



Das Leben eines Studenten ist ein geruhsames. Lange Nächte, langes Schlafen, gelegentliches Schlendern zur Uni und Ferien den ganzen Sommer über. So sagt man.

Im Bachelorzeitalter der modularisierten Studiengänge sieht das zwar ein bisschen anders aus, je nach Fach hält sich die Entspannung des Lernens doch sehr in Grenzen. Aber wer Arzt oder Jurist werden will, muss eben ackern.

Die Geisteswissenschaftler jedoch schweben sowieso in anderen Sphären und lassen sich vom rasenden Tempo der modernen Welt nicht aus der Ruhe bringen. Ein oder zwei, in schlechten Zeiten auch mal drei Klausuren in der letzten Semesterwoche, eine Hausarbeit bis zum Ende der Ferien, aber die dauern ja lang genug. Kein Grund zur Aufregung.

Und was tut man dann den ganzen Sommer lang? Sich im Freibad auf einem Handtuch aa-

len, in der Heimatsonne oder der mediterranen, oder Beachvolleyballturniere abklappern, oder reisen in Südamerika, oder Rad fahren an der Donau entlang, oder, oder, oder. Drei Monate voller Möglichkeiten, uneingeschränkte Freiheit, totale Freizeit.

Montag bis Freitag von 7.30 Uhr bis 17 Uhr Käse machen gehört nicht dazu. Oder doch? Geldverdienen muss man natürlich auch mal irgendwann, aber dafür kostbare Wochen freier, unberührter Zeit verschleudern?

Drei Wochen lang weichte ich meine Hände ein in Seifenwasser, schrubbte Gläser, Flaschen und Deckel in aller Form und Größe, hing kopfüber im Käsekessel mit Bürste in der Hand, Zinnpaste über die Kupferauskleidung wischend, schleppte Milchkannen, rührte Joghurt, pflegte Käse mit Rotschmiere und Salz, mischte Frischkäse mit Charlotten und Meerrettich, drückte dem frisch abgefüllten



Quark die Friedelhäuser Etikette auf, sprühte, in Schutzbrille und behandschuht, scharfen Reinigungsschaum auf Ablaufwägen und Rollis und hantierte mit so schönen Dingen wie Wasserstoffperoxid und Chili, Essigsäure und Pfeffer, Natrium-Kalium-Lauge und Knoblauch.

In der feuchtwarmen Waschküchenumgebung mit Geräuschen, die so vielfältig sind, wie ihre Erzeuger, kann man sich nur wohlfühlen. Manchmal scheppert es ein wenig in den Ohren, weil schon jede kleinste Tätigkeit irgendeinen Ton erzeugt. Gläser klirren, Wasser platscht, die Spülmaschine rauscht, die Waschmaschine stampft, ein Wasserschlauch zischt, metallene Tische rattern über Fliesen, ein Eimer mit Deckeln stürzt vom Tisch und ergießt seinen Inhalt klappernd über den Boden (kurzes Aufstöhnen aller Zuschauer. Alles muss nun neu gespült werden, denn der Boden ist der schwarze Bereich. Er ist tabu.), das Pumpen des Molkeabsaugrohres, irgendwo fällt etwas sehr Schweres zu Boden und sein Hall eilt, von den gekachelten Wänden um ein Vielfaches verstärkt, durch den Wasserdampf, bis er irgendwo ein halb geöffnetes Fenster findet und davon rauscht.

In die Laute der Käseproduktionshilfsmittel mischen sich die Rufe nach Adriaan, dem Käser, das Abzählen der 250 Deckel für den Joghurt, das muntere, den vorhandenen Lautstärkepegel übertönen wollende Schwatzen der Arbeitenden und eine gelegentliche, gepfiffene Melodie, die an der hohen Decke entlang schwebt und sich mühelos in das große Milchkonzert

fügt, welches hier jeden Tag erneut aufgeführt wird. Das Lied ist eigentlich immer dasselbe, aber es klingt bei jeder Darbietung anders.

Wie sollte man bei solch einem Schauspiel an irgendeinen Kontostand denken?

Ich gebe zu, dass mein Wecker in Zeiten des Faulenzens (oder der Uni) wenig bis gar nicht um viertel vor sieben klingelt, auch habe ich selten so viel gespült wie in diesen drei Wochen. Aber Zeit mit netten Menschen zu verbringen und Spaß zu haben und Unsinn zu erzählen, nennt man das Arbeit?

Das mache ich doch auch nach 17 Uhr. Der Unterschied ist nicht besonders groß. Die Farben meiner Kleidung beschränken sich außerhalb der Käserei zwar nicht nur auf weiß, ich besitze keine außen mit meinem Namen beschrifteten Mützen und auch Milch trage ich in maximal einer Ein-Liter-Flasche vom Kühlschrank bis zum Esstisch und wieder zurück. Aber ansonsten? Nein, groß ist der Unterschied nicht.

Meine drei Wochen in der Käserei waren drei Wochen voller Geschichten und Spüli, Wasserdampfgesichtern an beschlagenen Fensterscheiben, Molke-O in der Frühstückspause, leckerem Joghurt und Frischkäse auf dem Esstisch und den fröhlichen Rufen „Bis morgen“ und „Wir sehen uns später“.

Das waren drei Wochen Arbeit. Oder Freizeit? Ganz wie man will. In diesem Sinne, schönen Feierabend!

ÜBER DIE HERSTELLUNG VON KNOBLAUCH-CURCUMA KÄSE

MARIO WOLFAHRT

Ich bin seit sieben Jahren in der Käserei und auch sehr viel in der Produktion dabei. Für die Leser möchte ich heute mal über unsere Käseherstellung schreiben. Dies ist ein Rezept für 100 l Rohmilch. Bei 32° Grad Temperatur werden die Milchsäurebakterien zugegeben. Die machen aus Milchzucker Milchsäure, damit der Käse später auch sauer wird. Nach einer 3/4 Stunde kommen 22 Milliliter Lab dazu. Das ruht dann und die Milch wird dick. Nach 40 Minuten wird dann mit der Käseharfe geschnitten und nach 20 – 30 Minuten wird die Molke abgezogen und dann kommt warmes Wasser dazu. Dann braucht es 30 – 40 Minuten rühren bis es geschöpft wird. Vor dem Schöpfen muss noch das Curcumapulver und der frisch gehackte Knoblauch untergerührt werden. Am Ende ergibt 100 l Rohmilch ca. 11 – 12 kg Käse.

Dann wird ein großer Ablaufwagen mit Gittern von beiden Seiten abgespritzt. Mit Latexhandschuhen werden dann 32 Formen auf einen

flachen Korb gestellt und durch die Spülmaschine geschickt. Die Formen werden auf den Ablaufwagen gestellt bis dieser voll ist. Dann wird alles zum Käsekessel nach hinten geschoben. Kurz nach halb elf beginnt man dann mit drei Leuten Käse zu schöpfen. Während die Käse alle in den Käseformen abtropfen, müssen die ersten schon das erste Mal gewendet werden. Die Käse werden dann ca. jede Stunde gewendet und bleiben über Nacht stehen. Am nächsten Tag wird der Käse ins Salzbad im Käsekeller gelegt. Dort bleibt er einige Stunden. Jetzt erst kommt er im Käsekeller auf die Bretter und wird täglich mit einer Mischung aus Rotschmierenkultur und Salz abgebürstet. Diesen Vorgang nennt man Käsepflege. Nach etwa vier Wochen ist der Knoblauch- Curcuma Käse reif zum Essen.





VON MENSCHEN, BRETTERN UND VIER JAHRESZEITEN

CHRISTA HERZER

Es ist LAUT – zwei Sägen rattern, kreischen, die Bohrmaschine brummt, viele Stimmen schwirren gleichzeitig durch den Raummanchmal ist es auch leise, und man hört nur das sanfte schmiergeln des Schleifpapiers, wenn es über das Holz streift. Wir befinden uns in der sogenannten Jahreszeitwerkstatt, die in zwei Räumen im Souterrain des Lindenhauses untergebracht ist. Die großen Fenster geben ebenerdig den Blick frei auf den Zufahrtsweg zum Hofgut. Man sieht wer kommt und geht – das wird registriert und sorgt immer wieder für Gesprächsstoff.

Zur Zeit sind hier 20 Menschen beschäftigt, verteilt auf eine Vormittags- und eine Nachmittagsgruppe mit jeweils 10 Personen, die an ihren Werkstücken arbeiten.

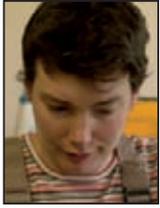
Es gibt dünnes (5 mm) als auch dickes (20 mm) Holz und die Vorlieben für das eine oder das andere sind durchaus unterschiedlich und werden bei der Wahl der Werkstücke berücksichtigt. Im Frühling fertigen wir viele Blumengirlanden, Tischdekos mit Steckblumen, Türschilder mit Eiern, Küken oder Schäfchen. Froschkönige gehen auch im Sommer, zusammen mit Fischgirlanden oder Möwen auf Muschelbänken. Der Herbst bringt Girlanden von bunten Blättern, Kürbissen und Sonnenblumen, der Winter Sterne, Engel, Tannenbäume und Elche. Übers Jahr verteilt entstehen etliche regenbogenfarbige Kreis- und Mondmobilés, die unabhängig von den Jahreszeiten ihre Käufer finden.

Und wo finden wir unsere Käufer? In erster Linie auf den Frühlings- und Weihnachtsmärkten, z.B. in Fleckenbühl, in Marburg in der Bettina von Armin- und in der Waldorfschule, sowie in der Ökokiste und der Ohäusermühle, wo wir jeweils mit einem Stand vertreten sind. Dann natürlich während des Hoffestes und bei Führungen.

Im größeren der beiden genannten Räume wird das geplante Werkstück zuerst auf das Holz aufgezeichnet, danach ausgesägt und geschliffen. Das staubt ordentlich. Da hilft es, viel Wasser zu trinken und regelmäßig zu wischen und zu kehren. Staubfrei geht es dafür im zweiten Werkstatttraum zu, wo die soweit fertigen Teile mit leuchtenden Beize- oder opaken Acrylfarben angemalt und anschließend lackiert werden. Außerdem wird an zwei großen Tischen um 11 Uhr gefrühstückt. Zur allgemeinen Freude beleben „Mitbewohner“ diesen Raum, – nämlich vier niedliche Meerschweinchen und ein Schildkröterich namens Morla, untergebracht in artgerecht gezimmerten Behausungen. Diese Tiere täglich mit Futter zu versorgen und die Kästen sauber zu halten, gehört zu den gerne ausgeführten Aufgaben.

Wenn nach wochenlanger Arbeit wieder die Kisten für einen bevorstehenden Markt gepackt werden, ist das ein glücklicher Moment. Jeder der Gruppe hat seinen Beitrag geleistet, aus vielen Brettern eine farbenfrohe und individuell gefertigte Vielfalt dekorativer Werkstücke herzustellen – dies verdient einen großen APPLAUS.





SCHLAFWANDLER

MARTIN AMOS

Ich will von meinem guten Können bei dem Herstellen von vier Schlafwandlern erzählen. Zuerst habe ich die acht Mützen auf Sperrholz aufgezeichnet und ausgesägt, grob geschliffen und gewässert und dann fein geschliffen. Tanja Mambour hat sie weiß angemalt. Danach habe ich acht Schlafwandlerarme auf Vollholz aufgemalt und mit Hilfe von Tanja ausgesägt. Einer wurde von Tanja beim Bohren zerstört, also waren es neun Arme. Auch die wurden grob geschliffen, gewässert und fein geschliffen. Die Körper habe ich ebenfalls auf Vollholz aufgezeichnet und Tanja hat sie für mich ausgesägt. Dann habe ich einen nach dem andern geschliffen. Zwei wurden mit hellblauer und zwei mit dunkelblauer Farbe angemalt. Ich bin sehr stolz auf meine fleißige, gelungene Arbeit hier in der Jahreszeitenwerkstatt.





Aktivität? Da kann die Frage aufkommen: „Es wird doch nichts getan? Jeder sitzt da, schließt die Augen und ruht sich aus.“ Äußerlich ist das so. Meditation ist eine innere Aktion.

Ich tue nichts – es tut sich etwas in mir.

Und was? Das ist bei jedem anders und muss auch nicht benannt werden. Ebenso ist es nicht wichtig, ob es jedem bewusst wird oder nicht. Es geschieht etwas, das von „Höherer Hand“ geführt ist und auf Dauer seine positiven Wirkungen zeigt.

Meditieren heißt für uns, den Blick nach innen wenden und sich zunächst vorzustellen, wie sich das göttliche Licht im Inneren ausbreitet. Das Licht wird anschließend ganz bewusst nach außen gelenkt, hin zu anderen Lebewesen, in die Natur, in die ganze Welt.

Mit dieser Lichtmeditation beginnen wir jeden Meditationsabend. Fortgeführt wird sie mit einem inneren Spaziergang, der jedes Mal zu einem anderen Ziel führt und kleine persönliche innere Erfahrungen verschiedenster Art vermittelt. Wir wandern z.B. zu einem Bergsee,

vorbei an einem Wasserfall, an dem wir uns erfrischen können, über grüne Wiesen mit verschiedenfarbig blühenden Blumen; klettern über Felsen bis wir am Bergsee angekommen, den Sonnenuntergang genießen können. Mit der tiefen inneren Zufriedenheit und Stille kommen wir dann mit den Gedanken zurück zu uns selbst, fühlen unsere

Körper auf dem Stuhl oder Sessel sitzen, spüren den Atem in uns ein- und ausströmen, fühlen den Boden unter den Füßen, öffnen die Augen, um wieder ganz in unserem äußeren Raum und der Zeit zu sein.

Wir reichen uns am Ende im Kreis die Hände, wünschen uns eine gute Nacht und gehen schweigend in die Zimmer und ins Bett. Das Schweigen nach der Meditation ist wichtig, damit die Kraft, die durch die Meditation im Inneren eines jeden entsteht, noch weiterhin wirken kann. Die Zeit, die die Meditation einnimmt, bezieht sich auf max. 20 Minuten, die jeder gut durchhalten kann. Manchmal wird am nächsten Tag von positiven Auswirkungen der Meditation berichtet.

Die nebenstehende Lichtmeditation kann von jedermann und -frau jeden Tag, vielleicht abends im Bett oder morgens vor dem Aufstehen „gedacht“ werden, es muss nur 5 Minuten dauern und bringt eine große Wirkung für den Tag. In dem Fall muss keine brennende Kerze auf dem Tisch stehen und man kann dabei auch liegen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

LICHTMEDITATION

Sitz in einer bequemen Haltung mit möglichst geradem Rücken und schau in die Flamme der Kerze.

Pause

Schließe nun die Augen und nimm das Licht der Flamme zwischen deinen Augenbrauen wahr. Fühle, wie es sich in die Mitte deines Kopfes hinein verströmt.

Pause

Von dort aus lasse das Licht hinab wandern in die Mitte deines Herzens. Stell dir dein Herz wie eine Blume vor, die ihre Blütenblätter gerade langsam dem Licht öffnet.

Pause

Das Licht nimmt in der Mitte der Blume seinen Platz ein und erfüllt dein Herz mit Liebe.

Pause

Das Licht, das sich von deinem Herzen ausbreitet, wird nun größer und strahlender. Es flutet durch deine Arme bis hinab in deine Hände. Es wird dir helfen, liebevoll zu handeln.

Pause

Stell dir vor, das Licht strahlt von deinem Herzen auch durch deinen Leib – durch deine Beine – bis hinab in deine Füße. Es hilft dir deinen Weg zu gehen.

Pause

Du kannst das Licht nun in deinem ganzen Körper wahrnehmen, bis hinauf in deinen Kopf. Es erreicht deinen Mund – deine Zunge – deine Nase – deine Augen – und deine Ohren. Lass deinen ganzen Kopf von Licht durchströmt sein. Es hilft dir, dich mehr und mehr für das Gute zu öffnen.

Pause

Du bist nun ganz von Licht erfüllt. Dieses Licht ist so stark, dass es über deinen Kopf hinaus strahlt und dich ganz und gar umhüllt.

Pause

Nimm wahr, wie es sich immer weiter ausbreitet. Es erreicht deine Lieben und deine Freunde.

Pause

Es erfüllt alle Menschen, auch diejenigen, die du nicht magst oder mit denen du Schwierigkeiten hast.

Pause

Lass das Licht sich jetzt noch weiter ausbreiten. Nimm wahr, wie es nach und nach alles erfüllt: das Haus, in dem du lebst – deine Nachbarschaft – den Ort – das ganze Land – alle Pflanzen, alle Tiere, alle Menschen – ja die gesamte Schöpfung ist von diesem Licht der Liebe durchdrungen.

Pause

Stell dir vor, wie jedes Land, die ganze Erde und schließlich die Unendlichkeit des Universums von diesem reinen Licht erfüllt sind.

Pause

Spüre, wie du in Licht und Liebe mit allem verbunden bist und genieße die Freude und den Frieden.

Pause

Spüre noch einmal liebevoll das Licht in dir und sei dir bewusst, dass du dieses göttliche Licht als ständige Kraft in dir trägst, dass es immer für dich da ist.

Pause

Sage dir immer wieder: „Ich bin im Licht – Das Licht ist in mir – Ich bin das Licht – Licht ist überall.“

DER SAMSTAGSEINKAUF



MILOS VANER

Samstags wird nicht gearbeitet, samstags wird Geld ausgegeben. Nach dem Morgenkreis und der Wochenbesprechung im Haus sind die Zeichen auf den Besuch in einem Lollarer Supermarkt gestellt. Wir, die Haus am Teich Bewohner sind meist bester Stimmung, die Geldbeutel sind gut gefüllt. Das Unternehmen ist ein fester Programmpunkt am Wochenende.

Die meisten fahren mit dem Haus-Bus, bei schönem Wetter fahren einige auch mit dem Fahrrad. Der Bus wird mit Leergut beladen, manchmal nehmen wir auch einiges für die Kleidersammlung mit. Anschnallen, es geht los.

Was uns erwartet ist allen vertraut und – deswegen so spannend. Schon beim Ankommen auf dem Parkplatz des Marktes gibt es die ersten Begegnungen. Da ist heute der Pilot vom Segelflugplatz mit seiner roten Ferrari-Kappe. Ein hagerer betagter Mann mit Zigarette im Mund. Unnahbar, seine Gesichtsfalten gezeichnet von Abenteuern des Lebens. Als wir ihn auf dem Segelflugplatz kennenlernten, hat uns seine tiefe Stimme beeindruckt, die die Ankunft der Flieger durch die Lautsprecher bekannt gab. Ist er einmal mit seinem Flugzeug in der Luft, dann zieht er weite Kreise über dem Flugplatz und bleibt lange oben, als wollte er nie wieder zurückkehren. Nie haben wir mit ihm gesprochen, aber samstags schauen wir heimlich in seinen Einkaufswagen, was er wohl einkauft. Anscheinend mag er Dosenfisch, und natürlich Zigaretten. Dann begegnen wir den vier Italienern. Sie sind als Fahrer mit einem Reisebus unterwegs. Der Bus verkehrt regelmäßig zwischen Lollar und einer süditalienischen Stadt. Samstagvormittags bereiten sich die Vier auf die Rückreise nach Italien vor. Das haben wir zufällig erfahren, als wir an einer Informationssäule den Fahrplan ihres Unternehmens entdeckten. So wissen wir, dass die Non-Stopp-Reise 25 Stunden dauert und die Abfahrt sams-

tags um 13.30 Uhr ist. Die braun gebrannten Männer mit geölten schwarzen Haaren und im Alter der Musketiere tragen blaue Hemden und rote Schuhe. Meist hat einer von ihnen auch eine rote Umhängetasche. Gerade sind sie dabei, den Reisebus mit Getränken vollzuladen und danach werden sie durch den Markt schlendern. Man sieht ihnen an, dass sie aus einer anderen Welt kommen. Die Fantasien der jungen Damen in unserer Gruppe werden beim Anblick dieser Burschen beflügelt. – Ach!

Weiter geht's, den Einkaufswagen mit einer Münze von der Kette lösen und in die Richtung Eingang schreiten. Der Weg geht vorbei an dem Grillwagen, in dem hunderte Hähnchen ihre letzten Runden drehen. Es duftet so herrlich, da kommt kein Mitleid mit den armen Kreaturen auf, das Wasser läuft im Mund zusammen. Aber schon öffnet sich die große automatische Tür für uns: Der Supermarkt. Hier steht zunächst die Begrüßung aller Kassiererinnen an: Halli-Hallo, Halli-Hallo gibt es. In den Sekundenpausen zwischen dem einscannen der Waren nehmen die Damen unsere Grüße und die ersten Mitteilungen über Aktuelles vom Hofgut auf. Nicht zu übersehen, dass sie uns gerne sehen. Das freut uns. Jetzt geht es weiter vorbei am Friseur und dem Reisebüro. Hier werden von einigen schnell die bunten Prospekte mitgenommen. Mal sind es Reisen nach Bamberg oder nach Thailand, mal ist es ein Prospekt mit Frühstückssülze vom Dulano oder das mit der groben Bratwurst vom Bauer Witt. Schnäppchen über Schnäppchen.

Apropos Friseur: alle paar Wochen genießen einige von uns es hier Kunden zu sein. Neben der eigentlichen Haarprozedur gibt es auch noch Lutschbonbons, Kaffee mit Milch und Zucker. Und nicht zu vergessen den Anblick der Kundinnen, die ihre Haare in Waschbecken tauchen und dabei nicht besonders glückliche Gesichter

machen. Meist ist dort allerhand Betrieb und auf dem Boden liegen viele Haare. Neben alledem ist es erbaulich, in den Spiegel zu schauen und zu beobachten, wie man bei jedem Schnitt der Schere hübscher und jünger wird.

Und nun der Gang durch den Supermarkt. Es gibt viele Gänge, denn der Markt ist groß. Aber wir finden immer wieder den Weg zu den besten Regalen. Man könnte meinen, in dem Labyrinth der Wege müssten wir uns verlieren. Doch kein Problem für uns. In kurzen Abständen senden manche von uns verschlüsselte Signale, die die Orientierung und den Zusammenhalt ungewein erleichtern. Anfangs waren wir unsicher und dachten, diese nur für uns verständlichen Laute würden die andere Kundschaft stören. Das erwies sich als unbegründet. Im Kaufrausch sind wohl die meisten Menschen so absorbiert, dass ihr Gehirn die Sinnesreize nur filtrierte wahrnimmt. Das ist ein bekanntes psychologisches Phänomen. Ich will es hier nicht vertiefen. Aber, wenn Sie einmal im Supermarkt Muße haben, prüfen sie es nach.

Zurück zu unserem Thema. Die besten Regale haben wir gefunden und nun folgen die Taten. Alle weltbekannten Marken der Süßwarenindustrie liegen vor uns, auch viele Familienpackungen. Großartig ist unser Supermarkt. Das alles ist zu niedrigsten Preisen zu haben, versteht sich von selbst. Da wird zugegriffen. Keine Diskussionen, keine Verhandlungen über

die Wahl oder die Menge. Wir sind routiniert, wir wissen was wir wollen. Jeder kennt seinen Spielraum. Und weiter? Mit den besten Waren im Einkaufswagen lässt die Spannung, die bis dahin die Reise begleitet hat, spürbar nach. Wie der Bergwanderer beim Erklimmen des Gipfels ausatmet und sich beim Blick ins Tal dem erhabenen Gefühl hingibt, so beflügelt der Blick in den Einkaufswagen unsere Gemüter. Während diese Stimmung anhält, ist für mich der richtige Augenblick für den profanen Teil des Einkaufs gekommen. Der Einkaufszettel kann jetzt Zeile für Zeile abgeraspelt werden: Glühbirnen, Batterien, Mülltüten, auch Erdnussbutter und Markenmargarine, heute auch noch schwarze Schürsenkel, 120 cm lang.

In kurzer Zeit stehen wir wieder vor den netten Kassiererinnen, der nächste Akt ist das Bezahlen. Die Atmosphäre ist heiter, das Geld reicht, die Treuepunkte sammeln wir nicht. Wir sind ohnehin treu, und das ist hier bekannt. Einige von uns, die schneller waren, haben schon bezahlt und warten am Ausgang vor dem Bäcker. Das ist meist die letzte Station, bevor wir uns wieder auf den Heimweg begeben. Zwar ist es Samstagvormittag, wir haben gut gefrühstückt und das Mittagessen erwartet uns bald zu Hause. Doch der frische Duft und die herrlichen Stückchen in der Auslage bewirken das ihre: Das lassen wir uns nicht entgehen. Also dann gibt es Donauwelle, Käsekuchen, Mohnschnecken und für die weniger Bescheidenen auch Schwarzwälder Kirsch. Das ist natürlich die Krönung.

Alles gegessen, von den Tellerchen die letzten Sahnehäppchen abgekratzt, treten wir jetzt den Rückweg an. Der Inhalt des Einkaufswagens wird in den Bus geladen. Falls der Tank leer ist, gibt es noch ein Umweg über die nahe Tankstelle und dann geht es wieder nach Hause.

Warum habe ich es hier geschrieben? Das Einkaufen ist meine Sache nicht, nein. Aber der Supermarkt-Samstag mit meinen Hausgenossen ist eine Freude. Ich glaube, meine Begleiter ahnen, was sie für mich tun.



FITNESS -TRAINING FÜR DIE FUSSBALLMANNSCHAFT

CHRISTIAN SCHMIDT UND JOCHEN RAFFIN



Im Juli bekamen wir von der Margarethe und Alfred Schulz Stiftung aus Gießen einen Gutschein für ein Fitnesstraining mit einem fachkundigen Trainer geschenkt. Dieser Gutschein wurde am 27. August 2012 auf den Grünflächen am Schwanenteich in Gießen eingelöst.

Folgende Spieler fuhren an diesem Abend mit den beiden Trainern Werner Munzert und Jochen Raffin zum Training: Thorsten Schilke, Peter Kerwer, Stefan Kerwer, Antje Konieczko, Marco Deibel, Christian Schmidt, Toni und Thomas Vertgewall, Christopher Gerneth und Hanno Hagemeister.



Unter der Anleitung von Luca Fitzner wurde das einstündige Training aufgenommen. Zunächst einmal wurde ein lockeres Gehen über einen Rundkurs von ca. einem Kilometer absolviert. Im zweiten Schritt wurde diese Strecke dann laufend zurückgelegt. Es folgte eine kurze Pause, in der Luca uns ein Fitnessgetränk reichte. Nach der Pause wurde das Programm mit Dehnübungen im Stehen fortgesetzt.



Anschließend erfolgte eine Einweisung in die im Park fest installierten und für jedermann zugänglichen Sportgeräte.

Manche Geräte können zu zweit genutzt werden, andere werden einzeln betrieben. Jeder Teilnehmer konnte an den verschiedenen Stationen einige Minuten üben. Zum Abschluß wurden dann noch mal Dehnübungen im Stehen gezeigt.



Das Trainingsprogramm war schön und endete mit einem Gruppenfoto. Auf den Parkbänken wurde dann gemeinsam das mitgebrachte Abendessen verzehrt. Mit neuen Anregungen sind wir alle nach Hause gefahren und versuchen diese Eindrücke in der Praxis beim Fußballtraining umzusetzen.

QUAN DAO

JÖRG BROMMUND UND ORTRUD LADLEIF

Seit 2000 gibt es nun schon die Quan Dao Gruppe für Menschen mit und ohne Behinderung. Aus dem Versuchsprojekt ist eine wunderbare Kampfkunstgruppe geworden, die donnerstags von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus von Salzböden übt.

In der Anfangszeit war Skepsis angesagt. Viele Fragen und Bedenken waren verständlicherweise in den Köpfen von Hauseltern und Eltern. Was ist, wenn die erlernten Techniken angewendet werden oder sich die QD-Schüler über die anderen Mitbewohner stellen?

Mit der Zeit hat sich gezeigt, dass dem nicht so ist und Quan Dao anfang positiv zu wirken. Danke an Irmgard Halbig für ihre anfängliche und jahrelange, positive Unterstützung. Das Training ist zu einem festen Bestandteil der Friedelhäusener Freizeitaktivitäten geworden und die Schüler kommen, mit einer immer wieder erstaunlichen Begeisterung, ins Training.

Quan Dao heißt „Weg zur Quelle“ und meint damit in erster Linie sich selbst in Bewegung und Stille zu begegnen. Wir schauen aufs Ganze, spüren unseren Stand. Öffnen den Körper und die drei Zentren Bauch, Herz und Kopf.



Das ganzheitliche Training lässt viel Raum für Spiel, Spaß und konzentriertes Üben von verschiedenen Bewegungsformen. Highlights für uns Lehrer, Schüler und Eltern sind immer wieder die Gürtelprüfungen, Auftritte beim Hof-fest, wo die Schüler die Möglichkeit haben zu zeigen was sie gelernt haben.

Die Gruppe ist sehr gewachsen und wir haben Schüler mit unterschiedlichster Graduierung von Weißgurt bis Blaugurt. Momentan bereiten wir uns auf die nächste Gürtelprüfung vor. Bei uns im Training kann jede/r so sein wie sie/er ist, und das ist auch gut so, bei den sehr unterschiedlichen Geschwindigkeiten des Lernens. Wir bedanken und freuen uns so eine tolle Gruppe leiten zu dürfen.



Friedelhausen – ein ganz normaler Dienstagabend im Frühsommer. Alles friedlich, sommerlich warm. Durch das offene Küchenfenster strömt erfrischende kühle Abendluft herein. Auf dem Scheunendach singt eine Amsel ihr letztes Lied vor dem Schlafengehen. Über den Hof eilen Menschen zum Chor in den Ritteraal. Manch einer sitzt noch draußen unter den Bäumen oder spaziert herum. Feierabendstimmung auch in der Haus-am-Teich-Familie. Jeder tut, was er mag – Musik hören, puzzeln, Bücher anschauen. Ich werke noch ein wenig in der Küche herum, Thomas schaut mir zu, hilft ein bisschen, erzählt was.

Da, plötzlich – eilige, laute Schritte draußen im Flur. Die Küchentür wird aufgerissen. Tenzin, eine junge Frau aus dem Gärtnerhaus, steht da, ganz außer Atem, schreit: „Irmgard, komm mit. Schnell, schnell, ein Huhn in der Tonne, schnell!“ Ich verstehe nicht recht, was sie meint, Tenzins Deutsch ist ein bisschen besonders. Aber dass es dringend ist, dass ein Huhn irgendwie in Gefahr ist, das begreife und glaube ich Tenzin sofort. Tenzin ist hier so etwas wie eine Hühnerflüsterin, kennt alle Hühner, füttert, pflegt, streichelt sie, fängt Ausreißer wieder ein, bringt sie zu Bett. Und nun steht sie in der Tür, aufgeregt, angstvoll, ungeduldig. „Komm mit!“ Ich lasse alles stehen und liegen. „Bin gleich wieder da!“ rufe ich den Freizeitlern der Familie zu und renne hinter Tenzin her in den Hof. Thomas, neugierig und voller Tatendrang, folgt mir auf dem Fuße.

Ein Huhn in der Molketonne bei der Käseerei, das haben wir schnell herausgefischt, denke ich. Aber – ich irre mich. Irre mich gewaltig! Tenzin schüttelt den Kopf, rennt vor mir her über den Futtertisch, am Misthaufen vorbei zum Jauchesilo. Was? Ein Huhn im Jauchesilo? Na, wenn das wahr ist, dann ist es verloren. Ich schaue über die riesige von einem Stacheldraht gekrönte Betonmauer. Tief unten ist der schwarze Jauchespiegel zu sehen. Das Silo wurde also erst kürzlich leergespumpt. Wenn da wirklich ein Huhn hineingeflattert ist, lebt es vielleicht noch, ist nicht untergegangen. Oh, hoffentlich!

Ich starre hinab. „Tenzin, da ist kein Huhn!“ „Doch, doch!“

Tenzin deutet mit dem Finger in die Tiefe. Wirklich, da bewegt sich etwas. Etwas Schwarzes...das Huhn! Es stakst im Jauchebrei herum. So schnell wie möglich müssen wir es da herausholen! Aber wie? Leiter und Stufen gibt es hier nicht. Nur die glatten Betonwände. Ratlos sehe ich mich um. Hier gibt es nichts wirklich Langes. Aber vielleicht im Garten?

In Windeseile wird Jochen, unser Gärtner, geholt. Er bringt etwas mit: einen kleinen Kescher und Panzerklebeband! Thomas, als findiger Sammler, schafft im Nu Latten herbei. Alles wird sorgfältig von Jochen aneinander geklebt. Und nun? Jochen klettert auf den schmalen Rand des Jauchesilos, steigt mit einem Fuß über den Stacheldrahtzaun, nimmt seelenruhig die ewiglange Stange mit dem Kescher in die Hand und lässt sie hinunter zum Hühnchen. Ein bisschen hin und her trudeln – da, er hat es im Netz, zieht die Stange wieder hoch und kippt das Huhn mit Schwung ins Gras.

„Den Rest könnt ihr bestimmt ohne mich besorgen“ meint er und geht nach Hause, ohne sich um unsere Dankesworte für seine mutige Rettungsaktion zu kümmern. „Der Rest“ birgt keinerlei Gefahren mehr, benötigt nur ein wenig Überwindung. Das stinkende Huhn wird gewaschen, mit Tüchern und Föhn getrocknet, in eine mit Stroh und Futter gefüllte Kiste gesetzt und für die Nacht in der Vermarktung untergebracht.

Oh, wie sind wir froh, dass das Hühnchen seinen Unglücksflug überlebt hat! Das wollen und müssen wir jetzt feiern, natürlich mit der Haus-am-Teich-Familie! Und mit unserer Käserin Eva und ihrer afrikanischen Praktikantin, die wir eben bei der Hühnchensäuberung im Hof getroffen haben.

So endet ein ganz normaler Dienstagabend als kleines Fest mit Eis und einer spannenden Geschichte von einem flugsüchtigen Huhn.

FERIEN IM SAUERLAND KLAUS D. SCHNEIDER

Im Sommer waren wir drei Wochen im Sauerland in dem schönen Dorf Oberrahrbach bei Fredeburg.

Wir haben in einem Heft von einer Käserei im Nachbardorf gelesen. An einem heißen Tag machten wir uns alle auf den Weg. Wir sind sechs Kilometer in das kleine Dorf Dornheim gewandert. Dort im Hofladen der Dornheimer Bauernkäserei durften wir erst mal den „Cremigen Sauerländer“ (Quark) und Naturjoghurt probieren.

Im Laden konnten wir durch eine Scheibe in die Käserei schauen. Da stand ein Pasteur und eine Käsepresse. Nachdem wir das angeschaut hatten, durften wir auch in den Käsekeller rein. Da gab es viele Naturkäse mit Wachsüberzug und verschiedene Sorten mit Kräutern. Wir durften viele Sorten probieren und haben dann welche zum Mitnehmen ausgesucht.

Die Schwester des Käasers hat uns alles sehr nett und ausführlich erklärt. Das war für uns sehr interessant, da ja fast alle aus der Gruppe selbst schon in der Käserei gearbeitet haben.

Wir haben uns alle Fruchtquark gekauft für die Pause und uns dann auf eine Wiese gesetzt.

Dann sind wir mit vollen Rucksäcken (Käse, Quark und Joghurt) wieder zurückgelaufen. Unterwegs haben wir uns getrennt. Ein Teil der Gruppe ist direkt nach Hause gelaufen, die anderen sind noch zur Rahrbachquelle gewandert. Es war so heiß, das sie sich die Hüte voll Wasser gemacht haben und die dann wieder auf den Kopf gesetzt haben.

In der Käserei waren wir in der Ferienzeit noch ein paar Mal, um immer frischen Joghurt, Quark und Käse auf dem Frühstückstisch zu haben.





UNSERE GRUPPENFAHRT 2012

BÄRBEL UND HANS-JÜRGEN SICKERT

Ein Jahr intensives Sparen und die Unterstützung durch den Förderverein machte es möglich, dass wir als Schweizerhaus mit dem Ziel Hamburg, am 30. Mai 2012 starten konnten. Nach mehreren Pausen und einer 7-stündigen Fahrt kamen wir in Gründeichen, im Alten Land an.

Alle waren auf die Quartiere gespannt. Kathrin Ulbricht hatte uns viel erzählt, denn sie hatte diese schon in den Sommerferien 2012 angesehen und erste Kontakte mit dem Vermieter geknüpft. Er begrüßte uns freundlich und zeigte uns unser „Zuhause“ für die nächsten Tage. Es waren einige kleine Umräumungsarbeiten erforderlich, dann hatte jeder sein Bett. Besonders schön war der große Tisch im Speiseraum, an dem wir alle gemeinsam essen konnten. Neben Bärbel und Hans-Jürgen schliefen Uli und Marcel, Martina und Tanja in „Ehebetten“. Die anderen schliefen im Dachstübchen, Kathrin machte es sich in ihrem Zelt gemütlich.

Als alles ausgepackt und untergebracht war, machten wir uns auf die Elbe zu suchen. Sie war nicht weit weg und wir haben die ersten Schiffe gesehen. Nach so viel Erlebnissen und neuen Eindrücken haben wir alle sehr gut geschlafen.

Zum Frühstück gab es Brötchen und Nutella, was für eine gute Stimmung sorgte. Zur Erklärung: Brötchen und Nutella ist das übliche Sonntagsfrühstück bei uns im Haus. Und das gab es nun am Donnerstag.

Nach dem Frühstück fuhren wir mit der S-Bahn zum Hamburger Hafen. Nach einem Hafenummel gab es Fischbrötchen zur Stärkung. Da-



nach zeigte uns Kathrin einige Sehenswürdigkeiten ihrer Heimatstadt Hamburg. Wir gingen durch die Innenstadt in Richtung Rathaus und zum Jungfernstieg, dort warteten wir auf unser Schiff zur Alsterrundfahrt. Wir durchfuhren die Innen- und Außenalster und einige Kanäle. Es war sehr entspannend und beruhigend. Nach



einer Stunde S-Bahnfahrt waren wir wieder zurück in Gründeichen.

Den nächsten Tag verbrachten wir an und auf der Elbe. Wir fuhren mit der Fähre nach Weddel zur Schiffsbegrüßungsstelle für Schiffe, die in den Hamburger Hafen fahren. Es waren ganz schön hohe Wellen und ein starker Wind. Bei Sonnenschein und Wind machten wir einen Spaziergang an der Elbe. Der Tag klang mit einem Restaurantbesuch aus. Es hat allen gefallen; Tanja war ganz begeistert, dass sie ihren Schokobrei mit uns gemeinsam essen konnte und die nette Kellnerin ihr einen Pfefferminztee und als Nachtisch ein Eis servierte.

An dem Samstag, welches unser dritter Tag war, waren wir alle etwas aufgeregt, weil es um 14:30 Uhr in das Musical „Der König der Löwen“ ging. Wir fuhren wieder mit der S-Bahn nach Hamburg, diesmal bis zur Reeperbahn. Ein mittäglicher Bummel über die Reeperbahn hat uns viel Spaß gemacht. In der Gaststätte „Bei Teresa“ kehrten wir zum Mittagessen ein. Ein kurzer Bummel brachte uns zur Anlegestelle der Fähre, mit der wir zum Theater übersetzten. Nach einiger Wartezeit, in der wir das Geschehen auf der Elbe und im Hafen beobachteten, begann die Vorstellung. Der Vorhang hob sich, die Sonne ging auf und viele Tiere eilten der Sonne auf der Bühne entgegen. Das war ein Anblick, den wir nicht beschreiben können. Die Kostüme, die Bühnenbilder und die Sänger waren überwältigend. Es war einfach schön – ein tolles Erlebnis dieses Musical zu genießen. Die Rückfahrt verzögerte sich leider etwas, um 21:30 Uhr waren wir zurück und nach dem Essen fielen alle glücklich ins Bett.

Ein ausgiebiges Sonntagsfrühstück machte uns fit für die Rückreise. Trotz Regen waren wir in einer gehobenen Stimmung und glücklich wieder in Friedelhausen zu sein.

Unser besonderer Dank gilt der Hofgemeinschaft, die es uns ermöglichte mit zwei Kleinbussen zu fahren und dem Förderverein, welcher die Kosten für die Eintrittskarten und die Busse übernahm.

Wir sagen: DANKE
DANKE DANKE
DANKE

Martina Simon „Mir gefiel besonders gut der Hafen und die großen Containerschiffe, auch der Spaziergang an der Elbe war sehr schön.“

Christopher Gerneth „Zugfahren war gut, alles war schön und das Laufen durch Hamburg, ich bin immer der schnellste gewesen“

Nikolai Fritsch „Alles war schön.“

Marcel Thiel sind die Brötchen zum Frühstück, das Nutella und das Kaffeetrinken in Erinnerung geblieben. Er hat das Geschehen auf der Musicalbühne ganz interessiert verfolgt und meinte zum Ende: „Gleich kommt die Prinzessin.“

Jan Wilhelmi erinnert sich: „König der Löwen hat mir gut gefallen. Die Fischbrötchen und die Sprite waren gut.“

Für Thorsten Schilcke waren das Musical und die großen Schiffe sehr beeindruckend und schön.

Tanja Huth hat das Geschehen auf der Bühne im Musical sehr aufmerksam verfolgt. Ein Foto, am Abreisetag gemacht, lässt darauf schließen, dass sie sich freut mit dem Bus nach Friedelhausen zu fahren.

Hans-Jürgen Sickert „Besonders gut hat mir gefallen, dass wir uns alle gut verstanden haben. Die Alsterrundfahrt und der Tag an der Elbe waren neben dem Musical besonders schön.“



THAETER-AG

CHRISTA HERZER

Wir flüstern und schreien, sind müde, traurig, fröhlich oder schmerz erfüllt. Wir schreiten zu Musik von Enya und tanzen zu Abba. Wir unterhalten uns in Zahlendialogen, sprechen Gedichte im Chor – WIR – das ist die neu gegründete Theater-AG in Friedelhausen.

Zehn spielfreudige Menschen haben sich zusammengefunden und proben einmal in der Woche das Theaterspielen. Zuerst einmal Grundlegendes: wie drücke ich Gefühle aus, – durch Gesten, Mimik, Körperhaltung, Laute. Eine kleine Szene wird geprobt, erst einmal normal, alltäglich, dann ängstlich, erschreckt, anschließend wütend, auch müde oder frierend ist möglich.

Sind wir in unseren verschiedenen Rollen jung oder alt, ein erfolgreicher Geschäftsmann, ein Schüler, eine Mutter mit Kind oder ein Liebespaar? Da gibt es viel zu ergründen und auszuprobieren bis der jeweiliger Charakter auch wirklich vermittelt wird.

Langsam begeben wir uns daran zwei kleine Stücke konkret einzustudieren. Zuerst darf jeder jede Rolle spielen. Bald wird bemerkt, dass nicht jeder für jede Rolle geeignet ist. Nils als zickige Frau Zitzewitz – ? – das war den Versuch Wert und wir haben dabei viel gelacht, aber Laura kann dann doch überzeugender mit den Hüften wackeln. Die Rolle der Bushaltestelle ist erstaunlich beliebt. Wortkarg und statisch steht sie auf der Bühne, ist aber im Gegensatz zu den anderen Rollen ständig präsent, vielleicht ist das der Grund.

Wir sind mutig ein Gedicht in Szene zu setzen und die Akteure probieren geduldig und mit Hingabe immer wieder neue Variationen in Bezug auf Tonalität und Bewegungsfolgen.

Es braucht noch ein wenig Zeit bis wir erste Ergebnisse einer kleinen Öffentlichkeit präsentieren können, z.B. bei einer Hofversammlung oder dem Elterntreffen im Frühjahr





SPENDENAUFTRUF

Liebe Leser und Leserinnen,

in Friedelhausen gibt es viele schöne Ecken und Plätze an denen man seine Freizeit genießen kann, sich mit Freunden treffen kann, die Natur beobachten oder einfach die Seele baumeln lässt. Es gibt Plätze zum allein sein, zum zweisam sein aber auch um mit einer großen Gruppe oder der ganzen Gemeinschaft sich zu treffen.

Einer dieser Plätze ist der Johanniplatz, etwas versteckt oberhalb des Gärtnerhauses am Waldrand gelegen. Hier findet nicht nur, wie der Name schon sagt, das jährliche Johannifest mit einem großen Feuer statt. Nein, im Jahresverlauf gibt es viele Kindergruppen, die hier oben nach einer Führung ihren Frühstückskorb verspeisen und gern noch hier spielen. Aber auch die Gemeinschaft trifft sich hier immer wieder zu verschiedenen Anlässen, so z.B. am Ostermorgen.

Auf dem Platz gibt es neben einer Feuerstelle einen Kreis aus Stammholzbänken, die zum Sitzen einladen. Diese wurden vor zehn Jahren von einem Zivildienstleistenden in Eigenarbeit hergestellt. Damals gab es gerade das dafür nötige stabile Eichenholz am Hof.

Diese Bänke sind trotz regelmäßiger Pflege durch die Vermarktungsgruppe inzwischen leicht verrottet und das Sitzen darauf nicht ganz ungefährlich. Deshalb möchten wir diese Bänke durch neue ersetzen.

Dafür möchten wir in diesem Jahr um Spenden bitten und sie liebe Spender dann im nächsten Jahr gern mal zum Probesitzen auf dem Johanniplatz einladen.

WOLLEN SIE UNSERE ARBEIT UNTERSTÜTZEN?
WIR FREUEN UNS AUF IHRE SPENDEN!

Bankverbindung:

Volksbank Mittelhessen eG
BLZ 513 900 00
Konto-Nr.: 561 230 08

Führungen:

Anfragen telefonisch unter der Nr.: 0 64 06 / 91 65-0

Hofladen:

Dienstags und Freitags geöffnet

Veranstaltungen:

Programm unter www.friedelhausen.de

IMPRESSUM

Friedelhäuser Briefe Dezember 2012

Herausgeber:

Hofgemeinschaft für heilende Arbeit e.V.

Hofgut Friedelhausen, 35457 Lollar

Telefon: 0 64 06 / 91 65-0, Fax: 0 64 06 / 91 65-19

E-Mail: hofgemeinschaft@friedelhausen.de

Sozialtherapeutische Einrichtung mit Familienwohngruppen,

Anerkannte Werkstatt für behinderte Menschen



www.friedelhausen.de