

# MWM

MENSCHLICHE  
WERTE  
MEDIEN

## ONLINE ZEITUNG

Ausgabe Juni 2026

*„Das MWM-Team wächst weiter!“*

### INHALT DIESER AUSGABE

- |           |  |           |  |
|-----------|--|-----------|--|
| <b>02</b> | <b>Vorwort</b><br><i>Sven Tietgen begrüßt zur Juni-Ausgabe</i>                   | <b>09</b> | <b>Wild und Grün - Johanniskraut</b><br><i>Geballte Lichtkraft</i> |
| <b>03</b> | <b>Homeschooling wagen</b><br><i>Akademie für häusliches Lernen</i>              | <b>11</b> | <b>Stille als Kostprobe</b><br><i>Wenn alles lauter wird</i>       |
| <b>05</b> | <b>Aufstand der Jugend oder...</b><br><i>Heldenreise eines jungen Regisseurs</i> | <b>14</b> | <b>Ursprüngliche Worte</b><br><i>„erkiesen“</i>                    |
| <b>08</b> | <b>Schätze im Bücherschrank</b><br><i>Wie alles anfing – Teil 1</i>              | <b>15</b> | <b>Anglizismus des Monats</b><br><i>Do It Yourself</i>             |
|           |  | <b>16</b> | <b>Impressum</b><br><i>MWM Onlinezeitung</i>                       |

## Vorwort

„Das MWM-Team wächst weiter!“

### Liebe Leser und Freunde der Online-Zeitung,

ihr habt es in der vergangenen Ausgabe unseres Zauberblatts bestimmt gesehen: Mit Henrik haben wir den lang gesuchten Setzer und Layouter für die Online-Zeitung gefunden. Die Freude über den Neuzugang, der auch Texte beisteuern wird, wurde noch größer – denn auch Marie erhörte unser Flehen nach einer Fachkraft für Zeitungsgestaltung. Die Designerin wird zukünftig mit Henrik das Satz & Layout-Team bilden.

Beim monatlichen Online-Treffen war denn auch mächtig gute Laune angesagt. Wir Zeitungsmacher, die ja in verschiedenen Regionen Deutschlands leben, peilen jetzt ein Live-Treffen an. Im Gespräch ist eine gemeinsame Kräuterwanderung mit unserer Expertin Daniela, die in ihrer „Wild & Grün“-Rubrik heimische Wildkräuter inklusive Rezeptideen und Tipps vorstellt. In dieser Ausgabe beleuchtet Daniela das Johanniskraut und zusätzlich uralte Traditionen rund um die Sommersonnenwende.

Oliver erzählt die berührende Geschichte um den Film *Aufstand der Jugend* und lässt dabei auch eigene Erlebnisse einfließen. Beate stellt in ihrem Beitrag Svenja Herget und ihr spannendes Projekt „Homeschooling wagen – Akademie für häusliches Lernen“ vor. Henrik taucht ein in die Stille, inspiriert durch die Veranstaltungsreihe der „Stillen Zeugen“.

Von einer unerwarteten Entdeckung erzählt Carin: Unsere Autorin stieß auf drei alte Bücher mit einem „Feuerwerk an kreativen und ausgefallenen Ideen“, wie sie begeistert schreibt. Weiterhin stellt sie „erkiesen“ in der Rubrik „Ursprüngliche Worte“ sowie „Do It Yourself“ in der Reihe Anglizismus des Monats vor.

Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen – und lasst uns teilhaben an Euren Gedanken dazu. Kurze oder lange Zuschriften gerne an [redaktion@radio-berliner-morgenroete.de](mailto:redaktion@radio-berliner-morgenroete.de)!

*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

## REPORTAGE

# Manche Kinder wollen nicht ins System

*Homeschooling wagen – Akademie für häusliches Lernen*

**Svenja Herget gründete vor einigen Jahren „Homeschooling wagen – Akademie für häusliches Lernen“:** Mit Informationen, Anregungen und praktischen Tipps unterstützt sie Eltern, die ihre Kinder zu Hause unterrichten wollen. Als mehrfache Mutter und Großmutter und ehemalige Sonderpädagogin hat sie einen reichen Erfahrungsschatz dazu erworben, wie Kinder und Jugendliche auch außerhalb der Schule lernen. „So kann man individuell darauf eingehen, welcher Lerntyp das Kind ist und welche Bedürfnisse und Begabungen es hat.“ Dies ist einer der Gründe, die aus ihrer Sicht für ein häusliches Lernen sprechen.

Deutschland galt einst als das Land der Dichter und Denker. Einige der Geistesgrößen, denen es diesen Ruf verdankt, erwarben ihre umfangreiche Allgemeinbildung allerdings nicht in der klassischen Schule. „Goethe wurde beispielsweise zu Hause unterrichtet – und das sehr erfolgreich, wie man sieht“, erzählt Svenja Herget. Damals war häusliches Lernen erlaubt. Rund hundert Jahre nach Goethe führte man mit der Weimarer Verfassung in Deutschland eine allgemeine Schulpflicht ein. Diese steht heute zwar nicht im Grundgesetz, aber in den Verfassungen der Bundesländer. So ist es – anders als beispielsweise in Österreich – in Deutschland verboten, sein Kind offiziell aus der Institution Schule herauszunehmen und zu Hause zu unterrichten. Den Zugriff auf die Erziehung der Bürger lässt sich der Staat eben nicht ohne Weiteres nehmen. Da spielt es auch keine Rolle, dass es Kinder gibt, die „nicht in das System wollen“, wie Svenja Herget es formuliert. Über 300.000 chronische Schulverweigerer gebe es derzeit in Deutschland, sagt sie. Das entspreche statistisch fast einem Schüler pro Klasse.

Die Ursachen sind laut der Pädagogin vielfältig: Einige Heranwachsende haben ein Problem mit der Bewertung, andere mit dem hohen Ausländeranteil an ihrer Einrichtung. Wieder andere leiden unter Überforderung oder Unterforderung – beziehungsweise sie kommen mit dem Gehorsam nicht klar, der ihnen abverlangt wird. „Auch hochsensible Kinder gehören oft in diese Gruppe. Sie ertragen den Lärmpegel nicht, der in Schulen ja oft beträchtlich ist“, sagt Svenja Herget. Als Sonderpädagogin mit Waldorf-Zusatzausbildung liegen ihr Jungen und Mädchen besonders am Herzen, die sich in der Schule nicht wohlfühlen.

## Stellt euch auf die Seite des Kindes!

Verweigert das Kind die Schule, plädiert die Pädagogin dafür, seine Rechte zu wahren und es nicht zu drängen, die Einrichtung zu besuchen. „Ich sage den Eltern: Stellt euch auf die Seite des Kindes!“ Sie hat selbst drei Adoptivkinder und ein Pflegekind großgezogen und teils mit häuslicher Unterstützung zu externen Abschlüssen begleitet. Lernen zu Hause kann dabei sehr unterschiedlich aussehen: Beim Homeschooling im engeren Sinne vermitteln Eltern oder von ihnen beauftragte Personen im heimischen Umfeld Wissen. Beim sogenannten Freilernen dagegen bringt sich das Kind aus eigenem Antrieb etwas bei. Der Online-Unterricht zu Corona-Maßnahmen-Zeiten, oft ebenfalls als Homeschooling bezeichnet, habe mit diesem nichts zu tun, sondern sei eher eine Art Fernunterricht, betont Herget. Apropos Maßnahmenzeit: Im Sommer 2020 gründete Svenja Herget eine Initiative, mit deren Angeboten sie Eltern dabei zur Seite stand, ihre Kinder zu Hause zu beschulen. Daraus ging „Homeschooling wagen – Akademie für häusliches Lernen“ hervor.

*Fortsetzung auf S. 4*



Svenja Herget

Auf der Homepage sind heute zahlreiche Informationen, Anregungen und praktische Tipps verzeichnet sowie Hinweise auf die Bücher, die Svenja Herget verfasst hat. Zudem listet sie hier auf, welche Veranstaltungen und Workshops sie anbietet und wie sie Interessenten beraten kann.

Damit das häusliche Lernen gelingt, empfiehlt die Pädagogin einen Mix aus verschiedenen Elementen: Anspruchsvolleres theoretisches Wissen sollten Eltern gezielt vermitteln, wie zum Beispiel die Grundlagen der Sprache mit den Buchstaben oder den Dreisatz in der Mathematik. Svenja Herget hat für solche und ähnliche Themen Zusammenfassungen erarbeitet und legt den Eltern als Alternative Lehrwerke ans Herz, die sie als gut handhabbar einschätzt.

Vieles andere könne man aber aus dem Lebenszusammenhang lernen, wie durch handwerkliche Betätigung, bei Arbeiten im Haushalt oder im Garten, bei Ausflügen und Reisen. Wie dieses teils unbewusste Lernen funktioniert, zeigt sie am Beispiel der Küche: „Hier können Kinder Obst- und Gemüsesorten sowie Kräuter und Gewürze und die Zubereitung von Gerichten kennen lernen. Beim Schälen und Schneiden erwerben sie außerdem wichtige feinmotorische Fähigkeiten – und das alles in einem angenehmen und vertrauten Umfeld.“ Ein Rezept oder einen Einkaufszettel schreiben, Hohlmaße und Gewichte gezeigt bekommen, die Beträge umrechnen – schon sind auch Deutsch, Mathe und die Naturwissenschaften mit im Spiel. Und den in der Theorie angeeigneten Dreisatz kann man gleich in der Praxis ausprobieren.

### Keinesfalls sollte das Kind vernachlässigt oder nur dem Medienkonsum ausgesetzt werden

Steht die Entscheidung für oder gegen häusliches Lernen an, rät die Pädagogin dazu, sich zunächst anzuschauen, ob das Kind gerne in die Schule geht oder nicht. Aus ihrer Sicht spricht außerdem für eine Auszeit, dass man beim Homeschooling individuell darauf eingehen kann, welcher Lerntyp das Mädchen oder der Junge ist, welche Bedürfnisse es oder er hat und wo besondere Begabungen liegen.

Keinesfalls sollte das Kind vernachlässigt oder nur dem Medienkonsum ausgesetzt werden. Da viele Heranwachsende eine Schule besuchen, ihre Eltern aber trotzdem nach Hilfe suchen, spricht Svenja Herget mit ihren Angeboten alle an, die sich dafür interessieren, auch Eltern, die ihre Kinder nur eine Zeitlang aus der Schule nehmen möchten, oder diejenigen, die sie neben der Schule fördern wollen.

Wie sich in Deutschland die Situation in puncto Schulpflicht und häusliches Lernen entwickeln werde, sei schwer vorauszusagen, meint die Fränkin.

**„Das Grundgesetz bietet schon jetzt die rechtlichen Möglichkeiten für Homeschooling“**

In dem hypothetischen Fall, dass irgendwann häusliches Lernen erlaubt sei, rechne sie allerdings nicht mit einem riesigen Ansturm, weil eben auch Verantwortung und Arbeit damit verbunden seien: „Die USA und Kanada beispielsweise gestatten Homeschooling. Dort machen aber auch nur je rund drei Prozent von diesem Recht Gebrauch.“ Wenn beide Möglichkeiten parallel existierten und die Menschen sähen, dass das häusliche Lernen erfolgreich sei, entstünde aber auf jeden Fall Druck auf das staatliche Schulsystem, sich zu verbessern. „Mein Traum ist es, dass Familien frei entscheiden können, wie die Kinder lernen sollen.“ Vieles, was man dafür brauche, sei da, meint Svenja Herget. „Denn das Grundgesetz bietet schon jetzt die rechtlichen Möglichkeiten dafür. Es bestimmt nämlich nur, dass die Schule unter der Aufsicht des Staates steht. Häusliches Lernen erwähnt es nicht.“ Zudem gebe es in Deutschland, dem Land der Vereine, zahlreiche Angebote für Aktivitäten, die außerhalb des Zuhauses stattfinden, nicht schulisch sind und wo Kinder und Jugendliche Kontakte zu Altersgenossen finden.

**Beate Diederichs**



### 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 „Menschliche Werte Medien“ YouTube-Kanal oder bei Telegram unter „t.me/Menschliche\_Werte\_Medien“.

## REPORTAGE

# Aufstand der Jugend oder ...

*Heldenreise eines jungen Regisseurs*



Forderung nach Mitbestimmung: Aktion für ein Kinderwahlrecht · Foto: Oliver Schindler

**Eine Heldenreise startet meiner Meinung nach mit einer Not und einer Idee.** Man leidet fortwährend unter einem Missstand, und irgendwann ist der Leidensdruck so groß, dass man gar nicht anders kann, als sich auf den Weg zu machen, um den Missstand zu beenden. In diesem Augenblick versorgt einen das Universum mit der notwendigen Energie und Begeisterung, um die ersten Schritte zu tun. Dann beginnt jedoch der ganze Schlamassel. Die erste Euphorie verfliegt, und man muss lernen, dass man das wahre Leben zu seinen Bedingungen akzeptieren muss. Es bietet dir strahlende Siegeserfahrungen und niederschmetternde Niederlagen, die sich wie kleine Tode anfühlen. Niemals ist es leicht, einen Traum zu verfolgen. Niemand ist, wenn er einmal seinen Weg eingeschlagen hat, durchgehend davon überzeugt, immer das Richtige zu tun. Vielleicht kommt der Tag, an dem du dir sagst, dass alles sinnlos ist, und dann kehrst du zurück in deine gutbürgerliche Komfortzone. Die Leidenschaft und Intensität deines Lebens sind dann zwar nicht mehr so groß, aber auch nicht der Schmerz und die Existenzangst. Du bist zurück in der durchschnittlichen *Lau-Sicherheit* des Lebens, einer Matrix in reinster Form.

Am 4. Mai 2026 begegnete ich dem jungen Regisseur Simon Marian Hoffmann im City Kino Wedding zu einem Zeitpunkt, der eigentlich einen verdienten Sieg in seinem Leben markieren sollte. Er hatte endlich nach vielen Jahren harter Arbeit den Film „Aufstand der Jugend“ fertiggestellt. Jetzt wurde er an über 40 Orten in ganz Deutschland aufgeführt.

## Dürfen „Klimaretter“ coronakritisch sein?

Bevor ich mehr davon erzähle, kommt jedoch erst einmal ein kleiner Rückblick. Im Jahre 2023 konnte ich schon im Union Kino Friedrichshagen sein Werk „Bildungsgang“ bewundern. Zu dieser Zeit fragte man sich bei Begegnungen mit engagierten Menschen ja häufig: „Auf welcher Seite stehen die?“ Es wurde schon bald offenbar, dass einige Mitwirkende im Film, so auch der Regisseur, nach den Dreharbeiten bei Fridays for Future (FFF) aktiv wurden. Also bereits 2017. So gehörte Simon zu den Urhebern der Klimabewegung in Deutschland. Nun ist es ja so, dass FFF zu den offiziellen Förderern der Coronamaßnahmen gehörte. Trotzdem fanden sich viele Coronakritiker im Publikum. Zufall?

*Fortsetzung auf S. 6*



Laut für die eigene Zukunft: Aktivistin der Jugendbewegung · Foto: Simon Marian Hoffmann

In der persönlichen Ansprache zu dem damals brennendsten Thema hielt sich Simon bedeckt. Doch war im Gespräch spürbar, dass nicht unbedingt 100 Prozent der Klimabewegten automatisch auch Virenbewegte waren. Offensichtlich waren dem jungen Regisseur damals andere Themen wichtiger. Wer sich für Klima und eine neue Bildung einsetzte und dabei auch gehört werden wollte, durfte nicht gleichzeitig die C-Maßnahmen kritisieren. Simon bezeichnete sich selbst als jemanden, der sich mental schon in einer transformierten Gesellschaft befindet. Wenn man auf die Homepage der Gemeinschaft geht, in der Simon lebt, wird einem auch klar, warum er das sagt. Die ersten Worte auf der Webseite von Schloss Tempelhof sind: „Zukunft schöpft sich aus gelebter Gegenwart.“ Damit wäre alles gesagt.

In dem Film „Bildungsgang“ ging es um junge Menschen, die ihre Schulbildung selbstbestimmt gestalten und sich dementsprechend selbst einen Bildungsbrief schreiben, mit dem sie sich bei Arbeitgebern bewerben. Um öffentlich auf die Misere einer staatlichen Schulbildung hinzuweisen, die eher auf Konformität als auf Individualität setzt, hatten sie beeindruckende politische Aktionen auf die Straße gebracht. Vielleicht erklärt das, warum dieser Film auf viele Querdenker anziehend wirkte.

### Verhindert der Bundesjugendring die Etablierung des Bundesjugendrates aus Angst um seine Pfründe?

Der Film „Aufstand der Jugend“ dokumentierte den hartnäckigen Versuch der jungen Menschen, einen Jugendrat im Bundestag zu etablieren, der hinzugezogen werden sollte, wenn es um Entscheidungen ging, die die Jugend betreffen würden. Ein halbes Jahr lang kamen sie jeden Monat für eine Woche nach Berlin in den Bundestag, um mit Politikern darüber zu verhandeln. Nach eigenen Angaben waren sie kurz davor, ihr Ziel zu erreichen, als ihnen ausgerechnet der Bundesjugendring einen Strich durch die Rechnung machte, weil derselbe um seinen eigenen Einfluss sowie um Fördergelder besorgt war. Viele Vorstandsmitglieder des Bundesjugendrings sind schon weit über dreißig. Das Projekt scheiterte. Die Gruppe flog auseinander, und viele gingen ihre eigenen Wege. Simon jedoch war nicht bereit, das so stehen zu lassen, und arbeitete mit einer kleinen Gruppe Verbliebener weiter an dem Film „Aufstand der Jugend“.

*„Niemals ist es leicht, einen Traum zu verfolgen.“*

Im Frühjahr 2026 sollte dieser Film in die Kinos kommen. In den letzten Monaten vor der Uraufführung wurde ein Netzwerk aufgebaut, das ermöglichen sollte, das Werk an über 40 Orten im deutschsprachigen Raum zu zeigen. Es wurde die Werbetrommel gerührt, und es bestand die Hoffnung, wenn genug Menschen den Film sehen und für gut befinden, würden die Kinos ihn längerfristig ins Programm aufnehmen. In dieser Phase wurde über eine Bekannte von Simon zu mir Kontakt aufgenommen, ob ich in Berlin organisatorisch ein bisschen unterstützen könnte. Das tat ich auch im Rahmen meiner Möglichkeiten. Irgendwann wunderte ich mich, dass der Kontakt nur noch sehr spärlich wurde. Zuerst war ich deswegen enttäuscht und irritiert, dann stellte sich aber heraus, dass das Schicksal inzwischen hart zugeschlagen hatte und Simon an einer anderen Front kämpfen musste.

*Fortsetzung auf S. 7*



Simon Marian Hoffmann mit dem Buch zum Film · Foto: Simon Marian Hoffmann

### Ehemalige Mitstreiter wollen Filmaufführung verhindern

Seine ehemaligen Mitstreiter hatten gegen die Aufführung geklagt, und als das keine Früchte trug, riefen sie bei den Aufführungsorten an, um dort Druck auszuüben. Bei einigen klappte dies, und sie zogen ihre Zusagen zurück. Zum Glück galt dies nicht für das City Kino im Wedding.

Als die ersten Besucher eintrafen, verteilten vor dem Kino zwei junge Frauen Flyer, um auf ihren Protest gegen den Film aufmerksam zu machen. Ihr Hauptargument war, dass die Protagonisten „nicht für alle Aufnahmen“ unterschrieben hätten. Inhaltlich konnte sie keine nachvollziehbaren Argumente gegen den Film vorbringen; es ginge lediglich darum, dass sie ja das Recht hätten, nicht in dem Film gezeigt zu werden. Sie würden dort stellvertretend für zwanzig weitere „Betroffene“ stehen.

Jetzt wurde es allmählich schmerzhaft absurd. Simon kündigte den Film an, erteilte aber als guter Demokrat noch einer der Damen das Wort. Sie hielt ihre anklagende Rede und deutete zwischen den Zeilen an – schieelend auf die Inhaberin des Kinos –, dass man noch weitere juristische Schritte gehen könne. Selbige lächelte milde und lud die junge Frau ein, sich den Film doch einmal anzusehen und danach in die Diskussion mit einzusteigen. Diese verwies empört auf ihr Kind und meinte, dass sie sich um selbiges kümmern müsse. Das wäre ja wohl wichtiger.

Dann wurde uns ein sehr beeindruckendes Werk vorgeführt. Ich möchte hier nur den Filmkomponisten Rainer Bartsch zitieren, der sich vorher schon ein Bild machen konnte: *„Dieser Film ist handwerklich eine, in meinen Augen, absolute Meisterleistung. Weil dort eine Erzählung vorgenommen wird, wo ganz viel über Musik und über Texte erzählt wird ... es ist unheimlich organisch. Es ist in einer Stilistik gemacht, die nicht abstößt, die also auch Leute, die da thematisch nicht den Zugang haben, immer noch offen hält, und es ist ein Film mit einer unglaublichen Bewegungsdynamik. Mit einem unglaublichen Schnitt, mit unglaublichen Bildern. Simon ist in der Form jemand, der als Produzent Topleistungen bringen wird.“*

Nach der Vorführung trat Simon vor das Publikum und eröffnete das Gespräch. Eine junge Dame undefinierbaren Alters meldete sich zu Wort und sagte, sie habe dem Film nicht folgen können, weil sie ständig die Menschen im Kopf gehabt habe, die dort unwillentlich gezeigt wurden. Warum sei es denn nicht möglich gewesen, die individuellen „Nimm-mich-raus“-Wünsche von 20 Protagonisten zu berücksichtigen? Anmerkung meinerseits: Jedem, der halbwegs seine Sinne beieinander hatte, war klar, dass das dramaturgisch betrachtet eine Unmöglichkeit war.

Ein inzwischen völlig erschlagener und sichtbar Burnout-verdächtigter Regisseur blieb ihr gegenüber schmerzhaft friedlich, während sie mit sichtbar wokesadistischer politischer Korrektheit und bestechender Logik anmerkte, dass die Dramaturgie eines Filmes offensichtlich wichtiger sei als das Leben eines Menschen. Die selbsternannte Moralwächterin fand für ihre Hexenjagd im Publikum jedoch keine Rückendeckung, verließ verächtlich schnaufend den Saal, und im weiteren Verlauf des Abends fanden wir zum Glück noch Zeit, um auf den wundervollen Film einzugehen.

### Nachtrag

Simon hat inzwischen eingelenkt und den Protestierenden zugestanden, dass der Film nur noch zu Unterrichtszwecken und nicht mehr öffentlich in Kinos gezeigt wird.

*Oliver Schindler*



Aktionskunst der jungen Bewegung  
Foto: Simon Marian Hoffmann

## REZENSION

# Der verborgene Schatz im Bücherschrank

Teil 1: Wie alles anfing

**Die besten Sachen passieren einem ja meistens, wenn man sie am wenigsten erwartet.** So auch bei mir neulich: Ich schlenderte nach einem Termin noch ein bisschen durch die Straßen meines Wohnortes und kam zufällig an einem dieser öffentlichen Bücherschränke vorbei, die meist wie eine dieser roten, englischen Telefonzellen aussehen und die man mittlerweile bald flächendeckend in Deutschland antrifft. In der Regel findet man dort sämtliche Liebesromane oder Krimis in Taschenbuchausgabe, ein paar Kinderbücher, Sachbücher zu allen möglichen Themen oder mit Glück auch gut erhaltene Klassiker der deutschen Literatur. Auch fremdsprachige Werke sind ab und zu einmal vertreten.

*„Aller guten Dinge sind drei!“*

Doch, was war das? Vor meinen Augen taten sich – gemäß dem Sprichwort „Aller guten Dinge sind drei!“ – gleich drei richtige Schätze auf! Sie alle tragen den Titel „Kreative Freizeit“ und haben auf den ersten Blick erst einmal einen schlichten Einband.

Da ich selbst – momentan noch hobbymäßig – Upcycling betreibe und somit immer auf der Suche nach neuen Ideen bin, dachte ich: „Schau doch mal rein!“

Was ich dann zu Augen bekam, übertraf meine kühnsten Erwartungen! Normalerweise findet man in solchen Büchern zum Beispiel Anleitungen für das Basteln mit Papier, für das Flechten von Kränzen, zum Kerzenziehen und vielleicht noch für das Stricken der guten alten Wollsocken für kalte Wintertage.

Diese drei Bücher beinhalten jedoch in der Tat ein wahres Feuerwerk an kreativen und ausgefallenen Ideen! Kleine Kostprobe gefällig? Sehr gerne: Marmeladen und Gelees dürften den wenigsten Probleme bereiten, aber wie sieht es mit Intarsien aus? Habt Ihr schon mal Masken, Mobiles oder Mosaik angefertigt? Interessiert Ihr Euch für Mineralogie? Oder habt Ihr schon einmal von Mukluks gehört? Ich kannte sie bis dato noch nicht.

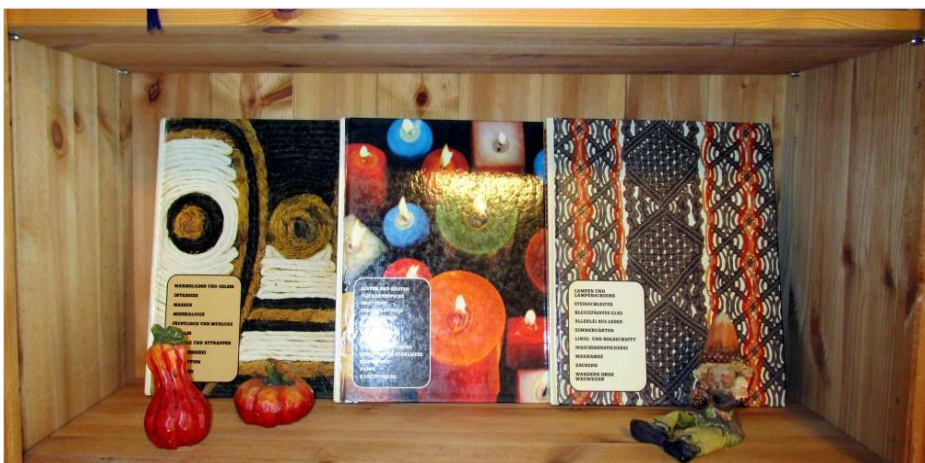
Und so geht es weiter von der Hausbrauerei über Steinschleifen und Zimmergärten bis hin zu Makramee und Brotteigen. Sogar gezaubert wird ein bisschen!

Die Auswahl zeigt, wie vielseitig die damaligen Ansätze – die Bücher stammen von 1975 – waren: von einfachen Haushaltsideen bis hin zu kreativen Bastelprojekten mit überraschend wenigen Materialien. Manche wirken aus heutiger Sicht vertraut, andere eher ungewöhnlich – doch gerade das macht ihren Reiz aus!

Meine folgenden Beiträge beleuchten einzelne Beispiele genauer, wobei hier die Idee hinter den einzelnen Projekten im Mittelpunkt steht.

Nicht eine vollständige technische Anleitung, sondern ihr kreativer Gedanke. Freut euch also in den nächsten Ausgaben auf ein wahres Füllhorn an kleinen Bereicherungen für den Alltag. Den Anfang macht ... seht am besten selbst!

*Carin Utermöhle*



Schätze im Bücherschrank · Foto: privat

# Geballte Lichtkraft

*Johanniskraut speichert die Energie der Sonne und gibt diese an uns weiter*



*In den strahlend gelben Blüten speichert das Johanniskraut die Energie der Sonne. Rund um die Sommersonnenwende ist die Konzentration des roten Wirkstoffs Hypericin am höchsten. Gesammelt wird erst, wenn alle Blüten geöffnet sind.*

*Foto: Daniela Aue-Gehrke*

**Botanischer Name:** Hypericum perforatum · **Pflanzenfamilie:** Johanniskrautgewächse (Hypericaceae)

**Sammelzeit:** Mittsommer, konkret in den mittleren bis späten Junitagen · **Verwendung:** Rotöl, Tinktur und Tee

**Es ist 22 Uhr und die Nacht lässt noch auf sich warten. Unter taghellem Himmel erfüllt munteres Vogel-gezwitzcher den Abend und ich staune über den natürlichen Lauf der Dinge.** War vor nicht mal sechs Monaten schon am späten Nachmittag Zeit für Leselampen, kommen wir derzeit bis kurz vor Mitternacht noch ganz gut ohne künstliche Lichtquellen klar. Derzeit erleben wir in unseren Breitengraden die längsten Tage des Jahres. Bis sich die Sonne am 21. Juni, dem traditionellen Tag der Sommersonnenwende, am Zenit befindet, verlängert sich die helle Phase des Tages tagtäglich weiter. Je weiter nördlich wir uns befinden, desto kürzer die Nacht. Jahr für Jahr das gleiche faszinierende Spiel.

## Pflanzen speichern die Energie der Sonne

So wie diese Zeit dem einen oder anderen ein Plus an Energie und Tatendrang verleiht, geht dieser Überfluss an Licht auch an den Pflanzen nicht spurlos vorbei. Sie saugen das kraftvolle Sonnenlicht geradezu auf, was – wenig überraschend – dem ihnen innewohnenden Heilpotenzial zugutekommt. Wer die Heilkraft ausgewählter Pflanzen für Tinkturen, Tees und Co. nutzen möchte, sollte genau jetzt den Sammelbeutel mit sogenannten Johanniskräutern füllen. Welche genau dazu zählen, lässt sich zwar nicht genau festlegen und sei regional verschieden, so der

Pflanzenexperte Wolf-Dieter Storl, jedoch wurden früher schon sämtliche Kräuter dazu gezählt, die um den Johannistag blühen, die Bekanntesten vielleicht Arnika, Schafgarbe, Beifuß, Margeriten oder Ringelblumen.

## Blutige Legenden rund um das Johanniskraut – wichtigstes Heilkraut im Juni

Das wichtigste und für mich faszinierendste Kraut ist zweifellos das Johanniskraut. Mit seinen strahlend gelben Blüten, dem bis zu einem Meter aufragenden Stängel tritt es im Mittsommer, den mittleren bis späten Junitagen, auf beeindruckende Weise an sonnigen, trockenen Orten, auf Wiesen, an Waldrändern oder Böschungen in Erscheinung. Fünf sonnengelbe Blütenblätter, dazu zahlreiche Staubgefäße und kleine ellipsenförmige Blätter gehören zu den charakteristischen Merkmalen. Die Blätter verdichten sich buschig am oberen Ende des Stängels und richten sich gen Sonne aus. So kann eine maximale Menge Sonnenlicht aufgenommen werden. Gesammelt werden sollte das Kraut, wenn es in voller Blüte steht, denn dann ist sein Hauptwirkstoff, das Hypericin, in höchster Konzentration vorhanden.

*Fortsetzung auf S. 10*

Vor allem in den Blütenblättern lässt es sich nachweisen, wo es aus roten Drüsen hervortritt, die die Blüten regelrecht perforieren. Nicht umsonst lautet der botanische Name des Johanniskrauts „Hypericum perforatum“. Der Nachweis des roten Öls liegt sprichwörtlich auf der Hand, wenn man die Blüten zwischen den Fingern zerreibt und der rote Farbstoff die Haut verfärbt. Genau um dieses rote Öl ranken zahlreiche Geschichten, wie zum Beispiel jene um Johannes den Täufer, dessen Leben bekanntermaßen einst ein blutiges Ende fand.

Zu modernen Zeiten rückte die Wissenschaft in den Fokus und konnte die den Zellstoffwechsel anregende und damit energispendende Wirkung von Hypericin wissenschaftlich nachweisen.



Bis zu einem Meter wächst Johanniskraut in die Höhe. Weil der harte Stängel das Heu „hart machte“, wurde die Pflanze früher auch als Hartheu bezeichnet.

Foto: Daniela Aue-Gehrke

### Sonnenenergie heilt und macht zugleich lichtempfindlich

So wird das Kraut, zusammen mit weiteren Inhaltsstoffen, wie Carotin, ätherischen Ölen, Gerbstoffen sowie Flavonoiden (vor allem in den Blättern) zu einem wertvollen Helfer bei Depressionen und nervlichen Anspannungen und geistiger Erschöpfung. Insgesamt gilt die Pflanze als stärkend, stoffwechsellanregend und damit entgiftend. Das Öl wirkt lindernd bei Hautreizungen, trockener, rissiger Haut und Sonnenbrand.

Laut Wolf-Dieter Storl kann es zur Behandlung von Gürtelrose, Gicht und Rheuma oder um Nervenschmerzen zu mildern, eingesetzt werden. Vorsicht ist allerdings bei Sonneneinstrahlung geboten. Während das Öl die Haut bei Sonnenbränden beruhigt, sollte die Sonne bei der Einnahme von Produkten aus Johanniskraut allerdings unbedingt gemieden werden, da das Hypericin die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht und Sonnenbrände wiederum wahrscheinlicher macht. Schwerfallen wird uns diese Abstinenz angesichts des Überschusses an Lichtkraft während einer Kur mit Johanniskraut kaum.

**Tipp:** Beim Sammeln den Stängel mit einer Schere oder einem Messer abschneiden, damit die Wurzel nicht versehentlich rausgerissen wird.

*von Daniela Aue-Gehrke, Wildkräuter-Beraterin nach  
Dr. Markus Strauß,*

*ganzheitliche Ernährungsberaterin und Yogalehrerin ·  
[www.plantoga.de](http://www.plantoga.de)*

## Heilende Rezepte mit Johanniskraut

- **Rotöl:** Der Klassiker und mein persönlicher Favorit unter den selbst produzierten Johanniskrautschätzen. Dafür voll aufgeblühte Blüten in ein dunkles Schraubglas füllen und mit einem stabilen Öl, wie z. B. nativem Olivenöl, auffüllen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Mit einem Holzstäbchen umrühren, bis keine Luftblasen mehr aufsteigen. Diesen Vorgang drei Wochen lang täglich wiederholen. Dann abseihen und in dunklen Gläsern aufbewahren. Entspannt trockene und gereizte Haut und tut gut nach Sonnenbränden.
- **Tinktur:** Triebspitzen zusammen mit Blüten abknipsen und z. B. mit einer Schere zerkleinern. In ein dunkles Glas füllen und mit 45-prozentigem Alkohol auffüllen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Nach drei Wochen abseihen und in kleine Tropfläschchen umfüllen. Zwischendurch gelegentlich schütteln. Die Dosierung ist individuell. Es kann mit 3 x 10 Tropfen täglich gestartet und ggf. je nach Wirkung angepasst werden.
- **Tea:** Gesammelt werden die oberen Pflanzenteile (Blüten, Blätter, Stängel). Diese zerkleinern und trocknen. 3 x täglich einen Teelöffel des Krauts mit Wasser aufgießen und trinken.

# Stille als gemeinsame Kostprobe

*Wovon wir mehr brauchen, wenn alles lauter wird*



Wunderstill vor der Haustür: die Usa, ein kleines Flüsschen mit viel Grün am Ufer. · Foto: Carin Utermöhle

**Es ist kurz nach sechs Uhr, das Dorf schläft noch, und ich liege auf dem Boden meines Wintergartens. Unter mir die harten Dielen, über mir die mächtigen Holzträger der Zimmerdecke. Das Telefon liegt in der Küche, mit dem Display nach unten. Eine Minute tief atmen und im Morgen des neuen Tages ankommen. Es werden zwanzig. Und sie tun gut.** In den ersten Sekunden ist da gar keine Stille. Da ist die dumpf brummende Kleinkläranlage. Eine schimpfende Amsel. Ich spüre meinen eigenen Puls im Ohr. Dann, ganz allmählich, sortiert sich etwas. Die Geräusche treten zurück wie höfliche Gäste. Darunter liegt sie. Die Stille, die die ganze Zeit da war. Ich habe sie nicht hergestellt. Ich habe nur aufgehört, sie zu übertönen.

Für viele ist Stille zur Mangelware geworden. Ich empfinde das anders. Die Stille ist nicht weg, sondern wird nur überdeckt. Von jedem Ping unserer sozialen Medien. Von jeder Nachricht in Funk und Fernsehen. Von dem Reden, dem niemand mehr zuhört. Die Stille ist da und wartet.

## Ein Konzert, in dem die Stille klingt

Es gibt einen Moment, kurz bevor ein Orchester einsetzt, in dem alle gleichzeitig die Luft anhalten. Diese eine Sekunde ist voller als jeder Akkord, der gleich kommt. In Hamburg-Altona haben vier Musiker aus genau dieser Sekunde ein ganzes Konzertformat gemacht.

Die STILLE ZEUGEN vom Salon Intuitiv mit Vivi (Stimme), Felix (Geige und Bratsche), Matthias (Piano) und Michael (Rhythmus) laden regelmäßig in die Kirche der Stille zum Liegekonzert „Klänge aus Immerdar“. Wer kommt, bringt Decke und Matte mit und legt sich auf den Kirchenboden. Der Abend beginnt in Stille: Die vier öffnen den Raum, stimmen sich ein, halten so lange inne, bis sich die Musik ihre Wege bahnt. Etwa eine Stunde lang erklingt Moment-Musik, improvisiert aus allem, was anwesend ist. Und der Abend endet, wie er begann: in Stille. Danach sitzen alle im Kreis und teilen, was sich gezeigt hat. „Wir reisen zusammen“, sagen die vier dazu.

Ehrlich gesagt, habe ich auf diesem Kirchenboden noch nicht gelegen. Beim Konzert Ende Mai war ich nicht dabei, sondern liege stattdessen auf dem eigenen Holzfußboden. Kostenlos, aber eben auch allein. Am 30. August, beim nächsten „Klänge aus Immerdar“, möchte ich das ändern (alle Termine im Kasten). Wer möchte dazukommen?

## Was ich höre, wenn nichts zu hören ist

Was erlebe ich auf dem heimischen Fußboden liegend? Zuerst kommt der Atem zurück zu sich. Dann spüre ich nach und nach in meinen Körper. Die Schultern sinken, ohne dass ich es ihnen sagen muss. Die körperliche Schicht der Stille ist die einfachste und die zuverlässigste.

Eine Schicht weiter wird es interessanter. In der Stille zeigen sich Gefühle, die tagsüber keinen Platz hatten.

*Fortsetzung auf S. 12*

Bei mir ist es manchmal ein Ankommen, manchmal ein leises Unwohlsein, von dem ich erst dort erfahre. Beides ist erlaubt. Wer Stille hält, hält sich aus.

Dann der Kopf, dieser unermüdliche Erzähler. Gedanken kommen in der Stille nicht weniger, sondern werden sichtbar. Es ist ein Geschenk, das ich annehme. Ich lasse sie ziehen wie Wolken und schaue, was bleibt.

Und manchmal bleibt fast unbemerkt etwas übrig, das ich schwer benennen kann. Ein leises Wissen, dass dieser Moment tief und innig ist. Jede Tradition nennt diese Tiefe anders, und jede geht behutsam um sie herum. Ich muss sie nicht benennen. Ich darf sie nur bemerken.

**„Was du suchst, sucht dich.“**

**Rumi**

Carin hat uns in der Dezember-Ausgabe ein Wort geschenkt, das mich seither begleitet: wunderstill. Es klingt nach, wenn man es nur einmal gehört hat. Vielleicht ist das der treffendste Name für die Stille, die ich meine. Eine Stille, die nicht leer ist, sondern wartet.

### Gemeinsam still ist das Gegenteil von einsam

Stille gilt als Privatsache. Man hört ihr allein zu. Meine Erfahrung sagt etwas anderes. An einem Sonntagmorgen im Sommer saß ich mit meiner Tochter und meinem Sohn auf der Terrasse. Sie sind schon länger aus dem Haus und gehen ihren eigenen Weg. Umso freudiger erwarte ich jeden ihrer Besuche und hänge an ihren Lippen, um alle Neuigkeiten aufzusaugen. An diesem lauen Sommertag genossen wir lange Zeit die wohlige wärmenden Sonnenstrahlen und niemand sagte etwas. Keiner griff zum Telefon. Es war kein verlegenes Schweigen, kein Loch im Gespräch. Es war, als hätte das Gespräch nur die Stimme gewechselt.

Gemeinsam still zu sein ist kein Schweigen. Es ist eine andere Art von Gespräch. Worte, Bilder und Meinungen teilen wir täglich. Stille teilen wir fast nie.

**„Gemeinsam still zu sein ist kein Schweigen. Es ist eine andere Art von Gespräch.“**

Genau hier bekommt das Thema sein gesellschaftliches Gewicht. In einer Welt, in der gegenseitiges Anbrüllen zur Normalkommunikation geworden ist, ist gemeinsame Stille fast schon ein Akt. Kein lauter, kein heroischer. Ein leiser. Aber einer, der etwas verändert.

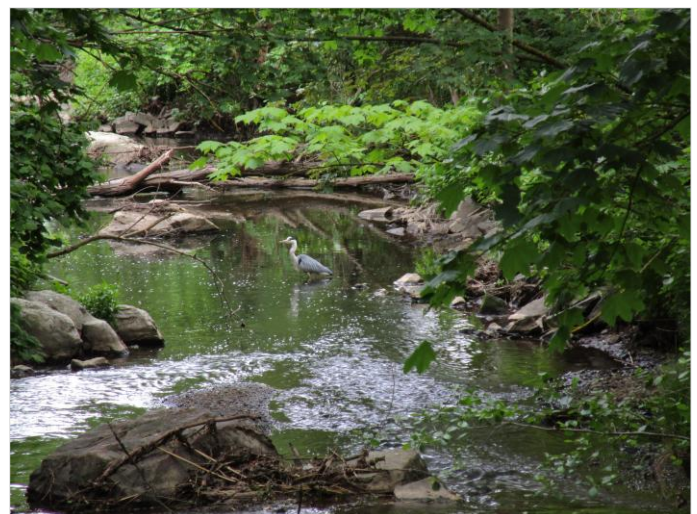
### Kostproben für den Alltag

Niemand muss meditieren, um still zu sein. Stille hat keine Schule, keine Prüfung, keinen Lehrplan. Sie braucht nur eine kleine Pforte, die man öffnet. Fünf Minuten reichen. Manchmal eine.

Was geschieht, wenn ein paar Hundert Leserinnen und Leser dieser Ausgabe sich vornehmen, an einem einzigen Tag in dieser Woche eine Minute lang nichts zu tun? Nichts Großes. Nichts Pathetisches. Eine Minute am offenen Fenster. Eine Minute beim ersten Schluck Tee. Eine Minute, bevor das Auto anspringt.

Es wäre nicht nichts. Es wäre eine unsichtbare Verabredung. Eine kleine, gemeinsame Kostprobe. Wer Lust hat, schreibt der Redaktion danach eine Zeile, wie es war. Ich sammle und lese alles. Vielleicht wird daraus die nächste Seite oder die nächste Verabredung.

*Fortsetzung auf S. 13*



*Ein Graureiher steht reglos in der Usa. Wer still wird, bekommt solche Momente geschenkt.*

*Foto: Carin Utermöhle*

## Fünf Stille-Angebote

Zwischen einer und sieben Minuten, ohne Reihenfolge, ohne Pflicht.

### • Die Fenster-Minute

Vor dem ersten Bildschirm des Tages eine Minute am offenen Fenster stehen. Atmen, schauen, mehr nicht. Wer mag, zählt drei bewusste Atemzüge.

### • Der Schluck mit Pause

Beim ersten Tee oder Kaffee den ersten Schluck nehmen, die Tasse absetzen, drei Sekunden warten, bevor man wieder greift. Sehr klein. Wirkt sehr.

### • Die Auto-Stille

Bevor man losfährt, nicht sofort den Motor starten. Nicht sofort das Radio. Eine halbe Minute sitzen und ankommen, bevor man fortfährt.

### • Die Schwellen-Sekunde

Vor jeder Tür, die in ein wichtiges Gespräch führt, eine Hand an den Türgriff, einmal durchatmen, dann öffnen. Eine Sekunde, die viel rettet.

### • Die Abend-Drei-Minuten

Vor dem Schlafen drei Minuten ohne Bildschirm, ohne Buch, ohne Aufgabe. Auf dem Bett sitzen. Den Tag wegstören lassen, ohne ihn aufzulösen.

*„In jedem Menschen liegt ein stiller Drang nach Entfaltung. Wenn eine Rose blüht, fragt sie nicht, ob sie bereit ist. Sie blüht, weil ihre Zeit gekommen ist.“*

*Aus dem Leitgedanken des EntfaltungsRaum e.V.*



*Trauerweiden säumen das Ufer. Carins Gruß von der Usa. · Foto: Carin Utermöhle*

## STILLE ZEUGEN live · Termine

Nächstes Liegekonzert „Klänge aus Immerdar“:

**Sonntag, 30. August 2026, 20 bis 22 Uhr,**

Kirche der Stille, Helenenstraße 14a, 22765 Hamburg-Altona. Decke oder Matte mitbringen, dazu Wasser oder Tee in geschlossenen Gefäßen. Wertschätzung 33 €, Förderbeitrag 40 €, Ermäßigung möglich.

Weitere Termine 2026:

**So., 4. Oktober (20 Uhr)** · Do., 26. November (19 Uhr) · So., 20. Dezember (19 Uhr). Mehr: [stillezeugen.de](http://stillezeugen.de) · [kirche-der-stille.de](http://kirche-der-stille.de)

## Wunderstill vor der Haustür

Während dieser Beitrag entstand, schickte Carin der Redaktion einen Gruß von der Usa, einem kleinen Flüsschen mit viel Grün und Sitzbänken am Ufer, „so richtig schön zum Entspannen“. Und gleich eine Entdeckung dazu, nämlich eine Hochzeitsbaumwiese samt Schild mit einem schönen Spruch.

Dieses und weitere Bilder von Carin zeigen wir in einer der nächsten Ausgaben.

*Henrik Bauer*

## 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

Teil 18: erkiesen



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

**„Erkiesen“ – das Wort dürfte einem auf den ersten Blick unbekannt erscheinen. Bringen wir doch etwas Licht ins Dunkel!** Der Begriff geht auf das Althochdeutsche (ca. 750 – 1050 AD) „urkiusan“ zurück, was damals schon „aus(er)wählen“ bedeutete. Abgelöst wurde es dann von „erkiesen“ im Mittelhochdeutschen (ca. 1050 – 1350 AD), behielt aber die Bedeutung. Dieses war dann noch bis ins 18. Jahrhundert in Gebrauch, wurde dann aber vollständig durch „aus(er)wählen“ ersetzt.

**„Am Meer der Möglichkeiten  
braucht es einen Leuchtturm“**

In Goethes „Hochzeitslied“ finden sich zwei Zeilen, die für sich schon schwungvoll und fröhlich klingen: *Zum Drehen und Walzen und lustigen Hopp / **Erkieset** sich jeder ein Schätzchen.* Im Adel, bzw. gehobenen Bürgertum wurde dieses Wort auch gerne verwendet: *daß Herr Peregrinus Tyß die Dörtje Elverdink ... zu seiner Frau Gemahlin **erkiesen** [solle].*

Ein Synonym für „erkiesen“ wäre „erküren“, das heute noch in poetischen Texten Verwendung findet: „jemand ward zu großen Dingen erkoren/auserkoren“ oder „*Auch der ... Mann, der sechshundert Jahre vor ihm zum Deutschen Kaiser erkürt wurde*“.

Ob nun „erkiesen“, „erküren“ oder einfach nur „auswählen“: ständig stehen wir vor der Entscheidung, eine Auswahl treffen zu müssen. Dann stehen wir am „Meer der Möglichkeiten“ und hoffen auf einen guten Leuchtturm, der einen in die richtige Richtung führt.

Quellen:

Link zu erkiesen: <https://www.dwds.de/wb/erkiesen>

Link zu erküren: <https://www.dwds.de/wb/erküren>

**Carin Utermöhle**

# Der Anglizismus des Monats

Teil 14: DIY – „Do It Yourself“

**DIY – „Do It Yourself!“: „Mach es selbst!“ oder „Stelle es selbst her!“.** Für die vergangenen Generationen noch eine Notwendigkeit und besonders in den 1970ern und 1980ern ein liebevoll gepflegtes Hobby (Stichwort „Knüpfen“, „Makramee“ und „Strickpullover“), erlebt Selbstgemachtes in Zeiten steigender Preise und knapper Kassen geradezu eine Renaissance.

Ich gehöre selbst zu den Menschen, die sich überlegen, ob man gebrauchten Sachen nicht doch noch irgendwie ein zweites Leben einhauchen und dabei den Müllberg etwas reduzieren könnte. Das ist dann gleichzeitig auch noch Upcycling, um einen weiteren Anglizismus zu bemühen.

**„Doch woher kommt der Begriff „DIY“ ursprünglich? Ich habe etwas Recherche betrieben und dazu in den Weiten des Internets Folgendes gefunden:“**

„Die Wendung „Do It Yourself“ ist deutlich älter als die eigentliche DIY-Bewegung. Sie ist bereits 1912 in der US-Zeitschrift *Suburban Life* nachweisbar, wo Leser dazu ermuntert wurden, Arbeiten am Haus selbst auszuführen statt Handwerker zu beauftragen.

Als feststehender Begriff für eine breitere Konsumentenbewegung wurde „Do It Yourself“ aber erst nach dem Zweiten Weltkrieg wichtig. In den 1950er Jahren kam die Formulierung im Englischen allgemein in Gebrauch und bezeichnete Heimwerken, Renovieren und Basteln als Freizeit- und Sparaktivität.

Historiker sehen die 1950er und 1960er Jahre als die Phase, in der DIY durch Heimwerkerzeitschriften, Ratgeber, Radio- und Fernsehsendungen sowie den wachsenden Markt für Baumaterialien und Fertigbausätze populär wurde.

In Deutschland wurde der Begriff besonders ab den späten 1950er Jahren verbreitet; oft wird 1957 als symbolisches Jahr genannt, weil damals die Zeitschrift *Selbst ist der Mann* erschien, die ausdrücklich mit dem Konzept „Do It Yourself“ warb.



Illustration: Frida Aue

Fortsetzung auf S. 16

Ab den 1970er Jahren erhielt DIY zusätzlich eine kulturelle und politische Bedeutung, etwa in der Punk-Szene, wo „selbst machen“ für Unabhängigkeit von etablierten Strukturen stand.“

Heute findet man auf Video-Plattformen, in Zeitschriften und auf den Webseiten von Heimwerkermärkten jedwede Art von Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Sei es, um stolz das erste Paar selbstgestrickte Socken präsentieren zu können, das erste selbstgebackene Brot zu genießen oder sogar im Bad kleinere Reparaturen durchzuführen. Eine Dichtung oder Armatur auswechseln, zum Beispiel.

Wer selbst Hand anlegt, spart nicht nur Geld, sondern behält auch selbst die Kontrolle über die Zutaten bzw. die Ausführung und bekommt gleichzeitig einen Überblick, wie und warum etwas funktioniert – oder eben auch nicht! Und nicht zuletzt wird gleichzeitig auch eine alte Sehnsucht bedient, etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen und auch Anerkennung dafür zu ernten.

Mittlerweile gibt es eigene Läden, analog wie online, die sich nur mit diesem Thema befassen und entsprechende Waren anbieten. Ja, sogar ganze Messen werden bereits dazu abgehalten.

Das Angebot ist hier bald so breit gefächert, dass man manchmal nur noch staunend davorstehen kann.

Hier wird auch die unglaubliche Kreativität der Menschen dahinter sichtbar, die sich eben nur diesem Motto verschrieben haben: „Do It Yourself!“ – „Mach es selbst!“.

Quellen:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Do\\_it\\_yourself](https://de.wikipedia.org/wiki/Do_it_yourself)

<https://academic.oup.com/jdh/article-abstract/19/1/1/402359>  
(Englisch)

<https://academic.oup.com/gh/article-abstract/36/2/325/4876923>  
(Englisch)

<https://www.sciencemuseum.org.uk/objects-and-stories/everyday-wonders/brief-history-diy> (Englisch)

**„Liebe Leserinnen und Leser, gerne könnt ihr uns per E-Mail ([redaktion@radio-berliner-morgenroete.de](mailto:redaktion@radio-berliner-morgenroete.de)) eure Lieblingsübersetzungen für den jeweiligen Anglizismus zusenden. Wir freuen uns über jede Zuschrift!“**

**Carin Utermöhle**

## Impressum

*Menschliche Werte Medien · Onlinezeitung*

### Herausgeber

Menschliche Werte Medien

### Redaktion

**Oliver Schindler** (V.i.S.d.P.)

[redaktion@radio-berliner-morgenroete.de](mailto:redaktion@radio-berliner-morgenroete.de)

### Layout & Satz

Henrik & Marie

### Autorinnen und Autoren

Carin Utermöhle, Oliver Schindler, Beate Diederichs, Daniela Aue-Gehrke, Sven Tietgen, Henrik Bauer

### Bildnachweise

Mario Sunmir ([sonnenmeer.eu](http://sonnenmeer.eu)) · Oliver Schindler · Simon Marian Hoffmann · Frida Aue · Oliver Schindler · Carin Utermöhle · Daniela Aue-Gehrke ([plantoga.de](http://plantoga.de))

### Erscheinungsweise

monatlich · Ausgabe Juni 2026 · 16 Seiten

### Ideen, Vorschläge, Kritik oder Mitteilungen

Dann schreib uns gerne an: [redaktion@radio-berliner-morgenroete.de](mailto:redaktion@radio-berliner-morgenroete.de)

Die Onlinezeitung 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).

*Mit herzlichen Grüßen aus der Redaktion · Juni 2026*