

MWM

MENSCHLICHE WERTE MEDIEN

ONLINE ZEITUNG

Ausgabe März 2025

Schreibarbeiter über sich ... Die MWM Redaktion stellt sich vor Diesmal: Carin Utermöhle



Liebe Zeitungsfreunde,

mein Name ist Carin Utermöhle und ich bin seit Anfang 2024 im Redaktionsteam von „Menschliche Werte Medien“ (MWM). Geschrieben habe ich schon immer gerne und Texte und (Fremd)Sprachen haben mich von Anfang an fasziniert. Mit der Zeit habe ich eine regelrechte Leidenschaft dafür entwickelt. Daher habe ich auch unter anderem die Rubriken „Der Anglizismus des Tages“ und „Ursprüngliche Wörter“ in der MWM-Online-Zeitung übernommen.

Hätte man mich zu Grundschulzeiten gefragt, was ich denn gerne werden wollte, so hätte man als Antwort „Bibliothekarin oder Autorin“ bekommen. Als Jugendlicher ändern sich die Interessen aber dann doch wesentlich und meine Berufswunschliste reichte von Pilotin bzw. Stewardess über Reiseleiterin bis hin zu Pferdewirtin. Nach dem Motto „Vielseitigkeit ist Stärke“ und Einblicken in andere Branchen wurde ich im ersten Leben schließlich Wirtschaftsassistentin mit Schwerpunkt Fremdsprachen (Englisch und Spanisch) und Korrespondenz, was meinen Interessen entsprechend den Nagel auf den Kopf traf. Im hohen Norden fand ich eine Anstellung als Sekretärin und übte meinen Beruf viele Jahre mit Freude aus.

Das Leben geht manchmal seine eigenen Wege, aber als positiv eingestellter Mensch ließ ich mich dadurch nicht entmutigen und suchte nach kreativen Lösungen, die ich schließlich in meiner hessischen Heimat in der Altenpflege fand und welches in meine zweite Berufsausbildung zur Altenpflegehelferin mündete. Ab einem bestimmten Zeitpunkt hatten meine Knochen allerdings doch andere Pläne als ich, was sich aber letztlich als Glück im Unglück erwies, denn nun stand die Welt plötzlich Kopf.

„Schön!“, dachte ich mir, „dann eben Plan B“ – wie auch immer der geartet sein würde. Nach einem kurzen Zwiegespräch mit mir selbst entschied ich mich schließlich, meine Kreativität mit meiner Leidenschaft für Text und Sprache zu kombinieren, eine Weiterbildung zur Webdesignerin zu absolvieren und von dort aus das weitere Vorgehen festzulegen.

Zufälle schreiben die besten Geschichten und so fand ich Anfang 2024 in einem Beitrag bei Menschlich Wirtschaften (zu der Zeit noch Menschlich Werte Schaffen) den Aufruf, dass für den Aufbau einer Unterseite der Webseite von Radio Berliner Morgenröte (RBM), nämlich „Menschliche Werte Medien“, noch Unterstützung benötigt würde. Nach einem ersten Online-Kennenlernen war schnell klar, dass eine Zusammenarbeit mit RBM die richtige Entscheidung sein würde. Statt der Unterseite ist es nun die Online-Zeitung MWM geworden. Hier bin ich mit viel Kreativität, Freude und Herzblut dabei und freue mich, Teil eines so tollen Teams zu sein!

Nebenher wirke ich auch an der Gestaltung der neuen Webseite von Menschlich Wirtschaften mit und bin hier hauptsächlich für das Eintragen der Veranstaltungen verantwortlich. Zusammen mit meiner redaktionellen Arbeit bei Menschliche Werte Medien eine perfekte Kombination!

Anregung: Dir gefällt diese Zeitung und du würdest sie gerne physisch verfügbar machen? Drucke doch einfach ein paar Exemplare aus und lege sie in deinem Laden oder bei dir zu Hause aus. Mal sehen, ob ein paar Neugierige darauf aufmerksam werden.



VORWORT

Es ist gerade mal einen Monat her, da haben wir uns just an dieser Stelle das derzeit – zumindest auf politischer Ebene – scheinbar Unmögliche gewünscht: Frieden. Was „damals“ noch recht aussichtslos schien, rückt, optimistisch betrachtet, zumindest im Osten Europas in den Bereich des Möglichen. Die Welt braucht Frieden. Überall und mehr denn je. Freuen wir uns vorsichtig über etwas Tauwetter. Auch die Natur zeigt Milde und lässt uns erste Frühlingsvorbote entdecken. In unserer Rubrik „Wild und Grün“ lest ihr über das Scharbockskraut als Vitamin C-Kraftpaket. Die „Ursprünglichen Worte“ machen mit dem Bienenzuckerfeld Lust auf noch wärmere Zeiten. Und auch sonst gibt es in dieser Ausgabe von MWM allerhand Positives zu berichten. Junge Menschen, die sich, unterstützt von der Genossenschaft „Menschlich Wirtschaften“, abenteuerlustig auf den Weg ins Wanderjahr machen wollen. Andere kommen in Solidarischen Landwirtschaften, sogenannten Solawis, zusammen, um Gemüse gemeinschaftlich zu produzieren, und sich, unabhängig von Lieferketten, Sanktionen und sonstiger Willkür gesund selbst zu versorgen. Initiativen wie Artabana und Gradido machen Mut zur Selbstermächtigung und ganz nebenbei wächst die Genossenschaft beständig um neue Menschen, die mit ihrer Mitgliedschaft friedenschaffende Werte unterschreiben. Frieden ist überall da, wo unser Fokus liegt. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen dieser neuen Ausgabe von MWM.

Daniela Aue-Gehrke

Der Anglizismus des Tages

To-do-List

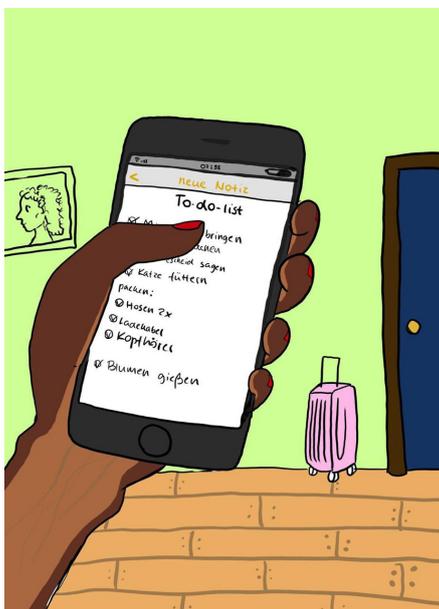


Illustration: Frida Aue

„So much to do! If I only had time, if I only had time.“ („So viel zu tun! Wenn ich doch nur Zeit hätte, wenn ich doch nur Zeit hätte.“), sang John Rowles 1968.

Nun ja, wenn man viel zu tun hat und möglichst nichts davon vergessen will, fertigen die meisten Leute sich eine „To-do-List“ an. Sie kann verschiedene Formen haben. Ganz klassisch ist ein Zettel, zum Beispiel für eine Einkaufsliste. Oder, ganz modern, auf dem Smartphone, Verzeihung, tragbaren Fernsprecher.

Andere wiederum notieren sich von Kindheit oder Jugend an die Dinge, die sie sehen oder einmal im Leben tun wollen, bevor sie gehen müssen. Das wäre dann eine „Löffelliste“ (von engl. „bucket list“ - „kick the bucket“, dt. etwa „den Löffel abgeben“), wird aber trotzdem manchmal auch „To-do-List“ genannt.

Ganz wörtlich genommen ist eine „To-do-List“ im Grunde aber nur eine „Zu-tun-Liste“ oder „Zu-erledigen-Liste“. Darauf notiert sind zum Beispiel „Einkaufen“, „Staubsaugen“, „Kuchen für Oma Ernas Geburtstag backen“, „Onkel Heinz anrufen“, „Fenster putzen“ etc.

Eine Liste mit den Aufgaben, die man am aktuellen oder an einem bestimmten anderen Tag erledigen will oder muss. Man freut sich jedes Mal wie ein Schneekönig, wenn man den nächsten Punkt durchstreichen kann und am allermeisten natürlich, wenn man am Ende der Aufgabenliste angekommen ist und in den wohlverdienten Feierabend gehen kann.

Text: Carin Utermöhle

Wichtig:

hast du diese Zeitung irgendwo in Papierform gefunden und versuchst uns jetzt im Netz zu finden? Zur Zeit ist MWM noch eine Sparte bei www.radio-berliner-morgenroete.de. Im Verlaufe des Jahres werden Menschliche Werte Medien aber eine eigene Webseite entwickeln.



Die Kreisstruktur bei Gradido – der neuen Schenk- und Dankbarkeitsvergütung



Autorin
Eva-Maria Zander
Impulse für Bewusstheit und Potentialentfaltung

Aus dem Herzen heraus ist uns alles möglich
<https://youtu.be/5dCWwKcVD5g>

In diesem Beitrag geht es um den Aufbau der dezentralen Struktur des über 5500 Mitglieder umfassenden Gradido Netzwerks.

Den ersten Schritt hast du sicher schon vollzogen und dir ein Gradido Konto eingerichtet! Noch nicht? Dann kannst du hier dein einmaliges Startguthaben einlösen, sobald du dich eingeloggt hast, wird es dir gutgeschrieben.

<https://gdd.gradido.net/redeem/CL-d91e4b25dde911841e175c48>

Du findest dann einen Hinweis auf die **KREISE**. Gradido Mitglieder, die schon lange dabei sind, sind aufgerufen, diese extra freizuschalten. Bei Neuansmeldungen vollzieht sich das jetzt automatisch. Mit diesem Schritt öffnet sich eine neue Übersicht und du schaust beim Menüpunkt **SPACES**, welche Kreise sich bereits gefunden haben. Hier in unserer Region gibt es den Space **Gradido Potsdam**. Du bist herzlich willkommen und findest dort Informationen zu Gradido Markt, Café, Stammtisch, Circle Treffen und zum dezentralen Schöpfen. Das letztgenannte ist der erste Schritt in die Selbstständigkeit eines Kreises. Noch gibt es einen zentralen Server für die Transaktionen, aber wir können mit einem Team den Schöpfungsvorgang unserer Mitglieder begleiten. Auf diese Weise beginnen wir, uns langsam in Richtung dezentrales Schöpfen zu bewegen und damit auch die Gradido Gründer Bernd Hückstedt und Magret Baier zu entlasten. Praktisch sieht es so aus, dass ihr, als Beispiel für den Kreis Potsdam, in eurem persönlichen Profil **#Potsdam** eintragt und dieses beim Schöpfen vor die Gemeinwohlaktivität setzt. Das könnte so aussehen: **#Potsdam Erstellen der Online-Zeitung Menschlich Werte Medien** sowie der Zeitangabe. Der Schöpfungsvorgang und das Senden von

Gradidos werden euch in kurzen Videos erklärt, die ihr nach der Anmeldung erhaltet oder ihr schaut auf der Homepage <http://gradido.net> in den **Blog**. Geholfen wird euch auch bei unseren Zusammenkünften. Im Wiki von Gradido Potsdam findet ihr weitere hilfreiche Informationen. Wir dürfen nicht vergessen, es ist eine sanfte und stetige Transformation. Später haben wir in den einzelnen Kreisen eigene Server für die Transaktionen. Zu den Kreisen gibt es weit mehr zu berichten, hier ein kleiner Ausblick...





Oftmals wird darüber geklagt, dass es noch keine Läden gibt, in denen wir mit einem Gradido Vorteil, zunächst im Sinne eines Rabatts, einkaufen können. An erster Stelle steht die Bildung dieser Kreise. Haben sich mehrere Mitglieder zusammengefunden, dann gelingt es auch von unserer Seite, Ladenbesitzern ein Angebot zu unterbreiten. Im Sinne einer Solawi wäre es möglich, mit diesem Geschäft eine Mitgliedschaft einzugehen. Ein bestimmter Betrag an Gradido wird monatlich an den Inhaber überwiesen und er räumt dafür einen bestimmten Prozentsatz Gradido Vorteil ein, der mit den Einkäufen eingelöst wird. Der Ladenbesitzer findet einen festen Kundenkreis und wir können vor Ort den Gradido einsetzen.

Ihr seht, jeder einzelne ist jetzt gefragt, aktiv zu sein, sich einen Kreis zu suchen oder einen neuen zu gründen. Das kann mit zwei bis drei Menschen gelingen, im Space **Mit+Wirken** findet ihr Gleichgesinnte. Ihr werdet erfahren, wieviel Freude es macht, auf diese wertschätzende Art und Weise zusammen zu kommen. Das Neue, das wir so herbeisehnen, wird dann bereits lebendig. Und bedenke: Es gibt keine versteckten Kosten, keine Verpflichtungen und auch kein Geschäftsmodell. Gradido finanziert sich selbst über freiwillige Spenden. Wir sind einfach ein Netzwerk von Menschen, die ihre persönlichen Fähigkeiten mit Freude einbringen und uns gegenseitig mit Gradido bedanken. Sei auch du aktiv mit dabei, wir freuen uns auf dich!

Eva-Maria Zander ist Mitglied im Gradido Visionskreis. Gemeinsam mit Bernd Hückstedt hat sie den Space Mit+Wirken initiiert, sowie ihren eigenen Studienkreis: Fühlend die Gradido Welt erfahren – sich in ihr Potenzial ausdehnen und es feiern. Führend ist die feminine Kraft in Frau und Mann. <https://evamariazander.de>

Ursprüngliche Worte

Bienenzuckerfeld



Foto: Mario Sunmir; www.sonnenmeer.eu

Jetzt, wo der Frühling bald vor der Tür steht, sieht man sie wieder öfter.

Sie summen und brummen durch die Lüfte und sammeln emsig und ohne Unterlass Nektar von den Blüten. Kleine, zarte, fast flauschige Lebewesen mit seidig schimmernden Flügeln krabbeln über die Blumen und suchen nach der süßen Nahrung.

Im Bienenzuckerfeld fühlen sie sich wie im Schlaraffenland. Sanft wiegen sich die einzelnen Halme der Blumen und Gräser im Wind, wogen hin und her und locken in den verschiedensten Farben und Formen.

Hier der rote und weiße Klee mit seinen vielen Einzelblüten, dort der kräftig gelbe Löwenzahn und ein bisschen näher am Boden das kleine Gänseblümchen: viele winzige gelbe Blüten mit einem weißen Strahlenkranz aus Blütenblättern drum herum.

Etwas höher reckt sich die Lichtnelke mit ihren kleinen, zartlila Blüten empor, die wie Sternchen in einer Krone angeordnet am Ende jedes Stängels sitzen. Am auffälligsten ist jedoch die Wilde Möhre, die mit ihren großen, weißen Blütendolden auch viele andere hungrige Insekten zum Mahl einlädt.

Auf dem Feld spiegelt sich im warmen Licht der Sonne das Leben wider: ein ewiger Tanz, ein Kommen und Gehen, ein Auf und Ab und manchmal auch scheinbar wild durcheinander, aber trotzdem immer einer unsichtbaren Ordnung und der Süße des Lebens folgend.

Text: Carin Utermöhle

Wild und grün Kraftpaket im März

Scharbockskraut gehört zu den ersten essbaren Wildpflanzen im Frühjahr

Noch sind die meisten Bäume kahl, die letzten braunen Blätter nicht komplett verschwunden. Doch der wer genauer hinschaut, weiß: Der Frühling steht in den Startlöchern. Während aus manchen Knospen zartes Blattgrün zaghaft sprießt, bahnt sich aus der Erde vielerorts das erste frische Grün den Weg ans Licht. Spätestens jetzt ist es Zeit, beim nächsten Gang ins Freie den Sammelbeutel griffbereit zu haben, um uns mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen direkt aus der Natur zu versorgen. Noch ist die Auswahl beschränkt, doch einige wenige Wildpflanzen stecken im März bereits voller Kraft. Nach der kalten, dunklen Jahreszeit können sie unser Immunsystem auf Vordermann und unseren Stoffwechsel in Schwung bringen.

Rettung für die Seeleute

Es ist mittags, das Wetter mild. Wie jeden Tag drehe ich zwischen Online-Meetings, Excellisten und Manuskriptarbeit – „Homeoffice“ sei Dank – meine Runden auf einem Friedhof in der Nähe meines heimatischen Arbeitszimmers. Hier fühle ich mich ungestört. Menschen sind hier kaum, Hunde gar nicht unterwegs. Dafür gibt es zahlreiche Ecken wilder Natur. Ich lasse das Digitale hinter mir, scanne den Boden mit aufmerksamem Blick. Ich weiß, was ich suche. Auf einer freien Stelle bilden Grasbüschel, Laubreste und einige löchrig fleckige Blattreste vom letzten Jahr eine triste Gemeinschaft. Genau hier entdecke ich sie: in sattem Grün glänzende, runde, leicht herzförmige Blätter mit einem Durchmesser von nicht mehr als zwei Zentimetern. Jedes einzelne ist verbunden mit einem nur unwesentlich längeren Stängel, der wiederum aus einer Wurzelknolle kurz unter der Erdoberfläche emporstrebt. Die Blätter fest verbunden mit dem Rest der Pflanze, demonstriert das unscheinbare Kraut seine Kraft. Fast so, als wehre es sich gegen jeglichen Angriff auf sein Dasein. Es ist so widerspenstig, wie sein Name klingt: Scharbockskraut. Scharbock, der alte Name für Skorbut, verrät, was in der Pflanze steckt. Auch bekannt als „Seefahrerkrankheit“, bezeichnet Skorbut den, früher oft tödlich endenden Mangel an lebenswichtigem Vitamin C, dem viele Seeleute in frühen Zeiten nach langen Monaten auf dem Schiff ausgesetzt waren. Vermutlich hat das Kraut einst vielen von ihnen das Leben gerettet. Noch heute erinnert es nicht nur an das damalige Leid auf hoher See, sondern auch an unseren, noch heute hohen Bedarf an Extra-Vitaminen. Zwar können wir uns vielerorts nahezu rund um die Uhr mit Lebensmitteln versorgen, doch auch in Zeiten florierender Bio-Angebote ist unsere Nahrung zunehmend nährstoffarm und mit Schadstoffen belastet. Spätestens wenn sich in kühlen oder Übergangszeiten allerorts die Schniefnasen mehren, kann unser Immunsystem von einer Portion Scharbockskraut profitieren.

Ich nehme mein Taschenmesser zur Hand, und mit ein paar gezielten Schnitten gewinne ich das Kräfteressen gegen das kleine Kraftpaket. Ein paar Blättchen, mehr braucht es nicht, um meinen Vitamin-C-Haushalt auf Vordermann zu bringen. Einige davon verzehre ich gleich auf dem Heimweg, den Rest breite ich in meiner Küche aus, entferne Erde, Gras und Laubreste und gebe Krabbeltieren Gelegen-



heit zur Flucht. Erst dann wird meine wilde Ernte gewaschen, um kurz darauf als klein gehackte Zutat die Petersilie auf meinem Gemüse ersetzen. Das Ganze schmeckt wunderbar frisch, mild und gesund. Auf eine schnelle Verarbeitung kommt es an, da sich Vitamin C bei Wärme und Licht schnell abbaut. Auch daher empfehle ich keine Zubereitung als Tee.

Essbar bis zur Blütezeit

Bis Ende März, je nach Wetterlage, Anfang April kann das Scharbockskraut gesammelt und verzehrt werden. Sobald sich die gelben, sternförmigen Blüten zeigen, sollten wir uns allenfalls an seinem Anblick erfreuen. Dann bildet es das giftige Protoanemonin und die Pflanze wird ungenießbar.

Zu finden ist das Scharbockskraut an eher feuchten, nährstoffreichen Standorten, oft nahe Bachläufen, an Waldrändern oder auf feuchten Wiesen, wo es sich munter gerne gleich zu ganzen Teppichen ausbreitet. Mit etwas Geduld können hier größere Mengen gesammelt werden, um einen kleinen Vorrat Pesto herzustellen. So trotzen wir der kurzen Sammelzeit.

Ich bevorzuge allerdings den direkten Verzehr und hebe mir die Lust auf Pesto für die allmählich startende Bärlauch-Saison auf.

Rezepte mit Scharbockskraut

->Als frische Ergänzung zur Mahlzeit: Eine Handvoll Blätter waschen, klein hacken und auf Salat, Gemüse oder Nudeln streuen oder als grüne Zutat in ein Joghurtdressing geben. Die Stängel können mitverwendet werden.

->Pesto: Ca. 100 Gramm Blättermischung aus Scharbockskraut, Rucola oder Spinat mit 100 Gramm Nüssen, Sonnenblumenkernen oder gemahlene Hanfsamen, 50 ml Olivenöl mit dem Saft einer halben Zitrone mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine zu einer stückigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Knoblauch abschmecken. Zitrone verhindert eine Braunfärbung durch Oxidation. Schmeckt zu Nudeln oder als Brotaufstrich. Zum Aufbewahren in ein Glas füllen und mit Olivenöl bedecken. Hält sich im Kühlschrank mehrere Monate.

->Winterlicher Smoothie: Je eine Handvoll Scharbockskraut und grünes Blattgemüse (z. B. Spinat oder Rucola), 1 Apfel, 1 Orange, Saft einer halben Zitrone, ein Stück Ingwer, 200 bis 300 ml Wasser im Hochleistungsmixer cremig mixen. Wahlweise mit einem Topping aus getrockneten Beeren oder Samen langsam genießen. So hat der Körper die Chance, die geballten Nährstoffe gut aufzunehmen. Smoothies sollten gekaut werden!

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

Grandelisee – SoLaWis sind überlebenswichtig

Wer noch nicht weiß, was SoLaWi bedeutet – es ist die Abkürzung für „Solidarische Landwirtschaft“. Abnehmer und Erzeuger setzen sich zusammen und ermitteln gemeinsam Bedürfnisse. Der Landwirt fragt: „Was braucht ihr?“. Die Abnehmer sagen was sie brauchen und fragen wiederum den Landwirt was er für dessen Erzeugung benötigt. Oft gehört es dazu, dass die Abnehmer hin und wieder bei Feldarbeiten und Lieferung mithelfen. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Konzepte. Wichtig ist das Miteinander und das Füreinander! In den meisten Fällen geht es dabei auch um gesunde Nahrungsmittel und nachhaltigen Anbau.



Die SoLaWi „Grandelisee“ ist genossenschaftlich organisiert. Ich fragte Katrin aus deren Vorstand wie sie persönlich zu ihrer Herzens-SoLaWi gefunden hatte.

MWM: Was hattest du früher beruflich gemacht?

Katrin: Ich hatte achtzehn Jahre als feste freie Mitarbeiterin für die Deutsche Welle gearbeitet. Mitte 2020 ging das dann irgendwann nicht mehr. Du kannst dir schon vorstellen, warum. Achtzehn Jahre als feste Freie. Mein Abteilungsleiter antwortete auf meine Frage, was ich tun müsse um gekündigt zu werden: „Poste einfach auf Facebook dass die Deutsche Welle Fake News verbreitet“, was er eher als Spaß meinte.

Als ich das dann wirklich tat, sagte er: „Nein, das hast du wirklich gemacht?“, bat mich das wieder löschen und meinte wir finden schon einen anderen Weg, was dann auch geschah.

Sobald ich auf dem Acker bin sind meine Rückenschmerzen weg.

MWM: Dann bist du irgendwann bei Grandelisee gelandet und man findet dich häufig auf dem Acker. Hast du dein digitales Büroleben komplett gegen das Gärtnern ausgetauscht?

Katrin: Nee. Ich habe beides und ich brauche das auch.

Ich bin als Vorstand so eine Art Schnittstelle und kümmere mich um administrative Sachen und Kommunikation. Was mich aber wirklich nährt und erdet ist die Arbeit im Freien. Dort empfinde ich so richtig Glück. Ich habe chronische Rückenschmerzen. Aber wenn ich mit dem Auto zum Feld fahre und das Tor durchquere, dann ist das meistens sofort weg. Als wäre es nie da gewesen.

MWM: Wie bist du überhaupt auf Grandelisee aufmerksam geworden?

Katrin: Ich hatte zwar im Bioladen eingekauft, wusste aber überhaupt nicht, was SoLaWi überhaupt bedeutet. Ich wohne in Hermsdorf, Richtung Norden raus, also fast an der Stadtgrenze. Und die Nachbarn hatten mir damals von der SoLaWi „Sterngartenodyssee“ erzählt. Die bekamen dort schon seit zwei Jahren ihre Kiste geliefert und ich fragte: „Warum erzählt ihr mir das jetzt erst? Das ist ja genial.“

MWM: Wann war das?

Katrin: Das war im Herbst 2020. Die Sterngartenodyssee war ein SoLaWi Verbund aus 4 verschiedenen Höfen die satte 700 Portionen auslieferten. Simon Junge von der Apfelsternwarte hatte das mit jemand anderem zusammen organisiert. Mir war jedenfalls sofort klar dass ich das mache und hatte sofort alles unterschrieben. Anfang 2022 erzählte mir dann eine Frau, dass sie sich bei der Sterngartenodyssee trennen und nun sollte es irgendwo so eine Art Geheimgesellschaft geben. Angeblich wollte Simon etwas Neues gestalten. Das klang spannend für mich.

Wir hatten unter den Maßnahmen gar nicht so gelitten. Es ging uns richtig gut da draußen.

MWM: Wie ist es dir denn zwischen deiner Kündigung bei der Deutschen Welle und Grandelisee ergangen?

Katrin: Erst wollte ich mit Freunden ein Dankbarkeits-Coaching Business aufmachen. Wir hatten zusammen schon einiges einstudiert, uns fortgebildet und Probe-Coachings gemacht. Schließlich bekam ich plötzlich eine Erkenntnis zum Thema „Entscheidungen treffen“. Es war, als ob ein Buch in meinem Inneren auftauchte. Das hatte ich auch tatsächlich innerhalb von drei Wochen geschrieben. So eine Art Ratgeber. Mit dem Ergebnis war ich sehr zufrieden, nur fehlte mir bisher das Talent zum Vermarkten (lacht). Da ich es liebe, Menschen etwas vorzulesen gibt es das jetzt auch als Hörbuch.

Außerdem eröffnete ich meinen eigenen YouTube Kanal auf dem ich interessante Sachen zum Thema Zeitenwende und Spiritualität lese und aus dem Englischen übersetze. Ich habe auch ein spannendes Buch ins Deutsche übersetzt. In dieser Zeit hatte ich es sehr genossen, dass ich so viel Interessantes ausprobieren konnte.

MWM: Du hattest also nicht so sehr unter den Maßnahmen gelitten?

Katrin: Nein wir hatten es richtig gut da draußen. Mein Sohn ging auf eine freie Schule. Die waren dort tatsächlich sehr tolerant und hatten kein Problem mit Kindern die Masken nicht vertrugen. Er hatte auch viele Freunde, mit denen er sich bei uns oder denen treffen konnte, weil deren Eltern ebenso angstfrei und aufgeschlossen waren wie ich. Plötzlich merkten sie: „Hey, ich kann hier ja ganz frei reden!“

MWM: Wie ging es beruflich weiter?

Katrin: Eigentlich wollte ich mich mit meinen Büchern und Hörbüchern selbstständig machen und hatte mit einem Coach einen guten Business- und Finanzplan entworfen. Leider war ich nicht diszipliniert genug um das ganz alleine durchzuziehen. Ich bin auch eher ein Teamplayer. Dann hörte ich aber von dem bereits erwähnten Geheimtreffen.

MWM: Worum ging es dabei?

Katrin: Simon hatte bereits ein großes Stück Ackerland in Gransee gepachtet und suchte gemeinsam mit einer größeren Gruppe Menschen nach Finanzierungsmöglichkeiten um noch ein anliegendes Grundstück dazu zu kaufen. Das hatte nicht funktioniert und jetzt überlegte man wie es weitergehen sollte. Es stand die Idee im Raum eine Genossenschaft zu gründen.

Bei der Gründung waren 50 Teilnehmer anwesend und es war eine sehr feierliche Atmosphäre. Viele von denen hatten sich vorher in Kreisen bewegt, in denen sie immer aufpassen mussten was sie sagten. Hier merkten sie aber plötzlich: „Hey, ich kann hier ja ganz frei reden!“ Dadurch entstand sofort so eine Verbundenheit und eine total magische Aufbruchstimmung. So fanden sich dann genug Menschen die bereit waren, eine Absichtserklärung zum Kauf von Genossenschaftsanteilen zu unterzeichnen. Simon war von dieser überwältigenden Bereitschaft sichtlich gerührt.

Das war der Startschuss. Vom ersten Augenblick an war mein Herz dafür in Flammen. Da kommen mir direkt die Tränen. Ich bin so ein totaler Intuitions Mensch und kann Dinge nur aus meinem Herzen heraus entscheiden. Das war ein so deutliches „Ja!“ wie ich es im Leben noch nie gehabt hatte und das ist seitdem nicht ein bisschen weniger geworden ... das war im Oktober 2022 und dieses Herzensfeuer hat nicht ein bisschen nachgelassen in dieser Zeit.

MWM: Hattest du vorher schon mal öfter gärtnerisch gearbeitet?

Katrin: Nee, aber inzwischen bin ich Mit-Gärtnerin. Ganz am Anfang hatte ich auf Schloss Tempelhof bei Nürnberg den sehr intensiven Kurs in Market Gardening mitgemacht. Anschließend schickte mich Simon zum Gärtnerkurs bei Dietmar Näser. Dort habe ich sehr entscheidende Erkenntnisse gewonnen. Vor allem über das Zusammenspiel von Pflanzen und Boden.

Jetzt bin ich einmal im Monat fest auf dem Acker eingeteilt - als Anleiterin für die ganzen freiwilligen Helfer. Das mache ich inzwischen als Minijob. Die meiste Arbeit wird zwar ehrenamtlich gemacht, aber die Dinge, die zu bestimmten

Tagen und Uhrzeiten regelmäßig passieren, müssen bezahlt werden.. Weil das verpflichtend ist. Da kann man nicht mal eben sagen: „Ach nee, heute kann ich gerade nicht.“

MWM: Ist das nicht normal, dass eine Solawi auch bezahlte Angestellte beschäftigt?



Katrin: Na ja. Damit wird halt das Allernötigste abgedeckt. Wir liefern im Moment monatlich bisher erst 113 Portionen für unsere laufenden Einnahmen. Um alles entspannt finanzieren zu können müssten es mindestens 200 Portionen werden. „Irgendwann gibt es vielleicht keine Biobauern mehr weil unsere gesamte Ernährung in den Händen der Konzerne ist.“

MWM: Sind denn immer genug Leute auf dem Acker um zu helfen?

Katrin: Nee, das sind nie genug. (Lacht) Höchstens bei richtig gutem Wetter und wenn ansonsten nirgendwo was Interessantes los ist. Oft sind es auch dieselben. Es ist halt so eine Überwindung nötig. Wenn man erst merkt wie gut das tut, kommt man auch öfter.

MWM: Was möchtest du unseren Lesern denn gerne noch als Botschaft mitgeben?

Katrin: Ein wichtiger Knackpunkt ist für mich etwas was wir durch Dietmar Näser gelernt haben. Was wir da machen ist nicht nur ein nettes idealistisches Ansinnen oder eine Möglichkeit sich mal etwas gesünder zu ernähren. Es ist lebenswichtig. Die Anwendung der Gentechnik wird gerade dereguliert. Alles steuert darauf hin, dass man in Zukunft nur noch so ein Hybridsaatgut bekommt, dass nur einmal Früchte trägt und im nächsten Jahr muss man denn wieder neu kaufen. Irgendwann gäbe es keine Biobauern mehr weil unsere gesamte Ernährung in den Händen der Konzerne ist. Unsere Nahrung hat aber nur dann Nährstoffe wenn der Boden lebendig ist. Das kann man messen. Es wurden jetzt tatsächlich Orangen untersucht die NULL Vitamin C-Gehalt haben. Wenn wir Nahrung haben wollen die uns als Menschen gesund erhält, denn ist das was wir hier machen der einzige Weg. Diese Erkenntnis wird immer stärker und es macht mir auch ein bisschen Angst. Andererseits gibt es immer mehr Leute die das auch begriffen haben. In vielen Teilen der Welt wird der Boden sogar immer besser. Das gilt leider nicht für Europa.

Wenn man mehr über das Thema erfahren will kann man auf unseren Grandelisee YouTube Kanal gehen.

Und noch etwas: Unser Gemüse macht wirklich glücklich. Es hat eine andere Wirkung als normales Gemüse. Ich muss auch inzwischen kaum mehr was dazukaufen!

Ein Abstecher zu Kathi und Martin vom Natur- und Imkerhof in Zingst



Einen einzigartigen Lernort für Natur, Artenschutz, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit haben Martin und Kathi Troelenberg im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft geschaffen und sich damit einen Herzenswunsch erfüllt: die Brücke zwischen Menschsein und Natürlichkeit wieder freilegen oder neu erbauen. Die Gründer des Natur- und Imkerhofs sind überzeugt, dass ein gesundes Maß an Verantwortung für die Natur erst gelingen kann, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse und deren Zusammenhänge verstehen. Das erfordert ein Wiedererkennen und Rückbesinnen auf die eigene Verbindung zu „Mutter Erde“. Wenn wir (wieder)erkennen, dass wir Menschen ein Teil des Kreislaufs des Lebens und der Natur sind, können wir die Reise zu uns selbst antreten. Zu dieser Reise will das Paar Groß und Klein einladen und ihnen dafür den passenden Ort bieten.

Martins Familie imkert bereits in zweiter Generation auf Flächen der ehemaligen Alt-Bauernstelle Troelenberg. Für Insekten bringt sie alte Ackerflächen zwischen Zingst und Müggenburg wieder zum Blühen. Eine Oase für Mensch und Tier!

Neues Miteinander in die Welt tragen: mit Ladenaufsteller der Genossenschaft

Martin ließ sich gleich von der Idee eines Ladenaufstellers der Genossenschaft inspirieren. Auch Kathi liegt es am Herzen, den Gedanken des neuen Miteinanders und Wirtschaftens in die Welt zu tragen. So überlegten wir gemeinsam, welche Produkte aus unseren Genossenschaftsbetrieben Interesse bei den Besuchern des Natur- und Imkerhofs finden würden und im Ladenaufsteller präsentiert werden können. Schließlich schickte ich einen weiteren Ladenaufsteller samt Inhalt auf die Reise. Zusammen mit seiner Tochter baute Martin den Aufsteller an einem lauschigen Plätzchen in seinem kleinen Café mitten im Bienengarten auf.

Wiedersehen in der Idylle

Mitte September 2024 besuchte ich Kathi und Martin in Zingst. Schon bei der Ankunft spürte ich ein besonderes Gefühl der Ruhe und Naturverbundenheit. Kathi und Martin führten mich durch den Garten, der weitaus mehr ist als „nur“ eine Idylle. Angelegt nach dem Drei-Zonen-Konzept, kombiniert er Elemente aus Permakultur und Naturgarten. Ein Ziel: Flora, Fauna und Menschen wieder ins Gleichgewicht bringen, damit sich alles vielfältig und gesund entwickeln kann.

Auf seinem Bienenlehrpfad vermittelt Martin Kindern ab fünf Jahren umfangreiches Wissen, bietet Einblicke in die bunte Bienenwelt und zeigt, wie sie den Bienen und vielen anderen Tier- und Insektenarten helfen können. Aber das ist längst nicht alles: Auf dem Natur- und Imkerhof Zingst können Gäste den „hortus in mari“, den Garten am Meer, mit allen Sinnen erleben. Und wer will, erfährt, wie sich der eigene Garten in einen Hortus – lateinisch für Garten – verwandeln lässt. Einen Ort, an dem Pflanzen, Tiere und Menschen zum Nutzen aller leben können.

Persönliches und ehrliches Miteinander – die Basis unserer Vision

Am Ende unserer Reise durch den Garten setzten wir uns noch gemütlich zu einem Gedankenaustausch zusammen. Wir stellten fest, dass uns die gemeinsame Vision einer menschlicheren Gemeinschaft und die Umsetzung derselbigen miteinander verbindet. Das Gespräch über Zuversicht, eigenes Handeln und den dazugehörigen Mut, aber auch über persönliche Sorgen und Zweifel machten diesen Besuch für mich zu etwas Einzigartigem. Wir sind uns einig, dass ein persönliches und ehrliches Miteinander uns bei der Umsetzung unserer Vision tragen wird.

Mit dem Fest der Artenvielfalt eröffnet der Natur- und Imkerhof am 24. Mai die Saison 2025. Bis dahin will Martin seine freie Zeit in eine Initiative für junge Menschen seitens der Genossenschaft Menschlich Wirtschaften einbringen.

www.natur-imkerhof-zingst.de

Schule – und dann?

Das „Wanderjahr“ gibt jungen Menschen Orientierungshilfe auf dem Weg ins Erwachsenenleben

Reisen oder jobben, Füße hoch oder doch gleich weiter an die Uni? Wenn spätestens nach 13 Jahren die Schulzeit endet, winkt Jugendlichen die große Freiheit. Was aus Sicht Erwachsener reizvoll klingen mag, ist für viele Schulabgänger vor allem eins: Überforderung.



Was ist eigentlich das Wanderjahr? Austausch beim Informationsabend im Bad Belziger Café Lüka

Johanna, Alina, Anna und Ilja, alle 18, stehen kurz vorm Abi. Im Juli ist die Schulzeit für immer vorbei. Ihre Gedanken dazu? Ein Auf und Ab. „Wie Wellen. So geht das bei uns.“ Johanna illustriert die große Unsicherheit mit einer Armbewegung – von links nach rechts, rauf und runter. Die vier, seit dem Kindergarten eng befreundet, sind heute ins Bad Belziger Café Lüka gekommen, um sich schon mal eine Option für die Zeit nach der Schule näher anzuschauen.

Es geht ums Wanderjahr. Angelika Wagener hat Interessierte, Eltern und Mitstreiter für einen Infoabend zusammengetrommelt. Vor rund zwei Jahren wurde das Projekt von Sabine Langer und Clara Steinkellner aus der Genossenschaft „Menschlich Wirtschaften“ (MWS) ins Leben gerufen. Seitdem wird es von vielen MWS-Mitgliedern mit Herzblut weiterentwickelt. Seit einem halben Jahr engagiert sich Angelika für das Projekt. Auf den Tischen im Café liegen Flyer, ein Ordner mit Infos macht die Runde, es gibt handgepresstes Öl der Ölmanufaktur „Oleo“.

Selbstbestimmt den eigenen Weg finden

Angelika brennt für die Initiative, mit der Jugendliche, ähnlich Handwerkern auf der Walz, ein knappes Jahr hierzulande und im Ausland unterwegs sind, um Erfahrungen zu sammeln, Herausforderungen selbstständig zu meistern und – im Idealfall – Orientierung für einen selbstbestimmten Weg ins Erwachsenenleben zu finden.

Während fünf- bis zehnwöchiger Praktika helfen die Wanderlinge in unterschiedlichen Betrieben, sogenannten Praxisorten, bei der täglichen Arbeit und tauchen so ins Arbeitsleben ein. Regelmäßig werden die 18- bis 25-Jährigen innerhalb der insgesamt elf Monate Wanderzeit zusam-

menkommen, um sich über das Erlebte auszutauschen. Bei Fragen und als Ansprechpartner für Probleme stehen ihnen die ganze Zeit über Mentoren zur Seite. Zudem sind Seminare geplant, bei denen Experten Input geben zu Themen wie Steuerrecht, Ökologie oder Selbstorganisation. Projekte mit Musikern und Schauspielern ergänzen das Ganze künstlerisch. Derart professionell begleitet, könnte am Ende sogar ein Bühnenstück entstehen.

Für viele ein Herzensprojekt

Über 30 Betriebe, die meisten aus dem Netzwerk der Genossenschaft, haben sich bereits als „Praxisorte“ registriert, darunter ein Schulprojekt in Nordzypern, die Ölmühle „Oleo“ aus Norddeutschland und ein Heilort für Tiere in Rumänien. Immer wieder bringen engagierte MWS-Mitglieder neue Vorschläge und Ideen ein. Ihnen allen liegt die Entwicklung Jugendlicher am Herzen. So konnte der Bildungsforscher Gerald Hüther als Unterstützer ins Boot geholt werden,

und ein fester Kreis von Mentoren freut sich bereits auf die Begleitung der Jugendlichen.

Im Café Lüka stellen sich Milena und David vor. Beide sind begeistert, haben große Lust auf die Begleitung der jungen Leute. Gleichzeitig ist das Wanderjahr für sie eine Chance, in der eigenen Jugend Verpasstes nachzuholen. Milena, 32, sei früh Mutter geworden, habe damals keine Gelegenheit gehabt, die Welt zu erkunden. Ein bisschen von diesem Gefühl, unterwegs zu sein, möchte sie nun durch die Betreuung der jungen Menschen zurückholen. „Ich habe Lust zu reisen, komme gerne jederzeit bei euch vorbei“, sagt sie gut gelaunt und augenzwinkernd in die Runde. David, 33, findet es „total spannend, den Prozess der Jugendlichen mitzuerleben, zu sehen, was die Erfahrung mit ihnen macht“. Auch für ihn sei ein nach der Schulzeit geplanter Auslandsaufenthalt, als Au-pair in Frankreich, gescheitert.

Ab September geht es für die ersten Wanderlinge los

Schon in ein etwa einem halben Jahr ist ihr voller Einsatz gefragt. Im September 2025 soll es für die „Pioniergruppe“ auf Wanderschaft gehen. 16 Plätze sind fest eingeplant, drei junge Leute wurden bereits als Wanderlinge aufgenommen. Und auch die Finanzierung steht. Die Genossenschaft wird einen Großteil der Kosten, unter anderem für Referenten, Organisation, Reisen übernehmen. Etwa die Hälfte, rund 1.600 Euro, müssen die jungen Leute oder ihre Familien selbst aufbringen. „Das Geld in Eigeninitiative zusammenzukriegen ist eine wertvolle Erfahrung“, findet Angelika. Denn wer sich aktiv schon bei der Finanzierung einbringt, habe einen echten Bezug zum Projekt. Die vier Bad Belziger Jugendlichen sind schon mal begeistert. Es sei ein „cooles, spannendes Projekt“, an dem ihnen vor allem das

Strukturierte gefällt. „Alles ist organisiert und betreut, es gibt Ansprechpartner“, freuen sie sich. „Das mit den Mentoren ist ein superkrasser Punkt“, findet Alina. Und auch die Praxisorte klingen für alle vielversprechend.

Ideen sind willkommen

Gerade dazu ist noch viel in Bewegung, es kommen ständig neue Impulse hinzu. So ist der heutige Abend auch eine Einladung, sich aktiv einzubringen. „Was braucht ihr, was wünscht ihr euch? Ideen für weitere Praxisorte sind willkommen“, sagt Angelika in Richtung der Jugendlichen. Iljas Augen leuchten, ihn interessiert alles mit Musik, Veranstaltungstechnik, Instrumentenbau, „wenn es dazu noch was gäbe, das wäre toll“, sagt er. Milena schreibt fleißig mit. Auch Angelika macht sich Notizen: „Ich liebe es, Menschen zusammenzubringen und Dinge zu bewegen. Ich gestalte einfach gerne. Und: Ich mag Anfänge.“ Sie hat bereits Schulkonzepte mitentwickelt und begleitet Kinder an der Freien Grundschule in Belgig in ihren ersten Schuljahren. Wie viele andere aus dem Wanderjahrteam investiert sie jede Woche viele Stunden ihrer Zeit in das Projekt – auch mit Blick auf die eigene Tochter, die in zwei Jahren 18 wird.

Als sich nach rund anderthalb Stunden alle in der Abschlussrunde zusammenfinden, ist bei vielen ein Funke übergesprungen. „Voll gespannt, wie es weitergeht“, ist Johanna, und Anna hat sich „total wohlgefühlt“. Sie findet es „spannend, bald noch mehr von dem Projekt zu hören“. Alina schätzt vor allem die Sicherheit durch die Mentoren. Und die wiederum sind angetan, von der Offenheit der vier Jugendlichen. „Es ist beeindruckend, mit welcher Energie ihr hier seid, ich habe das Gefühl, wir begegnen uns auf Augenhöhe. So war ich in eurem Alter nicht“, erinnert sich David.

„Erst mal sacken lassen“

Ob sich die vier jungen Belziger schon in diesem Herbst auf Wanderschaft begeben, ist offen. Noch sind die Wellen in Bewegung. „Ich weiß nicht, ob es für mich das Richtige ist. Will ich erst mal frei sein oder nach der Schule gleich ins Nächste springen?“, fragt sich Anna. Und Alina ist nicht klar, ob sie jetzt schon so ein „Commitment“ will. „Es ist alles im Wandel.“ Außerdem habe sie eine Beziehung. Johanna geht es ähnlich. Und Ilja will, wie die anderen auch, alles erst mal „nachwirken und sacken lassen.“ Auch wenn heute noch kein klares JA zu hören war, Lust auf weitere Treffen

haben alle. Sie wollen die Mentoren näher kennenlernen, noch mehr über die Praxisorte erfahren. Und das am liebsten live und offline.

Gelegenheit dazu wird es schon bald geben: In vier bis fünf Wochen soll es die nächste Begegnung geben. Ein weiterer Termin ist für Juni geplant. Bleibt abzuwarten, ob sich bis dahin die Wogen geglättet haben.

Noch können sich 18- bis 25-Jährige für das Wanderjahr ab September 2025 bewerben. Dafür genügt eine E-Mail an: wanderjahr@menschlichwirtschaften.de

Weitere Infos zum Bewerbungsprozess gibt es auf der Website der Genossenschaft „Menschlich Wirtschaften“: www.menschlichwirtschaften.de/wanderjahr

Daniela Aue-Gehrke



Von Bad Belgig bald in die weite Welt? Ilja, Alina, Anna und Johanna (alle 18 Jahre alt) interessieren sich für das Wanderjahr.

Optimismus ist angesagt

Die Entwicklung der Bambini-Montessori Schule in Nordzyprien geht voran

Der Business-Plan steht, am 3. März geht die Website online, vielversprechende Bewerbungen potenzieller Lehrkräfte sind bereits eingetrudelt. Uri Reick ist optimistisch, dass ab September die ersten 40 Kinder an der neuen Bambini-Montessori Schule auf Nordzyprien mit dem Lernen starten können. Zwei Investoren sind ernsthaft interessiert, einer davon Nordzypriot, mit guten Kenntnissen der Baubranche vor Ort, berichtet Uri, der das Schulprojekt gemeinsam mit zwei weiteren Auswanderer-Familien vorantreibt. Zwei Grundstücke haben die Schulgründer ins Auge gefasst, eines davon würde bebaut werden, sodass gleich genug Raum zum Wachsen eingeplant werden könnte. So soll die Anzahl der Schüler in den nächsten 3- 4 Jahren sukzessive auf ca. 120 anwachsen. Ein weiteres Areal verfügt bereits über Häuser, außerdem gebe es dort einen tollen Garten, Obstbäume, die Lage ist zentral. Hier könne der Betrieb sofort starten. Fehlt nur noch das Personal. Aber auch hier ist Optimismus angesagt: So liege eine vielversprechende Bewerbung vor. Eine ehemalige Schulleiterin, Zypriotin und türkischsprachig, die ursprünglich aus den Niederlanden kommt und die Montessori-Pädagogik von dort kennt. „Ich bin dabei“, sagte sie vor kurzem. Jetzt geht es nur noch darum, Verträge zu machen.

Bewerbungen werden noch entgegengenommen. Auch Unterrichtsmaterialien als Sachspenden sind willkommen.

Infos unter: www.bambinimontessori.eu

Daniela Aue-Gehrke

„Bei Artabana kann man richtig was bewegen“

Im ersten Teil unserer kleinen Serie über alternative Gesundheitsabsicherungen haben wir Solidago vorgestellt. In dieser Ausgabe beleuchten wir die Solidargemeinschaft Artabana. Dazu sprachen wir mit Martina Meyer, Kassenwartin von Artabana Deutschland und Patin zahlreicher lokaler Artabana-Gemeinschaften.



Martina Meyer, Kassenwartin Artabana Deutschland

Martina, Artabana hat die Gesundheit seiner Mitglieder im Fokus, ist aber keine Krankenversicherung. Als was würdest Du sie bezeichnen?

Artabana ist eine anderweitige Absicherung im Krankheitsfall. Das ist die offizielle Bezeichnung. Aber Artabana ist noch viel mehr. In unserer Solidargemeinschaft begegnen wir uns von Mensch zu Mensch. Wir kümmern uns in der Gemeinschaft umeinander – und nicht erst, wenn wir krank sind. Das Wichtigste dabei ist: Prävention, Eigenverantwortung und auch Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft.

Also ein lebendiges Miteinander weit über den Leistungskatalog einer Krankenkasse hinaus ...

Ja. Wir wissen, dass Krankheiten nicht einfach deshalb entstehen, weil der Körper nicht in Ordnung ist. Das Umfeld wirkt auf den Organismus ein, sodass er sich nicht anders zu helfen weiß, als diese Symptome hervorzubringen. Das Umfeld hat viele Aspekte, zum Beispiel das finanzielle oder persönliche. Bei Artabana berücksichtigen wir all das – im Sinne eines ganzheitlichen Konzepts.

Wie bist Du auf die Idee gekommen, Dich Artabana anzuschließen?

Mir wurden die Krankenkassenbeiträge einfach zu hoch. Ich habe schon immer auf meine eigene Gesundheit geachtet und wenig von dem Krankenkassensystem in Anspruch genommen. Irgendwann habe ich es einfach nicht mehr eingesehen, dass ich so viel Geld bezahle – die Beiträge fließen ja zu einem großen Teil in die Verwaltung und Managergehälter. Erst wollte ich nur auf eine günstigere Krankenkasse ausweichen. Bei meiner Suche im Internet bin ich dann interessanterweise auf das Wort „Artabana“ gestoßen. Das war 2010. Damals lebte ich in Düsseldorf und erfuhr von einer neuen Artabana-Gruppe, die gerade in Essen gegründet wurde. Und die suchte noch neue Mitglieder. So bin ich in diese Gemeinschaft hineingerutscht.

Der Sprung aus dem System ins kalte Wasser.

So kann man es nennen. Gleich am Anfang hatten wir einen sehr großen Krankheitsfall. Keiner wusste so richtig, was zu tun ist. Da habe ich mich richtig in Artabana hineingearbeitet, alle großen Treffen besucht und viele Gespräche mit anderen Mitgliedern geführt. Auf unser Hilfesuch haben die Gemeinschaften aus der Region übrigens schnell reagiert, und das Geld floss wie von selbst. Dieses Erlebnis und viele weitere waren sehr prägend. Artabana ist viel mehr als eine Absicherung im Krankheitsfall. Und das finde ich wirklich faszinierend.

Wie bist Du Kassenwartin für Artabana Deutschland geworden?

Ich habe viele Jahre in einer Bank gearbeitet und im Rechnungswesen großer Konzerne. Als Zahlenmensch war es für mich keine Frage, dass ich den Posten der Kassenwartin in meiner lokalen Gemeinschaft übernehme. 2011 lernte ich Dirk Schumacher kennen, den Kassenwart von Artabana Deutschland. Wir haben uns auf Anhieb richtig gut verstanden. Und als vor drei Jahren eine Anfrage in Artabana herumging, dass Dirk Unterstützung braucht, habe ich sofort „Hier“ gerufen.

Was schätzt Du an der Solidargemeinschaft besonders?

Artabana ist eine ganz besondere, große Gemeinschaft, in der konstruktiv denkende Menschen miteinander verbunden sind; Menschen, die sich engagieren möchten, die etwas Neues machen wollen – und das auch in Angriff nehmen. In der Gesellschaft hängen die Leute gefühlt alle in den Seilen und kriegen gerade noch so ihr eigenes Leben geregelt. Bei Artabana hingegen habe ich direkt am Anfang viel Potenzial gesehen und dachte: „Das ist ja wunderbar! Hier kann man ja richtig was bewegen!“

Wie ist die Artabana organisiert?

Es war Artabana ein Anliegen, dass die Struktur nachhaltig ist: Zurzeit sind etwa 2.500 Menschen in rund 250 lokalen Gemeinschaften organisiert. Die wiederum haben sich zu 25 Regionalbündnissen zusammengeschlossen. Und das Dach bildet Artabana Deutschland e. V.

Wie gehe ich am besten vor, wenn ich Mitglied in Artabana werden möchte?

Der Start für Interessierte sieht folgendermaßen aus: Man sucht sich eine lokale Gemeinschaft, in der man sich wohlfühlt, wo die Chemie stimmt. Ich empfehle, sich mehrere Gruppen anzuschauen, bevor man sich entscheidet. Beste Voraussetzungen bestehen, wenn die Lebensvorstellung der Mitglieder übereinstimmt und auch hinsichtlich der Eigenverantwortung ähnlich gedacht wird.

Was ist, wenn ich keine Gruppe finde?

Man kann selbstverständlich auch eine eigene Gemeinschaft gründen. Sie sollte am Anfang nicht zu klein sein und mindestens fünf Mitglieder haben. In der Regel gründet die Gruppe anschließend einen nicht eingetragenen Verein

und schließt sich so bald wie möglich einem Regionalbündnis an. Idealerweise wird die Gruppe von einem Paten oder einer Patin begleitet, die weiß, wie die Dinge bei Artabana laufen und die Gemeinschaft in der Gründungsphase an die Hand nimmt. Auf der Artabana-Webseite gibt es Musterdokumente – eigentlich ist die Anmeldung recht einfach.

Welche Rolle spielen die Regionalbündnisse?

Das Regionalbündnis ist der erste Anlaufpunkt für lokale Gruppen, damit sie in einem größeren Verbund auch finanziellen Rückhalt haben. Denn die lokale Gemeinschaft hat gerade am Anfang noch nicht so viel Geld in der Kasse, um einen größeren Notfall stemmen zu können. In diesem Fall kann die Gruppe das Regionalbündnis um Hilfe bitten. Auch die Regionalbündnisse, die es in allen Teilen Deutschlands gibt, brauchen genügend Finanzkraft. Sie sollten deshalb mindestens fünf Gruppen vereinen. Wird ein größerer Geldbetrag für eine Nothilfe gebraucht, als das Regionalbündnis aufbringen kann, fragt es in einem oder mehreren Nachbarbündnissen an. Die Regionalbündnisse sind über einzelne Entsandte auch miteinander verbunden.

Und über allem steht Artabana Deutschland.

Die lokalen Gruppen können Mitglied im eingetragenen Verein Artabana Deutschland werden. Das ist aber kein Muss. Bei Artabana gibt es eine Vielfalt – Vielfalt der Meinungen und eine Vielfalt der Vorstellungen. Aber trotz dieser Vielfalt: Der Leitgedanke, der auch im Leitbild von Artabana festgeschrieben ist, ist das solidarische Miteinander. Wenn Hilfe gebraucht wird, wird sie gewährt – und das seit über 25 Jahren. Für sehr kostspielige Notfälle, die auch mehrere Regionalbündnisse überfordern würden, steht der Feuerwehrtopf von Artabana Deutschland bereit – mit einer Rücklage von rund 100.000 Euro. So können auch hohe Summen schnell gezahlt werden, wenn zum Beispiel von Krankenhäusern Vorauszahlungen gefordert werden – was aber nur im Ausnahmefall geschieht. Nach einer Auszahlung wird der Feuerwehrtopf wieder von den Regionalbündnissen aufgefüllt.

Und das funktioniert? Gesundheit wird doch immer teurer!

Die gesamten Geldströme funktionieren sehr gut. Bei Artabana gab es noch nie einen finanziellen Mangel. Das ist für solch eine relativ kleine Gemeinschaft tatsächlich erstaunlich. 2.500 Mitglieder sind ja wirklich nicht viel, wenn man diese Zahl mit denen der Krankenkassen vergleicht. Auch Betroffene, die Hilfe erhalten, sind erstaunt, wie das Geld fließt. Und sie sind so dankbar. Das geht mir zu Herzen, zumal alles freiwillig gegeben wird. Oft heißt es, der Mensch sei von Grund auf schlecht. Bei Artabana wird dieses Vorurteil Tag für Tag widerlegt. Es bestätigt sich, dass der Mensch im Grunde ein soziales Wesen ist.

Ist die Solidargemeinschaft wirklich für die Zukunft gerüstet?

Die Zukunftsfähigkeit von Artabana ist natürlich auch für uns ein großes Thema. Wir fragen uns jedes Jahr, ob es weiterhin so gut laufen kann wie bisher. Deshalb lassen wir alle drei Jahre von einem unabhängigen Aktuar ein Gutachten erstellen und prüfen, wie Artabana finanziell aufgestellt ist und ob die Solidargemeinschaft zukunftsfähig ist. Der Aktuar stellt unsere Zahlen den offiziellen Krankenkassenzahlen gegenüber. Dabei hat er festgestellt, dass unsere Alters-

struktur weitgehend identisch ist mit der in den Krankenkassen, obwohl wir nur wenige sehr junge Menschen in unseren Gemeinschaften haben. In der Regel sind unsere Mitglieder etwa 40 Jahre oder älter. Das muss aber kein Nachteil sein. Denn in diesem Alter haben die Menschen schon eine relative Reife und eine hohe Eigenverantwortung entwickelt. Oft kommen Menschen höheren Alters zu uns. Doch das ist kein Problem für Artabana, weil diese Menschen sich um ihre Gesundheit kümmern. Bisher haben wir nur ganz wenige Pflegefälle.

Wenn es doch dazu kommt. Wie gestaltet Artabana die Pflege im Alter oder bei Krankheit?

Fast alle Pflegebedürftigen können mithilfe ihrer lokalen Gemeinschaft oder zusätzlich der Nachbargemeinschaften versorgt werden. Dabei ist die Pflege so organisiert, dass die Betroffenen in ihrem Zuhause bleiben können – bis zu ihrem Lebensende. Nur im absoluten Notfall muss ein Hospiz in Anspruch genommen werden. Das ist ein großer Unterschied zur allgemeinen Gesellschaft. Bei uns entstehen fast nie extrem hohe Kosten durch Pflege. Die Menschen wollen keine Apparatedizin und keinen hoch spezialisierten Heimalltag.

Trotzdem hat die Aufklärung für den Pflegefall auch bei uns hohe Priorität. Darum kümmert sich die Arbeitsgemeinschaft Pflege. Sie bildet ein Forum, an das man sich auch bei Fragen rund um die Pflege wenden kann. Die erste Anlaufstelle ist aber die lokale Gemeinschaft. Das gilt auch für Angehörige von pflegebedürftigen Mitgliedern. In Sachen Vorsorge lässt sich aber auch bei Artabana noch einiges verbessern. So sollte eine Patientenverfügung für alle selbstverständlich sein. Dennoch dürfen Ängste abgebaut werden: Alter ist keineswegs gleichbedeutend mit Siechtum und finanziellem Ruin.

Was ist Deine Vision für Artabana?

Ich wünsche mir, dass Artabana weiterhin unabhängig bleibt und keine staatliche Aufsicht braucht. Für mich steht fest: Die Solidargemeinschaft wird auch in Zukunft funktionieren – und sicher so gut wie bisher.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Mechtild Düpmann.



Leitgedanke von Artabana ist das solidarische Miteinander.

Bild: TyliJura/pixabay.com

Artabana Deutschland Solidargemeinschaft e. V. wurde im Herbst 1999 gegründet. Ins Leben gerufen haben Anthroposophen die Bewegung 1987 in der Schweiz. Artabana ist keine gesetzlich anerkannte Alternative zur Krankenversicherung.

Weitere Infos unter: <https://artabana.de>

„Wie eine Schwester“

In der Genossenschaft Menschlich Wirtschaften ist ein bunter Mix von Mitgliedern aktiv. Insgesamt 378 Mitglieder zählt die im Herbst 2021 gegründete Genossenschaft derzeit. Neben 32 Einzelunternehmen und Soloselbstständigen sowie 22 Unternehmen mit Angestellten entwickeln 273 Einzelmitglieder Ideen und Konzepte für eine Gemeinschaft, in der vieles im Miteinander und Füreinander entsteht. Regelmäßig gibt es Hinweise auf Veranstaltungen, Entwicklungen und Projekte – auch in Form von Newslettern für 4000 Abonnenten.

Mit „Wirtschaftspool-Energy 24 e.G.“ macht sich nach Terra Nova aus Nisdorf eine weitere Genossenschaft auf den



Christina Blanke

Weg, Mitglied in Menschlich Wirtschaften zu werden. In einem Gespräch mit Christina Blanke (63), Vorstand von Wirtschaftspool-Energie 24, stellt Menschliche Werte Medien die Genossenschaft vor – und beleuchtet dabei auch deren ambitionierten Projekte.

Frage: Christina, Du arbeitest jetzt als Betreuungskraft und stehst zugleich an der Spitze der Genossenschaft

Wirtschaftspool-Energie 24. Zentrales Thema ist für Dich die Erhaltung von Gesundheit, passt da die Bezeichnung der Genossenschaft?

Antwort: Wir haben Wirtschaftspool-Energie 24 vor drei Jahren aus Halle übernommen und in die Lausitz gebracht. Eine Umbenennung ist sehr teuer, die Bezeichnung finden wir aber mittlerweile gar nicht so schlecht. Wir sind eine kleine Gruppe von fünf Leuten, aber wir sind voller Energie!

Du bist Betreuungskraft und kümmerst Dich viel um alte Menschen. Zusätzlich planst Du mit Deinen Mitstreitern ein Wohnprojekt in Forst. Worum geht es da?

Wir wollen eine Immobilie im Zentrum von Forst übernehmen und dort zwei Mini-WGs für insgesamt sechs Pflegebedürftige einrichten. Dazu planen wir auch weitere Angebote.

Wie bist Du denn auf die Idee mit den Kleinst-WGs gekommen und wo sind die Vorteile?

Meine Mütter, also meine eigene Mutter und meine Schwiegermutter waren pflegebedürftig, ich habe sie zu Hause gepflegt. Dafür haben wir ein bisschen umgebaut, jeweils ein Zimmer bekamen die Mütter und in dem dritten Raum wohnte ich. Das Gute bei Wohngemeinschaften für Pflegebedürftige ist, dass sie rechtlich als selbstständige und eigenverantwortliche Gemeinschaften gelten. Dafür können auch viele Fördermittel beantragt werden.

Freiberuflich arbeiten – und so viel wie möglich in eigene Projekte investieren

Ihr wollt auch einen eigenen Pflege- und Betreuungsdienst gründen, Du und Dein Team wollt dabei als Freiberufler arbeiten. Warum wollt ihr auf bezahlten Urlaub und andere Annehmlichkeiten eines Angestellten-Daseins verzichten?

Seit ungefähr fünf Jahren ist es möglich, freiberuflich in der Pflege und Betreuung tätig zu sein. Es macht für uns mehr Sinn, dafür sprechen auch organisatorische und rechtliche Gründe. Außerdem wollen wir von unseren monatlichen Einnahmen so wenig wie möglich dem Staat abgeben – aber dafür so viel wie möglich in eigene Projekte investieren. Und wir wollen uns auch was Gutes tun: Drei Tage in der Woche arbeiten, vier Tage leben. Wir denken außerdem darüber nach, eigene Erholungsorte für unsere Pflege- und Betreuungsteams zu schaffen, wo wir die Füße hochlegen. Wir haben noch viele andere Ideen!

Wie weit ist das Projekt in Forst gediehen, woran fehlt es noch?

Wir haben ein Haus mit zwei Wohnungen darin zum Kauf angeboten bekommen. Die Verhandlungen laufen noch. Als eine Möglichkeit sehen wir auch, die Wohnungen für die erste Zeit zu mieten. Für Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen wollen wir Zuschüsse von Pflege- und Krankenkassen beantragen. Wir gestalten auch Gemeinschaftsräume, mit Angeboten wie Yoga oder Kaffeenachmittage – also Pflege, Betreuung, Bewegung, Bildung und Kultur unter einem Dach. Für das Projekt werden wir auch Sponsoren ansprechen. Früher war ich bei Bildungsträgern in Projekten als Bildungs- und Berufseinstiegsbegleiterin tätig, aus dieser Zeit stammen viele gute Kontakte zu Firmen in der Region. Richtig starten mit den Mini-WGs wollen wir am 1. September, das ist der Weltfriedenstag, für uns ein ganz wichtiges Datum.

Mini-WGs in Forst: Modellprojekt für Initiativen deutschlandweit

Die Idee mit den Kleinst-WGs soll nicht auf die Lausitz beschränkt bleiben. Was habt Ihr da vor?

Forst ist für uns ein Modellprojekt, das Konzept dafür ist bestimmt für viele andere Initiativen in Deutschland interessant. Wir haben auch schon Kontakte in Süddeutschland und anderen Regionen geknüpft. Mini-WGs für Pflegebedürftige kann man überall machen!

Jetzt wollt Ihr mit der Genossenschaft auch Mitglied bei Menschlich Wirtschaften werden. Wie ist es dazu gekommen?

Für den Einstieg in die Freiberuflichkeit hatte ich ein Coaching von der Arbeitsagentur bekommen, dort erzählte ich auch von unserer Genossenschaft. Daraufhin bekam ich den Hinweis auf Menschlich Wirtschaften und Kontakt zu Ines Dietrich vom Vorstand. Und als ich die erste Seite der Internetpräsenz aufmachte, kriegte ich eine Gänsehaut. Da dachte ich, wow, die ticken genauso wie wir, das ist ja wie eine Schwester zu unserer Genossenschaft.

Einen Überblick über Euer Projekt gibt es schon auf der Webseite von Menschlich Wirtschaften. Könnt Ihr weitere Unterstützung gebrauchen?

Auf jeden Fall! Ausführliche Infos wird es auf einer eigenen Internetpräsenz geben, die ist in Arbeit, Martin Adam von Emma-Events hilft uns dabei. Kontakt gerne über E-mail: wirtschaftspool-energy@gmx.de

Das Gespräch führte Sven Tietgen