

Du bist, was du isst

Allmählich lernt die Generation Bio, dass am gesündesten ist, was vor unserer Haustür, im Garten oder beim Biobauern auf dem Feld wächst.

Das Buch »Deine Nahrung sei dein Heilmittel« kann dieses Wissen vertiefen, z. B. durch die Darstellung der »Organuhr«, die besagt, dass zu jeder Jahreszeit bestimmte Organe den höchsten Energie- und Blutfluss aufweisen. Mit den richtigen saisonal verfügbaren Nahrungsmitteln kann man das unterstützen. Ein detailreiches Buch, das von grundlegenden Informationen zu Bausteinen der Ernährung über Nahrung für die Psyche, den Säure-Basen-Haushalt, Allergien bis hin zu Fastenkuren viel Wissenswertes vermittelt. ♦

→ **Deine Nahrung sei dein Heilmittel.** Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg, Mankau Verlag, 299 Seiten, 12,95 Euro



Niemand ist unmusikalisch

Miteinander Musik zu erfinden, die der Natur nahe ist, ist eine heilsame Erfahrung. Hannes Heyne räumt in seinem neuen Buch mit dem Vorurteil auf, jemand sei »unmusikalisch«, denn jeder kann eigene Rhythmen wie Atem, Puls und Gehen entdecken und Instrumente wie Steine, Hölzer oder Metallplatten spielen. Das Buch erklärt traditionelle Instrumente aus aller Welt und enthält viele Übungen und Spiele zu ganz einfacher Musik- und Klangerfahrung in der freien Natur. ♦

→ **Klänge aus der Natur.** Hannes Heyne, Drachen Verlag, 2010, 256 Seiten, 24,80 Euro



Mit Achtsamkeit zu neuen Wegen in der Wirtschaft

Mit ein bisschen Corporate Social Responsibility und Leuchtturmprojekten zur Nachhaltigkeit ist auf dem Weg zu einer neuen Ökonomie nichts gewonnen, meint Kai Romhardt. Sein Buch »Wir sind die Wirtschaft« verdeutlicht, dass immer mehr Menschen einen radikalen Wandel fordern. Romhardt belässt es nicht nur bei Systemkritik, sondern zeigt anhand der drei Themenfelder Arbeit, Finanzen und Konsum, welchen Beitrag jeder Einzelne auf dem Weg zu einer sinnhaften, lebensdienlichen Wirtschaft leisten kann. Wir müssen Abschied nehmen von Wachstumsillusionen und zum rechten Maß finden, meint Romhardt. Dazu müssen wir uns aus der »Ego-Falle« befreien und das Gemeinschaftliche pflegen. Die Übungen des Innehaltens und des tiefen Schauens beschreibt Romhardt als machtvolle Werkzeuge, um ein neues Bewusstsein zu pflegen, in dem nicht der Einzelne das Maß aller Dinge ist, sondern das gemeinschaftliche Wohl. ♦

→ **Wir sind die Wirtschaft.** Achtsam leben, sinnvoll handeln.

Kai Romhardt, Kamphausen Verlag, 2009, 298 Seiten, 22,00 Euro



Die wichtigste Lebensressource

Wer in der Umweltbildung arbeitet oder sich allgemein über die Ökologie des Wassers informieren möchte, findet im Wasseratlas eine hervorragende Ressource. Verständliche Erklärungen und Schaubilder mit kompakter Information zu Themen wie Klimawandel, Urbanisierung, Dürren und Überschwemmungen oder Wasserverschmutzung verdeutlichen, dass es nicht an der Knappheit des Wassers liegt, dass heute etwa eine Milliarde Menschen keinen garantierten Zugang zu gutem Trinkwasser haben, sondern an menschlichem Versagen. Das Kapitel »Wasser für die Zukunft« zeigt Lösungen, um die Wasserkrise zu überwinden. ♦

→ **Der Wasseratlas.** Maggie Black und Jannet King, Europäische Verlagsanstalt, 2009, 128 Seiten, 19,90 Euro



Die J. Kamphausen Mediengruppe prägt den deutschsprachigen Markt der spirituellen Bücher wesentlich mit. Oya-Herausgeber **Johannes Heimrath** plauderte mit dem befreundeten Verleger **Joachim Kamphausen** über ihr Selbstverständnis als Unternehmer und die Pläne der Mediengruppe.

Joachim, du denkst mit uns schon lange über kulturkreative Medienprojekte nach und hast auch den Start von Oya freundschaftlich begleitet. Glaubst du, dass wir als Verleger in unserer Gesellschaft etwas verändern können?

Ich erfahre es eher so, dass wir Teil eines Veränderungsprozesses sind. Unsere Publikationen, die Art, wie wir in unseren Firmen miteinander umgehen, wie wir mit Kunden und Lieferanten kommunizieren, all das ist Teil dieses Prozesses. Sicherlich setzen wir auch gezielt Impulse durch die Auswahl der Publikationen, aber ebenso kann jedes Gespräch mit einer Autorin oder einem Leser unterschwellig eine neue Schwingung in die Welt bringen. Die Veränderung zeigt sich mehr im Wie als im Was.

Wie sieht für dich diese Schwingung aus? Ich fühle, dass es bei unserer spezifischen Art der Unternehmensentwicklung mehr um ein behutsames, tastendes Sich-Einlassen geht als um ein wissendes Umsetzen eines Plans.

Diesem Tasten steht die Logik der Wirtschaft mit ihrer klaren Zielorientierung ja diametral entgegen. Trotzdem kann man auch mit dieser Haltung erfolgreich sein. Spannend wird es da bei der Zusammenarbeit mit Menschen, die uns unternehmerisch bewerten. Sie verstehen nur schwer, wie es wirtschaftlich funktionieren kann, dass man das Tasten ins Unbekannte hinein geradezu kultiviert. Erst der Erfolg überzeugt sie. Für die Bank war es anfangs ein Problem, dass wir nie an Personal gespart haben, aber letztlich haben wir recht behalten. Unser Wachstum ist den Personaleinstellungen gefolgt. Es stimmt, dass unsere Mitarbeiter unser größtes Potenzial sind.

Auch mit Oya gehen wir sehr tastend unseren ersten Schritt. Wir wollen uns nicht auf fünf Jahre oder mehr festlegen. Die Dynamik in der Gesellschaft scheint heute so stark, dass man bereits über das nächste Jahr nicht mehr viel wissen kann. Welches Projekt bewegt dich derzeit am meisten?

Wir sind dabei, ein ganzheitliches Internet-Kaufhaus aufzubauen. Es soll Unternehmen und Menschen, Protagonisten verschiedenster Strömungen zusammenführen und in einen Kommunikationszusammenhang bringen. Durch die Vermarktung sinnvoller Produkte soll das Ganze eine ökonomische Basis erhalten. Überschüsse sollen in eine Stiftung oder in Kommunikationsprojekte fließen, die eine Kultur lebendig werden lassen, die ich mal unter der Überschrift »die nächste Ebene« zusammenfassen will. Das Portal wird ein Forum für alle, die herausfinden möchten, wie wir die Erstarrung der heutigen Strukturen aufweichen und in einen Fluss geraten können. Dafür gibt es kein Patentrezept. Jeder tut, was er kann.

Ein solches Projekt aus eurem Haus wird sich von anderen Portalen für grünen Konsum unterscheiden. Wird es eine »spirituelle« Komponente haben?

Darauf kann ich nur zögerlich antworten. Im Bereich der Spiritualität gibt es so viele Konzepte und Vorstellungen von dem, was spirituell ist, dass ich Spiritualität als einzelnen Aspekt gar nicht mehr greifen kann. Für mich ist das ganz und gar Teil des täglichen Lebens geworden. Auch so ein Gespräch zu führen, wie wir es jetzt tun, ist spirituelle Praxis. Ich finde es wichtig, dass Spiritualität alles druchdringt, aus der Enklave der morgendlichen Meditation ausbricht und auf allen Ebenen des Lebens wirken kann.

Das ist schön gesagt. Lass uns in diesem Sinn weiter in einem gemeinsamen Feld an unseren Projekten arbeiten. Vielen Dank für den Austausch. ●