

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 68 (1997)
Heft: 12

Artikel: Licht und Dunkel
Autor: Lorenzetti, Rita
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812404>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

LICHT UND DUNKEL

Von Rita Lorenzetti

Das Schauspiel der Mondfinsternis durfte am klaren Spätsommerabend mitverfolgt werden. Die astronomische Gesellschaft hatte eingeladen und an alles gedacht. Fernrohre standen zur Verfügung. Fachleute beantworteten jede erdenkliche Frage. Ein vom Computer ausgedruckter Zeitplan orientierte über die wichtigsten Augenblicke dieses Abends. Am meisten beeindruckten mich aber die in massvollen Abständen aufgestellten Stalllaternen, die uns spät nachts den Weg vom Hügel zur Strasse wiesen. Diese Lampen wurden gleich nach Sonnenuntergang

“Die Dunkelheit der Winterzeit macht vielen zu schaffen.”

platziert. Ihr Licht leuchtete schon, als die Nacht noch nicht über uns eingebrochen war. Die Vorsorge war es, die mich berührte. Aus ihr sprach die Erfahrung, mit dem Dunkel umzugehen.

Die Dunkelheit der Winterzeit macht vielen zu schaffen. In der Stadt, in der ich lebe, sahen wir im vergangenen Winter die Sonne wochenlang nicht und begrüßten sie bei ihrer Rückkehr herzlich. Ich erinnere mich, wie wir in der Familie am Tisch sassen, Kaffee tranken, uns unterhielten und wie ein einfallender Sonnenstrahl das Gespräch sofort abblockte und uns einen freudigen Ausruf entlockte: Ein Sonnenstrahl!

Es ist viel gejammert worden. Das machte alles nur schlimmer. Etwas in der Schöpfung Begründetes kann doch nicht falsch sein. Wir haben offensichtlich verlernt, mit Stimmungen der Atmosphäre zu leben. Die technischen Erfindungen brachten uns viele Erleichterungen. Das elektrische Licht leuchtet heute jeden Winkel aus. Wir müssen uns in den Häusern nicht mehr fürchten. Aber wir haben das Training verloren, in die Dunkelheit hineinzugehen und sie auszuhalten. Ein Knopfdruck genügt. Wir müssen nicht mehr nach Sonnenuntergang zu Bett gehen. Dörfer und Städte werden heute hell erleuchtet. Das Unheimliche der Nacht und jener lichtscheuen Menschen, vor denen wir uns in Acht nehmen müssen,

ist gebannt. Der Himmel löscht sogar die Sterne aus, wenn das elektrische Licht eingeschaltet wird. So erscheint es jedenfalls. In abgelegenen Gebieten ist noch zu beobachten, wie herrlich die Sterne glänzen, wenn die Umgebung in natürlicher Dunkelheit ruhen darf. Führen uns die Schritte dann gegen ein erleuchtetes Dorf hin, verblassen sie.

Im Dezember müssen in unseren Breitengraden trübe Tage und auch die längste Nacht ausgehalten werden. Die Kälte drängt uns in die Häuser zurück. Wir werden auf unsere kleine Welt zurückgebunden. Wir müssen uns auf wenig Raum mit Mitmenschen arrangieren. Draussen schlafen Land und Bäume. Dass das Leben noch farbig wirkt, hängt nun in vermehrter Masse von uns selber ab. Wir sind jetzt zuständig für die Wärme, sowohl jener aus dem Ofen wie der aus dem Herzen. In der hellen Jahreszeit kommen die Anregungen von aussen. Im Winter finden wir sie in der Innenwelt. Das Gemüt kommt zum Zug, lässt sich vom inneren Reichtum inspirieren.

Wenn wir zum Jahresende Feste feiern und diese mit Kerzen ausleuchten, führen wir eine Tradition fort. Es ist die Erfahrung von Millionen von Menschen, die vor uns dagewesen sind und die mit solchen Ablenkungen versuchten, der Magie des Dunkels etwas entgegenzusetzen. Ob wir diese Festzeit

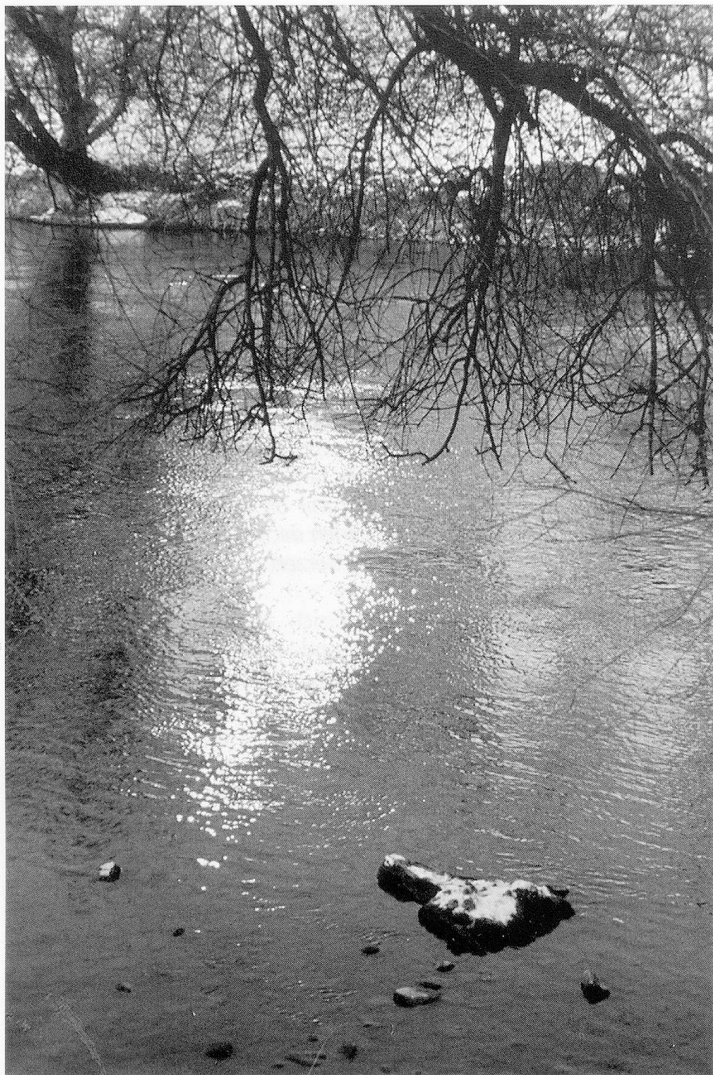
bejahen oder nicht, sie sorgt dafür, dass uns die Dunkelheit nicht total vereinnahmt. Es wird uns aber nicht gelingen, alle Dunkelheit zu vertreiben. Die Festtagslichter können sogar eine Art inneren Sonnenbrand verursachen, wenn wir masslose Ansprüche an sie stellen. Letztes Jahr schrieb eine junge Frau: «Es erging mir oft so – nach Weihnachten fühlte ich mich leer, müde, am Ende. Zu viele Kerzen, Stimmung und Spannung.»

Die sich ablösenden Auftritte von Licht und Dunkel sorgen für unser Gleichgewicht. Der Tag mit seinem Licht macht uns aktiv, drängt uns hinaus. Die Nacht holt uns zu uns selbst zurück, schenkt Erholung und Schlaf. Die Nacht versinnbildet alle Geheimnisse des Lebens, der Tag die Möglichkeit, diese verstehen zu lernen.

Als unsere Kinder klein waren, habe ich sie oft auf Spaziergänge ins Dunkle mitgenommen. Dieses Gehen in der Nacht ist in starker Erinnerung geblieben. Weil im Dunkeln die Ungewissheit immer ein paar Schritte neben einem hergeht, suchten wir ganz natürlich mehr Nähe zueinander. Die Gedanken, die ausgesprochen wurden, kamen aus der Tiefe. Kinder können wunderbare Sinnfragen stellen und sie mit Leichtigkeit gleich selbst beantworten. Oder es sprudelte die Fantasie. Ich erinnere mich, wie wir Geschichten ausdachten



Wärme, Kerzen, Geschichten: Hinabsteigen in das Reich der Seele.



Wintersonne:
Das freudig
begrüsste
Licht nach
seiner
Wiederkehr.

und mehr Gefühle aussprachen als am Tag, wenn vieles hell und laut ist und die Unsicherheit schläft. Die zärtlichen Worte werden wohl am meisten in der Nacht ausgesprochen. Im Tagesbewusstsein lebt viel menschliche Arroganz. In der Nacht, wenn uns die Träume unser Verhalten in ihrer Symbolsprache vorführen, können wir aber verunsichert werden.

Für diesen Aufsatz habe ich mich auf verschiedenen Spaziergängen bei Nacht und im Winternebel umgesehen. Ich habe sowohl das Alleinsein, als auch eine gewisse Orientierungslosigkeit erfahren. *Da ich das Dunkel suchte, begegnete es mir nicht als Feind. In ihm drinnen fühlte ich mich aber kleiner und verletzlicher.*

Tiefen Eindruck hinterliess eine Stollenwanderung (um ein gefährliches Wegstück in den Bergen zu umgehen). Das totale Dunkel in einem rohrähnlichen Raum. An seinem Ausgang ein fernes Licht, wie ein Stern. Es wurde uns gesagt, dass er in zwanzig Minuten durchschritten werden könne. Eine lange Zeitspanne völliger Abgeschiedenheit. Neben uns in Känneln rauschend

das fließende Wasser. Kaum hatte uns das Dunkel umfassen, sangen wir schon Lieder. Wir vertrieben die Ängste, wollten verhindern, dass uns das Dunkel verschlinge. Ich wunderte mich, dass ich mit Menschen, die ich kaum kannte, sang. Es ergab sich ganz selbstverständlich, und ich fühlte die Hoffnung, die wir alle hegten, dass wir dort drüben, wo das Licht aufstrahlte, ankommen werden.

Anders als auf der Stollenwanderung, wo das Vertrauen auf die Auskünfte jener aufgebaut wurde, die diesen Weg schon mehrmals gegangen waren und wo uns das Licht die Richtung wies, erlebte ich das Gehen im Nebel. Einmal umging mich eine Nebelglocke von einer solchen Dichte, von der ich bisher glaubte, es gäbe sie nur in Geschichten. Da musste mir der Verstand helfen, aus dieser Welt der Täuschungen zurückzufinden. Wohl waren alle Sinne aktiv, doch ihre Meldungen dienten mehr der neuen Erfahrung, der Lust am Erleben. Heim fand ich, weil mir der Verstand sagte, auf einem Weg, von dem keine Abzweigung weggeführt habe, käme ich in umgekehrter

Richtung wieder an den Ausgangsort zurück.

Sommer und Winter werden vielleicht von höherer Warte aus als Tag und Nacht betrachtet. Frühling als Sonnenaufgang, Herbst als Sonnenuntergang. Wie anders müssten die lichtarmen Tage dann bewertet werden. *Der Winter wird zu einer gewöhnlichen Nacht, in der geruht und geträumt wird. Eine Phase der Regeneration oder wie wir sie auch nennen: Brachzeit.*

Christiane Ritter hat in den 30er Jahren mit ihrem Mann und einem Pelzjäger die Polarnacht erlebt. In ihrem Buch *«Eine Frau erlebt die Polarnacht»* lässt sie teilhaben an den Erfahrungen monatelanger Finsternis. Wer ihr Buch liest, kommt dem Sinn durchlittener Finsternis näher. Sie schreibt: «Nein, die Arktis gibt ihr Geheimnis nicht her für den Preis einer Schiffskarte. Man muss hindurchgegangen sein durch die lange Nacht, durch die Stürme und die Zertrümmerung der menschlichen Selbstherrlichkeit. Man muss in das Totsein aller Dinge geblickt haben, um ihre Lebendigkeit zu erleben.» Und an anderer Stelle berichtet sie, wie Bilder vor ihren inneren Augen entstehen: «Manchmal sehe ich die Blumen und Bäume der fernen Sonnenwelt. Aber ich sehe sie nicht in altgewohnter Weise. Ich sehe sie glühend bunter und ergreifend schön. In Wachstum und Farbe lebt ihr geheimster Sinn. Aber die Menschen, die unter der Sonne leben, erscheinen mir fern und klein. Mit gesenkten Köpfen sehe ich sie im Kreis laufen, im Kreis ihrer Sorgen und Kümernisse. Nur wenige sehen die Herrlichkeit der Sonne.»

In der nicht enden wollenden Nacht hatte auch diese starke Frau ihre Ängste und manchmal allen Mut verloren. Hirngespinnste verfolgten sie. Ihr Mann

“ Wir haben offensichtlich verlernt, mit Stimmungen der Atmosphäre zu leben. ”

half ihr mit den Erklärungen seiner nüchternen Überlegungen. Immer wieder zeichnete er ihr die Kurve und Daten der Sonne auf, die sich auf dem Rückweg zu ihnen befand. *Innerhalb der grossen Nacht und scheinbaren Orientierungslosigkeit helfen auch in unseren Breitengraden nüchterne Überlegungen, vorgegebene Dunkelheit auszuhalten.*

Als die Überwinterer anfangs Januar zum ersten Mal am südlichen Horizont

wieder einen rötlichen Schein am Himmel erblickten, waren sie wild vor Freude. Jetzt konnten sie einander wieder anschauen, doch erschrakten sie sehr. Entsetzt stellten sie fest, dass sie hellgelb geworden waren und wie Kerpflanzen aussahen, die schleunigst ans Licht hervorgeholt werden sollten.

“ Die sich ablösenden Auftritte von Licht und Dunkel sorgen für unser Gleichgewicht. ”

Forscher, die sich mit dem Licht befassen, sagen, dass das natürliche Licht im Freien, selbst im Winter, wenn Hochnebel über uns lastet, 100 Mal stärker sei als unsere Lichtqualität innerhalb der Häuser. Auch an einem grauen Tag sollten wir uns eine Weile hinausbegeben, damit wir unsere Vitalität behalten und nicht zu Kerpflanzen werden.

Im normalen weissen Tageslicht sind alle 7 Regenbogenfarben enthalten. Je nach Sonnenstand und Witterung erscheinen sie in immer neuen Variationen am Himmel. Licht und Farben durchfluten uns und beeinflussen unsere Psyche und unseren Organismus. Die Farbe am Himmel gibt auch Hinweise auf Wetterentwicklungen. Als im letzten Jahrhundert die Naturseligkeit der Schweiz zu ihrem Tourismus verhalf, wurde den Gästen geraten, bei wolkenlosem Himmel, zur Zeit des Sonnenuntergangs, die Zimmer sofort zu verlassen, um das Schauspiel des Alpen-

glühens nicht zu verpassen. Es geschehe nicht oft, dass sich alle Umstände in dem Luftkreise vereinigen, um diese prächtige Erscheinung hervorzu bringen, wurde betont.

Für einen Sonnenuntergang lasse ich meine Arbeit ebenfalls einen Augenblick liegen. Das Lichtbild am Himmel wartet nicht. Es vollzieht sich seinen eigenen Gesetzen gemäss. Wir können es glücklicherweise nicht manipulieren. Da wir bei Einbruch der Dämmerung sofort das elektrische Licht einschalten, wird dieses Schauspiel mehrheitlich verpasst. Meine Erfahrung vom letzten Winter: Selbst an grauen Nebeltagen erscheint ein zartes Blau in der Atmosphäre, bevor es dunkel wird. Mag der vorangegangene Tag farblos erschienen sein, dieser letzte Augenblick wertet ihn auf und entlässt uns beschenkt und ruhig.

Licht gibt es nicht nur in der Atmosphäre, die uns umgibt. Wir alle sind Trägerinnen und Träger von Licht. Licht ist in unseren Zellen, in der Atmung, in der natürlich-gesunden Nahrung, im menschengemässen Heilmittel, das der Logik der Lebenszusammenhänge entspricht. Licht ist in unserer Liebesfähigkeit. An das Licht ist die Wärme gekoppelt. Wo Leben ist, ist Licht. Licht ist unabdingbare Voraussetzung für das Leben. Darum ist «Licht» die Metapher für das Absolute, Göttliche.

Das Licht in unserer Psyche muss hin und wieder auch eine «Mondfinsternis» ertragen. Kränkungen, die zu Krankheiten führen, sind solche Verdunkelungen. Es fehlt dann die Übersicht. Es ist ein Drehen im Kreis, ein Ge-

hen in Sackgassen hinein. Und es entsteht der Eindruck, diese innere kleine Welt mit dem eigenen Ich als Mittelpunkt sei die ganze Welt. Da braucht es dann Lichtfunken von aussen, die die Richtung anzeigen, wie auf der Stollenwanderung. Ist der Weg aus dem Tief heraus gefunden und der Kraterand erstiegen, zeigt sich, wie viel grösser das Leben und die Entwicklungsmöglichkeiten doch sind.

Für uns auf der Erde gibt es also das Licht aus dem Sonnensystem. Es gibt das Licht aus dem Feuer, das Licht in der Psyche und auch ein Licht, das wir überirdisch nennen. Noch rätselt die Wissenschaft über die Zusammenhänge von Licht und Geist, während Religion und (klassische) Kunst unmissverständlich auf dieses geistige Licht bauen.

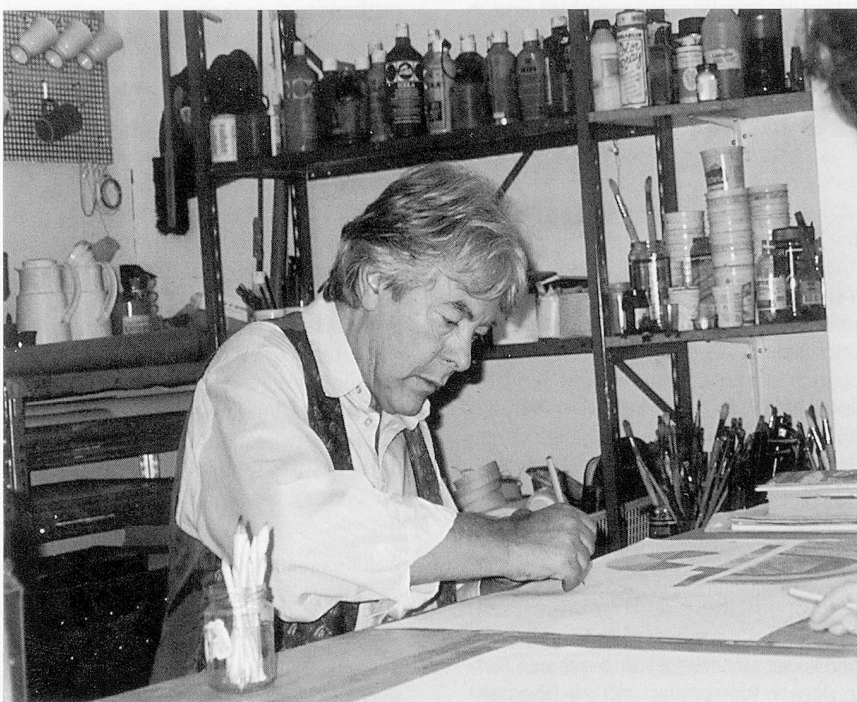
In jedem Lebensumfeld können wir feststellen, dass gewisse Menschen von geistigem Licht umgeben sind. Ihre Gedanken sind strahlendes Licht. Ihr Ver-

“ Im Tagesbewusstsein lebt viel menschliche Arroganz. ”

halten stiftet Frieden, schafft helle Atmosphären. Auch die Heilkräfte, die aus Menschen herausfliessen, gehören zu diesem geistigen Licht. Wir reden von «seltenen Lichtmomenten», wenn wir in solcher Umgebung verweilen dürfen. Die golden flimmernde Strahlung trägt uns über die Erdschwere und alle Mühsal, die mit diesem Erdenleben auch verbunden sind, hinweg. Das geistige Licht weist den Weg zur Sinnfindung. Es hat mit Menschenliebe, Hilfsbereitschaft und Weisheit zu tun. Auch im Humor, im entspannenden Lachen (nicht Auslachen) finden wir zu diesem Licht.

Eine kompetente Stimme zu «Licht und Dunkelheit» ist der Künstler und Maltherapeut *Giancarlo Testa*. Freimütig hat er sich in mehreren Gesprächen für die Leserschaft der «Fachzeitschrift Heim» dazu geäussert. Die nachfolgende Darstellung repräsentiert seine Erfahrung und sein Gedankengut. Es ist mit philosophischen, psychologischen, astrophysischen und alchemistischen Einsichten untermauert.

«In der Bibel kann nachgelesen werden, dass die Dunkelheit vor der Helligkeit existierte. Aus eigener Erfahrung und jener meiner Schüler und Schülerinnen weiss ich, dass zuerst die Nacht durchlebt werden muss, bevor künstlerische Prozesse entstehen. Auch das



Feinsinniger Künstler und Maltherapeut: Giancarlo Testa.

menschliche Leben reift im Dunkel des Mutterschosses. Ich gehe ganz bewusst in die Dunkelheit, z.B. in die Nacht der Stadt hinein, bevor ich zu malen beginne. Oder ich schlafe und schöpfe Ideen aus meinen Träumen. Das Schlafen ist ein Hineingehen in die innere Nacht.

“ Wir alle sind Trägerinnen und Träger von Licht. ”

Wie ein surrealistischer Dichter, der die Notitz «Le poète travaille» an seine Tür heftete, wenn er schlafen ging, kann ich meinen Stoff zum Bearbeiten auch im Schlaf finden.

In den Prozessen, die dem Malen vorausgehen, erlebe ich, wie Ideen vor dem Hintergrund der Dunkelheit aufsprühen und Formen annehmen. Da findet eine heilige Hochzeit statt. Farbe und Form verbinden sich. Farbe allein kann nicht bestehen. Sie braucht eine Form, einen Fleck, eine Pflanze, eine geometrische Figur usw. Auch das Blau, das wir am Himmel wahrnehmen, hat sich mit dem Gewölbe des Himmels vermählt.

In verschiedenen Kulturen wird Licht und Dunkelheit unterschiedlich gewichtet. In unseren Breitengraden sind Vakuum und Dunkelheit nicht beliebt. Die Leere macht Angst, verbreitet Schrecken. Das Dunkle wird allgemein als böse begriffen. Ganz anders wird Licht und Dunkelheit in der chinesischen Kultur wahrgenommen. Dort wird die Dunkelheit genauso wichtig eingeschätzt wie das Helle. Beide gehören zusammen, sind unzertrennlich. Sie verfolgen sich in unaufhörlichem Kreislauf. Und der Leere wird grösste Wichtigkeit als Basis der Entwicklung beigemessen. Männliches (Yang) und Weibliches (Yin), also Helles und Dunkles, stehen einander gegenüber. Der Urgrund des Seins (das Tao) wird als Weg zwischen diesen beiden Gewalten gesehen.

Für viele Maler aus unserer Kultur ist das Schwarz keine Farbe. Für mich ist schwarz die Basis des Chromatischen, die Abwesenheit der Farbe, damit sie sich zeigen kann. Ich erlebte oft, dass depressive Menschen nur mit Schwarz malten. Nach einiger Zeit begann ich, ihnen schwarze Papiere zu geben. Damit ein Bild entstehen konnte, mussten sie sich der Farbe bedienen. Da erhellten sich die Seelen, denn Farbe wirkt positiv auf Seele und Gemüt.

Dunkelheit ist nicht blockierend dun-

kel. Dunkelheit ist ein kreativer Zustand. Als Künstler empfinde ich die Farben am intensivsten, wenn ich die Augen schliesse, denn da kommen meine Farben zum Vorschein. Wenn ich am Malen bin, z.B. ein Grün oder ein Blau mische, mache ich immer wieder einige Minuten Pause, schliesse die Augen und stelle mir die Farben vor, die ich malen möchte. In mir habe ich sie viel klarer als auf der Palette. Die inneren Farben werden von den äusseren nicht erreicht.

Das Auge entwickelt Fähigkeiten, auch im Dunkeln zu sehen. Es sind Erfahrungen gemacht worden, dass die Menschen auch physiologische Fähigkeiten entwickeln, um im Dunkel sehen zu können. Aber es hat auch stark mit der Psyche zu tun. Es gibt Menschen, die auch in den hellsten Räumen dunkel bleiben, was wir Ausstrahlung nennen. Immer wieder haben wir alle mit Menschen zu tun, die keine Ausstrahlung haben oder eine, die nur dumpf und dunkel ist. Und andere strahlen richtig. Es frappt mich immer wieder, wenn das Fernsehen Völker zeigt, die im Elend sind und die strahlen alle und lachen. Und bei uns, wo praktisch alles ist, sind die Gesichter oft so düster und verschlossen. Und die sterben am Hunger und lächeln und strahlen noch. Es muss etwas sein, was unabhängig von äusserlichen Dingen ist.

Mich faszinieren die neuesten Erkenntnisse der Astrophysik. Aus ihnen können wir Hoffnung ableiten. In der Gesetzmässigkeit der schwarzen Löcher im Universum müssen wir nicht zwingend nur schwarz sehen. Wenn sich die verbrauchte Materie, die im All herum-schwebt, spiralförmig verdichtet und in sich zusammenstürzt, ist dieser Prozess

“ Licht ist in unserer Liebesfähigkeit. ”

nicht ein Schlusspunkt (Singularität), sondern Voraussetzung für eine neue Erschaffung. Es ist keineswegs erhellt, ob sich unsere Wege an einer Endstation, ohne Nachher auflösen. Mir gefällt der Vergleich des Philosophen Heidegger am Beispiel des Granitblocks, der am Weg im «Sein» liegt und erst ins «Dasein» kommt, wenn ihn ein Bildhauer oder eine Bildhauerin bearbeitet hat. Die Arbeit am Stein zeigt das Herausfinden aus der Dunkelheit vom blossen Sein in ein leuchtendes Dasein. Darum ist unsere Existenz mit der Anforderung Verantwortung zu übernehmen verbunden.

Ich verweise auch auf die Alchemie, in deren Prozessen die Schwärze (Nigredo) von grosser Wichtig- und Notwendigkeit war. Ausgangspunkt, um zum purpurnen Licht (Lux Rubicunda) zu finden, war die Schwärze. In sie hinein wurde auch die eigene Dunkelheit mitgenommen.

Depression, verstanden als Dunkelheit in der Seele, muss folglich nicht als Krankheit, sondern als Naturzustand gesehen werden, auf dessen Hintergrund sich das Licht zeigen kann. Wenn Menschen taub, stumm und blind zur Welt kommen und malen können, stellt sich die Frage: Woher haben sie die Formen, die sie darstellen? Sie sehen nicht, sie hören nicht. Sie schöpfen aus sich heraus. Die scheinbare Dunkelheit, in

“ Wir haben das Training verloren, in die Dunkelheit hineinzugehen und sie auszuhalten. ”

der sie sich befinden, ist voller Wahrnehmungsmöglichkeiten. Ihre Striche, die diese Menschen malen, haben eine unglaubliche Qualität. Sie besitzen taktile Fähigkeiten. Sie orientieren sich durch Berührungen. Sie besitzen hochsensible Geschmackssinne. Wenn sie für ihre Bilder Farben bestimmen wollen, schmecken sie an ihnen oder berühren sie. Ihnen verdanken wir ein neues Verständnis. Sie zeigen uns, dass es möglich ist, die Welt ohne Erkenntnistheorie zu erkennen. Formen und Ideen liegen offensichtlich in uns und können sich ausdrücken, auch wenn Augen, Ohren und Sprache nicht zur Verfügung stehen. Ich bin überzeugt, dass die taubblinden Kinder auch ihre Farben haben. Sie sehen sie nicht, sie haben sie nie gesehen und doch muss ein Chromatismus da sein, dass sie empfinden, was Vibration im Bereich der Farbe ist.»

Giancarlo Testa hat zwanzig Jahre lang taubblinde Menschen begleitet und im Malen angeleitet. In seinem Atelier ist der Löwe entstanden, der zum festen Bestandteil des Titelblattes der «Fachzeitschrift Heim» geworden ist. Die taubblinde Miri malte ihn.

Weiterführende Literatur

Christiane Ritter: Eine Frau erlebt die Polarnacht, Ullstein Sachbuch.

Marco Bischof: Biophotonen, das Licht in unseren Zellen, Verlag Zweitausendeins.

Atelier von Giancarlo Testa: Steinwiesstrasse 52, 8032 Zürich. ■