

### VORWORT

Seit fünf Jahren ruft Querdenken jedes erste Augustwochenende in Berlin zur Demo auf – für Freiheit, Frieden und Selbstbestimmung. Von Anfang an dabei als Teilnehmerin ist Marion Schönhoff: Die Layouterin unserer Online-Zeitung lief auch in diesem Jahr im Demozug durch die Straßen der Bundeshauptstadt. Ihre Erlebnisse inklusive emotionalem Rückblick auf die erste Demo in 2020 schildert Marion in ihrem Bericht.

Den krassen Gegensatz zur Großstadt liefert Oliver Schindler mit seinen niedergeschriebenen Erfahrungen in der bayrischen Provinz. Mit seinem 13-jährigen Sohn verbrachte er zehn Tage auf dem Wildensteiner Schafhof. Dort bietet der 84-jährige Betreiber tiergestützte Pädagogik und Psychotherapie mit Schafen, Ziegen, Pyrenäenhunden und Lamas an – und nahm das Vater-Sohn-Duo auf eine spannende Selbsterfahrungsreise mit. Oliver setzt in der September-Ausgabe unseres Zauberblatts auch die Freundschaftsbuch-Reihe fort. Dieses Mal blättert sich der You-Tuber Tim Schwarz durch unseren Fragenkatalog.

Daniela Aue-Gehrke zeigt in ihrer Serie „Wild und Grün“, dass die Vogelbeere ein wahres Kraftpaket mit jeder Menge Vitamin C ist – und geht dabei auch auf die historische Verwendung der leuchtend roten Baumfrüchte für den Vogelfang ein. Dazu liefert unsere Kräuterfachfrau inspirierende Rezepte, unter anderem für einen Aperitif, der wie Campari genossen werden kann.

Für alle, die nicht zum Treffen der Genossenschaft Menschlich Wirtschaften in Poppenburg kommen konnten, lässt Carin Utermöhle im dritten und letzten Teil ihrer kleinen Serie das Wochenendtreffen wieder lebendig werden. Dabei geht die Autorin auch auf die Vor- und Beiträge zum Thema biozyklische Humuserde ein. Außerdem setzt sich Carin mit den Begriffen Born und Manpower auseinander und führt so die Serien „Ursprüngliche Worte“ sowie „Anglizismen“ fort.

Reichlich Lesestoff also für den September, und wie immer freuen wir uns auf Rückmeldungen von Euch! Unter [redaktion@menschlische-werte-medien.de](mailto:redaktion@menschlische-werte-medien.de) könnt Ihr Eure Eindrücke schildern, uns fragen oder Themenvorschläge machen. Viel Spaß beim Lesen!

Text Sven Tietgen

---

## Genossenschaft Menschlich Wirtschaften



Gemeinsame Ideen für den Wandel

Impulse und Inspirationen –  
als Grundlage für gesellschaftliche Veränderung



Raum für Ideen und Entwicklung – zur Ausgestaltung von konkreten Projekten

---



## Ursprüngliche Worte

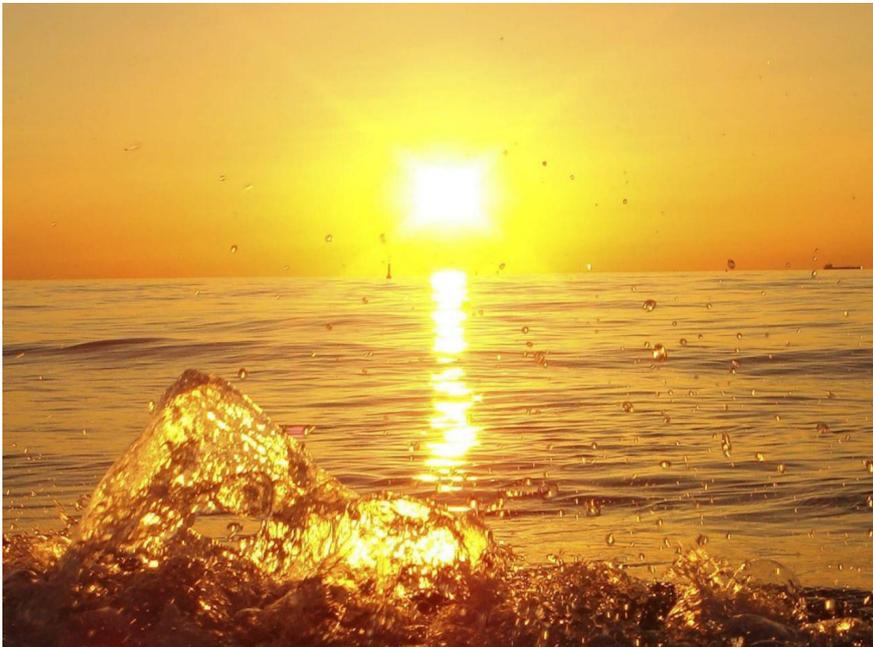


Foto: Mario Sunmir; [www.sonnenmeer.eu](http://www.sonnenmeer.eu)

### Gedanken zum Bild und zu „Born“ von Mario Sunmir:

Quelle oder Wasser. Schöpfung des lebendigen Wassers. Das heißt soviel wie „Quelle“ oder „Wasser“ oder „das Gold des Meeres“. Wie eine Meerjungfrau schwimmt und wo das Bein oder der Arm zu sehen ist, wie sie eintaucht in die „andere Welt“, in die Unterwasserwelt. Da wo Ruhe ist, wo Stille ist, wo wir manifestieren können und dürfen und wo wir dann in der Stille sind - erfahrende Wesen. Nur in der Stille ist es möglich, ganz und heile zu sein und zu werden. Kana, die Frau am Brunnen, erinnert mich an das lebendige und fließende Wasser: die Quelle des ursprünglichen Seins. Da, wo wir allezeit lebendig sind, vollbefreit von

allen Schmerzen, frei von allen Wehwehchen und das lebendige Wasser tankt uns auf, erfüllt uns mit unendlicher Liebe und Freude und erfüllt unser derzeitiges und absolutes Dasein mit Lebendigkeit, Liebe, Vertrauen und Sinnhaftigkeit. Dass wir der Ursprungsquelle des Lebens folgen und dadurch voll und reich beschenkt sind in der Fülle. Das lebendige Wasser, das ist das Leben, das Gott uns geschenkt hat. Der strahlende Punkt, der Funken, die Seele.

.....

„**Born**“: nhd., „Brunnen, Quelle“, auch poetisch genutztes Wort für „Brunnen“; das ahd. Wort „Brunno“ dafür ist bereits seit dem 8. Jahrhundert bekannt. „Born“ begegnet uns noch heute in vielen Stadt- und Straßennamen und lässt uns die Wichtigkeit erahnen: ohne Wasser kein Leben! In Oberhessen gibt es sogar eine „Kartoffelbornsuppe“ – eine deftige Kartoffelsuppe aus gutem Wasser (= Born), mit Dörrfleisch und gerösteten Brotwürfeln.

Der Born – das ist kein reißender Fluss, kein mächtiger Strom, sondern der erste Gedanke des Wassers, der erste Atem der Erde. In ihm fließt die Erinnerung, gespeist aus dem tiefen Dunkel unter unseren Füßen. Und doch ist er immer neu, wie ein Versprechen, das die Natur täglich flüstert: „Es geht weiter!“

Wie oft hasten wir eilig an solchen Quellen vorbei, auf dem Weg zu Größerem und vermeintlich Bedeutenderem. Doch wer innehält und dem Rhythmus des Tropfens lauscht, erkennt: Hier spricht das Leben! Der Born ist mehr als nur Wasser. Er ist Sinnbild für Anfänge und Hoffnung. Für das, was noch werden kann. In seinem Spiegelbild erkennen wir unser eigenes Werden: nie abgeschlossen, immer in Bewegung. So mag der Born klein sein, doch sein Flüstern trägt weit. Wer ihm lauscht, hört mehr als nur sein Plätschern. Er hört das Herz der Erde. Und manchmal – wenn wir ganz still sind – auch das eigene.

Folgen auch wir unseren Herzen, so wie der Bach der Quelle und der Fluss dem Bach, bis schließlich alles in einem breiten, mächtigen Strom zusammenfließt. Nutzen auch wir die gebündelte Kraft unserer Herzen um der Welt eine neue Richtung zu geben: frisch wie eine Quelle, lebendig wie ein Bach, kraftvoll wie ein Fluss und friedvoll wie ein breiter Strom, um ihr am Ende die Liebe zurück zu geben, die sie so dringend benötigt.

Text: Carin Utermöhle

Quelle zu „Born“: <https://verloreneworte.de/gefundene-worte/9516-born>

## Der Anglizismus des Monats

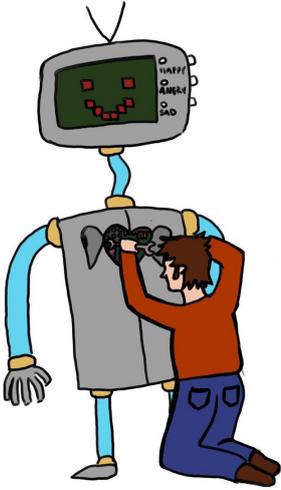


Illustration: Frida Aue

„Dafür fehlt uns momentan die Manpower!“ hört man, wenn eigentlich gemeint ist, dass die personellen Kapazitäten fehlen. In einer Welt, die zunehmend von Algorithmen und künstlicher Intelligenz dominiert zu werden scheint, ist die Abwesenheit von „Manpower“ fast schon allgegenwärtig.

Mit einer gewissen Genugtuung lässt sich jedoch sagen: selbst in Zeiten der Digitalisierung ist menschliche Kraft – im körperlichen wie im geistigen Sinne – nach wie vor unverzichtbar. Sie steht nicht nur für physische Stärke, sondern auch für Einfühlungsvermögen, schöpferische Fähigkeiten und Zusammenarbeit.

Denn gerade z. B. in der Pflege, im Handwerk oder sogar in Büros braucht es sie: die Menschen mit dem Herz am rechten Fleck, die mitdenken und mitfühlen, Verantwortung übernehmen und gemeinsam Lösungen finden. Eine gut funktionierende Maschine – wenn sie es denn tut – ist sicherlich beeindruckend, aber ohne die Menschen bleibt sie nur ein Haufen Metall oder zunehmend auch Plastik.

Die wahre Power, Verzeihung, Kraft liegt daher nicht nur in der Anzahl der Hände, sondern eben auch in der Vielfalt der Köpfe. Denn ganz gleich, wie schnell sich die

Welt verändert: Ohne die menschliche Kraft bleibt selbst der modernste Fortschritt kraftlos.

Text: Carin Utermöhle

## Das WIR-Phone

- ANZEIGE -

### Ein Smartphone für mehr Freiheit und Nachhaltigkeit

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

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

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

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



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



Herzlich willkommen zum dritten und letzten Teil von meinem Artikel zum großen Treffen von Menschlich Wirtschaften! Die ersten beiden Teile kannst Du hier [<https://menschlichwirtschaften.de/mwm-onlinezeitung-ausgabe-juli-2025/>] und hier [<https://menschlichwirtschaften.de/mwm-onlinezeitung-august-2025/>] noch einmal Revue passieren lassen. Und nun viel Spaß beim Lesen!

### Themenrunde IV „Biozyklischer Kompost“, „Mitglieder“ und „Projekte“

Wer sich für natürlichen Anbau von Lebensmitteln interessiert, war im nächsten Beitrag genau richtig: Dr. agr. Johannes Eisenbach referierte in einer Präsentation über die Vorzüge von biozyklischem Kompost<sup>1</sup> und wie er darauf gekommen war. Es war wie meistens im Leben: die besten Sachen passieren einfach! Um die Bodenfruchtbarkeit in den Olivenhainen zu erhalten,



hatte er begonnen, die Verarbeitungsrückstände nach dem Pressen des Olivenöls zu kompostieren. Im Jahr 2003 konnte das Material einiger Kompostmieten nicht in Säcke verpackt und verschickt werden. Daher wurde der Kompost nun so reif, dass sich darauf durch Flugsamen verbreitete Pflänzchen ansiedeln konnten. Aufgrund dieser Beobachtung war die Idee, auf dieser neuen „Erde“ Gemüse anzupflanzen, geboren!

In der Kompostanlage entstanden Hügelbeete aus reinem, reifem Kompost. Das darauf angebaute Gemüse und der Salat hat die vielfache Größe und das vielfache Gewicht von herkömmlichen Lebensmitteln die es bei uns zu kaufen gibt. Die gesunden Leckerbissen sind dabei aber keinesfalls holzig, sondern sehr zart und geschmackvoll und bieten überdies noch die ganze Fülle an Nährstoffen, die darin enthalten sein

sollen, um unseren Körper zu ernähren und gesund und fit zu halten. Die ganze Erfolgsgeschichte<sup>2</sup> ist im Artikel unter dem entsprechenden weiterführenden Link nachzulesen. Am Ende gesellte sich noch Gaio von der SYNTHESIS-Initiative<sup>3</sup> der auf dem Campus Velika in Griechenland lebt, zu Johannes auf die Bühne und berichtete von seiner Arbeit dort.

Der Bericht über so viel schmackhaftes Essen hatte uns hungrig gemacht und so schnappten wir uns im Anschluss daran freudig Teller und Besteck an der Bar und bedienten uns am üppigen und einladenden Abendbuffet, das wieder mit einer großen Auswahl an frischem Brot, Käse, Salaten und veganen Aufstrichen aufwartete.

### „Geliehenes“ und argentinisches Flair

Frisch gestärkt begaben wir uns zurück in den Musenstall – das gute Wetter hatte, wie schon die ganze Zeit zuvor, dazu eingeladen, das Essen draußen einzunehmen – und warteten gespannt und voller Vorfreude



auf die Darbietung von Jens Fischer Rodrian<sup>4</sup> und seinem neuen Programm „Alles nur geliehen“, das auch eine Loop-Maschine beinhaltet. Das Außergewöhnliche an dem Ganzen war, dass die einzelnen Lieder

nahtlos aneinandergereiht wurden, ohne Pausen zwischendurch für den Applaus. Somit gab es diesen am Ende auch „zusammengefasst“ für Jens! Ich hatte beim Lagerfeuer am Freitagabend und teilweise zwischendurch beim Essen die Gelegenheit, mich kurz mit ihm zu unterhalten. Ein sehr feiner, empathischer und tief-sinniger Mensch!

Den Abschluss des Abends gestaltete das sympathische „Magnolia Duett“ 5 aus Argentinien, bestehend aus der Sängerin Carolina Schall und dem Gitarristen Santiago Jara, die seit kurzer Zeit in Deutschland leben. Das Repertoire der dargebotenen Lieder reichte von



klassischen argentinischen Volksliedern bis hin zu modernen Popsongs und lud zum Mitsingen, Mitklatschen und Mittanzen ein. Nicht nur Carolinas ausdrucksvolle und dabei doch glasklare Stimme und Santiagos virtuoses Gitarrenspiel im Einzelnen, sondern auch das Zusammenspiel der beiden beeindruckten mit Brillanz, argentinischem Temperament, Charme und sehr viel Herz. Belohnt wurde diese wunderbare Darbietung mit einem donnernden Applaus!

Nach dem Motto „das Beste kommt zum Schluss“ spielte das Magnolia Duett zusammen mit Jens Fischer Rodrian nach einer kurzen Pause für den Umbau der Bühne eine bemerkenswerte Improvisation aus der Vokalisation von Carolina, dem Gitarrenspiel von Santiago und Jens am Schlagzeug, alles perfekt aufeinander abgestimmt! Dafür gab es nochmals tosenden Beifall.

In Anbetracht der Tatsache, dass ich am nächsten Tag doch wieder einen ziemlichen „Ritt“ vor mir haben würde, beschloss ich dann, mich dieses Mal doch etwas früher als die anderen Tage zur Nachtruhe zu begeben.

### Abschied und Fazit

Viel zu schnell verging die Zeit! Nach Koffer packen und einem gemütlichen, schmackhaften Frühstück war der Moment des Abschieds gekommen, der nach drei wundervollen Tagen wirklich schwer fiel. Gerne wäre ich noch bis zum Schluss geblieben, aber da ich ein ziemliches Stück Weg vor mir hatte, hieß es leider zeitig „Auf Wiedersehen!“ sagen. Die Fahrt nach Hause verlief diesmal weitgehend ruhig und dauerte wenigstens nicht ganz so lang wie die Anreise.

In Erinnerung bleiben werden die außerordentliche Herzlichkeit und Gastfreundschaft der Menschen vor Ort, die vielen wunderbaren Begegnungen, die neuen Verknüpfungen, die intensiven, konstruktiven und anregenden Gespräche und nicht zuletzt die verschiedenen Künstler die mit ihren Darbietungen nicht nur den Kopf sondern auch das Herz und die Seele auf ganz besondere Weise erreicht haben.

All das wäre ohne die großartige Organisation und ohne die ganzen Helfer und „guten Geister“ im Hintergrund nicht möglich gewesen; daher an dieser Stelle auch noch einmal von meiner Seite „DANKE! DANKE! DANKE!“. Ich freue mich schon auf das nächste Mal!

Text: Carin Utermöhle  
Fotos: Sven Tietgen

Weiterführende Links:

- 1 <https://biozyklisch-vegan.org>
- 2 <https://www.ökoligenta.de/2024/01/23/biozyklische-humuserde/#top>
- 3 <https://menschlichwirtschaften.de/synthesis-ein-modell-fuer-nachhaltigen-wandel>
- 4 <https://www.wahnundsinn.com>
- 5 <https://www.instagram.com/magnoliaduet>

## Das Wanderjahr-Projekt braucht Deine Unterstützung – jetzt!

Liebes Genossenschaftsmitglied, liebe Freunde und Unterstützer von Menschlich Wirtschaften, in wenigen Wochen startet das Wanderjahr – und damit eines der ambitioniersten Projekte der Genossenschaft Menschlich Wirtschaften. Neun junge Leute schwärmen Anfang September aus, um bis zum Sommer nächsten Jahres an verschiedenen Zukunftsorten in Deutschland und Europa zu leben und zu lernen, Teil einer verbindlichen Gemeinschaft zu werden – und dabei vielleicht auch die Bestimmung für ihr zukünftiges Leben zu finden. Ein ehrenamtliches Team hat unzählige Stunden der Vorbereitung in das Projekt gesteckt, Mentoren werden bei Bedarf die neun Wanderlinge unterstützen. In puncto Finanzierung ist ein Teil gesichert – die 17- bis 22-jährigen jungen Leute und ihre Familien stemmen etwa die Hälfte der Kosten. Dennoch bleiben rund 10000 Euro offen, damit die Wanderlinge starten können. Dafür bittet die Genossenschaft Menschlich Wirtschaften Euch, liebe Mitglieder, Unternehmer, Freunde und Unterstützer, jetzt verstärkt um Unterstützung. Bitte beteiligt Euch an dem dafür eingerichteten Crowdfunding! Auch kleine Summen helfen mit, dieses Leuchtturmprojekt ins Leben zu bringen. Alle Infos zum Spenden findet Ihr unter <https://menschlichwirtschaften.de/wanderjahr/>  
Danke!

## Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin

Am 2. August 2025 war es wieder soweit, die Querdenken 30 - Berlin und die Initiative „Wir sind viele“ riefen auf zu einer Demonstration in Berlin für Frieden und Freiheit und mehrere tausend Menschen folgten dem Aufruf. Um 13.00 Uhr ging es los mit einer Kundgebung am Brandenburger Tor. Auf der Bühne sprachen unter anderem die Journalistin und Friedensaktivistin Christiane Reymann ebenso Anselm Lenz und Hendrik Sodenkamp von der Zeitung „Demokratischer Widerstand“ sowie Barbara Majd -Amin von der Friedensgruppe Friko Berlin. Der Liedermacher Yann Song King sang einige seiner Lieder. Jens und Anja aus Rostock stellten ihre Initiative „1.000.000 Stimmen für den Frieden“ vor.

Im Geiste des Friedens zogen wir dann durch die Berliner Innenstadt. Es war ein sehr bunter und fröhlicher Demonstrationzug, viele Friedensfahnen und Plakate für den Frieden zeigten das. Wie immer ließ sich niemand von den kleinen Gruppen von Gegendemonstranten provozieren.

Beeindruckend waren auch wieder die vielen Trommler, eine großartige Energie, die sie dem Zug gaben. Mich trägt das immer sehr, auch die vielen Menschen, die einfach Gesicht zeigen und friedlich und freudvoll durch die Straßen ziehen.

Irgendwie erinnerte mich das an den 1. August 2020, die erste und bis jetzt größte Demonstration, die durch den Aufruf der Querdenken-Bewegung Berlin zustande kam. Damals bin ich mit dem organisierten Bus angereist, ich kannte niemanden und wollte nicht alleine fahren. Als wir dann aus dem Bus ausstiegen und die vielen tausend Menschen sahen, die schon am Brandenburger Tor und in der Straße des 17. Juni unterwegs waren, kamen mir die Tränen, so viele Menschen und so eine liebevolle Atmosphäre, das war grandios.



Nach dem ungefähr 6 km langen Umzug fanden wir uns noch mal zu einer Abschlusskundgebung zusammen, der Historiker und Publizist Hermann Ploppa sprach und ermutigte die Menschen, sich ihres eigenen Verstandes zu bedienen. Jens Fischer Rodrian und der Musiker Guido de Gyrich mit seiner Band „The Kant“ spielten zum Abschluss der Kundgebung am Brandenburger Tor.

Es war eine gelungene Veranstaltung. Mir ist es wichtig, mich aktiv für den Frieden und die Freiheit einzusetzen, deshalb bin ich seit dem 1. August 2020 bei allen großen Demonstrationen in Berlin dabei. Mir tut es gut, mich mit diesen mutigen Menschen zu verbinden. Wir sind Viele.

Die nächsten Friedensdemos finden in Berlin am 13. September und 3. Oktober 2025 statt.



## DAS MWM FREUNDSCHAFTSBUCH

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

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

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

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

Tim ist ein Newcomer in der YouTuber-Landschaft (Tim Schwarz Report) und bildet in Kurzreportagen das Meinungsbild in Deutschland zu besonders sensiblen Themen ab, ohne dabei ein Blatt vor den Mund zu nehmen.

- Einer der schönsten Momente in meinem Leben war ...  
Als ich Fallschirm gesprungen bin.  
Mein Herz hat geklopft wie wild,  
ich war voll im Fokus. Total Magisch!
- Wenn ich richtig stark Hunger habe, dann ...  
Kriege ich nichts mehr runter, ist wirklich so.  
Irgendwie schrumpft der Magen und man ist nach 3 Bissen satt  
und denkt sich: Fühlt sich an wie ein ganzes Wildschwein.
- Einer der Menschen die ich schon lange persönlich kennenlernen wollte ist ...  
Otto, weil seine Comedy für mich einfach unerreich ist.
- Das Beste, was man als Familie machen kann ...  
ist sich gegen die Woke-Ness zu stellen und die Dinge zu tun,  
die Mann und Frau am Besten können anstatt sich auf das Feld  
des Anderen zu begeben.
- Meine wichtigste Erkenntnis über die Menschheit war ...  
dass dieses Land nicht die Menschheit verkörpert, sondern dass wir in einer Art Wohlstands-  
verwahrlosung alt werden (dürfen).
- Wenn ich nicht oft genug an die frische Luft komme, dann ...  
platzt mir der Kopf.
- Wenn ich mir selber etwas zu Essen mache ...  
koche ich zumeist im Römertopf.
- Das peinlichste Erlebnis meines Lebens war ...  
als ich einmal mit hochrotem Kopf bei einer Michael-Mittermayer Sendung gefragt wurde  
welche Medien ich verwenden würde. Es war vorher abgesprochen, was ich sagen soll aber ich bekam  
kein Wort raus, sodass der verduzte Kabarettist mir helfen musste und meinen Satz beendete.  
Den Sitz durfte ich gottseidank bis zum Ende der Sendung behalten.
- Der Ort an dem ich in zehn Jahren leben möchte ...  
ist in der Natur, auf einem Stück fruchtbarem Boden der mir gehört.
- Wenn ich drei Wünsche frei hätte ...
  1. Führt die Politikerhaftung ein
  2. Die Weisungsgebundenheit der Staatsanwaltschaft gehört abgeschafft
  3. Monopole müssen weg.



**Tim**

## Wild und grün

### Nicht nur für Vögel ein Genuss

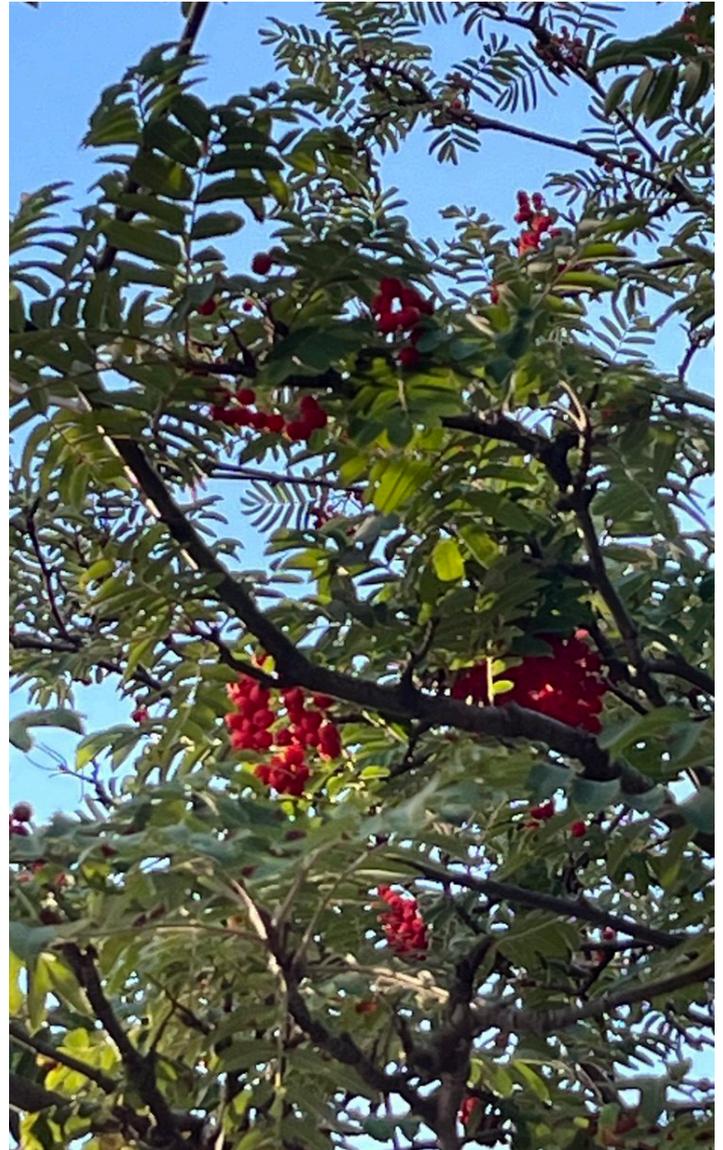
Richtig zubereitet sind Vogelbeeren ein gesunder Kick für unsere Gesundheit

„Ich wusste gar nicht, dass man die essen kann!“ So oder ähnlich lauten typisch erstaunte Reaktionen neugieriger Passanten, wenn ich, wie jüngst in einer kleinen Nebenstraße im Berliner Nordosten, beim Sammeln von Vogelbeeren beobachtet werde. Die Annahme, dass die derzeit in leuchtenden Rot- und Orangetönen vielerorts zu entdeckenden Früchte der Eberesche, giftig sind, hält sich bei vielen hartnäckig. Schon in der Kindheit wurden wir vor dem Verzehr der Beeren gewarnt, und auch ich musste mir die Wahrheit - Jahrzehnte später - erst zurückerobern. Soviel also vorweg: Ja, Vogelbeeren sind essbar und, richtig verarbeitet, sogar äußerst gesund. Allerdings müssen sie, bevor sie in unserem Magen landen, erhitzt werden, damit unverträgliche Stoffe unschädlich gemacht werden. So kann die in den Beeren enthaltene Parasorbinsäure nach rohem Verzehr Reizungen in Magen und Darm zur Folge haben, die beim Verspeisen größerer Mengen, Übelkeit, Bauchschmerzen und sogar Erbrechen hervorrufen kann. Der extrem bittere, säuerliche Geschmack der Früchte und deren zusammenziehende Wirkung im Mund erzeugt allerdings eine natürliche Abwehr, die wohl nur wenige Menschen zu großen Mahlzeiten verführen wird.

#### Auf Vogelfang mit kleinen Äpfelchen

Sind die Vorsichtsmaßnahmen erfüllt, lohnt sich die Entdeckungsreise mit den Beeren allemal. Eigentlich handelt es sich bei den farbenfrohen Kügelchen nicht mal um Beeren. Die Eberesche gehört, wie beispielsweise auch Apfelbäume, zu den Rosengewächsen, ihre Früchte erinnern daher, aus nächster Nähe betrachtet, an kleine Äpfelchen mit einem Durchmesser um die 1 bis 1,5 Zentimeter. Ab dem Spätsommer hängen sie in dichten Dolden an den Zweigen der bis zu 15 Meter hohen Bäume oder manchmal auch kleineren Sträuchern. Farblich reicht das Spektrum der Früchte von hellorange bis zu einem kräftigen Rot. Die Blätter sind gefiedert und erinnern optisch an gewöhnliche Eschen, was dem Baum wohl auch seinen Namen verliehen hat. Der lateinische Name der Eberesche deutet übrigens auf eine frühere Verwendung, den Vogelfang, hin. „*Sorbus aucuparia*“, wird hergeleitet aus „*aucupium*“ was sich zusammen setzt aus „*avis*“ für Vogel und „*capere*“ für einfangen. Wie auch der deutsche Name nahelegt, lieben Vögel die bunten Beeren und wer sie sammeln möchte, muss zuweilen schnell sein. Denn

auch wenn die Früchte bis nach dem ersten Frost geerntet werden können, sind sie bis dahin meist von unseren gefiederten Lebensgenossen abgeerntet.



Dekorativ und verlockend: Wer die roten Früchte der Eberesche ernten möchte, muss schnell sein. Denn auch Vögel lieben Vogelbeeren!

Foto: Daniela Aue-Gehrke

#### Kraftpaket mit reichlich Vitamin C

Die Früchte für den Eigenbedarf einzusammeln lohnt sich allemal, sie enthalten reichlich Vitamin C, Zitronen- und Apfelsäure, Pektin und Sorbit. Weitere Inhaltsstoffe sind Gerb- und Bitterstoffe, die die zusammenziehende Wirkung und den im Rohzustand bitteren Geschmack erklären, sowie Karotinoide für die rötlichen Farbtöne und die bereits erwähnte Parasorbinsäure, die durch das Erhitzen unschädlich gemacht wird.

Fortsetzung Seite 9

Richtig verarbeitet hilft die Eberesche nicht nur unserem Immunsystem auf die Sprünge, sondern wirkt auch anregend auf die Verdauung. Blätter, Rinde oder Beeren unterstützen die Nieren bei der Ausscheidung, wirken also harntreibend. Wer sie für die Gesundheit einsetzen möchte, kann die getrockneten Blätter, Blüten oder Beeren als Tee aufgießen oder eine Kur mit den Beeren durchführen, um die Ausscheidung von Nierensteinen zu fördern (s. Erklärung im Kasten). Wer gerne Marmeladen oder Fruchtmus isst, kann diesen bei der Zubereitung einen Anteil Vogelbeeren hinzufügen und sich über ein besonderes Geschmackserlebnis freuen. Ich persönlich schätze vor allem den fruchtigen, leicht herben Geschmack, den eine Handvoll (abgekochter) Beeren meinem Smoothie verleiht.

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



Von hellorange bis dunkelrot reicht das Farbspektrum von Vogelbeeren. Bis zum 1,5 Zentimeter groß werden die herb-säuerlich schmeckenden Früchtchen. Roh dürfen sie allerdings nicht gegessen werden.

Foto: Daniela Aue-Gehrke

## Rezepte mit Vogelbeeren

- > **Vogelbeer-/Apfelmus:** 2 Teile Vogelbeeren mit 2 Teilen geviertelten Äpfeln mit etwas Wasser aufkochen, durch ein Sieb passieren und das Mus erneut aufkochen. Der Masse einen halben Teil Honig hinzugeben und alles gut umgerührt noch heiß in Gläser füllen. Schmeckt z.B. zu Porridge oder als Zutat für Smoothies.
- > **Vogelbeermarmelade mit Birnen:** 300 g Vogelbeeren mit 700 g reifen Birnen, entkernt und zerkleinert, zerstampfen. Mit dem Saft einer Bio-Zitrone und deren Schalenabrieb sowie 700 g Gelierzucker, aufkochen. 3 Minuten sprudelnd unter Rühren kochen lassen, dann in ausgekochte Gläser abfüllen.
- > **Joghurtgetränk aus Vogelbeeren:** 400 g Vogelbeeren mit 400 ml Wasser kurz aufkochen und abgießen. Die Beeren mit 400 ml Orangensaft, 2 Esslöffeln Rohrohrzucker, etwas Zimt und Vanilleschote etwa 10 Minuten köcheln lassen. Durch eine Passiermühle („Flotte Lotte“) pressen und den Saft und das Fruchtmark in einer Schüssel abkühlen lassen. Dann mit 400 g Joghurt (ggf. vegane Alternative aus Hafer oder Kokos) vermengen und kühl genießen!

### Für Fortgeschrittene:

Bitterer Aperitif: 200 g Vogelbeeren mit 50 g Heidel-, Aronia- oder Holunderbeeren, 200 g Rohrohrzucker und verschiedenen Bitterkräutern (je 1 Esslöffel Schafgarbe, Beifuß, Wermut) sowie einem Teelöffel Samen der Waldengelwurz aufkochen. 3 Minuten sprudelnd kochen dann alles im Topf zerstampfen und einige Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und noch heiß in Flaschen abfüllen. Kann wie Campari genossen werden.

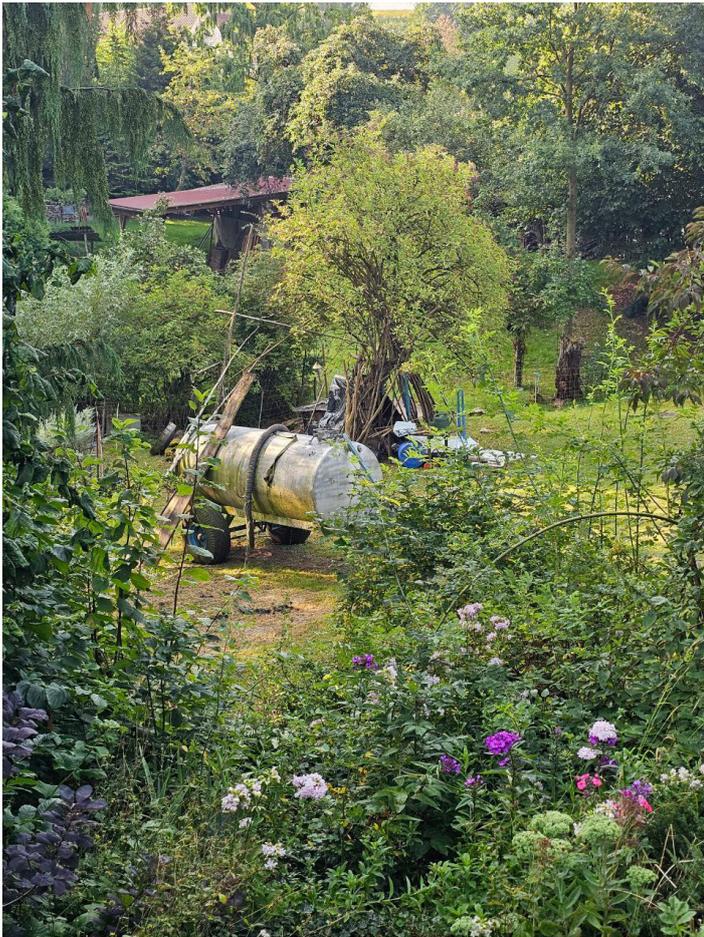
### Tipp mit Heilwirkung:

Vogelbeeren eignen sich roh für eine Nierenkur. Dafür die Beeren (im Dörrautomaten oder in der Sonne) zunächst trocknen und über 30 Tage allmählich ein- und wieder ausschleichen. Dafür wird am 1. Tag eine Beere langsam im Mund zerkaut, am 2. zwei und so weiter bis am 15. Tag 15 Beeren zerkaut werden. Danach täglich eine Beere weniger essen, bis nach 30 Tagen die Kur beendet ist. Ein solches Vorgehen regt die Ausscheidungstätigkeit der Nieren an und kann dazu beitragen, Nierensteine zu lösen.

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

## Wildensteiner Schafhof: Natur, Tiere und konkretes Handeln gegen digitalen Stress!

Obwohl mein Sohn Bruno (13 Jahre alt) bei seiner Mutter auf Rügen wohnt und seine ersten sechs Jahre auf eine Umweltschule ging, ist sein Leben viel zu smart-phone-gesteuert. Wir bieten ihm immer wieder analoge Alternativen, die er auch dankend annimmt, aber sobald mal ein unstrukturierter Freiraum entsteht, wird dieser sofort digital ausgefüllt. Keine Chance für natürliche Langeweile, welche ja oft die Quelle neuer Kreativität, Ideen, aber auch Problembewältigungsstrategien sein darf. Bruno hat oft ängstliche Zwangsgedanken, die ihn schlecht einschlafen lassen. Ich bin sicher, wenn er in einem Haus voller Vierbeiner aufgewachsen wäre, ginge es ihm viel besser. Er liebt Tiere über alles, besonders Hunde und Schafe. Das konnten wir ihm leider weder als Familie noch als „Wechselmodell“ bieten.



Blick von unserer Terrasse

Als ich mit Peter Dobrick vom Wildensteiner Schafhof ein Vorgespräch zu einem Interview führte, war das „Angstthema“ gerade wieder akut. Ich machte mir große Sorgen und kam auf Brunos Probleme zu sprechen. Peter bietet nämlich tiergestützte Pädagogik und

Psychotherapie an (<https://www.vision-gesundheit.de/wildensteiner-schafhof/>). Wir hatten rasch eine gewisse Gesprächstiefe entwickelt, und so schlug er vor: „Kommt doch einfach beide bei mir für ein paar Tage auf den Hof!“ Dort gibt es ein Appartement, das er seinen „Wwoofern“ zu Verfügung stellt. Das sind



Freunde fürs Leben

Menschen, die bei der Arbeit helfen und im Tausch Essen, Unterkunft und wertvolle Lebenserfahrungen bekommen. <https://wwoof.de/en/host/12618-livestock-farm-farm>

Ich besprach die Idee mit Bruno, rief Peter an, und wir vereinbarten einen zehntägigen Aufenthalt im August. Im Verlaufe der nächsten Wochen rückten Brunos Ängste wieder in den Hintergrund, und in meinem Hinterkopf wurde aus dem „Sohn-Hilfsprogramm“ ein „Erlebnisurlaub auf dem Lande“. Der Leidensdruck war gesunken, und somit die Bereitschaft, sich mit irgendwelchen Problemen auseinanderzusetzen. Meine Erwartung sah ungefähr so aus: Ich erhole mich vom eigenen digitalen und organisatorischen Stress, Bruno genießt den Kontakt mit Tieren und zwischendurch gehen wir wandern, schwimmen und gemütlich essen. Der Laptop sollte zu Hause bleiben, und ich packte Kugelschreiber und Schreibblock ein, um zwischendurch Notizen für einen kleinen Zeitungsbericht über den Schafhof zu machen. Am Ende sollte es jedoch nicht allein um Bruno oder um den Hof gehen, sondern auch um mich ... Au Wei!

Fortsetzung Seite 11

Bevor ich zur unbequemen, jedoch unverzichtbaren Selbsterfahrung dieser Reise komme, beschreibe ich Euch, was wir dort alles unternommen hatten und wie unser Alltag aussah, nachdem Peter uns vom Treuchtlinger Bahnhof nach Steinhart kutscherte.

### Ein Tor in eine neue Dimension

Der Ort Steinhart ist zwar umringt von einer wunderschönen Landschaft, strahlt jedoch eine ärmliche Biederkeit und freudlose Funktionalität aus. Dadurch wirkt die von Bäumen, Efeu und Sträuchern wild umrankte Einfahrt zu Peters Hof umso mehr wie ein Tor in eine neue Dimension. Tatsächlich befindet man sich nach der „Durchquerung“ in einer komplett anderen Welt: Ein altes Fachwerkhaus aus dem 17. Jahrhundert, ein riesiger Stall für den Traktor und reichlich Arbeitsgeräte, ein Werkzeugschuppen, ein Gehege mit Lamm und Ziege, ein Gehege mit zwei Lamas, ein kleiner Bach, der mitten durchs Grundstück führt, reichlich Obstbäume sowie eine kleine Wildnis aus Kräutern und Sträuchern und hinten raus ein weiterer Stall. All dies sympathisch verwittert und mit schon fast nostalgischer Patina überzogen, ohne dabei vernachlässigt zu wirken. Es fühlt sich lebendig an. Es atmet!

Um unsere schlichte und gemütliche Unterkunft bewohnbar zu machen, musste ich erst einmal reichlich Staub und exotisch anmutende Spinnen aus unserem Gemäuer hinter dem Traktorstall entfernen. Währenddessen nahm Peter meinen Sohn auf dem Traktor zu einer Inspektion auf seine Schafweiden mit. Da durfte Bruno schon die ersten Pyrenäen-Berghunde bewundern und mit ihnen kuscheln. Das wurde in den nächsten Tagen zur Routine. Meistens kam ich auch mit. Peter hat vier kleine Schafherden (einige Ziegen inklusive) im Umland verteilt. Drei von ihnen werden von insgesamt sieben Hunden bewacht. Eine der Herden lebt innerhalb eines befestigten hohen Zaunes in Oettingen und braucht deshalb keinen Schutz vor fressgierigen Räufern. Bei den Rundfahrten müssen die Tiere regelmäßig mit Nahrung und Flüssigkeit versorgt werden. Dazu werden mehrere Kanister mit Wasser befüllt,



Peter füttert Schafe mit Äpfeln

eine Kiste mit Fleisch und Knochen eingepackt, sowie ein paar Äpfel mit Fallobst aus Peters Garten ins Auto (oder auf dem Traktor) geladen. Manchmal bekommen die Hunde auch eine leckere, vegetarische Pampe aus Reis und Getreide. Außerdem müssen regelmäßig die



Gibst du mir einen Apfel?

Batterien ausgewechselt werden, die die Weidezäune mit Strom versorgen. Haben die Schafe und Ziegen den eingezäunten Bereich abgegrast, werden die ausrollbaren Zäune so umgesteckt, dass ein neues Stück frisches Grasland zur Verfügung steht.

Die Fütterung der Tiere und das Einfüllen des Wassers in die Plastikwannen wurden freudig von meinem Sohn übernommen. Nach kurzer Zeit kannte er alle Hunde mit Namen und Eigenschaften auswendig und konnte sogar Hinweise auf Verhaltensweisen bestimmter Schafe und Ziegen geben. Einmal musste Peter eine Herde im Anhänger zu einer neuen Weide transportieren, und da es rechtlich erlaubt ist, jemanden zur Sicherung der Ladung im Anhänger mitfahren zu lassen, übernahm Bruno dankbar diese Aufgabe. Da Peter nicht wissen kann, wie sich die Tiere da hinten verhalten, während er sie transportiert, gab er dem Jungen die Aufgabe, ihm später seine Beobachtungen mitzuteilen. Das hatte er dann bei unserem abendlichen Plausch auf der Gartenveranda detailliert getan.

Die Herde in den Transporter zu lassen war übrigens alles andere als leicht. Die erfahrenen Schafe hopsten sofort hinein, die Lämmer jedoch wollten sich kollektiv verweigern. Es dauerte seine Zeit, bis wir auch sie zu dritt „überreden“ konnten. Bruno wurde von Peter voll in diese Tätigkeiten integriert, und er konnte



Peter macht Kleinhaus für eine Insektenbehausung

sich angstfrei ausprobieren. Sprüche wie: „Das kannst du noch nicht“ gab es nicht zu hören. Sondern eher: „Mach einfach. Du kannst das!“ Als der Junge fragte, was denn so schwierig daran sei, die Lämmer einzufangen, bekam er die Erlaubnis, es herauszufinden, indem er es selbst versuchte. Nicht lang schnacken, sondern anpacken!

Am dritten Tag saßen Peter und ich nach getaner Arbeit im Schatten des Autos, und er sprach mich direkt auf unser erstes Gespräch im April an. Das war mir schon fast unangenehm. So direkt wollte ich jetzt gar nicht mehr über das Thema reden. Denn schon am Vorabend bot er an, mir seine Beobachtungen über die Vater - Sohn - Dynamiken mitzuteilen, die er bei uns wahrgenommen hatte, und was ich nach meiner Zustimmung zu hören bekam, hatte mich getroffen und arbeitet seitdem in mir weiter. Das war zwar sehr unbequem, doch ich dachte mir: „Na ja, mal sehen. Den einen oder anderen Hinweis kann man ja nach Hause mitnehmen.“ Nun aber wollte er einen klaren Auftrag von mir haben, für den Fall, dass er helfend tätig werden soll. Es lag also an mir, aktiv zu werden und Verantwortung für den Prozess zu übernehmen. Wirkliche Veränderung entwickelt sich selten aus einem Wohlfühlprozess heraus, also sprach ich den Wunsch nach Unterstützung bzw. „den klaren Auftrag“ aus.

### **Aushalten, das mein Kind eigene Erfahrung macht**

Ein sehr wesentliches Thema wurde für mich, es auszuhalten, meinen Sohn seine eigenen Erfahrungen ma-

chen, zu lassen und nicht alles zu kontrollieren um ihm Schmerz und Enttäuschung zu ersparen. Durch Peters Gegenwart und seine Rückmeldungen nahm ich bestimmte Impulse in mir überhaupt erst wahr und vermied es, sie auszuagieren. Beispiel gefällig? Mein Sohn sagte etwas, wovon ich glaubte, dass es Peter nicht gefallen könnte – Ich versuchte sofort begütigend das Verhalten meines Sohnes zu erklären ... ertappte mich aber dabei, und konnte es stoppen.

Als die Tiere im Anhänger transportiert werden sollten, bekam Bruno spontan Lust, hinten bei ihnen mitzufahren. Meine ängstliche Reaktion: „Das ist bestimmt sehr unbequem!“ Peter hörte das und fragte, ob der Junge auf dem Anhänger mitfahren möchte. Dieser antwortete: „Das ist bestimmt sehr unbequem.“ Peter darauf: „Woher willst du das wissen?“ hoffnungsvoll fragte Bruno: „Darf ich?“ Peter lächelte verschmitzt: „Frei-lich!“ Am Ende war diese Fahrt tatsächlich äußerst unbequem und dennoch eine wertvolle und abenteuerliche Erfahrung.

Eine klare Bitte die Peter uns gegenüber schon zu Anfang aussprach war: „Versteht bitte alles, was ich euch mitteile, als Beschreibung und nicht als Bewertung.“ Das bezog sich wohl auf die Rechtfertigungen, mit denen wir auf seine Beschreibungen reagierten. Reflexe eines empfindlichen Egos, welches jegliche Selbstreflexion als existenziell bedrohlich empfindet.

In den folgenden Tagen war auch der Koch- und Abwaschprozess in unserem Appartement eine Quelle neuer Erkenntnisse. Aus Bequemlichkeit und Konfliktscheu heraus machte ich bisher quasi alles allein, und Bruno genoss so eine Art Hotelservice. Im äußersten Fall bat ich ihn, etwas auf den Tisch zu stellen oder seinen Teller selbst abzuräumen. Jetzt aber taten wir alles gemeinsam! Da kam ich oft an die Grenzen meiner Geduld. Nicht das er sich verweigert hätte, sondern er konnte vieles schlichtweg nicht ... im Zeitalter der Spülmaschinen standen wir an diesem bescheiden ausgestatteten Ort (Warmwasser aus dem Hahn gab es auch nicht) vor völlig neuen Herausforderungen. Seit-her versuche ich mein fassungsloses „Was? Das kannst du nicht?“ durch Peters respektvolles „Du kannst das“ zu ersetzen. Im Übrigen war ich selbst bei der Mithilfe auf dem Schafhof damit konfrontiert, wie es ist, sich außerhalb seiner Komfortzone zu bewegen. In diesem Milieu war es völlig irrelevant, dass ich in Berlin schöne Podcasts und Videos produziere, und auch ich war schmerzhaft mit meinen eigenen kindlichen Unsicherheiten konfrontiert.

Gegen Furcht hilft konkretes Handeln, Aufrichtigkeit und gegenseitiges Zuhören.



Brunos tägliche Aufgabe

So! Am Ende möchte ich noch eine Erfahrung teilen, die ich in Bezug auf mein Arbeitsleben gemacht hatte. Auf dem Schafhof hatte ich mich aller beruflichen Gedanken entledigt, und war nur mit Bruno, Peter, den Schafen, den Hunden und mir selbst beschäftigt. Darauf bezogen sich auch alle Konfliktlösungen und „analogen“ Aussprachen. Ich stellte fest wie wichtig es ist, sich Zeit füreinander zu nehmen und nicht vor seinen Gefühlen wegzulaufen. Im Gegensatz dazu bin ich von Berlin aus (zumeist beruflich) innerhalb von zwei Stunden in vier verschiedenen sozialen Gruppen aktiv. Wenn es dort an einer Stelle kriselt, wie soll man das menschlich lösen können? Das geht gar nicht. Solange alle in einer Anfangseuphorie stecken und man Erfolge hat, mag das funktionieren, aber irgendwann menschelt es überall. Das kann man nicht klären, während der eine in München, der andere in Stralsund und der nächste gerade auf der Autobahn ist. Dann läuft man mit mehreren ungelösten Konflikten in die nächste Situation und schläft, isst und arbeitet fortlaufend mit einer diffusen Unsicherheit im Bauch, weil vielleicht irgendwo ein von mir gekränkter Mensch sitzt, irgendwo ein Mensch der mich missverstanden hat, irgendwo ein Mensch der einen Groll auf

mich hat, und irgendwo jemand auf den ich einen Groll habe.

Wie schön wäre es doch, wie auf dem Schafhof, abends gemeinsam auf der Veranda zu sitzen, alles zu besprechen, und sich danach gegenseitig etwas aus seinem Leben zu erzählen. Am Ende kann man mit Klarheit und friedlichen Gedanken ins Bett, und braucht keine Angst mehr vorm Leben und vor seinen Mitmenschen zu haben.

Fazit: Gegen Furcht hilft konkretes Handeln, Aufrichtigkeit und gegenseitiges Zuhören. Das ist eigentlich keine Zauberei, sondern ganz normales Leben.

Text und Fotos: Oliver Schindler

## Impressum

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

Layout und Umsetzung: Marion Schönhoff

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

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

**MWM** MENSCHLICHE  
WERTE  
MEDIEN