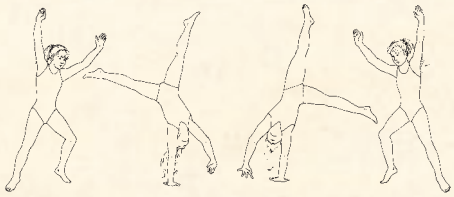
Secret Book for Girls



Andrea J. Buchanan Miriam Peskowitz

Das einzig wahre

Handbuch

für Mütter und ihre Töchter

Aus dem Englischen von Martin Kliche

cbj

cbj ist der Kinder- und Jugendbuchverlag
in der Verlagsgruppe Random House

Meiner Großmutter Margaret Mullinix,
dem wagemutigsten Mädchen, das ich kenne,
und meinen Töchtern Samira und Amelia Jane

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und dem Verlag sorgfältig geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist deshalb ausgeschlossen.

Gesetzt nach den Regeln der Rechtschreibreform

1. Auflage 2008
© der deutschsprachigen Ausgabe 2008 cbj, München
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten
© 2007 Andrea J. Buchanan und Miriam Peskowitz
Die englische Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel:
»The Daring Book for Girls«
bei Harper Collins Publishers
Übersetzung: Martin Kliche
Redaktionelle Beiträge: Dr. Bernd Flessner
Illustrationen: Alexis Seabrock
Redaktion und Satz: Hans W. Kaiser
Bildredaktion: Tanja Nerger
Umschlagkonzeption: Basic-Book-Design, Karl Müller-Bussdorf
MP · Herstellung: BB
Reproduktion: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee
Druck und Einband: Polygraf Print, spol. s.r.o., Prešov
ISBN 978-3-570-13497-9
Printed in the Slovak Republic

www.cbj-verlag.de

Die Idee und das Konzept für dieses Buch
sind inspiriert von Conn und Hall Igguldens
The Dangerous Book for Boys.
Der Verlag und die Autorinnen
danken den Verfassern für ihre
Zustimmung zu diesem Buch.

Inhalt

Nützliche Sachen, die du haben musst 11
So spielst du Basketball 12
Volleyball 15
Von der Kunst des Handlesens 17
Die Geschichte des Schreibens und der Handschrift 20
Elf Fangspiele 23
Sag es auf Englisch! 25
Drei coole deutsche Frauen 27
Blumen pressen 28
Das Vier-Quadrate-Spiel 29
Moderne Prinzessinnen 30
Mit zwei Fingern pfeifen 35
Gummitwist 35
Doppelter Holländer 37
Tempelhüpfen, Ballspiele, Seilspringen 38
Große Frauen der Geschichte Erster Teil – Kleopatra von Ägypten 45
Knoten und Nähstiche 48
Ein Bandana binden 52
Frauenfußball 53
Mau-Mau und Rommé 57
Abenteuer in Asien 61
Wie du deine Haare mit einem Bleistift hochsteckst 67
Rad schlagen und Flickflack 68
Das Wetter 72
Eine Uhr mit Zitronenbatterie 77
Schneebälle 79
Ein Werkzeugkasten für Mädchen 80
Abenteuer in Afrika 83
Fünf Karatetechniken 90
Mutproben für Mädchen 92
Französische Redewendungen 93
Jeanne d'Arc 94
Eine Pfeife aus Weide schnitzen 96
Das Periodensystem 97
Essig und Backpulver 99
So spielt man Bowling 102
Große Frauen der Geschichte Zweiter Teil – Lucrezia Borgia 105
Linnéa im Garten des Malers 108
Freundschaftsbänder 109
Drei Spiele für die Pyjamaparty 112
Ein Buchumschlag aus Stoff 116
Piratinnen 118
Berühmte Wissenschaftlerinnen und Erfinderinnen – Erster Teil 122
Im Freien übernachten 127
Ein Sitzkissen für den Garten 129
Eine selbst gebaute Lampe 132
Frauen mit Pioniergeist 133
Ein Lagerfeuer aufschichten 137
Fahrtenlieder 139
Der coolste Papierflieger aller Zeiten 144
Ein Brief, der nie abgeschickt wurde 146
Klubhaus und Zimmerhöhle 148
Gänseblümchenketten und Efeukränze 149
Ojos de Dios 150
Briefe schreiben 152
Gezeitentafeln lesen 155
Ein Schleppnetz herstellen 158
Frauen, die Spioninnen waren 159
So wirst du eine gute Spionin 163
Klettertricks 168

Große Frauen der Geschichte
Dritter Teil – Elisabeth I.,
Königin von England 169
Ein Limonadenstand 172
Wie du mit einem Kanu paddelst 175
Einen super Tretroller basteln 177
Heimische Vögel 184
Frauen regieren Staaten 189
So spielt man Darts 191
Gute Mathe-Tricks 193
Wörter, die Eindruck schinden 197
Eine Baumschaukel 200
Yoga: Der Sonnengruß 201
Drei dumme Streiche 204
Die Menschenrechte 205
Die drei Schwestern 208
Ein Ring aus einem Pfirsichkern 210
Erste Hilfe 211
Große Frauen der Geschichte
Vierter Teil – Katharina
die Große 216
Rollschuhlaufen 219
Jungen 222
Was ist Demokratie? 223
Mit Wasserfarben malen 229
Berühmte Wissenschaftlerinnen und
Erfinderinnen – Zweiter Teil 232
Ein Brettspiel basteln 235
Klatschspiele 236
Zinsen, Aktien und Anleihen 239
Zum ersten Mal … Frauen schreiben
olympische Geschichte 241
Wie du erfolgreich Honorare
aushandelst 246
Wie du locker eine Rede hältst 248
Geistergeschichten 250
So wechselst du einen Reifen 255
Eine Schreibfeder basteln 256
Wandern 257
Griechische und lateinische
Wortstämme 260
Papierblumen und die Kapillar-
wirkung 266
Himmel und Hölle 267
Große Frauen der Geschichte
Fünfter Teil – Elisabeth I.
von Österreich 270
Ein T-Shirt japanisch zusammen-
legen 273
Die europäischen Staaten 274
Papier schöpfen 280
Bücher, die jedes Mädchen gelesen
haben sollte 282
Tipps querbeet 285
Bildnachweis und Danksagung 287

Warum Mädchen dieses Buch lesen müssen

In unserer Jugend gab es kein Internet oder Handy. Das Telefon besaß noch ein Kabel und eine Wählscheibe und unsere Musik kam von Schallplatten und Kassetten. Wir liebten das Abenteuer und gingen daher manchmal allein zur Schule, fuhren mit unseren Bonanzarädern zum Supermarkt oder verdingten uns als Babysitter, als wir eigentlich selbst noch hätten beaufsichtigt werden müssen. Wir spielten stundenlang Himmel und Hölle, bauten uns Burgen in den Wohnzimmern, kannten alle Geheimwege und Verstecke in unserer Nachbarschaft und verwandelten diese in fantasievolle mittelalterliche Königreiche, die wir ausgiebig durchstreiften.

Die Mädchen heute besitzen einen Computer, digitales Fernsehen, iPods und komplizierte Videospiele. Ihre Kindheit ist so ganz anders, viel hektischer, von der Technik bestimmt, aber in vielerlei Weise auch cooler als unsere. Was hätten wir für eine Fernbedienung, eine Kletterwand oder einen Internetchat gegeben! Doch die Mädchen sind heute auch einem enormen Leistungsdruck ausgesetzt und ihre Kindheit und Jugend scheinen schneller und gleichförmiger zu vergehen.

Um dem entgegenzuwirken, schöpft unser Buch aus der Fülle tradierter Kenntnisse, die Mädchen früher noch besaßen, aus exemplarischen Geschichten der Historie, aus der Vielfalt der Möglichkeiten, die Sport und freie Natur bereithalten. Es bietet eine Fülle von Vorschlägen, wie Mädchen ihre Freizeit kreativ gestalten und auch heute noch Abenteuer erleben können – und jede Menge Spaß dabei haben.

Wir wollen mit diesem Buch den Mädchen von heute vor allem Mut machen: »Die Welt ist viel größer, als du dir vorstellen kannst, und es liegt allein an dir, sie zu erforschen – wenn du dich nur traust. Bon voyage!«

Andrea J. Buchanan
Miriam Peskowitz

Nützliche Sachen, die du haben musst

SCHWEIZER ARMEEMESSER

Das wichtigste Werkzeug für drinnen und draußen ist ein Messer mit Schraubenzieher, kleiner Säge und Extras wie Vergrößerungsglas, Nagelfeile, Dosenöffner, Schere und Pinzette. Und das Beste: Es passt in deine Hosentasche!

HALSTUCH

Mit einem Halstuch kannst du deinen Kopf vor Hitze schützen, deine Kostbarkeiten einwickeln oder ein Geschenk verpacken. Auf einer Wanderung gibst du deine Habseligkeiten in das Tuch und hängst es als Bündel an einen Stock.

BINDFADEN UND SEIL

Ein Seil und das Wissen, wie man Knoten knüpft, lässt dich an sonst unerreichbare Plätze gelangen.

STIFT UND BLOCK

Das Leben besteht aus Erinnerungen, die es festzuhalten gilt: die Skizze einer Pflanze, wichtige Gedanken oder Wünsche. Stift und Block sind auch nützlich, wenn du etwas ausspionierst, oder um einen tollen Roman aufzuschreiben.

HAARBAND

Damit bindest du dir die Haare zusammen, wenn sie dich stören.

GUMMISEIL

Mit ihm kannst du etwas befestigen, wenn du unterwegs bist.

TASCHENLAMPE

Sie gehört zur Grundausrüstung, wenn du zeltest oder unter der Bettdecke noch lesen willst. Wenn du das Glas mit rotem Papier bedeckst, werden Gespenstergeschichten noch unheimlicher.

KOMPASS

Wenn du wissen willst, wo du dich befindest, ist ein Kompass sehr nützlich. Befestige ihn zusammen mit einer Trillerpfeife an einem Halsband.

SICHERHEITSNADELN

Mit ihnen kannst du Sachen befestigen oder deiner besten Freundin ewige Freundschaft beweisen, indem du ihr eine Nadel mit Perlen schenkst.

KLEBEBAND

Mit einem etwa 10 cm breiten und sehr reißfesten Band kannst du nahezu alles festmachen.

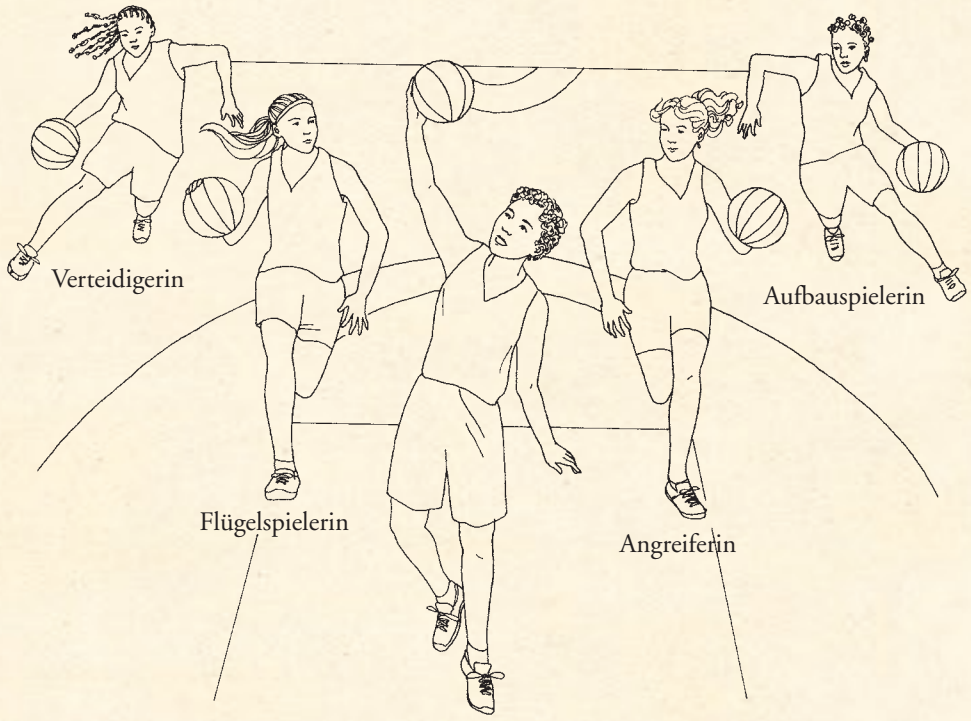
SPIELKARTEN UND EIN GUTES BUCH

Seit ewigen Zeiten unentbehrlich.

GEDULD

Geduld ist zwar eine Eigenschaft und keine Sache, doch sie ist so wichtig, dass wir sie hier erwähnen. Wenn etwas schiefgeht, hole einige Male tief Luft und denke daran, dass du alles machen kannst, wenn du es etwa zweihundert Mal geübt hast. Ganz sicher.

So spielst du Basketball



Bereits die Maya, Inka und Azteken kannten ein Spiel, bei dem sie einen Ball durch ein Loch, einen Ring oder in einen Korb warfen. Das moderne Basketballspiel entwickelte 1891 der kanadische Sportdozent Dr. James Naismith für seine Studenten, das sie während des Winters in der Halle spielen konnten. Das Spiel hieß zunächst Naismithball und wurde später in Basketball umbenannt. Mädchen trugen als Sportkleidung anfangs viktorianische Petticoats (weiße Baumwollschürzen) und Seidenschuhe. Die Kleiderordnung hat sich seither gründlich geändert. Basketball können Mädchen heute in der Schule erlernen und später sogar (wenn sie gut genug sind) als Beruf in einer Profimannschaft ausüben.

Nach 1920 wurde Basketball auch in Europa, vor allem in den baltischen Ländern, populär. Die Frauenbundesliga startete in Deutschland 1971. Seit 1983 ist die höchste Spielklasse eingleisig. Seine olympische Premiere hatte das Frauenbasketball bei den Sommerspielen 1976 in Montreal. Das erste olympische Turnier gewannen die Frauen aus der ehemaligen UdSSR.

DIE SPIELERINNEN

Aufbauspielerin: Sie ist die schnellste und wendigste Spielerin. Da sie das Spiel macht, muss sie eine gute Übersicht besitzen, um die verschiedenen Spielzüge einzuleiten.

Verteidigerin: Sie muss nicht nur verteidigen, sondern ist auch auf Drei-Punkte-Würfe von außerhalb des Wurfkreises spezialisert. Sie kann hervorragend dribbeln, passen und werfen.

Center: Die größte und stärkste Spielerin besitzt auch die größte Sprungkraft und spielt vor allem in der Zone direkt unter dem Korb. Im Angriff sperrt sie häufig gegnerische Spielerinnen, um ihren Mitspielerinnen einen Korbwurf zu ermöglichen. Bei der Verteidigung (Defensive) steht sie direkt unter dem eigenen Korb und versucht, Abpraller (Rebounds) zu fangen.

Angreiferin: Sie steht näher am Korb als die Flügelspielerinnen. Sie soll Päs„se der Gegnerinnen abfangen und mit Tempogegenstößen (Fastbreaks) selbst Körbe erzielen.

Flügelspielerin: Sie deckt den Raum zwischen Seitenlinie und Freiwurflinie ab. Die Flügelspielerin ist eine Alleskönnerin, die passt, dribbelt und Punkte erzielt. Außerdem kann sie fast alle anderen Spielerinnen ersetzen.

Diese Einteilung zählt natürlich nicht, wenn ihr nur zu zweit oder dritt spielt oder du allein im Hof trainierst.

SPIELTIPPS

Dribbeln: Zum Dribbeln wölbst du deine Hand, sodass du den Ball nicht mit der Handfläche, sondern mit den Fingerspitzen berührst. Dann tippst du den Ball zu Boden und ziehst deine Hand sofort etwas zurück. Achte darauf, dass der Ball nicht zu hoch oder zu flach abspringt. Dribbeln musst du üben, bis du es ohne hinzusehen kannst. Denn während des Spiels hast du keine Zeit, auf deine Hand zu achten.

Passen: Wirf den Ball mit beiden Händen zu einer freien Mitspielerin, die ihn in den Korb wirft oder abschirmt.

Werfen: Nimm deine Arme mit gebeugten Ellbogen vor deinen Körper. Dein stärkerer Arm hält den Ball, während der schwächere ihn stützt. Deine Hände liegen dicht nebeneinander und deine Finger sind gespreizt. Dann beugst du dein Handgelenk nach hinten, streckst deine Arme und wirfst den Ball in hohem Bogen auf den Korb.

Bei einem Sprungwurf stehst du zunächst mit beiden Füßen auf dem Hallenboden. Dabei stehen deine Füße etwa schulterbreit nebeneinander, deine Beine sind leicht gebeugt und deine Schultern gestrafft. Dann gehst du leicht in die Knie, springst ab und wirfst den Ball auf den Korb. Die Sprungkraft deiner Beine überträgt sich über deine Arme auf den Wurf.

Mit einem Sprungwurf kannst du die ausgestreckten Arme der Verteidigerinnen leichter überwinden und so mehr Punkte erzielen.

Punkte: Würfe innerhalb des Halbkreises zählen zwei Punkte und von außerhalb drei – wenn du in den Korb triffst. Wenn dich eine Gegenspielerin foult, erhältst du einen Freiwurf von der Freiwurflinie. Dieser zählt einen Punkt.

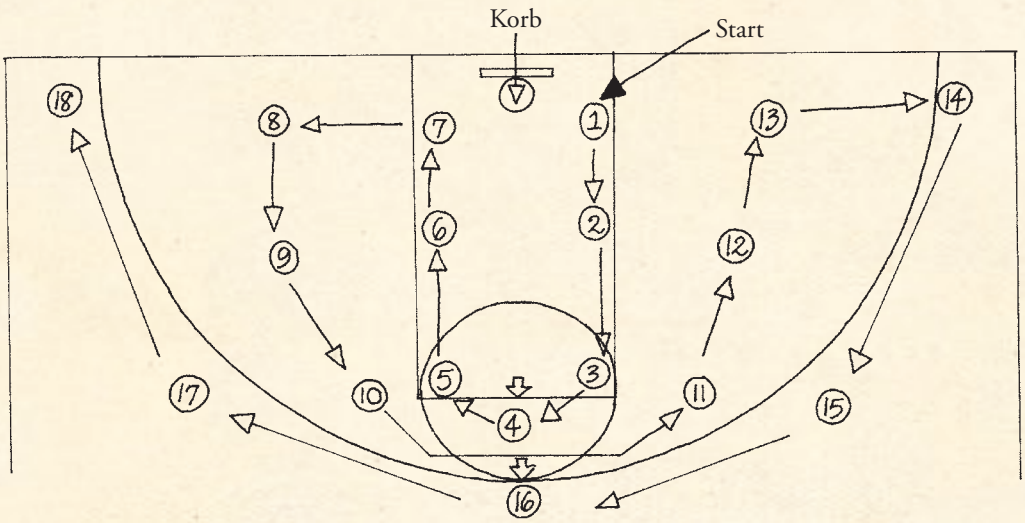
Du glaubst vielleicht, dass du für Basketball besonders viel Kraft in den Armen brauchst. Doch das ist gar nicht so wichtig. Entscheidend ist die Sprungkraft in den Beinen, um durch Sprungwürfe Körbe zu erzielen. Und wie stärkst du deine Beine? Indem du springst. Dazu kannst du fünfmal durch die Halle hin- und wieder zurückspringen. Oder du übst zu Hause und auf dem Schulweg.

COOLE TRICKS

Nachdem du das Dribbeln beherrscht, solltest du einige der vielen trickreichen Spielzüge üben. Du kannst z. B. den Ball zwischen deinen Beinen hindurchdribbeln, einen spektakulären Korbleger (Dunking) üben und dich nach einem erfolgreichen Korbwurf pirouettenartig wegdrehen. Im Folgenden werden zwei Tricks beschrieben, die du hinter deinem Rücken ausführst.

Hinter dem Rücken dribbeln: Zuerst musst du das Crossover-Dribbeln erlernen. Dazu dribbelst du nicht nur mit einer Hand, sondern tippst den Ball von deiner rechten zu deiner linken Hand. Im nächsten Schritt läufst du beim Dribbeln. Diesen Trick übst du, bis du ihn beherrschst. Dann dribbelst du mit deiner rechten Hand, tippst den Ball auf deine rechte Seite und dann hinter deinen Rücken, sodass du mit der linken Hand weiterdribbeln kannst.

Hinter dem Rücken passen: Dribble mit dem Ball. Wenn du ihn wieder auf den Boden tippen willst, ergreifst du ihn von der Seite mit der ganzen Hand und führst ihn hinter deinem Rücken in die andere Hand. Dann dribbelst du mit der anderen Hand weiter.



RUND UM DIE WELT

Diese Übung kannst du allein oder mit Freundinnen spielen, um deine Wurftechnik aus unterschiedlicher Entfernung zu verbessern.

Mit Kreide oder Klebeband markierst du einen Kurs wie in der Abbildung. Dann wirfst du der Reihe nach von jedem markierten Punkt an der Freiwurflinie, aus dem Feld zwischen dieser Linie und der Drei-Punkte-Linie und von der Drei-Punkte-Linie auf den Korb.

Wenn du getroffen hast, darfst du zum nächsten Punkt vorrücken und erneut werfen. Du bleibst so lange an der Reihe, bis du verwirfst. Dann ist die nächste Spielerin dran – bis auch sie verwirft. Am letzten Punkt (18) musst du zweimal hintereinander treffen. Schaffst du das nicht, beginnst du wieder von vorn. Gewonnen hat die Spielerin, die den Kurs als Erste bewältigt hat.

Varianten

- Du markierst einen Kurs mit zehn statt 18 Punkten.
- Wenn du von einem Punkt auch beim zweiten Mal nicht triffst, musst du von vorn beginnen.
- Jede Spielerin hat einen eigenen Ball und durchläuft den Kurs unabhängig von den anderen.

Volleyball

Volleyball ist ein Mannschaftsspiel, das 1895 von dem amerikanischen Sportlehrer Willam G. Morgan (1870–1942) entwickelt wurde. Morgan suchte ein Spiel für ältere Mitglieder des CVJM, das nicht so hart war wie das wenige Jahre zuvor erfundene Basketball. Es sollte ebenfalls ein Hallenspiel sein und ohne direkten Körperkontakt. Daher kombinierte Morgan Elemente des Tennis und des Handballs miteinander und nannte es Mintonette. Als das Spiel ein Jahr später der Öffentlichkeit vorgestellt wurde, taufte es Alfred Halstead, ein Professor für Sport, in Volleyball um. »Volley« ist englisch und bedeutet »Flug«. Innerhalb weniger Jahre wurde das Spiel in Nordamerika bekannt. Während des Ersten Weltkriegs (1914–1918) brachten es amerikanische Soldaten nach Europa. Seit 1949 werden Weltmeisterschaften für Männer und seit 1952 für Frauen ausgetragen. Seit 1964 ist Volleyball olympische Disziplin. Inzwischen ist der Volleyball-Weltverband der größte Sportverband der Welt.

Alle Hände strecken sich nach dem Ball, um ihn abzublocken.

DIE REGELN

Das gesamte Spielfeld ist 18 m lang und 9 m breit. Jeder Mannschaft steht also eine Fläche von 9 mal 9 m zur Verfügung. Getrennt werden diese beiden Hälften beim Damenvolleyball durch ein in 2,24 m Höhe stramm gespanntes Netz, das über das Feld hinausreicht. Unterhalb des 1 m hohen Netzes befindet sich die Mittellinie. In 3 m Abstand verlaufen parallel auf jeder Seite die Angriffslinien. Innerhalb dieser Linien liegt die Angriffszone, in der nur Vorderspieler einen Ball, der sich oberhalb der Netzkante befindet, ins gegnerische Feld schlagen dürfen. Hinterspieler dürfen in der Angriffszone einen Ball nur dann übers Netz spielen, wenn er sich unterhalb der Netzkante befindet. Das gesamte Spielfeld ist von einer 3 m breiten Zone umgeben, in der Bälle angenommen und gespielt werden dürfen.

MANNSCHAFT UND SPIELVERLAUF

Eine Mannschaft besteht aus bis zu 12 Spielern, wobei sechs Spieler die Startaufstellung bilden. Drei Spieler bilden die Vorderspieler in der Angriffszone und nehmen Positionen ein, die die Nummern 2, 3 und 4 tragen. Die drei Hinterspieler im hinteren Spielfeld tragen die Nummern 1, 5 und 6. Diese Aufstellung gilt für den gesamten Satz. Es sei denn, eine Mannschaft erzielt einen Punkt und erhält das Aufschlagsrecht. In diesem Fall rotieren die Spieler dieser Mannschaft im Uhrzeigersinn. So wird aus dem Vorderspieler auf Position 2 der Hinterspieler und Aufschläger auf Position 1. Im Laufe des Spiels wechseln so die Positionen ständig. Jeder Spieler muss daher alle Aufgaben vom Aufschlag bis zum Angriff beherrschen. Jeder Satz

beginnt mit dem Aufschlag, der aus der Position 1 (rechts hinten) erfolgt. Ein Satz hat keine festgelegte Dauer, sondern endet, wenn eine Mannschaft 25 Punkte erzielt hat. Dabei muss sie mindestens zwei Punkte mehr haben als der Gegner, sonst wird der Satz entsprechend verlängert. Eine Mannschaft hat ein Spiel gewonnen, wenn sie drei Sätze für sich entschieden hat. Ist dies nach vier Sätzen noch nicht der Fall, wird ein fünfter gespielt, den jene Mannschaft gewinnt, die zuerst 15 Punkte erzielt und dabei zwei Punkte mehr hat als der Gegner.

PUNKTE

Der Ball ist etwa 270 g schwer und darf nur dreimal in Folge von einer Mannschaft berührt werden (abgesehen vom Block). Er darf nur kurz berührt werden und wird mit verschiedenen Schlägen (Pritschen, Baggern) im Spiel gehalten. Auch darf ein Spieler den Ball nicht zweimal hintereinander berühren (wieder ist der Block die Ausnahme), oder während er den Ball spielt, das Netz nicht berühren. Verstöße gegen diese Regeln bringen der gegnerischen Mannschaft jeweils einen Punkt. Berührt der Ball im eigenen Spielfeld den Boden, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt. Landet er im Aus der gegnerischen Mannschaft, erhält diese ebenfalls einen Punkt. Über die Einhaltung der Regeln und die Punktevergabe entscheiden zwei Schiedsrichter und vier Linienrichter.

Von der Kunst des Handlesens

Das Wahrsagen aus der Form und den Linien einer Hand ist eine jahrtausendealte Kunst. Im Altertum beherrschten Magier, die in Astrologie bewandert waren, diese »Schwarze Kunst«. Die Chiromantie (von den griechischen Wörtern *cheir* für Hand und *manteia* für Wahrsagen) erlebte im Mittelalter und in der Renaissance einen großen Aufschwung, bis sie schließlich von der Aufklärung auf die Jahrmärkte verdrängt wurde. Heute ist das Handlesen eher ein Spaß, bei dem du z. B. die Persönlichkeit deiner besten Freundin an deren Hand erkennst.

Ein Handleser »liest« meist die bevorzugte Hand einer Person, wobei er die Form und die Linien ihrer Handfläche beurteilt. Häufig wenden Handleser die Methode des »kalten Lesens« an – mit kluger Beobachtung und etwas Psychologie ziehen sie Rückschlüsse aus der Vergangenheit und dem Verhalten ihres Gegenübers. Dabei beobachten sie dessen Körpersprache und Auftreten und stellen ihm Fragen.

DIE BEDEUTUNG DER HAND

Die Handlesekunst hat ihre Wurzeln in der griechischen Mythologie. Jedem Teil der Hand und auch den Fingern entspricht ein bestimmter Gott oder eine Göttin. Diese Merkmale verrieten dem Handleser etwas über Persönlichkeit, Natur und Zukunft eines Menschen. So steht z. B. der Zeigefinger für Jupiter, der Hinweise zu Führung, Vertrauen, Stolz und Ehrgeiz liefert. Der Mittelfinger ist mit Saturn verbunden, dem Gott der Fruchtbarkeit, und gibt Informationen über Verantwortungsbewusstsein, Verantwortlichkeit und Selbstwertgefühl. Der Ringfinger steht für den griechischen Gott Apollo und beschreibt die künstlerischen Fähigkeiten eines Menschen. Der kleine Finger repräsentiert Merkur und symbolisiert Stärken und Schwächen bei Unterhaltungen, Verhandlungen und Freundschaften.

Eine andere Methode des Handlesens beurteilt das Erscheinungsbild der Hände, das mithilfe der alten Elemente Erde, Luft, Wasser und Feuer bestimmt wurde. Erdhände waren danach breit und fast quadratisch, besaßen eine grobe Haut mit rötlicher Farbe und der Handteller war genauso lang wie die Finger. Lufthände hatten quadratische Handteller mit langen Fingern und manchmal auch mit auffälligen Knöcheln und trockener Haut. Ihre Handteller waren kürzer als die Finger. Wasserhände besaßen einen ovalen Handteller und kegelförmige Finger. Der Handteller war genauso lang wie die Finger, aber weniger breit. Feuerhände hatten quadratische Handteller, kurze Finger und eine rosafarbene Haut.

Nach anderen Überlieferungen wurde die Form der Hand beurteilt. Je nachdem, ob diese spitz, quadratisch, kegelförmig, spatenförmig oder ohne bestimmte Ausprägung war, wurden ihr verschiedene Eigenschaften zugeordnet. Eine spitze Hand verwies auf die Künste und das Schöne, während eine quadra-

tische Hand einen praktischen und derben Charakter offenbarte. Eine kegelförmige Hand verriet dagegen eine erfinderische und kreative Persönlichkeit. Eine spatenförmige Hand zeigte den Draufgänger, während eine Hand ohne eine bestimmte Ausprägung einem Generalisten gehörte, der Kreativität und praktische Veranlagung besaß.

DIE HANDLINIEN LESEN

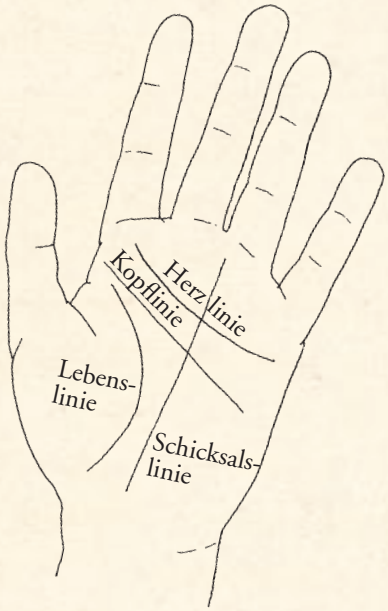
In fast allen Handflächen findest du diese vier Linien: die Herzlinie, die Kopflinie, die Lebenslinie und die Schicksalslinie.

Die Herzlinie verläuft im oberen Bereich der Handfläche von ihrem Außenrand bis zum Zeigefinger. Diese Linie soll bildlich und wörtlich Auskunft über das Herz geben, also über den Gesundheitszustand und die romantische Veranlagung eines Menschen. Dabei soll eine tiefe Linie auf stärkere Gefühle hinweisen.

Die Kopflinie beginnt am inneren Rand der Handfläche unter dem Zeigefinger und zieht sich bis zum äußeren Rand. Die Kopflinie beginnt häufig zusammen mit der Lebenslinie. Sie soll für Intelligenz und Kreativität stehen und auch für die Lebenshaltung eines Menschen.

Die Lebenslinie beginnt am inneren Rand oberhalb des Daumens – häufig zusammen mit der Kopflinie – und beschreibt einen Bogen zum Handgelenk. Sie soll Lebenskraft und Gesundheit beschreiben und auch wichtige Veränderungen im Leben wie zum Beispiel Krankheiten widerspiegeln. Sie zeigt jedoch im Gegensatz zur Überzeugung vieler Menschen nicht an, wie lang das Leben dauert.

Die vierte Linie auf vielen Handflächen ist die Schicksalslinie. Sie beginnt in der Mitte der Handfläche am Handgelenk und verläuft bis zum Mittelfinger. Je tiefer diese Linie ist, umso schicksalhafter verläuft das Leben eines Menschen. Eine unterbrochene Linie oder eine solche, die ihre Richtung ändert, zeigt Handlesern eine Persönlichkeit, die häufig Veränderungen unterworfen ist, die sie nicht selbst zu verantworten hat.



Die Geschichte des Schreibens und der Handschrift

Das erste Schreibutensil der Menschen erinnert an eine Jagdwaffe: ein scharfer, spitzer Stein. Damit ritzten unsere Vorfahren Bilder in Höhlenwände, die zum Teil heute noch erhalten sind. Im Lauf der Zeit wurden aus Bildern Symbole, die zu Wörtern und Sätzen zusammengesetzt wurden, und an die Stelle der Höhlenwände traten Tontafeln. Später ersetzte das Alphabet Bilder und Symbole. Ein weiterer Meilenstein in der Geschichte des Schreibens war die Erfindung des Papiers im alten China. Der griechische Gelehrte Kadmos, der die Stadt Theben gründete und das phönizische Alphabet einführte, war wahrscheinlich auch der Urheber des ersten Briefs – Wörter und Sätze aus Buchstaben, die von Hand auf Papier geschrieben und einer anderen Person zugestellt wurden.

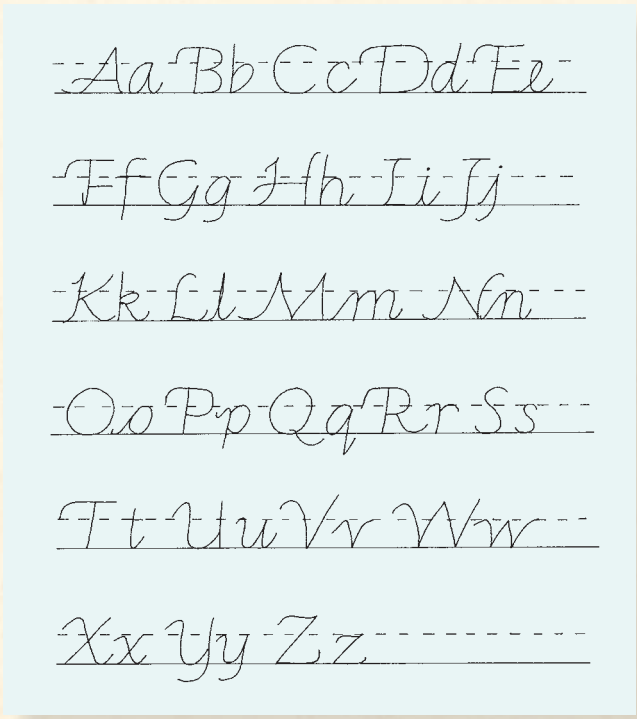
Einige Kulturen besaßen über viele Jahrhunderte keine Schriftsprache. Die Vietnamesen z. B. erhielten sie erst im 17. Jahrhundert. Die beiden Jesuitenpater Gaspar d'Amiral und Antonio Barboza romanisierten ihre Sprache und führten auf Grundlage des römischen Alphabets Zeichen ein. Der Franzose Alexandre de Rhodes erstellte 1651 das erste umfassende Wörterbuch. Deshalb benutzen Vietnamesen römische Buchstaben und keine Zeichen wie andere asiatische Kulturen.

Alle Schriftsprachen kannten zunächst nur Großbuchstaben. Im Lauf der Zeit entstanden dann immer bessere und feinere Schreibwerkzeuge, die Kleinbuchstaben und später auch die Handschrift ermöglichten. Uns stehen heute zahlreiche Utensilien wie Kugelschreiber, Bleistifte, Federhalter und Buntstifte zur Verfügung, doch in der jüngeren Vergangenheit wurde lange Zeit nur die Kielfeder benutzt. (Auf Seite 256 findest du eine Anleitung für deine eigene Schreibfeder.)

Doch bevor wir beschreiben, wie man mit einer Kielfeder schreibt, müssen wir zuerst über die Schreibkunst reden. Auch im Zeitalter des Computers ist eine klare und schöne Handschrift nützlich und notwendig. Um sie zu

üben, kannst du eine Reihe As und Ps oder schwungvolle Qs aufschreiben. Heutzutage wirkt die Schreibschrift etwas altmodisch. Doch zu der Zeit, in der sie erfunden wurde, war die Vorstellung einer standardisierten Handschrift eine revolutionäre Idee.

Im 15. Jahrhundert entwickelte der venezianische Drucker Aldus Manutius aus der Schreibschrift die kursive Druckschrift. Der Begriff *kursiv* stammt von dem lateinischen Wort *currere* (laufen) und bedeutet, dass die einzelnen Buchstaben ganz ähnlich wie bei der Handschrift miteinander verbunden sind. Diese Schriftart beanspruchte auch weniger Platz. Das nützliche einheitliche Aussehen führte in späteren Jahrhunderten dazu, dass sämtliche Korrespondenz in kursiver Schrift verfasst wurde. Die Schreiber – ausschließlich Männer – mussten diese »Schönschrift« üben, damit alle Schriftstücke gleich aussahen. (Frauen schrieben in einer häuslichen, ausschweifenden Schrift.)



kursive Handschrift

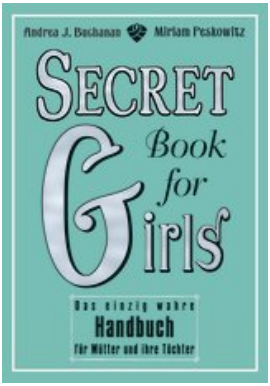
Durch die Einführung des Computers mit seinen vielen Kursivschriften wurden normierte echte Handschriften überflüssig – obwohl z. B. Einladungen oder wichtige Urkunden immer noch gern mit der Hand verfasst werden.

Heute entwerfen viele Typografen neue kursive Schriften und das »Schönschreiben« ist auch nicht mehr wie früher eine Domäne von Männern. Alle Schüler in Deutschland erlernen eine der drei normierten Grundschriften: die Schulausgangsschrift, die Lateinische oder die Vereinfachte Ausgangsschrift.

Eine kursive Handschrift zieht die Aufmerksamkeit auf sich und lockert sogar eintönige Briefe auf. Ihre Buchstaben sind ähnlich wie bei der normalen Handschrift miteinander verbunden, sie sind jedoch etwas stärker geneigt. Diese Schrift findest du häufig auf Hochzeitseinladungen oder auf Speisekarten feiner Restaurants.

Kursive Buchstaben sind etwa um 10 ° nach rechts geneigt. Du kannst sie schreiben, wenn du deinen Stift etwa im 45 °-Winkel zur Grundlinie hältst.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Miriam Peskowitz, Andrea Buchanan

Secret Book for Girls
Das einzig wahre Handbuch für Mütter und ihre Töchter

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 296 Seiten, 17,2 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-570-13497-9

cbj

Erscheinungstermin: September 2008

Alles, was Mädchen fasziniert: Das Abenteuer-Handbuch – ein Muss für alle starken Töchter und ihre Mütter

Wer hat behauptet, nur Jungs liebten Abenteuer, Tüfteleien und Heldentaten? Was Jungs können, können Mädchen besser, und das „Secret Book for Girls“ zeigt ihnen, wie! Für alle starken, frechen Mädchen von heute versammelt es alles, was Spaß, Spannung und Abenteuer verspricht – und das meint keinesfalls Knopflöcher säumen, sondern: Wie man ein Lagerfeuer entfacht, einen Reifen wechselt oder den perfekten Streich spielt, aufregende Porträts starker Frauen (von Kleopatra bis Lise Meitner), Karatetechniken, aber auch Pyjama-Kicher-Partys und tausenderlei mehr, was Mädchen fasziniert und sie ermutigt, ihren eigenen Weg zu gehen und sich etwas zuzutrauen.

• Das Pendant zum gefeierten „Dangerous Book for Boys“ – Spaß, Spannung und Abenteuer nur für Mädchen
• Über 100 spannende Artikel zu verschiedenen Wissensgebieten
• Großzügig mit farbigen Fotos, unzähligen Zeichnungen und praktischen Anleitungen illustriert