

Akademie für Logotherapie
Leitung: Prof. Dr. Randolph Ochsmann
logotherapie@vhs-mainz.de / www.logotherapie-mainz.de
c/o Volkshochschule Mainz e.V.
Karmeliterplatz 1 • Postfach 4064 • 55030 Mainz
Informationen rund um die Mainzer Akademie

AUSGABE 24

März 2010



Diäten – Fasten – Askese

(Anneliese Handel)

Diäten

Iss dich schlank mit der Atkins-, Blutgruppen-, Glyx-, Omega-, Fit-for-fun-, (oder noch besser:) Fit- forever-Diät; oder- geografisch gesehen – mit der neuen Österreich-, Kreta-, Asia- oder Hollywood-Diät.

Wir können schlank werden mit Bild oder Burda, Brigitte oder Aldi.

Es gibt Diäten für den Zappelphilipp, für Senioren, für Manager, für Dummies, für Berufstätige, für das bewegungsunwillige Schulkind...

Und selbstverständlich gibt es Diäten bei allen Krankheiten: Allergien, Diabetes, Krebs, Migräne, Hepatitis, Rheuma, Neurodermitis...

Es wird uns vorgeschlagen, auf Fett ganz zu verzichten und dafür Eiweiß und Kohlenhydraten zuzusprechen; andere empfehlen es genau anders: nur Fett und Eiweiß, dafür keine Kohlenhydrate. Wir sollen Genussmittel meiden oder Brot oder Fleisch oder Eier oder Milchprodukte oder alles zusammen.

Für zwischendurch können wir je einen Kartoffel-, Reis-, Obst-, Saft- oder Kohlsuppentag einlegen.

Spaß beiseite:

Unter dem Stichwort „Diät“ scheinen bei der Internetbuchhandlung Amazon 13292 Titel auf.

Dass Diäten bei Krankheiten nützlich sein können, steht außer Frage. Diätbücher befassen sich aber häufig mit Übergewicht und das ist ein Wohlstandsproblem.

Machen Diäten Sinn?

Nein. Denn: „90 % aller Frauen, die Diät machen, werden *rückfällig*“. Man beachte dieses Wort aus der Sprache der Kriminalität!

Dazu passt, dass Dicke als *Triebtäter* gelten: ohne Kontrolle und Selbstbeherrschung, charakterschwach und hemmungslos. Dazu assoziiert man, Dicke seien faul, hässlich, unzuverlässig und nur mäßig intelligent.

Die zweite Sprache der Diätwilligen ist die der Religion: ein Törtchen ist „eine Versuchung“ wert. Diätfehler sind „Sünden“. In den USA gibt es angeblich Bücher mit folgenden Titeln: „Schlank bleiben nach der Jesus-Methode“ – „Gottes Antwort auf dein Gewichtsproblem“ – „Beten Sie sich schlank“.

Fett ab trainieren: Um ein Kilo Fett abzutrainieren, muss man fast 29 Stunden Radfahren, oder 242 Stunden laufen.

Körperbau:

Ob jemand dick oder dünn ist, ist mindestens zu 50% genetisch bestimmt

Erwachsenen nehmen pro Lebensjahrzehnt ca. 3 Kilo zu. (Frühere Gewichtstabellen berücksichtigten dies auch).

Mediziner sind auch nicht mehr alle davon überzeugt, dass superschlank gleichbedeutend mit gesund ist: Mollige Frauen speichern z.B. mehr Östrogen in den Fettzellen.

Die ästhetische Beurteilung ist allerdings noch immer anders.

Wunschtraum vieler Frauen: die Pille, nach der man *ungestraft (!)* essen kann, was einem schmeckt. (Die Appetitzügler haben leider nicht gehalten, was sie versprochen haben!)

Was ist Schönheit eigentlich?

Eine mögliche Definition ist: „Der herrschenden Norm in besonderem Maße entsprechend“.

Wie verschieden Schönheitsideale ausfallen, zeigt ein kurzer Blick in die europäische Kunstgeschichte.

- Die „Venus von Willendorf“ (25.0000 v. Chr.) war eine üppige Schöne aus der **Steinzeit**. Fettreserven sicherten das Überleben, nicht nur das der Frau, sondern auch des Stammes.
- In der **Griechischen Antike** galt ein Körper dann als vollkommen, wenn er geometrisch festgelegten Maßen entsprach.
- Die **Renaissance** huldigte einem knabenhaften Ideal,
- die **Barockzeit** bevorzugte wogende Formen.
- In der Zeit des **Klassizismus** war die ideale Frau wieder hochgewachsen und schlank, die Taille hoch (Empire).
- **1900-1920** tauchten die ersten medizinischen Gewichtstabellen auf, Konfektionsgrößen wurden eingeführt.
- Die **20-er Jahre** mochten Frauen burschikos,
- in der **NS-Zeit** war die mütterliche Figur gefragt.
- In den **50ern** gaben Filmschauspielerinnen den Ton an: viel Busen, wenig Taille, viel Hüfte (Marilyn Monroe, Sophia Loren),
- während **in den 60ern** Twiggy Maßstäbe vorgab, die bis vor kurzem noch für Models durchaus Geltung besaßen: Twiggy wog in den *besten* Zeiten 40 kg.

In anderen Kulturen ist das Schönheitsideal wieder anders, man denke nur an orientalische Bauchtänzerinnen.

Ein interessanter Hinweis möge genügen: 70 % aller *schwarzen* amerikanischen Teenager mögen ihren Körper, 90 % der *weißen* nicht! Erst, wenn die schwarzen Frauen die weiße Karriereleiter erklimmen wollen, beginnt auch für sie das Problem mit dem Aussehen!

Schlankheit als Lebensinhalt oder „Wer ist die Schönste im ganzen Land?“

Wenn eine Diät das Selbstwertgefühl steigern soll, dann ist der Teufelskreis schon vorprogrammiert: Schlägt eine Diät nicht an, oder man bricht sie ab, dann folgen schlechtes Gewissen und Selbstvorwürfe („Ich bin unfähig...“).

Nichts gegen einen gepflegten Körper. Aber was passiert, wenn das ganze Denken nur mehr um die Schönheit kreist, um meine eigene und diese im Vergleich mit anderen? Wir kennen dieses Problem seit Kindertagen aus dem Märchen „Schneewittchen“.

Das Bestreben, der oder die Schönste sein zu wollen, die Angst, von einer anderen Person überflügelt zu werden und dann selbst nichts mehr zu gelten, ist Merkmal

einer Persönlichkeitsstruktur mit geringer Selbstannahme. Schönheit soll die geringe Selbstannahme ausgleichen. Das funktioniert im Märchen so wenig wie im Alltag.

Zum Schmunzeln:

Kennen Sie die Chinesische Diät?

(.nessegeg nehcbätS tim, eppusrenhüH nehcoW 3)

Fasten:

Fasten hat mit einer Diät gemeinsam, dass man nicht dauernd fastet, sondern nur zeitweise.

Aber das Ziel ist ein anderes: Fasten bezieht sich auf den ganzen Menschen.

Fasten hat verschiedene Aspekte:

- Der allgemein-persönliche Aspekt:
 - An-halten, Aussteigen aus dem Hamsterrad
 - Inne-halten, Zu-sich-kommen; Nachdenken
(Wo stehe ich zur Zeit? Was beschäftigt mich so sehr, dass es mir die Luft nimmt,...)
 - Still-werden: Aus der Tiefe hochkommen lassen, was hochkommen will:
Vielleicht ist da ein Gefühl der latenten Unzufriedenheit? Essen bzw. Konsum überhaupt sind ja manchmal Ersatz für etwas, das man eigentlich sucht, ohne dass man sich darüber im Klaren ist.
 - Sich be-sinnen :
Was ist wirklich wichtig in meinem Leben/ Was will ich „eigentlich“-und tue es dann doch nicht...
- Der körperliche Aspekt:
 - Wieder lernen, auf den Körper hören: Wie abhängig ist er eigentlich schon von der Tasse Kaffee, dem Glas Rotwein...? In Krankheitszeiten fastet der Körper automatisch: es widersteht einem alles, man beschränkt sich auf leichtes Süppchen, Tee mit Honig. Man schläft mehr,....
- Der religiöse Aspekt:
 - Fasten ist Vorbereitung, das Heilige in sich aufzunehmen. Dass es auch dabei nicht um das bloße Einhalten von Fastengeboten geht (sie sollen nur Hilfe sein!-), sondern um die innere Haltung, kann man z.B. beim Propheten Jesaja nachlesen:
*Siehe, an dem Tag, da ihr fastet, geht ihr doch euren Geschäften nach und bedrückt alle eure Arbeiter. Siehe, wenn ihr fastet, hadert und zankt ihr und schlagt mit gottloser Faust drein. Ihr sollt nicht so fasten, wie ihr jetzt tut...
Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe:
Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast, lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast! Gib frei, die du bedrückst, rei jedes Joch weg! Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn... (Jesaja 58, 5-8)*

Auch der Pharisäer im Gleichnis kommt nicht so gut weg, wenn er sagt: „Ich faste zweimal in der Woche, ich gebe den Zehnten von allen meinen Einkünften“. Jesus sagt nicht: „Prima macht der das, nehmt euch ein Beispiel.“, nein: „Dieser ging nicht gerechtfertigt davon“, die Haltung des Hochmuts hat das ganze Fasten verdorben. (Lukas 18,9-14)

- Der soziale Aspekt:

„fasten = verzichten“ kann ich nur, wenn es etwas gibt, worauf ich verzichten kann. Es gibt aber viele Menschen, die das nicht können. Deshalb ist Fasten oft verbunden mit Almosengeben o.ä. (z.B. im Judentum; im Islam während des Fastenmonats Ramadan)
In den letzten Jahren wird auch stärkeres Augenmerk darauf gelegt, was wir unseren Kindern hinterlassen, wenn wir die Schöpfung ausbeuten etc.

- Auslöser für Umkehr, Veränderung:

Einfacher leben?

Gewohnheiten ablegen?

Versöhnung in gestörten Beziehungen?

In Frieden kommen mit sich selbst und anderen?

Fasten gibt es in vielen Religionen und Weltanschauungen

Die **Frühchristliche Kirche**: übernahm die Fastenpraxis von den Juden: Juden fasteten dienstags und donnerstags, Christen mittwochs und freitags.

Kirchliche Fastenzeiten im Mittelalter: Im Mittelalter machten die Fastentage zusammen etwa ein Drittel des Jahres aus. Man fastete in der Advents- und Passionszeit, vor allen großen Heiligenfesten, vor der Eucharistie, vor der Taufe. Fastenspeisen (meist fleischlos) machen circa 20% aller Rezepte in alten Kochbüchern aus. Dabei muss man sich vor Augen halten, dass sie nur von Begüterten verwendet wurden!

Das **Judentum** kennt 7 Fasttage; dazu Dienstag und Donnerstag ; der bekannteste ist „Jom Kippur“ (Versöhnungstag)

Bei **Muslimen** wird im Ramadan gefastet.

Auch **Ayurveda**, eine altindische Gesundheitslehre kennt die Praxis des Fastens.

Die **protestantische Kirchen** haben keine Fastenvorschriften. Die Aktion „sieben Woche ohne“ erfreut sich aber zunehmenden Zuspruchs. Sie lässt dem Einzelnen dabei die Freiheit, das auszuwählen, worauf er ganz persönlich verzichten möchte. Das kann ein Genussmittel sein, aber auch Einschränkung des Fernsehkonsums oder von Computerspielen, oder was man sonst so für überflüssige Angewohnheiten entwickelt hat. Manche schränken den Schlaf zugunsten von Gebet ein, der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Das Wort „**Heilfasten**“ (Saffasten, Mayr-Kur...) sagt schon, dass es um mehr geht als um den Verdauungsschlauch zwischen Speiseröhre und Darmausgang. Es ist der ganze Mensch im Blick, Körper, Seele und Geist. Religiöse Vorgaben sind nicht intendiert, fließen aber mit ein: z.B. die Achtung des Geschöpflichen.

Wir sehen: das Ideal eines „reinen“ Körpers (Fasten) ist schon ein anderes als das eines „knackigen“ Körpers (Diäten)!

Mit dem Fasten des Leibes muss das Fasten des Geistes verbunden sein. Denn auch der Geist hat seine schädlichen Speisen, und ist er durch diese fett geworden, dann kugelt er, auch ohne Überfluss an körperlichen Speisen, in den Abgrund der Üppigkeit.

Fett machende Speisen des Geistes sind:

- *Zerstreuung (sehr angenehm zu essen)*
- *Zorn (bereitet für Augenblicke eine höchst verhängnisvolle Befriedigung)*
- *Neid und Eifersucht (das sind vergiftende Säfte)*
Eitle Ruhmsucht (ist eine Zeitlang ein ergötzlicher Genuss, macht aber auf die Dauer arm und steril).

Jede Neugier und alles unstete Umherschweifen des Geistes füttert die Seele mit Schadstoffen.

Wenn wir uns, so viel an uns liegt, dieser Speisen durch ein besonders geheiligtes Fasten enthalten, werden wir mit Nutzen und sogar mühelos das körperliche Fasten beobachten können...

(Johannes Cassian, ca. 360- 435)

Askese

Askese bedeutet im Griechischen „Übung“.

Askese ist immer Aufwertung des Geistes und Abwertung des Körpers.

Der Körper („Fleisch“) gilt als unrein (er sondert ja allerhand ab), begehrllich (hat Lust auf alles Mögliche) und er ist sterblich (Alter, Krankheit, Tod).

Asketen (in der Regel Männer) wollen ihren Körper kontrollieren und überwinden: Er ist ihnen lästig und hindert sie an ihren geistigen Zielen.

Asketen wollen so leben! Dadurch unterscheiden sich die Asketen von den „Normalsterblichen“, die sich ihrem Körper „ausliefern“.

Ist Askese lustfrei?

Vermutlich nicht. Der Asket bezieht seine Lust aus dem Durchhalten.

Dadurch wird er zur Herausforderung für andere (die das nicht schaffen, und den Asketen deshalb bewundern oder bekämpfen).

Unter Umständen wird der Asket auch hochmütig, manche stellen sich zur Schau (Fakir auf dem Nagelbett, Flagellanten im Mittelalter und im Islam).

Worauf bezieht sich Askese?

- **Kleidung:**

Normal ist es, sich zu kleiden, entweder angemessen oder schön.

- Asket:*
- a) minimalistisch (Lendenschurz) oder ganz nackt (Extremfall)
 - b) so schlicht wie möglich (grau, braun, wollweiß)
 - c) so wenig Kleidungsstücke wie möglich (ein Wechselgewand)

- **Haare:**

Normal ist es, eine Frisur zu haben, entweder angemessen oder schön.

- Asket:*
- a) ganz kahler Kopf (buddhistische Mönche)
 - b) niemals ein Haarschnitt
 - c) Tonsur (als Zeichen der Übereignung an Gott)

- **Nahrung:**
Normal ist es, zu essen: entweder angemessen (um satt zu werden) oder luxuriös.
Asket: a) ganz schlicht
b) Monokost (nur Obst oder nur Milch)
c) nur Erbetteltes
d) nur eine Mahlzeit pro Tag
- **Schlaf:**
Normal ist es, in der Nacht zu schlafen (bei uns: in einem Bett)
Asket: a) möglichst wenig Schlaf (Schlafentzug fördert mystische Erfahrungen)
b) erschwerter Schlaf (z.B. im Stehen, z.B. angekleidet wie in der Frühzeit der Benediktiner und Zisterzienser)
- **Dach über dem Kopf:**
Normal ist es, eine feste Bleibe zu haben (angemessen oder luxuriös)
Asket: a) ohne feste Bleibe
b) so schlicht wie möglich (Höhle, Klosterzelle, Klause in der Wildnis)
- **Besitz:**
Normal ist es, Besitz zu haben
Asket: arm oder besitzlos (freiwillig)
- **Arbeit, Geld:**
Normal ist es, zu arbeiten und damit seinen Lohn zu verdienen. (Es gibt sogar ein Menschenrecht auf Arbeit!)
Asket: a) arbeitet, ohne Geld dafür zu bekommen
b) lebt vom Betteln
- **Sexualität, Fortpflanzung:**
Normal ist es, eine Familie zu gründen, Kinder zu haben
Asket: ehelos, kinderlos, lebenslange sexuelle Abstinenz
- **Bewegung:**
Normal ist es, sich zu bewegen
Asket: möglichst unbeweglich (im Stehen oder Sitzen)
- **Sprechen:**
Normal ist es, zu sprechen
Asket: schweigt (zu bestimmten Zeiten, vorwiegend oder lebenslang)
- **Soziale Kontakte:**
Normal ist es, in der Nähe anderer Menschen zu sein
Asket: a) ganz einsam (Einsiedler)
b) einsam in der Gemeinschaft (im Mittelalter gab es Menschen, die sich in ihrer Klosterzelle einmauern ließen)

Wozu dient Askese?

- Um die Nähe Gottes zu suchen (abendländische Askese)
- Um die Welt zu bezwingen (östliche Askese)
- Um die Natur zu erhalten oder dem Konsumzwang zu entgehen (innerweltliche Askese)

Zusammenfassung:

- Schlanksein als Lebensinhalt?
- Missachtung körperlicher Bedürfnisse?
- Askese als Hochleistungssport?

Das sind alles fragwürdige Ziele!

Wie sehr man damit am Leben vorbeileben kann, zeigt der Ausspruch der Schriftstellerin Simone de Beauvoir:

Gutes Essen entstellt die Linie, Wein verdirbt den Teint, vieles Lachen macht das Gesicht runzlig, die Sonne schadet der Haut, Ruhe macht dick, Arbeit verbraucht, Liebe bringt Ringe unter die Augen, Liebkosungen verformen den Busen, Mutterschaft entstellt Gesicht und Leib.

Es kommt – wie bei so vielem!- darauf an, das rechte Maß zu finden. Der Hl. Benedikt hatte da einen weisen und menschenfreundlichen Rat:

Entziehe deinem Leib etwas an Speise und Trank, an Schlaf, Geschwätzigkeit und Ausgelassenheit.

Leserbriefe:

Wolfgang Merle schrieb:

Den Artikel in der Logo-News (Nr. 23) über Traditionen möchte ich gerne mit einem Zitat von Gustav Mahler bereichern, das meiner Meinung nach sehr treffend ist und auch gut in einen logotherapeutischen Kontext passt:

"Tradition ist nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weitergabe des Feuers"!!!

Fundstücke:

Im Mittelalter kam ein Wanderer in eine fremde Stadt. Dort sah er, wie Steinmetze Granit bearbeiteten. Als er den ersten fragte, was er denn da tue, sagte dieser resigniert: „Das siehst du doch, ich spalte Granit in Würfel.“ Ein zweiter antwortete ihm jedoch gelassen auf die gleiche Frage: „Ich arbeite am Bau einer Kathedrale mit.“ *(Eingesandt von Heike Reichmann)*

Veranstaltungen

Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

Prof. Dr. Randolph Ochsmann

Volkshochschule Mainz e.V.

3. SINN – WOCHENENDE in Gnadenthal

18. - 20. Juni 2010

Liebe Freundinnen und Freunde der Akademie!

Wie in den beiden letzten Jahren bietet die Akademie – in Zusammenarbeit mit der „Jesus-Bruderschaft“ (Sr. Michaela Klodmann) – wieder ein „besinnliches“ Wochenende im „Haus der Stille“ in Gnadenthal (Taunus) an, und zwar für alle, die bereits die Logo-Ausbildung in Mainz durchlaufen haben (Hamburger Modell, Grundbildung, Logo I) oder derzeit durchlaufen.

Es soll wieder Zeit und Raum sein für Treffen der einzelnen Abschlussjahrgänge, für Einzelgespräche, für Diskussionen in kleinen und großen Gruppen. Es soll wieder Zeit und Raum sein vor allem für die innere Einkehr, für die Arbeit an der „Geistigen Person“, wozu auch gehören kann, dass wir an dem spirituellen Leben der Kommunität Gnadenthal teilnehmen.

Ich hoffe auf eine rege Teilnahme und bitte um Anmeldung bis zum **15. April 2010**, und zwar wieder bei Sr. Elfriede, die das „Haus der Stille“ leitet:

Sr. Elfriede Popp („Haus der Stille“)

Hof Gnadenthal 14,

65597 Hünfelden

Tel: (0 64 38)81-3 72

Fax: (0 64 38)81-3 77

sr.elfriede.popp@jesus-bruderschaft.de

www.jesus-bruderschaft.de

Freitag, den 18. Juni 2010:

Anreise am Nachmittag/ zum Abendessen um 18 Uhr

Sonntag, den 20. Juni 2010:

Abreise nach dem Mittagessen

Übernachtung + Vollpension

(einschl. Kaffee/Kuchen am Nachmittag des Freitag und Samstag, Festessen am Samstagabend zur Begrüßung des Sonntags)

pro Person im:

EZ mit Du/WC: 170,00 Euro

DZ mit Du/WC: 167,00 Euro

EZ mit fl. w/k Wasser: 136,00 Euro

Bitte bei der Anmeldung auf **Absolvent(in)** hinweisen und den **Zimmerwunsch** angeben. Im „Haus der Stille“ stehen nur 28 Betten zur Verfügung, zusätzliche Zimmer können aber in einem zweiten Gästehaus belegt werden. So können gut 35 bis 40 Personen untergebracht werden. Eine Bestätigung der Anmeldung erhalten Sie direkt aus Gnadenthal!

Die Auseinandersetzung mit der „Geistigen Person“ werden Sr. Michaela und ich wieder mit kurzen Beiträgen (Impulsreferaten) anregen. Hoch erwünscht sind Beiträge von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern! Wer sich an der Gestaltung der Sitzungen aktiv beteiligen möchte, der teile mir dies bis zum **15. April 2010** mit [Ochsmann: logotherapie@vhs-mainz.de / Telefon 06131/362305 (AB)].

Veranstaltungsplan:

Freitag: bis 17.30 Uhr Anreise,
18.00 Uhr Gottesdienst (optional),
19.00 Uhr Abendessen,
danach informelles Zusammensein

Wenn sich die Teilnehmer(innen) der einzelnen Ausbildungskurse treffen möchten, dann sollten sie im Vorfeld untereinander den Kontakt suchen!

Samstag: 9-18.00 Uhr Seminar
„Mensch sein und Person werden: Beschäftigungen mit der geistigen Dimension“

Das Tagesseminar wird in die zeitlichen Abläufe der Kommunität eingebettet. Am Samstagabend feiert die Jesus Bruderschaft immer ganz bewusst den Beginn des Sonntags mit einer kleinen Liturgie und festlichem Essen und danach einigen Beiträgen, z. B. Geschichten, Musik o.ä.

Sonntagvormittag: Gottesdienst (optional), Wandern, freie Natur,
Mittagessen und Abschluss

Mit freundlichen Grüßen

R. Ochsmann

Wichtig!

Anmeldung bei Sr. Elfriede bis zum 15. April 2010
Anmeldung von Beiträgen bei Ochsmann bis 15. April 2010
Jahrgangstreffen organisieren

Besondere Orte im Odenwald Teil 6

(von Carsten Ulrich)

Ein Raubritter im Odenwald

Fast schon spannender als ein Ritter, ist ein Raubritter. Ähnlich wie bei Piraten geht von Ihnen eine Faszination aus. Allerdings fragt man sich doch, ob es diese Raubritter überhaupt gab, weil Ritter ja eigentlich ehrbare Personen waren. Das Raubrittertum entstand dadurch, dass die Untertanen durch verschiedene Umstände verarmten und sie ihre Herren nicht mehr ausreichend versorgen konnten.

Ein solcher Raubritter lebte im Odenwald, genauer in Ober-Ramstadt/Nieder-Modau. Dieser Raubritter hieß Werner Kalb von Reinheim. Er hatte eine Burg auf den Schloßberg bei Nieder-Modau. Er verlangte ungerechtfertigte Zölle von Händlern, die auf dem Weg nach Frankfurt waren. Es kam sogar zu einem Handel mit der Stadt Frankfurt, die ihn bezahlten, damit er die Händler in Ruhe ließe. Er kassierte das Geld und raubte die Händler weiter aus. Das führte dazu, dass seine Burg 1382 von einem Bündnis, zu dem sich Frankfurt, Mainz und Worms zusammen taten, angegriffen und zerstört wurde.

Der Raubritter wurde von den Besitzern der Burg Tannenberg auf deren Burg als Amtmann eingesetzt. So konnte er seine Raubzüge von dieser Burg aus weiterführen. Auch diese wurde 1399 von Frankfurt und Mainz angegriffen und nach 4 Wochen eingenommen und zerstört. Angeblich war es die erste Burg, die mit Feuerkraft angegriffen wurde: Zum einen mit der „großen Frankfurter Steinbüchse“, die große Steinkugeln verschießen konnte, zum anderen wurde auf der Burg die „Handbüchse vom Tannenberg“ gefunden, eine der ältesten Handfeuerwaffen.

Was die Ehre angeht, so war Werner Kalb von Reinheim in der damaligen Zeit ein angesehener Ritter. Er verstarb wahrscheinlich 1424.

Von der Burg in Nieder-Modau, die vergleichbar war mit der Feste Otzberg in Lengfeld, sind keine Mauern erhalten geblieben. Es lässt sich nur noch das Plateau erkennen. Trotzdem lohnt sich eine Wanderung in der Umgebung.

Die Burg Tannenberg ist eine sehr sehenswerte Ruine, die in Teilen gut wieder aufgebaut worden ist. Von ihr aus hat man einen guten Blick auf die Rheinebene. Die Burg liegt oberhalb von Seeheim-Jugenheim an der Bergstraße. Um zur Burg zu kommen fährt man von Seeheim-Jugenheim nach Stettbach. Vor Stettbach ist der Parkplatz Tannenberg ausgeschildert.

Die Informationen zu Werner Kalb von Reinheim stammen aus "Zur Geschichte des Schlossbergs bei Nieder-Modau" von Arthur Funk, Verein für Heimatgeschichte, Ober-Ramstadt.

Film – Tipp

Liebe Absolventinnen und Absolventen der Akademie!

Ich möchte allen den Film

„Nokan – Die Kunst des Ausklangs“

empfehlen, der mich tief bewegt hat und vieles von dem anspricht, was uns auch in der Ausbildung beschäftigt. Natürlich geht es um die Sinnfrage, um die Liebe zu Menschen und die Hingabe zu einer Sache. Aber auch um den Tod als Lehrmeister, um das Wachstum von Menschen durch die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit. Im Mittelpunkt steht aber ein Ritual, eine eindrucksvolle Form des Abschieds von geliebten Menschen, das in seiner Ruhe und Würde die Hinterbliebenen verwandelt und auch uns Zuschauern die Angst nimmt.

Ab 30. April 2010 auch als DVD erhältlich.

Ihr R. Ochsmann

Hier Auszüge aus einer Filmkritik:

In seinem melancholischen, etwas anderen „Reisefilm“ erzählt der japanische Regie-Veteran Yojiro Takita einfühlsam und heiter von einem ganz speziellen Reiseleiter wider Willen. Niemand hatte bei der Oscarverleihung 2009 „Okuribito“ als besten fremdsprachigen Film wirklich auf der Rechnung gehabt...

„Nokan – Die Kunst des Ausklangs“ nennt der Verleih Kool – nach mehrfacher Titeländerung – die Geschichte vom Pechvogel Daigo, der seine Cellistenstelle beim Orchester verliert, als – ganz aktuell – der Sponsor aussteigt. Die Raten seines sündhaft teuren Instruments kann er nun nicht mehr zahlen, also gibt er es zurück und kehrt mit seiner Frau in seine alte Heimat in den Norden Japans zurück. Auf der Suche nach Arbeit stößt Daigo auf die Anzeige eines auf „Reisen“ spezialisierten Unternehmens. Und, noch besser, Chef Sasaki engagiert ihn auf der Stelle zu einem sehr guten Gehalt. Da erfährt er die wahre Natur des Geschäfts: Er soll die Leichen Verstorbener auf die letzte Reise, sprich, die Beerdigung vorbereiten.

Zunächst befremdet der Plot. Der Umgang mit dem Tod ist in der westlichen Welt noch ein absolutes Tabuthema. In Japan ist das etwas anders, da will man sich - zumindest in traditionellen Familien – von den Angehörigen gebührend verabschieden, ihnen im wortwörtlichen Sinn die letzte Ehre erweisen. Wie wichtig es da ist, den richtigen „Reiseleiter“ zu engagieren, das vermittelt Kundo Kuyama mit seinem getragenen, mittels heiterer Momente aufgebrochenen Skript sehr gut. Viel Zeit nimmt er sich, die verschiedenen Charaktere vorzustellen, den introvertierten, ruhigen Daigo, dessen tüchtige Frau und den schlitzohrigen Sasaki, der seinen Angestellten geschickt formt, in ihm schon früh einen guten Zeremonienmeister erkennt.

Yojiro Takitas Verdienst wiederum ist es, das richtige Tempo gefunden zu haben. Meditativ erzählt er, streng linear, und nimmt sich auch Zeit für kleine Nebengeschichten wie die um eine alte Frau, die noch ein altmodisches Badehaus betreibt. Die Moderne hält auch im ruralen Nippon Einzug. Segen oder Fluch? Der Regisseur wertet nicht. Er setzt auf wohlkomponierte Bilder (Kamera: Takeshi Hamada), die an landestypische Tuschezeichnungen erinnern, und auf den suggestiven, streckenweise zu aufdringlichen Score von Altmeister Joe Hisaishi

(„Chihiros Reise ins Zauberland“). Und so ist man als Zuschauer schnell mittendrin in dieser herrlich melancholischen Atmosphäre und folgt gerne dem überzeugenden Hauptdarsteller Masahiro Motoki, der schließlich den Weg als Ziel erkennt und seine wahre Berufung findet. geh.

(<http://www.kino.de/kinofilm/nokan-die-kunst-des-ausklangs/118161.html#kritik>)

Buch – Tipp

Lohse/ Das Kurzgespräch in Seelsorge und Beratung (V&R, 20 €)
Im Alltag begegnen uns manchmal Menschen, die quasi „im Vorbeigehen“ Gesprächsbedarf signalisieren. Das Buch hilft, diese Hinweise wahr- und ernstzunehmen und sie gut in die eigene Zeitplanung einzubauen.

Anregendes, empfehlenswertes Buch.

Danzer/ Der Mensch zwischen Gesundheit und Krankheit :
Tiefenpsychologische Theorien menschlicher Funktionen.
(Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 25 €)

Der erste Teil widmet sich den Funktionen (Leib/ Seele/ das Ich/ Lernen/ Gestimmtheit/ Wachheit/ Traum/ Erinnern/ Vergessen...), der zweite Teil behandelt Funktionsstörungen im Bereich Entwicklung, Nahrungsaufnahme, Sexualität, Altern, Schmerz, Kreislauf, Hören. Den Abschluss bilden therapeutische Gesichtspunkte. In dem Buch wird vor allem die Sicht der Individualpsychologie vertreten, aber es kommt dabei überraschend viel Logotherapie-Verwandtschaft zutage!

Leitner/ Das kleine Buch der Lachübungen (Schwedhelm Verlag, 9 €)
Nett illustriertes Büchlein mit 44 Übungen, die vor allem dem Lach-Yoga entstammen.

Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im Juni 2010. Das Thema der nächsten Ausgabe heißt: „Blau“

Mitarbeit, Kritik und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!
Beiträge bitte bis Ende Mai an:
E-Mail: [al.handel\(at\)yahoo.de](mailto:al.handel@yahoo.de)

Mit herzlichen Wünschen für eine gute Osterzeit grüßt das Redaktionsteam:
Anneliese Handel (Text) und Klaus-Dieter Handel (Technik)