

## V o r w o r t

*Liebe Freunde der Online-Zeitung,*

Frieden, ein gesundes Miteinander und der Mut jedes Einzelnen, sich in seinen Überzeugungen zu zeigen. Würde ich versuchen, die Wünsche unserer Redaktion für das noch junge Jahr zusammenzufassen, wäre das vielleicht der kleinste gemeinsame Nenner.

Jedem Neuanfang liegt bekannterweise ein Zauber inne und für viele ist der Beginn des neuen Jahres auch ein Anlass zum Innenhalten, zur bewussten Ausrichtung, zum Wünschen und Manifestieren. Genau dazu laden wir euch mit dieser ersten Ausgabe 2026 ein: Oliver Schindler, mit seinem Wunsch, an unsere Träume zu glauben und diese auch zu leben, Sven Tietgen mit seinem Ruf nach mehr Mut und Leichtigkeit und Beate Diederichs mit ihrer Hoffnung auf mehr Verbindung aufgewachter Menschen untereinander und deren Potenzial, andere mit ihren Sichtweisen anzustecken. Carin Utermöhle wünscht sich vor allem ein friedliches Miteinander in einem Jahr, das im Zeichen des wilden Feuer-Pferdes steht. In ihrer Rubrik zu den ursprünglichen Worten erinnert sie, dazu passend, in einem berührenden Text an „glan“, was auch für die Sonne, das Juwel in uns steht.

Für mich ist diese Ausgabe auch eine Einladung an alle, ihren inneren Schatz zu entdecken und in Welt zu bringen, was in ihnen steckt. Gelänge es jedem einzelnen, das ihm innewohnende Potenzial zu erkennen und zu leben, könnte die Welt eine Bessere sein. Mir geht es dabei weniger ums Wünschen, sondern vielmehr um die Erinnerung an die Kraft der Gegenwart; verbunden mit dem Hier und Jetzt wird das Erwünschte möglich – indem wir es als bereits wahr geworden visionieren.

Und wer bei all diesen – hoffentlich – inspirierenden Gedanken doch noch etwas anderes lesen möchte, findet in der aktuellen Ausgabe auch die altbewährten Rubriken. In „Wild und grün“ beschäftige ich mich diesmal mit einer Altbekannten, dem Gänseblümchen, der, wie allen Lebewesen ein besonderer Schatz innewohnt. Für unser Freundschaftsbuch hat Oliver den alternativen Alleinunterhalter Yann Song King befragt. Und Carin reflektiert diesen Monat über den Anglizismus „Game changer“. Last but not least, lernen wir Beate Diederichs in unserer Rubrik „Schreibarbeiter stellen sich vor“ näher kennen.

Wir wünschen euch viel Freude beim Reflektieren, Wünschen und Neuausrichten!

Text: von Daniela Aue-Gehrke

---

## Genossenschaft Menschlich Wirtschaften



Gemeinsame Ideen für den Wandel

Impulse und Inspirationen –  
als Grundlage für gesellschaftliche Veränderung



Raum für Ideen und Entwicklung – zur Ausgestaltung von konkreten Projekten

---

## Schreibarbeiter über sich

Die MWM Redaktion stellt sich vor

Diesmal: **Beate Diederichs**

### Geschichten erzählen....

Es gibt Leute, die kommen zum Journalismus wie die sprichwörtliche Jungfrau zum Kind. Bei mir war das anders: Ich stamme aus einer Familie, die dem Schreiben und den Sprachen von jeher verbunden war. Mein Vater war zu DDR-Zeiten ein in Fachkreisen bekannter Fotograf, Fotojournalist und Schriftsteller. Er verfasste Werke, die Laien dabei helfen sollten, die gängigen Kameras der damaligen Epoche zu handhaben und ihnen brauchbare Bilder zu entlocken. Als Kind musste ich oft seine Manuskripte gemeinsam mit ihm Korrektur lesen und habe so ein Gefühl für die deutsche Sprache entwickelt. Meine Mutter konnte ebenfalls gut mit Worten umgehen und liebte Fremdsprachen. Sie lernte in vorgerücktem Alter noch Englisch und war darauf sehr stolz. Als „Wendekind“ habe ich nach dem Abitur einige berufliche Umwege eingelegt und mich ausprobiert. In den 90-ern studierte ich dann Latein und Englisch auf Lehramt. Danach war ich rund zwanzig Jahre lang als Gymnasiallehrerin in Sachsen und Berlin tätig. Besonders das Lateinische liebte ich und liebe es noch, ist es doch so wunderbar klar und logisch und bildet die Grundlage für die romanischen Sprachen. Latein hat auch mir beim Spanischlernen sehr geholfen.

Während meines Vorbereitungsdienstes, des Referendariats, merkte ich: So richtig kann ich mich mit dem Unterrichten nicht anfreunden. Also suchte ich nach einer Alternative – und fand sie: freie Mitarbeit bei der „Dresdner Stadtteilzeitung“, die es leider in ihrer ursprünglichen Form nicht mehr gibt. Für dieses Medium verfasste ich unzählige Artikel über das, was in den Dresdner Stadtteilen los war und was die großen Zeitungen oft nicht aufgriffen. Damals spielte ich mit dem Gedanken, das Schreiben zum Beruf zu machen und die Schule aufzugeben. Ein Gespräch mit dem Chefredakteur der Tageszeitung „Dresdner Neueste Nachrichten“ nahm mir schnell diese Illusion: „Sie sind Ende Zwanzig und Ihre journalistischen Erfahrungen noch sehr überschaubar. Bleiben Sie erst mal beim Unterrichten und bauen Sie das Schreiben allmählich daneben auf.“ Ich war wenig begeistert, folgte aber dem Rat. Seitdem habe ich für eine große Zahl kleiner Blätter, Stadtmagazine, Hochschulpublikationen, Kundenzeitschriften und Ähnliches geschrieben. Die meisten waren über Jahre meine Abnehmer. Aber es gab auch Eintagsfliegen. Mehrfach wagte ich einen Ausflug in die Welt der Werbetexte und kehrte ernüchtert wieder zurück. Da ich an den Gymnasien, wo ich lehrte, keine volle Stelle hatte, ließ sich die Schule gut mit dem Schreiben vereinbaren. Mein „Insider“-Blick auf den Alltag in den Bildungseinrichtungen kam mir bei einigen Beiträgen sogar zugute. Und die jeweiligen Schulleiter freuten sich, weil ich die Aktivitäten der Institution in Szene setzte und so für die nötige Außenwirkung sorgte.

Diese Kombination funktionierte fast reibungslos – bis 2020. Was dann passierte, muss ich nicht erklären. Ich schied 2021 aus dem Schuldienst aus. Artikel schrieb ich weiterhin – sogar mehr denn je. Oft war es nicht einfach, Themen zu finden, die politisch unbelastet waren. Im Winter 2021 verfasste ich für eine

Dresdner Uni-Publikation zum Beispiel einen Text über Wildtiere auf dem Campus. Meine Überschrift lautete: „Der Campus lebt“. Die Redaktion machte daraus „Der Campus lebt – auch in Corona-Zeiten“. Ohne Worte. Tiere und ihr Schutz und die Bewahrung einer intakten Umwelt sind unabhängig davon ein Thema, das mir am Herzen liegt, ohne „Klimagedöns“ natürlich. Ich liebe die Vierbeiner und habe mich in unseren vier Jahren an der Mecklenburger Seenplatte, die im August zu Ende gingen, regelmäßig um Hunde und Katzen im Tierheim gekümmert. Ansonsten bin ich in allem zu Hause, was der Lokaljournalismus zu bieten hat. Ich schreibe gerne Porträts und interessiere mich nach wie vor für vieles, was mit Bildung zu tun hat. In gewisser Hinsicht sehe ich mich als „Wanderin zwischen den Welten“, denn auch nach unserer Rückkehr nach Sachsen, nach unserem Umzug in die Kleinstadt Kamenz in der Westlausitz, arbeite ich für einige Publikationen, die eher dem „Mainstream“ zuzuordnen sind, aber zunehmend auch für alternative Medien, wie DIE FREIEN aus der Schweiz und nun eben auch die Online-Zeitung von „Menschlich Wirtschaften.“

Mit Anfang 50 bin ich immer noch ein Mensch, der bevorzugt analog unterwegs ist. Ich hatte noch nie eine Präsenz in den sogenannten Sozialen Netzwerken und pflege auch nicht die Künstliche Intelligenz für meine Beiträge heranzuziehen. Natürlich schätze ich die Möglichkeiten, die die Digitalisierung uns „Schreiber-lingen“ bietet: Unkomplizierte Recherche, schnelles Übertragen von Beiträgen, Kontakte quer durch das Land und über Ländergrenzen hinweg. Aber es geht für mich nichts über das Gefühl, endlich die Seiten einer gedruckten Zeitschrift umzublättern und meinen Beitrag darin zu finden, meinen Text, schön illustriert mit Fotos. Daher freue ich mich darauf, dass diese Publikation von „Menschlich Wirtschaften“, die jetzt noch eine reine Online-Zeitung ist, in der Zukunft vielleicht auf Papier zu haben sein wird. Dann kann man die Textur der Seiten fühlen, die Druckerschwärze riechen.... und das Exemplar für die Nachwelt aufheben.



Foto: privat

Beate Diederichs



## Neujahrswunsch Carin

**„Einfach mal machen –  
vielleicht wird’s ja gut!“**



Puh, was war 2025 doch für ein turbulentes Jahr gewesen! Veränderungen – schöne und nicht ganz so schöne – wo man hinsah. Aber das gehört wohl zum Sortieren dazu, dass erst einmal ein scheinbar noch größeres Chaos herrscht als vorher. Jedoch, das Jahr 2026 ist geradezu prädestiniert für Neuerungen, wechselt es doch am 17. Februar in das chinesische Tierkreiszeichen des Feuerpferdes! Ein sehr kraftvolles Symbol. Ein feuriges Ross, das uns zu neuen Zielen bringt, wenn wir es besteigen.

Für mich persönlich sehr passend, stehen doch grade ein paar berufliche Veränderungen an. Trotzdem kann auch das feurigste Huftier immer nur einen Fuß zur Zeit vor den anderen setzen, sonst kommt es zum Stolpern und im ungünstigsten Fall zum – Fall. Also immer „ruhig Blut und mit Gefühl und mit Bedacht“ einen Schritt

nach dem anderen, dann kommt man wohlbehalten am Ziel an und merkt am Ende gar nicht, dass man eine lange Strecke zurückgelegt hat.

Was erwarte ich mir sonst noch von diesem Jahr? Zuallererst mal Frieden! Das klingt anfangs vielleicht sehr hoch gegriffen, ist aber durchaus im Rahmen des Möglichen, wenn man sieht, was schon alles in diese Richtung angeschoben wurde. „Wenn viele Leute an vielen Orten viele gute kleine Dinge tun, kann etwas Wunderbares entstehen“!

Das Zweite, was ich mir für das nächste Jahr wünsche, ist mehr Miteinander. Dass die Menschen wieder miteinander reden und aufeinander zugehen – nicht aufeinander los! Wir haben sicher mehr Gemeinsamkeiten als wir denken und nach den Jahren des Durcheinanders und der Spaltung ist es an der Zeit, diese zu formulieren und nach (neuen) Wegen des Zusammenlebens zu suchen.

Aller guten Dinge sind bekanntlich drei, aber den Rest lasse ich mir offen, bzw. möchte es mal so ausdrücken: „Einfach mal machen – vielleicht wird’s ja gut!“. Einfach seiner Intuition folgen. Das Weitere zeigt sich, alles zur richtigen Zeit. Und wenn man der Tradition Glauben schenkt, dass die Träume in den Rauhnächten eine Tendenz für die kommenden zwölf Monate weisen, dann sieht es bis jetzt gar nicht so schlecht aus!

Text: Carin Utermöhle

## Neujahrswunsch Beate

**Eigentlich muss die Talsohle  
endlich durchschritten sein, oder?**



Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Theoretisch auch dem Jahresanfang. Praktisch dagegen verlief der Start in die jeweils nächsten zwölf Monate bei mir immer eher mäßig. Beim „Marsch des schlechten Gewissens“, bei dem ich den Spuren der Silvester-Exzesse mit einem ausgiebigen Spaziergang zu Leibe rücken wollte, herrschte meist das passende Wetter: grau, neblig, Temperaturen knapp über null Grad. Die Lichter der Weihnachtszeit waren aus den Fenstern verschwunden, aber der Winter war noch lang. Der Januar zog sich wie ein ausgeleierter Kaugummi. Außergewöhnliche Erlebnisse waren in diesem Monat selten. Heute wäre ich mit einem ereignisarmen Restwinter schon zufrieden – denn das hieß: Es passierte auch nichts Negatives. In diesen Zeiten jedoch habe ich das Gefühl, dass der einen umgebende Wahnsinn mit jedem Jahr noch einen Zacken zulegt. Allmählich müsste doch die Talsohle mal durchschritten sein und es wieder besser werden, oder?

Wie die „großen Räder“ 2026 rollen werden, kann ich nicht sagen. Ich hoffe aber beispielsweise, dass in der Ukraine Tatsachen geschaffen werden, die den Krieg und das Blutvergießen und, ja, auch das sinnlose Geldausgeben beenden werden. Ich hoffe, dass wir Mittel und Standhaftigkeit gegen eine Politik finden, die uns gleichzeitig ausplündern und verheizen und überwachen will. Ich hoffe, dass es uns Kritischen gelingt, die ganzen zerstörerischen Entwicklungen der Gegenwart zumindest halbwegs zu stoppen. Den Tanker zur Kursänderung zu zwingen, dürfte länger dauern. Ich hoffe auf mehr und mehr Miteinander der Menschen, die verstanden haben, wie die Dinge laufen, und dass wir auch viele andere aufklären und auf unsere Seite ziehen können.

Von meinem ganz persönlichen „kleinen Rad“ wünsche ich mir, dass es in die richtige Richtung rollt. Dass es mir weiterhin gelingt, mich an unserem neuen Wohnort menschlich und beruflich zu entwickeln. Dass es meinem Lebensgefährten, meiner Stieftochter und unseren Freunden gut geht. Und natürlich auch, dass der Winter nicht mehr so lang dauert und von einem blühenden und strahlenden Frühling abgelöst wird.

Text: Beate Diederichs



## Wild und grün

### Die immerwährend Schöne

Das Gänseblümchen bringt auch im Winter Gesundes auf den Teller

Es mag für einige überraschend klingen. Doch der Winter ist nicht die schlechteste Zeit, um die Welt der essbaren Wildpflanzen zu entdecken. Denn das Angebot ist derzeit überschaubar. Während ich diese Zeilen schreibe, sind die meisten Bäume und Büsche kahl, Blüten, Blätter und üppiges Grün liegen jenseits der Vorstellungskraft. Kein Wunder, noch sind die Tage kurz, die Temperaturen pendeln rund um den Gefrierpunkt, gleichzeitig – und jetzt kommt die gute Nachricht – lässt uns die Natur in Sachen essbarer Wildpflanzen nicht im Stich. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, eine Altbekannte vorzustellen: Das Gänseblümchen.

#### Neuentflammte Liebe

Sind es vor allem die zarten Blütenknospen, die bei vielen Menschen Kindheitserinnerungen ans Herumstromern über Wiesen hervorrufen dürften, hat wohl kaum jemand die grüne Blattrosette, aus der der typische Blütrieb entspringt, vor Augen. Auch ich war damals eher mit dem Flechten von Blütenkränzen, dem Orakeln („Er liebt mich, er liebt mich nicht“) oder dem zaghaften Herumkauen auf dem Stiel beschäftigt. Welches Potenzial sonst noch in diesem zarten kleinen Pflänzchen steckt, war mir fern. Und auch in meinem späteren Dasein als Erkunderin essbarer Natur habe ich lange Umwege über die Vielfalt der Wildpflanzen gebraucht, um beim Gänseblümchen wieder anzukommen. Meine neuentflammte Liebe war, da mache ich mir nichts vor, aus der Not geboren, ist doch das Angebot an wilder Nahrungsvielfalt in der kalten dunklen Jahreszeit eher bescheiden.

#### Unscheinbare Blattrosette

Wer das blütenfreie Gänseblümchen finden möchte, sollte genau hinschauen. Denn der sonst so typische Blütenstand mit seinen weißen, rund um das gelbe Knöpfchen in der Mitte angeordneten Blütenblättern bietet derzeit keine Orientierungshilfe. Auf Wiesen oder an Wegrändern zeigt sich der kleine Korbblütler in Form saftig grüner Blattrosetten, die sich eng an die Erde zu krallen scheinen. Eine Fähigkeit, die der Pflanze auf, ansonsten gepflegten, Rasenflächen das Überleben sichert, denn bei derart zähen Blättern und Wurzeln kann auch der beste Rasenmäher nur verlieren. Wie also lässt sich das blümchenfreie Blümchen im Winter sicher bestimmen? Die Blattrosette erinnert auf den ersten Blick an Feldsalat, die einzelnen Blätter sind abgerundet und ähnlich groß wie der winterliche Kultursalat. Wichtigster Unterschied: Der gezähnte Blattrand und die leicht behaarten Blätter, die zudem etwas dicker als die des zarten Feldsalats sind. Sind diese einmal sicher



Ungewohntes Antlitz: Ohne die typisch weiß-gelben Blütenstände kann das Gänseblümchen leicht übersehen werden.

Foto: Daniela Aue-Gehrke

erkannt, hilft ein Küchenmesser bei der Ernte. Dabei zunächst die Blattrosette nah an der Erde von den Wurzeln trennen und noch vor Ort soweit wie möglich von Erde befreien. Zuhause am besten mit lauwarmem Wasser säubern und für die Weiterverarbeitung klein hacken (Rezepte siehe unten). Wer das Grün der „Bellis Perennis“ (so der botanische Name), oder übersetzt der „immer-während Schönen“, in die Küche integriert, versorgt sich mit wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und Sekundärstoffen. Gänseblümchen enthalten Kalzium, Phosphor und Eisen sowie Magnesium und Kalium. Neben Eiweiß und Vitamin C und A sind auch Bitter- und Schleimstoffe sowie Flavonoide und Saponine enthalten.

#### „Freude der Ärzte und Stolz der Küche“

So sind die Blätter nicht nur eine leckere Bereicherung für die winterliche Küche. Sie unterstützen den

Körper, aufgrund der schleimlösenden und Husten stillenden Wirkung z.B. auch bei der Heilung von Erkältungskrankheiten; Bitterstoffe regen zudem Entgiftungsprozesse an. Außerdem hilft die Pflanze beim Entwässern.

Wegen seiner vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten beschrieb schon Karl der Große das Gänseblümchen als „Freude der Ärzte und Stolz der Küche“. Für einen Tee werden zwei Teelöffel Blütenköpfe (ca. ab März) mit einem Viertelliter siedend

heißem Wasser übergossen und nach 10 Minuten Ziehzeit über den Tag verteilt getrunken. Als Umschlag verwendet, kann eine Essenz aus Pflanzenteilen bei Muskelzerrungen oder Quetschungen helfen. Das gequetschte Kraut kann, äußerlich aufgetragen, bei der Wundheilung oder bei Hautkrankheiten unterstützen oder aber als Gesichtsmaske zur äußeren Schönheit beitragen. Wer weiß, vielleicht wird ja bei regelmäßiger Anwendung schnell klar, wie das zarte Pflänzchen auf seinen Spitznamen kam.

### Rezepte mit Gänseblümchen

-> **Salat aus Gänseblümchen:** Eine gute Menge gut gewaschene Gänseblümchenblätter und, falls vorhanden, Knospen, klein hacken und mit einem Bund fein geraspelter Radieschen vermischen. Olivenöl, Apfelessig und etwas groben Senf zu einem Dressing vermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Tipp:** Etwas Süße, z.B. Dattelsirup, mildert den leicht bitteren Geschmack ab. Zusätzlich kann ein gewürfeltes gekochtes Ei hinzugegeben werden. Schmeckt zu Kartoffeln oder frischem Brot.

-> **Aufstrich aus Gänseblümchen:** Drei Handvoll Gänseblümchenblätter und eine mittelgroße Zwiebel klein hacken. Die Zwiebel mit Olivenöl bei geringer Hitze anbraten. Anschließend alles mit 250 Gramm Frischkäse (oder veganer Alternative) vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas frischem Zitronensaft abschmecken.

**Tipp:** Ab Februar können zwei Handvoll Gänseblümchen durch Scharbockskraut und Sauerrampfer zu gleichen Anteilen ersetzt werden. Schmeckt auf Brot oder Pellkartoffeln.

Daniela Aue-Gehrke,  
Wildkräuter-Beraterin nach Dr. Markus Strauß,  
ganzheitliche Ernährungsberaterin und Yogalehrerin,  
[www.plantoga.de](http://www.plantoga.de)

## Veranstaltungstipps

Jan.

8.  
Do.

### Triple A Theater:

#### „Im OSTEN – Der OSTEN redet Tacheles“

Sonderveranstaltung in Zusammenarbeit mit dem KulturKreis Pankow im Pfefferberg Theater Berlin

#### Programmpunkte:

**18 Uhr:** „Kann der Osten die Deutungshoheit über seine Geschichte zurückerobern?“ – Podiumsdiskussion mit **Alexander Grau, Daniela Dahn, Hans Christian Lange, Anja Panse**; Moderation: **Tilo Gräser**

**19 Uhr:** Neujahrsempfang des KulturKreises Pankow e.V.

**20 Uhr:** „IM OSTEN – Geschichten aus der Sonderzone“ – Theaterstück von Triple A



Tickets gibt es bei Eventfrog



## Neujahrswunsch Daniela



Foto: privat

### Sei du die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt

#### Es ist alles schon da, wir müssen uns nur erinnern

Während ich – Laptop auf dem Schoß, entspannt zurückgelehnt – die ersten Worte dieses Textes in die Tastatur tippe, hat meine Katze offenbar

nur eins – und zwar etwas völlig anderes als ich – im Sinn. Meiner Schreibaufgabe zum Trotz versucht sie stoisch, ganz Katze, die für sie beste Position zwischen Bauch, Bildschirm und Tastatur zu finden. Nach mehreren Milchtritten auf meiner Strickjacke, einigem bedächtigen Hin- und Herschreiten, Hinsetzen und Wiederaufstehen, macht sie es sich endlich bequem, zeigt mir noch kurz ihre Liebe mit ein paar rauen Zungenschlägen auf meiner Schreibhand, um dann eingerollt und friedlich schnurrend, ihr Köpfchen auf mir abzulegen und die Augen sanft zu schließen. Sofort entspannt sich meine Atmung, ein warmes Gefühl breitet sich in meiner Brustgegend aus. Verfliegen sind meine anfängliche Unruhe und leicht genervte Abwehr und es bleibt nur noch Frieden, Liebe, Einssein. All das also, was die Menschheit derzeit so dringend braucht. Es manifestiert sich genau jetzt in dieser Einfachheit des Daseins. Kann das wirklich so einfach sein? Für einen Moment koste ich diesen Gedanken aus. Es kann. Wenn ich mich jeden Morgen zu meiner Meditation hinsetze, übe ich genau das. Für einen Moment die Gedanken einfach Gedanken, also Phänomene unseres menschlichen Erlebens, sein lassen und genau diesen Augenblick wahrnehmen. Atmen. Jetzt. Nicht selten erlebe ich in diesem Prozess tiefe Glücksgefühle, und die bewusste Praxis der Meditation bringt mich mit all dem in Kontakt, was meine Katze mir heute auf so bestechend einfache Weise nähergebracht hat: ein tiefes Gefühl des Friedens, des Einsseins, der allumfassenden Verbundenheit und Liebe. In diesem einfachen Sein hat mich mein vierbeiniger Lebensbegleiter nur erinnert: All das ist möglich, auch im Alltag.

Es geht schlicht um dieses bewusste Innehalten, um festzustellen: Ich muss mir nichts wünschen, sondern nur wahrnehmen, was ist. Es ist alles schon da.

Dazu ein kleiner Exkurs in mein Erleben zum Ende des vergangenen Jahres:

In den Raunächten, diesen besonderen 12 Tagen zwischen dem 25.12. und 6.1., und besonders intensiv kurz vor dem Jahreswechsel, habe ich mich auch mit Louise L. Hay beschäftigt, für mich eine Art spirituelle Führerin, die bis zu ihrem Tod viele weise Bücher rund um die großen Dramen des Menschseins geschrieben hat – meist mit lebensnahen Empfehlungen zur Auflösung derselben. Echte Verän-

derung passiere nicht mit Wunschdenken. Wer sich neu erfinden möchte, sollte sich innerlich mit seiner neuen Realität verbinden und diese als Zustand klar definieren, so als wäre diese bereits da. Ihre Einladung: Diesen Wunschzustand wie eine reale Gegebenheit in der Präsenzform definieren und laut, im besten Fall vor Zeugen, aussprechen. Statt ein „Ich möchte / wünsche mir ...“ braucht es ein klares: „Ich bin / Es ist ...“. Nur so kommen wir aus einem Gefühl des Mangels (Mir fehlt etwas und das will ich haben oder sein.) in einen Zustand der Fülle (In meiner Vorstellung bin ich bereits da, wo ich hinwill.).

Wer kennt das nicht: Zum Jahreswechsel vielerorts ausgesprochene Wünsche verpuffen angesichts der damit verbundenen Anstrengungen meist in den ersten Monaten, wenn nicht gar Wochen des neuen Jahres. Nachhaltiger sei es, so Louise L. Hay, unsere Wünsche als Wirklichkeit zu formulieren: Mit einem deutlichen „Ich bin / kann / ...“ gebe ich dem Universum und dem Leben eine Richtung vor. Bin ich zu 100 Prozent davon überzeugt, so Louise L. Hay, wird dieser Zustand – Prinzip der Anziehung – von allein wahr. Das Leben arbeitet für uns.

Für mich persönlich kamen in dieser Arbeit drei wichtige Qualitäten heraus: Mut, Vertrauen, Liebe und ich formuliere meinen neuen Seinszustand hier ganz bewusst und vor Zeugen: Ich bin mutig, mich zu zeigen, mit dem was ich denke und fühle. Ich habe den Mut, neue Schritte zu gehen. Ich vertraue meinem Wissen und Können. Ich liebe mich genauso wie ich bin.

Frieden, Liebe, Verbundenheit – gehören sicher nicht nur für mich zu den größten Wünschen für dieses (und eigentlich auch jedes) Jahr. Machen wir uns also bewusst: Es ist alles schon da. In uns. Gandhi sagte treffend: „Be the change you want to see in the world.“ – Sei du die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt. Manchmal braucht es nur ein kleines Wesen auf vier Beinen, um sich an diese tiefe und doch so einfache Weisheit zu erinnern.

Von Daniela Aue-Gehrke



Manchmal braucht es nur eine schlafende Katze um sich an die Einfachheit des Seins zu erinnern.

Foto: Daniela Aue-Gehrke

## Der Anglizismus des Monats

### Teil 11: Gamechanger

„Das könnte ein echter Gamechanger werden!“ hört man mancherorts sagen. Was hat es also mit diesem „Spielveränderer“ auf sich? Ein Vorkommnis, das die Regeln verändert. Eine Tatsache, die so wirkmächtig ist, dass sie alles auf den Kopf (oder im günstigsten Fall auch vom Kopf wieder zurück auf die Füße) stellen kann.

In Zeiten, wo buchstäblich alles „Schlag auf Schlag“ geht, wo sich die Ereignisse überstürzen und das Chaos perfekt zu sein scheint, wünscht man sich so eine Veränderung. Das Hirn liebt die Ordnung, dass es die richtigen Entscheidungen treffen kann. Ein bisschen kreative Unordnung ist ja manchmal nicht schlecht, dass daraus etwas Neues entstehen kann. Aber wenn es zu viel wird, wünscht man sich doch einen Ritter auf einem weißen Pferd, der alles wieder in die Reihe bringt und zwar schnell.



Liebe Leserinnen und Leser,

gerne könnt ihr uns per E-Mail  
([redaktion@menschliche-werte-medien.de](mailto:redaktion@menschliche-werte-medien.de))  
eure Lieblingsübersetzungen für den  
jeweiligen Anglizismus zusenden.  
Wir freuen uns über jede Zuschrift!

Gandhi hat einmal gesagt: „Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst!“. Wir können selbst unsere größten Neugestalter sein. Durch die Art, wie wir denken, fühlen und handeln, können wir nicht nur unser eigenes Leben, sondern auch das Leben der Menschen um uns herum beeinflussen. Der wahre Pionier ist der, der den Mut hat, zu wachsen, zu lernen und immer wieder neu anzufangen.

Manchmal kommen diese Wendepunkte still und unauffällig, wie ein leiser Gedanke, der in uns wächst, und dann plötzlich mit einem Mal das ganze Spiel verändert. Dann heißt es nicht mehr „unten ist oben“, sondern „der Sonnenuntergang ist nur ein neuer Sonnenaufgang“.

Text: Carin Utermöhle



Illustration: Frida Aue

### Sensation!!!

Die guten Nachrichten  
sind ausgebrochen und verbreiten sich  
unaufhaltsam auf der ganzen Welt.  
Wer sich von Optimismus und Selbstwirksamkeit  
anstecken lassen will,  
findet alles, was er braucht, auf dem  
„Menschlich Werte Medien“ YouTube-Kanal  
oder bei Telegram  
unter „t.me/Menschliche\_Werte\_Medien“.

## Das MWM Freundschaftsbuch

Andere Medienunternehmen mögen Geschäftspartner haben,  
doch unsere Zeitung hat Freunde. Und die bitten wir  
natürlich, etwas in unser Freundschaftsbuch hineinzuschreiben.  
Manche von ihnen kennt ihr vielleicht auch schon und könnt sie  
dadurch einmal von einer ganz anderen Seite erleben.

So ist das nun mal mit Freunden:  
Wenn man sie auch noch so gut kennt,  
gibt es immer wieder etwas Neues zu entdecken.

**Yann Song King** ist ein alternativer Alleinunterhalter und Spezialist für Songparodien, gewaltfreie Gassenhauer und Musik, die man besonders gut beim Spaziergehen hören kann. Ihm als Märchenleugner und Übertreibungsverharmloser wird Stimmungsmache nachgesagt. Seine bekanntesten Hits sind "Frank hör auf", "Hitze-Tod-Check", "Einweggetränkeflaschenschraubverschlussanbindungspflichtgesetz" und "Absage".

- Einer der schönsten Momente in meinem Leben war:  
... als wir mal beim Fußball einen haushohen Favoriten mit 5:1 im Pokal rausgehauen haben, und die am Ende festgestellt haben, dass wir nur zu zehnt waren.
- Das Beste, was man als Familie machen kann:  
... ist regelmäßig gemeinsam zu essen.
- Meine wichtigste Erkenntnis über die Menschheit war:  
..., dass Kulturen nur fortbestehen können, wenn sie sich um ihren Nachwuchs kümmern.
- Meiner Meinung nach ist die wichtigste Errungenschaft der Menschheitsgeschichte:  
... vermutlich die Mathematik.
- Der Ort, an dem ich in zehn Jahren leben möchte, ist:  
... ich bleibe hier.
- Natur bedeutet für mich:  
... die Quelle der Weisheit.
- Mein erster Schultag:  
... ich habe recherchiert - der 2.9.1980.
- Wenn ich der König von Europa wäre:  
... dann wäre offenbar nach dem Kapitalismus nicht der Sozialismus, sondern wieder der Feudalismus gekommen.



**Yann Song King**



## Ursprüngliche Worte

### Teil 13: glan



Foto: Mario Sunmir; [www.sonnenmeer.eu](http://www.sonnenmeer.eu)

Auf der Suche nach einem passenden ursprünglichen Wort, das am besten zum Auftakt in ein neues Jahr passt, bin ich über „glan“ gestolpert und auch prompt dran hängengeblieben, denn das Wort hatte ich noch nie gehört! Das mag erstens wohl daran liegen, dass es in der Tat ein sehr altes Wort ist – die Ursprünge reichen bis in die Keltenzeit zurück – und zweitens, dass es mittlerweile aus der Mode gekommen ist.

Dabei hat es in erster Linie eine wunderbare, positive Bedeutung! „Glan“ heißt grundsätzlich soviel wie „nett“, „rein“, „glänzend“ oder „hell“. Im 14. Jahrhundert kam dann noch „lockern, vermindern, locken“ dazu. Auch „gelassen“, „heilig“ und „durchscheinend“ gehören zu den neueren Übersetzungen.

Das deutsche Wort „Kleinod“ hat ebenfalls seine Wurzeln in „glan“: „glain od“ – im 8. Jahrhundert noch eher „ein ausgezeichnete Edelstein“ als heute generell ein kleiner, aber sehr wertvoller Gegenstand. Selbst „reinigen“ hat seine Ursprünge dort: in „glan rein“ oder „glanau“, genauso wie „glesin“ – „gläsern“ und „glas“ – „Bernstein“.

Um wieder auf die (alten) Kelten zurück zu kommen: weitere Bedeutungen von „glain“ oder auch „glaine“ sind „Kristall“, „Glas“ oder „Klarheit“. „Glani“ (proto-keltisch) als Quelle von „glân“ – „sauber“, ist ebenfalls überliefert. Im keltischen Weltbild gibt es auch ein Ei mit dem Namen „Glain“, welches den Ursprung des Kosmos verkörpert.

Einen ganz zauberhaften weiblichen Vornamen findet man heute noch im Walisischen: „Glain“, was soviel wie „Juwel“ heißt. Und in Bayern, das früher keltisches Gebiet war, fließt die „Glan“, ein rechter Nebenfluss der Nahe. Ebenfalls in die heutige Zeit gerettet hat sich „glan“ im Namen vom „Glanrind“, einer seltenen, traditionellen Hausrindrass aus Rheinland-Pfalz.

Bei soviel Licht, Leuchten, Reinheit, Gelassenheit und wertvollen Schätzen in der Bedeutung dachte ich: „Genau das ist das richtige Wort für die Wünsche und Erwartungen zum neuen Jahr“! Ein Licht am Ende des Tunnels. Menschen, die ihr inneres Leuchten in die Welt tragen, so wie die Sonne auf dem Bild, die das Meer in flüssiges Gold verwandelt. Und nicht zuletzt Reinheit und Klarheit im Sprechen und Handeln, sodass wir locker und mit Gelassenheit all die – sichtbaren und unsichtbaren – wertvollen Schätze wiederfinden, die für eine Zeit verschollen waren.

Text: Carin Utermöhle

Quelle zu „glan“: <https://verloreneworte.de/gefundene-worte/11280-glan>



## Neujahrswunsch Sven

### Mehr Mut und Leichtigkeit in 2026



Foto: privat

Vor wenigen Wochen lud die Landesgruppe im Verband Deutscher Agrarjournalisten (VD AJ) mich und die anderen Mitglieder zur gemütlichen Weihnachtsrunde ein. Dabei sollte es auch einen Vortrag geben: Ein Referent des schleswig-holsteinischen Innenministeriums wollte die neu geschaffene „Task Force zivile Verteidigung“ vorstellen. In der Einladung hieß es dazu weiter: Aufgaben der zivilen Verteidigung sind unter anderem die Aufrechterhaltung der Staats- und Regierungsfunktionen und die Unterstützung der Streitkräfte.

Vor wenigen Jahren hätte ich als VDAJ-Mitglied ziemlich schnell beim Landesgruppenchef angerufen und ihn gefragt, warum er beim Weihnachtsessen der Regierungs- und Kriegspropaganda eine Bühne bieten will. Jetzt habe ich lange über eine entsprechende Antwortmail gegrübelt. Bekomme ich als freier Mitar-

beiter trotzdem weitere Termine und Schreibaufträge für das Bauernblatt? Werde ich von der Redaktion, die großenteils auch Mitglied im VDAJ sind, zukünftig gecancelt? Ich spürte wieder diese Angst aus der Zeit, als die Impfpflicht drohte und ich mit meiner Frau intensiv übers Auswandern nachdachte.

Schließlich schrieb ich dem Landesgruppenchef, dass ich den Auftritt des Task-Force-Referenten sehr befremdlich finde – gerade in der Weihnachtszeit. Und dass ich deshalb nicht kommen werde. Negative Reaktionen oder Auftragsentzug gab es daraufhin nicht. Ich bin froh über meine Antwort, aber auch etwas traurig, so lange mit mir gerungen zu haben. Für mich und alle Menschen, die ähnlich fühlen, wünsche ich in solchen Situationen zukünftig mehr Mut und mehr Leichtigkeit.

Von Sven Tietgen

## Das WIR-Phone

- ANZEIGE -

### Ein Smartphone für mehr Freiheit und Nachhaltigkeit

Das WIR-Phone von WIRKRAFT® setzt neue Maßstäbe für Smartphones, die sowohl datenschutzfreundlich als auch nachhaltig sind. Basierend auf dem Volla Phone X23, bietet das Gerät eine robuste Bauweise und kommt mit einem überwachungsfreien Betriebssystem.

Es wird in Deutschland produziert, wodurch es höchste Qualitätsstandards erfüllt und gleichzeitig eine umweltbewusste Wahl darstellt. Vorinstallierte Apps wie F-Droid ermöglichen den Zugriff auf eine Vielzahl von alternativen und offenen Anwendungen.

Dank des minimalen Designs und der widerstandsfähigen Hardware ist das WIR-Phone eine nachhaltige Option, die den modernen Anforderungen an Datenschutz und Langlebigkeit gerecht wird. Es ist ideal für Menschen, die ihre digitale Freiheit bewahren und gleichzeitig auf ein ethisch hergestelltes Produkt setzen möchten.

Entwickelt für Nutzer, die das Vertrauen in ihre Geräte zurückgewinnen möchten, bietet das WIR-Phone eine echte Alternative zu den weit verbreiteten Geräten von großen Konzernen. Es ist ab sofort im WIR-Shop erhältlich: <https://wirkraft.org/shop/>







## Neujahrswunsch Oliver

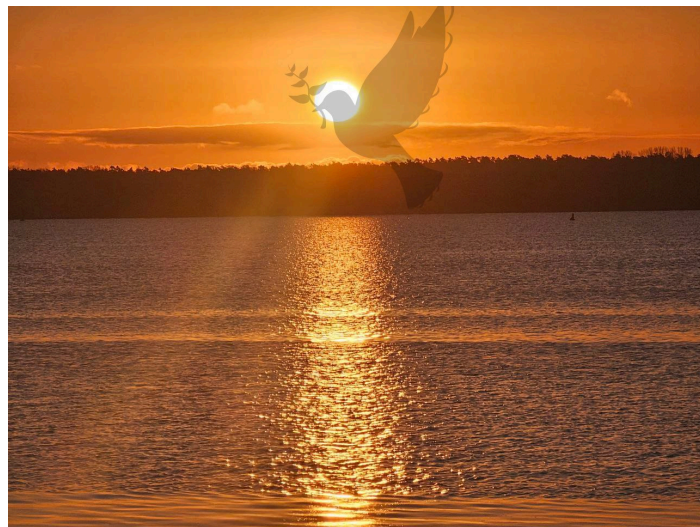
Das Markenzeichen meines journalistischen Schaffens ist die Morgenröte. Was zunächst ein Bauchgefühl bei der Namensfindung für meinen Podcast war, ist über die Jahre zur Gewissheit geworden. Morgenröte bedeutet für mich Vertrauen. Morgenröte bedeutet Hoffnung – immer wieder, selbst nach der dunkelsten Nacht. Stefan Zweigs letzte Worte waren:

„Mögen sie die Morgenröte noch sehen,  
nach der langen Nacht.“

Goethe schrieb:

*Da erschuf er Morgenröte,  
Die erbarmte sich der Qual,  
Sie entwickelte dem Trüben  
Ein erklingend Farbenspiel.*

Ein Freund nannte mich kürzlich einen „Träumer“, nachdem ich ihm meine Vorstellung einer möglichen gesellschaftlichen Entwicklung geschildert hatte. Nicht abwertend – aber mit der stillen Annahme, diese Vision sei unrealistisch: die Überwindung der Spaltung, ein wachsendes Be-



Morgenröte am Müggelsee, Foto: Oliver Schindler

wusstsein für die eigene Wirkmacht und Verantwortung, rechtliche Gleichheit aller Menschen bei gleichzeitiger Achtung der Individualität jedes Einzelnen.

Doch was wäre die Alternative? Akzeptieren, dass die Geschichte ihren ewig wechselnden Lauf aus Krieg und Frieden fortsetzt? Dass man nach jedem Krieg und jeder Tyrannei „Nie wieder“ sagt und im Nachhinein diejenigen ehrt, deren Bücher verbrannt wurden, weil sie entgegen der Staatsräson von Frieden sprachen? Nur damit ein paar Jahrzehnte später ihre Nachfolger wieder als Lumpenpazifisten bezeichnet werden? Soll ich akzeptieren, dass die Menschen, die den Mut haben, ihre Wahrheit auszusprechen und sich für ihre Mitmenschen einzusetzen, immer in der Minderheit bleiben werden und die Mehrheit den Lügner, Demagogen und Kriegstreibern hinterherläuft?

Dunkelheit und Hoffnungslosigkeit kenne ich gut. Zum Jahresende bin ich oft im Keller. Doch der Keller liegt auf Höhe der Wurzeln. Dort schöpfe ich Kraft – aus Demut, aus Dankbarkeit. Und von dort aus gehe ich in Verbindung mit anderen Menschen. Wir bleiben nicht beim Träumen. Wir handeln.

Das bedeutet für mich

**„Menschlich Wirtschaften“  
und „Menschliche Werte Medien!“**

An seine Träume glauben – und sie leben.

Der Schlüssel liegt dabei nicht in Brillanz oder Tüchtigkeit, sondern in unserer Fähigkeit zur Selbstreflexion und im Umgang mit Konflikten. Das ist mein Wunsch an mich selbst – und an uns alle – für das kommende Jahr.

Von Oliver Schindler

### Impressum

Redaktion: Daniela Aue-Gehrke  
Mechthild Düpmann, Oliver Schindler (V.i.S.d.P.)  
Sven Tietgen, Carin Utermöhle  
Layout und Umsetzung: Marion Schönhoff

Hast du Ideen, Vorschläge, Kritik oder möchtest uns sonst etwas mitteilen? Dann schreib uns gerne an:  
[redaktion@menschliche-werte-medien.de](mailto:redaktion@menschliche-werte-medien.de)

Die Online-Zeitung von „Menschliche Werte Medien“ ist entstanden in Kooperation mit der Genossenschaft „Menschlich Wirtschaften“: [www.menschlichwirtschaften.de](http://www.menschlichwirtschaften.de). Dort ist sie auch online abrufbar, außerdem ist MWM noch eine Sparte bei [www.radio-berliner-morgenroete.de](http://www.radio-berliner-morgenroete.de).

Bildnachweis, Zeichnung Sylvesterknaller: [www.creativecommons.org/licenses/by/4.0/CC BY](http://www.creativecommons.org/licenses/by/4.0/CC BY)

**MWM** MENSCHLICHE  
WERTE  
MEDIEN