



ONLINE ZEITUNG

Ausgabe September 2026

„Nicht füreinander, sondern miteinander“

INHALT DIESER AUSGABE

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 02 | Vorwort
<i>zur September-Ausgabe 2026</i> | 17 | Schätze im Bücherschrank
<i>Teil 3: Mukluks</i> |
| 03 | Kulturschmiede Fläming
<i>Nicht füreinander, sondern miteinander</i> | 19 | Wild und Grün: Samen
<i>Kleine Kraftpakete aus dem Garten</i> |
| 06 | Den Nachkommen eine gute Vergangenheit schaffen
<i>Stiftung Enkeltauglichkeit in Nebelschütz</i> | 22 | Ursprüngliche Worte
<i>Teil 20: hurtig</i> |
| 09 | Zu groß
<i>Vom PAX Weltfriedensfestival 2026</i> | 24 | Der Anglizismus des Monats
<i>Teil 16: Storytelling</i> |
| 12 | „Lebe Ändern!“
<i>Vier Tage Geistreich am Teich</i> | 26 | Herbsträtsel und Impressum |
| 15 | Magic Moments
<i>Augenblicke, die das Herz berühren</i> | | |

VORWORT

Vorwort

zur September-Ausgabe 2026



Bild: KI-generiert, Henrik Bauer (Gemini)

Liebe Leser und Freunde der Onlinezeitung,

in der Sommerpause hat die Redaktion nicht nur die Füße hochgelegt. Oliver Schindler und Henrik Bauer zum Beispiel besuchten zwei Festivals, die schon von der Besucherzahl her weit auseinanderliegen. Oliver erlebte in Friesack ein PAX Weltfriedensfestival mit so vielen Veranstaltungen und Besuchern wie noch nie – und diese an sich großartige Entwicklung bereitete dem Autor ein Stück weit Probleme. „Wenn man nicht aufpasste, war man nach kurzer Zeit komplett reizüberflutet“, schreibt Oliver in seinem Erlebnisbericht.

Henrik Bauer musste beim „Geistreich am Teich“-Creatival nicht ständig zwischen zwei tollen Angeboten auswählen. In seinem Reisebericht machte unser Layouter nebst zwei Begleiterinnen auf dem kleinen Festival in Schönewalde inspirierende Erfahrungen. Unter dem Motto „Lebe Ändern!“ strichen sie im Pranaheilungskurs bei Teilnehmern den Energiekörper eine Handbreit über der Haut aus, lernten das „Om-Tryambakam-Feuer“ oder tauchten in die Kunst des Obertongesangs ein. Ihr Resümee: „Vier Tage Geistreich am Teich haben uns gezeigt, welche Bedeutung Offenheit und genaues Hinschauen haben.“

Oliver stellt außerdem das spannende Konzept der Freien Kulturschmiede Fläming vor, das jetzt in die Startphase geht. Ein Team aus zehn Mitgestaltern um Angelika Wagener bringt Jung und Alt auf kultureller Ebene näher zusammen. Nach dem Auftakt am 12. September gibt es in jedem geraden Monat den Kulturschmiedetag – mit Angeboten aus den Bereichen Handwerk und Kunst, Gesundheit und Bewegung, Berufsorientierung und Selbstversorgung. Am Anfang steht dabei immer die Frage, was junge Menschen, Erwachsene und Familien in der Region brauchen.

Beate Diederichs berichtet von einem spannenden Stiftungsprojekt in der Westlausitz.

Im sorbischen Nebelschütz haben sich 150 Unterstützer für die Stiftung Enkeltauglichkeit gefunden. Beim Ziel der Stiftung orientieren sich die Akteure um Thomas Zschornak an Gedanken indigener Völker – nämlich dafür zu sorgen, dass die Nachkommen eine gute Vergangenheit hatten.

Leckere Rezepte und viel Wissenswertes aus der Welt der Wildpflanzen stellt wieder Daniela Aue-Gehrke vor. In ihrer Reihe „Wild und Grün“ sind dieses Mal die Samen dran – zum Beispiel von Brennesseln oder Kletten. Deren Samen sind nämlich kleine Kraftpakete, die mit ihren vielen Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Proteinen Energie schenken und uns gut über den Winter bringen.

Carin Utermöhle beleuchtet in ihrer Reihe „Schätze im Bücherschrank: Kreative Freizeit“ die Herstellung von Mukluks – die wärmenden Stiefel der Eskimos respektive Inuit. Dabei geht es nicht nur um die traditionelle Herstellung des Schuhwerks aus Fellen aller möglichen Tiere, die im hohen Norden leben. Carin entdeckte auch eine Anweisung für unsereins, wie Mukluks mit beispielsweise Veloursleder selbst hergestellt werden können.

Weiterhin spürt Carin in ihrer Reihe „Ursprüngliche Worte“ einer Alternative für *schnell* nach, die zu Goethes Zeiten noch gern und viel verwendet wurde. Es geht um das Wort „hurtig“ – und neben einem Ausflug in die Sprachgeschichte klärt Carin, wie und warum hurtig plötzlich altmodisch wurde und wo es uns trotzdem heute noch begegnet. Außerdem gibt es aus der Feder von Carin das „Storytelling“ als Anglizismus des Monats. Damit wünschen wir Euch viel Freude beim Lesen – und lasst uns teilhaben an Euren Gedanken dazu. Zuschriften gerne an

redaktion@radio-berliner-morgenroete.de

von Sven Tietgen

REPORTAGE

Nicht füreinander, sondern miteinander

Die Freie Kulturschmiede Fläming erprobt ein generationenübergreifendes Konzept des gemeinsamen Handelns



Theaterarbeit mit Julia · Foto: Angelika Wagener

In den Guten Nachrichten Folge 46 berichtete Angelika Wagener uns zum ersten Mal von einer Idee, mit der man im Fläming Menschen aus Ost und West, Alteingesessene und Neuhinzugezogene, Jung und Alt auf kultureller Ebene näher zusammenbringt. In Folge 52 hatte sie bereits ein Team aus zehn Mitgestaltern zusammengestellt. Nun steht auch das Konzept. Angelika hat es uns zur Verfügung gestellt und wir stellen es euch hier vor. Wer weiß? Vielleicht wird es ja in anderen Regionen glückliche Nachahmer geben.

Wenn von generationenübergreifenden Projekten die Rede ist, denkt man häufig zuerst an Begegnungen zwischen jungen und älteren Menschen. Man trifft sich, kommt ins Gespräch und hört einander zu. Das ist wertvoll – doch die Freie Kulturschmiede Fläming möchte einen Schritt weitergehen.

Hier sollen die Generationen nicht nur miteinander sprechen, sondern gemeinsam etwas machen.

„Lernen kann in alle Richtungen stattfinden.“

Menschen von 20 bis über 80 Jahren bringen ihre Fähigkeiten, Lebenserfahrungen, Fragen und Ideen ein. Sie lernen von- und miteinander, arbeiten gemeinsam und entwickeln neue Lösungswege für das friedliche Zusammenwirken in der Region.

Dahinter steht ein Kulturverständnis, das weit über Musik, Theater und Kunst hinausgeht. Kultur bedeutet hier alles, was den einzelnen Menschen und die Gesellschaft stärkt. Dazu gehören die Art, wie Menschen miteinander umgehen, wie sie Wissen weitergeben, unterschiedliche Meinungen aushalten und gemeinsam handeln.

Fortsetzung auf S. 4

REPORTAGE · NICHT FÜREINANDER, SONDERN ...

← Fortsetzung von S. 3

„Hier sollen die Generationen nicht nur miteinander sprechen, sondern gemeinsam etwas machen.“

Die Kulturschmiede versteht sich dabei als Graswurzelbewegung. Ihre Entwicklung soll nicht von einer Institution vorgegeben werden, sondern aus den Bedürfnissen, Fähigkeiten und Verbindungen der Menschen vor Ort wachsen.

Was brauchen die Menschen?

Am Anfang steht deshalb kein unveränderliches Veranstaltungsprogramm, sondern die Frage: Was brauchen junge Menschen, Erwachsene und Familien in der Region?

Wo fehlen freie Räume? Welche Unterstützung hilft in schwierigen Lebenslagen? Und welche Angebote stärken Menschen darin, ihr Leben und ihr Umfeld selbst mitzugestalten?

Aus den Antworten sollen die konkreten Inhalte der Kulturschmiede hervorgehen. Denkbar sind Angebote aus den Bereichen Handwerk und Kunst, Gesundheit und Bewegung, Berufsorientierung und Selbstversorgung. Kurzvorträge, Gesprächsrunden und eine Informationsbörse können Wissen vermitteln und Menschen miteinander verbinden. Auch die seelische Ebene soll durch stille Räume und spirituelle Impulse berücksichtigt werden.

Das Konzept bezieht damit Körper, Geist und Seele ein. Es bleibt zugleich flexibel, weil nicht von vornherein festgelegt werden soll, was die Menschen benötigen. Die Inhalte sollen niedrigschwellig, aktuell und bedarfsorientiert gestaltet werden.

Am 12. September 2026 wurde dieses Konzept beim ersten Kulturschmiedetag praktisch erprobt. Danach soll in jedem geraden Monat am zweiten Samstag ein weiterer Kulturschmiedetag stattfinden. Als wechselnde Veranstaltungsorte sind die Alte Schule Wiesenburg, der Sensthof in Reetz und das Seminarhaus Rottstock vorgesehen.



Kunstwerkstatt in der Alten Schule Wiesenburg · Foto: Angelika Wagener

Jede Generation bringt etwas mit

Das generationenübergreifende gemeinsame Machen bildet den Mittelpunkt des Konzepts. Dabei wird keine feste Rollenverteilung vorgegeben. Die älteren Teilnehmer sind nicht automatisch die Lehrenden und die jüngeren nicht nur die Lernenden. Jeder Mensch bringt Kenntnisse, Erfahrungen und eigene Blickwinkel mit. Lernen kann in alle Richtungen stattfinden.

Diese Idee zeigt sich bereits in der Zusammensetzung des kokreativen Kernteams. Die Beteiligten sind zwischen 20 und über 80 Jahre alt und bringen Erfahrungen aus Pädagogik, Kunst, Gesundheit, Sozialarbeit, Handwerk und weiteren Bereichen mit.

Initiiert wurde die Kulturschmiede von Angelika Wagener, die als Musik- und Kunstpädagogin sowie Lehrerin arbeitet. Gemeinsam mit dem Kernteam entwickelt sie den Rahmen, in dem die unterschiedlichen Kenntnisse nicht unverbunden nebeneinanderstehen, sondern in ein gemeinsames Tun einfließen können.

Ergänzend soll ein Pool qualifizierter Referenten regionale Themen aufgreifen. Auch die Vernetzung von Ansprechpartnern und Mentoren gehört zu den Zielen. Kooperationen mit Bildungsorten, Vereinen und regionalen Initiativen können das entstehende Netzwerk erweitern.

Junge Menschen als Mitgestalter

Für junge Menschen ab 14 Jahren sind eigene Freiräume vorgesehen. Doch auch hier geht es nicht allein darum, etwas für sie zu organisieren.

Fortsetzung auf S. 5

REPORTAGE · NICHT FÜREINANDER, SONDERN ...

← Fortsetzung von S. 4



Körper-Angebote · Foto: Angelika Wagener

Sie sollen mit ihren Bedürfnissen, Meinungen und Fähigkeiten wahrgenommen werden und sich selbst einbringen können.

In diesen Räumen sollen Begegnungen möglichst frei von Bewertungen und Vorurteilen stattfinden. Unterschiedliche Meinungen dürfen nebeneinanderstehen. Eine gesunde und kreative Form der Diskussion soll gemeinsam erlernt und geübt werden.

Neben praktischen Fähigkeiten und Möglichkeiten zur persönlichen Orientierung soll auch eine Begleitung in Krisenzeiten angeboten werden. Je nach Bedarf kann diese praktische, emotionale oder spirituelle Gesichtspunkte einbeziehen.

Grundlage dafür ist die Zustimmung zu den Werten der Kulturschmiede. Dazu gehören ein respektvoller Umgang auf Augenhöhe und die Gleichwürdigkeit aller Generationen.

Standfest und trotzdem tolerant

„Kooperation statt Konkurrenz“ beschreibt, wie in der Kulturschmiede ein neues Zusammenwirken entstehen soll. Gleichzeitig sollen Menschen darin bestärkt werden, eine eigene Standfestigkeit zu entwickeln, ohne die Toleranz gegenüber anderen Sichtweisen zu verlieren.

Offene Debattenräume sollen dazu beitragen, gesellschaftliche Spaltungen zu überwinden. Menschen mit unterschiedlichen Ansichten sollen einander nicht vorschnell abwerten, sondern wieder lernen, miteinander im Gespräch zu bleiben.



Landschaften der Seele gestalten · Foto: Angelika Wagener

Ein weiterer Leitsatz lautet „Herz über Kopf“. Die innere Verbindung und Intuition werden als wichtige Entscheidungskräfte verstanden. Das Denken wird dabei nicht ausgeschlossen, sondern in den Gesamteindruck einbezogen.

Vielleicht liegt darin die besondere Bedeutung des gemeinsamen Schmiedens: Keiner bringt bereits die fertige Lösung mit. Erst wenn verschiedene Generationen, Erfahrungen und Begabungen zusammenkommen, kann etwas entstehen, das vorher noch nicht vorhanden war.

Die Freie Kulturschmiede Fläming möchte hierfür einen verlässlichen Rahmen schaffen. Nicht eine Generation handelt für die andere. Junge und ältere Menschen werden gemeinsam tätig – und können dabei entdecken, dass jeder zugleich etwas zu geben und etwas zu lernen hat.

Jetzt bin ich mal gespannt, wie es mit der Kulturschmiede weitergeht. In den Guten Nachrichten halten wir euch weiterhin auf dem Laufenden. Wenn ihr von ähnlichen Projekten in eurem Umfeld hört, dann schreibt bitte eine entsprechende Nachricht an redaktion@radio-berliner-morgenroete.de.

Über Leserbriefes zu diesem Thema freuen wir uns ohnehin. Vielleicht bist du, lieber Leser, ja selbst aus dem Fläming und hattest Kontakt zur Schmiede. Dann freuen wir uns natürlich über deine Rückmeldung.

Links:

<https://ensemble-des- Augenblicks.de/>

<https://feldenkrais-strehler.de/>

<https://www.atelier-der-wandlung.de/>

von Oliver Schindler

REPORTAGE

Den Nachkommen eine gute Vergangenheit schaffen



Beim Rundgang hören die Gäste im Kreis zu · Foto: Fabian Jacobs

Die „Stiftung Enkeltauglichkeit“ im sächsischen Nebelschütz setzt sich mit verschiedenen Projekten dafür ein, den kommenden Generationen eine lebenswerte Welt zu übergeben. Beim zweiten Stiftungsfest Ende August stellten die Aktiven um Gründer Thomas Zschornak unter anderem ihre Pläne für den Stiftungssitz vor.

Enkeltauglichkeit hat in Nebelschütz Tradition

Nebelschütz liegt idyllisch zwischen Wiesen und Wäldern in der Westlausitz, rund fünf Kilometer von der Lessingstadt Kamenz entfernt. Der Turm der Kirche St. Martin ist schon von Weitem zu sehen. Im Frühjahr treffen sich neben dem Gotteshaus die Osterreiter, um die frohe Osterbotschaft ins benachbarte Ostro zu tragen. Nicht weit davon findet man die sorbische Kindertagesstätte „Jan Skala“ – die sorbische Kultur und Sprache werden in Nebelschütz gelebt.

„Thomas Zschornak engagiert sich seit über 30 Jahren für kommunale Selbstbestimmung in der Lausitz – und für Enkeltauglichkeit.“

Von der Kita aus geht man nur ein paar Minuten bis zum Dorfladen, wo es Lebensmittel zu kaufen gibt, die Lausitzer Biobauern und ein Permakultur-Unternehmen aus der Region produziert haben.

Dies ist nur ein Zeugnis von vielen, das zeigt: Hier setzt die Lokalpolitik seit Langem den Rahmen dafür, dass eine naturnahe und umweltfreundliche Lebensweise gefördert wird. Lokalpolitik ist dabei untrennbar mit dem Namen Thomas Zschornaks verbunden.

Fortsetzung auf S. 7

REPORTAGE · DEN NACHKOMMEN EINE GUTE ...

← Fortsetzung von S. 6



Im Gespräch vor dem Folientunnel · Foto: Theresa Jacobs

„Gemäß der eigenen Philosophie wird teils mit gebrauchten Materialien gearbeitet, wie Fliesen oder Fenstern aus zweiter Hand.“

Der heute 62-Jährige wurde nach der Wende als 26-jähriger Familienvater Bürgermeister von Nebelschütz und hatte die Funktion bis 2022 inne, zunächst hauptamtlich, nach der Gemeindereform 2001 dann im Ehrenamt.

Thomas Zschornak engagiert sich seit über 30 Jahren für kommunale Selbstbestimmung in der Lausitz – und für Enkeltauglichkeit. Sein Wegbegleiter und Freund, der Künstler und Umweltaktivist Johannes Heimrath, erklärt diesen Begriff so: „Wir greifen einen Gedanken indigener Völker auf. Sie sagen, man habe dafür zu sorgen, dass die Nachkommen eine gute Vergangenheit hatten. Diese müssen wir mit dem gestalten, was wir heute tun.“

Heimrath, der in Klein Jasedow nahe der Ostsee lebt, inspirierte Thomas Zschornak dazu, nach seinem Ausscheiden aus dem politischen Amt eine gemeinnützige Stiftung zu gründen, um seine Arbeit zu verstetigen: die „Stiftung Enkeltauglichkeit“.

Der Gründungsprozess dauerte von 2023 bis Ende 2025: Man musste eine Satzung schreiben, Vorstand und Kuratorium personell besetzen und einen Kapitalgrundstock zusammenbekommen. 53 Spender aus dem Netzwerk trugen dazu bei, dass man die nötigen 50.000 Euro erreichte. Derzeit kann die Stiftung auf rund 150 lokale, nationale und internationale Unterstützer bauen. Damit geht sie verschiedene Vorhaben an, die zu ihrer Idee passen.

Ein alter Kälberstall wird zum Stiftungssitz

„Das Hauptprojekt ist derzeit, unseren Stiftungssitz entstehen zu lassen“, sagt Johannes Heimrath beim zweiten Stiftungsfest Ende August. Ein Teil des Programms findet bereits in dem Komplex statt, der das Herz der Stiftung beherbergen wird. Der ehemalige Kälberstall am Rande von Nebelschütz bildet einen Flügel eines Gevierts landwirtschaftlich genutzter Bauten aus DDR-Zeiten, die zwischenzeitlich ein privater Investor gekauft hatte, die nun aber wieder größtenteils der Gemeinde gehören.

Der Kälberstall, der sich von der Straße aus auf der linken Seite befindet, ist Privateigentum Thomas Zschornaks. Einige Teile hat er bereits wohnlich gestaltet, unter anderem eine Küche und einen Aufenthaltsraum eingerichtet. Nun ist er dabei, das Gebäude der Stiftung zu übertragen.

Fortsetzung auf S. 8

REPORTAGE · DEN NACHKOMMEN EINE GUTE ...

← Fortsetzung von S. 7



Gäste im Hof zwischen alten Wirtschaftsgebäuden · Foto: Theresa Jacobs

Dieser Prozess soll in den nächsten Monaten abgeschlossen sein.

Am Ende sollen hier ein Kreativ- und Begegnungszentrum, ein Büro für die Stiftungsverwaltung und eine große Küche entstehen, in der auf biologischer Basis für Kitas, Schulen und andere Einrichtungen in der Region gekocht wird. Für die Küche möchte man eine kleine Hühnerzucht mit rund 50 Tieren einbeziehen. Sonnenkollektoren auf dem Dach sollen für günstige Energie sorgen. Gemäß der eigenen Philosophie wird teils mit gebrauchten Materialien gearbeitet, wie Fliesen oder Fenstern aus zweiter Hand.

Über einen Zeitraum von vier bis fünf Jahren werden Gesamtkosten von rund einer Million Euro anfallen, sagt der planende Architekt in seiner Präsentation. Um 800.000 Euro davon abzudecken, möchte man Fördermittel für die Umnutzung brachgefallener Bauten aus der Landwirtschaft nutzen. Dafür müsste die Stiftung einen Eigenanteil von 200.000 Euro aufbringen. Wenn das Haus fertig ist, könnte eventuell auch der Dorfladen mit einziehen, der jetzt im Gemeindezentrum untergebracht ist.

„Es wird auf jeden Fall ein attraktiver öffentlicher Ort“, meint Kuratoriumsmitglied Andreas Kretschmer.

Enkeltauglichkeit über Grenzen hinweg

Noch ist das Zukunftsmusik: Beim Stiftungsfest bewegen sich die rund 50 Gäste in einem Provisorium, das allmählich aber Gestalt annimmt. Sie sind aus der Region, aber auch aus anderen Teilen Deutschlands und sogar aus dem Ausland angereist, wie die Partner aus der südfranzösischen Gemeinde Mouans-Sartoux. Zu diesen pflegen die Nebelschützer seit Jahren engen Kontakt und haben sich auch schon vor Ort angeschaut, wie Ernährungspolitik mit regionalen Bioprodukten funktionieren kann.

Beim Treffen in der Oberlausitz besuchten die Franzosen drei sorbische Biobauern und lernten an diesem Beispiel, wie biologische Landwirtschaft in Deutschland organisiert ist. „Aus diesen Kontakten könnte schließlich sogar ein dauerhafter deutsch-französischer Jugendaustausch hervorgehen, mit dem wir nicht nur die Idee der Enkeltauglichkeit, sondern auch die eines friedlichen Europas fördern“, sinniert Andreas Kretschmer.

von Beate Diederichs

Zu groß

Beobachtungen vom PAX Weltfriedensfestival 2026



Angela Mahr vor ihrem Konzert auf der Wanderbühne · Foto: Oliver Schindler

Im Jahre 2024 hieß das PAX Weltfriedensfestival noch Pax Terra Musica. Das war in den Anfängen unserer Onlinezeitung, und damals beschrieb Lisa in einem dreiteiligen Bericht begeistert, wie sie ihren Besuch dort erlebt hatte.

Inzwischen gehört sie selbst zum Organisationsteam und sorgt dafür, dass andere Menschen eine ähnlich gute Zeit haben wie einstmals sie selbst.

Obwohl wir uns schon lange kennen, hatten wir diesmal kaum Gelegenheit, miteinander zu plaudern. Lisa war immer irgendwie beschäftigt. Hatte man gerade ein oder zwei Sätze gewechselt, meldete sich wieder der Knopf im Ohr und sie musste irgendetwas erledigen.

So ging es den meisten Teammitgliedern.

An dieser Stelle deshalb erst einmal einen herzlichen Dank an euch für den Friedensdienst, den ihr für uns geleistet habt.

„Vielleicht war es diesmal einfach zu perfekt.“

Aus Staufies werden Friedensmacher

Viele aus dem Team kenne ich noch aus der Zeit, als die „Staufies“ von Studenten stehen auf (Webseite: <https://stauf.org/>) als einzige Jugendbewegung gegen die Corona-Maßnahmen auf die Straße gingen. Natürlich sind nicht alle dabeigeblichen, nachdem die Maßnahmen abgeblasen wurden. Aber viele bilden heute den jugendlichen Kern einer neuen Friedensbewegung.

Und sie haben sich verändert.

Jedem Einzelnen merkt man den intensiven Reifeprozess an, den er im Einsatz für Frieden und Menschenrechte durchlaufen hat.

Fortsetzung auf S. 10

REISEBERICHT · ZU GROSS

← Fortsetzung von S. 9

Lisa ist dafür das erste Beispiel. Einst besuchte sie das Festival und berichtete begeistert darüber, heute sorgt sie selbst im Organisationsteam dafür, dass es stattfinden kann.

Matze hatte ich 2023 auf einem Stauf-Festival in der Nähe von Dresden kennengelernt und damals als lustig feiernden Teilnehmer interviewt. Diesmal war er es, der für meine Presseakkreditierung sorgte und rund um die Uhr im Einsatz war.

Tim wiederum war der erste Staufie überhaupt, der mir ein Interview gab. Damals schleuste er mich als Pressevertreter der Morgenröte auf eine Veranstaltung ein, die für Menschen über 30 eigentlich tabu war. Diesmal war er selbst die ganze Zeit mit Kamera und Mikrophon auf Achse, filmte Vorträge und interviewte Referenten.

Das sind drei Beispiele von den Staufies, die mir persönlich besonders nahestehen. Tatsächlich waren viel mehr von ihnen vor Ort. Sie waren praktisch überall präsent – bis hin zu den Essensständen.

Ich finde diese Entwicklung berührend und ermutigend.

Wenn der Überfluss zum Problem wird

Und wahrscheinlich war es auch diese hervorragende Vorbereitung und Netzwerkarbeit, die dazu beitrug, dass das Festival so gut besucht war wie nie zuvor. Auch der Veranstaltungskatalog war zum Bersten voll.

Möglicherweise sogar ein wenig zu voll.

Manchmal musste man sich zwischen zwei gleichzeitig stattfindenden Veranstaltungen entscheiden wie zwischen Lachs und Kaviar. Klingt erst einmal nach einem Luxusproblem. Allerdings erinnere ich mich dabei an meine Mutter. Die sagte einmal, ihr vergehe der Hunger, wenn sie vor einem dieser „Iss, so viel du willst“-Buffets stehe.

Natürlich könnte man sagen: Jammern auf hohem Niveau.

Trotzdem möchte ich diesen Punkt ansprechen, denn ich weiß, dass es nicht nur mir so ging. Wenn man nicht aufpasste, war man nach kurzer Zeit komplett reizüberflutet.



Arne Schmitt: Ein Piano erobert die Straße · Foto: Oliver Schindler

„Wie können wir wachsen, ohne dass unsere echten Begegnungen zu kurz kommen?“

Dabei war sogar für die Reizüberfluteten gesorgt. Es gab Entspannungszonen, Meditationen und Stilleübungen. Es war an alles gedacht. Wirklich an alles. Auch die Angebote für Kinder waren phantastisch.

Vielleicht war es diesmal einfach **zu perfekt**.

Denn ein ganz wesentlicher Teil dieses Festivals findet nicht auf den Bühnen, in den Zelten oder bei den Vorträgen statt. Er findet **dazwischen** statt: die persönliche Begegnung.

Und plötzlich beginnt auch dort das große Entscheiden.

Man trifft so viele Menschen, über die man sich freut und mit denen man gerne in einen tiefen Kontakt gehen möchte. Kaum hat ein Gespräch begonnen, taucht im Hintergrund der nächste geliebte Herzensmensch auf. Eigentlich bin ich gerade im Gespräch und möchte dieses nicht einfach unterbrechen. Gleichzeitig fühlt es sich ebenso unnatürlich an, dem frisch Aufgetauchten nur kurz zuzuwinken und ihn weiterziehen zu lassen.

Fortsetzung auf S. 11

REISEBERICHT · ZU GROSS

← Fortsetzung von S. 10



Auf der großen Bühne wurde die weiße Flagge gehisst · Foto: Oliver Schindler

Wir stehen also vor einem reich gedeckten Tisch und können individuell und selbstverantwortlich entscheiden, wie wir damit umgehen. Das ist ausdrücklich keine Kritik an den Organisatoren. Im Gegenteil: Erst einmal muss man es schaffen, ein Festival auf die Beine zu stellen, bei dem das Problem darin besteht, dass es **zu viele interessante Veranstaltungen und zu viele liebgewonnene Menschen** gibt.

Trotzdem sollten wir uns bewusst machen, dass auch Überfluss an Begegnungsmöglichkeiten belastend sein kann.

Es mag wichtig sein, durch wachsenden Zuspruch sichtbar zu machen, wie groß die Sehnsucht nach Frieden und Gemeinschaft inzwischen ist. Aber dafür gibt es eigentlich Friedensdemonstrationen. Dort ist Masse wichtig.

Doch ist Masse auch das Richtige, wenn wir uns zwischenmenschlich verbinden und wirklich miteinander austauschen wollen?

Die Veranstaltung „Geistreich am Teich“ hat beispielsweise von vornherein eine Grenze von 300 Teilnehmern gesetzt. Wäre das eine Lösung?

Nicht ein immer größeres Festival, sondern deutschlandweit zur gleichen Zeit viele kleinere Veranstaltungen? Organisatorisch wäre das sicherlich nicht einfach. Womöglich gibt es aber auch einen ganz anderen Weg, an den wir bisher noch gar nicht gedacht haben.

Und deshalb gebe ich die Frage an dich weiter, lieber Leser:

Wie können wir wachsen, ohne dass unsere echten Begegnungen zu kurz kommen?

Hast du eine Idee oder eine Meinung dazu? Dann schreibe uns einfach an redaktion@radio-berliner-morgenroete.de.

Vielleicht ist die Antwort ja schon irgendwo in unserer Schwarmintelligenz verborgen.

Webseite Pax: <https://pax.family/>

von Oliver Schindler

WORT DER AUSGABE

„Herzensmensch“ *der · Substantiv*

„Herzensmensch“ nennt Oliver Schindler die Menschen, die ihm auf dem PAX Weltfriedensfestival in und zwischen den Gesprächen begegnen. Das Wort trägt beides: die Wärme einer Freundschaft, die keine Erklärung braucht, und das leise Bedauern, dass ein Tag nur vierundzwanzig Stunden hat. Ein Wort für den Reichtum eines Netzwerks und zugleich für seine Grenze.

Welches Wort ist Euch in dieser Ausgabe besonders aufgefallen? Schickt uns Euer persönliches „Wort der Ausgabe“ an redaktion@radio-berliner-morgenroete.de, vielleicht steht es schon im nächsten Heft.

„Lebe Ändern!“

Vier Tage Geistreich am Teich, erlebt von drei Mitgliedern aus dem EntfaltungsRaum e.V.

AUS DEM RIGVEDA

त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

tryambakam yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam |
urvārukam iva bandhanān mṛtyor mukṣīya māmṛtāt ||

„Dem Dreiäugigen opfern wir, dem Wohlduftenden,
dem Mehrer des Gedeihens.

Wie eine Gurke von ihrem Stiel,
so möge ich vom Tod gelöst werden,
nicht von der Unsterblichkeit.“

Rigveda 7,59,12, bekannt auch als Mahāmṛtyuñjaya-Mantra. In der Homa-Praxis wird dem Vers „om“ vorangestellt und „svāhā“ angefügt. Vedische Akzentzeichen weggelassen. Umschrift und Übertragung der Redaktion.

Rigveda 7,59,12, das Mahāmṛtyuñjaya-Mantra · Umschrift und Übertragung der Redaktion · Grafik: Henrik Bauer

Der Bernsdorfer Teich liegt so unauffällig in Südbrandenburg, dass man ihn zweimal suchen muss. Winkelgasse 4 in Schönewalde, ein bisschen Wasser, eine Wiese und Zelte bzw. Wohnmobile. Vom 25. bis 28. Juni 2026 fand hier zum vierten Mal das Creatival „Geistreich am Teich“ statt, getragen vom Verein GEISTREICH AM TEICH n.e.V. Das Motto dieses Jahres lautete „Lebe Ändern!“. Rund dreihundert Plätze standen zur Verfügung für einen Förderbeitrag von 119 €, für Kinder und Jugendliche bis sechzehn Jahre war das Creatival kostenfrei.

Zu dritt besuchten Petra, Sabine und ich als Mitglieder des EntfaltungsRaum e.V. das Creatival zum ersten Mal, um Menschen kennenzulernen, die ähnliche Fragen stellen wie wir. Und wir wollten etwas mitbringen, das unserer gemeinnützigen Vereinsarbeit guttut. Im Gepäck hatten wir unseren Kompass mit den vier Entfaltungs-Räumen. Vier Tage später hatten wir in jedem dieser Räume etwas gefunden. Nur nicht immer das, was wir erwartet hatten.

Freitag, vierzehn Uhr: Hände über der Haut

Sabine und ich stehen im Workshop „Pranaheilung“. Angekündigt war Thomas Hoffmann aus Lauchhammer, Prana-Lehrer und im Hauptberuf Geschäftsführer eines Stahlbaubetriebs. Eingesprungen ist Sandro Köhler, der erste Vorsitzende des Veranstalters, der zwei Stunden später ohnehin seinen eigenen Kurs über regionale Heilpilze gibt.

Fortsetzung auf S. 13

Vier Räume, ein gemeinsames Dach

Der Kompass, mit dem wir arbeiten, stammt von Shakti Gawain, die vier Ebenen der Heilung beschreibt. Wir haben sie ins Deutsche übersetzt und daraus vier verschiedene Räume unter einem Dach gemacht. Das Fundament beantwortet die Frage: Was trägt mich? Das Herz ruft: Was bewegt mich? Der Geist hinterfragt: Was denke ich wirklich? Die Essenz geht in die Tiefe: Was ruft mich? Über allem steht das Leitbild unseres Vereins: Wie innen, so außen.

REISEBERICHT · „LEBE ÄNDERN!“

← Fortsetzung von S. 12

Aus einem Ausfall wird so eine Begegnung, die wir sonst nicht gehabt hätten.

Die Pranaheilung geht auf den Philippiner Choa Kok Sui zurück, der sie in den 1980er Jahren aus verschiedenen Traditionen zusammensetzte. Drei Schritte gehören dazu: den Energiekörper mit den Händen, eine Handbreit über der Haut, abtasten, Blockaden austreichen und anschließend mit frischer Lebenskraft auffüllen. Sabine hat als Krankenschwester dreißig Jahre unmittelbar Hände an Menschen gelegt, während Pranaheilung propagiert, dass körperliche Reaktionen auch ohne direkte Berührung ausgelöst werden können. Sandro erzählt uns von gesundheitlichen Prozessen, die er real erlebt hat, für die es aber keine Wirksamkeitsnachweise gibt. Begeistert waren wir trotzdem. Nicht von einem Beweis, sondern von der Möglichkeit, dass Zuwendung ohne Worte eine eigene Sprache hat.

„Das Spüren ist real, die Ursache noch unbekannt.“

Zähne und Zunge

Um sechzehn Uhr gehe ich weiter zur Dentosophie. Das Verfahren kommt aus Frankreich, entwickelt ab 1984 von den Zahnärzten Rodrigue Mathieu und Michel Montaud. Einen zentralen Punkt stellt ein weiches Gerät aus Kautschuk dar, ein Aktivator, der zwischen den Kiefern liegt und mit dem man täglich übt.

Dass dauerhafte Mundatmung während des Wachstums die Gesichtsentwicklung negativ beeinflusst, hat die Deutsche Gesellschaft für Kieferorthopädie schon 2008 festgestellt. Zungenruhelage, Lippenschluss, Schluckmuster: alles das steht in der aktuellen Leitlinie zur kieferorthopädischen Diagnostik von 2025. Wer als Erwachsener einmal bewusst darauf achtet, wo die eigene Zunge im Ruhezustand liegt, macht eine kleine Entdeckung.

Ein Feuer, ein Vers und ein Orgonit

Sabine geht am Samstagnachmittag zu Susanne und Stefan Wiethaler und lernt das Om Tryambakam Feuer.



Om Tryambakam: Ghee-Opfer im Feuer · Nach einem Foto von Sabine Bauer, Feuer und Handlung mit KI ergänzt (Google Gemini)

Hier stehen eine kleine Kupferpyramide, getrockneter Kuhdung und Ghee bereit. Für jede Wiederholung des Mantras kommt ein Tropfen Butterfett ins Feuer. Anders als beim Agnihotra, das minutengenau zu Sonnenaufgang und Sonnenuntergang stattfindet, ist dieses Feuer zeitlich frei. Der Vers steht im Rigveda, siebtes Buch, Hymne 59, Vers 12, und er ist schöner, als jede Übersetzung ihn machen kann. Verehrt wird der Dreiäugige, der Wohlduftende, der Mehrer des Gedeihens.

Am selben Wochenende gießt sie bei Andreas Hennig Orgonit, Harz mit Metallspänen und Bergkristall. Der Begriff geht auf Wilhelm Reich zurück, den früh von Freud geförderten Psychoanalytiker. Seine Orgontheorie ist umstritten und führte 1956 zu tonnenweise verbrannten Büchern. Was Sabine mitbringt, ist ein handwerkliches Erlebnis. Mischen, gießen, warten, auspacken.

„Eine Feuerzeremonie, die dich ruft.“

Eine Kehle, aber zwei Stimmen

Petra war am selben Wochenende bei Wolfgang Saus im Obertongesang. Saus ist klassischer Bariton und war Chemiker, bevor er 1994 ganz zur Musik zurückkehrte.

Jeder Ton, den wir singen, trägt einen ganzen Chor in sich. Unten liegt der Grundton, den wir als Tonhöhe hören.

Fortsetzung auf S. 14

REISEBERICHT · „LEBE ÄNDERN!“

← Fortsetzung von S. 13

„LLMs sind in erster Linie Spiegel.“

Darüber schwingen viele höhere, leisere Töne mit, die Obertöne. Sie verschmelzen unbemerkt zur Klangfarbe einer Stimme. Beim Obertongesang formen Zunge, Lippen und Kiefer den Mundraum so, dass er einen einzigen dieser Obertöne verstärkt. Der Mund wird zum Scheinwerfer, der aus dem Chor eine einzelne Stimme ins Licht holt.

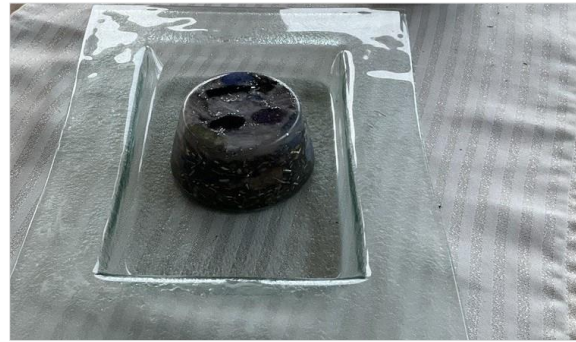
Etwa zwei Oktaven über der eigenen Stimme, so beschreibt es Saus, „klingt plötzlich ein zweiter flötenartiger Ton, der kristallklar und kaum ortbar im Raum zu schweben scheint“. Mit jeder kleinen Bewegung der Zunge springt er auf eine neue Stufe, und es entsteht eine Melodie aus Tönen, die die ganze Zeit schon da waren. Gesungen wird nur ein einziger Ton. Saus nennt seine Kunst deshalb eine akustische Täuschung. Und doch schreibt er selbst: „Manchmal scheinen die Klänge nicht von mir allein zu kommen.“

Fasziniert hat Petra, was Saus über das Gehirn erzählte. Mit Hirnforschern hat er im vergangenen Jahr bei erfahrenen Obertonsängern gezeigt: Je mehr sich der Gesang von der Sprache löst, desto stärker schwingt beim Zuhören die rechte Hirnhälfte mit. Wer diese Hälfte mit Obertönen trainiere, sagte Saus sinngemäß, höre danach nicht nur anders. Er sehe, schmecke und denke auch anders. Darin sehe er eine Chance, dass sich die Welt verändert. Außerdem erzählte er von seiner Arbeit mit Menschen nach einem Schlaganfall, mit Alzheimer oder ADHS. Heilung verspricht er dabei nicht.

„Das hat super viel Spaß gemacht und war sehr faszinierend“, sagt Petra über den Kurs. „Eine interessante Erfahrung, sich selbst, die eigene Stimme und damit den eigenen Körper ganz neu kennenzulernen.“

Ein Vortrag hinterlässt Fragen

Gemeinsam saßen wir am Sonntag im Vortrag „Künstliche Intelligenz“ von Christian Köhlert, der mich als beruflich bedingten KI-Nutzer sehr interessiert.



Gegossener Orgonit aus Harz, Metallspänen und Bergkristall · Foto: Sabine Bauer

In einem Beitrag vom Februar dieses Jahres schreibt er über Sprachmodelle: „LLMs sind in erster Linie Spiegel.“ Und weiter: „Das ist kein metaphysisches Phänomen, sondern eine Konsequenz der Funktionsweise dieser Modelle.“ Wer tiefer in das Meer der künstlichen Intelligenz und ihrer Metaphysik eintauchen möchte, sollte das Studium des Buches von Christian mit dem Titel „Lumenari: Atlantis, KI und die Rückkehr der kristallinen Intelligenz“ nicht versäumen.

Was wir mitgenommen haben

Am Sonntagmittag saßen wir dann am Teich und zogen unsere Geistreich-Bilanz: ein Workshop über Atem und Zungenruhelage als ein Fundament, das dich erdet. Eine Feuerzeremonie zu Ehren des „Dreiäugigen“, die dich ruft. Ein Obertonkurs, in dem du deine eigene Stimme ganz neu kennlernst. Und: Das Prana kann etwas bewegen, ohne dass die Ursachen bekannt sind.

Vier Tage Geistreich am Teich haben uns gezeigt, welche Bedeutung Offenheit und genaues Hinschauen haben. Wie innen, so außen.

von Henrik Bauer

Geistreich am Teich 2026

- ▶ **Was:** Creatival „Geistreich am Teich“, vierte Ausgabe
- ▶ **Motto 2026:** „Lebe Ändern!“
- ▶ **Wann:** 25. bis 28. Juni 2026
- ▶ **Wo:** Winkelgasse 4, Schönewalde (Südbrandenburg), am Bernsdorfer Teich
- ▶ **Träger:** GEISTREICH AM TEICH n.e.V.
- ▶ **Plätze:** rund 300
- ▶ **Förderbeitrag:** 119 €, Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre frei

Magic Moments

Augenblicke, die das Herz berühren



Ein Segler passiert das Molenfeuer · Foto: Mario Sunmir

Mit seiner mittlerweile 5. Ausstellung „Magic Moments – Augenblicke, die das Herz berühren“ lädt der Kunstfotograf Mario Sunmir dazu ein, die kleinen außergewöhnlichen Momente des Lebens wieder bewusster wahrzunehmen.

Der in Schwerin aufgewachsene und ausgebildete Fotograf folgt seit 1992 spontan, intuitiv und aus dem Moment heraus seinem Herzen. Wenn ihn ein besonderes Licht, das Meer oder eine außergewöhnliche Stimmung berührt, fängt Sunmir diese Augenblicke ein.

Die Fotografie hat für Sunmir eine sehr persönliche Bedeutung. Nach Burnout und einer tiefgreifenden Umbruchphase waren es die Fotografie, Yoga und eine zunehmend bewusste Lebensweise, die ihm halfen, seinen Weg zurück ins Leben zu finden.

„Mario Sunmirs Bilder sind frei von digitaler Bearbeitung.“

Das bewusste Wahrnehmen seiner Umgebung, die Verbindung zur Natur und das Vertrauen in die eigene Intuition prägen ihn und seine Kunst bis heute.

Diese besondere Verbindung ist in seinen Werken spürbar. Die Ausstellung zeigt vor allem maritime Bilder, Naturaufnahmen und außergewöhnliche Lichtstimmungen rund um Meer, Strand, Wald und Küste in Warnemünde.

Mario Sunmirs Bilder sind frei von digitaler Bearbeitung. Die intensiven Farben und besonderen Stimmungen entstehen genau so in jenem Moment, in dem er sie wahrnimmt und mit seiner Kamera einfängt.

Fortsetzung auf S. 16

← Fortsetzung von S. 15



Abendlicht am Molenfeuer · Foto: Mario Sunmir

„Die Fotografie hat für Sunmir eine sehr persönliche Bedeutung.“

Seine Ausstellung ist mehr als eine Fotoausstellung. Sie ist eine Einladung, innezuhalten, genauer hinzusehen und sich von den einzigartigen Augenblicken des Lebens berühren zu lassen.

Ausstellung: „Magic Moments – Augenblicke, die das Herz berühren“

Künstler: Mario Sunmir

Ort: Hotel Hübner, 18119 Rostock-Warnemünde

Zeitraum: Oktober, November, Dezember 2026

von Mario Sunmir

Schätze im Bücherschrank: „Kreative Freizeit“

Teil 3: Mukluks

Kennt ihr Mukluks? Nein? Ich bis dato auch nicht. Zumindest nicht unter dieser Bezeichnung. Dabei ist das tatsächlich keine neue Erfindung, sondern sogar schon eine ziemlich alte! Meine Recherche dazu ergab Folgendes: Ein anderer Name dafür ist „Kamik“ und damit sind schlicht und ergreifend Eskimostiefel gemeint! Das Wort „Mukluk“ stammt von dem Yupik-Wort „maklak“ für „Bartrobbe“ und ist in der Westarktis und Nordkanada gebräuchlich. Bei den Inuit in Zentral- und Ostkanada sowie auf Grönland heißen die Schuhe jedoch „Kamik“.

Beide Formen sind so beschaffen, dass sie aus den gut wärmenden Fellen einen optimalen Schutz vor der Kälte bilden. Traditionell nimmt man Felle von den in der jeweiligen Region vorkommenden Tieren, wie zum Beispiel von Karibus, Robben oder Elchen. Es werden manchmal aber auch Felle oder Häute von Wölfen, Vielfraßen, Bisamratten, arktischen Erdhörnchen, Füchsen, ja sogar von Beluga-Walen und Eisbären verarbeitet. Zur Verzierung nimmt man meist Perlen und Stachelschweinborsten. Mit dem Eintreffen von Walfängern, Pelztierjägern und Händlern im 17. Jahrhundert kamen Textilien und Garne als weitere Materialien hinzu. Auch zusätzliche Verzierungen verbreiteten sich und formten regionale kunsthandwerkliche Traditionen aus.

Wie bei den Mokassins sind auch bei den Mukluks Sohlen und Seiten aus einem Stück. Das Buch beschreibt sehr detailliert, wie man mithilfe von Transparentpapier, Schere, Filzschreiber, Bleistift, Lineal und einem Kurvenlineal für die gebogenen Linien das Schnittmuster anfertigt und anschließend aus Velours- oder anderem Weichleder mit einer Dreikantlederahle, einer Ahle und eingewachstem Leinenzwirn die Teile zusammenfügt.

Fortsetzung auf S. 18



Rentierhalter in Fellstiefeln auf seinem Schlitten · Foto: Aleksandr Weligura

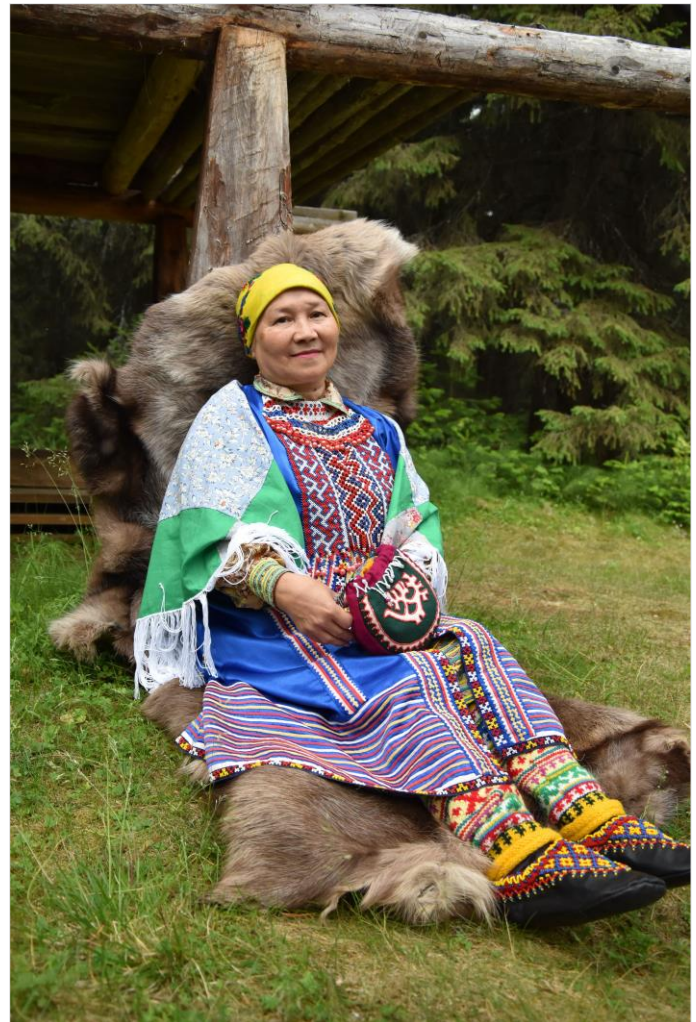
„Die handwerklichen Kenntnisse zur Anfertigung von Mukluks und Kamiks liegen seit jeher bei den Frauen.“

← Fortsetzung von S. 17

„Zur Verzierung nimmt man meist Perlen und Stachelschweinborsten.“

Die ursprüngliche Herstellung der Mukluks und Kamiks jedoch besteht aus dem Präparieren der Häute, dem Entwerfen der Schnittmuster, dem Zuschneiden und dem Zusammennähen der Fellteile und ist somit um einiges komplexer und umfangreicher als die abgespeckte Version im Buch, da das Ausgangsmaterial erst einmal für die Weiterverarbeitung vorbereitet werden muss! Als Werkzeuge dienen das Messer „Ulu“ (ein Messer mit einer ellipsenförmigen Klinge, einem schmalen, kurzen Stiel am oberen Ende und einem Holzgriff wie bei einem Spaten – quasi das „Küchenmesser“ der Eskimofrauen), weitere Schabe- klingen und Schabeplatten, Spannrahmen, Nadeln, Fingerhüte, Sehnen oder Fäden und Stiefelspanner. Die handwerklichen Kenntnisse zur Anfertigung von Mukluks und Kamiks liegen seit jeher bei den Frauen. Wie bei den indigenen Völkern üblich, überliefern die Älteren ihr Wissen auch heute noch mündlich an die Jüngeren.

Die Stiefel hatten und haben, zusammen mit der übrigen traditionellen Kleidung, bei den Eskimos einen überaus hohen kulturellen Stellenwert! Sie sind Sinnbild für Leben und Überleben sowie für Identität, was sich in den zahlreichen Legenden und Sagen der Eskimos im Norden des amerikanischen Kontinents sowie auf Grönland widerspiegelt. Kamiks und Mukluks sind wegen ihrer wärmenden, atmungsaktiven Eigenschaften bei kaltem und nassem Wetter auch heutzutage noch viel in Gebrauch. Besonders die Kamiks der Frauen zeichnen sich durch große Farbenprächtigkeit aus, wobei jede Farbe eine traditionelle Bedeutung hat: Die weiße ist für Kinder und junge Mädchen, die rote für verheiratete Frauen und die dunkleren werden von älteren Frauen getragen, was fast ein bisschen an die „Farbensprache“ bei unseren Trachten erinnert.



Frau in Tracht mit bunt gemusterten Stiefeln · Foto: Artem Pozitive

Mittlerweile gibt es sogar öffentliche Workshops zur Herstellung von Mukluks und Kamiks und die Bezeichnungen wurden inzwischen auch von industriellen Herstellern für ihre Produkte übernommen, obwohl diese nicht den authentischen Eskimostiefeln entsprechen. Die Versuche der Inuit, ihre meist auf überlieferten Vorbildern beruhenden Muster als geistiges Eigentum für sich schützen zu lassen, blieben wohl leider erfolglos...

Quellen:

Buch „Kreative Freizeit“: „Marmeladen und Gelees“ bis „Fäustlinge und Mukluks“; PPI Verlag 1975

<https://de.wikipedia.org/wiki/Eskimostiefel>

von Carin Utermöhle

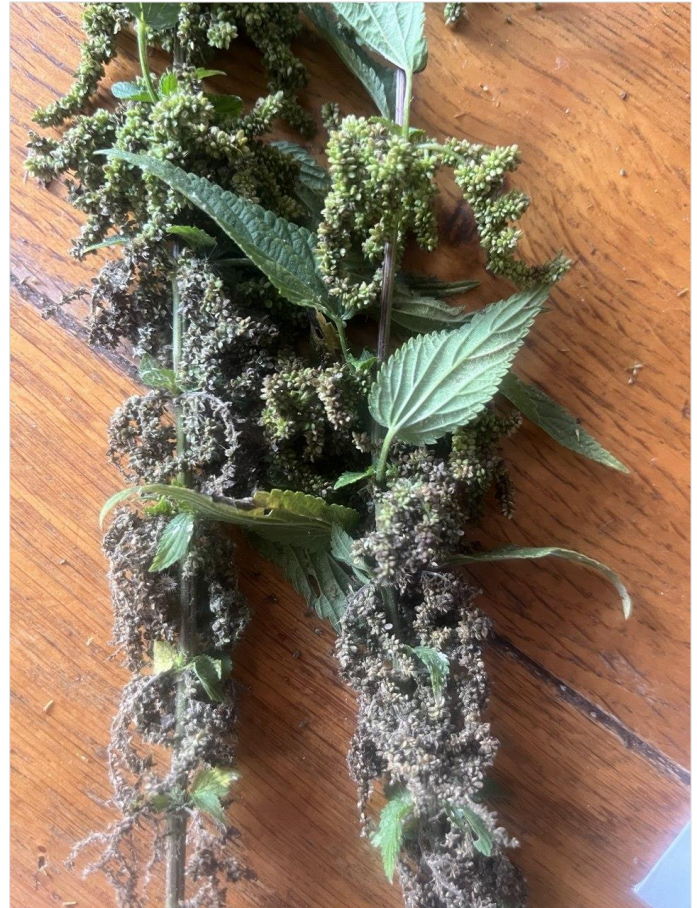
Kleine Kraftpakete aus dem Garten

Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Proteine – wilde Samen aus Brennnessel, Klette und Co. bringen Energie und retten uns über den Winter

Immer wieder im September gerate ich innerlich mit meinem Vater aneinander. Wenn in unserem Garten die Samen reifen und der wilde Fenchel seinen Teil zur Vielfalt beiträgt, offenbart der Herbst die unvereinbare Sicht von Vater und Tochter auf die Natur. Während ich voller Enthusiasmus Schraubgläser und Beutelchen mit wilden Samen fülle, sorgt der alte Herr für Ordnung. Dann heißt es weg mit dem sich munter vermehrenden wilden Fenchel, den Brennnesseln, den Wegerichgewächsen. Für mich ist das ein bisschen wie ein Wettlauf gegen die Zeit, den ich mittlerweile allerdings recht sportlich sehe und schlicht unter Generationenkonflikt abhake. Was mich letztens dann doch in ungläubiges Erstaunen versetzt hat, war dieses kleine Plastiktütchen mit Fenchelsamen in der Küche, frisch eingesammelt von einem nahen Familienmitglied im Gewürzregal eines Supermarktes. Waren nicht gerade erst die Fenchelsamen aus unserem Beet im Biomüll gelandet? Immerhin, und das ist das Tröstliche, sind wir uns in einem einig: Samen können eine echte Bereicherung für die Küche sein. Und nicht nur das.

Geschmacklich sorgt nicht nur Fenchel für den gewissen Kick auf dem Teller. Auch Brennnessel-, Kletten-, Nachtkerzen-, Spitz- oder Breitwegerichsamen können ein Essen, meist mit leicht nussigem oder auch würzig scharfem (wie beim Hirtentäschel) Geschmack bereichern. Sie lassen sich ganz einfach auf Porridge oder Müsli, Salat oder allerlei warme Gerichte streuen, am besten leicht angemörsert, damit unser Körper die Inhaltsstoffe gut aufnehmen kann. Denn davon bieten die kleinen Naturwunder eine ganze Menge.

„So ist ein bisschen Wildheit im Brot und die extra Portion Proteine, Mineralstoffe und gesunde Fette ganz nebenbei verzehrt.“



Gilt mittlerweile als Superfood: Reife Samenstände der weiblichen Brennnessel · Foto: Daniela Aue-Gehrke

Jede Menge gesunde Inhaltsstoffe

Vitamine und Mineralstoffe wie Calcium, Eisen und Magnesium sowie wertvolle Spurenelemente gehören zu den Inhaltsstoffen genauso wie gute, mehrfach ungesättigte Fette.

Fortsetzung auf S. 20

WILDKRÄUTER · KLEINE KRAFTPAKETE AUS DEM GARTEN

← Fortsetzung von S. 19

Zudem sind sie proteinreich und damit ein schmackhafter Energielieferant in der veganen Küche. Auch unser Darm freut sich über das Plus an natürlichen Ballaststoffen aus heimischen Wildsamen. So werden Breitwegerichsamensamen mit ihrer quellenden Wirkung im Darm auch als heimischer Flohsamen bezeichnet – mit dem klaren Vorteil, direkt vor unserer Haustür zu wachsen. So lässt er sich, ganz ohne Flugbenzin und Lieferengpässe, ganz unkompliziert sammeln. Einfach mit einer Haushaltsschere die langen Samenstände abschneiden und einige Tage zum Trocknen auf ein Tuch oder Dörrgitter legen. Möglichst nicht im Ofen trocknen, da durch die meist zu hohen Temperaturen Inhaltsstoffe wie Vitamine und ungesättigte Öle kaputtgehen.

Lagerung am besten trocken und dunkel

Ich habe immer ein paar der getrockneten Samen in einem kleinen Glas auf dem Tisch stehen, so vergesse ich nicht, bei den Mahlzeiten auch wirklich zuzugreifen. Mit Klettensamen gehe ich etwas anders um. Hier gilt es, zunächst die länglichen schwarzen Kraftpakete aus den klebrigen, runden Samenständen zu befreien. Dafür schneide ich diese mit etwas Stiel ab und gebe sie in eine große Papiertüte (wunderbar geeignet sind diese braunen Einkaufstüten aus dem Supermarkt) und klopfe dann fest immer wieder auf die Tüte. Die Samen fallen dann von ganz alleine raus. Anschließend gebe ich sie auf einen tiefen Teller und puste (draußen!) die feinen Härchen weg, da diese die Atemwege reizen können. Die Samen lagere ich in dunklen Gläsern. Erst kurz vor dem Verzehr zerstoße ich die Menge, die ich essen möchte, im Mörser, um nicht schon frühzeitig die Oxidation in Gang zu bringen.

„Samen können eine echte Bereicherung für die Küche sein.“



Der heimische Flohsamen: Breitwegerichsamensamen quellen im Darm und versorgen uns mit wertvollen Ballaststoffen · Foto: Daniela Aue-Gehrke

Über die Nahrung von unserem Körper aufgenommen, wirken Klettensamen unterstützend z. B. bei Entgiftungsprozessen, sie gelten als entzündungshemmend und harntreibend. Die enthaltenen Bitterstoffe helfen der Leber und Galle bei ihrer Arbeit. Außerdem wirken sie positiv von innen auf die Haut, wenn es um Akne oder Hauterkrankungen wie Schuppenflechte geht. Es lohnt sich also durchaus, die Mühen auf sich zu nehmen.

Herzförmige Täschchen

Ganz besonders schätze ich auch die Samen vom Hirtentäschel. Sicher verpackt in winzigen herzförmigen Täschchen, beschenkt es uns mit Flavonoiden, Aminosäuren, Vitamin C sowie Mineralstoffen wie Kalium und Calcium.

Fortsetzung auf S. 21

WILDKRÄUTER · KLEINE KRAFTPAKETE AUS DEM GARTEN

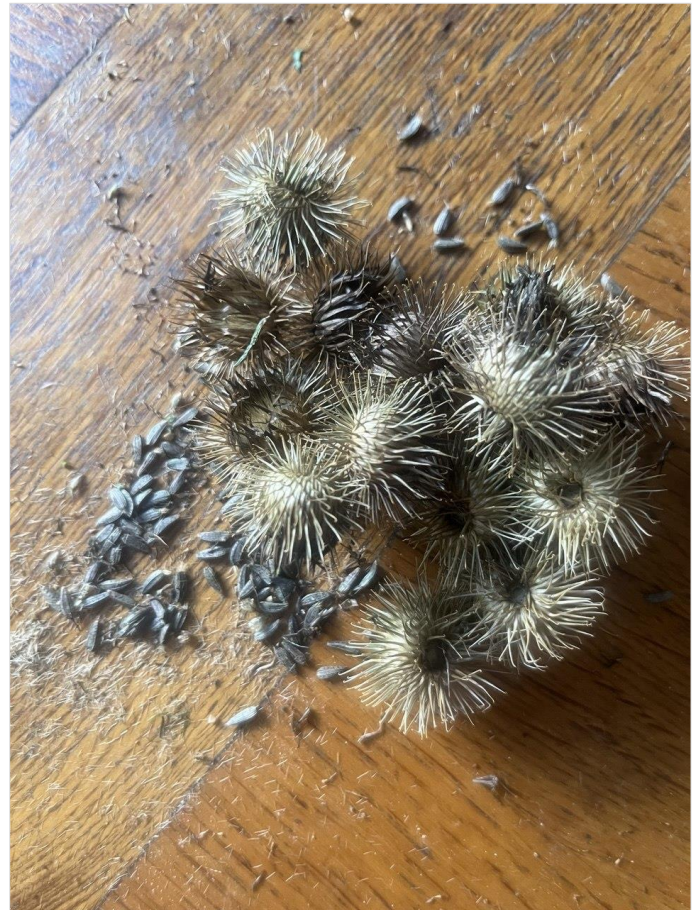
← Fortsetzung von S. 20

Die Senfölglykoside sorgen für eine gehörige Portion Schärfe und Würze im Essen, sodass die kleinen Kügelchen bei empfindlichem Verdauungssystem sorgsam dosiert werden sollten. Traditionell ist das Hirtentäschel auch bekannt für seine blutstillende Wirkung und kann z. B. bei starker Monatsblutung regulierend wirken. Gewarnt seien Frauen in der Schwangerschaft, da das Hirtentäschel, anregend wie es ist, sogar Wehen auslösen kann.

Mehlersatz und „Superfood“

Auch die Brennnesselsamen wirken anregend auf den Stoffwechsel und Gehirn. Vollgepackt mit Vitaminen, guten Fettsäuren und Proteinen gelten sie mittlerweile als Superfood, ein echter Energielieferant, der in Bioläden für viel Geld in Pulverform erhältlich ist und uns derzeit fast auf den Teller fällt, wenn wir mit offenen Augen durch die Natur laufen. Gesammelt werden die Samen der weiblichen Pflanzen, erkennbar an den schwer herabhängenden Samenständen (die männlichen stehen;-)). Es empfiehlt sich das Sammeln mit Handschuhen, um das unangenehme Stechen zu vermeiden. Ich schneide die Pflanzen in der Regel kurz unter den Samenständen ab und lege sie zum Trocknen aus. Wenn sie, nach etwa einer Woche, gut durchgetrocknet sind, wandern sie in braune Flaschen oder Gläser und können bei Bedarf auf das Essen gestreut werden. Ich habe auch schon mit Pulver aus Brennnesselsamen experimentiert, um glutenfreie Kuchen oder Brot herzustellen. Dafür einfach die Samen in einem Hochleistungsmixer zu feinem Mehl verarbeiten und anteilig mit anderen glutenfreien Mehialternativen verwenden. So ist ein bisschen Wildheit im Brot und die extra Portion Proteine, Mineralstoffe und gesunde Fette ganz nebenbei verzehrt. Von dem guten Darmfutter ganz zu schweigen. Ach, ich wünschte, mein Vater würde sich dies zu Herzen nehmen und beim nächsten Gartentag etwas Milde walten lassen. Aber auch wenn er ein hoffnungsloser Fall sein mag, der eine oder andere Leser fühlt sich vielleicht inspiriert.

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



In dem kratzig-klebrigen Äußeren verbergen sich die kleinen schwarzen Kraftpakete der Klette · Foto: Daniela Aue-Gehrke

Wilde Küche mit Samen

- **Pesto aus Brennnesselsamen:** 8 Esslöffel Brennnesselsamen, 2 Knoblauchzehen, 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne, ca. 200 ml natives Olivenöl und 8 getrocknete Tomaten im Mixer (mit S-Messer) zerkleinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mengen dürfen nach oben oder unten angepasst werden. Es sollte eine cremige, aber feste Masse ergeben. Schmeckt wunderbar zu Nudeln oder als Brotaufstrich.
- **Tipp:** Samen von Brennnesseln, Breit- oder Spitzwegerich, Hirtentäschel, Nachtkerze und Co. im Mörser leicht aufbrechen und ein bis zwei Teelöffel davon über Salate, Gemüsegerichte oder Haferbrei streuen.
- Gut getrocknet und in dunkle Gläser gefüllt halten sich Samen mindestens ein Jahr und versorgen uns vor allem im vegetationsarmen Winter mit wertvollen Nährstoffen.
- Bei Schimmelbildung sofort entsorgen!

Ursprüngliche Worte

Teil 20: *hurtig*



Großsegler und ein rotes Boot fahren unter bewölktem Himmel vor einer Hafenkulisse · Foto: Mario Sunmir, www.sonnenmeer.eu

„**Hurtig, Kinder!** Kommt zu Tisch!“ – Der eine oder andere kennt vielleicht noch diese letzte Zeile aus dem Kinderlied „Morgens früh um sechs kommt die kleine Hex“, in dem es um Uhrzeiten und die jeweilige Tätigkeit der kleinen Hexe dazu geht. Zum Schluss sind alle Arbeiten erledigt, die Kinder können essen und werden schnell zu Tisch gerufen.

„Hurtig“ heißt also „schnell“ – sollte man meinen! Das mag heute so sein, doch ursprünglich war die Bedeutung eine ganz andere, die nur entfernt etwas mit „schnell“, „rasch“ oder „flink“ zu tun hat: Es geht zurück auf das spätmittelhochdeutsche „hurtec“, das verkürzt aus dem mittelhochdeutschen „hurteclich“ hervorging und so viel wie „im Hinblick auf einen Stoß, einen Anprall heftig losrennend, zum Gebrauch beim stoßenden Losrennen geeignet“ hieß, was wiederum eine Ableitung vom mittelhochdeutschen „hurt“/„hurt(e)“ – „Stoß, Anprall, stoßendes Losrennen“ ist.

„Sobald ein Wort im normalen Gespräch seltener wird, ändert sich seine Wahrnehmung.“

Dieser ritterliche Turnierausdruck ist eine Entlehnung von altfranzösisch „hurt“/„hurt(e)“ für „Stoß, Anprall“ (frz. „heurt“), rückgebildet aus altfranzösisch „hurter“: „stoßen, anprallen, aufschlagen, im Kampf zusammenstoßen“ (vgl. frz. „heurter“ für „stoßen, verletzen“, bzw. engl. „to hurt“ für „verletzen“).

Das altfranzösische Verb „hurter“ wird auf altniederfränkisch „hürt“ zurückgeführt, das wiederum (mit „Metathese“ = „Buchstabendreher“) an anord. „hrütr“ für „Widder“ angeknüpft wird, so dass von einer Bedeutung „wie ein Widder mit den Hörnern stoßen“ auszugehen ist.

Fortsetzung auf S. 23

SPRACHE · URSPRÜNGLICHE WÖRTE

← Fortsetzung von S. 22

„Zum Schluss sind alle Arbeiten erledigt, die Kinder können essen und werden schnell zu Tisch gerufen.“

Letzteres mag durchaus zutreffen, denn die letzte Zeile vom „Landsknechtsständchen“ bzw. im Original „Matona, mia cara“ von Orlando di Lasso (1532 bis 1594) lautet „urtar come monton“ – „stoßen wie ein Widder/Rammbock“. Die Ähnlichkeit von „urtar“ und „hrütr“, bzw. „hurt“ ist frappierend.

Nach dem Ausflug in die Sprachgeschichte stellt sich die Frage: „Wann und warum wurde das Wort plötzlich altmodisch und wo begegnet es uns heute noch?“ Etwa ab dem 19. Jahrhundert ist „hurtig“ weiterhin sehr gebräuchlich, aber die Konkurrenz von „schnell“ und „rasch“ wächst, bis sie um ca. 1900 immer stärker die Standardsprache dominieren. In etwa ab dem 20. Jahrhundert dann kommt der Rückzug von „hurtig“ aus der überregionalen Alltagssprache und der Begriff überlebt nur noch in einigen Gebieten.

Bei Johann Wolfgang von Goethe findet man „hurtig“ noch ganz selbstverständlich. Er verwendet nicht etwa eine künstlich archaische Sprache, wenn er das Wort benutzt. Zum Beispiel heißt es in „Faust. Der Tragödie erster Teil“ (1808) im Abschnitt *Vor dem Tor*: „Doch hurtig in dem Kreise ging's, Sie tanzten rechts, sie tanzten links...“. Auch bei Friedrich Schiller und anderen Autoren des 18./19. Jahrhunderts ist „hurtig“ keineswegs eine Kuriosität. In Schillers „Die Räuber“ heißt es zum Beispiel „Fort, fülle diesen Becher Wein, aber hurtig!“ und später „Hurtig, hurtig! Zaudre nicht lang...“.

Aber warum setzte sich „schnell“ so schnell durch? Hier wird es sprachgeschichtlich besonders interessant. „Schnell“ hatte einen enormen Vorteil, denn es war außerordentlich vielseitig. „Hurtig“ war dagegen stärker auf rasche Bewegung bzw. Handeln spezialisiert. Es konnte also nicht alle Bedeutungen von „schnell“ problemlos übernehmen. Dazu kam die Konkurrenz von „rasch“ und „flink“.



Zwei Segelschiffe fahren unter Segeln über das tiefblaue Meer · Foto: Mario Sunmir, www.sonnenmeer.eu

Das Deutsche hatte damit mehrere nahezu synonyme Wörter – und im Sprachwandel gewinnt häufig eines davon die Oberhand. Dann passiert meist etwas Typisches: Sobald ein Wort im normalen Gespräch seltener wird, ändert sich seine Wahrnehmung. Das ist ein bisschen ein Teufelskreis: Weniger Gebrauch führt zu ungewohntem Klang, was wiederum markiert wirkt und noch seltener im normalen Gespräch wird. Genau das dürfte bei „hurtig“ passiert sein.

„Hurtig“ ist schließlich nicht verschwunden. Es lebt weiter – nur eben in bestimmten Nischen, in alten Texten, Redewendungen, Namen oder Kinderliedern, ja, sogar in den bekannten norwegischen „Hurtig-ruten“! „Veraltet“ heißt ja nicht gleich „gestorben und vergessen“ – manche Wörter sitzen einfach gemütlich irgendwo im Sprachschrank und warten, dass jemand die Tür aufmacht...

Quellen:

<https://www.volksliederarchiv.de/alte-kinderreime/morgens-frueh-um-sechs-kommt-die-kleine-hex/>

<https://www.dwds.de/wb/hurtig>

<https://lyricstranslate.com/de/orlando-di-lasso-matona-mia-cara-german>

<https://www.duden.de/synonyme/schnell>

https://de.wikisource.org/wiki/Seite%3AFaust_I_%28Goethe%29_066.jpg

<https://www.friedrich-schiller-archiv.de/die-raeuber-text/4-akt-2-szene/2>

<https://www.zdl.org/?q=hurtig>

von Carin Utermöhle

Der Anglizismus des Monats

Teil 16: Storytelling oder „Es war einmal...“

„Es war einmal...“ – bei diesem Satz dürften die meisten erwartungsvolle, große, glänzende Augen bekommen, denn diese drei kleinen Wörter entführen einen zurück in Kindertage, wo man sofort wusste: „Gleich kommt eine Geschichte!“ Wie unbeschwert war doch die Zeit, in der man ein Märchen entweder als Gutenachtgeschichte von Mama oder Oma oder im Kindergarten von der Tante vorgelesen bekam!

Wir Menschen lieben Geschichten. Wir erzählen sie, seitdem wir sprechen können. Geschichten transportieren schließlich Erfahrungen, Erinnerungen, Wissen, Warnungen und auch Hoffnungen! Unser Hirn funktioniert offensichtlich so, dass wir uns Dinge leichter merken können, wenn wir sie mit anderen verknüpfen. Nüchterne Information alleine gerät allzu schnell und allzu leicht in Vergessenheit. Eine Geschichte vom bösen Wolf im Wald, der Rotkäppchen frisst, behält man doch leichter im Kopf als die reine Aussage „ein Wolf ist gefährlich!“

Doch, was ist „Storytelling“ eigentlich? Das heißt wortwörtlich einmal „Geschichtenerzählen“. Wenn wir heute das Wort gebrauchen, denken viele zunächst an Geschichten, Bücher, Filme oder vielleicht auch Marketing. Aber eigentlich steckt dahinter etwas viel Grundsätzlicheres: die Art und Weise, wie wir Erlebnisse und Informationen in Geschichten verwandeln und vermitteln. Storytelling kann bedeuten, aus einer wahren Begebenheit eine Geschichte zu machen, die nicht in jedem Detail wahr ist – aber trotzdem einen wahren Kern besitzt: „Und die Moral von der Geschicht’...“ Fast alle Märchen funktionieren so: Eine Geschichte wird um ein Problem herumgesponnen (in jeder Hinsicht!) und Figuren – meist Tiere – dienen als Metaphern für reale Personen. Man denke nur an die Bremer Stadtmusikanten, den Froschkönig oder Aschenputtel!

Was aber macht nun eine gute Geschichte aus? Eine, bei der man nicht nach fünf Minuten schon fast einschläft und denkt: „Hoffentlich ist es bald vorbei!“?

In der Schule lernt man, wenn man die ersten Aufsätze schreibt, etwas von einem „Spannungsbogen“. Man setzt die Szene, um die Zuhörer oder Leser erst einmal abzuholen, baut die Geschichte und Handlung langsam auf bis zum Hauptereignis und löst am Ende auf – oder lässt das Ende auch manchmal offen. Ich werde nie vergessen, wie enttäuscht ich war – ich war damals in der dritten Klasse –, dass mein Aufsatz nicht die Würdigung erfuhr, die ihm meiner Meinung nach zugestanden hätte. Erklärung unserer damaligen Lehrerin: „Die innere Handlung fehlt!“ Was bitte kann ein knapp neunjähriges Kind mit dieser Aussage anfangen?! Richtig: Gar nichts!

Fortsetzung auf S. 25



Lesestunde im Sessel mit „Alice im Wunderland“ · Illustration: Frida Aue

„Kein Buch war vor mir sicher!“

SPRACHE · DER ANGLIZISMUS DES MONATS

← Fortsetzung von S. 24

„Wir Menschen lieben Geschichten.“

Gemeint war, dass ich – abgesehen von Wortwiederholungen, inklusive des berühmten „und dann“ – nur auf der sachlichen Ebene geschrieben hätte und nicht auf der emotionalen. Deshalb plätscherte die Geschichte quasi nur müde vor sich hin. Dabei hätte sie durchaus Potenzial gehabt! Ich war auf einem Feldweg auf dem Fahrrad mit knapper Not einem Hund entkommen, der meinte, das gesamte Terrain gehöre ihm. Und die Moral von meinem Aufsatz wäre gewesen: „Sogar kleine Dackel können fast genauso schnell rennen wie Kinderfahrräder fahren können“...

Zurück zum Anglizismus: Warum sagen wir eigentlich „Storytelling“? Ich habe hierzu – zugegebenermaßen – einmal die „KI meines Vertrauens“ befragt und das Ergebnis war kurz zusammengefasst Folgendes: „Storytelling“ klingt einmal mehr nach einer erlernbaren Kommunikationsmethode, wohingegen „Geschichtenerzählen“ eher Assoziationen zu Lagerfeuer und Märchenbuch weckt. Außerdem wurde es, wie so viele andere Anglizismen auch, aus dem Marketing übernommen. Zu guter Letzt hat sich auch die Bedeutung mittlerweile etwas verschoben: Mit „Storytelling“ meint man heute oft nicht einfach irgendeine Geschichte, sondern das gezielte Erzählen von Geschichten, um eine Botschaft, Marke oder Emotion zu vermitteln.

Zum Abschluss möchte ich noch kurz erzählen, wie ich selbst zum Erzählen, respektive Schreiben gekommen bin: Erstens muss ich die „lyrische Ader“ irgendwie von meinem Großvater geerbt haben, denn er konnte auch hervorragend Geschichten und kleine Gedichte verfassen! Zweitens habe ich schon immer gerne gelesen.

Manchmal sogar mehrere Bücher auf einmal und manche auch mehrfach. Kein Buch war vor mir sicher! Andere Kinder – die ich heimlich darum beneidete – lasen Comic-Hefte. Ich wühlte mich bald buchstäblich wie ein Bücherwurm durch Klassiker wie die Märchen von Grimm, Hauff und Andersen, las den „Trotzkopf“, „Heidi“, „Dumbo, der fliegende Elefant“ und das „Dschungelbuch“ und später auch die Bücher von Thor Heyerdahl sowie einige Bände von Karl May. Ferne Länder und Abenteuer hatten mich damals schon fasziniert. Selbstverständlich waren auch noch andere Kinderbücher in meinem Zimmer, doch die alle hier zu nennen würde sämtlichen Rahmen sprengen und zu weit hinausführen.

Ein Buch aber möchte ich doch nicht unerwähnt lassen, und zwar, weil es nicht nur im Regal mein Lieblingsbuch war, sondern auch in meinem Herzen: „Drei Kranzkuchen und ein Kringel“ von Leo Tolstoi. Das ist eine ausgewählte Sammlung von Geschichten, die er einmal als Lesebuch für die Schulen, die er selbst eingerichtet hat, geschrieben hat. Ich besitze es heute noch. Ich besitze es heute noch, weil diese Geschichten zeitlos sind und durchaus nicht nur für Kinder gelten!

Jedenfalls hat mir dieses intensive Lesen, diese ständige Berührung mit verschiedenen Schreibstilen, ein Gefühl für Sprache und letztlich auch für das Erzählen und Schreiben gegeben.

Wir erzählen Geschichten, weil wir Menschen sind. Und solange es Menschen gibt, wird es Geschichten geben.

Quellen: (Idee zu diesem Artikel)

<https://menschlichwirtschaften.de/veranstaltung/erlebte-welten-gewebte-geschichten/>

von Carin Utermöhle

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

Auflösung des Sommerrätsels

1. Der Helfer für Wollknäuel: **Fadenspender** (F, S. 15)
2. Der Stern, der nach Norden zeigt: **Polarstern** (R, S. 11)
3. Der deftige Beiname der Nachtkerze: **Schinkenwurz** (I, S. 13)
4. Der Ort des Genossenschaftstreffens: **Betheln** (E, S. 5)
5. So nannte Reiner Pilz das Recycling: **Downcycling** (D, S. 15)

6. Der Name aus dem italienischen Wort für Zirkel: **Kompass** (S, S. 9)
7. Die Heilpflanze des Jahres 2026: **Nachtkerze** (E, S. 12)
8. Was Heiko Sylvio Schulers Verein fördert: der **Mittelstand** (L, S. 3)
9. Das Sternbild mit dem „W“: **Kassiopeia** (I, S. 11)
10. Der Dichterstern, der die Wurzel schätzte: **Goethe** (G, S. 13)

Lösungswort: FRIEDELIG, das Ursprüngliche Wort der Juli-Ausgabe (Teil 19, S. 14).

HERBSTRÄTSEL UND IMPRESSUM

Das große MWM-Herbsträtzel

Habt Ihr diese Ausgabe aufmerksam gelesen? Dann findet Ihr alle elf Antworten, und die markierten Buchstaben ergeben unser Lösungswort!

1. Sie heißen auch „Kamik“: die Fellstiefel, deren Name vom Yupik-Wort für „Bartrobbe“ stammt (1. Buchstabe)
2. In der Alten Schule dieses Ortes im Fläming soll der Kulturschmiedetag stattfinden (2. Buchstabe)
3. Von ihm stammt Carins Lieblingsbuch „Drei Kranzkuchen und ein Kringel“ (1. Buchstabe)
4. Die Stiftung in Nebelschütz trägt sie im Namen: dafür sorgen, dass die Nachkommen eine gute Vergangenheit hatten (1. Buchstabe)
5. Seine Samen stecken in winzigen herzförmigen Täschchen und schmecken würzig scharf (2. Buchstabe)
6. Auf Mario Sunmirs Fotos zieht ein Segler daran vorbei, und das Abendlicht liegt darauf (5. Buchstabe)
7. So heißen die jungen Leute von „Studenten stehen auf“, die heute den Kern der Friedensbewegung bilden (3. Buchstabe)
8. Heilweise nach Choa Kok Sui, bei der die Hände eine Handbreit über der Haut bleiben (4. Buchstabe)
9. Mit seinen Hörnern stößt das Tier, das in der Wortgeschichte von „hurtig“ steckt (3. Buchstabe)
10. So nennt Oliver die geliebten Menschen, die auf dem Festival hinter jedem Gespräch schon warten (2. Buchstabe)
11. Seine Samen quellen im Darm und heißen deshalb heimischer Flohsamen (2. Buchstabe)

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

Schreibt uns Euer Lösungswort an redaktion@radio-berliner-morgenroete.de, die Auflösung gibt es in der Oktober-Ausgabe!

Impressum

Menschliche Werte Medien · Onlinezeitung

Herausgeber

Menschliche Werte Medien

Redaktion

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

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, Mario Sunmir

Bildnachweise

Angelika Wagener · Fabian Jacobs · Theresa Jacobs · Oliver Schindler · Henrik Bauer (Grafik) · Sabine Bauer · Mario Sunmir (sonnenmeer.eu) · Aleksandr Weligura · Artem Pozitive · Daniela Aue-Gehrke (plantoga.de) · Frida Aue (Illustration)

Erscheinungsweise

monatlich · Ausgabe September 2026 · 26 Seiten

Ideen, Vorschläge, Kritik oder Mitteilungen?

Dann schreib uns gerne an: redaktion@radio-berliner-morgenroete.de

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

Mit herzlichen Grüßen aus der Redaktion · September 2026