

VORWORT

Es ist immer wieder schön zu sehen, wie Projekte für eine bessere Welt entstehen, sich weiterentwickeln und inspirierende Impulse setzen. Ein Beispiel ist das Genossenschaftstreffen von Menschlich Wirtschaften in Poppendorf: Die vielen Begegnungen, Gespräche und Präsentationen wirken auch sieben Wochen später noch nach. So zeichnet Carin Utermöhle mit dem zweiten Teil ihres Protokolls viele weitere Aspekte des Treffens nach.

Die Autorin nähert sich zudem in einem ungewöhnlichen Textformat der Alexander-Technik, die sie in Poppendorf im Gespräch mit Eva-Maria Freyer kennengelernt hat. Carin Utermöhle führt auch die Rubriken Ursprüngliches Wort und Anglizismen weiter fort. Ebenfalls auf dem Genossenschaftstreffen traf Daniela Aue-Gehrke auf Patric I. Vogt und sein spannendes Buch „Freiheit beginnt im Kopf“. Sie stellt Autor und Werk bei einem Vortrag im Berliner Sprechsaal vor. Zudem widmet sich die Kräuterfachfrau der Gartenmelde – inklusive leckeren Rezepten.

In Poppendorf stellten sich auch drei Wanderlinge vor: Das Trio und sechs weitere junge Leute schwärmen im nächsten Monat bei ihrem Wanderjahr zu verschiedenen Zukunftsorten aus. Zum Beispiel zu Gongschmied Martin Bläse, den ich im schleswig-holsteinischen Wangels besucht habe. Wir bitten unsere Leser und Freunde außerdem zu Spenden für das Wanderjahr, das als Leuchtturmprojekt von besonderer Bedeutung für Menschlich Wirtschaften ist. Apropos Freunde: Oliver Schindler hat für das Freundschaftsbuch der Online-Zeitung den Rechtsanwalt Chris Moser interviewt. Auf dessen Antworten könnt ihr gespannt sein.

Viel Spaß beim Lesen der Augustausgabe unseres Zauberblattes. Und gern könnt Ihr uns wieder unter redaktion@menschlische-werte-medien.de Eure Eindrücke schildern, Fragen stellen oder Vorschläge unterbreiten!

Sven Tietgen

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





Ursprüngliche Worte



„Das goldene Röschl“

Foto: Mario Sunmir; www.sonnenmeer.eu

„Kraftbeseelt“

– ein Wort, das so stark klingt, dass man es fast spüren kann. Es verbindet zwei elementare Konzepte: Kraft und Seele. Doch was genau bedeutet dieses faszinierende Wort und warum berührt es uns so tief?

Es bedeutet, im Einklang mit sich selbst zu leben, die eigene Energie zu spüren und diese für die Dinge zu nutzen, die einem am Herzen liegen. Es ist die Erkenntnis, dass wahre Kraft nicht nur im Außen zu finden ist, sondern tief in uns selbst schlummert und darauf wartet, geweckt zu werden.

Im Wasser steckt die Urkraft und der Ursprung allen Lebens. Die Sonne schenkt die Wärme und die Seele, sodass aus dieser Verbindung etwas Neues entstehen kann, wie dieses „göldene Röschl“ aus Wassertropfen im Bild, das mit hoherhobenem Kopf kraftvoll in die Freiheit und ins Leben springt.

Kraftbeseelt zu sein, bedeutet nicht nur, den eigenen Körper oder Geist zu nutzen, sondern auch, sich mit einer größeren, universellen Energie zu verbinden. Es ist die einzigartige Mischung aus Mut und Ruhe, aus Entschlossenheit und Hingabe – ein Zustand, den jeder von uns in sich finden kann.

Text: Carin Utermöhle

Der Anglizismus des Monats

Feedback

„Zu diesem Thema hätte ich gerne bis nächste Woche ein Feedback!“ – diesen Satz hat der eine oder andere sicherlich schon mehrfach gehört, meistens im Büro. Wörtlich übersetzt wäre das ein „Füttern zurück“. Aha, dann müsste es aber rein theoretisch und der Logik folgend davor auch ein „Füttern vorwärts“ oder „Füttern hin“ gegeben haben! Nun gibt es im Englischen aber weder ein „Feedforward“ oder „Feedtowards“ noch werden dazu Teller und Löffel gebraucht – das würde in Gedanken auch etwas seltsam anmuten. Es geht um Geistiges. Man kann sich zu einem Thema Gedanken machen und diese dann mitteilen. Sich etwas durch den Kopf gehen zu lassen und darauf eine Rückmeldung zu geben, ist ebenfalls möglich. Manch anderer prüft etwas und äußert sich dann dazu.

Nun ist „Feedback“ aber nicht gleich „Feedback“ bzw. „Rückmeldung“ nicht gleich „Rückmeldung“. Feedback ist wie ein magischer Spiegel, der uns nicht nur zeigt, was wir gut machen, sondern auch, welche Stolperfallen wir noch aus dem Weg räumen sollten. Es ist die Kunst, Menschen durch ehrliche, wohlwollende Rückmeldung weiterzubringen.

Ein herzhaftes „Danke, super gemacht!“ ist wie ein Espresso für die Seele. Positive Rückmeldung stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern auch die Leistung – das ist sogar durch Studien bestätigt. Gleichzeitig zeigt konstruktive Kritik, wo es noch besser geht, und klärt Erwartungen. Feedback ist kein Luxus, sondern unterstützt uns bei unserer persönlichen Entwicklung.

Damit es auch wirklich „zündet“, braucht man Mut zur Ehrlichkeit, verbunden mit Empathie; das Ganze zum richtigen Moment und punktgenau mit einer wohlwollenden Zielrichtung. Dann hat Feedback die Kraft, uns wachsen zu lassen: persönlich, beruflich und kreativ.

Text: Carin Utermöhle

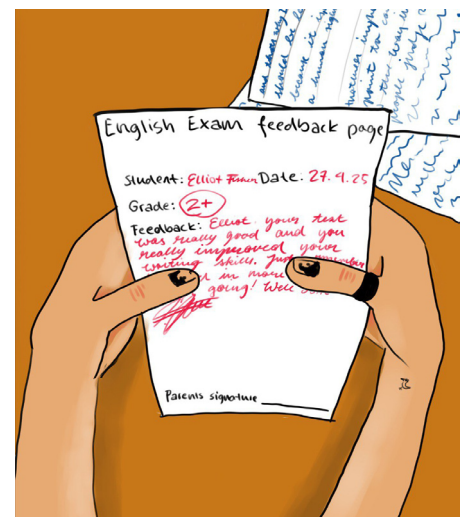


Illustration: Frida Aue



Bericht vom großen Genossenschaftstreffen in Poppendorf bei Rostock vom 12. bis 15. Juni 2025

Herzlich willkommen zum zweiten Teil von meinem Artikel zum großen Treffen von Menschlich Wirtschaften! Den ersten Teil kannst Du hier [<https://radio-berliner-morgenroete.de/mwm-onlinezeitung-ausgabe-juli-2025/>] noch einmal Revue passieren lassen. Und nun viel Spaß beim Lesen!

Themenrunde II „Geistesleben, Kunst und Medien“: Menschliche Werte Medien und Menschlich Wirtschaften Akademie

Zum Auftakt im kulturell-medialen Segment berichtete Oliver Schindler, wie es zu Radio Berliner Morgenröte kam und wie von dort die weitere Entwicklung zu Menschliche Werte Medien, deren Online-Zeitung und schließlich die Verbindung zu Menschlich Wirtschaften vonstatten ging. Nachdem er Lisa Lalade auf die Bühne gebeten hatte, erfuhr das Publikum, dass Menschliche Werte Medien inzwischen in die Seite von Menschlich Wirtschaften integriert wurde und dass zusätzlich eine eigene Webseite in Arbeit ist. Am Ende von seinem Beitrag wurde das – fast vollständige – restliche Redaktionsteam der Zeitung, bestehend aus Daniela Aue-Gehrke, Marion Schönhoff, Sven Tietgen und mir, auf die Bühne gebeten um sich vorzustellen. Da das Sprechen vor vielen Leuten auf einer Bühne und noch dazu mit einem Mikrofon nur bedingt zu meinen Hobbies gehören, war ich doch etwas nervös. Doch „nachdem das erste Wort gesprochen, war Lampenfieber nur noch heißer Schnee“ und ich schilderte, wie ich zu Menschlich Wirtschaften und schließlich zur Online-Zeitung von Menschliche Werte Medien gekommen war.

Bevor wir uns alle in die wohlverdiente Kaffeepause „verabschiedeten“, erzählten Sabine Langer und Wolfgang Huß aus dem Vorstand noch etwas über die „Menschlich Wirtschaften Akademie“ und die bereits stattgefundenen Vortragsreihen „Hermes Trismegistos' Weisheit“ und „Konstitutionstherapie mit den Planetenmetallen“ – beide sind als Video auf dem YouTube-Kanal von Menschlich Wirtschaften¹ zu finden – und luden gleichzeitig die Gäste ein, sich bei neuen Ideen für Vorträge an sie zu wenden.

Geigenspiel und Tanz bei Kaffee und Kuchen – neue Kontakte werden geknüpft

Die kleine Unterbrechung wurde nicht nur genutzt, um sich bei Kaffee und Kuchen zu stärken und neue Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen, sondern auch



um zu Geigenklängen fröhlichen Reigen und Polonaise zu tanzen. Andere wiederum holten sich an den liebevoll aufgebauten und dekorierten Ständen des kleinen „Marktplatzes“ vor dem Musenstall Informationen über Neuigkeiten im persönlichen Gespräch mit den Anbietern und über die angebotenen Flyer ein. Dabei fand auch z. B. der eine oder andere „Schatz“ in Form von biologisch-dynamisch hergestellten Lebensmitteln oder auch selbst gesammelten und getrockneten Heilkräutern bzw. selbst angesetzten Heilölen einen neuen Besitzer.

Informieren konnte man sich außerdem u. a. auch über neue Ökonomie mittels eines Flyers über ihre Diologie „Das Haus der Gäste“ und das neue Geldsystem „Gradido“² bei Bri Sandtner, über den Online-Kongress „Geld im Wandel“³ – den zweiten in der Reihe „Weniger ist mehr“ mit Andrea Kamphausen – und über biozyklischen Kompost bei Dr. Johannes Eisenbach und Gaio.

Zudem wurde auch die Karte⁴ von Menschlich Wirtschaften vorgestellt, die über die Webseite aufrufbar ist und in die sich alle Mitglieder und Netzwerker, die das möchten, eintragen können. Über eigens dafür entworfene Formulare konnte man sich schon direkt vor Ort registrieren und in die Karte aufnehmen lassen, zusätzlich noch analog sichtbar gemacht mit einem roten Punkt auf einer großen Deutschlandkarte an der Wand.

Fortsetzung Seite 4

Auf diese Weise bekamen alle Anwesenden gleich einen Überblick, welche Angebote es wo gibt und wie man sich noch besser vernetzen kann.

Kabarett, Lachen und dann kam etwas „Unerhörtes“

Nach einem anschließenden üppigen und leckeren Abendessen vom Buffet gab Uli Masuth⁵ sein kabarettistisches Können zum Besten und sorgte mit humoristisch verpackten Wahrheiten und Weisheiten, teils mit eigener Begleitung am elektrischen Klavier gesungen und teils erzählt, für viel Zustimmung und Lacher. Die Stunde verging wie im Fluge! Ich hätte gerne noch länger zugehört...



Uli Masuth

Bevor das Triple A Theater⁶ aus Potsdam sein neues Stück „UNERHÖRT“ auf die Bühne brachte, blieb während des Umbaus der Bühne noch kurz Zeit, sich von den Bänken zu erheben und sich etwas die Beine zu vertreten und/oder sich noch eine Erfrischung an der Bar zu holen, das dankend von vielen Gästen in Anspruch genommen wurde. Das lange und viele Sitzen forderte mit der Zeit seinen Tribut.

„UNERHÖRT“ – um das Stück zu beschreiben müsste ich sämtliche positive Superlative die es gibt bemühen! Die stehenden Ovationen am Ende waren mehr als verdient. Von den Aufbauten über die Inszenierung bis zur Darbietung war alles hochprofessionell umgesetzt und gleichzeitig doch mit so viel Herz, Aufrichtigkeit und einer Leichtigkeit gespielt, die ihresgleichen suchte. Besonders der Text „Dann gibt es nur eins“ von Wolfgang Borchert, der ein herzerreißendes Plädoyer für den Frieden und gegen jede Art von Krieg ist und der nun in der Fassung von Triple A fester Bestandteil von „UNERHÖRT“ ist, ging einem nah. Eigentlich hatte ich in das gemeinsame „Sag NEIN!“ mit einstimmen wollen, aber durch die Wucht der Worte, die bis ins Mark trafen, war mir die Kehle irgendwie zugeschnürt.

An Schlaf war nach so viel Information und Kultur ohnehin noch lange nicht zu denken, also ließen viele den



Triple A

Abend gemeinsam bei einem gemütlichen Glas Wein im oder vor dem Musenstall oder am Lagerfeuer hinter dem Silohaus⁷ gleich nebenan mit vielen guten Gesprächen ausklingen. Die Zeit verging wie im Flug und so war es schon weit nach Mitternacht, bis ich mich zum Schlafengehen verabschiedete.

Alexandertechnik und Qi-Gong

Nach einer noch kürzeren Nachtruhe als die vorhergehende freute ich mich riesig auf einen großen Becher Kaffee und ein leckeres Frühstück. Das Wetter meinte es wieder sehr gut mit uns, gemäß dem Motto „Wenn Engel geh’n wird’s Wetter schön“! Mit mir am Tisch saß Eva-Maria Freyer, die mir eröffnete, dass sie u. a. zertifizierte Alexandertechnik-Lehrerin sei. Ich hatte noch nie von einer Alexandertechnik gehört, also fragte ich sie, ob sie Interesse an einem Interview für die Online-Zeitung von Menschliche Werte Medien hätte, um diese Vorgehensweise auch anderen Menschen näher zu bringen.

Auf der großen Wiese gegenüber vom Musenstall bewegten sich viele Gäste anmutig zu

Übungen im Rahmen einer Qi-Gong-Stunde, die von Ines Mioskowski angeboten wurde. Andere wiederum nutzten die nähere, malerische Umgebung mit einem Park und einem Rundweg um einen kleinen See zu einem kurzen Spaziergang, um nach den vielen Informationen durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und wieder Platz zu schaffen für Neues.

Am Anfang des Vormittagsprogrammes stand die Begrüßung durch den Vorstand, die Zusammenfassung des ersten Tages und ein Ausblick auf die restliche Veranstaltung. Bereits am Freitag waren schon mittels Karteikarten nicht nur Rückmeldungen zum bisherigen Verlauf gesammelt worden, sondern auch Ideen für neue Projekte, die dann für alle sichtbar an die Säulen im Musenstall geheftet wurden. Durch die vielen Begegnungen und die Projektvorstellungen am Vortag kamen am Samstag noch weitere dazu.

Fortsetzung Seite 5

Themenrunde III „Wanderjahr“ und „Menschliches Wirtschaften“

Als Nächstes wurde sehr beeindruckend die Initiative bzw. das Projekt „Wanderjahr“⁸ vorgestellt. Hier kamen nicht nur die Initiatoren und einige Mentoren zu Wort, sondern auch ein paar der künftigen „Wanderlinge“ selbst. So junge Leute mit so viel Charme, Lernfreude und Überzeugung, das Richtige zu tun, zu sehen, gibt nicht nur berechtigten Anlass zur Hoffnung, sondern trieb mir auch das eine oder andere Tränchen der Rührung in die Augen.



Unsere Wanderlinge auf der Bühne

Das elfmonatige Wanderjahr bietet jungen Erwachsenen im Alter zwischen 17 und 24 Jahren die Möglichkeit, von Mentoren begleitete 4-8 wöchige Praktika in verschiedenen Branchen im wachsenden Netzwerk von Menschlich Wirtschaften zu absolvieren und dabei mehrere Sachen auszuprobieren um am Schluss seine Berufung herauszufinden. Zusätzlich dazu gibt ein Theaterprojekt mit Anja Panse und Anna Keil vom Triple A Theater noch künstlerischen Entfaltungsraum.

Im Anschluss an die Vorstellung des Wanderjahres legte Thomas Brunner aus dem Aufsichtsrat von Menschlich Wirtschaften Gesichtspunkte zur Überwindung des Dualismus von Markt- und Planwirtschaft durch ein assoziatives, menschliches Wirtschaften dar und beantwortete am Ende seines Vortrages anschaulich die Fragen hierzu aus dem Publikum.

Mittlerweile stand das Mittagessen nicht nur auf dem Plan sondern auch auf dem Buffet und wartete dort auf hungrige Münder und Bäuche. Es war wie jedes Mal wieder sehr abwechslungsreich, nahrhaft und gesund sowie sehr hübsch und liebevoll angerichtet und mit essbaren Blüten dekoriert.



Stephan Schrader

LOOP – auf „unerhört“ folgt „unendlich“

Die nächste musikalische Darbietung von Stephan Schrader⁹, „CELLO-LOOP“, lässt sich mit Worten kaum beschreiben. Die muss man gehört haben! Genauso endlos wie der Loop technisch möglich wäre, genauso endlos hätte ich auch den Melodien lauschen können. Es ist nicht übertrieben zu sagen „ein Cello klingt wie ein Orchester“ und „man glaubt nicht, was mit einem Cello alles möglich ist“! Die Klangfülle vom Cello, die durch die digitale Verstärkung und nicht zuletzt durch die gute Akustik im Musenstall noch mehr an Ausdruckskraft gewann – ein Cello ist ja für sich schon nicht grade leise – war mehr als beeindruckend und ließ einen staunend und beinahe schon – im positiven Sinne – hypnotisiert zurück. Zu Gehör gebracht wurden sowohl bekannte Werke, die von Stephan Schrader arrangiert wurden, als auch eigene Kompositionen. Am Ende der Vorstellung gab es tosenden Applaus.

In der Zwischenzeit war „hinter den Kulissen“ wieder leckerer Kaffee gekocht worden für die Stärkung zwischendurch. Die Aussteller und Gäste nutzten gerne die Gelegenheit, zur Information, zum Netzwerken oder um sich die Beine zu vertreten.

Im letzten Teil: Themenrunde IV „Biozyklischer Kompost“, „Mitglieder“ und „Projekte“; Abschied und Fazit

Text: Carin Utermöhle, Bilder: Sven Tietgen

Weiterführende Links:

- 1 <https://www.youtube.com/@MenschlichWirtschaften>
- 2 <https://gradido.net>
- 3 <https://geldimwandel.com>
- 4 <https://karte.menschlichwirtschaften.de>
- 5 <https://kabarett-musik.de>
- 6 <https://www.triple-a-theater.de>
- 7 <https://www.ostseurlaub-im-silo.de>
- 8 <https://menschlichwirtschaften.de/wanderjahr>
- 9 <https://stephan-schrader.com>

Rauschende Klangkaskaden, Festivalatmosphäre und alte Handwerkstechniken

Gongwerkstatt und Wanderjahr-Praxisort: Ein Besuch bei Martin Bläse



Martin Bläse spielt mit Schlägel Bruce den Neusilber-Gong „Odins Weisheit“.

Wangels. Sachte schlägt Martin Bläse den mächtigen Gong mit „Bruce“ an. Der Holzschlägel, der in Australien hergestellt und dessen Griff aus einem alten Stuhlbein gedrechselt wurde, trifft den 150 Zentimeter durchmessenden Klangkörper mehrfach und kurz nacheinander nahe der Mitte. Erst leise, dann immer lauter rauschen Klangkaskaden durch den Raum in einer ehemaligen Meierei im schleswig-holsteinischen Wangels. Martin Bläse hat den Gong aus Neusilber geschmiedet – und die rollenden Klangwogen können bald auch Teilnehmer aus dem Wanderjahr-Projekt der Genossenschaft Menschlich Wirtschaften erleben.

Neun junge Leute haben sich derzeit fest für das Wanderjahr angemeldet. Voraussichtlich ab September

schwärmen die sogenannten Wanderlinge aus, um in mehrwöchigen Aufenthalten in den Praxisorten zu leben und zu lernen, Teil einer verbindlichen Gemeinschaft zu werden – und dabei vielleicht auch die Bestimmung für ihr zukünftiges Leben zu finden. In Martin Bläse dürften die 17- bis 22-Jährigen einen Begleiter finden, der in der Werkstatt kult-ur-sprung nicht nur selten gewordene Handwerkstechniken mit ihnen teilt.

In einem Hinterhof in Kreuzberg entstand der erste Gong

Seit mehr als 30 Jahren widmet sich der Silberschmiedemeister dem Bau von Klangobjekten. Den ersten Gong baute Martin Bläse 1988 in einem Hinterhof in Berlin-Kreuzberg – und dabei blieb es zunächst. „Das Hämmern fanden die Nachbarn nicht so toll“, erinnert sich der gebürtige Plöner mit einem Lächeln. Dabei ist der Bau von Klangkörpern Teil seiner Familiengeschichte: Sein Großvater und sein Vater waren Gürt-



Martin Bläse spielt mit einem Schlägel auf dem Titan-Gong.

lermeister, die dem klassischen Berufsbild folgend Gebrauchs- und Ziergegenstände aus Bunt- und Edelmetallen herstellten. Und: Auch beide Handwerksmeister bauten bereits Gongs, als Werkstoff wählten sie Messing.

Im Jahr 1990 zog Martin Bläse in seine erste „kult-ur-sprung“-Werkstatt ein und betrieb sie zunächst nebenberuflich als Atelier. 1994 lud er zum ersten Gong-Konzert, seitdem stehen jedes Jahr meditative Konzerte mit ausschließlich eigenen Klangobjekten auf seinem

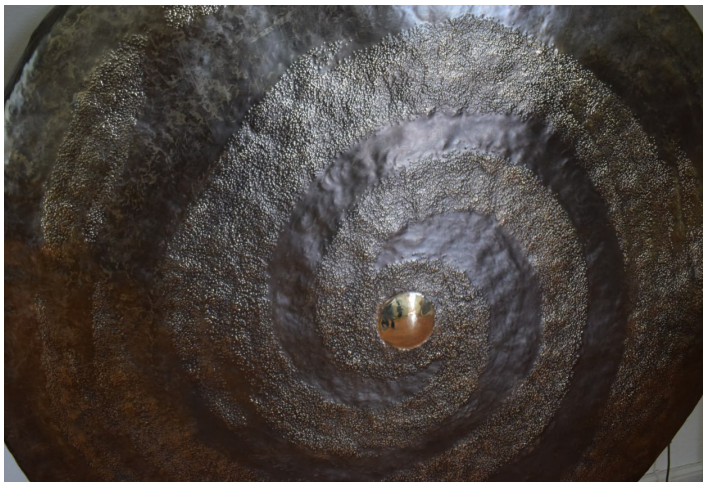


Eine Schnitzerin hat im Gongständer einen von Odins Raben gestaltet.



Martin Bläse bringt mit einem Streichbogen sein Waterphone zum Tönen.

Programm. 1996 kehrte er nach Schleswig-Holstein zurück, in Hasselburg bezog er eine Werkstatt. Bläse versteht sich auch als Mythenforscher und erlebt den Bau und das Spielen seiner Gongs als spirituelles Wirken. Deutlich wird dies zum Beispiel bei „Odins Weisheit“: Der mächtige Neusilber-Gong, flankiert von zwei kleinen Gongs als Symbole der Raben Hugin und Munin, nimmt fast eine ganze Wandbreite seines Ausstellungsraums ein.



Eine Spiralgalaxie zielt den mächtigen Neusilber-Gong.

Titan-Gongs gehen durch das Feuer

Eine Spiralgalaxie zielt die grausilberne Oberfläche, sie symbolisiert Odins allwissendes Auge. Bei dem Gong handelt es sich um den neunten aus der Serie der „Beyond Gongs“. Seit zehn Jahren schmiedet er außerdem Gongs aus Titan – und damit einem Metall, das sehr schwer zu bearbeiten ist. Diese Gongs gehen im wahrsten Sinne des Wortes durch das Feuer, dadurch zerbricht zunächst die mikrokristalline Struktur. Die Hitze der Flammen entspannt die kristalline, hexagonal angelegte Struktur, das Gefüge wird feiner, erläutert der Gongschmied: „Der Klangkörper wird organischer durch die Handarbeit und heilt durch das Feuer, das

Titan wird wiederbelebt“. Außerdem eröffnet das Feuer erstaunliche optische Gestaltungsmöglichkeiten durch die Anlauffarben des Titans.

Viele Jahre lebte der mehrfache Vater und Großvater von der Hand in den Mund. Erst in der jüngeren Vergangenheit stieg die Nachfrage nach seinen Gongs und Klangobjekten sprunghaft an, mittlerweile gibt es neue Gongs nur auf Bestellung. Regelmäßig lädt er zudem zu Klangmeditationen an Neumond und Vollmond, am 13. und 14. September richtet Bläse sein zweites Gongfestival aus. Möglicherweise wird auch ein erster Wanderling das Festivalgeschehen auf dem Gelände der ehemaligen Meierei von Gut Testorf bereichern.



Martin Bläse bearbeitet mit dem Hammer einen Gong-Rohling.

Foto Martin Bläse

Der Kontakt zu Menschlich Wirtschaften entwickelte sich über eine Telegram-Gruppe, in der sich Teilnehmer früherer Montagsspaziergänge im Raum Ostholstein vernetzen.

Ein Mitglied der Telegram-Gruppe hatte das Wanderjahr-Projekt der Genossenschaft gepostet. „Ich fand die Idee so toll, dass ich mich gleich als Praxisort gemeldet habe“, sagt Martin Bläse. Neuland betritt er mit den Wanderlingen nicht: Seit rund 30 Jahren arbeiten bei ihm Praktikanten mit. Eine Hälfte der Zeit können sich die jungen Leute eigenen Projekten widmen, etwa der Herstellung von Klangdreiecken, die andere Hälfte der Zeit unterstützen sie Martin Bläse bei dessen Arbeitsprojekten. Seine Erfahrung damit: „Das hat immer super funktioniert“.

Weitere Infos gibt es auf der Internetseite von Martin Bläse: www.kult-ur-sprung.de

Telegram: t.me/kult_ur_sprung

Text und Fotos: Sven Tietgen

Was ist die Alexandertechnik?

Carin Utermöhle ging in einem Interview mit Eva-Maria Freyer, die die Alexander-Technik lehrt, der Sache auf den Grund:

C: Liebe Eva-Maria, magst du dich zuerst kurz vorstellen?

E-M: Ja, das tue ich gerne! Ich bin Eva-Maria Freyer und ich habe Musik studiert, also speziell Klavier studiert. Das kam so, weil meine Eltern Musiker waren. Alle haben Musik gemacht in meinem Umkreis. Für mich war das ganz selbstverständlich sich durch Musik auszudrücken. Also ich kann nicht gerade sagen, dass das Klavier von mir ein Wunschinstrument war, aber ich wollte mich immer musikalisch ausdrücken, egal ob mit Stimme oder mit einem Instrument. Ich habe getanzt und gesungen, was man so als kleines Mädchen halt gerne tut. Und dann, ja, dann wurde es ernst und ich bin zum Klavier gekommen. Ich bin ein Mensch, wenn ich eine Aufgabe habe, dann mache ich die. Also es ist ganz selten, dass ich mal sage, oh nee! - ja gut, Mathe zum Beispiel, das war jetzt nicht so mein Ding. Aber wenn ich merke, das ist schwer, aber ich spüre dabei auch, ja, das ist was für mich.... Und ich habe immer danach gesucht, wie ich mein inneres Licht nach außen leuchten lassen kann, und da ich ein sehr schüchternes Mädchen war, was man jetzt nicht mehr so denkt, konnte ich mich über das Klavierspiel zeigen.

C: Nö, du wirkst ganz offen und fröhlich!

E-M: Früher habe ich mich nicht getraut, irgendwas zu sagen. Dann habe ich gemerkt, wenn ich spiele, also ich habe aus mir heraus so eine Ausdruckskraft gehabt, da konnte ich zeigen, wer ich bin. Das hat mich einfach glücklich gemacht.

C: Ja, schön!

E-M: Und die Leute haben immer wieder gesagt, toll, wie schön du spielst. Ich wusste nicht, was es bedeutet, ein Klavierstudium anzugehen und dass es dann eigentlich nur noch darum geht, ja, noch besser zu werden und dass man nur auf eine bestimmte Art spielen darf. Das hat dann mehr etwas mit Dressur zu tun. Gerade die Klavierpädagogik, das ist wirklich immer noch 19. Jahrhundert, da werden physiologische Erkenntnisse nicht berücksichtigt. Erst durch das Studium der Alexandertechnik habe ich die Gesetze der Mechanik kennengelernt. Es gibt klare Richtlinien für koordinierte Bewegungen: die Balance, der Körperschwerpunkt und mechanische Vorteile. Ich denke, beim Streicher ist es ein bisschen anders, beim Bläser auch, weil diese Instrumente viel intensiveren Körper-

kontakt haben - aber das Klavier, das ist wie ein Tisch, an dem du irgendwie deine Finger bewegst, ja, und so wird gehandelt.

C: Ja. Es gibt aber irgendwie auch so ne und solche Pianisten, also manche, da geht wirklich der ganze Körper mit und manche, da bewegen sich wirklich nur die Finger. Also es ist auch so ne und solche Technik.

E-M: Ja, das auf jeden Fall. Darum geht es auch gar nicht. Rubinstein war einer, der so ganz aus seiner Mitte heraus spielte und Horowitz hat mehr in die Peripherie hineingearbeitet. Das sind zwei mögliche Ausgangspunkte für Koordination – ausgehend von unserer Achse oder ausgehend von unseren Extremitäten. Ob das was wir sehen wirklich von innen kommt oder als Show gemacht wird, ist schwer von außen zu beurteilen. Dazu bedarf es der Hände eines erfahrenen Lehrers der Alexandertechnik. Naja, wie gesagt, ich bin durch dieses Musikstudium gegangen und habe dann viele Konzerte gegeben. Und ja, ich merkte immer, je länger ich diesen Beruf machte, umso schlechter ging es mir. Da war dieser eingeübte mentale Druck und natürlich die körperlichen Schmerzen im Rücken und im Schultergürtel, von den steifen Gelenken ganz zu schweigen. Rückenschmerzen sind aber unter Musikern ganz normal. Ja, und dann habe ich halt nach etwas gesucht und bin nach über 20 Jahren, solange war ich auf der Suche, 2007 zur Alexandertechnik gekommen und habe die Ausbildung angefangen. Ich bin dazu gekommen, wie die Jungfrau zum Kinde, kann man so sagen. Ich dachte, erst mal ein Jahr gucken und dann habe ich schnell gemerkt, das ist genau das, was ich brauche. Ich unterrichte seit 14 Jahren fast täglich die Alexandertechnik. Ich komme auch gerade von der Prüfung, von der Musikschule und merke, dass ich den Jugendlichen einen guten Start ins Musikerleben geben kann. Und sie sind sehr dankbar und staunen auch und sagen: „Was, ach, das wusste ich ja alles gar nicht und das lernt man sonst auch gar nicht!“ Und das ist wirklich mein Anliegen, die Alexander-Technik für die jetzige Zeit weiter zu entwickeln und sie mehr bekannt zu machen.

C: Jetzt hast du mir die nächste Frage fast schon ein bisschen vorweggenommen, macht aber nichts. Was ist denn die Alexander-Technik und wie bist du dazu gekommen? Also wie du dazu gekommen bist, hast du ja eben schon so ein bisschen angerissen.



E-M: Das war wirklich „Blind Date“. Ich wusste ja nicht, wonach ich suche. Ja, ich habe genau nach der Alexander-Technik gesucht, aber ich kannte sie nicht und es kennt sie ja auch kaum jemand und deswegen hat es auch bei mir so lange gedauert.

C: Nee, ich auch nicht!

E-M: Nein, bis 2006 kannte ich sie auch noch nicht. Gut, ja, was ist die Alexander-Technik, hast du gefragt. Und wie unterscheidet sie sich. Weil, wenn ich es erkläre, dann heißt es immer – was verständlich ist, man will es ja einordnen – ach, das ist ja wie Yoga. Das ist ja wie Feldenkrais. Das ist nochmal ein extra Thema mit Feldenkrais, er war ein Schüler von Alexander, er hat dann seine eigene Methode daraus entwickelt. Alexander selbst hat eine erste Ausbildungsklasse gehabt, so in den 20er Jahren. In London, 1920. Er wollte das anfangs gar nicht machen und hat immer gesagt, was sollen die jungen Leute denn danach machen? Alexander-Technik-Lehrer ist als Beruf ein schwieriges Unterfangen... Was machst du damit? Aber er hat sich dann auf Druck von einem Professor – er hatte viel mit Medizinern zu tun und einer davon wollte, dass sein Sohn das lernt – darauf eingelassen. In der ersten Ausbildungsklasse von F. M. Alexander war Patrick McDonald, der in seiner Jugend ein erfolgreicher Boxer war. Er ist ein ziemlich bekannter Alexander-Technik-Lehrer geworden. Er hat herausgearbeitet, dass es fünf Punkte gibt und er schreibt dazu: „Wenn Sie einer Technik begegnen, welche zur Alexander-Technik eine gewisse Ähnlichkeit aufweist, prüfen Sie sie anhand dieser fünf einfachen Punkte und achten Sie darauf, was fehlt!“ Eins: Erkennen der Macht der Gewohnheit. Zwei: Innehalten und Nicht-Tun. - Ich lese das erst mal vor und wenn du dann noch Fragen hast, kann ich sie dir beantworten. - Drei: Erkennen der fehlerhaften sensorischen Bewusstheit. Vier: Geben von Anweisungen, senden von Richtungen. Und fünf: Die Primärsteuerung. Da wirst du mich ja sicher jetzt gleich fragen!

C: Ja, ich würde sagen, zu drei und fünf.

E-M: Zu drei und fünf, okay. „Erkennen der fehlerhaften sensorischen Bewusstheit“ und „Primärsteuerung“. Gut, also, ich fange mal mit der Primärsteuerung an, weil das genau das ist, was Alexander an sich selber erfahren hat und was 20 Jahre später der deutsche Biologe Prof. Dr. Rudolf Magnus auf evident basierter Grundlage bestätigte. Wir sind ja auch Wirbelwesen! Die Primärsteuerung ist die „Beziehung Kopf-Hals-Rücken“, so heißt es in der Alexander-Technik; der Kopf führt, die Wirbelsäule folgt. Der Kopf führt und der ganze Körper folgt. Und das Besondere beim Menschen ist, dass der Hals senkrecht ist. Wir haben ja auch so viele Halswirbel wie die Giraffe. Aber bei der Giraffe, das geht ja so, wenn die läuft.

C: So schräg!

E-M: Ja, so schräg. Bei jedem Tier. Auch beim Reiher, den sehe ich immer am Schlachtensee. Der Hals ist so gewölbt. Was machen wir mit dem Hals? Ich drehe mich mal. Kannst du mich sehen?

C: Ja.

E-M: Was wir ständig machen, aber das ist unbewusst. Wir würden es vorsätzlich, glaube ich jedenfalls, nicht machen. Wenn wir zum Beispiel in den Computer gucken, drücken wir in unsere Halswirbelsäule rein. Wir machen einen Knick hinein. Es ist wie ein Staudamm. Also alles, was drüber und drunter ist, Kopf und Schultergürtel wird dadurch verkürzt bzw. fehlgeleitet. Auch deswegen haben die Leute Kopfschmerzen. Deswegen haben sie Schulterprobleme. Die Primärsteuerung ist wie ein Pendel zu fühlen. Unten hängt das Kreuzbein. Das Kreuzbein ist die Verbindung zum Becken. Vorne ist das Schambein. Hinten ist das Kreuzbein. Das ist etwas, was eine sensorische Bewusstheit erfordert. Und dafür ist der Einzelunterricht mit den „Hands-on“, einer besonderen Technik die Hände als Information zu gebrauchen. Das erklärt auch das lange Studium von dreieinhalb Jahren. Ich habe es erst nach drei Jahren das erste Mal wirklich verstanden, was da eigentlich passiert.

C: Ist das irgendwie auch so ein bisschen die Richtung Osteopathie oder Kinetik?

E-M: Nein.

C: Nein, wieder ganz was anderes... Ach so!

E-M: Genau. Alexandertechnik ist eine eigene Technik, die nicht mit anderen Techniken zu verwechseln ist. Wir haben in der Ausbildung Anatomie gehabt, aber nicht so wie Mediziner. Zu Alexanders Zeiten, das war kurz vor dem Zweiten Weltkrieg, war übrigens Alexander-technik für Medizinstudenten Teil ihres Studiums. Die Wirbelsäule reagiert auf äußere Impulse auf eine Art und Weise - die unglaublich ist, wenn man gelernt hat, sie zu spüren! Es gibt drei Stufen von „Kontrollfaktoren des menschlichen Handelns“. In der Prä-Zivilisation wurde durch unbewusste Instinkte, wenn irgendwas Bedrohliches geschah, durch das Reiz-Reaktionsmuster reagiert. Da ging es auch meist um Leben und Tod. Also das war im Überlebensmodus. In der Früh-Zivilisation wurden beim Menschen immer mehr mentale Fähigkeiten gebraucht und weiterentwickelt. Er musste bestimmte Sachen organisieren. Aber was nach wie vor fehlte, das war das Bewusstsein für seinen physischen Körper. Zu Beginn des industriellen Zeitalters gab es spezifische Aktivitäten, die dann immer weniger den gesamten Körper mit einbezogen.

C: Ja, klar! Oder eben genau das krasse Gegenteil.

E-M: Oder das krasse Gegenteil!

C: Schwerkörperliche Arbeit.

E-M: Entweder zu viel oder zu wenig. Da braucht es die bewusste Wahrnehmung in Verbindung mit dem Fühlen und der mentalen Ausrichtung für Weite und Länge für unsere inneren Körperräume. Doch die neuen Geräte wurden beworben mit: Ja, so habt ihr es einfacher und ihr spart Zeit, aber weder das eine noch das andere trifft zu.

C: Ja, ja. Nee, ist überhaupt nicht gut!

E-M: So wurde auf der körperlichen Ebene auch nicht nachjustiert. Das ist so, wie wenn du deinen alten Computer immer wieder mit der alten Software konfigurierst. Aber irgendwann bist du am Ende! Und so ist unser Körper in einem Zustand geblieben, der nicht mehr zu dem passt, was wir heutzutage machen.

Jetzt seit 150 Jahren, F. M. Alexander wurde 1869 geboren und hat seit Anfang des 20. Jahrhunderts seine Technik unterrichtet.

Die Primärsteuerung ist also die wichtige Hals-Kopf-Beziehung. Wenn ich jetzt bei dir wäre... über Zoom kann man leider die Leute nicht anfassen. Aber doch, wir können es mal machen: du nimmst mal beide Hände, beide Finger, also die Mittelfinger. Und hier hast du Knochen, Mastoid-Knochen, wo der Schädel ist, wo er unten geteilt ist, etwa über den Ohren.

C: Ja, da, wo die Ohren anfangen.

E-M: Genau. So, und da nimmst du mal deine Hände und dann ziehst du mit den Mittelfingern einfach deinen Kopf nach oben, sodass dein Hals sich längt. Und dass du dir so vorstellst, du hängst da jetzt und nimmst deine ganze Wirbelsäule mit. So ist der Hals wirklich in der Senkrechten. Ja? Weiß nicht, ob es gelingt.

C: Ein bisschen.

E-M: Guck mal, du hast es so gemacht. Wenn die Finger nach oben zeigen, zeigen die Ellbogen nach unten. Da fängt es nämlich schon an mit der fehlerhaften Bewusstheit! Ja, jetzt ist es richtig! Genau das meine ich. Und das sind so mechanische Vorteile. Architekten arbeiten z. B. mit diesem Wissen.

C: Ich glaube, du könntest stundenlang referieren.

E-M: Ja, könnte ich schon!

C: Welche Leute kommen denn zu dir und kann das jeder in Anspruch nehmen?

E-M: Es kann jeder kommen. Ich habe auch schon mit Kindern gearbeitet, aber ich denke so, damit den Kindern mechanische Vorteile, physikalische Gesetze und angewandte Anatomie verständlich wird - so ab zwölf.

C: Okay!

E-M: Wenn sie zu klein sind... Naja, es kommt immer auf das Kind an. Ich hatte auch mal eine Sechsjährige. Die war so eine alte Seele. Die hat nach vier Stunden gesagt, „Okay, also ich stelle mir den Heliumluftballon vor und da ist unten eine Schnur dran und dann habe ich keine Rückenschmerzen mehr!“ Und das war auch bei ihr so. Also die gibt es auch. Eigentlich kann jeder kommen.

C: Donnerwetter!

E-M: Ja. Aber mit manchen Kindern ist es echt schwierig, obwohl ich ja Erfahrung habe mit Kindern. Es gibt Menschen, die kaum ein Gefühl für sich haben. Oder auch ein 80-Jähriger ist schon so ein-

gestellt und sagt, „Naja, das wird doch sowieso nichts mehr!“ Und letztlich ist es eine Kopfsache, gepaart mit einem unmittelbarem Gefühl für den Körper, das zur bewussten Steuerung für das eigene Selbst führt. Wie siehst du dich? Wie fühlst du dich? Und was machst du mit dir? Das sind die ehrlichen Fragen, die wir uns stellen ohne zu werten. Der Körper reagiert auf alle Impulse und das unmittelbar. Wenn du sagst, ach, das wird ja sowieso nichts mehr, ich werde ein künstliches Hüftgelenk brauchen, ja, dann kommt das auch so.

C: Ja, genau. „Selbsterfüllende Prophezeiung“.

E-M: Genau, so ist es! Es sollten Menschen sein, die selbst Verantwortung übernehmen wollen. Und ich glaube, daran liegt es auch zum Teil, dass es so wenig gibt, die die Alexandertechnik kennen.

C: Das kann sein. Oder eben tausend andere Sachen!

E-M: Ja, und es gibt tausend andere Sachen. Und es gibt auch Menschen, die sich nicht darauf einlassen: „Oh, ich fühle ja jetzt gar nichts.! Ach nee, dann ist das nichts für mich“. Manchmal fühlt man wirklich am Anfang ganz wenig. Ja, es gibt selten mal welche, die sofort etwas merken. Ich habe einen Trompeter als Klienten. Er hat schon nach der ersten Stunde viel gespürt. Irgendwie war da schon was angelegt. Meine Hände sind die Zeugen, die können spüren, was da passiert. Und dann gibt es welche, die so ungeduldig sind, die sagen, ich spüre ja nichts. Und dann kommen sie nicht wieder. Also, man muss offen sein und man muss an sich arbeiten wollen ohne zu werten oder für den eigenen Fehlgebrauch Eltern, Lehrer oder Partner verantwortlich zu machen. Jeder kann es gebrauchen. Ich arbeite an der Musikschule mit Jugendlichen, die



gefördert werden, wenn sie Musik studieren wollen. Und die kriegen das ein Jahr sogar kostenfrei.

C: Toll!

E-M: Eine halbe Stunde Einzelunterricht wöchentlich. Das ist an der Musikschule Pankow so. Durch mich vor 15 Jahren so entstanden. Weil ich ja die einzige Alexander-Technik-Lehrerin bin. - lacht -

C: In ganz Berlin?

E-M: Nein, es gibt ein paar meiner Kollegen, die auch an Musikschulen arbeiten. Es braucht Feingefühl in der Kommunikation und in der Werbung, um immer wieder die Alexandertechnikarbeit an der Musikschule als Ergänzungsfach in den Fokus zu bringen. Und ich bin eigentlich nicht der Typ für Werbung, Aber ich sage mir, Mensch, Eva-Maria, du hast eine gute Chance, das zu lernen und darin besser zu werden.

C: Braucht man da bestimmte Voraussetzungen dafür wenn man das lernen möchte, oder kann das jeder machen? Und wo muss man da hingehen?

E-M: Es gibt Schulen in Deutschland. Wir haben einen ATVD, den Alexander-Technik-Verband. Ich lebe in Berlin und es gibt drei Schulen. In Köln gibt es welche, in Frankfurt, in München, in Hamburg – also, in den großen Städten gibt es überall Schulen und die Ausbildung geht drei bis dreieinhalb Jahre. Man muss 1.600 Stunden absolvieren.

C: Praktisch eine ganz normale Berufsausbildung?

E-M: Ja, eine Berufsausbildung. Es geht aber nicht ganztägig, es ist immer halbtägig. Aber das reicht auch, weil es sehr intensiv ist. Und irgendwann, so nach drei Jahren, konnte ich mich nicht mehr anfassen lassen. Du hast ja nicht nur einen Lehrer, da gibt es Assistenten, dann die Schüler untereinander....

C: Nee, irgendwann passt in den Kopf auch irgendwie nichts mehr rein!

E-M: Im Prinzip lernst du es aber erst, wenn du selbst Lehrerin bist oder Lehrer. Man muss die Alexander-technik natürlich nicht nach der Ausbildung auch lehren. Sie ist einmal für einen selbst und damit ist sie schon unschlagbar, kann ich nur sagen. Aber ich hatte Glück, ich hatte auch wirklich einen tollen Ausbilder in Berlin, Jörg Aßhoff. Ich möchte ihn deshalb hier gerne namentlich erwähnen.

C: Auf jeden Fall! Ja, der Schüler kann ja immer nur so gut sein wie sein Lehrer.

E-M: Genau, genau. Ich denke auch, ich habe so eine gute Art die Alexandertechnik zu unterrichten entwickelt – auch durch meinen Klavierunterricht, ich habe ja über 30 Jahre Klavierunterricht gegeben – weil ich gut mit Menschen umgehen kann; also im Einzelunterricht und dass die auch Vertrauen zu mir haben. Und das kriege ich auch immer wieder zu hören: „Danke-

schön, ach, das war so toll und wie du das so machst!“. Denn sobald eine Erwartung oder ein Druck durch den Lehrer entsteht, zeigen wir uns nicht mehr in unserer Klarheit. Das funktioniert in der Alexandertechnik-Arbeit so gar nicht.

C: Das bringt nichts!

E-M: Ja, genau, das bringt nichts. Genau, und dieses lockere Innehalten, dieses „Nicht-Tun“ – das bedeutet ja nicht „Nichtstun“, sondern „Nicht-Tun“. Wie im Zen, dass man in eine Stille eintaucht und dann sich selbst steuert.

C: Also fast so wie meditieren, oder?

E-M: Ja, ja, es ist eine bestimmte Art von Meditation für die alltäglichen Bewegungen.

C: Wie/wo findet man dich? Bist du auf irgendwelchen sozialen Medien?

E-M: Ich bin bei Instagram, ich bin bei Facebook und ich habe eine Webseite, www.alexandertechnik-freyer.de. Man findet mich! Man braucht nur Eva-Maria Freyer im Netz zu suchen und sofort bin ich da.

C: Um jetzt mal den Bogen zu Menschlich Wirtschaften zu spannen: Wir hatten uns ja auf dem Treffen wirklich zufällig kennen gelernt! Wie bist du denn zu Menschlich Wirtschaften gekommen?

E-M: Über einen Newsletter und zwar über Jens! Jens Fischer Rodrian. In der C.-Zeit sind wir uns begegnet und daher kenne ich ihn. Er hatte eine Band mitgegründet und in der haben wir zusammen Auftritte und Flashmobs in Berlin gemacht. So habe ich ihn kennen und schätzen gelernt. Ich bin ja ein kompletter Klassik-Mensch und das ist etwas völlig anderes, als das was er macht. Ja, und dann dachte ich, Mensch, wo Jens ist, na, das ist was Gutes!

C: Das stimmt!

E-M: Ja, genau. Das stimmt. Und dann habe ich aber gedacht, ach, ich würde da gerne auch mal was anbieten. Also das ist wirklich so mein Wunsch, den ich habe. Was ich auch gemerkt habe, dass die Alexandertechnik dort gut hinpassen könnte. Ich war ja jetzt bei dem Treffen und das hat mir sehr gut gefallen. Das war schon toll! Ich könnte mir auch vorstellen, da mal einen Vortrag zu halten.

C: Einfach mal anfragen! Ich denke mal schon, dass es da Interesse gibt. Auf jeden Fall!

E-M: Hätte ich echt Lust! Dann würde ich hier noch mit Konfuzius enden.

C: Ja, gerne!

E-M: „Wir erwachen durch die Poesie. Wir werden gefestigt durch den Ritus. Wir entfalten uns durch die Musik.“ Und ich ergänze; „Wir wachsen durch die Alexander-Technik.“

C: Ja, sehr schön! Super!

E-M: Ich habe auch ein Buch geschrieben. Also auch da: ich bin weder Autorin, noch Dichterin, sondern das ist alles durch die Alexander-Technik gekommen. Durch die tägliche Ausrichtung und Beschäftigung. Weil da ist es dann... Es ist plötzlich nicht mehr dieses Zielfixierte, sondern ich habe einfach Sachen aufgeschrieben. Ich zeige es mal hier. Das ist mein Buch: „Die Quelle des Vergnügens“, da geht es um Alexander-Technik und Klavierspielen. Also ein musikpädagogisches Buch und das ist mir auch zugekommen. Aber durch die Art, wie ich plötzlich lebe durch die Alexander-Technik, dass ich alles anders angehe. Früher hätte ich in dem Fall gesagt: „Ach, und ich muss das und ich will das und hoffentlich finde ich einen Verlag!“. Ich habe drei Verlage angeschrieben. Zwei waren interessiert. Ich habe mich dann für einen kleinen Familienverlag in Essen entschieden: „Die Blaue Eule“. Leider ist der Inhaber kurz drauf gestorben. Er war über 80. Und dann hat-

te ich vorher eine schamanische Ausbildung gemacht. Sian, meine Ausbilderin – sie ist Malerin und Schamanin – hat die Bilder zu meinem Text gestaltet..

C: Ui!

E-M: Das passte alles! Dann hatte ich noch einen Klienten, der ist Webdesigner. Der hat das Layout gemacht. Alles super! Ich brauchte keinen Cent dafür zu bezahlen.

C: Ja, so kommt eins zum anderen! Das ist doch schön.

E-M: Ich habe so viele Ideen, Ideen, Ideen. Und das war alles! Das passte. Das hätte man nicht organisieren oder machen können. Und Frau Hohmann, die Mitarbeiterin und Frau des Verlegers der Blauen Eule, war so begeistert! Sie sagte: „Oh, wie toll Sie schreiben!“ und so bin ich ganz stolz drauf!

C: Das kannst du auch sein! Liebe Eva-Maria, ich danke dir für das tolle Interview!

Alexandertechnik poetisch

Der Tasmanier

Ein junger Mann aus fernem Land
Durch Shakespeare Rezitationen
Wurde er bekannt

Als dann seine Karriere fortschritt
Machten seine Stimmbänder dicht
Das schöne Sprechen ging so nicht
Er wurde immer wieder heiser
Obwohl er konsultierte Arzt auf Arzt
Machte ihn das nicht weiser

Das Gegenteil war der Fall
Man riet ihm zum maßhalten
Die Stimme zu schonen überall
Frederic Matthias Alexander von Namen
Wollte sprechen ohne Not
Ihm gefiel nicht so ein Verbot

Was konnte er tun um seine Stimme zu stabilisieren
Er grübelte sehr und begann fortan
Sein Sprechen zu studieren

Sein Dilemma war nicht nur
Beschränkt auf Stimmbänder und Rachen
Beteiligt war seine ganze Statur

Alexander fand mehr heraus als er dachte
Und so nebenbei
Eine großartige Entdeckung er machte

Er wollte nur ungetrübt sprechen
Hatte nicht erwartet
Dass er damit ein biologisches Programm neu gestartet



Das veränderte seinen Werdegang beträchtlich
Er wechselte Beruf und Kontinent
Und von da an unterrichtete er seine Technik

Berühmte Menschen strömten nach London in den
zwanziger Jahren
Neben Aldous Huxley und George Bernhard Shaw
Kamen auch Ärzte und Wissenschaftler in Scharen vor
100 Jahren

Ja seine Technik ist schon so alt
Doch auch heute wirkt sie neu wie gerade entdeckt
Weil auch hundert Jahre später sie uns aufweckt
Sie macht uns Menschen zu aufmerksamen Beobach-
tern

Jedoch ohne zu werten und zu bestrafen
Gewohnheiten zu erkennen und sie freundlich zu
entlarven

Alexander-Technik ist für wache Menschen
Die Selbstverantwortung als Stärke schätzen
Und sie in Ihre Mitte setzen

Sie führt uns aus der Zielfixiertheit
Mit lockerer und entspannter Achtsamkeit
Stärkt sie nebenbei sogar unsere Gesundheit

In eigener Sache

Unsere Verleger:

Noch ist es uns finanziell nicht möglich, unsere Zeitung bei einem Verlag in Druck zu geben und damit Menschen zugänglich zu machen, die ansonsten gar nicht auf uns gestoßen wären. Deswegen gibt es jetzt die Aktion „Jeder kann Verleger sein!“

Drucke doch einfach ein paar Exemplare dieser Zeitung in Farbe aus und lege sie in Deinem Laden oder bei Dir zu Hause aus. Mal sehen, ob ein paar Neugierige darauf aufmerksam werden. Dann sende eine Nachricht an redaktion@menschliche-werte-medien.de und wir nehmen Dich in die Liste unserer ganz persönlichen Verleger auf:

- Kochsatreff in Cantdorf: Mitmach-Werkstatt, Kreativ und Freizeittreff, Frank und Kerstin Jannack www.kochsatreff.de
- Eisenfeustel Laden in Dresden: Werkstatt, Haushalt, Garten – www.eisenfeustel.de

Wichtig:

Hast Du diese Zeitung irgendwo in Papierform gefunden und versuchst uns jetzt im Netz zu finden?

Zur Zeit ist MWM noch eine Sparte bei www.radio-berliner-morgenroete.de. Ab August findest Du uns unter www.menschliche-werte-medien.de und auf der Webseite von www.menschlichwirtschaften.de

Persönlicher Kontakt zur Redaktion?

Im Mitgliederbereich von www.menschlichwirtschaften.de gibt es die Gruppe MWM Onlinezeitung interaktiv. Dort sind Mitglieder von Menschlich Wirtschaften die uns gerne Rückmeldungen geben oder mit uns Kontakt aufnehmen wollen, herzlich willkommen.

Übrigens:

Ab jetzt neuer Email-Kontakt:
redaktion@menschliche-werte-medien.de

Ein Angebot von Mario, dem Fotoschöpfer der ursprünglichen Worte!

- ANZEIGE -

Erlebe die kraftvolle Wirkung von Kupfer in einem inspirierenden Workshop! Tauche ein in die Welt der natürlichen Heilung und spüre die transformierende Energie von:

• Kupfer-Armreifen

Zur Harmonisierung deines Energiefeldes und zur Förderung der Durchblutung.

• Kupfer-Lichthaarreifen

Trage das Licht auf dem Haupt – zur Stärkung deiner Intuition und zur Ausrichtung deiner Gedanken.

• Kupfer-Tensorringe & Energieprodukte

Fühle die Schwingung – zur Entstörung von Feldern, für einen ruhigen Geist und ein balanciertes Nervensystem.

Wusstest du schon? Kupfer wirkt:

- entzündungshemmend
- antibakteriell
- energetisierend
- ausgleichend auf Körper und Seele
- unterstützt bei Gelenkschmerzen und Müdigkeit

Schreib mir gerne direkt, wenn du mehr wissen möchtest oder dir ein persönliches Kupfer-Produkt wünschst!

Weltnetz: www.sonnenmeer.eu / www.sunmir.de

E-mail: sonnenmeer76@web.de

- Lass dich berühren von der Kraft des Kupfers – dein Körper wird es lieben.

- Ich freue mich auf dich!



DAS MWM FREUNDSCHAFTSBUCH

Andere Medienunternehmen mögen Geschäftspartner haben, doch unsere Zeitung hat Freunde.

Und die bitten wir natürlich, etwas in unser Freundschaftsbuch hinein zu schreiben.

Manche von ihnen kennt ihr vielleicht auch schon und könnt sie dadurch mal von einer ganz anderen Seite erleben. So ist das nun mal mit Freunden.

Wenn man sie auch noch so gut kennt, es gibt immer wieder etwas Neues zu entdecken.

Christian Moser ist Jurist und Dichter. Einige seiner Gedichte kann man in der Reihe „Das goldene Buch“ bei Radio Berliner Morgenröte hören. In einem der düstersten Kapitel der jüngeren Zeit setzte er sich bei den Anwälten für Aufklärung vehement für unsere Grundrechte ein. Ferner wird er nicht müde, Gerichtsprozesse zu beobachten in denen Menschen angeklagt sind, die selbstlos genug waren, sich nicht bei einer „guten Gelegenheit“ zu bereichern, sondern stattdessen ihre Existenz und ihre Freiheit aufs Spiel gesetzt haben um Menschenleben zu retten.

- Einer der schönsten Momente in meinem Leben war ...
die Geburt meines Sohnes. Sein Eintritt in die Welt war das elementarste Erlebnis. Es erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit, einen Teil von mir in seine Zukunft begleiten zu dürfen, die mich überdauern wird.
- Wenn ich richtig stark Hunger habe, dann ...
mache ich mir eine Erbsensuppe. Das erinnert mich an Jugenderlebnisse.
- Einer der Menschen, die ich schon lange persönlich kennenlernen wollte, ist ... Björn Höcke, weil ... er allen Unkenrufen zum Trotz mir als ein sehr feinfühlig, verantwortungsfreudiger und beharrlicher Mensch erscheint, der gerade im Angesichte umfassender wüstester Anfeindungen den Willen und den Mut behält, sich für unser Volk einzusetzen. Das tun nicht viele.
- Meine wichtigste Erkenntnis über die Menschheit war ...
dass es keiner Gewalt bedarf, um die Fragen der Menschen und Völker zu lösen, die Gewalt den Streit nur vertieft, der Mensch aber den Krieg in sich trägt. Er ist Teil unserer Natur. Unsere Herausforderung wird daher sein, es der Geldmacht nicht zu erlauben, den Heldenmut der Völker zu missbrauchen, und dass wir stattdessen die männliche Energie des Kampfes in den Wettstreit um die Höhe der Kultur lenken.
- Wenn ich nicht oft genug an die frische Luft komme, dann ... nehme ich mir die Zeit.
Ohne den Himmel über mir verwelke ich.
- Der verrückteste Traum, den ich mal hatte, handelte von ... einem freien Deutschland.
Des Nachts im Schlaf von einer Riesenschlange, vor der ich auf eine Laterne sprang – und vor dem Bett auf dem Boden landete.
- Mir ist vor Kurzem etwas richtig Lustiges passiert und zwar ...
war ich auf einer Demo „Bochum bleibt bunt“, bei der sich der Oberbürgermeister Eiskirch (SPD) darüber echauffierte, dass nicht genügend Schulen mobilisiert hätten. Die hätten es doch tatsächlich gewagt, rechtliche Bedenken anzumelden! Als er merkte, dass er nicht mit einem Aktivisten, sondern mit einem Journalisten sprach, fühlte er sich ertappt und wurde ungehalten. So ein Pech aber auch! Immerhin weiß er, dass er widerrechtlich handelt.
- Wenn ich meine Lieblingsmusik höre, dann ...
fühle ich die Ewigkeit des Klanges der Seele. Musik ist Unsterblichkeit.



Christian Moser

DAS MWM FREUNDSCHAFTSBUCH

- Meiner Meinung nach ist die wichtigste Errungenschaft der Menschheitsgeschichte ... die Kunst. Sie drückt aus, wer wir sind.
- Natur bedeutet für mich ...
Erholung, vor allem aber das Gefühl, dass ich Teil eines wunderbaren, unfasslichen Ganzen bin, das im Werden und Vergehen unendlich lebt und dessen Schönheit mich zu Tränen rührt.
- Mein erster Schultag ...
endete damit, dass ich aus der Klasse lief. Ab dem zweiten Tage war die Angst verflogen.
- Wenn ich der König von Europa wäre ...
wäre ich nicht König, sondern Kaiser. Dann wollte ich dem Kontinent, der der Welt die höchste Stufe der Kultur und der Erkenntnis brachte, einen neuen Morgen weisen.
- Wenn ich den Namen Heinz Erhardt höre, denke ich spontan an ...
noch ein Gedicht. Der gute Balte ist mir ob seines poetischen Humors in liebevoller Erinnerung als ein Geist vertrauter Zeit, die gewiss nur vorübergehend in den Schatten getreten ist.
- Wenn ich drei Wünsche frei hätte ...
wünschte ich mir ein freies Deutsches Volk in einer Welt freier Völker und freier Menschen.

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/>



Innehalten und Neues schaffen

Patric Vogt stellt im Berliner Sprechsaal sein Buch vor und regt zur Debatte an

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. Und in diesem Raum sind wir frei.“ Wenn Patric Vogt heute den KZ-Überlebenden Viktor Frankl auf diese Weise (frei) zitiert, so ist das nicht nur die Eröffnung einer Debatte zu der Frage, in was für einer Gesellschaft wir wie leben wollen. Es ist auch gleichzeitig eine Geste der Wertschätzung für genau diesen Ort: Den Sprechsaal. Mitten im gentrifizierten Berlin, wo die Mieten immer absurdere Höhen erreichen, hält der Kulturkreis Pankow hier seit nunmehr fünf Jahren die Fahne hoch, für Debatten, neue Gedanken und kreativen Austausch. Dafür werden regelmäßig Sprecher eingeladen, es gibt Vorträge mit alternativen und neuen Denkanstößen, der Dialog ist gewollt. Allein schon deshalb, findet Patric, verdiene der Sprechsaal einen Eintrag in die Geschichtsbücher. Schließlich ist es genau dieser Austausch, der ihm so sehr am Herzen liegt. Nicht umsonst versteht er sein Buch, um das es hier heute gehen wird, als Debattenbeitrag. So lädt auch „Die Zukunft beginnt im Kopf“ zu neuen Denkrichtungen ein.



Für ein friedliches Miteinander ins Gespräch kommen. Patric Vogt stellte im Berliner Sprechsaal sein jüngstes Buch vor. Foto: Daniela Aue-Gehrke

Der Sprechsaal ist an diesem Donnerstagabend recht gut gefüllt, die erste halbe Stunde widmet Patric dem Inhalt seines Buches. Konzentration und aufmerksames Zuhören sind gefragt, wenn der Autor Rudolf Steiners Konzept der Sozialen Dreigliederung auf unsere Gegenwart überträgt und sein Publikum anhand dessen dazu einlädt, diesen besagten Raum – zwischen Reiz und Reaktion – mit einer Kernfrage zu betreten: Wie wollen wir Gesellschaft gestalten, damit ein friedliches Miteinander möglich wird?

Was uns als Mensch ausmacht

Grundlegend für ein freies Handeln in der Gesellschaft sei das Innehalten und Reflektieren, bevor wir uns, blind getrieben von Gefühlen und spontanen Impulsen, zwischen Reiz und Reaktion bewegen. Das, so betont Patric, sei es schließlich, was uns als Mensch ausmacht: Die Fähigkeit zu Denken.

Im Sinne von Rudolf Steiner bedeutet dieses Innehalten, reflektiert auf einzelne Bereiche unseres gesellschaftlichen Lebens zu blicken. Da wäre das Wirtschaftsleben und damit einhergehend die Betrachtung von Produkten oder Waren – sie haben ihre Herkunft in der Natur, werden für den Konsum produziert und transportiert. Dann das Geistesleben, die Welt der „Nicht-Produkte“: (Kunst-)Werke, die nicht für den Konsum gemacht sind und die sich durch das Auge des Betrachters verändern. Wer sich etwa Van Goghs Meisterwerk „Sternennacht“ anschaut, hat bestimmte, ganz individuelle Assoziationen, Gedanken und Gefühle, erzählt anderen vielleicht von seinem Erlebnis und lässt so das Werk weiterleben. Etwas Neues entsteht. Das gleiche gilt für Werke der Literatur oder der Musik. Und schließlich das Rechtsleben: Der Bereich der Gesetze.

Es ist dieses Innehalten, das bewusste Hinschauen durch das, nach Steiner, individuelle Freiheit zum Handeln entsteht. Genau das schlägt Patric jedem Menschen in Bezug auf sein individuelles Sein vor. Wie will ich mich verstehen? Noch einmal lädt Patric das Publikum mit dieser Frage dazu ein, diesen Raum zwischen Reiz und Reaktion zu betreten, innehaltend – über das eigene Sein zu reflektieren. Sitzpartner kommen ins Gespräch, es folgt ein gemeinsamer Austausch. Patric ist in seinem Element. Es sei sein Traum, diesen, „Reflektionsraum“ aufzumachen, denn „hier können wir etwas ändern“.

Fortsetzung Seite 17

Fragen stellen und gemeinsam Antworten finden

So entstanden einst die Solawis (Solidarische Landwirtschaften) aus dem Bedürfnis einiger Konsumenten und Bauern, sich Preise und Produkte nicht von Politik und Wirtschaft diktieren zu lassen, oder das Pareto-Projekt, eine Plattform für unabhängigen Journalismus, ins Leben gerufen von Journalisten, die sich nicht länger von Redaktionslinien bevormunden lassen wollen. Und nicht zuletzt, der Kulturkreis Pankow, dessen Existenz dem kritischen Blick auf das Geschehen in Politik und Gesellschaft zu verdanken ist. Als einige Gleichgesinnte zu Beginn der sogenannten Pandemie innehielten und Fragen stellten, entstand etwas Neues: Ein Ort, um ins Gespräch zu kommen und gemeinsam neue Antworten zu finden. Der Kulturkreis Pankow ist damit auch so ein Raum zwischen Reiz und Reaktion – für Menschen, die leben, was den Menschen erst zum Menschen macht: Die Fähigkeit zu denken.

Von Daniela Aue-Gehrke

Patric I. Vogt: Zukunft beginnt im Kopf. Ein Debattenbeitrag zur Kernsanierung von Rechtsstaat und Demokratie. Erschienen 2024, BoD - www.perspektivenwechsel.social



Das Wanderjahr-Projekt braucht Deine Unterstützung – jetzt!

Liebes Genossenschaftsmitglied, liebe Freunde und Unterstützer von Menschlich Wirtschaften, in wenigen Wochen startet das Wanderjahr – und damit eines der ambitioniertesten Projekte der Genossenschaft Menschlich Wirtschaften. Neun junge Leute schwärmen Anfang September aus, um bis zum Sommer nächsten Jahres an verschiedenen Zukunftsorten in Deutschland und Europa zu leben und zu lernen, Teil einer verbindlichen Gemeinschaft zu werden – und dabei vielleicht auch die Bestimmung für ihr zukünftiges Leben zu finden.

Ein ehrenamtliches Team hat unzählige Stunden der Vorbereitung in das Projekt gesteckt, Mentoren werden bei Bedarf die neun Wanderlinge unterstützen. In puncto Finanzierung ist ein Teil gesichert – die 17- bis 22-jährigen jungen Leute und ihre Familien stemmen etwa die Hälfte der Kosten. Dennoch bleiben rund 10000 Euro offen, damit die Wanderlinge starten können. Dafür bittet die Genossenschaft Menschlich Wirtschaften Euch, liebe Mitglieder, Unternehmer, Freunde und Unterstützer, jetzt verstärkt um Unterstützung. Bitte beteiligt Euch an dem dafür eingerichteten Crowdfunding! Auch kleine Summen helfen mit, dieses Leuchtturmprojekt ins Leben zu bringen. Alle Infos zum Spenden findet Ihr unter <https://menschlichwirtschaften.de/wanderjahr/>

Danke!

Veranstaltungstipps

August

05.
Freitag

12:00 bis 12:30

Saxophon im Klangraum

Kirche Blankenese (Hamburg), Mühlenberger Weg 64,
„Wenn die Stille singt...“

Zeit zum Innehalten - lass Dich berühren vom gefühlvollen Sound der Saxophonistin Kristina Mohr: „Ein Guckloch der Ewigkeit“ mit intuitiver Musik & Eigenkompositionen – in Resonanz mit dem Klangraum Kirche.

weitere Aufführungsdaten sind der 12., 19. August und 26. August, gleiche Uhrzeit, Kirche Blankenese

<https://menschlichwirtschaften.de/veranstaltungen/>

Wild und grün

Übersehen, unterschätzt, bekämpft

Die Gartenmelde ist ein gesunder wilder Ersatz für Spinat, grüne Blattsalate und -gemüse

Sie ist, zugegebenermaßen, keine Schönheit. Unauffällige Blüten, die Blätter meist gräulich grau, mit einem leicht staubig-mehligen Belag ist das unscheinbare Kraut fast überall anzutreffen. Die Gartenmelde, auch Weißer Gänsefuß, gedeiht genügsam auf Schuttplätzen, zwischen Pflastersteinen, an Acker- und Straßenrändern und breitet sich gerne in Gärten und Parks aus, wo sie gegen beflissene Gärtner wacker die Stellung hält. Bekämpft, übersehen und unterschätzt geht es ihr, wie vielen wilden Pflanzenfreunden.



Typisch Gartenmelde: Die Blätter gezackt und mit weißlichem Überzug.

Foto: Daniela Aue-Gehrke

Wildes Quinoa

Schade, dass den meisten Menschen damit entgeht, was in dieser Pflanze steckt: Die Blätter schmecken mild und sind kaum vom herkömmlichen Spinat zu unterscheiden. Ihre Samen, eine Art wilder Quinoa, haben ein nussiges Aroma und können als glutenfreies Pseudogetreide in der Küche mitverarbeitet werden. Die hiesige Gartenmelde gehört, wie auch die vielen verwandten Sorten zu den Fuchsschwanz- oder Amaranthgewächsen. So ist beispielsweise die Reismelde ein enger Verwandter aus Südamerika, der vor allem in Zeiten der zunehmend verbreiteten Glutenunverträglichkeit als Quinoa importiert und als Reis-, Nudel-

oder Getreideersatz geschätzt wird. In Russland dagegen wird der Samen der heimischen Melde angeblich noch gemahlen und zu Brot verarbeitet.

Vielseitig und leicht in der Küche einzusetzen sind vor allem die Blätter. Ich sammle in der Regel die jungen, hellgrünen Triebspitzen. Sie schmecken milder als die älteren, dunkelgrünen und größeren Blätter und können vor allem für Wildpflanzen-Ungeübte recht bitter sein. Haben sich bereits Samenstände gebildet, verarbeite ich diese einfach mit.

Vor allem im Sommer und Herbst ist die Pflanze meist hochgewachsen mit reichlich der kleinen kugeligen Samen ausgestattet. Bis in den September kann die Melde geerntet und verarbeitet werden.



Wilder Quinoa: Die Samenstände der Gartenmelde sind mit dem südamerikanischen Pseudogetreide verwandt und sind vielseitig in der Küche verwendbar.

Foto: Daniela Aue-Gehrke

Fortsetzung Seite 18

Jede Menge Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe

Bis zu zwei Meter hoch wachsen die Stängel, die Blätter fühlen sich weich an, sind meist rhombenartig und oft gezackt, können aber auch länglich lanzettartig sein. Typisch ist die weiße Schicht, über die die Pflanze überschüssiges Salz abgibt, das sie aus dem Boden aufgenommen hat. Es gibt allerdings auch farbliche Unterschiede. Seltener als die grüne Gartenmelde sind rote, violette oder gelbe Sorten. In den Inhaltsstoffen stehen sie sich nichts nach. 18 Mal mehr Vitamin C als herkömmlicher Kopfsalat, jede Menge Kalium, Zink, Phosphor, Eisen und andere Spurenelemente sowie Mineralstoffe machen die Melde zu einer gesunden

und zudem ballaststoffreichen und stärkenden Mahlzeit. Auch eine blutbildende Wirkung wird der Melde nachgesagt. Die Kräuterkundlerin Hildegard von Bingen empfahl sie zudem bei Verdauungsstörungen. Dem unscheinbaren Kraut etwas Aufmerksamkeit zu schenken, lohnt sich also allemal. Mein Herz hat sie jedenfalls längst erobert. So gehört ihr ein eigener Kasten auf meinem Balkon so sie sich ungestört ausbreiten darf. Bei regelmäßiger Ernte bildet sie stetig neue Triebe und ist bis in den frühen Herbst hinein eine echte Bereicherung für den Speiseplan.

Daniela Aue-Gehrke, Wildkräuter-Beraterin nach Dr. Markus Strauß, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Yogalehrerin, www.plantoga.de

Rezepte mit der Gartenmelde

- > **Salat mit Melde:** Zwei Anteile Kultursalat (Kopfsalat oder Spinat), einen Anteil Blätter und Triebspitzen der Gartenmelde, 2-3 Tomaten, 1 rote Zwiebel kleinschneiden und vermischen. Für das Dressing Saft einer (kleinen) Zitrone, ca. 2 Esslöffel Olivenöl, gepressten oder sehr klein gehackten Knoblauch, ca. 1 Esslöffel Cashewmus (als vegane Option) oder Parmesan und Sahne gut mixen und mit dem Salat vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen!
- > **Melde-Spinat:** 1 klein geschnittene Zwiebel mit 1-2 gehackten Knoblauchzehen in ca. 2 Esslöffeln Olivenöl anbraten. Triebspitzen und Blätter der Gartenmelde klein hacken und in die Pfanne geben. Ggf. mit etwas Wasser ablöschen und wenige Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > **Pizza oder Quiche:** Den Spinat wie oben beschrieben zubereiten und mit einer Packung Schafskäse bzw. veganer Alternative vermischen. Für eine Quiche einen herkömmlichen Mürbe- oder Hefeteig (ggf. aus glutenfreiem Mehl) herstellen. Die Teigmasse auf einem Blech verteilen oder in eine Springform geben und die Spinatmasse hineingeben. Im Ofen ca. 25-30 Minuten bei 180 Grad (Umluft) backen. Dazu schmeckt z. B. (Melde-)Salat.

Tipp:

Ansonsten schmecken die Blätter der Gartenmelde auch z.B. kleingehackt als Füllung von Pfannkuchen, unter gekochten Reis gemischt, zu Mozzarella, Suppen oder Gemüsegerichten.

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

Die Online-Zeitung von „Menschliche Werte Medien“ ist entstanden in Kooperation mit der Genossenschaft „Menschlich Wirtschaften“: www.menschlichwirtschaften.de. Dort wird sie auch künftig online abrufbar sein. Bis dahin ist MWM noch eine Sparte bei www.radio-berliner-morgenroete.de.