

Garten Eden

Das wedische Magazin · Dezember 2011



Geschichte zum Fortschreiben: Weda Elysia – Meine Fahrt ins Paradies, Teil 6

Weihnachtliches: Eine Weihnachtsgeschichte • **Fotografiertes** • **Nährendes/Rezepte:** Quinoa

Gärtnerisches: Mein Leben im Garten und aus dem Garten

Wildkräuter/Wildpflanzen: Abendländischer Lebensbaum

Sprachliches: Drama • **Buchvorstellung:** Buchserie „Natur & Genuss“

Kosmetisches: Selbstgemachte Hautpflege • **Spirituelles:** Protokolle der Menschen über Engel, Teil 4

Lebensspendendes: Vom Wunder Frau zu sein • **Satirisches:** Willis wahre Weisheiten

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Geschichte zum Fortschreiben:	
Weda Elysia – Meine Fahrt ins Paradies, Teil 6	4
Weihnachtliches:	
Eine Weihnachtsgeschichte	8
Fotografiertes:	9
Nährendes/Rezepte:	
Quinoa	10
Gärtnerisches:	
Mein Leben im Garten und aus dem Garten	14
Wildkräuter/Wildpflanzen:	
Abendländischer Lebensbaum	18
Sprachliches:	
Drama	21
Buchvorstellung:	
Buchserie „Natur & Genuss“	22
Kosmetisches:	
Selbstgemachte Hautpflege	22
Spirituelles:	
Protokolle der Menschen über Engel, Teil 4	24
Lebensspendendes	
Vom Wunder Frau zu sein	29
Satirisches:	
Willis wahre Weisheiten	35

Impressum

Herausgeber und Redaktion:

Christa Jasinski
christajasinski@web.de
www.zauberhafte-wolle.de

Layout und Umsetzung:

Michael Marschhauser
marschhauser@t-online.de

Erscheinungsweise: monatlich

Lektorat: Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch

Foto - /Bildrechte:

Marie-Luise Stettler:

S. 11 (re.u.), 18

Michael Marschhauser:

Titel, S. 3, 4, 9, 10, 11 (o.), 12 (u.),
13 (li.u.), 17, 19, 20, 36

Alf Jasinski: S. 12 (o.), 13 (re.o.), 14, 15, 16,
22 (re.o.), 25-28

Niklas Florian: S. 29-33

Jan Röder: S. 7

Verlagsfoto: S. 22 (li.u.)

Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden.

Das Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

Das Magazin ist auch als Druckversion zum Selbstkostenpreis erhältlich.

Es kostet inklusive Versand 4,50 Euro im Monat.

Man kann es auch im Abonnement erhalten.

Für 1 Jahr kostet das Abonnement 52.- Euro innerhalb Deutschlands und 72.- Euro nach Österreich und in die Schweiz.

Wer daran Interesse hat, der melde sich bitte unter folgender E-Mail-Adresse:

gartenweden@gmx.de

www.gartenweden.de

Editorial

Das Jahr 2011 ist bald zu Ende und damit laufen auch viele Abos des GartenWEden aus. Für mich ist das ein Anlass, zu den Abos etwas zu schreiben. Ursprünglich war der GartenWEden ja ausschließlich als ein Internetmagazin gedacht. Auf Wunsch vieler Leser haben wir dann die Möglichkeit gefunden, auch eine gedruckte Version heraus zu bringen. Eigentlich wollte ich mir über die Arbeit am GartenWEden hinaus nicht noch zusätzliche Arbeit aufbürden, zumal ich ja auch noch etwas anderes mache, wovon ich lebe. Da Christa Knörnschild, die ursprünglich die Abo-Verwaltung machte, es nicht mehr konnte, blieb das dann doch an mir hängen. Ich mache es, weil sich bisher keiner gefunden hat, der diese Arbeit übernehmen möchte. Da ich jedoch keine kaufmännische Ausbildung habe und sehr ungern solche Dinge mache, läuft nicht immer alles so glatt, wie es bei kommerziellen Blättern läuft. Die werden jedoch auch für ihre Arbeit bezahlt – ich mache es, ohne dass ich dafür etwas bekomme. Ich bitte deshalb alle Abonnenten, etwas großmütiger damit umzugehen, wenn einem von uns Fehler unterlaufen, es lässt sich alles wieder ausgleichen. Eine freundliche E-Mail kann da viel bewirken. In letzter Zeit kamen nämlich E-Mails bei mir an, die so abgefasst waren, als hätten wir eine Bringschuld. Die haben wir nicht! Alles, was wir machen, machen wir, weil uns persönlich der GartenWEden wichtig ist. Wir bitten auch alle Abonnenten, darauf zu schauen, ob ihr Abo nicht im Dezember ausläuft – das sind im Dezember sehr viele.

Das derzeit doch recht warme Wetter lässt bei uns noch wenig weihnachtliche Stimmung aufkommen, auch wenn zur Zeit überall Weihnachtsmärkte stattfinden. Im Dezember ist uns die Sonne am fernsten und in diesem Monat feiern wir wieder die Wintersonnenwende. Für immer mehr Menschen sind die Tage um die Wintersonnenwende inzwischen wichtiger, als das christliche Weihnachtsfest. Vielleicht denken wir ja am 21. Dezember zur Wintersonnenwende aneinander und schicken uns liebevolle Grüße. Es kommt ganz bestimmt an.

Die GartenWEden-Gestalter wünschen allen Lesern herzliche Grüße zum Fest der Wintersonnenwende und ein frohes Weihnachtsfest. Kommen Sie alle gut ins Jahr 2012, das nach dem Mayakalender ja ein ganz besonderes Jahr sein soll. Allerdings ist jedes Jahr ein besonderes Jahr, wenn wir es dazu machen.

Die GartenWEden-Gestalter



Geschichte zum Fortschreiben

Weda Elysia - Meine Fahrt ins Paradies, Teil 6

Die Schule

„Hohhha Frieda“ Die Stute ruckte an und presste mich in den Sitz des Fuhrwerks. Mark hielt die Zügel locker in der Hand. Hinter uns lagen fünf schöne Baumstücke, die wir zusammen aus dem Wald geholt hatten und nun rollten wir in geruhsamer Fahrt zum Sägehof. Kein Motorengeknatter und kein Benzingeruch störte. Ich stützte meine Arme gegen die Rückenlehne der Sitzbank und genoss die Fahrt. Die Sonne blinzelte durchs Blätterdach und erwärmte langsam die Umgebung. Wir waren früh aufgebrochen. Ich hatte gut gefrühstückt und dann auf dem Parkplatz auf Mark gewartet. Pünktlich erschien er mit Frieda und dem Fuhrwerk zwischen den Linden. Ich schwang mich auf die Sitzbank und los ging's. Ein leichter Nebel auf dem Weg durch den Wald ließ mich frösteln und die dünne Jacke enger um mich schlingen. „Gleich wird dir wieder warm“, sagte Mark. Oh ja, die Stämme hatten es in sich, mit schräg angestellten Staken rollten

wir die Brocken Stück für Stück auf das Fuhrwerk. Mark berichtete mir, dass die Männer im Winter zum Neumond zusammen in den Wald gehen, um Holz für Bauzwecke zu fällen. Dieses Holz, zur rechten Zeit geschlagen, ist sehr haltbar und resistent gegen Schädlinge. Es liegt noch einige Zeit im Wald zum Trocknen, leicht bergab mit der abgetrennten Krone nach unten, saugen die Äste den letzten Saft aus dem Stamm. So ein Baumstamm ist dann leichter zu bewegen und zu bearbeiten. Das klang alles sehr logisch. Das alles erklärte er mir nebenbei und zog die Schrotsäge durch den nächsten Stamm als sei er aus Butter. Ich dagegen schwitzte und musste mich mächtig zusammenreißen, um einigermaßen mitzukommen.

An der Lichtung angekommen, trabte Frieda wie von alleine auf den Hof des Sägemeisters. Niemand war zu sehen. Mark zog die Bremse an und sprang leichtfüßig vom Bock. Er strich Frieda durch die Mähne und murmelte etwas in ihr Ohr. Frieda nickte mit dem Kopf und schnaubte. „Was hast du ihr gesagt?“, wollte ich wissen. „Ich habe mich bedankt für die angenehme Fahrt.“ „Oh, ja natürlich, danke Frieda.“ Wir luden die Stämme ab und schichteten sie luftig unter ein Schleppdach. Mark erklärte: „Die Stämme werden zu Dielenbrettern für die Schule gesägt. Dort werden noch die letzten 2 Räume fertig ge-



stellt. Wenn du möchtest, fahren wir jetzt dort hin.“ „Gern, ich bin schon recht gespannt, Maria und Matthias haben mir schon wundervolle Dinge über diese neue Form der Schule erzählt.“ „Also gut, dann steig auf....Hohhha Frieda auf zur Schule.“

Auf dem Weg zur Schule berichtete mir Mark mehr. „Das Schulgebäude ist viel mehr als nur eine Schule, wie du sie kennst. Es ist unser Zentrum, in dem sich die Siedlungsbewohner treffen. Hier wird gefeiert, getanzt und gesungen. Es werden Theaterstücke aufgeführt, es ist ein kulturelles Zentrum. Dort ist die Töpferei und der Bäcker, der Schuster und der Seiler, sie alle und viele weitere gehen ihren handwerklichen Künsten nach. Wenn einem der Kinder oder Jugendlichen danach verlangt, werden ihnen diese Fertigkeiten vermittelt. Das geht sehr viel schneller, als in einer herkömmlichen Lehre. Die gesamte Siedlung hat an diesem Bau und der Gestaltung des Umfeldes mitgewirkt.“ „Wirklich alle, auch die kleinen Kinder?“, fragte ich erstaunt. „Ja so ist es. Die besten Baumeister haben die Entwürfe der Kinder und Erwachsenen ausgewertet und zur Baureife gebracht. Innerhalb von 3 Jahren haben wir alles Material vorbereitet und die Baugrube ausgehoben. Dann wurde voriges Jahr feierlich der Grundstein gelegt. Die Einweihung war zur Wintersonnenwende. Es war unser bisher größtes und schönstes Fest.“ Ich spürte wie stolz Mark über diese Leistung der Siedlungsgemeinschaft war und war nun erst recht sehr neugierig. Frieda bog von der Ringstraße ab und zog uns leichten Hufes durch die mit Blumenbüschen gesäumte Allee der jungen Zedern. In leichtem Bogen vorbei am großen See, direkt auf ein großes, ja wirklich großes Gebäude. „Brr Frieda, da sind wir. Das, mein Freund, ist unser Zentrum. Hier schlägt das Herz von Weda Elysia.“ Mein Herz schlug nun auch heftig. Ich erhob mich vom Sitz. „Das ist ja... mächtig gewaltig...“ Was ich sah verschlug mir fast den Atem. Mark erklärte mir ein paar Eckdaten. Wir umrundeten einmal das Gebäude und liefen durch die Gänge.

Das Gebäude, ein Rundbau von 30m Durchmesser auf dicke Rundstämme gesetzt, war mit Lehm ausgemauert. Es hatte umlaufend große Holzfenster. Von draußen sah ich das leicht ansteigende, weit überstehende Gründach zur Mitte auf eine senkrechte Fensterfront von 1 Meter Höhe zulaufen. Diese waren zwischen einer weiteren Baumstammreihe im Durchmesser von 15 m eingelassen. Das überstehende Dach war als flacher Kegel geformt und auch begrünt. Drei Schornsteine lugten darüber hinaus. Die Grundfläche betrug ca. 700m². Drei sternförmig angelegte Eingänge führten zur Mitte auf den Rundgang. In der Mitte, unter dem erhöhtem Dach, befand sich der runde Hörsaal mit

Platz für 400 Menschen. Die Sitzreihen senkten sich so, dass alle gut die im Mittelpunkt liegende Bühne sehen konnten. Zwei Treppen führten direkt von der Bühne auf den Rundgang. Hinter den oberen Sitzreihen verlief zwischen den das Dach stützenden Rundholzstämmen – eine ein Meter hohe Balustrade, die den breiten Rundgang zu den im Außenring angeordneten Räumen abgrenzte. „Diese Räume werden von den Kleingewerken und für Schulzwecke vielseitig genutzt“, erklärte Mark. „Die Warm-Luft-Wand-Boden-Heizung wird über Abwärme der Bäckerei, der Küche und des Tonbrennofens betrieben. Und der Saal wird über die Strahlungswärme der drei Schornsteine beheizt.“ Überall begegneten uns freundliche Menschen, die mir aufmunternd zunickten. Ich war von diesem Gebäude und der angenehmen Ausstrahlung völlig baff. Die Türen waren wunderschön bemalt. Lehmstampfwände wirkten so wohlthuend massiv und gaben mir dabei ein Gefühl der Sicherheit. Der Boden in den Fluren war mit Terrakotta belegt und feine Mosaikarbeiten vor jeder Tür enthielten Hinweise, die ich noch nicht verstand. Die im Außenbereich liegenden Handwerks- und Schulungsräume strahlten Behaglichkeit aus. Begeistert versuchte ich alles aufzunehmen. Um alles zu sehen und zu erfassen würde ich wohl mehrere Tage benötigen. Ich brauchte eine Pause... Wir gingen in die Cafeteria und bestellten uns Lupinenmokka. Die angrenzende Terrasse lud zum Sitzen ein. Beim Rausgehen fiel mir ein großer, schlaksiger Junge auf, der mich wohl schon eine Weile beobachtet hatte. „Was fühlst du gerade?“, fragte Mark. „Hm, der Junge dort verhält sich auffallend, denkst du er hat eine Information für mich?“ „Finde es einfach heraus“, sagte Mark und schob mich mit seiner Hand nach vorn. Ich ging auf den Jungen zu: „Hallo, Mark zeigt mir gerade die Schule und alles drum herum, ich ... nun ich habe gesehen, wie du mich beobachtet hast...“ „Ja, das stimmt, ich beobachte und studiere gerade menschliche Verhaltensweisen, mein Name ist übrigens Magnus.“ Wir reichten uns die Hände „Grüß dich Magnus. Ich bin Marks Freund. Sag mal, wie läuft das hier so in der neuen Schule?“ Magnus überlegte einen Moment...

„Als meine Eltern mit mir vor 4 Monaten hier ins Dorf zogen, war das für mich eine große Umstellung. So etwas kannte ich bisher nicht. Die größte Veränderung brachte für mich jedoch die Schule mit sich. Ich besuchte ja seit meinem siebten Lebensjahr eine normale Grundschule und später ging ich ins Gymnasium. Die Schule war für mich immer wie ein Gefängnis. Obwohl mir das Lernen leicht fällt und es auch immer einige Fächer gab, wo die Themen mich interessierten, hatte ich große Schwierigkeiten meinen persönlichen Rhythmus dem der Schule anzupassen. Außerdem mochte ich keine Klassenarbeiten. Da ich vor jeder Klassenarbeit große Angst hatte, dass sie daneben gehen könnte, ging sie meist auch daneben. Ich gehöre zu den Menschen,

die Prüfungsängste haben. Ich kann jedem Stoff in der Schule sehr gut folgen, wenn er mich interessiert und ich habe dann auch wenig Probleme, mir den Stoff zu merken und darüber in der Schule zu sprechen. Sobald jedoch die Hefte für die Klassenarbeit ausgeteilt wurden, da zog sich mir alles im Magen zusammen und ich konnte nicht mehr denken. Hinzu kam der Konkurrenzkampf in der Schule, den ich nicht begreifen konnte. Meine Eltern haben mir niemals Stress gemacht. Auch wenn meine Zensuren mal nicht gut waren, war es für sie in Ordnung. Aber ich habe bei meinen Klassenkameraden erlebt, welchen Druck ihnen ihre Eltern immer wieder gemacht haben und so etwas führt dazu, dass es kein Miteinander mehr in der Klasse gab.

Als ich dann hier in diese Schule wechselte, war ich zuerst völlig irritiert. Ich ging in die Klasse, erwartete, dass man mir einen Platz zuweist und dass ein Lehrer oder eine Lehrerin in die Klasse kommt, um uns zu unterrichten. Nichts davon geschah. Mir hatte man gesagt, dass die Schule ab acht Uhr geöffnet sei und ich war um acht Uhr auch dort. Es gab kein lautes Gewusel auf dem Schulhof – der eigentlich keiner war, sondern ein schönes, parkähnliches Grundstück. Es gab keine Klingel, die die Schüler in die Klassen rief. Jedes Kind, das ankam, wusste anscheinend, was es zu tun hatte. Es ging in einen der Klassenräume und begann irgendetwas zu tun – anscheinend wusste jeder Schüler auch ohne Lehrer, was er tun soll. Ich stand zuerst einmal herum und beobachtete. Es trudelten so nach und nach alle Schüler ein – wobei der letzte erst gegen halb zehn ankam. Keiner schien auf die Uhrzeit zu achten. Auch die Lehrerin kam erst um halb neun in die Schule. Sie sah mich da etwas verloren stehen und begann ein Gespräch mit mir – ohne sich um das zu kümmern, was die Anderen machten. Sie fragte mich nicht, was ich bisher gelernt habe, sondern sie fragte mich, wofür ich mich interessiere und wenn ich etwas sagte, fragte sie weiter. Sie wollte ganz viel von mir wissen. So etwas war mir bisher in keiner Schule passiert und es irritierte mich zuerst noch mehr. Aber die Lehrerin hat auf vieles, was ich sagte, mit Humor reagiert – sie brachte mich zum Lachen, was mich dann wieder etwas lockerer machte. Irgendwann bekam ich Zutrauen zu ihr und mein Erzählen schäumte so richtig über. Ich wunderte mich nur, warum sie sich mit mir so lange beschäftigte, während die anderen Kinder irgendetwas machten, obwohl ihnen niemand gesagt hatte, was sie machen sollen. So etwas hatte ich bis dahin noch nicht erlebt. Über mich persönlich hatte bisher auch noch kein Lehrer so viel wissen wollen. Nachdem wir fast eine Stunde lang gesprochen hatten, begann sie mir zu erklären, wie die Schule hier funktioniert. Dass die Schüler hier sehr selbständig arbeiten, war mir ja schon aufgefallen, und ich hatte auch schon festgestellt, dass sie teilweise in verschiedenen Gruppen etwas zusammen machten – das Alter schien keine Rolle

zu spielen, denn da arbeiteten ganz kleine Kinder mit ganz großen zusammen.

Es gibt hier keine Klassen, wie in anderen Schulen. Die Schüler erarbeiten sich ihren Lehrstoff über Projekte, die sie gemeinsam durchführen. Einer überlegt sich ein Thema, mit dem er sich intensiver beschäftigen will und alle, die Lust dazu haben, sich daran zu beteiligen, machen mit. Zum Beispiel bin ich im Augenblick in einer Gruppe, die sich mit dem Thema Freie Energie beschäftigt. Die Jüngste in der Gruppe ist 8 Jahre alt und der Älteste ist 17 – solche Gruppen beinhalten also alle Altersschichten und wenn Jana, die 8-jährige etwas nicht versteht, dann fragt sie. Einer von den Größeren erklärt es ihr. Und die Größeren lernen sehr viel von Jana und den anderen Jüngeren. Denn Jana und einige andere sind von Anfang an in dieser Schule und haben längst anders denken gelernt, als wir Größeren, die in ihren früheren Schulen einseitig auf ein rein intellektuelles Denken geschult wurden. Mit einem rein intellektuellen Denken, kommt man jedoch im Bereich «Freie Energie» überhaupt nicht weiter. Wir beginnen so langsam Bereiche zu verstehen, die über die normale Physik und Mathematik hinaus gehen: Metamathematik und Metaphysik. Für Jana und die anderen sind das keine Begriffe, ihnen ist es egal, wie man das nennt, sie tun einfach und sie denken anders. Und manche ihrer Fragen haben uns in Richtungen gewiesen, an die wir alleine niemals gedacht hätten. Solch eine Schule macht einfach Spaß! Ich freue mich jeden Tag darauf, hier in meiner Gruppe weiter zu machen. Was das Denken mit der rechten Hirnhälfte anbetrifft, so müssen wir noch viel lernen und ich finde es schade, dass ich nicht von Anfang an auf so eine tolle Schule gehen konnte. Unsere Lehrerin ist eigentlich keine Lehrerin, wie ich sie bis vor Kurzem noch kannte. Sie ist für uns Freundin, Beraterin, Helferin und vieles mehr. Sie gibt uns Anregungen und tröstet uns, wenn mal etwas schief gegangen ist. Sie lacht mit uns und wenn es zwischen den Kindern Konflikte gibt, dann hilft sie uns, diese zu lösen.“

Inzwischen waren andere Kinder dazu gekommen und Lili, ein etwa sechsjähriges rothaariges und sehr forsches Mädchen wollte unbedingt auch von ihrer Schule erzählen.

Sie redete sprudelnd los:

„Wir machen Theater! Wir – das sind: Jochen, Alina, Peter, Korbinian, Maren und ich. Zuerst haben wir uns zusammen eine schöne Geschichte ausgedacht. Und diese Geschichte haben wir dann so umgeschrieben, dass wir daraus wörtliche Reden machen können. Das ist gar nicht so einfach. Aber Alina ist ja schon 16 und kann das sehr gut. Wir anderen haben ihr geholfen. Dabei haben wir ganz viel gelacht, weil Korbinian immer so komische Sätze daraus gemacht hat – die haben sich einfach zu ulkig angehört. Nehmen konnten wir die meistens nicht.



Als wir das dann fertig hatten, haben wir die Bühnenbilder gemalt – jeder von uns war für eine andere Szene zuständig. Ich wollte unbedingt den Elfenwald malen und die anderen haben zugestimmt. Und der Elfenwald ist wunderschön geworden. Ich habe allerdings auch ein wenig getrickst. Denn ich bin mit jedem Bild, das ich dafür gemalt habe, zum Oswald gegangen, der hier im Dorf lebt und der sehr schön malen kann. Und er hat mir dazu ganz viele Tipps gegeben, die ich beherzigte, so dass mein Elfenwald das schönste Bühnenbild geworden ist, was man sich vorstellen kann.

Als die Bühnenbilder fertig waren, kam die Mama vom Peter und sie hat mit uns zusammen die Kostüme für die Aufführung genäht. Eigentlich haben wir sie ja genäht, aber Peters Mama ist Schneiderin und sie hat uns alles gezeigt. Ich spiele eine Elfe und habe ein wunderschönes Elfenkleid mit ihr genäht.

Und jetzt sind wir dabei, unsere Rollen auswendig zu lernen. Zum Fest der Wintersonnenwende werden wir das Theaterstück aufführen. Wir freuen uns schon riesig darauf. Das Stück handelt von Wichteln, Feen, Elfen und Pflanzendevs und davon, was all diese Wesen mitten im Winter machen. Vielleicht kommst Du ja auch und schaust uns dabei zu. Dann kannst Du auch sehen, wie schön wir alles gemacht haben und was uns alles dazu eingefallen ist. In der Natur passiert nämlich im Winter mehr als die meisten Menschen es sich vorstellen. So – jetzt muss ich aber gehen, Maren hat dahinten schon nach mir gewunken – ich komme gleich bei den Proben

dran. Tschühühüß!“ Und schon rannte Lili weg. „Wow, das nenne ich Lebendigkeit, vielen Dank für die Einladung“, rief ich hinterher.

Ein bisschen verdattert drehte ich mich zu Mark um, der mich wohl die ganze Zeit grinsend beobachtet hatte. „Ich muss schon sagen, immer wenn ich denke, ich habe mich schon ein bisschen an das Ungewöhnliche gewöhnt, werde ich aufs Neue überrascht. Was würde ich darum geben, die Zeit zurück zu drehen und in so eine Schule zu gehen.“ Mark nickte ernst: „Ja, da hast Du wohl Recht, das geht den meisten von uns so. Aber vieles können wir auch jetzt noch nachholen, so z.B. die neue Art des Denkens zu entwickeln und Zugang zu unserem universellen Wissen zu erlangen. Aber davon erzähle ich dir später... „

Die Berichte der beiden Kinder Magnus und Lili stammen aus der Feder unserer ersten! :-) Mitautorin Christa Jasinski.

Liebe Christa, deine Vision von Magnus und Lili hat uns sehr berührt! Ganz lieben Dank dafür. Aruna und Maik Palitzsch-Schulz

Schon jetzt manifestiert sich wie bei einem Puzzle, Teil für Teil die gesamte Vision. Mehr darüber werden wir in einem gesonderten Bericht mitteilen. Es ist einfach wunderschön an der Schwingungserhöhung mitzuwirken und diese bewusst zu erfahren.

Danke an alle und alles.



Weihnachtliches

Eine Weihnachtsgeschichte

Diese Geschichte fiel mir beim Durchstöbern nach einem passenden Artikel in die Hände. Unsere Tochter hatte sie damals vor langer, langer Zeit extra für uns als Weihnachtsgeschenk geschrieben.

- der Weihnachtsmann

Vor langer Zeit lebte der Weihnachtsmann MiM noch nicht am Nordpol, sondern in einer großen Stadt, die mit „B“ anfängt. Er ging jeden Tag in seine kleine Weihnachtswerkstatt und bastelte Weihnachtsgeschenke, damit er seine Weihnachtsfrau Sigrid und ihre gemeinsame Engeltochter Netti ernähren konnte. Da Weihnachten aber nur einmal im Jahr ist, arbeitete seine Weihnachtsfrau Sigrid als Sekretärin bei einer Iglu-Baufirma, damit immer genug Wasser und Brot im Haus waren.

Da es in der Stadt aber sehr schwierig für den Weihnachtsmann MiM war, unerkant zu bleiben, überlegte die Familie immer öfter, auszuwandern. An einem besonders trüben Tag kam also MiM nach Hause und haute mit der Hand auf den Tisch. „Wir werden umziehen, weil mich heute zwei Kinder auf der Straße erkannt haben“, sagte der Weihnachtsmann, der ja immer mit roten Klamotten und einem mehr oder weniger schönen Rauschebart rumrannte. Sigrid und Netti sahen sich erstaunt an, doch sie stimmten sofort zu. Wer widerspricht auch gern dem Weihnachtsmann? Der bringt immerhin die Geschenke.

Nachdem man das Weihnachtsfest über die Runden gebracht hatte und die Rentiere wieder im Stall verstaute waren, überlegte man sich, wo man sich denn nun ein Häuschen bauen wird. Denn von Wohnungen hatte der Weihnachtsmann MiM genug, da man nie seine Ruhe vor Friseuren und Trommeln hatte. Er brauchte einfach eine stille Umgebung und viel mehr Platz für die ganzen Geschenke. Außerdem lag ihm seine Engeltochter Netti schon seit langer Zeit in den Ohren, dass sie eine Katze haben will.

Man entschloss sich dann also in die Nähe vom Nordpol zu ziehen, An einen Ort, der mit „B“ anfängt, da der Weihnachtsmann nur in Orten leben kann, die mit „B“ anfangen. Seine Weihnachtsfrau Sigrid hatte auch keine Probleme eine neue Arbeit zu finden, da gerade eine Stelle bei einer Abteilung der Weihnachtsmannregierung

frei war. Tja, und als Weihnachtsfrau wurde sie natürlich sofort eingestellt. Wer würde nicht auch gern mit der Weihnachtsfrau persönlich zusammenarbeiten? Für die Engel-Tochter Netti ging auch alles ganz leicht. In einer Stadt, die mit „B“ anfängt, bekam sie den letzten Platz, der in der dortigen Engelsschule noch frei war. Aber, wen wundert das schon? Sie ist ja auch schließlich die Tochter vom Weihnachtsmann.

Kaum war nun die Familie umgezogen, bekam Netti auch ihre Engel-Katze Matzel, die kurze Zeit später vier Mini-Engel-Katzen zur Welt brachte. Da der Weihnachtsmann sehr gütig ist und auch seine Weihnachtsfrau nichts dagegen hatte, behielt man schließlich den Mini-Engel-Kater, der das meiste Weiß in seinem Fell vorweisen konnte. Immerhin sind die Markenzeichen vom Weihnachtsmann MiM die Farben Rot und Weiß.

So blieb also Paulchen bei der Familie, und wenn jetzt der Weihnachtsmann mal viel zu tun hat, dann hilft ihm Paulchen. Er wurde schließlich zum Hilfsweihnachtsmann ausgebildet. Seine Engel-Katzen-Mama Matzel wurde aber nicht ausgebildet, da sie als Chef-Engel-Katze bestimmte Vorteile und Rechte hat. Das ist nun mal so bei der Weihnachtsfamilie – die Frauen wissen, wie sie sich durchsetzen. Für die Engel-Katze Matzel ist es nun mal bequemer, den ganzen Tag zu schlafen und zu essen, statt zu arbeiten. Und weil die Weihnachtsfamilie sehr katzenlieb ist, hat sie vor knapp zwei Jahren noch einen alten Kater, Josi mit Namen, in ihr Haus mit den vielen Lichtern aufgenommen. Toll, nicht wahr?

Inzwischen lebt der Weihnachtsmann mit seiner Familie nun schon viele Jahre und knapp fünf Monate in der Nähe vom Nordpol, in einem Ort, der mit „B“ anfängt. Man hat sich gut eingelebt, und das beste ist – bis jetzt hat noch niemand gemerkt, dass er der Weihnachtsmann ist. Wer würde auch vermuten, dass der Weihnachtsmann MiM einen ganz normalen Familien-Decknamen trägt? Niemand – oder???

Anett M.

Birkholzaue, den 24. Dezember 2001





Fotos:
Michael Marschhauser, 2010

Nährendes / Rezepte

Quinoa



Quinoa diente den Ureinwohnern der südamerikanischen Anden schon vor 6.000 Jahren als wichtige Nahrungsgrundlage. Diese Pflanze zählt nicht zur Familie der Gräser, sondern zu den Gänsefußgewächsen. Botanisch gesehen ist Quinoa daher eher mit Spinat, Mangold und Roter Bete verwandt, als mit dem Getreide. In Südamerika isst man nicht nur die Samen der Quinoapflanze, sondern auch die Blätter. Sie werden als Gemüse zubereitet.

Die einjährige krautige Pflanze kann bis zu 2 Meter hoch werden. Sie hat fingerförmige Teilblütenstände und die Farbe der Samen reicht von schwarz über rot bis hin zu weiß. Oft findet man in der, in Deutschland gehandelten, hellen Ware auch dunkle bis schwarze Körner. Das sind keine Verunreinigungen, sondern Samen der dunkleren Quinoa-Sorten. Die Ernte der Quinoasamen ist maschinell nicht möglich, weil die Körner ungleich reifen. Sie müssen deshalb von Hand geerntet werden.

Quinoa ist ein anspruchloses Gewächs und äußerst robust. Es kann in Höhenlagen bis über 4.000 Meter angebaut werden, wo z.B. Gerste und Mais nicht mehr reifen. Die Zentren des kommerziellen Anbaus sind in Ecuador, Peru und vor allem in Bolivien.

Die Inka schrieben dem Korn magische Kräfte zu und benutzten es für kultische Handlungen. Es wird erzählt, dass aus diesem Grunde die spanischen Einwanderer den Quinoa-Anbau verboten. Statt dessen führten die Spanier die europäischen Getreidearten wie Weizen, Gerste und Hafer in Südamerika ein. Das führte dazu, dass der Anbau von Quinoa in Südamerika heute nur noch eine untergeordnete Rolle spielt, obwohl er gerade für die ärmeren Familien ein Segen sein könnte. Aus diesem Grunde ist der Import von Quinoa nicht ganz ohne Problematik zu sehen. Allerdings hat er einen guten Nebeneffekt: Durch den Export wird im Land selber der Quinoa-Anbau wieder gefördert.



Quinoa enthält alle neun essentiellen Aminosäuren, was für ein pflanzliches Lebensmittel äußerst ungewöhnlich ist. Aus diesem Grunde ist Quinoa sehr gut für Veganer, die wenig Blattgemüse und mehr Obst verzehren, weil deren Ernährung relativ proteinarm sein kann. Quinoa kann roh sehr gut einem Müsli zugesetzt (über Nacht einweichen) oder als Keimlinge gegessen werden.

Außerdem ist das leckere Inka-Korn fast frei von Gluten und wird daher von den meisten Menschen mit Getreideunverträglichkeiten problemlos vertragen.



Quinoa ist reich an vielen Vitaminen und Mineralien, vor allem an Mangan und Kupfer. Besonders Menschen, die unter Migräne leiden, bemerken oft eine positive Beeinflussung ihres Leidens durch Quinoa. Da Quinoa nämlich recht viel Magnesium enthält, hilft es, die Blutgefäße zu entspannen und beugt so Gefäßverengungen vor.



Quinoa sollte man vor dem Verarbeiten noch einmal waschen. Die Samenschale wird nämlich durch Saponine vor dem Verderb geschützt. Diese Saponine (Seifen) schmecken bitter. Vor dem Abpacken wird Quinoa zwar schon einmal gewaschen, es kann aber vorkommen, dass noch Reste auf der Schale vorhanden sind.





REZEPTE MIT QUINOA

Grundrezept für gekochtes Quinoa

Für 2 Personen nimmt man 150 g (1 ½ Tassen) Quinoa und die 2 ½ – fache Menge Wasser (oder Gemüsebrühe). Das Wasser zum Kochen bringen, Quinoa und etwas Salz zugeben. Die Herdplatte auf kleinste Stufe stellen und zugedeckt etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend die Herdplatte ausschalten und nachquellen lassen.

Wintergemüse aus dem Wok mit Quinoa

Zutaten:

Gekochtes Quinoa
2 Karotten
je nachdem, was man bekommen kann:
Petersilienwurzel, Patinake, Topinambur usw.
¼ Sellerieknolle
1 Stange Lauch
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL Öl
1 TL Curry
2 EL Sojasauce



Salz und Pfeffer

Wenn vorhanden, ein paar Schoten der Winterheckenzwiebel

Zubereitung:

Das Wurzelgemüse und die Zwiebel in Würfel schneiden, den Lauch in feine Ringe, die Knoblauchzehen klein hacken.

Das Öl im Wok erhitzen (es geht auch in der Pfanne). Den Curry kurz darin andünsten. Das Gemüse zugeben und ebenfalls im Öl andünsten. Dabei das Gemüse ständig wenden – so lange, bis es knackig-bissfest ist. Gekochten Quinoa und Gewürze zugeben. Winterheckenzwiebelschoten in feine Ringe schneiden und vor dem Servieren über das Wokgemüse streuen.

Quinoa-Fladen

Zutaten:

200 g Quinoa, fein gemahlen
200 g Roggenmehl
100 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Salz
10 g Sauerteig (trocken als Pulver)
1 Päckchen Hefe
Wasser (etwa 400 ml)

Zubereitung:

Die Hefe mit dem Sauerteig in etwas lauwarmem Wasser auflösen und etwas aufgehen lassen.

Die Mehle mit dem Salz mischen. Hefe und Wasser zugeben und kneten, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig etwa 50 Minuten gehen lassen.

Den Teig in drei gleich große Stücke teilen, zu Laibchen formen und ca. 2 cm dick ausrollen. Mit etwas Mehl bestäuben, auf ein Backblech geben und noch einmal 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen höchste Stufe vorheizen. Die Fladen in den Backofen geben und die Hitze auf 180°C reduzieren. Backzeit: 20 Minuten.



Abwandlung: Wer mag, kann dem Teig ein wenig Olivenöl zugeben, auch Zugaben von frischen Knoblauchzehen, Oliven oder Kräutern schmecken in den Fladen sehr gut.

Quinoa-Wintergemüse-Salat



Zutaten:

Gekeimter Quinoa aus etwa 50 g trockenen Körnern.

1 Karotte
1 kleines Stückchen Sellerie
2 Topinambur-Knollen
1 Handvoll Feldsalat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

Wenn vorhanden, zarte Löwenzahnblättchen und etwas Vogelmiere

1 EL Öl
Essig, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Aus Öl Essig, klein geschnittener Knoblauchzehe und Gewürzen eine Salatsoße rühren.

Karotte, Sellerie und Topinambur fein raffeln, die Zwiebel fein würfeln und mit dem geputzten Feldsalat und den Wildkräutern in eine Schüssel geben. Die Salatsoße unterheben.

Christa Jasinski



Gärtnerisches

Mein Leben im Garten und aus dem Garten

Erfahrungen einer begeisterten Gärtnerin

Laura, eine Leserin des GartenWeden, schrieb uns im August einen Leserbrief und folgende Passage galt mir: Im Anastasia-Forum habe ich Beiträge von Dir gesehen, in denen Du schreibst, dass Du aus deinem Garten lebst. Vielleicht hast Du Lust mal einen Artikel über Deine Selbstversorger-Erfahrungen zu schreiben? Das Thema interessiert mich sehr, aber als „Stadt-Kind“ habe ich leider noch wenig eigene Erfahrung damit. Wie viel Zeit verbringst Du z.B. mit dem Gärtnern und Verarbeiten deiner Ernte? Was baust Du an auf wie viel Fläche und was bzw. wie lange gibt es bei Dir auch im Winter noch aus dem Garten zu essen? Was kaufst Du trotzdem noch ein? So einen Artikel fände ich wirklich sehr spannend! Liebe Laura, nun gehe ich auf Deinen Wunsch ein.

Schon meine Eltern hatten einen großen Garten, aus dem wir fast unser gesamtes Gemüse ernteten. Ich bin also mit dem Garten groß geworden und ich hätte mir auch ein Leben ohne Garten niemals vorstellen können. Und tatsächlich hatte ich auch nur ganz selten eine Wohnung ohne Garten, auch wenn ich ihn zu Zeiten, wo ich voll berufstätig war, nicht für meine Gemüseversorgung nutzte. Für mich bedeutete schon immer ein Garten viel mehr, als nur daraus zu leben.

Der Garten war es, wo ich als Kind spielte. Meine Eltern hatten eine wunderschöne Gartenlaube, die uns Kindern als Ritterburg, als Märchenschloss, als Hexenhaus und vieles mehr diente. Wir hatten an einer Seite des Gartens dichte Büsche, in denen wir uns verstecken konnten und die wir uns auch „ausbauen“, um im Schutz der Hecke zu spielen. Außerdem bauten wir uns Höhlen, indem wir tiefe Löcher und Gänge in die Erde buddelten und diese obendrauf mit Brettern abdeckten. In unserem Garten

hielten sich immer viele Nachbarskinder auf, deren Eltern zwar teilweise auch einen Garten hatten, aber die diesen nicht zum Spielen benutzen konnten, weil es einen englischen Rasen mit aufgeräumten Rabatten gab. Ihre Eltern hatten einen Garten zum Anschauen, nicht zum Leben.

Ich denke, es waren diese Kindheitserinnerungen, die mich alleine an den Gedanken, in einem Hochhaus mit Balkon leben zu müssen, die Haare hochstellen ließen. Also suchte ich mir immer eine Wohnung, bei der mindestens ein kleines Stückchen Garten vorhanden war.

Ein Garten bedeutet für mich, die Freiheit, jederzeit aus dem Haus gehen zu können und mitten in der Natur zu stehen. Im Sommer verwischen sich die Grenzen zwischen drinnen und draußen, wenn tagsüber alle Türen offen stehen – ich mache ein paar Schritte und bin drin oder draußen. Es gibt nichts Schöneres, als im Sommer einfach auf

der Wiese zu liegen – unbeobachtet von anderen Menschen, den Vögeln zu lauschen und seine Gedanken fließen zu lassen. Wenn ich draußen unterm Kirschbaum sitze und das Essen vorbereite, dann hat das für mich überhaupt nichts mit Hausarbeit zu tun – es hat eher meditative Züge. Das ganze Jahr über gehe ich mehrmals täglich ganz

langsam durch den Garten und spreche mit den Pflanzen, streichle sie in Gedanken, manche auch mit der Hand. Davon lasse ich mich auch nicht abhalten, wenn es im Winter kalt ist. Ich finde unseren Garten zu jeder Jahreszeit schön, abwechslungsreich und aufbauend.

Vor vielen Jahren hatten mein Mann und ich einmal einen Garten, der groß genug war, um ausschließlich daraus zu leben. So groß ist unser heutiger Garten nicht. Wir haben etwa 1.300 qm als Gartenfläche zur Verfügung. Anfangs hatten wir vor, so viel davon wie möglich für's Gemüse zu nutzen. Wir bauten fast alles an, was wir brauchten. Auch wenn es in Mischkultur geschah, hatte der Garten dadurch eher den Charme eines Schrebergartens mit Beeten nebeneinander und war wenig einladend. Davon sind wir inzwischen abgekommen. Wir haben sehr viel experimentiert. Das erste, was wir abgeschafft haben, sind die Hochlei-



stungsgewächse im Garten, die viel Platz einnehmen, viel Dünger benötigen und die viel mehr Arbeit machen, als andere Gewächse, die einfach nur so wachsen und sich auch noch selber wieder aussäen. Weißkohl und Rotkohl, die große Köpfe bilden, gehören zum Beispiel zu diesen Hochleistungsgewächsen. Nur etwas Kompost im Frühling und ab und zu ein wenig Brennesseljauche reicht da kaum aus. Wir wollten einen Genießergarten, der fast keine Arbeit macht und uns trotzdem größtenteils ernährt. Ich begann damit, mich mit ursprünglichen Gemüsesorten zu beschäftigen. Einige von ihnen kannte ich noch aus dem elterlichen Garten, andere waren mir auch nicht mehr bekannt. Unsere Experimentierzeit begann und sie ist immer noch nicht zu Ende. Wir leben in dem jetzigen Garten nun seit 3 ½ Jahren und sind immer noch am Umgestalten und am Ändern. Wir bauen bestimmte Pflanzen nicht mehr an, pflanzen dafür aber andere. Unser Garten wächst nach und nach, so dass er immer mehr unseren Vorstellungen eines Genießergartens entspricht.

Die größte Veränderung war, auf bestimmte Gemüsesorten zu verzichten, oder sie mal zu kaufen, wenn wir sie unbedingt essen wollen und statt dessen andere Gemüsesorten und Salate zu essen, als wir es bis dahin

gewohnt waren. Dabei eröffneten sich uns völlig neue Geschmackserlebnisse, die uns begeisterten. Hatten wir im Winter bisher Weißkohl gegessen, so war es jetzt der sibirische Kohl, der auf den Tisch kam. Zogen wir im Frühling früher im Gewächshaus Kopfsalat vor, so waren es jetzt die ersten zarten Blätter der Birke, die in die Salatschüssel wanderten. Statt der Knollenzwiebeln, benutzte ich nun vermehrt Winterheckenzwiebeln, die ich fast das ganze Jahr ernten kann. Viele neue Erfahrungen machen wir auf diese Weise und die Belohnung ist enorm: Der Garten macht nun kaum noch Arbeit und wir können inzwischen sogar fast den ganzen Winter über Frisches aus dem Garten essen. Aber ich erzähle einmal der Reihe nach, wie wir es jetzt machen – und wir sind sicher noch lange nicht am Ende mit dem Ausprobieren. Es warten noch viele alte Gemüsesorten darauf, von uns ausprobiert zu werden.



Im zeitigen Frühjahr, wenn der Schnee geschmolzen ist, haben wir meist nur noch wenige Vorräte im Keller. Kartoffeln sind noch da (die wir im Herbst zuvor beim Bio-bauern direkt in Säcken gekauft haben) und ein paar Gemüsesorten im Sandbett sind vom Winter noch vorhanden (dazu später). Zwiebeln haben wir längst keine mehr, die kaufen wir dazu. Wir haben in der Umgebung eine große Klostersgärtnerei, die Gemüse nach biologischen Richtlinien anbaut, wo wir, wenn es wirklich mal knapp wird, etwas dazu kaufen können.

Aber im Garten steht noch immer Feldsalat, denn der letzte, den wir im Herbst noch eingesät haben, beginnt jetzt erst so richtig zu sprießen. Außerdem haben wir Vogelmie-re im Garten, die sogar unter dem Schnee weiter wächst. Unsere Brombeeren beginnen zu treiben und die ersten Triebe schmecken in einem Salat sehr gut. Der Giersch

kommt so langsam heraus und auch die Brennesseln strecken ihre Spitzen aus dem Boden. Die ersten Löwenzahnblätter erscheinen und auch der erste zarte Spitzwegerich und die Melde. Aus all diesen Kräutern mache ich leckere Salate, aber auch schmackhafte Gemüsegerichte.

Wenn der Boden nicht mehr gefroren ist und die im Sandbett gelagerten Topi-

nambur aufgegessen sind, befinden sich immer noch ausreichend davon im Boden. Topinambur ist äußerst urwüchsig und man muss ihn eher im Zaum halten, als dass er ausgeht, wenn man ihn einmal im Garten hat. Er schmeckt als Gemüse und als Salat sehr gut. Ebenfalls ernten kann ich noch Schwarzwurzeln, wenn wir nicht im Winter alle aufgegessen haben.

Sobald der Boden nicht mehr gefroren ist, säe ich auch schon die Dicken Bohnen ein, Stielmus und Spinat. Alles Andere wird erst viel später gesät. Und es dauert auch nicht allzu lange, bis dann der erste Spinat und auch das erste Stielmus erscheint. Hinzu kommen von Woche zu Woche weitere Wildkräuter. Der Bärlauch zum Beispiel, den ich im April für viele Gerichte benutze. An den Bäumen erscheinen die ersten frischen Blättchen, die man fast alle im Salat essen kann. Am besten schmecken mir jedoch die Birkenblätter. Der Mangold beginnt zu wachsen und auch



der sibirische Kohl treibt wieder aus. Seine zarten Blätter geben einen hervorragenden Salat.

An Obst essen wir um diese Jahreszeit in erster Linie Lageräpfel. Da unser Apfelbaum, den wir vor drei Jahren pflanzten, noch nicht viel abwirft, kaufen wir Äpfel den Winter über bis in den Frühling hinein in der Klostersgärtnerei.

Ab Mai beginnt dann das große Wachstum im Garten mit allen möglichen Pflanzen – die Fülle des Jahres beginnt. Da wir bisher noch keinen Spargel gesetzt haben, gehört der Mai zu den Monaten, wo wir am meisten hinzu kaufen, denn wir lieben Spargel. Spargel werden wir im nächsten Jahr erstmalig pflanzen, aber nur Grünspargel, denn der weiße, gebleichte Spargel macht viel Arbeit mit Anhäufeln usw. – und wir wollen es ja beim Genießergarten belassen.

Den Sommer über kaufen wir fast gar nichts hinzu, weil unser Garten alles abwirft, was wir brauchen. Da wir im letzten Sommer noch auf Kopfsalat gesetzt haben, mussten wir den hinzu kaufen, weil uns im Frühling die Schnecken alle Pflänzchen weg gefressen haben. Im nächsten Jahr werden wir für die Pflanzen, auf die wir noch nicht verzichten wollen und die gerne ein Opfer der Schnecken werden, ein Hochbeet einrichten mit einem Schneckenzaun herum.

Als wir das Haus mit Garten bezogen, stand in unserem Garten ein großer Kirschbaum, zwei Brombeerranken, zwei Johannisbeeren, und viele Himbeerbüsche. Wir haben bisher dazu gepflanzt: Zwei Apfelbäume, einen Zwetschgenbaum, einen weiteren Kirschbaum (weil wir nicht wissen, wie lange es der alte Kirschbaum noch macht), einen

Mirabellenbaum, einen Pfirsichbaum, eine Elsbeere (ein altes, fast vergessenes, wunderbares Obst), eine Kornelkirsche, noch weitere Johannisbeeren, eine Stachelbeere und Erdbeeren. Unter die von uns gepflanzte Hecke setzten wir Walderdbeeren, die sich inzwischen stark ausgebreitet haben.

Auf diese Weise haben wir in ein paar Jahren ab Juni das ganze Jahr über unser eigenes Obst. Da jedoch hier auf dem Lande, wo wir leben, noch ein gutes nachbarschaftliches Verhältnis herrscht, bekommen wir jetzt, wo unsere neuen Bäume noch nicht so viel abwerfen, auch viel überschüssiges Obst von den umliegenden Nachbarn geschenkt.

Was die Arbeit im Garten anbetrifft, so verbringen mein Mann und ich im Frühling, in der Zeit, wo viel gesät und gepflanzt wird, täglich etwa ein bis zwei Stunden im Garten. Dabei muss man jedoch bedenken, dass wir immer noch am Gestalten und „Umbauen“ sind. Denn als wir das Grundstück übernahmen, war rund ums Haus fast nur Rasen. Wir haben inzwischen einen bunten Garten daraus gemacht mit einigen Inseln voller Büsche und Sträucher. Im Laufe des Sommers reduziert sich die Gartenarbeit auf eine Stunde pro Woche für jeden von uns.

Im letzten Sommer habe ich noch recht viel eingemacht für den Winter. Wir hatten zum Beispiel Stangenbohnen im Überfluss und die wollte ich für den Winter konservieren. Im Winter hatten wir jedoch dann überhaupt keinen Appetit auf die eingekochten Bohnen, so dass sie fast nicht gebraucht wurden. In diesem Jahr habe ich es dann mit dem Einkochen gelassen. Frisches Gemüse, der



Jahreszeit entsprechend, ist uns einfach lieber. Ich lege noch Essiggurken ein und koche vom Obstüberschuss jede Woche einen Topf voller Marmelade, so dass wir das ganze Jahr über keine Marmelade kaufen müssen. Da ich extrem wenig Zucker dafür nehme und sie auch nur ganz kurz koche, kann ich sie auch im Winter als Zusatz für Nachspeisen nehmen. Wie viel Zeit ich dafür brauche? Ich weiß es nicht einmal. Da ich fast alle Vorbereitungen dafür im Garten mit meinem Mann zusammen mache, ist das eine sehr kommunikative Sache, denn wir führen dabei interessante Gespräche. Und das Kochen selber geht recht schnell. Einen Topf voller Marmelade zu kochen, benötigt nicht mehr Zeit, als einen Kuchen zu backen. Wir sind allerdings auch nur noch zu zweit und keine große Familie mehr. Als meine Kinder noch klein waren, habe ich erheblich mehr Zeit fürs Einmachen aufgewandt. Damals habe ich jedoch auch noch viele andere Dinge eingemacht, die ich heute, durch unser verändertes Essverhalten, alle nicht mehr benötige.

Im Spätherbst beginne ich dann bestimmte Dinge für den Winter einzulagern. Kartoffeln kaufe ich beim Biobauern und lagere sie im Keller ein. Das Gleiche gilt für Karotten – ich säe nicht so viele Karotten aus, dass sie über den Winter reichen würden.

Ins Sandbett, das ich im Keller in zwei großen Wannen vorbereite, lege ich ausgegrabene Topinambur, Sellerie, Rote Bete, Lauch, einen Teil der Schwarzwurzeln, Meerrettich, Schwarzen Winterrettich, Weiße Möhren (eine Wildmöhrensorte), Zuckerwurz und Knollenziest (Beides ganz alte Gemüsesorten), Pastinaken und Erdkastanien. So bleiben

diese Gemüse lange frisch und ich kann sie jederzeit aus dem Sandlager holen (s. o. *Topinambur*).

Im Regal gelagert habe ich noch recht groß gewordene Zucchini und Kürbisse.

Im Garten verbleiben Kohlsorten, wie der sibirische Kohl, ewiger Kohl und der Palmkohl, aber auch Rosenkohl und Grünkohl, ein paar Lauchstangen und die Winterheckenzwiebeln. All diese Sorten können noch im dicken Winter und bei Frost geerntet werden. Die gesamte Erde im Gewächshaus ist mit Feldsalat eingesät, aber auch viele andere Flecken im Garten. Dort kann ich nur nicht bei Eis und Schnee ernten – im Gewächshaus schon.

Auf diese Weise komme ich durch den Winter ohne viel dazu kaufen zu müssen. Mag ich wirklich mal einen Rotkohl essen, dann fahre ich in die Klostergärtnerei.

Was mir am meisten dabei geholfen hat, mit wenig Arbeit und nicht allzu viel Fläche, uns das ganze Jahr über ausreichend mit Gemüse zu versorgen, war die Rückbesinnung auf die ursprünglichen Gemüsesorten, die heute kaum noch jemand kennt. Sie sind es, die kaum Arbeit machen, die sich teilweise von selber wieder aussäen und die man einfach nur wachsen lassen braucht.

Deshalb habe ich mich auch entschlossen, ab der Januar-Ausgabe, diese ursprünglichen Gemüsesorten vorzustellen. Hier lohnt es sich auf jeden Fall zu experimentieren.

Christa Jasinski



Wildkräuter & Wildpflanzen

Abendländischer Lebensbaum

(*Thuja occidentalis*)

Wenn ich den Geruch einer Thujahecke wahrnehme, werde ich an meine Kindheit erinnert. In unserem städtischen Friedhof, auf dem sich die Gräber meiner Großeltern befanden, gab es im Eingangsbereich sehr viele Lebensbäume und im Sommer, wenn ich meine Mutter dorthin begleitete, um diese Gräber zu pflegen, empfing mich der stille „Park“ regelmäßig mit diesem spezifischen Geruch. Für mich war es eine Mischung aus Ruhe und Abgeschiedenheit gepaart mit einer Kühle, die von den hohen Sträuchern und der Friedhofsmauer ausging. Dazu kamen immer wieder neue Eindrücke durch frische Gräber oder neue Grabsteine, die es zu bewundern gab. Es war fast wie ein Ritual und bestimmte Gräber mit speziellen Grabsteinen wurden immer von mir besucht und zum Teil sogar die Figuren gestreichelt oder ein Sträußlein Blumen dort nieder gelegt.

Einmal war ich beim Rennen gestolpert und hatte mir die Knie auf dem harten Asphalt blutig geschlagen. Lange Zeit erinnerte mich danach der Geruch von Thuja an dies Ereignis. Wie man doch mit Gerüchen auch das Erinnerungsvermögen wach halten kann.

Die winterharte immergrüne Pflanze hat ihre Heimat im Norden des amerikanischen Kontinentes. In Europa wurde die Pflanze 1550 eingeführt und hier wird der Baum hauptsächlich als Heckenpflanze angepflanzt, man findet ihn aber auch als einzelstehenden Baum in Parks oder auf Friedhöfen. Wenn sie nicht geschnitten wird, kann sie Wuchshöhen bis zu 20m erreichen. Ihre Wuchsform ist pyramidenförmig. Thuja gehört zu den Zypressengewächsen und ist ein widerstandsfähiger Baum mit langsamem Wuchs. Er kann

sehr alt werden, laut verschiedenen Angaben wohl über 1.000 Jahre. Die Rinde ist längs gefurcht und ebenfalls rotbraun. Die Zweige stehen waagrecht ab und sind auf der Oberseite dunkelgrün, unten sind sie etwas heller. Bei den Blättern handelt es sich um schuppenartige Gebilde mit einer Länge bis zu 4 mm. Die Pflanze ist einhäusig, das heißt weibliche und männliche Blüten kommen auf derselben Pflanze vor. Weibliche Blüten sind eiförmig, die zuerst grün sind und sich später braun verfärben, die männlichen Blüten sind kugelförmig. Die Früchte sind kleine aufrecht stehende Zapfen mit 4 bis 6 Schuppenpaaren. Die Samen haben ringsum Flügelchen. Die Wurzeln sind flache Ausläufer. Die Pflanze liebt sonnige Standorte und feuchte Böden.



Der Name Lebensbaum leitet sich vom lateinischen *Arbor vitae* ab, so hieß die Pflanze bis ins 18. Jahrhundert hinein. Im allgemeinen Sprachgebrauch hat sich die Bezeichnung Thuja auch bei uns durchgesetzt. Zur genaueren Einordnung heißt unser Exemplar „Abendländischer Lebensbaum“. Diese Unterscheidung ist wichtig, da es

eine eigene Gattung der Lebensbäume gibt mit unterschiedlichen Sorten von Pflanzen, die hauptsächlich als Zierbüsche verwendet werden. Im Englischen heißt der Abendländische Lebensbaum „White Cedar“, inzwischen wird er in unseren Breiten auch schon als Weißzeder bezeichnet. Der botanische Name leitet sich vom Griechischen *thyō* = opfern ab. Dies kommt wohl daher, dass das Holz bei Opferritualen verbrannt wurde. Die Bezeichnung *occidentalis* bezieht sich auf die Herkunft, nämlich die Gegend, wo die Sonne untergeht (Ok-





zident oder Abendland). Durch die Tatsache, dass die Thuja das ganze Jahr durch grün ist, eignet sie sich sehr gut als Sicht-, Wind- und Lärmschutz in Form einer Hecke. Die beiden Hauptarten sind der hier besprochene Abendländische Lebensbaum und der Morgenländische Lebensbaum (*Thuja orientalis*), der erst im 18. Jahrhundert aus Asien nach Europa kam.

In den Blattspitzen der Pflanze befinden sich Öldrüsen, die ein ätherisches Öl, das Thujon, abgeben. Thujon ist ein Nervengift, das Verwirrtheit und epileptische Krämpfe verursachen kann. So ist die gesamte Pflanze giftig für den Menschen und für Tiere und sollte aus diesem Grund mit Vorsicht behandelt werden. Reibt man die Blattspitzen zwischen den Fingern, entfaltet sich der spezifische Geruch, den ich eingangs erwähnt habe. Im Sommer ist dieser Duft auch von den Sträuchern wahrnehmbar, wenn die Luft flimmert und die Sonne die Zweige erwärmt hat. Dann schwängert das ätherische Öl die Luft in der Umgebung mit dem Aroma. Es gibt die Ansicht, der abendländische Lebensbaum rieche nach Apfelmus mit Zimt vermischt, für mich ist es nur der spezifische Thuja-Geruch, etwas herb balsamisch. Man kann dies Öl zur Insektenabwehr einsetzen und mit der Tinktur Läuse und Flöhe vertreiben.

Außer dem Thujon und anderen ätherischen Ölen sind noch Harze und Gerbstoffe als Inhaltsstoffe enthalten.

Medizinisch ist die Eigenbehandlung nicht empfehlenswert, aufgrund der hohen Giftwirkung. So kann es vorkommen, dass beim Schneiden der Hecke bereits allergische Hautreaktionen, wie Rötungen oder Juckreiz, auftreten. Innerlich eingenommen kann es zu Magen- und Darmentzündungen führen, Nieren und Leber schädigen und sogar zum Tod führen.

Früher wurden Aufgüsse von Lebensbaum zur Behandlung von Würmern verwendet und sie fanden auch als Abortivum Verwendung, wobei die Gefahr für die Mutter deutlich höher liegt als für das ungeborene Kind. Die Folgen werden mit erhöhtem Puls, Koma, Lungenödem, Leberatrophie, inneren Blutungen und starken Stoffwechselstörungen beschrieben. Die Tinktur ist wirksam gegen Warzen und Hautwucherungen. Sehr bekannt ist der homöopathische Einsatz von Thuja gegen Impfnebenwirkungen, Gicht, Rheuma, Augen- und Ohrenbeschwerden.

Die Einwohner in der Heimat des Lebensbaumes bereiten aus den Zweigspitzen Salben und Tinkturen gegen Gelenksbeschwerden und sie setzten die Pflanze als wurmtreibendes und schweißhemmendes Mittel ein.



Es handelt sich bei der Thuja um einen Kernholzbaum. Das Kernholz hat eine rotbraune Färbung, das Splintholz ist schmal und gelblich gefärbt. Das Holz des Baumes wurde früher wegen seiner großen Haltbarkeit zu Bauholz verwendet, es eignet sich hervorragend zum Bau von Blockhäusern durch seine große Witterungsbeständigkeit. Auch heute werden noch Schindeln, Pfosten und Schwellen aus diesem Holz gefertigt. Drechsler verwenden es als Furnierholz, was Möbeln schöne Oberflächenmuster verleiht. Das Holz ist leicht, weich, sehr biegsam und dauerhaft, auch im Wasser. Es lässt sich schlecht spalten und besitzt einen geringen Schwund. Der Geruch ist wohlriechend mit einer leichten kampferartigen Note. Durch den Thujongehalt des Holzes ist es auch widerstandsfähig gegen Insekten- und Pilzbefall.



Die Signatur der Thuja ist an den warzenartigen Früchten erkennbar, sowie sie Distanz und Abgrenzung verdeutlicht durch ihre Nutzung als Heckenpflanze. Auf dem Friedhof gepflanzt, ist sie Sinnbild für die Schwelle zwischen dem Diesseits und der Anderswelt.

Das Wesen der Pflanze ist Innehalten und Konzentration auf die wichtigen Dinge im Leben, aber auch Distanz.

Für Astrologen:

Der Lebensbaum ist dem **Mond** zugeordnet durch den feuchten Standort und dem **Saturn** wegen seiner Langlebigkeit und der Tatsache, dass er immergrün ist und dem **Pluto** aufgrund des Thujons in den Blättern.

Marie-Luise Stettler



Sprachliches

Drama

Kürzlich lief mir das Wort **Drama** über den Weg. Bei diesem Wort assoziiere ich eine aufregende Sache oder einen tragischen Umstand. Im Volksmund sagt man auch, man mache ein Drama, wenn eine Sache aufgebauscht wird oder wenn man Dinge übertreibt oder komplizierter macht, als sie tatsächlich sind. Was ist denn nun die Grundbedeutung von Drama?

Im Herkunftswörterbuch lesen wir:

Drama «Schauspiel», auch übertragen gebraucht im Sinne von aufregendes, erschütterndes Geschehen: Das Substantiv wurde Ende des 16. Jh.s aus gleichbed. griech.-lat. *drama* (Grundbedeutung: «Handlung, Geschehen») entlehnt. Zugrunde liegt dieser Bildung griech. *dran* «tun, handeln», zu dem sich als Adjektiv griech. *drastikos* «wirksam» (siehe drastisch) stellt.

Sieht man sich das dazugehörige Adjektiv im Griechischen an, dann taucht eine neue Facette auf. *Drastisch* wird bei uns im Sinne von *heftig*, *sehr stark* verstanden. Tatsächlich bedeutet es laut Herkunftswörterbuch lediglich wirkungsvoll. Das heißt, eine drastische Maßnahme ist eine wirksame Handlung, eben ein Geschehen, das Wirkung zeigt. Also ursprünglich waren sowohl das Wort Drama als auch das Adjektiv drastisch neutral belegt und nicht, wie es heute verstanden wird, mit einer eher negativen Schwingung. Laut der originalen Bedeutung ist das Wort Drama also eine wirksame Handlung, nichts weiter.

Marie-Luise Stettler



Es gibt also verschiedene Möglichkeiten, wie eingangs schon erwähnt.

1. Ein Drama ist ein Schauspiel mit tragischem Ausgang. Es handelt sich hierbei meist um ein Theaterstück in Dialogen.
2. Drama ist – neben Epik und Lyrik – eine literarische Gruppe, die sich weiterhin noch in Tragödie und Komödie unterteilt.
3. Das Wort Drama steht auch für ein aufregendes Ereignis im Weltgeschehen, wie ein Unglücksfall. Als gleichbedeutendes Wort könnte man Tragödie anführen.
4. In der Umgangssprache kennt man Drama auch, wenn man starken Gefühlen wie Wut oder Enttäuschung deutlich und vermeintlich überspitzt Ausdruck verleiht.

Gehen wir einmal zur Bedeutung des Wortes zurück: Ursprünglich heißt das Wort übersetzt in unsere Sprache *Handlung*, *Geschehen*. Ein Drama ist also in erster Linie mal eine Handlung ohne Wertung. Wenn man von Drama spricht, dann bedeutet dies erst einmal, dass etwas geschieht. In unserem Sprachgebrauch ist jedoch eine deutliche Wertung vorhanden, wenn wir davon reden, dass eine Person ein Drama mache. Sinngemäß ist damit gemeint, dass eine unauffällige Begebenheit unnötig aufgeblasen wird, so nach dem Motto: „Viel Lärm um nichts!“. Wenn jemand heute in der Umgangssprache das Wort Drama verwendet, dann ist da im Geiste bereits ein Augenrollen inbegriffen.



Buchvorstellung

Serie Natur & Genuss

von Dr. Markus Strauß

Für alle, denen das Angebot im Gemüsegeschäft nicht ausreicht, seien diese 3 Bände ans Herz gelegt. Wunderbar gestaltet, durchweg mit vielen farbigen Fotos versehen, sind die 3 Bändchen ein echter Zugewinn für jeden Liebhaber von vegetarischer Wild- und Urkost. Im ersten Band wird anhand von 12 Kräuterporträts erklärt, wie man diese Kräuter bestimmt, sammelt und zubereitet. (Inhalt u.a.: Bärlauch - Breitwegerrich - Brennessel - Gänse-Fingerkraut - Giersch - Löwenzahn - Vogelmiere - Roter Wiesenklees - Wiesen-Labkraut) Im zweiten Band erfahren wir anhand von 10 Baumportraits, was man alles aus Blättern, Früchten und Säften zaubern kann. Das Herstellen und Verarbeiten von Eichelmehl und Ahornsirup wird genauso beschrieben wie die Verwendung von Birkenblättern, Bucheckern oder frischen Fichtentrieben. Sehr kompetent beschreibt der Autor einfache Survival-Tipps anhand dessen, was uns die Natur freiwillig schenkt. (Inhalt u.a.: Birke - Buche - Eiche - Esskastanie - Fichte - Robinie - Sommerlinde - Spitzahorn - Vogelkirsche - Walnuss) Die Serie wird durch den dritten Band abgerundet, der wiederum in 12 Pflanzenportraits zeigt, was man aus Blüten, Früchten, Pflanzenteilen der Hecken und Sträucher zubereiten kann – zur Bereicherung des Speiseplanes oder als Ergänzung der Hausapotheke. (Inhalt u.a.: Berberitze - Haselnuss - Heckenrose - Mispel - Sanddorn - Vogelbeere) Alle 3 Büchlein beschreiben Schätze der Natur, die in Bezug auf Lebendigkeit und Inhaltsstoffe den gängigen Kulturgemüsen um Längen überlegen sind. Die vielen verständlichen Rezepturen sorgen für zusätzlichen Spaß beim Zubereiten in der Küche.

miraculix

Dr. Markus Strauß:

Serie: NATUR UND GENUSS

Die 12 wichtigsten essbaren Wildpflanzen

ISBN: 978-3-7750-0576-0

Köstliches von Waldbäumen, ISBN: 978-3-7750-0585-2

von Hecken und Sträuchern, ISBN: 978-3-7750-0594-4

Broschur, Walter Hädecke-Verlag



Kosmetisches

Selbstgemachte Hautpflege



Seifenkrautlösung

Das sanfteste Hautreinigungsmittel, was wir herstellen können:

15 g gehackte Seifenkrautwurzeln

600 ml Quellwasser

50 ml Rosenwasser

Die Seifenkrautwurzeln mit dem Wasser kurz zum Kochen bringen und 15 Minuten sanft köcheln lassen. Den Auszug durch einen Kaffeefilter oder durch ein Tuch seihen. Ist es noch trüb, das Durchseihen noch einmal wiederholen. Das Rosenwasser hinzu geben und die Lösung in eine Flasche füllen.

Zum Gebrauch eine kleine Menge in die Handfläche geben und zu einem leichten Schaum verreiben.

Aufbauende Gesichtsmaske

Eine ganz tolle und selbst für die empfindlichste Haut geeignete Gesichtsmaske:

etwa 60 g feines Hafermehl

1 EL flüssiger Honig

1 Eigelb (wer kein Ei benutzen will, kann auch stattdessen etwas Avocadomus nehmen)

Honig und Eigelb vermischen und soviel Hafermehl einrühren, dass eine weiche Paste entsteht. Auf das Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen.

Diese Maske macht eine ganz tolle Haut.

Entspannung bei drückenden Kopfschmerzen

45 ml (etwa 3 EL) Mandelöl
1/4 TL Weizenkeimöl
10 Tropfen ätherisches Lavendelöl
5 Tropfen ätherisches Salbeiöl
(am besten ist Muskatellersalbei)
5 Tropfen ätherisches Kamillenöl

Mandelöl und Weizenkeimöl in eine Flasche geben, die ätherischen Öle zufügen und das Ganze schütteln.
Bei Kopfschmerzen etwas von dem Öl mit kreisenden Bewegungen hinter den Ohren einmassieren.
Noch besser wäre natürlich den Partner oder die Partnerin zu bitten, Euch damit eine Ganzkörpermassage zu gewähren.

Kühlende Augen-Pflege

Wenn es früher bei uns Gurkensalat gab, sah ich meine Mutter immer vorher mit Gurkenscheiben im Gesicht auf dem Sofa liegen. Gurke entspannt die Haut sehr sanft und macht vor allem müde Augen wieder fit!

Das Gleiche gilt auch für die Kartoffel. Eine Kompresse aus geriebener Kartoffel zwischen zwei Lagen Musselin-Stoff ist ein ganz altes Hausmittel für müde Augen.

Auch einen Aufguss aus Schwarztee oder Grüntee kann man dafür verwenden. Einfach ein Läppchen eintauchen, etwas ausdrücken und auf die Augen legen.

Selbstgemachter Puder

Im Sommer, wenn ich schwitze, benutze ich gerne an den Stellen, wo ich mehr schwitze als woanders, hauchdünn aufgetragenen Puder. Der nimmt den Schweiß sehr gut auf und nimmt auch den Geruch des Schweißes. Dieser Puder hat auch durch die ätherischen Öle auch eine leichte Deo-Wirkung.

60 g Kaolinerde
60 g Pfeilwurzelmehl (bekommt man beides in der Apotheke) und 15 g feines Maismehl bzw. Maisstärke mischen.

3 Tropfen Lavendelöl
3 Tropfen Korianderöl
3 Tropfen Zitronenöl

3 Tropfen Geraniumöl in 1 EL. Maismehl geben und

sorgfältig vermischen. Diese Mischung mit der obigen Mischung in ein verschließbares Glasgefäß geben und alles kräftig schütteln.

Eine wunderbare Creme

Hier ein Rezept für die klassische Cold-Creme – in Frankreich kennt man sie unter der Bezeichnung Cerat de Gallien. Das Rezept dafür ist uralte.

Dazu stellt man zuerst eine Fettmischung her:
90 ml Öl (es gehen alle guten kaltgepressten Öle) und 20 g Bienenwachs in ein kleines Glasgefäß geben und das Ganze im Wasserbad so lange erhitzen, bis das Bienenwachs gelöst ist. Das ergibt eine relativ feste Salbe, die sich im Kühlschrank sehr lange hält (ich hatte schon mal eine Mischung über drei Jahre drin, ohne dass etwas passiert ist).

Herstellung der Creme:

30 g der obigen Fettmischung

1-2 g Cetylalkohol (Cetylalkohol ist in Form von dünnen, weißen Plättchen in der Apotheke zu bekommen. Es ist eine Substanz, die auch in der Haut des Menschen natürlich vorkommt. Cetylalkohol wird aus pflanzlichen, nativen Fetten und Ölen hergestellt und hat eine leichte Emulgatorwirkung).

20 g Quellwasser (wer das nicht hat, sollte destilliertes Wasser nehmen – Leitungswasser ist nicht geeignet) Wer will, kann noch ein schönes ätherisches Öl zugeben, oder statt Wasser auch einen wässrigen Kräuterauszug (Tee) nehmen.

Die Fettmischung mit dem Cetylalkohol und dem Wasser in ein kleines Glasgefäß geben und im Wasserbad erwärmen bis sich alles verflüssigt hat. Das Ganze aus dem Wasserbad nehmen und so lange rühren, bis es nur noch handwarm ist. So eine wunderbare Creme!

Die Coldcreme ist im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar. Wer die Haltbarkeit verlängern möchte, der kann ein Paar Tropfen ätherisches Zimtöl zugeben. Das Zimtöl hat leicht konservierende Eigenschaften und macht die Creme länger haltbar.

Christa Jasinski



Spirituelles

Protokolle der Menschen über Engel

Eine Studie über die Definition „Engel“, Teil 4

24. Juni 2005

Auf meine telefonische Nachfrage bei einem Ehrenmitglied eines Hermetischen Ordens, den ich kenne, ob denn der Imperator des Ordens etwa seine Engel-Definition abgeben würde, meinte er, Nachfragen koste nichts und er würde das für mich in die Wege leiten.

Nun sind solche „Wege“ innerhalb bestimmter Logen und Großlogen sehr verwinkelt und manchmal undurchschaubar – immer aber mit einem gewissen Maß an „Unberechenbarkeit“ behaftet. So erhielt ich bereits 20 Minuten nach meiner Anfrage einen Rückruf jenes Imperators, den ich „eigentlich“ nicht erwartet habe. So erwartet man etwas, rechnet aber nicht damit – das ist menschliche Kunst der Selbstverwirrung!

Der Imperator ist das Oberhaupt jenes mystischen und hermetischen Ordens namens MOHLA (Mystischer Orden Hermetischer Lehren Atons), der nicht öffentlich zugänglich ist – er sucht sich seine Mitglieder und Adepten selber aus; was immer das auch bedeuten mag. Bekannt ist nur, der Imperator soll eine wichtige Persönlichkeit in der Europapolitik sein und gegen den amerikanischen Kapital- und Kriegsglobalismus stehen.

In einem einstündigen Gespräch, wobei ich ihm versichern musste, ihm einen Vorabzug vor Drucksetzung zu übermitteln – als Kontrolle, teilte er mir Folgendes mit:

„Engel sind Macht, Weisheit, Transparenz und die Gärtner der Menschheit. Sie säen und ernten die Früchte der Saat. Was heißt das nun im Klartext?

Das heißt, der Mensch ist ein göttliches Saatgut, mit einem genetischen Programm der Entfaltung, das es ihm ermöglicht, die daraus entstehenden Energien in den Kosmos zu leiten. Diese Energien nähren sowohl lichte als auch dunkle Welten – je nach erworbener und erarbeiteter Sichtweise der Dinge. Da sich im Kosmos alles Leben und die Materie in Form von Saaten entwickelt, ist es eine naturwissenschaftliche Erkenntnis, dass alles einem Abernten dient – so, wie der Mensch seine besäten Felder zu gewissen Zeiten aberntet, um davon leben und existieren zu können. Auch dient ein menschlicher Körper, dessen Seele sich aus ihm wieder zurückgezogen hat – wir sagen Leiche dazu – wiederum als Dünger für die Erde, um neues Saatgut zu düngen, zu beleben. Insgesamt ist das irdische Menschsein in seiner körperlich-

fleischlichen Form nur ein Aggregatzustand, Informationen zu sammeln, die wiederum auf einem höheren Aggregatzustand neues Saatgut für Weiteres bietet. Obwohl Menschen sich dieser Sicht der kosmischen Sinnigkeit gerne entziehen, weil sie ihnen zu sehr eine Bedeutungslosigkeit suggeriert, ist es eine Tatsache: Der Mensch ist ein verkörperter „Engel“ in einem relativ unbedeutenden Galaxieteil des Universums.

So möchte ich nun Bedeutung definieren. Bedeutung ist ein Begriff, wie er bereits in sich selber signalisiert, ein pures Deuten einer Erscheinungsweise im Lichte unserer materiellen Sinne, die zum Trugschluss neigen. Wenn wir deuten, die Krone der Schöpfung zu sein, so ist dies bedeutend für das irdische Dasein – und unbedeutend für den unendlichen Kosmos. Erst wenn wir den Kosmos deuten können, gelangen wir zur kosmischen Bedeutung – doch davon sind wir Erdenmenschen wohl noch ein Stückchen entfernt.

So sind wir in der Engelhierarchie nicht die hellsten, aber auch nicht die dunkelsten; wir können aber heller werden, wenn wir bereit sind, unser menschliches Schicksal anzunehmen, um dadurch reifer und bedeutender zu werden! (Seine Stimme vibrierte dabei voller Humor. d. Verf.)

Innerhalb dieser Erwägungen besitzen wir jedoch einen wunderbaren «Mechanismus» und das ist unsere Fähigkeit zu Humor. Indem wir uns selber auf die sprichwörtliche Schippe nehmen können, erscheinen uns die Dinge nicht mehr so engmaschig, sondern weiter, transparenter und somit auch überschaubarer.

Nehmen wir ein Beispiel aus der derzeitigen Politik. Da finden die wüstesten Grabenkämpfe statt, auf dem Sektor internationaler Gentechnologie in Land- und Viehwirtschaft. Immer breiter kontaminieren Versuchsfelder anliegende Felder, bis hin zur Biolandwirtschaft und der Bürger beginnt sich zu fragen, was er denn noch verkonsumieren darf. Betrachten wir uns dieses Problem jedoch von einer anderen Seite – von der Seite der fünf kosmischen Gesetze, die besagen, nur die Angst öffnet Türen, die den Organismus stören. Das heißt im Klartext, uns kann keine genmanipulierte Nahrung etwas anhaben, wenn wir uns sicher sind, dass der menschliche Organismus sich nur jene Stoffe aus der Nahrung aufschließt, die ihm anhand seiner Genstruktur adäquat sind. Auch die fünf biologischen Gesetze der Germanischen Neuen Medizin stellen diesen Fakt unzweifelhaft dar – und zwar auch dann, wenn es Gegnern nicht passt. Was einem nicht passt, ist zumeist nur zu groß und er versinkt hoffnungslos in dieser Größe!

Zurück zu den Engeln.

In unserer Welt herrschen Engelkräfte unterschiedlicher Aspektierungen, die sich auf ganze Völker und Nationen

übertragen oder herausnehmen lassen. Daraus entstanden und entstehen Philosophien, Religionen, Wissenschaften und auch die übelsten Dinge, über die «man» nicht gerne offen spricht. Bestimmte Volksvertreter – man nennt sie witzigerweise so, weil sie in der Tat wie Vertreter auftreten – sind also Abgeordnete ihrer Volksengelschaft; wie zum Beispiel der Erzengel Michael für Deutschland und Israel steht. Wir wissen um dieses zweischneidige Schwert des Erzengels Michael – doch gewisse Völker wollen einfach nicht kapieren, dass sie im Grunde Brüder sind. Und wie es so oft zwischen Brüdern vorkommt – vielfach verfeinden sie sich, weil ihnen ein Außenstehender (eine dritte Partei) dies so suggeriert!

Somit wären wir bei den Suggestivkräften angelangt – den Dunkelengeln oder auch Engel Luzifers bezeichnet. Es sind jene Engel, die Zwiespalt säen um Kriege zu ernten; denn Kriege sondern besonders viel Energie des Hasses und der Missgunst ab, die jene «dritte Partei» begierig erntet. So werden lichte und dunkle Welten ernährt und Mutter Erde kräftig gedüngt! Wir müssen uns vergegenwärtigen, dass wir solange von einer «unsichtbaren dritten Partei» ausgezehrt werden, solange wir unsere Energien nicht in die lichten Engelschaften konzentrieren. Sobald wir uns in die lichten «Engelenergien» begeben, hungern wir die Dunkelengel aus – ihre dunkle Saat wird dann nicht mehr aufgehen und es gibt auch keine dunklen Früchte mehr zu ernten.

Globalpolitisch betrachtet, hieße dies: Abschaffung von Abordnungen der zwieträchtigen Volksvertretern, internationale Nichtbeachtung jener «dritten Partei» und Rückkehr in eine Staatenselbstverwaltung ohne Grenzen.

Spirituell hieße das: Selbstbefreiung von äußeren Zwängen; Hinwendung zu seinem inneren Geistfunkeln – dem Saatgut des Allschöpfers!

Wie das zu bewerkstelligen ist?

Man nehme sich die Narrenkarte und verinnerliche sich diese in einem kosmischen Gelächter lichter Humoristik! Jeder muss sich diese Karte allerdings selber ent-

schlüsseln, denn – wer Ohren hat der höre; wer Augen hat der sehe...“

Imperator „Gottfried IX.“ (Herold) - 24. Juni 2005

*

Eine nicht gerade einfache Definition – hier muss man sich schon sehr anstrengen, den Gedankengängen eines Mystikers zu folgen.



Folgen wir nun der Definition eines Statistikers, der sich mit der Gewinnung und Auswertung quantitativer Informationen von zufälligen Ereignissen befasst und sich dabei der Wahrscheinlichkeitstheorie bedient, können wir ersehen, dass auch diese Teilwissenschaft der Stochastik (Kunst der Erratens!) seine „engelhaften“ Aussagen besitzt.

Das für mich Besondere an und in dieser nachfolgenden Aussage ist die Klarheit und Bestimmtheit der Worte. So ist es nicht von der Hand zu weisen, dass sich dahinter eine Wahrheit befindet, die unseren Horizont

ziemlich in die strukturelle Weite zieht. Mit anderen Worten – diese Aussage erfordert mehr als nur ein simples Nachdenken; sie erfordert ein eigenständiges Nachforschen in dieser Richtung!

*

24. Juni 2004

Engel!

Statistisch gesehen kann es Engel geben – allerdings besteht auch die Möglichkeit eines Irrtums dessen.

Statistische Methoden beruhen auf der Erfahrung, dass bei bestimmten Massenerscheinungen Gesetzmäßigkeiten nachweisbar sind, die für Einzelereignisse nicht formuliert werden können – so heißt es zumindest in der

Fachterminologie. Zusammengestellte Ergebnisse von Datensammlungen ergeben ein Quantum einer Wahrscheinlichkeit der Existenz, oder einer sich zu zeitigenden Existenz – wessen auch immer.

Eine persönliche Meinung wird somit als subjektiv-unwissenschaftlich eingegrenzt, wobei nicht einzusehen ist, wie sich diese Grenze nun statistisch definieren und darlegen lässt. Wir haben, wie in vielen wissenschaftlichen Fällen des „Rätselratens“, das Problem der Objektivierung, worüber sich der subjektive Menschengest zu befassen hat. So etwas kann auf die Dauer nicht gut gehen und führt zu einer allseitigen Verwirrung, anstatt aufzuklären.

Meine engere berufliche Tätigkeit ist denn auch eine kontrollierende Statistik innerhalb der Statistik – ich decke sogenannte „Wurmlöcher“ auf, subjektive Fehlinterpretationen in bereits von meinen Kollegen abgeschlossenen Statistiken. Dieser Job ist nicht nur interessant, sondern geradezu philosophisch durchdrungen von Wahrscheinlichkeitswelten des jeweiligen „Rätselraters“ namens Statistiker – um nicht zu sagen, regelrecht belustigend, wenn man dafür nur einen genügend verdrehten Verstand mitbringt!

Man sagt mir eine Engelsgeduld, Engelszungen und einen Engelsverstand nach, was nichts weiter heißt, als dass man mich für den Durchgeknalltesten im Büro hält; fähig, selbst einen Erzengel um seinen spirituellen Verstand zu bringen. In so einem Falle, vor einigen Jahren, landete eine fertige Statistik über eine psychometrische Studie, im Zusammenhang mit den sich häufenden Aufkäufen von Großfirmen und deren nachfolgenden Zerschlagungen auf meinem Schreibtisch. Psychometrie ist das Hervorbringen außersinnlicher Wahrnehmungen innerhalb eines sich häufenden Ereignisses einer spezifischen Art – so auch die sogenannten „Heuschreckenmentalitäten“ (wie man sie seit Kurzem nennt) und deren Hintergründe.



So ist bekannt, dass eine Gruppe Menschen es sich zur Aufgabe gemacht hat, europäische Großkonzerne aufzukaufen, sie in viele kleine Firmen zu splitten und diese dann an die unterschiedlichsten Leute (Auftraggeber) verkaufen. Am Ende sind die neuen Besitzer aus einem anderen Kontinent, entstammen einer anderen Mentalität und dennoch nicht in ihrer Identität zu erkennen.

Besagte Studie nun fasste einen sehr merkwürdigen „Ra-

teaspekt“ zusammen, den wir so nicht an unsere Auftraggeber weiterreichen konnten. Nach allen Regeln der statistischen Kunst kam mein werter Kollege zu dem Schluss, dass sich hinter dem Phänomen „Heuschrecken“ kein irdisches verberge, sondern ein außerirdisches. Er nannte dies „Schattenwesenbetrug“ und beschuldigte eine große Staatsregierung der Mitwisserschaft und Helferschaft.

Nach zehn Tagen engelhafter Kontrollarbeiten stellte ich verblüfft fest, mein Kollege kann sich nicht geirrt haben und ich berief eine allgemeine Besprechung ein. In mir machte sich ein seltsames Gefühl breit, das ich auch nicht des nachts verdrängen konnte und nahm zu einem Bekannten Kontakt auf, der sich mit historischen Unge-

heimlichkeiten befasst. Er bestätigte mir ernsthaft, derartige „Phänomene“ durchzögen sich durch alle Jahrtausende der menschlichen Kulturenvielfalt, wobei immer ein bestimmtes Schema hindurch schimmere: Manipulation.

Die firmeninterne allgemeine Besprechung brachte keine anderen Ergebnisse und die Leitung erklärte einstimmig, besagte Statistik könne so nicht rausgehen. Man erklärte hinsichtlich der Auftraggeber, es sei keine statistische Aussage möglich – lediglich eine subjektive Spekulation, die jedoch jeglicher Logik entbehre. Derartige Aussagen, passieren sie zu oft, können einem Statistikunternehmen das Kreuz brechen!

Ich nahm mir Urlaub und das Thema ließ mich selbst da nicht los. So erlaubte ich mir, die folgenden 3 Wochen

auf eigene Faust zu recherchieren, traf mich mit einem mir bekannten Historiker, einem Linguisten und einer Anthropologin. Gemeinsam verbrachten wir Tage und Nächte vor dem Computer, am Telefon und stöberten in alten sowie modernen Schriften, um diesem „Phänomen“ auf die Spur zu kommen. Wir wurden nicht schlauer, bis eine fette E-Mail aus Russland eintraf, deren Inhalt uns zuerst gewaltigen Durst machte...

Kurzum – wir erhielten eine E-Mail von einem „Anderweltler“, wie er/sie behauptete; einem „Engel“, wie er/sie sich scheinbar belustigt ausdrückte!

Der Inhalt dieser seltsamen Nachricht, bestehend aus 27 Seiten, bewies uns jedoch, es entweder mit einem mathematischen Genie zu tun zu haben oder mit einem völlig verrückten Wissenschaftler kurz vor seinem geistigen Kollaps. Als dann auch noch eine zweite E-Mail kam, wo er/sie uns einen offenen Treffpunkt vorschlug, waren wir gänzlich geplättet.

Drei Tage vor meinem Urlaubsende trafen wir uns in Bardolino (Gardasee), wo er sich uns mit einem vereinbarten Codewort vorstellte. Er nannte sich Ulluer, käme von einem Planeten namens Achale und verweile bereits über 90 Jahre als Beobachter hier. Seine Spezies hieße „Vril“ und wir Menschen seien eine Abart von ihnen, die seine Vorfahren vor über 50.000 Jahren etwas „verbessert“ hätten. Auch seien sie die „Engel“ vieler unserer Heiligen Schriften sowie unsere Betreuer auf unserem schwierigen Wege hin zum Homo-Cosmicus. Zugleich gäbe es jedoch andere Allbewohner, die dem etwas entgegen setzen, da sie nicht noch mehr „achelische“ Spezies, die sich im All ausbreitet, haben wollen.

Die folgenden drei Tage erzählte uns dieser „Acheler/Vrilmensch“ die haarsträubendsten Geschichten über den menschlichen Werdegang, unseren Behinderern und ihren (Vril/Achelern) von uns noch unbemerkten Tätigkeiten, uns nicht selbst umzubringen. So hätten sich einige Regierungen unseres Planeten auf die uns

nicht gut gesonnenen Anderweltler eingelassen, weil die ihnen sowohl modernste Technik als auch ein starkes Machtpotential gegenüber der restlichen Weltbevölkerung versprochen. Der Plan jener negativen Anderweltler ist, die Erdenbevölkerung soweit zurückzuwerfen, damit sie wieder über kleinere Populationen von Neuem anfangen müssen, wie das bereits vor über 12.000 Jahren schon einmal der Fall war.



Nicht nur die Erdenmenschen seien davon betroffen, sondern mehrere Hundertschaften von Planetenbevölkerungen ähnlicher Struktur wie wir, alleine in unserer Galaxis, die wir Milchstraße nennen. So teilte uns dieser Ulluer mit, es gäbe einen Grundsatz im Kosmos, der besage, das Dynamische bedinge vielfältiges Leben – auch auf der Basis der Bewusstheit eines individuellen Seins. Das heißt, das Universum ist mit Menschenwesen jeglicher Schattierung belebt und kein bloßes Zufallsprinzip engstirniger Wissensinterpreten!

Nach diesem „Engelerlebnis“ habe ich mein Leben überdacht, meine berufliche Tätigkeit auf 16 Stunden die Woche beschränkt und mich auf das Wesentliche im Leben besonnen. Seither lebe

ich sowohl familiär als auch menschlich in einer sehr ausgewogenen Daseinsform, habe Zeit für meine persönliche und seelische Reifung und erfahre täglich, was es bedeutet, ein auf das kosmische Licht hin orientiertes Menschenwesen zu sein. Alle meine früheren Erkrankungen und Zipperlein sind verschwunden und ich weiß, dass dieser Ulluer von Achale, der Vril, eine Tatsache und seine Spezies zugleich ein Geschenk kosmischer Mitmenschlichkeit ist. So lebe ich heute mit wenig Arbeit und reduziertem Einkommen besser denn je – ich bin reicher als Rockefeller und mächtiger als die Rothschilds; und ich habe meine Seele nicht verkauft!

Für mich persönlich ist es ohne Belang, ob Sie mir das nun glauben oder nicht; statistisch gesehen sind Sie ein



Unbekannter in meiner Rechnung, die mit oder ohne Sie aufgeht – wie ich es auch drehe und wende. Ebenso ist es ohne Belang, Ihnen etwas beweisen zu wollen – selbst mittels Zeugen – da es die Statistik im vorliegenden Falle keineswegs tangiert. Ich habe von Ihrer Studie über einen Freund erfahren, der Sie mir empfahl als einen offenen und intelligenten Geist – und mir beweist Ihre Engelstudie sowieso, dass Sie zu jener Kategorie Mensch zählen, der nichts einem statistischem „Zufall“ überlässt! Sie werden im Verlaufe dessen feststellen, dass sich auf unserem wunderschönen Planeten mehr abspielt, sich in den Köpfen der Menschen mehr bewegt und kennzeichnet, als Sie dies im Moment noch wahr haben wollen. Und ich bin überzeugt, Sie sind bereits in Kontakt mit unseren Engeln; Sie benötigen nur noch den letztendlichen Anstoß, sich dieses auch bewusst zu vergegenwärtigen.

Es grüßt Sie herzlichst aus dem Raume Stuttgart, Ihr ergebenster

Robert Alexander Fohat – Teilzeitstatistiker der „Englischen“ Art.

Tja – im Moment fehlen mir die rechten Worte, diesen Brief, diese Definition ins rechte Licht – in mein mir persönlich verständliches Licht zu rücken. Alleine beim Abtippen dieses Briefes war ich versucht, ihn inhaltlich zu „verbessern“ oder einfach nur „abzuschwächen“ – aber da siegte mein Gelübde, wortgetreu und nicht wertend alle Informationen so weiter zu leiten, wie sie sich vor mich hinstellen!

So ist mir nun auch bewusst, dass ich heute noch mit einem Freund darüber reflektieren muss – zumindest jedoch benötige ich jemanden, mit dem ich mich darüber austauschen kann. Da meine Gattin auf einem Vortrag in Augsburg weilt, muss mein Freund Denebius herhalten, von dem ich mich nun auf ein Weizenbier einladen lasse!

Alf Jasinski



*





Lebesspendendes

Vom Wunder Frau zu sein

Nach der Geburt meines Sohnes haben mich viele der noch kinderlosen Frauen in meinem Bekanntenkreis gefragt, wie denn „die Geburt so war“. Beim Stellen dieser an sich einfachen Frage, waren die Gesichter meiner Freundinnen immer eigenartig verzogen, so als ob sie sich nicht sicher wären, ob sie solch eine Horrorgeschichte überhaupt hören wollen... „**Wunderschön! Die Geburt war toll, es war und ist der schönste Tag meines Lebens!**“, antwortete ich dann wahrheitsgemäß und die Reaktion darauf war immer die gleiche: Große Augen und die unausgesprochene Frage, ob ich denn noch nie eine Geburt im Fernsehen gesehen hätte? Eine Geburt ist doch eine Katastrophe und gefährlich obendrein!

Liebe Leserinnen und Leser, begleiten Sie mich auf eine kleine Reise in das verloren gegangene Geheimnis von Schwangerschaft, Geburt und Frausein.

Doch zuerst möchte ich uns wundervollen Frauen danken! Wir sind wunderschön. Wir sind die Anmut. Wir sind das Leben. Wir schenken das Leben. Wir strecken unsere Hände dem Himmel entgegen und sind doch mit unseren Wurzeln tief mit der Erde verbunden. In unseren Gärten hegen, pflegen, ernten und lieben wir. In unseren Gärten – Räumen der Liebe – gebären wir.

Was? Wir gebären in unseren Gärten? Nein, eigentlich nicht. Gut, dann gebären wir doch, wo und vor allem wie wir es uns wünschen, oder? Nein?? Okay, wo und wie also entscheiden wir uns zu gebären? Entscheiden wir uns überhaupt (bewusst)?

Wladimir Megre schreibt im 6. Band der Reihe „Die klingenden Zedern Russlands“, dass wir irgendwelche fremden Menschen dabei sein lassen, wenn unsere Kinder zur Welt kommen, der (berechtigte) kritische Ton ist dabei kaum zu überhören.

- Was bewegt uns Frauen dazu, an einen fremden, sterilen, von geschäftigem Treiben geprägten Ort zu gehen, um unseren Kindern das Leben zu schenken?
- Wie kann es sein, dass wir uns alle paar Jahre von neuen Untersuchungstrends erdrücken lassen, wie z.B. der Nackenfaltenmessung, die oft mehr Unsicherheit als Sicherheit bringt und erwiesenermaßen die Beziehung von Mama zu ihrem ungeborenen Kind auf unsägliche Weise stören kann? Wie kann es sein, dass wir Frauen es hinnehmen, dass sich unser ganzes Schwangerschaftsempfinden durch die neuen Technologien dramatisch verändert?
- Warum, liebe Frauen, lassen wir uns von den Medien ein-

reden, dass ein Kind zu gebären, das größte Desaster ist, das uns passieren kann?

- Welche Kraft schafft es, uns Frauen einzureden, dass der natürliche Weg ein Kind zur Welt zu bringen, der gefährlichere und schlechtere ist? Als „sanfte Alternative“ wird der Kaiserschnitt mittlerweile verklärt, ohne dass die breite Masse von den körperlichen und hinterher oft seelischen Schmerzen für die Mutter unterrichtet wird? Warum weiß niemand, dass ein Kaiserschnitt für das Kind um ein Vielfaches gefährlicher ist als eine spontane Geburt?

Ich möchte hier gar nicht zu sehr auf das Thema Kaiserschnitte eingehen, denn eine Notoperation kann zwei Leben retten. Doch das ist der springende Punkt – Notoperation ist genau das, was der Kaiserschnitt eigentlich war. Angesichts der fatalen Kaiserschnitttrate von ca. 30 % in Deutschland und Österreich, schlägt sogar die WHO die Hände über dem Kopf zusammen, ist doch die höchste

empfohlene Rate bei max. 15 %. Es geht mir mehr darum, herauszufinden warum wir Frauen uns von allen Richtungen der Gesellschaft beeinflussen lassen? Sei es im Bereich Mode, Sexualität, Ernährung u.v.m. Es scheint, dass ein großer Teil der alltäglichen Entscheidungen, die Frauen treffen, fremdbestimmt sind. Besonders schlimm ist es aber, wenn es um das Urweiblichste in unserem Leben geht – dem Empfangen, Austragen, Gebären und Ernähren unserer wundervollen Kinder. Um die Ausmaße dieser Katastrophe zu verstehen, müssen wir eine kurze Reise in die Vergangenheit unternehmen und uns anschauen, wann der gefährliche Trend begann, die Frauen beim Gebären zu erniedrigen statt zu ermächtigen...

Es ist der modernen Geschichtsforschung bekannt, dass im nahen Osten bereits um Christi Geburt rituelle Waschungen stattfanden, wenn eine Frau ein Kind geboren hatte. Jede Kultur hatte verschiedene Rituale, die vor, während und nach der Geburt stattfanden. Doch eines war fast immer gleich, nämlich dass die Gebärenden von kundigen Frauen durch die Stunden der

Geburtsarbeit begleitet wurden. Das slowenische Wort für Hebamme ist „babica“, welches auch Großmutter bedeutet und uns den Zusammenhang verdeutlicht. Jahrhunderte lang lag das Gebären in Frauenhand. Justina Siegemund (1636 – 1705) veröffentlichte als erste Hebamme überhaupt ein Lehrbuch, um ihr Wissen an die künftigen Hebammen weiterzugeben. Es muss in den folgenden Jahren dann einen Wendepunkt gegeben haben, denn die Hebammen mussten sich in ihrem Tun mehr und mehr einem strikten Regelwerk

unterwerfen. Diese Entwicklung ging Hand in Hand mit der Eroberung der Geburtshilfe von männlichen Ärzten, die „die Geheimnisse und Unwägbarkeiten des weiblichen Körpers entdecken und kontrollieren“ wollten (Dorothea Rüb 2010). Sprüche wie „*Ich meyn die Hebammen alle sampt/ Die also gar kein Wissen handt.*“ (Eucharius Rösslin, 16. Jh), förderten die Verun-

glimpfung der Hebammen und auch heute noch wird man, hinter mehr oder weniger vorgehaltener Hand, von einigen wenigen Ärzten noch genau dasselbe hören. Die Tatsache, dass Frauen in die Kliniken abwanderten, machte sie, machte uns zu Übungsobjekten. Das zieht sich teils bis heute hin. Es ist noch gar nicht lange her, da gab es in den Krankenhäusern einen oder auch mehrere große Kreißsäle mit einigen Betten, die lediglich durch Vorhänge getrennt waren. Von Intimität und Privatsphäre keine Spur. Würde man sich unter solchen Umständen mit seinem Partner lieben? Warum brachten wir dann also unsere Kinder in solch einem Umfeld zur Welt, wo doch das Geburtserlebnis mindestens so intim ist, wie der Liebesakt? So wurden die Frauen und die unschuldigen Kinder zu lebenden Anschauungs- und Untersuchungsobjekten, die den alten und neuen Trends im geburtshilflichen Bereich, die allesamt von Männern eingeführt wurden, ausgeliefert waren. Es war auch jene Zeit, als die wundervollen Neugeborenen als nichts anderes als Reflexbündel betrachtet wurden, weil man glaubte, sie spüren nichts.



Vor gar nicht allzu langer Zeit war es in den Kreißsälen Sitte, dass Frauen bei der Geburt auf dem Rücken liegen mussten um ihre Kinder zu gebären, obwohl die allerwenigsten Frauen diese Haltung von sich aus wählen würden. Die Ärzte wussten um die vielen Nachteile dieser Position! Doch auf diese Art und Weise waren Frauen besser zu kontrollieren.

Wie sieht es nun in der Gegenwart aus?

Auch wir sind von Dogmen rund um Geburt und Schwangerschaft geradezu umzingelt und immer kommen neue dazu, die uns Frauen nur verwirren und von uns selbst wegführen.

Wie schön wäre es, könnten wir unsere Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett an ein und demselben Ort verbringen. Und es wäre ja nicht irgendein Ort, sondern unser mit so viel Liebe errichtetes Zuhause, auch wenn es vielleicht noch kein Familienlandsitz ist. Wie wohl würden sich

auch die Kinder unter unseren Herzen fühlen...!

Doch dazu muss noch Einiges passieren. Eines der ersten Dinge ist, den Hebammen – unseren Schwestern – wieder die Achtung zukommen zu lassen, die sie verdienen. Weltweit kämpfen Hebammen um ihren Berufsstand, da die Geburtshilfe wieder mehr in technokratische Hände fällt, wo sie nichts verloren hat! Im Jahr 2010 wurden z.B. die Versicherungsprämien der deutschen Hebammen dramatisch erhöht, sodass sich viele freiberufliche Hebammen ihren Beruf nicht mehr leisten können. Ist das nicht paradox? Trotz der größten Unterschriftenaktion Deutschlands (fast 190.000 Unterschriften), haben bereits ein Drittel der kleinen, privaten Entbindungshäuser in Deutschland schließen müssen. In Österreich kämpfen die Hebammen seit Jahren darum, dass sie im Mutter-Kind-Pass verankert werden – vergeblich. Stärken wir die Hebammen, stärken wir uns selbst und auch unsere Kinder, denn...

„Es ist nicht egal, wie wir geboren werden.“
(Michel Odent)

Natürlich weiß ich, dass es auch Geburten gibt, die nicht so verlaufen, wie es sich die Frauen vorstellen. Es sind dann Geburtserlebnisse, bei denen die Frauen davon berichten, dass es der schlimmste Tag ihres Lebens war. Die Gründe sind so vielfältig, wie die Frauen selbst. Manch eine nicht wunschgemäß verlaufene Geburt hätte nicht sein müssen, denn viele Noteingriffe entstehen oft erst, weil der Mensch selbst in die Natur des Gebärvorganges eingegriffen hat. So ist die Rate von Geburten, die mit Saugglocke oder Zange beendet

werden, bei vorhergehendem Einsatz einer – derzeit zu Unrecht viel gepriesenen – Periduralanästhesie weitaus höher. Gründe gibt es viele. Klar ist aber, dass der Mensch oft einiges selbst zu verschulden hat, die Gebärenden genauso wie das medizinische Personal.

Doch manch eine andere Geburt ist für die Frau traumatisch, obwohl im geburts-hilflichen Kontext alles in Ordnung ist.

Das hat vielleicht damit zu tun, wie sie in diesen empfindlichen Stunden behandelt wird. Im Kreißsaal eines Krankenhauses, wo die meisten Frauen heute gebären, ist sie Gast, ist sie Patientin mit eigenem ID-Chip. Vielleicht ist es die erste Schwangerschaft und sie spürt die ersten Wehen und hat Angst und weiß unter Umständen nicht einmal was passieren wird. Es wird ihr auch niemand erklären, stattdessen wird sie auf einen Gynäkologenstuhl gesetzt und ist, ohne dass sie gefragt wird, ob es jetzt schon okay ist, ausgezogen und vorbereitet für eine Untersuchung vom diensthabenden Arzt. Noch bevor der Arzt überhaupt da ist, muss sie die Beine in die Steigbügel legen und liegt nun offen da. Der Arzt ist zum Glück freundlich, stellt dann aber misstrauisch fest, dass der Muttermund ja noch zu ist und lässt gleich den neuen Turnusarzt auch untersuchen, denn das wäre ein guter Befund zum Lernen. Die Hebamme hat die junge Frau bereits an den Wehenschreiber angeschlossen. Wer nimmt die Frau wahr? Wer hat erkannt, dass sie sich nicht mehr auskennt, was mit ihr passiert? Wer hört ihr zu? Und: Wird die junge Frau unter solchen Umständen in Ruhe und Liebe gebären können? In Urvertrauen? Eine Geburt braucht den



ältesten Teil unseres Gehirns. Erika Pichler schreibt dazu: „Über die enorme Endorphin-Ausschüttung erreicht die gebärende Frau das tiefste Wissen der Menschheit. Den Bereich, wo sie weiß, wie Gebären geht, den Teil, den wir mit allen Säugetieren gemeinsam haben ...“ In dieser wichtigen Gehirnregion ist unser Urwissen gespeichert, sie wird aktiv wenn wir instinktiv handeln. Wenn wir ein Kind zeugen, wenn wir ein Kind gebären. Doch diese wichtige Gehirnregion wird nur aktiv, wenn die Frau in ihrer Geburtsarbeit nicht gestört wird und sich in ihrem Umfeld sicher fühlt und körperlich wie seelisch entspannt ist, ähnlich wie beim Liebesakt. Niemand würde es wagen ein sich liebendes Paar zu unterbrechen, um nach der Versicherungsnummer o.ä. zu fragen. Doch in Krankenhäusern kann einem das durchaus passieren, wenn man gerade die Geburtsarbeit leistet.

Oben beschriebenes Szenario ist übrigens nicht erfunden, sondern geschah tatsächlich im Jahr 2010, Namen werde ich keine nennen.

Solche Erlebnisse sind für die Frauen hart und Gespräche über die Geburt des Kindes werden vielleicht sogar für Jahre ein Problem sein, Problem und Aufgabe zugleich. Denn wir alle gebären unsere Kinder mit unserer ureigensten Lebensgeschichte, und die gilt es dann zu bewältigen. Die Möglichkeiten hierfür reichen von Kinesiologie bis Trauma-Akupunktur u.v.m. Bei vielen Kaiserschnittmüttern bleibt der Bauch nach der Operation oft jahrelang kalt oder ohne Gefühl, solange, bis die emotionalen und seelischen Verletzungen, die damit einhergehen, in Liebe angenommen wurden und so Frieden mit dem eigenen Geburtserlebnis geschlossen werden konnte.

Anmerkung: In einem Krankenhaus will einem natürlich niemand etwas Böses, nur bestimmen die betriebsinternen Regelungen eben den Krankenhausalltag und da gehen die individuellen Bedürfnisse oft auch unter.

Lassen Sie uns nun ein anderes Bild malen: Stellen Sie sich ein gemütliches Schlafzimmer vor. Auf dem großen Ehebett, in eine kuschelige Decke gehüllt,

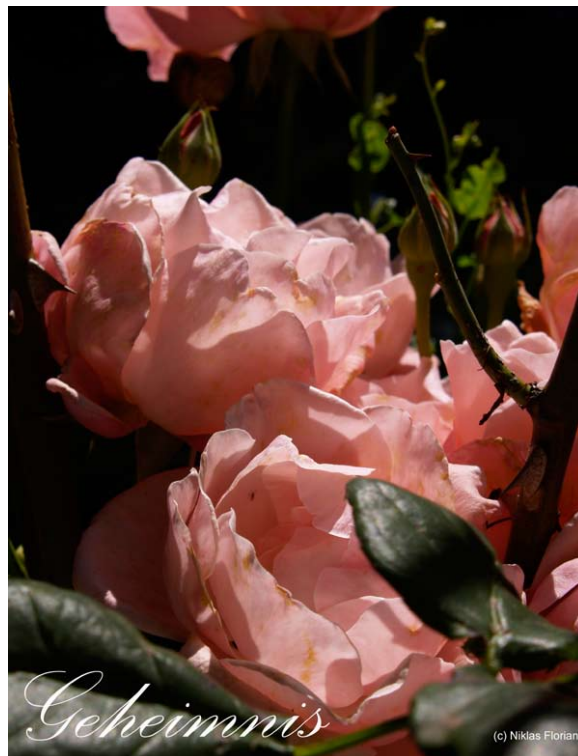
sitzt eine wunderschöne Frau. Wunderschön ist sie nicht, weil sie etwa aktuellen Schönheitsidealen entspricht; ihre Schönheit strahlt von tief innen heraus – es ist das Wunder des Mutter-Werdens und Mutter-Seins, welches die Frau mit einem sanften, starken Strahlen erfüllt. Mit gütigem, unendlich liebevollem Blick, betrachtet sie das wundersame Wesen in ihren Armen. Vor wenigen Stunden noch, kuschelte sich ebendieses Wesen an den Mutterkuchen in Mamas Bauch, vor wenigen Stunden noch, war es gehalten in einem nahezu schwerelosen Zustand,

umhüllt vom wärmenden Fruchtwasser. Es kannte die irdischen Gefühle wie Hunger, Kälte, Schwerkraft und Schmerz noch nicht. Es kannte nur Mamas Stimme – die immer so liebevoll mit ihm sprach und ihm jeden Tag die schönsten Lieder sang – ihren Herzschlag, das Rauschen ihres Blutes.

Beide – Mutter und Kind – haben eine große Reise hinter sich und gleichzeitig eine große Reise vor sich, doch daran denken sie noch nicht. Sie sind eingehüllt in die Seligkeit und in das wärmende Licht der Liebe, das in solcher Form, nur nach einer Geburt gefühlt werden kann, wenn die Mutter kraft ihrer Weiblichkeit und ihrer immensen, unendlichen Liebe ihrem Kind das Licht der

Welt schenkt und es dann endlich – im wahrsten Sinne des Wortes – beschnupern darf. Und das Kind – oh, das wundervolle neugeborene Engelein – wie sehr es die Liebe der Mutter genießt und gleichzeitig, einfach durch seine Anwesenheit, eine Liebe ausstrahlt, die mit dem Verstand niemals zu fassen sein wird.

Ja, in solch inniger Einheit sind unsere wunderschöne Frau und ihr Kind eingekuschelt. Nun öffnet sich die Tür und die Hebamme, die sich das Paar am Anfang der Schwangerschaft ausgesucht hat, betritt den Raum, um sich von der jungen Mutter – wohl wissend durch welches Tor die Frau geschritten ist – mit einer Umarmung zu verabschieden. Sie wird morgen wieder kommen um nach Mutter und Kind zu sehen. Nun bleibt nichts mehr, als mit dem übergelücklichen und stolzen Vater, gemeinsam in die neue „Dreiheit“ behutsam hineinzuwachsen.



Wie fühlen sich wohl die Kinder, die in häuslicher Geborgenheit geboren werden, die nicht gleich nach der Geburt gemessen, gewogen und untersucht werden? Auch ein, zwei Stunden nach der Geburt wird das Kindlein noch gleich groß sein und gleich viel wiegen. Warum trennen wir Mutter und Kind schon 10 Minuten nach der Geburt für irgendwelche Messungen? Das Kind, entstanden im Bauch der Frau, kennt von Anfang an nur seine Mama, dann leistet es die größte Arbeit die ein Mensch leisten kann – nämlich geboren zu werden, und anstatt dem Kind die Sicherheit und das Vertrauen zu geben, das es für das Leben braucht, zerstören wir sein Vertrauen, indem wir es von der Mutter nach der Geburt trennen. So lernt es: „Ich bin allein“, anstatt: „Egal was mit mir passiert, egal wie schwer meine Prüfungen und Herausforderungen auch sein werden, ich bin immer begleitet“. Das ist Urvertrauen!

Die Sinne eines gerade geborenen

Menschen sind durch die spontane Geburt alle hoch aktiv. In den ersten 30 Minuten seines Lebens außerhalb von Mamas Bauch, sieht es so gut wie erst wieder mit 4 Monaten, so prägt es sich die Augen, die Gesichter, von Mama und Papa ein. Das sollten auch die ersten Menschen sein, die unser Neugeborenes sieht und diese 30 Minuten sollten absolut nur den Eltern und dem Kind gehören. Es muss seine Mama riechen können, wenn es „geschlüpft“ ist, das ist unendlich wichtig und im gesamten Säugetierreich ebenfalls verankert. Wenn man das Kindlein lässt, wird es von selbst die Brust suchen und anfangen zu saugen.

Das Wunder, das unsere neugeborenen Kinder darstellen, ist von göttlicher Dimension.

Aber was tun wir, um den neuen Erdenbürgern ein Willkommen zu bereiten, welches ihnen vermittelt: *Du bist auf einem wundervollen Planeten gelandet, alles jubelt weil du da bist. Auch außerhalb von Mamas Bauch bist du geboren. Freu dich, das Leben auf der Erde ist wunderschön!* Was tun wir in unserer Gesellschaft, um uns Frauen die Geburt zu schenken, die wir verdienen würden und für die wir gemacht sind?



Göttliche Schönheit

(c) Niklas Florian

Was ist Geburt? Was passiert in dem Moment in dem wir das Licht der Welt erblicken? Was passiert mit uns Frauen? Wir tauchen für diese heiligen Stunden der Geburtsarbeit ein in die Ewigkeit, wir erheben uns und erstrahlen. Wir sind fest verwurzelt und berühren gleichzeitig den Himmel. Wir schenken Leben. Nach der Geburt meines wundervollen Sohnes notierte ich in mein Schwangerschaftstagebuch einen Satz über das unbeschreibliche Gefühl, das ich empfand als ich geboren hatte und mein Kind an die Brust nehmen

konnte: „**Moosige Wurzeln und lichte Regenbögen.**“

Das ist nur ein Teil des immensen Gefühlsspektrums, das mich nach der Geburt überkam. Jede Frau wird über ihre Geburt(en) etwas anders zu berichten haben.

Liebe Frauen, in unseren Hüften ist das Leben. Sie schwingen, sie kreisen, sie vibrieren. Sie sind unser Mittelpunkt, aus ihnen kommt unsere Kraft. In

jeder Wehe steckt ein Tanz, wir tanzen ihn. Wir kreisen, wir atmen, wir stöhnen. Wir gurren, wir singen. Vielleicht schreien wir auch, um der Kraft Raum zu geben, so wie ich es für mich als richtig empfand. Das Schöne ist, dass wir Frauen intuitiv wissen, was wir während der Geburt wie und wann brauchen. Wir und nur wir allein wissen das. Weder die Hebamme, noch der Arzt, noch die modernen Geburtspositionsratgeber können uns vorschreiben wie und in welcher Position wir gebären wollen. Hier fallen mir immer Frauen in verschiedensten Filmen ein. Auf einmal, ganz plötzlich geht es mit kräftigen Wehen los und schon eilt der Partner herbei um der Frau was vorzuhecheln, als ob die Frau nicht mehr wüsste wie man atmet. In der Realität wird die Frau genauso atmen, wie es ihr – und somit dem Kind – gut tut.

Wir und unsere Kinder sind mit allem ausgerüstet, was für eine schöne, spontane Geburt nötig ist. Das Einzige, was wir uns haben nehmen lassen, ist das **Vertrauen in unsere (Ur-)Kraft.**

Aber das ist macht nichts, denn es ist Vergangenheit und die können wir nicht mehr ändern.

Doch die Zukunft können wir gestalten, mit unseren Träumen. Die starke, umhüllende Kraft der Weiblichkeit bahnt sich wieder ihren Weg. Eine neue Zeit ist da und wir Frauen werden sie formen, in unseren Herzen tragen und gestalten. Unter unseren Herzen tragen wir die Zukunft und in Liebe werden wir sie gebären. Selbstbewusst, in Frieden mit unseren Ahninnen, ihre Kraft und ihre Geschenke annehmend, werden wir tanzend, kreisend und singend unsere Kinder – die Kinder der neuen Erde – gebären. Was für Liebe, welch Segen, welche Erhabenheit!

Frauen der Erde, holt euch eure Geburten zurück!

Bitte wisset, ihr seid wunderschön! Ihr seid das Wunder und nicht nur in dieser ganz besonderen Zeit der Schwangerschaft, Geburt und des Wochenbettes. Jeden Monat, jeden Tag, sind wir der Beweis für die Fülle der Natur. In uns spiegeln sich die Rhythmen der Mutter Erde; den Jahreszeiten und dem Mondlauf gleich. Ich bin immer wieder überrascht, wie wenig Frauen über sich selbst und ihren Zyklus wissen. Viele haben bis zu dem Zeitpunkt, wo sie sich ein Kind wünschen, keine Ahnung von ihrem Eisprung. Wer brachte uns dazu, uns selbst zu verleugnen? Es wäre schön, wenn immer mehr Frauen anstatt dem roten Vorhang, der sich in Abständen senkt, auch das Wunder wahrnehmen würden, das „hinter der Bühne“ geschieht.

Die Grundsteine zur Selbstachtung und zum Selbstwert als Frau werden früh gelegt. Was für eine Beziehung bauen wir zu uns selbst auf, wenn wir von klein auf immer wieder hören, dass es keine richtige Bezeichnung für unser wundervolles Weiblichstes gibt, sondern es nur als „da unten“ bezeichnet wird? Würden wir unser Gehirn, als „das da oben“ bezeichnen?

Natürlich nicht, wir wissen, was es leistet und schämen uns nicht dafür. Doch wir schämen uns für unsere Weiblichkeit, aber die Scham kommt nicht von uns selbst. Seit Generationen werden wir dahingehend manipuliert, uns selbst nicht zu erkennen und uns als Frauen zu leben.

Viel hängt davon ab, wie Mütter mit ihren Töchtern umgehen und was sie ihnen vorleben.

Meine Mutter war eine starke, zärtliche und feurige Frau, die mir jeden einzelnen Tag meines Lebens vorlebte und deutlich machte, wie schön es ist, Frau zu sein. Mit allem was dazugehört.

- Mit unserem zyklischen Wesen, das die Welt heute nicht schätzt und abwertend in die „Es-sind-die-Hormone“-Ecke stellt.
- Mit unserem Bedürfnis zu umsorgen, zu hegen und zu pflegen.
- Mit unserer einzigartigen Fähigkeit, Leben zu schenken.
- Mit unserer einzigartigen Fähigkeit, Kinder durch unse-

re kostbare Brustmilch zu ernähren, die immer genau das enthält, was das Kind gerade braucht (und die „Wissenschaft“ rätselt...).

- Mit unserem Gespür für die Rhythmen der Erde.
- Mit unserer unendlichen Stärke, die sich einmal in unserer Liebe und Fürsorglichkeit zeigt und ein andermal in unserer Kampfbereitschaft, wenn jemand unsere Lieben zu verletzen droht.

Mama, ich danke dir von Herzen, dass du mich hast zu der Frau erblühen lassen, die ich bin.

Ich wünsche auch Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, dass Sie das Geheimnis, die Schönheit, die Kraft und die Unendlichkeit, die uns Frauen zu eigen ist, in Liebe und Freude leben können. Für Sie selbst, für Ihre Töchter und für alle uns folgenden Generationen. Mögen sie frei und in Dankbarkeit ihre Weiblichkeit erkennen können und unsere Erde wieder in das Paradies verwandeln, das es einmal war.

Katja Onida

Literaturtipps:

Die selbstbestimmte Geburt – *Ina May Gaskin*

Geburt ohne Gewalt – *Frederick Leboyer*

Die Hebammensprechstunde – *Ingeborg Stadelmann*

Infos im www:

<http://www.noreia-essenz.com/geburt.php>

www.geburtskanal.de

Filme:

Orgasmic Birth von *Debra Pascali-Bonaro*

Birth as we know it von *Elena Tonetti-Vladimirova*



Satire

Willis wahre Weisheiten

Willi ist ein etwas fauler Mensch, der nur etwas macht, wenn es unbedingt notwendig ist. Er isst für sein Leben gern, aber nur richtig gute leckere Sachen – kein Fast-food. Er ist ein Beobachter des Menschlichen – das ist eine seiner Lieblingsbeschäftigungen! Und er ist liebevoll, aber er hat dabei den Stachel des Skorpions, der aufdeckt...



Derzeit wird journalistisch wieder scharf geschossen gegen die Bürgergehirne, um diese einzustimmen ins Weltuntergangsszenario. Es geht ja nicht nur um den flachbrüstigen Euro oder um das jahrzehnte-lange Gezeiter um Palästina, sondern darum, dass die Menschen nach und nach nicht mehr glauben, was die Presse so alles fabriziert. Oder soll ich besser schreiben: Medien!?

Wer sind denn diese Medien? Medial begabte Journalisten, Redakteure und Nachrichtengestalter – oder besser noch: Lichtgestalten der Unterhaltungsindustrie?

Natürlich benötigen solche „Medien“ eine gute Ausleuchtung, um all das in Szene zu setzen, was die Weltbürger bewegen soll, nicht wahr. Und je besser und öfter man als Bürger solche Be- und Erleuchtungen eingehämmert bekommt, desto wirksamer können wir Weltenbürger zittern und bangen. Man kann ja wirklich noch froh sein, dass es uns in unserer Heimat noch so gut geht. Wenn man bedenkt, wie es bereits in unseren Nachbarstaaten aussieht – so denken mittlerweile fast alle Völker. So können wir uns glücklich schätzen, eine so gute Staatsführung zu haben; uns geht's deshalb ja auch so gut!

Fragt man einen Franzosen, sagt er dasselbe – und das kann man fast alle Staatsbürger der westlichen Welt fragen – sie antworten dasselbe. Es sind kollektive Antworten, eingegeben von medial begabten Kollektivjournalisten, die wundersamer Weise über die ganze Erde verteilt, dasselbe schreiben, ohne sich des Plagiats zu beschuldigen. Was für eine Eintracht, was für eine Harmonie und welch große Verbrüderung doch über unsere Medien stattfindet, mag sich der eine oder andere Weltbürger erstaunt fragen.

Das Individuum allerdings reagiert anders auf all diese Gleichschaltungsmechanismen. Es fragt sich mit Recht, wie es sein könne, dass so viele unterschiedliche

Mentalitäten, Religionsangehörige und Staatssysteme in so einer harmonischen Eintracht daran gehen, die Welt mit unterschiedlichen Kriegsformen zu bedrohen. Da gibt es den Finanzkrieg, der derzeit läuft, dann gibt es die „Verdachtsmoment-Kriegsvorbereitung“ gegen den Iran, den Ex- und Import-Krieg, den Geschlechterkrieg und letztlich auch noch den Cyberkrieg – selbst, wenn man diesen weder richtig kapiert noch nachvollziehen kann; aber es gibt ihn.

Woher ich das weiß? Na, von den noch ganz natürlich unabhängigen Internet-Presseorganen, die außerhalb des Mainstream die Wahrheit suchen und finden!

Das gibt's nicht, meinen Sie? Hm – wenn's das nicht gibt, was gibt es denn dann für Wahrheiten, die man uns verschweigt? Denn dass man uns so Einiges verschweigt, dürfte ja klar sein. Man sagt uns ja immer wieder, dass uns nicht alles gesagt wird. Und wohin geht all das, was uns nicht gesagt wird? Wo wird es gesammelt, archiviert und raus gelassen?

Ich bin jetzt ganz verwirrt. Hat mich auch schon ein journalistischer Gehirnschuss getroffen, weil mir gerade so schwindlig wird?

Aber nein – dann wäre ich ja nicht hier im GartenWEden, nicht wahr! Ja, wo wäre ich denn dann?

Kann mir mal einer etwas helfen und all den angesammelten Mist beiseite räumen, damit ich wieder durchblicke?!

Dankeschön – meine Gattin hat mir gerade eine sachte Kopfnuss gegeben und jetzt geht's wieder. Was bin ich doch froh, ein Individualist zu sein – auch wenn's manchmal weh tut und man sich im Kreise dreht, findet man doch wieder einen Ausgang, aus all diesem Wirrwarr zeitgeistigen Medienrummels. Ich hoffe ja nur, die medial begabten Weltbürger lernen endlich mal, sich auf das Wesentliche zu besinnen, anstatt immer irgendwo im Kriegsnirwana zu verweilen, um ihre hohe Sicht triefend vor Zynismus zu kommentieren. Von solchen Medien sollten wir die Nase voll haben und sie dorthin zurückschicken, wohin sie gehören: In die Dämonendimension!

Euer Willi



Das wedische Magazin / 35. Ausgabe / Dezember 2011

Wir freuen uns schon auf die 36. Ausgabe des GartenWeden im Januar 2012.
Wir wünschen allen Lesern frohe Feiertage und ein wunderbares Jahr 2012 !



Die Druckausgabe des Garten Weden wird realisiert
mit freundlicher Unterstützung von

gerd.krautmacher
Druckvorstufe & Digitaldruck

☎ 08281.3047 ✉ gerd@krautmac.de