Steiner **BUCHHANDLUNG**
 in der Anthroposophie

Buch und Begegnung

Rudolf-Steiner-Straße 335
 20148 Hamburg

Tel.: 040/44 24 11
www.rudolf-steiner-buchhandlung.de

Mo-Fr: 9:00 bis 18:30 Uhr
 Sa: 9:00 bis 13:00 Uhr
 So: 10:00 bis 16:00 Uhr

demeter

Naturkost-
 vollsortiment

Hofladen am
Stüffel e.G.

regionales
 Gemüse

Stüffel 12, Hamburg-Bergstedt Montag bis Freitag 8.00 - 18.00 Uhr
www.stueffel.de Samstag 8.00 - 14.00 Uhr

www.Piano-Dilger.de 200 Klaviere
 & Flügel

südlich HH an der A7
 21272 Evendorf, Osterfeld 8

Mietkauf, Finanzierung
 Service, Clavinova

Samstags 9-14 Uhr
 oder nach Termin

☎ 04175-372



Adressen

- Heilpädagogische Förderzentrum Friedrichshulde, Lindentallee 96, 22669 Schenefeld, Tel. 839 35 10
- Hermann-Jülich Werkgemeinschaft, Dorfstr. 27, 22929 Hamfelde, Tel. 0 41 54 / 84 38-0
- Hölderlin e.V. ambulante psychiatrische Vor- und Nachsorge, Katzfahren 4, 22359 Hamburg, Tel. 603 30 91 / 92 / 93
- Institut für ambulante Heilpädagogik und Psychotherapie, Langenberg 17, 21077 HH/Harburg, Tel. 760 70 01
- Kinderheim Heidjërhof, für Kinder u. Jugendl., Radbrucher Weg 2-4, 21444 Vierhöfen, Tel.: 04172/8091
- „Lebensgemeinschaft Birkenhof e.V.“, Lebensort mit Seelenpflege-bedürftigen Erwachsenen, Karzer Str. 2, 21398 Neu Neetze, Tel.: 05850/97257-0
- Michael-Schule, Waldorfschule für heilende Erziehung, Wollmerstraße 1, 21075 Hamburg, Tel. 709 73 77 80
- Raphael-Schule, Schule für seelenpflege-bedürftige Kinder und Jugendliche e.V., Quellenthal 25, 22609 Hamburg, Tel. 81 99 26 40
- Humanopolis GmbH, Groß Malchau 50, 29597 Stoeetze, www.sozialtherapeutikum.de; info@culturum.de, Tel.: 05872/99091-0
- Stiftung CULTURUM GmbH, (Jugendhilfe / Jugendberufshilfe) Groß Malchau 50, 29597 Stoeetze, Tel.: 05872/99091-0; info@culturum.de
- Thorsmoerk, Sozialgemeinschaft für Lebens- und Arbeitsgestaltung e.V., Am Brink 7, 23919 Rondeshagen, T. 04544/1720
- Vogthof, Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft Ammersbek e.V., Ohlstedter Str. 11, 22949 Ammersbek, Tel. 040/6056780
- Werkgemeinschaft Bahrenhof e.V., Dorfstr. 6, 23845 Bahrenhof, Tel. 0 45 50 / 99 79 -0
- ZusammenLeben e.V. und ZusammenLeben GmbH, Wohngruppen, ambulante Betreuung und Werkstätten, Wohldorfer Damm 20, 22395 Hamburg, Tel. 040-604 00 36.

Kindergärten

- Freier Kindergarten in den Walddörfern e.V., Meiendorfer Weg 77, 22145 Hamburg, Tel. 040 - 678 88 71. www.kindergarten-in-den-walddoerfern.de
- Waldorfkindergarten Bargeheide, Jersbeker Straße 7, 22941 Bargeheide, sekretariat@waldorfkindergarten-bargeheide.de, www.waldorfkindergarten-bargeheide.de
- Hamburgische Vereinigung der Waldorfkindergärten e.V., Geschäftsstelle: Hufnerstraße 18, 22083 Hamburg, Tel.: +49 (40) 85 98 47, hantel@waldorfkindergaerten-hamburg.de, www.waldorfkindergaerten-hamburg.de
- Haus Mignon Kinderkrippe, Rugenbarg 22, 22549 Hamburg, T 87 000 449
- Interkultureller Waldorfkindergarten in Wilhelmsburg, Georg-Wilhelm-Strasse 43-45 und Veringstr. 3, 21107 Hamburg, Tel: 040-271 60 900, E-Mail: mail@interwaldorf-hamburg.de www.interwaldorf.de
- Ch. Morgenstern Kindergarten, Heinrichstr. 14a, 22769 Hamburg, Tel. 41359444
- Kindergarten zur Förderung der Waldorfpädagogik Hamburg-Iserbrook gGmbH, Iserbrooker Weg 62, 22589 HH, Telefon 040 / 28515813
- Waldorfkindergarten a. d. Rudolf Steiner Schule Altona, Blücherstraße 35, 22767 Hamburg, Tel. 18 88 45 95, bluecherstrasse@waldorfkindergarten-altona.de
- Waldorfkindergarten a. d. Rudolf Steiner Schule Altona, Große Rainstr. 22, 22765 HH, Tel. 39 90 52 29, mercado@waldorfkindergarten-altona.de
- Waldorfkindergarten Alte Rabenstraße, Alte Rabenstr. 9, 20148 Hamburg, www.kigamitte.de, E-Mail: waldorfkindergarten@alterabenstrasse.de. www.alterabenstrasse.de. Tel. 45000377
- Waldorfkindergarten Uetersen e.V., E.-L.-Meyn-Str. 1a, 25436 Uetersen, Tel.: 0 41 22 / 4 39 90
- Waldorfkindergarten, Bogenstr. 45, 20144 HH, T. 420 80 23
- Suse-König-Kindergarten, Heimburgstr. 4, 22609 HH, T. 82 74 46, susekoenigkindergarten.de
- Waldorfkindergarten Nienstedten, Elbchaussee 366, 22609 Hamburg, Tel. 822 400 20
- Blankeneser Waldorfkindergarten, Schenefelder Landstr. 34, 22587 Hamburg, Tel. 278 66 66 4 /-5
- Waldorfkindergarten der Christengemeinschaft HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 209, 22395 HH, T. 604 78 56
- Waldorfkindergarten der Christengemeinschaft HH-Volksdorf, Rögeneck 23, 22359 Hamburg, T. 60382 73
- Waldorfkindergarten Wandsbek, Rahlstedter Weg 60, 22159 Hamburg, Tel. 64 58 95 31
- Waldorfkindergarten Bergedorf, 21037 Hamburg, Kirchwerder Landweg 2, Tel. 73 50 98 23, kindergarten@waldorf-bergedorf.de
- Waldorfkindergarten Bergedorf, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 20 97 14 75, kindergarten@waldorf-bergedorf.de
- Waldorfkindergarten Ahrensburg, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel. 0 41 02 / 596 15
- Waldorfkindergarten Norderstedt, Friedrichsgaber Weg 244, 22846 Norderstedt, T. 040 - 32 59 544 40
- Waldorfkindergarten Stade, Henning von Tresckow-Weg 2a, 21684 Stade, Tel. 0 41 41 / 411473
- Waldorfkindergarten Nottensdorf, Bremers Garten 18a, 21640 Nottensdorf, Tel. 0 41 63 / 62 91
- Waldorfkindergarten Kakenstorf, Lange Str. 2, 21255 Kakenstorf, Tel. 0 41 86 / 81 06
- Waldorfkindergarten Bad Oldesloe, Rumpeler Weg 31, 23843 Bad Oldesloe, Tel. 0 45 31 / 874 84
- Waldorfkindergarten Rellingen, Jahnstr. 5, 25462 Rellingen, www.waldorfkindergarten-rellingen.de, Tel. 0 41 01 / 20 77 77
- Waldorfkindergarten Wedel, Am Redder 8, 22880 Wedel, Tel.: 04103/130 87
- Waldorfkindergarten Neugraben, Falkenbergsweg 48, 21149 Hamburg, Tel.: 703 802 76
- Waldorfkindergarten Elmshorn, Adenauerdamm 4, 25337 Elmshorn

- Waldorfkindergarten Kaltenkirchen, Kisdorfer Weg 1, 24568 Kaltenkirchen
- Waldorfkindergarten der Rudolf Steiner Schule Harburg, Ehestorfer Heuweg 82, 21149 HH, Tel. 79 71 81 24
- Waldorfkindergarten Itzehoe, Am Kählerhof 6, 25524 Itzehoe, Tel.: 04821/84434
- Waldorfkindergarten Tonndorf, Holstenhofstieg 11, 22041 Hamburg, Tel. 656 21 54
- Waldorfkindergarten Bad Segeberg, Am Wege nach Stipdorf 1, 23795 Bad Segeberg, Tel.: 04551/999171

Kulturinitiativen

- Domäne Fredeburg, KulturLandWirtSchaft e.V., Domänenweg 1, 23909 Fredeburg, Tel 04541-8621-31, vielseitiger Demeter-Hof, www.klws.de, www.domaene-fredeburg.de
- Hofgemeinschaft Würme, Im Dorfe 20, 21256 Wärme, Tel.: 04187/479www.hofwoerme.de
- Rudolf Steiner Haus Hamburg e.V., Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Tel. 41 33 16-30, www.rudolf-steiner-haus.de
- Robben-Café Ahrensburg, Bornkampsweg 31a, 22926 Ahrensburg, www.robben-cafe.de und 04102-6951982

Landwirtschaft

- Bäuerliche Gesellschaft e.V. (Demeter im Norden), *Auskunft zur biodynamischen Ausbildung zur Landwirtschaft/Gärtner. *Kontakt zu Betrieben für BuFDi und FöJ. Viskulenhof 7, 21335 Lüneburg, Tel.: 04131-83088-0, www.demeter-im-norden.de/e-mail: info@demeter-im-norden.de
- Gärtnerhof am Stüffel e.V., Stüffel 12, 22395 Hamburg, Tel. 604 00 10 www.stueffel.de
- Stiftung Aktion Kulturland, Geschäftsstelle Nord, Stürholz 10, 24972 Steinberg, Tel. 04632 - 7266, www.aktion-kulturland.de

Lehrerbildung

- Freie Mentorenkonferenz Hamburg (FMK), Bleickenallee 1, 22763 HH, Tel.: 41 00 993, Email: mail@freimentoren.de
- Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg, Hufnerstr. 18, 22083 HH-Barmbek, Tel.: 88 88 86 10, Fax: 88 88 86 11, Email: mail@waldorfseminar.de, Internet: www.waldorfseminar.de

Medizinische Initiativen

- Carl Gustav Carus Akademie, Akademie für eine Erweiterung der Heilkunst, c/o Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11, 20148 Hamburg, Telefon 040-81 99 800, Fax 040-81 99 80 20, info@carus-akademie.de
- Institut Diogenes Hamburg e.V., Freies klinisch-therapeutisches Institut, Kleine Bahnstr. 1, 22525 Hamburg-Tel:040-85179268-0, Fax:040-85179268-21, info@institut-diogenes.org, www.institut-diogenes.de
- Familien-Lebensschule Ahrensburg e.V., Forum für Entwicklung und Begleitung in Gesundheit und Krankheit, Hagener Allee 70D, 22926 Ahrensburg, info@familien-lebensschule.de

- Forum Leben e. V. Bergedorf, Horster Damm 47, 21039 Hamburg, Tel.: 723 50 09, www.Forum-Leben-Bergedorf.de
- Herzschule Hamburg: Jahreskurs für Menschen mit Herzkreislauferkrankungen; Kontakt: Brigida Stockmar, Tel.: 04102/706767, www.herzschule-hamburg.de
- Isis Verein für ganzheitliches Heilwesen e. V., Dr. Astrid Engelbrecht. Geschäftsstelle: Immenhorstweg 104 a, 22395 Hamburg. Telefon: 040 - 645 04 897, E-Mail: kontakt@isis-verein.de, Webseite: www.isis-verein.de
- Lucia e.V., Pflege- und Betreuungsdienst, Rögeneck 25, 22359 Hamburg, Tel.: 533 27 083
- Novalis Stiftung von 2001, Beratung und Begleitung von Schwangeren, Alleinerziehenden und Familien in Krisen, Schwangerschaftskonflikt-Beratungsstelle. Rappstraße 16, 20146 Hamburg, Fon: 040/22 69 37 55
- Philia Pflegedienst, auf anthr. Grundlage, Armgard Brunotte, Rögengeweg 9, 22359 Hamburg-Volksdorf, 0160 1771 532, info@philia-pflegedienst.de
- Regionalgruppe Nord Anthroposophischer Ärzte, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, www.gaed-regio-nord.de
- Gesundheit Aktiv nord e.V., c/o Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Kontakt : 040 811340 . info@gesundheit-aktiv-nord.de. www.gesundheit-aktiv-nord.de

Musik

- Freie Musikschule Hamburg e.V. Rahlstedter Weg 60, 22159 HH und Berner Heerweg 183, 22147 HH www.freie-musikschule-hamburg.de Tel.04543/7036
- MenschMusik Hamburg, Studium.Konzert.Forschung, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Tel/Fax 040-41331620. www.menschmusik.de
- Alfred Schnittke Akademie International (früher: Musikseminar Hamburg), Max-Brauer-Allee 24. 22765 Hamburg, Tel. 040-447531. Internet: www.schnittke-akademie.de
- Studienstätte „tempo giusto“, Uwe Kliemt, Tel. 6046976 www.tempogusto.de
- TONALi SAAL, Kulturprojekt, Kleiner Kielort 3 - 5, 20144 Hamburg, 040 532 66271, info@tonali.de, tonali.de

Schauspiel

- Anthroposophische Schauspielgruppe im Manes-Zweig Hamburg, Rothenbaumchaussee 103, Leitung: Veronika Willich, Tel. 880 18 55

Schulen

- Büro der Landesarbeitsgemeinschaft, Hufnerstr. 18, 22083 HH, Tel. 88 88 86 20
- Berufsfachschule für Sozialpädagogische Assistenten, Verein zur Förderung der Waldorfbildung, Hufnerstr. 20, 22083 Hamburg,T. 04053548906, www.wbfs-hamburg.de
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Bund der Freien Waldorfschulen, Kaiser-Wilhelm-Str. 89, 20355 Hamburg, http://waldorfschule.de, Tel.: +49 (0) 40 3410 7699-0

Adressen/Impressum

- Rudolf Steiner Schule Altona e.V., Bleickenallee 1, 22763 HH, mail@waldorfschule-altona.de; www.waldorfschule-altona.de, Tel. 410 099 3
- Rudolf Steiner Schule Nienstedten, Elbchaussee 366, 22609 HH, Tel. 82 24 00 - 0
- Rudolf Steiner Schule Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, 22395 HH, Tel. 040 607 757 30
- Rudolf Steiner Schule Wandsbek, Rahlstedter Weg 60, 22159 HH, Tel. 645 89 50
- Rudolf Steiner Schule Bergedorf, Am Brink 7, 21029 HH, Tel. 721 22 22
- Rudolf Steiner Schule Harburg, Ehestorfer Heuweg 82, 21149 HH, Tel. 797 18 10
- Christian Morgenstern Schule, Heinrichstr. 14a, 22769 Hamburg, Tel. 41 35 94 44, E-Mail: mail@innererstadt.de, www.christianmorgensternschule.de
- Freie Waldorfschule Apensen, Auf dem Brink 49, 21641 Apensen (vormals FWS Buxtehude), T.: 04167/699 74 80 www.waldorfschule-apensen.de, schule@waldorf-apensen.eu
- Rudolf Steiner Schule Nordheide, Lange Str. 2, 21255 Kakenstorf, Tel. 0 41 86 / 89 35-0
- Rudolf Steiner Schule Lüneburg, Walter-Bötcher-Str. 6, 21337 Lüneburg, Tel. 0 41 31 / 861 00
- Freie Waldorfschule Stade und Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik Stade e.V., Henning von Tresckow-Weg, 21684 Stade, Tel. 041 41 / 51 05 21
- Freie Waldorfschule Elmshorn, Adenauerdamm 2, 25337 Elmshorn, Tel. 0 41 21 / 477 50
- Freie Waldorfschule Itzehoe, Am Kählerhof, 25524 Itzehoe, Tel. 04821/89860
- Freie Waldorfschule Kaltenkirchen, Kisdorfer Weg 1, 24568 Kaltenkirchen, Tel.: 04191 9301-0 Fax: 04191 9301-37, Internet: http://www.fws-kaki.de
- Freie Waldorfschule Bargteheide, Alte Landstrasse 89f, 22941 Bargteheide, 04532/2833423, sekretariat@waldorfschule-bargteheide.de

Therapeutika

- Bernard Lievegoed Institut, Kindertherap., Erziehungs- u. Sozialberatung, Weiterbildung, Biographiearbeit, Am Felde 2, 22765 Hamburg, Tel. 430 80 81
- Praxen am Mittelweg, Anthroposophische Medizin, Rhythmische Massage, Osteopathie, Psychotherapie, Coaching, Mittelweg 13, 20148 Hamburg-Rotherbaum. www.pam13.de
- Therapeutengemeinschaft Elbvororte. Heileurythmie, Rhythmische Massage, Kunsttherapie, Psychotherapie, Hausarztpraxis. Langelohstr. 134, 22549 Hamburg-Osdorf, Tel: 040-406905.
- Therapeutikum Hamburg West e.V., Massagepraxis: Jürgenallee 47, 22609 HH, Tel./Fax 040 / 82 10 36. Ambulante Krankenpflege: Langelohstr.134, 22 549 HH, Tel. : 040/ 85 41 3733, e-mail: therapeutikumhamburgwest@web.de

Sonstige Einrichtungen

- Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg e.V., Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Tel. 040/556 19 881 www.treuhandstelle-hh.de



Impressum

Der Hinweis erscheint monatlich in Zusammenarbeit mit Einrichtungen auf anthroposophischer Grundlage. Jede Einrichtung ist autonom und für ihre Ankündigungen selbst verantwortlich. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Termine und Adressen. Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Rücksprache mit der Redaktion

Die Hinweise sind im Internet archiviert und abrufbar unter:

www.hinweis-hamburg.de

Redaktionsschluß: 10. des Vormonats.

Anzeigenschluß: 13. des Vormonats!

Hinweis Verlag, Christine Pflug; Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Tel 040 / 410 41 71, e-mail: hinweis-hamburg@online.de. Redaktion: Christine Pflug, V.i.S.d.P. Christine Pflug, Herausgeber: Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg e.V., Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Konto für Rechnungen und Abos: Hinweis-Verlag, IBAN DE 96 4306 0967 0029 0079 10, BIC GENODEM 1 GLS. Konto nur für Spenden: IBAN 56430 609 6700 124 54 804, BIC GENODEM 1 GLS Konotbez.: Gemeinnützige Treuhandstelle, Sonderkonto Hinweis).



**Gemeinnützig und
anthroposophisch orientiert**

- Alltagsbegleitung
- Familienpflege, Wochenbettpflege
- Pflege-Unterstützung für Angehörige
- Unterstützung bei Rehabilitationsmaßnahmen
- Besuche im Krankenhaus
- Übergangsbetreuung für kurze Zeiträume

Telefon: 040 / 53 32 70 83, Fax: 040 / 53 32 70 84
www.lucia-ev.de, E-Mail: info@lucia-ev.de
Rögeneck 25, 22359 Hamburg

TÖBIAS-HAUS

Alten- und Pflegeheim gGmbH
Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg
Tel.: 04102/806 0, Fax: 04102/806 355
www.tobias-haus.de



Ein individuell gestaltetes
Umfeld in **landschaftlich schöner Lage**
für alle Pflegegrade. Mit
vielfältigem **Kulturprogramm**,
Angeboten der Christengemeinschaft
und der **Anthroposophischen**
Gesellschaft.

Foto: Uli Herms



ES KÖNNTE SEIN.....

Es könnte sein, dass in Italiens Häfen die Schiffe für die nächste Zeit brach liegen, ... es kann aber auch sein, dass sich Delfine und andere Meereslebewesen endlich ihren natürlichen Lebensraum zurück zu holen dürfen. Delfine werden in Italiens Häfen gesichtet, die Fische schwimmen wieder in Venedigs Kanälen!

Es könnte sein, dass sich Menschen in ihren Häusern und Wohnungen eingesperrt fühlen, ... es kann aber auch sein, dass sie endlich wieder miteinander singen, sich gegenseitig helfen und seit langem wieder ein Gemeinschaftsgefühl erleben. Menschen singen miteinander!!! Das berührt mich zutiefst!

Es könnte sein, dass die Einschränkung des Flugverkehrs für viele eine Freiheitsberaubung bedeutet und berufliche Einschränkungen mit sich bringt,... es kann aber auch sein, dass die Erde aufatmet, der Himmel an Farbkraft gewinnt und Kinder in China zum ersten Mal in ihrem Leben den blauen Himmel erblicken. Sieh dir heute selbst den Himmel an, wie ruhig und blau er geworden ist!

Es könnte sein, dass die Schließung von Kindergärten und Schulen für viele Eltern eine immense Herausforderung bedeutet,...es kann aber auch sein, dass viele Kinder seit langem die Chance bekommen, endlich selbst kreativ zu werden, selbstbestimmter zu handeln und langsamer zu machen. Und auch Eltern ihre Kinder auf einer neuen Ebene kennenlernen dürfen.

Es könnte sein, dass unsere Wirtschaft einen ungeheuren Schaden erleidet,... es kann aber auch sein, dass wir endlich erkennen, was wirklich wichtig ist in unserem Leben und dass ständiges Wachstum eine absurde Idee der Konsumgesellschaft ist. Wir sind zu Marionetten der Wirtschaft geworden. Es wurde Zeit zu spüren, wie wenig wir eigentlich tatsächlich brauchen.

Es könnte sein, dass dich das auf irgendeine Art und Weise überfordert, ... es kann aber auch sein, dass du spürst, dass in dieser Krise die Chance für einen längst überfälligen Wandel liegt,

- der die Erde aufatmen lässt,
- die Kinder mit längst vergessenen Werten in Kontakt bringt,
- unsere Gesellschaft enorm entschleunigt,
- die Geburtsstunde für eine neue Form des Miteinanders sein kann,
- der Müllberge zumindest einmal für die nächsten Wochen reduziert,
- und uns zeigt, wie schnell die Erde bereit ist, ihre Regeneration ein zuläuten, wenn wir Menschen Rücksicht auf sie nehmen und sie wieder atmen lassen.

Wir werden wachgerüttelt, weil wir nicht bereit waren es selbst zu tun. Denn es geht um unsere Zukunft. Es geht um die Zukunft unserer Kinder!

S.Fischer (... wer auch immer das ist. Dieser Text landete in meinen mails. C.P.)

Familienfeiern, Veranstaltungen, Seminare. Wir vermieten Ihnen unseren atmosphärisch einmaligen Gemeinschaftsraum, ca. 100 m², in Hamburg-Bergstedt. Foyer und Küche an Wochenenden verfügbar. Informationen bei ZusammenLeben GmbH unter Tel. 040-604 00 36 oder kontakt@zl-hamburg.de; Internet: www.zl-hamburg.de.

Kaminholz aus eigener Produktion, Preis auf Anfrage, Lieferung frei Haus. Garten- und Hofservice von ZusammenLeben GmbH. Infos unter: 040-644 216 16, garten@zl-hamburg.de oder www.zl-hamburg.de.

Malkurse+Therapie atelier-blankenese.de

Urlaub auf vielseitigem Demeterhof im Naturpark Lauenburg. Seen. 4 Themenzimmer, Gemeinschaftsküche, einzeln oder als Wohnung zu mieten. Hofladen mit Küche u. Café, Seminarraum www.domaene-fredeburg.de T 04541-862142

hinweis
Ihr
Abonnement
für monatlich Euro 2,-

Bitte entsprechenden Betrag für den gewünschten Zeitraum überweisen auf das Konto IBAN DE 96 4306 0967 0029 0079 10 BIC GENODEM1GLS. Kontobezeichnung: Hinweis Verlag
Absenderangabe nicht vergessen!

hinweis
Ihre
Kleinanzeige
kostet pro Satzzeile (40 Anschläge) Euro 1,80 (bei Chiffre: plus Euro 3,-).

Bitte den entsprechenden Text mit der Bezahlung als Vorkasse (Briefmarken oder Geld in Scheinen) zuschicken: **Hinweis Verlag, Mittelweg 147, 20148 HH**
• **Anzeigenannahme bis 13. des Vormonats**

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nur diese Art des Auftrags akzeptiert wird. Eine andere Art der Bezahlung bitte vorher mit der Redaktion per Mail abklären.

Der hinweis wird auf der website als pdf ins Netz gestellt und damit auch Ihre Anzeige

Klavierstimmung in gewohnter gleichschwebender oder in neuer, wohltemperierter Stimmung bietet ehemaliger Waldorflehrer an: 040/37 4292 33 oder Peter.Clements@t-online.de



original_by_Paul-Georg Meister_pixelio.de



Bild von Larisa Koshkina auf Pixabay

Kleinanzeigen

Helles Nordseeferienhaus, gr. Garten, 3 Km v. Deich, Nähe Dagebüll (Inselfähren) u. Sylt. Von Privat, ab 45,- aTag: 040-72699155

Biografieberatung und BodyTalk, BE-MER-Physikal.Gefäßtherapie mit BT-Access in Ottensen, Pinneberg, Klein Nordende. Was wäre, wenn sie finden was Sie suchen? Herzlichst, Anja-Bettina Wieth, 04121-7006972, www.energetischebalancen.de

Supervision für Einzelne und Teams, die im therapeutischen und pädagogischen Bereich tätig sind. Anthroposophisch orientiert. Thomas Meyer, Diplom-Psychologe, Mittelweg 13. T 040 44405413 www.beratung-und-begleitung.de

Vom 24.-26. April findet ein einjähriger Fortbildungskurs (heilpädagogischer Kurs) für Lehrer, Kindergärtner und Interessierte in der Rafaelschule in Hamburg statt. 10x pro Wochenende 200,- .info: www.Hp-Kurs.de. Anmeldung: elke@stanglow-jorberg.de

Anthroposophische Frauenheilkunde, Hilfe bei hormonellen Beschwerden, monatlicher Frauenheilkreis. Spirituelle, herzgeleitete Körperpsychotherapie. Heilpraktikerin Celia Schönstedt - herzheilpraxis.de

4/4 Geige zu verkaufen: VB 800,00 EUR "Copie de Joseph Guarnerius fecit Cremona anno 1720" Nachbau, hergestellt circa 1900. Tel.: 0160-94 60 10 82

Wir weisen darauf hin, dass die Anzeigen und Angebote von der Redaktion weder geprüft noch bewertet werden

Für Berlinbesucher: Pensionszimmer mit Dusch/WC ab 35,00 EUR in anthroposophisch ausgerichteter Initiative. Schöner Neubau, verkehrsgünstige Citylage in Tempelhof Tel. 030/788 30 53 www.pension-hiram-haus.de, pension@hiram-haus.de



original_R_by_Andrea Damm_pixello.de

Einfach mal durchatmen: Haus im Glück Ostsee, nahe Dahme/Grömitz, Gästezimmer für Selbstversorger mit großem Garten, Kreativräumen für Einzelreisende, Paare, Gruppen. T. 04363-9035318 www.ferienhausimglueck.de



Bild von Peggy Choucair auf Pixabay



Vogthof

Wohngruppen und Werkstätten (Tagesbetreuung)
für Menschen mit Behinderung

Ausbildungsstelle der Fachschule Nord für
anthroposophisch-orientierte Heilerziehungspflege

Vorpraktika
Bufdi

Vogthof BG e.V.

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Ammersbek e. V.

Ohlstedter Str. 11

22949 Ammersbek

Tel.: 040-605 67 80

info@vogthof.de

www.vogthof.de

Gerd-Joachim Schulz
§ Rechtsanwalt seit 1988

**Steuerrecht (Einkommensteuer,
Erbschaftsteuer)**
**Familienrecht (Scheidung, Sorge-
recht, Unterhalt)**
**Arbeitsrecht (Kündigung, Abfin-
dung)**
**Sozialrecht (Renten, Schwerk-
behinderung)**
**Vorsorge (Testamente,
Vollmachten bei Krankheit/Unfall)**

Börnestraße 18-20, 22089 Hamburg

Tel.: 040 / 866 40 81

Fax: 040 / 86 71 04

Email: g-j.schulz@t-online.de

**Anthroposophisch orientiert
mit Einfühlungsvermögen und Zeit,
gern Hausbesuche.**



Naturfrisör
ganzheitlich & biologisch
**Öffnen Sie Ihre Sinne –
entdecken Sie sich neu!**

**Wir als ganzheitlich-ökologisch arbeitende Frisöre
begleiten Sie dabei.**

Fachkundig und unabhängig von Modetrends legen wir
unser Augenmerk auf eine ausführliche Beratung hinsicht-
lich der individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten
Pflegeprodukte für Haar und Kopfhaut. In entspannter
Atmosphäre ist ausreichend Zeit, um gemeinsam mit Ihnen
zu schauen, welcher Haarschnitt Ihrer Persönlichkeit am
ehesten Ausdruck verleiht.

Schließen Sie die Augen und genießen Sie die überaus ent-
spannende Kopfmassage mit unseren Bürsten aus Wild-
schweinborsten, die Teil jeder Behandlung ist. Spüren Sie
mit allen Sinnen wie schön es ist, sich auf diesem Wege
dem Alltagsstress zu entziehen.

Wir freuen uns auf Sie und sind gerne für Sie da!

Naturfrisör Monika Enghusen und Team

Karlshöhe 33, 22175 Hamburg-Bramfeld

Tel.: 040 - 64 91 73 48

www.schoenes-haar.de

**20%
Rabatt**

auf 1 Vollkornbrot Ihrer Wahl
Außer „Brot des Monats“ – 1 Gutschein pro Person
Einzulösen bei unseren Geschäften und
Marktständen bis zum 30. April 2020

Nur gültig mit Ihrer Postleitzahl:

GUTSCHEIN



**Das gibt es
bei uns:**

BROT

- aus 100% Vollkorn
- aus Getreide direkt von regionalen Biobauern
- mit langen Teigführungen
- aus frisch gemahlenem Getreide, Vorteig (Sauerteig, Backferment, Poolish) Wasser, Salz, Saaten
- aus reinen Bio-Zutaten
- mit vollem Aroma und langer Frischhaltung
- hergestellt und verteilt mit Ökostrom



EFFENBERGER
VOLLKORN - BÄCKEREI

www.effenberger-vollkornbaeckerei.de