

Frühlingsausgabe Mai 2026

FÖJis in Freizeit
und als Sprechis

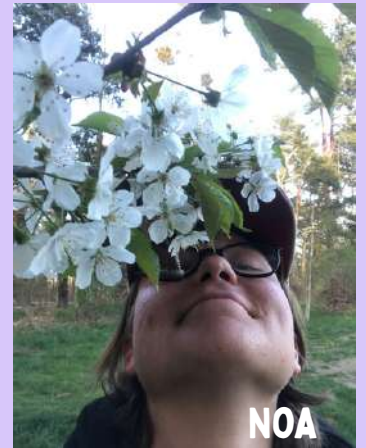
Wildkräuter sammeln
& verarbeiten

Pusteblumme

Die FÖJ-Zeitschrift

Liebe FÖJis,
liebe Leser*innen der Pustebblume!
In der neuen Ausgabe der Pustebblume dreht sich alles um
das Thema Frühling. Jetzt geht es in den Einsatzstellen
langsam wieder richtig los und auch die Pustebblumen
fangen an zu Blühen.
Die FÖJis waren mal wieder kreativ und haben uns ganz
viele tolle Beiträge geschickt.
Folgt uns auch auf Instagram um nichts zu verpassen !!

 [@pustebblume.foej](https://www.instagram.com/pustebblume.foej)



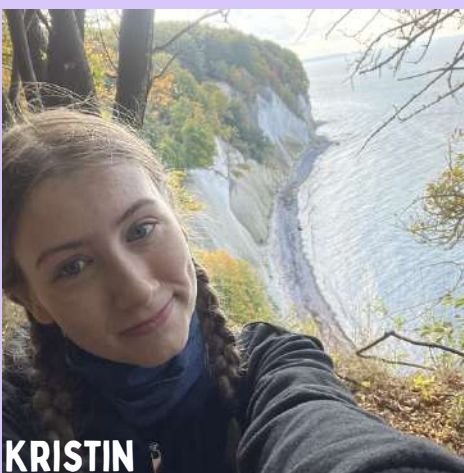
Ein großes Dankeschön, an alle die Beiträge
eingeschickt haben und natürlich auch an alle fleißigen
Menschis, die die Pustebblume lesen und uns so super
unterstützen. <3

Aber keine Sorge, noch seid ihr uns nicht los. Wir
haben nämlich zu unserem FÖJ-Abschluss noch eine
Sommerausgabe geplant. #summeriscoming

Schickt uns also gerne weiterhin spannende, lustige
und sommerliche Beiträge. Egal ob bester
Summerdrink oder schönster FÖJ Moment. Schreibt uns
einfach über Instagram oder über unsere Mail-Adresse.

redaktion@foej.net 

Nun aber viel Spaß beim Durchstöbern der Zeitschrift!



Eure Redaktion der Pustebblume

Inhaltsverzeichnis:

Mein FÖJ

- 5 Fahrt Frei! - Bundesaktionstag
- 6 Von Freiwilligen Für Freiwillige -
Das FÖJ auf der ersten
Bundesfreiwilligenkonferenz
- 9 BDK II Hamburg
- 11 Bericht -Ökigluck auf dem Laakenhof
- 12 Das FÖJ als Auslandsjahr
Tushar und Carina berichten
- 17 Solidarische Landwirtschaft
und wie das Gemüse seinen Preis verliert

Kreatives und draußen sein

- 19 DIY Sticker
- 21 DIY Haarband Häkeln
- 24 Rezept: Brownie-Cookie-Kuchen
- 25 Natur entdecken - digital!
- 27 Zeichnungen
- 28 Jonglieren
- 29 Unkraut essen?!
Ein Überblick über Wildkräuter und -pflanzen
und ihre Verwendung

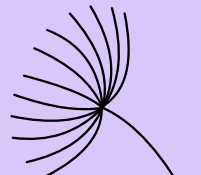
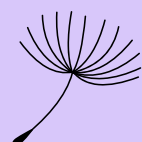
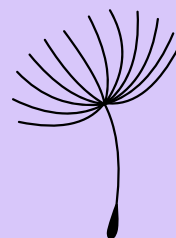
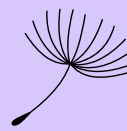
Tierisches

- 33 Der Gewöhnliche Schweinswal -
Deutschlands einziger heimischer Wal
- 35 Tierfotos
- 36 Eine Anleitung für ein Schaf
- 39 Schafe - Fotos und Gedicht

Poetisches

- 41 Frühlingsgefühle
- 42 Wie der Löwenzahn
- 45 Baumumarmung
- 46 Blühen mit den Blumen
- 47 Die Uhr
- 48 Frühling
- 49 Fliesenrand √ Fliegenwand
- 50 Ein Text über das Meer

- 51 Danksagung
- 52 Quellen



Mein FÖJ



Fotos von Lias



Fotos von Noa W.



FAHRT FREI!

16. MAI 2026 - 11:00 UHR - BRANDENBURGER TOR
BRINGT GERNE FAHRRÄDER ETC. MIT – HAUPTSACHE MUSKELKRAFTBETRIEBEN!



ÖPNV FÜR ALLE!

KÄMPFT MIT UNS FÜR DEN
AUSBAU VON ÖFFENTLICHEN
VERKEHRSMITTELN
UND FÜR
BEZAHLBAREN VERKEHR FÜR
FREIWILLIGENDIENSTLER*INNEN

Unterkunft mit Freiwilligenausweis kostenlos – schreibt uns einfach an!

INTERESSE AN MITHILFE BEI DER ORGA?

SCHREIBT UNS PER MAIL bat@foej.net

ODER AUF INSTA [@bundesaktionstag_foey](https://www.instagram.com/bundesaktionstag_foey)





Von Freiwilligen Für Freiwillige - Das FÖJ auf der ersten Bundesfreiwilligenkonferenz

Endlich BFK! Am 09.04.26 begann die erste Bundesfreiwilligenkonferenz, auf die wir hingefiebert und auf die unsere ehemaligen Bundessprechis Yara, Doro, Paolo und Ben lange und mit viel Herzblut hingearbeitet haben. Nach vier schönen Tagen im Walderlebniszentrum Soonwald sind wir mit vielen Impulsen wieder nach Hause gefahren - und berichten hier von der Erfahrung.

Die BFK begann mit unserer sonnigen Ankunft in Schöneberg, a.k.a. „deutsche Italien“ (Zitat: Lea), etwas Kennenlernprogramm und damit, dass die Dienste sich je in Kleingruppen den anderen Teilnehmenden vorstellen konnten: Was sind Vorurteile über euren Freiwilligendienst? Was macht ihn besonders? Weswegen würdet ihr ihn anderen empfehlen? Unsere FÖJ-Delegation hat die Gelegenheit genutzt, um nochmal unser Sprech-System zu erläutern, die verschiedenen Möglichkeiten zum (politischen) Engagement im FÖJ aufzuzeigen und - richtig und wichtig! - gemeinsam mit (fast) allen Anwesenden den FÖJ-Tanz zu tanzen! ♪ (v ~ ~) ♪

Tagungsbeginn war dann am Freitag, den 10.04.26. Die ein oder andere Person wurde an diesem Morgen vielleicht von den lieblichen Klängen von „Guten Morgen Sonnenschein“ oder „Sing Hallelujah!“ geweckt, die man aus dem Innenhof vernehmen konnte. Na, hat euch Lucys und Leas sorgfältig kurierte Playlist gut gefallen?

Neben Informationen von Axel Eppich zu den Freiwilligendienststrukturen und der Gründung von Arbeitskreisen standen an diesem Tag auch noch zwei Workshop-Phasen auf dem Programm: In den Workshops „How to Politik“ mit Maxim Seeck, dem Vorstandsvorsitzenden der Tierschutzpartei Berlin, „Demokratie in Freiwilligendiensten“ mit Dirk Hennig, dem Vorsitzenden des FÖF,

und „Waldspaziergang mit Zukunftsvision“ mit den Teamenden der BFK konnten wir nachmittags noch einiges an neuen Informationen und hilfreichen Input sammeln. Zum Tagesabschluss gab es dann noch ein Lagerfeuer - ein guter Trost dafür, dass die Kaffeepause an diesem Tag ausfallen musste.



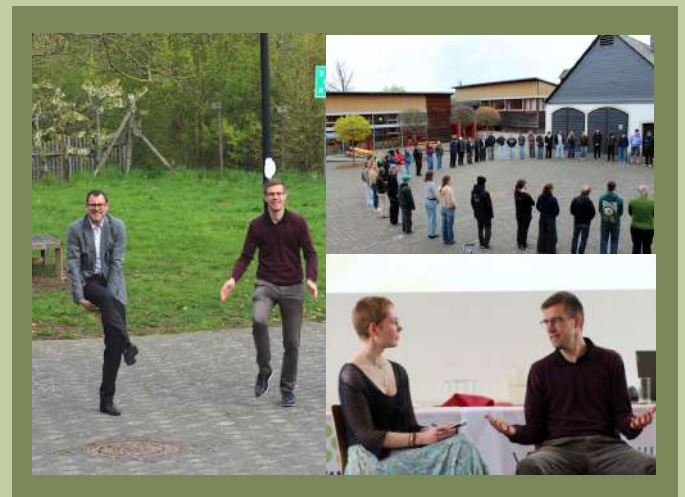
Der Samstag war dann völlig dem Erstellen des Positionspapier gewidmet: Zunächst ermittelten wir durch gemeinsames Brainstorming und Ideensammeln, welche Punkte ins Positionspapier, also das Dokument, in dem die Positionen

und Forderungen der BFK gesammelt formuliert sind, aufgenommen werden sollten. Dann fanden wir uns in Kleingruppen zu den einzelnen Punkten zusammen, um diese schonmal auszuformulieren. Nachdem wir uns beim Abendessen gestärkt hatten, begann der Programmpunkt, der schon von „19:00 bis unendlich“ angekündigt wurde: Der tatsächliche Beschluss des Positionspapiers. Dafür wurden die erarbeiteten Punkte alle kurz vorgestellt, woraufhin jedes Mitglied des Plenums Anträge stellen konnte, um Stellen zu verändern, zu ergänzen oder zu streichen. Zuletzt wurde dann über den jeweiligen Abschnitt abgestimmt und dieser dann bei erforderlicher Mehrheit in das Positionspapier übernommen.

Was simpel klingt, war in der Realität ein Prozess, der sich zog. Vor allem die gemeinsame Vision des Sprecher*innen-Systems wurde lange diskutiert. Die Situation war aber deutlich angenehmer, da genug Snacks für alle vorhanden waren, an dieser Stelle noch einmal vielen Dank an Bundessprecherin Junia und Kameramann Jonas!

Auch die schnell etablierte Idee, nach jeder erfolgreichen Abstimmung eine La-Ola-Welle zu machen hielt die Stimmung trotz Müdigkeit oben. Um halb drei Uhr nachts war das Positionspapier dann inhaltlich fertig und dank der „Verschönerung“ des Dokuments und schneller Überarbeitung bezüglich Rechtschreibung noch in der Nacht durch Ben und auch Max war es auch direkt bereit für den nächsten Tag.

Denn am Sonntag bekam die BFK Besuch von drei Politikern, denen wir das Positionspapier vorstellten. Ralph Edelhäuser (CSU), MdB, Hanno Fietz (SPD), Mitarbeiter des BMBFSFJ, und Fabian Ehmann (Grüne), Landtagsabgeordneter in Rheinland-Pfalz, hörten sich unsere Forderungen an, beantworteten Fragen und machten mit uns sogar zwei verschiedene Warm-Ups (WUPs).



Die WUPs waren auch an den anderen Tagen fester Bestandteil unseres Programms: Neben einigen WUPs, die wir FÖJis vielleicht schon von unserer Landes- oder Bundesebene kannten, lernten wir noch ein paar äußerst vergnügliche Tänze von den Freiwilligen der Deutschen Sportjugend kennen. Natürlich halfen uns dann die WUPs wie auch eine Reprise des FÖJ-Tanzes, der KiKA-TanzAlarm-Song und das Fliegerlied ebenfalls dabei, am langen Samstag bis in die Nacht hinein konzentriert und positiv gestimmt arbeiten zu können.

Für uns war die BFK auf jeden Fall voller toller neuer Erfahrungen sowie Einblicke in die Strukturen der anderen Freiwilligendienste und einfach eine wunderbare Zeit zusammen mit all den Menschen, die teilnehmen konnten. Wir hoffen, dass sie auch langfristig Bestand haben wird!

Und was nehmen unsere Bundessprecheris von der Konferenz mit nach Hause? Für Bundessprecherin Ida war die erste BFK „ein unfassbar schöner Start [dafür], das Sprechersystem auch außerhalb des FÖJ zu etablieren. Es ist mega cool, dass der Grundstein für eine groß angelegte politische Vertretung in allen Freiwilligendiensten gelegt wurde, auch wenn der Prozess manchmal vielleicht etwas frustrierend war.“ Auch der Austausch mit anderen Freiwilligen ist für sie ein großes Highlight: „Im FÖJ bekommt man ja nicht unbedingt viel mit von Freiwilligen, die z.B. im Krankenhaus arbeiten.“

Ida, wir können uns dir nur anschließen! Danke an alle Teilnehmenden für die tolle Zeit und den lebhaften Austausch, danke an Dirk und Axel, danke an Kameramann Jonas und last, but most definitely not least: ein riesiges Dankeschön und Wertschätzungs-W geht raus an das Orga-Team, an Doro, Yara, Ben und Paolo, die diese Konferenz aus dem Boden gestampft und hervorragend moderiert oder sogar kurzfristig noch umgeplant haben! Ohne euch alle wäre diese wertvolle Erfahrung nicht möglich gewesen.



Starke Vertretung für das FÖJ: Vor Ort waren die Bundessprecheris Ida, Max, Clara und Junia, außerdem Lucy und Noa als Teil des Teams von "Freiwilligendienste stärken" sowie Lucy, Maria, Juri, John und Lea.



BDK II- Hamburg



Vom 05.03. bis zum 08.03.26 fand die zweite Bundesdelegiertenkonferenz in Hamburg statt. Wir haben die Zeit genutzt um ein Positionspapier aufzustellen, gegliedert in die Themenschwerpunkte "Freiwilligenthemen", "Natur- & Klimaschutz", "Städte und Mobilität", "Demokratie", "Klimagerechtigkeit" und "Wehrdienst". Aktuell sind wir mitten im Prozess der konkreten Formulierung dieser Punkte. Außerdem haben die Arbeitskreise weitergearbeitet. Daraus haben sich Pläne des BAT konkretisiert, sodass am 16. Mai eine Demonstration in

Berlin mit der zentralen Forderung "Freie Fahrt für Freiwillige" geplant ist. Alle Unterstützer*innen sind gerne eingeladen! Auch die anderen Arbeitskreise "Pustebume (FÖJ Zeitschrift)", "Öffentlichkeit/Kommunikation", "IT", "Politik", "Podcast" und "Awareness" konnten ihre Arbeit zielbringend fortführen. Der Aktiv e.V. war auch anwesend und hat unsere Arbeit unterstützt.

Bei weiteren Fragen erreicht ihr uns per Mail:
bundessprechende@foej.net

Bundesdeligiertenkonferenz II



ABLAUF FREITAG

| | |
|---------------|-----------------------------|
| ab 11:00 | Anreise & Check-in |
| 12:30-13:00 | Mittag |
| 13:30-14:15 | Tagesstart |
| 14:15-14:30 | Orgafee - Axel |
| 14:30-15:30 | Awarenesskonzept |
| Kaffeepause | ☕ 30min 🍰 |
| 16:00-16:30 | Kennen lernen |
| 16:30-18:30 | AK Vorstellung + AK Phase I |
| Abendessen 1h | |
| 19:30-21:00 | AK Phase II |

ab 21:00
OVERDRESSED TO THE FULLEST! (ab Abendbrot Ballkleidung!)

8. März-
feministischer
Kampstag

photo
dump



Positionspapier
erstellen

Ökigluck auf dem Laakenhof



Eine Woche lang habe ich im März wieder auf dem Laakenhof gearbeitet. Letzten Herbst habe ich dort schon mal ein Ökigluck gemacht, damals habe ich jeweils eine Woche im Gemüse und eine Woche in der Käserei gearbeitet. Diesmal habe ich im Stall bei den Milchkühen gearbeitet. Der Laakenhof hat 14 Milchkühe die im Winter in einem großzügigen Laufstall untergebracht sind, dieser musste gemistet und die Kühe gefüttert werden. Umso schöner, dass die Kühe in der darauffolgenden Woche, bei gutem Wetter, wieder auf die Wiese durften, die ich unter anderem mit eingezäunt habe.

Draußen mit den Tieren zu arbeiten ist abwechslungsreich und gefällt mir sehr gut, aber es ist auch anstrengend, weshalb ich mich nach acht Stunden Arbeit auf mein Bett gefreut habe. Zum Abschied habe ich leckeren Karottenkuchen mit Frischkäsecreme gebacken, der ist sehr gut angekommen und war super lecker!

Das ist eure persönliche Motivation auch ein Ökigluck zu machen!



Kommentar der Redaktion:

Das Konzept "Ökigluck" ist eine Art Austauschprogramm für FÖJis. Jeder von uns hat das Recht, mindestens ein Mal in seinem FÖJ einen anderen Freiwilligen zu besuchen. Im Gegenzug nimmt man diese Person dann häufig ebenfalls bei sich auf. Es dient dazu, sich zu vernetzen, andere Arbeiten kennenzulernen und Erfahrungen zu sammeln. Je nach Träger ist es im eigenen Bundesland oder sogar bundesweit möglich.

Das FÖJ als Auslandsjahr



Fotos von Tushar



Fotos von Carina



Tushar und Carina berichten

Die meisten von uns machen ihr FÖJ dort, wo sie wohnen oder ziehen in eine neue Wohnung, Stadt oder sogar Bundesland. Aber für einige reicht die Entfernung von Zuhause zur Einsatzstelle über mehrere Landesgrenzen oder Kontinente. Wie es ist, seine Heimat zu verlassen und ein FÖJ in Deutschland zu machen, davon berichten Tushar und Carina!

Carina

Aus den USA

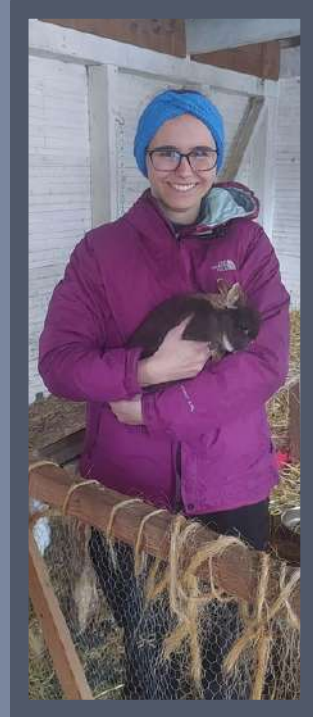
Manche von euch kennen mich schon von unserer Seminargruppe, aber viele auch nicht. Ich bin Carina und bin in den Vereinigten Staaten von Amerika geboren und aufgewachsen. Meine Mutter ist Deutsche und deswegen kann ich seit meiner Geburt Deutsch sprechen und dafür bin ich unheimlich dankbar. Das macht dieses Auslandsjahr schon sehr viel einfacher, denn ich hätte mich nie getraut, allein in ein anderes Land zu ziehen, wenn ich die Sprache nicht schon kann. Sie hat meiner Schwester und mir auch das FÖJ vorgeschlagen. Dass meine Schwester vor 2 Jahren schon ein BFD erfolgreich abgeschlossen hat, hat auch sehr geholfen, dass ich mich dazu entschieden habe, ein Auslandsjahr zu machen. Das FÖJ Programm hat mir hier schon sehr geholfen, ich musste mir nicht nur keine Wohnung suchen, aber die Seminare haben mir auch schon die Chance gegeben, mehr interessante Leute kennenzulernen und mehr von NRW zu erleben.

“Ich würde jedem, der die Chance hat, ein Jahr in einem fremden Land zu verbringen, empfehlen.”

Es dauert auf jeden Fall ein bisschen, um sich einzugewöhnen, aber irgendwo zu leben und zu arbeiten hat mir die Menschen und die Kultur viel näher gebracht, als ein Urlaub es jemals könnte. Eine große Sache war die Verkehrsregel. Ich wusste zum Beispiel nie, dass die Ortseingangsschilder auch als

Geschwindigkeitsbegrenzungsschilder dienen. Es gibt auch in den USA die Regel, dass man an einer roten Ampel rechts abbiegen kann, nachdem man angehalten und geguckt hat. Am Anfang von meinem Jahr hatte ich oft Sorgen, dass ich vergessen würde das auf Rot rechts abbiegen hier nicht erlaubt ist, aber zum Glück ist das nicht passiert. Von Fahrenheit auf Celsius zu wechseln hat nicht so lange gedauert wie ich dachte und tatsächlich finde ich jetzt Celsius einfacher. Dass die Läden am Sonntag geschlossen sind, wusste ich schon, aber jetzt damit gelebt zu haben, ist schon ein bisschen anders, ich kann aber nicht sagen, dass es mich stört. Mein Deutsch, was auf keinen Fall perfekt ist, ist jetzt viel fließender und ich habe gelernt, dass manche Wörter vom Englischen auch öfter auftauchen, was ich nicht gedacht hatte. Doch das ist längst nicht der einzige Vorteil. Zum Beispiel habe ich in meiner Zeit hier gelernt, wie man einen Schaltwagen fährt, bin selbstständiger geworden, und habe neue Freundschaften geschlossen. Ich habe inzwischen selbst meinen Reifendruck gemessen und die Räder gefüllt, bin mit meinem Auto zur Inspektion gefahren und bin in einen Bogenschießverein eingestiegen. Um meine Familie zu besuchen, habe ich auch zum ersten Mal ganz allein die Reise von Deutschland nach USA und zurück gemacht.

“Alle diese Sachen waren letztlich nicht sehr schwer, aber alles das erste Mal allein in einem anderen Land zu machen, war schon nervenaufreibend.”





Ein Jahr, in dem ich der Gemeinschaft diene und wo es keine Noten und Klausuren gibt, war auch eine schöne Veränderung. Oft hat die Schule mir viel Stress gemacht, aber dass ich jetzt nach 17 Uhr wirklich die Arbeit verlassen kann ohne Hausaufgaben, gibt mir mehr Zeit, wo ich mich komplett entspanne. Deswegen bin ich auch froh, dass ich jetzt schon ein Auslandsjahr mache und nicht darauf gewartet habe, an der Uni zu sein. Hier vieles praktische zu machen macht mir Spass aber ich habe dadurch auch schon manches darüber gelernt, was ich vielleicht später als Beruf machen möchte. Jetzt weiß ich auf jeden Fall, dass ich nicht als Lehrer arbeiten möchte, aber das hatte ich mir vorher auch schon gedacht. Ich habe auch gelernt, wie man einen Krötenzaun benutzt und dass es mir mehr Spass macht, als ich gedacht hatte, die Amphibien zu bestimmen. Ich würde auch gerne lernen, wie sich die Wanderung von Jahr zu Jahr verändert und warum. Nach diesem FÖJ gehe ich zurück nach USA und studiere Umweltwissenschaft. Hier habe ich jetzt schon praktische Erfahrungen gesammelt, die mir dabei helfen werden.



“Aber überhaupt hier ein Jahr anzufangen, war schon eine kleine Herausforderung.”

Ich musste mich darauf verlassen, dass das, was im Internet über die Stellen stand, auch wahr ist. Dann musste ich natürlich Bewerbungsbriefe zum ersten Mal auf Deutsch schreiben, aber da hatte ich schon ein bisschen Erfahrung auf Englisch als ich mich bei Unis beworben habe und die Hilfe meiner Mutter hatte ich auch. Manche Stellen haben sich garnicht gemeldet und andere haben direkt abgesagt. Ich meine, bei drei habe ich ein Vorstellungsgespräch gemacht und die musste ich wegen der Zeitverschiebung vor oder während meiner ersten Stunde machen. Letztendlich habe ich auch zugesagt, ohne an der Stelle ein Probetage zu machen, oder überhaupt die Stelle schonmal gesehen zu haben. Da hatte ich ein paar Sorgen, dass die Stelle vielleicht nicht gut sein würde, aber das war glücklicherweise nicht der Fall.

Mir gefällt es beim Biologiezentrum sehr gut, meine Mitarbeiter sind alle sehr nett, und ich bin unheimlich froh, dass ich mich dazu entschieden habe, ein FÖJ zu machen!



Tushar

Aus Indien



Hallo mein Name ist Tushar, ich bin seit ungefähr neun Monaten in Deutschland und mache hier mein FÖJ. Nach der Schule habe ich ein Jahr lang Deutsch gelernt. Ich wollte schon lange ins Ausland – aber nicht für irgendeinen Job. Ich wollte etwas in der Natur machen. Also habe ich recherchiert, das FÖJ gefunden und mir gedacht: Warum nicht einfach bewerben? Ich habe mich beworben, einen Platz bei ANTL e.V. in Tecklenburg bekommen – und am 15. August bin ich hier angekommen.

Tecklenburg ist wirklich eine schöne Stadt. Alt, historisch, so eine Atmosphäre, als wäre die Zeit ein bisschen stehengeblieben. Sehr schön. Sehr ruhig. Am ersten Tag habe ich mich ausgeruht und die Stadt ein bisschen angeschaut.

“Ich dachte, okay, das wird gut.”

Am nächsten Tag hat mein Anleiter mich irgendwohin mitgenommen. Ich wusste nicht wohin. Es war eine unebene, wilde Gegend – und er hat einfach gesagt: „Das ist ein Moor.“ Dann hat er uns große Taschen gegeben und gemeint, wir sollen Beeren schneiden.



Für die nächsten 10 Tage haben wir einfach nur Beeren geschnitten. Ehrlich gesagt waren irgendwann alle richtig genervt davon.

Mein Anleiter ist eigentlich ein lustiger Typ. Nicht super streng, aber wirklich fleißig – und er lässt die harte Arbeit irgendwie immer normal klingen. Die anderen Freiwilligen kommen aus Städten hier in der Nähe von Tecklenburg, und wir haben uns gut verstanden. Aber nach ein paar Tagen Beeren schneiden war die Stimmung eindeutig: alle fertig. Dann kam eine neue Aufgabe. Mein Anleiter hat ein Werkzeug mitgebracht – eine Hacke. Auf einer Seite wie eine Axt, auf der anderen wie eine Hacke. Und unsere neue Aufgabe war: Bäume namens Faulbaum komplett mit der Wurzel ausreißen.

Komplett. Mit der Wurzel. Ich kann nicht sagen, wie viele wir entfernt haben – ich habe aufgehört zu zählen.

Danach kam die Apfelernte. Den ganzen Tag Äpfel aufheben hat meinem Rücken wirklich wehgetan. Es hat sich angefühlt, als wäre meine ganze Energie einfach weg. Und dann haben wir auch noch bei Minusgraden und im Schnee gearbeitet.



“ Ich komme aus Indien – ich hatte noch nie wirklich Winter erlebt. Jetzt ja. “



Das ist meine erste Arbeitserfahrung. Und ehrlich gesagt eine der härtesten Arbeiten, die ich je gemacht habe.



Aber es gibt auch etwas, das mich wirklich überrascht hat. Ich hatte früher Höhenangst. Richtige Höhenangst. Und dann kam der Apfelbaumschnitt. Wir haben gelernt, Apfelbäume zu schneiden – und wir haben das mit Sicherheitsseil und Ausrüstung in den Bäumen gemacht. Ich habe Bäume geklettert. Mit Seil, mit Helm, mit allem. Und jetzt? Jetzt habe ich keine Angst mehr. Zumindest nicht mehr so viel.

Gerade machen wir Apfelbaumschnitt. Mal sehen, was als Nächstes kommt. Ich hoffe nur, dass ich nicht beim Arbeiten draufgehe –

Solidarische Landwirtschaft und wie das Gemüse seinen Preis verliert



Von solidarischer Landwirtschaft (abgekürzt Solawi) haben sehr viele Menschen noch nie etwas gehört, auch wenn sich diese Form der Landwirtschaft immer stärker verbreitet. Mit diesem Fakt musste ich mich auch konfrontieren als ich mein FÖJ bei der Solawi Gemüsebande in Weimar angefangen habe und immer wieder aufs neue Menschen in meinem Leben erklären durfte wie das Hauptprinzip, mit der meine Einsatzstelle arbeitet, funktioniert. Um die Idee „solidarische Landwirtschaft“ zu verbreiten und mehr über ihre Hintergründe zu erfahren, habe ich mich entschieden diesen Artikel im Rahmen meines FÖJ-Projektes zu schreiben.

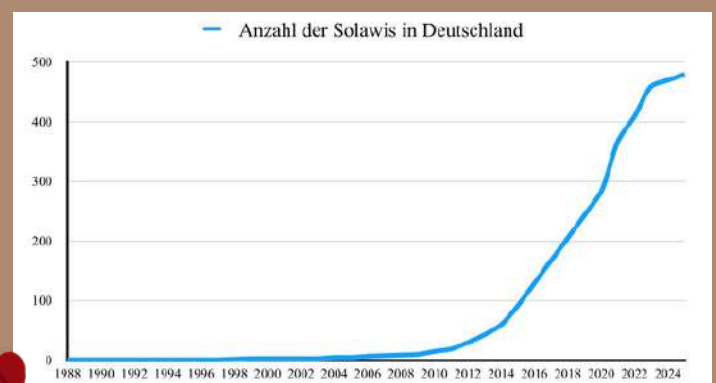
Was ist Solawi? Die solidarische Landwirtschaft ist eine Form der Landwirtschaft, deren Fokus auf der Versorgung und dem Zufriedenstellen einer Gemeinschaft, unabhängig von monetärem Gewinn, liegt. Dabei wird meist besondere Rücksicht auf ökologische Aspekte gelegt. Bei einer Solawi zahlt man keinen festgelegten Preis für ein einzelnes Produkt, sondern man zahlt eine Saison (8-12 Monate, je nach Betrieb) lang einen Beitrag, der auf alle Mitglieder der Solawi verteilt, die Realkosten der jährlichen Produktion (u.a. Kosten für Saatgut, Wasser und Gehälter) deckt und erhält dafür regelmäßig (mehrheitlich einmal wöchentlich) einen Anteil der Ernte. Demnach sind Solawis unabhängig vom Weltmarktpreis ihrer Produkte und Produzent*innen erhalten die Möglichkeit ökologisch nachhaltige, regionale Produkte zu erzeugen und dabei die Sicherheit zu haben Abnehmer*innen zu finden und Kosten decken zu können.



„Das Lebensmittel verliert seinen Preis - und gewinnt an Wert“

- Wolfgang Strenz (Buschberghof)

Die Ernte besteht in den meisten Solawis größtenteils aus Gemüse, manche bieten jedoch auch Obst, Eier, Honig, Brot oder andere weiterverarbeitete Produkte an. Das Besondere an solidarischer Landwirtschaft ist der zweifach solidarische Gedanke. Erstens wird die Zahlung des Beitrags in fast allen Solawis so gestaltet, dass Konsument*innen selbst angeben können, wie viel sie bereit sind zu zahlen. Von der Solawi wird dabei ein Richtwert angegeben (bei der Gemüsebande 85€ monatlich) und Konsument*innen können sowohl weniger als auch mehr als den angegebenen Richtwert zahlen. Dies pendelt sich im besten Fall aus und ermöglicht, dass Menschen mit geringerem Einkommen auch die Produkte der Solawi beziehen können. Zweitens teilen sich sowohl die Produzent*innen als auch Konsument*innen das Risiko bei der Produktion. Falls es zu Ernteausfällen wegen Unwetter oder Schädlingen kommen sind die Ernteanteile zwar kleiner, aber die monatlichen Beitragskosten bleiben gleich. So kann das Bestehen der Solawi und die Bezahlung der Mitarbeiter*innen gesichert werden. Eine weitere Besonderheit an Solawis im Vergleich zu konventionellen Landwirtschaftsbetrieben ist, dass die Solawi-Mitglieder in den meisten Solawis eingeladen sind bei der Ernte oder anderen Projekten mitzuhelfen. In den meisten Solawis geschieht das freiwillig, in manchen ist es jedoch auch Pflicht.



kreativ

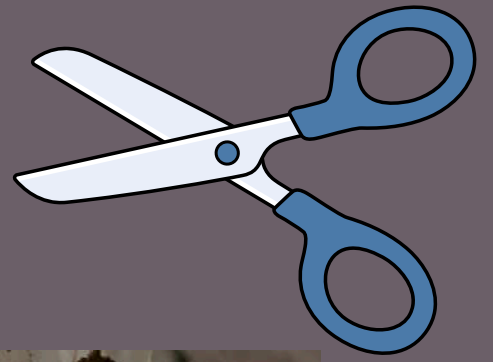
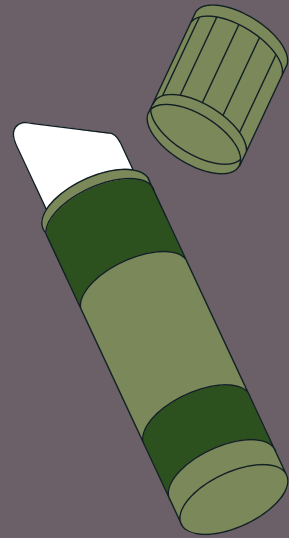


Foto von Kim Anh Drabe



Foto von Finn R.



und draußen

sein

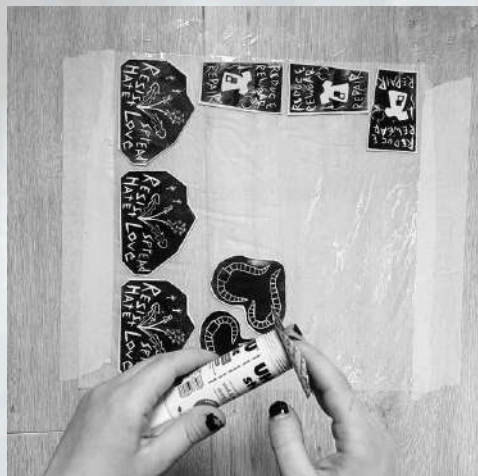
DIY STICKER



Material:

- Papier/Stickerbasis
- Schere
- Back-/Butterbrotspapier
- durchsichtiges Klebeband (so breit wie möglich)
- Klebestift
- (Cutter)

Zuerst brauchst du ein Design, das kannst du zeichnen, aus Zeitschriften etc. ausschneiden, ausdrucken oder wie ich hier mit Linoldruck herstellen



Dann das Backpapier mit zwei Streifen Klebeband flach auf den Tisch kleben und eine Schicht Tape darüber kleben (wichtig: das Tape MUSS sich überlappen)

mit ein bisschen Kleber die Sticker Rohlinge auf das Tape kleben (Abstand zwischen ihnen lassen)

eine zweite Schicht Tape darüber kleben (wieder: keine Lücken zwischen den Tapeestreifen lassen), mit dem Ärmel das Ganze ein wenig flach streichen, damit das Tape zusammen klebt



Tape An den Seiten des Backpapiers lösen und die einzelnen Sticker ausschneiden, dabei einen Rand um das Design lassen!



wer mag kann auf der Rückseite mit einem Cutter vorsichtig das Backpapier einschneiden, damit sich die Sticker leichter abziehen lassen

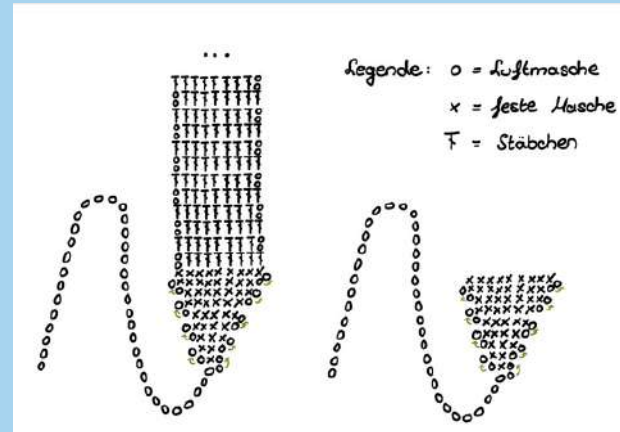
zum aufkleben: (nur!) das Backpapier abziehen, aufkleben und ein wenig fest reiben



DIY Haarband Häkeln



Diese Anleitung ist perfekt geeignet um mit dem Häkeln anzufangen und es dauert nicht lange bis das Haarband fertig ist. Für Profis ist die Zeichnung rechts vielleicht schon ausreichend.



Schwierigkeit: 



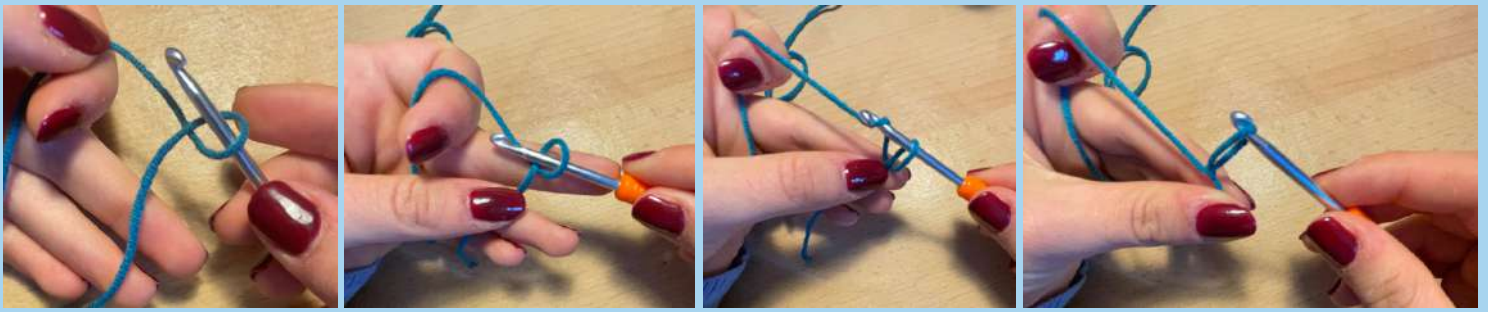
Material:

1x Wolle (am besten aus 100% Baumwolle)

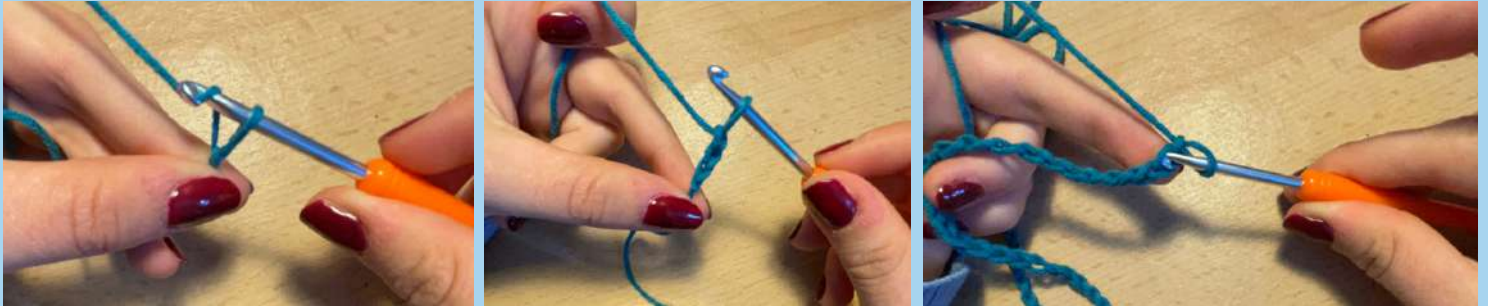
1x Häkelnadel in passender Größe (steht auf der Wolle)

1x Stopfnadel

1x Schere



Wir beginnen mit der 1. Luftmasche. Dafür bildest du eine Schlaufe mit der Wolle und ziehst mit der Häkelnadel den Faden durch die Schlaufe. Diese kannst du jetzt direkt richtig fest ziehen.



Nun folgt die 40 Maschen lange Luftmaschenkette. Zieh hierbei die Maschen immer nur locker zu, sodass sie noch schön luftig sind. Nach den 40 Luftmaschen geht es nun weiter mit der ersten festen Masche. Dafür zählst du von der Häkelnadel ab die zweite Luftmasche und steckst durch diese die Nadel.



Danach nimmst du den Faden auf und ziehst ihn durch die Luftmasche. Nun hast du zwei Schlaufen auf der Nadel und nimmst nochmal den Faden auf und ziehst ihn durch beide Schlaufen auf der Nadel. Dann häkelst du noch so eine feste Masche in die nächste Luftmasche. Abschließend folgen noch zwei einfache Luftmaschen. Drehe dann dein Projekt um.



Häkle jetzt wieder in die von der Nadel zweite Luftmasche eine feste Masche. Danach wieder zwei feste Maschen in die festen Maschen der vorherigen Reihe. Beende die Reihe wieder mit zwei Luftmaschen und drehe dein Projekt um. Fahre so Reihe für Reihe fort bis du die gewünschte Breite des Stirnbandes erreicht hast. Mit jeder Reihe erhöht dich die Maschenanzahl um eine feste Masche.



Für den Hauptteil des Stirnbandes werden Stäbchen gehäkelt. Dafür beendest du zunächst die letzte Reihe des Dreiecks wieder mit zwei Luftmaschen. Diese fungieren als erstes Stäbchen. Danach drehst du wieder dein Projekt um. Für das erste Stäbchen winkelst du den Faden einmal um die Häkelnadel. Anschließend stichst du mit der Nadel, auf der jetzt zwei Schlaufen liegen, in die zweite feste Masche. Dann nimmst du einen Faden auf und ziehst ihn durch die feste Masche und durch die erste Schlaufe auf der Nadel.



Dann nimmst du wieder den Faden auf und ziehst ihn durch die beiden übrigen Schlaufen auf der Nadel. Für die ganze Reihe häkelst du so in jede feste Masche der vorherigen Reihe ein Stäbchen. Erst nimmst du den Faden um die Nadel, dann die Nadel durch die feste Masche dann den Faden durch die feste Masche und die erste Schlaufe und zum Schluss nochmal neu den Faden durch die beiden übrigen Schlaufen. Jede Reihe beendest du mit zwei Luftmaschen, die wiederum das erste Stäbchen der nächsten Reihe bilden.



Du häkelst diese Reihen von Stäbchen so lange, bis das Band von einem Ohr bis zum anderen reicht. Nach den letzten Stäbchen schneidest du den Faden ab und ziehst ihn durch die letzte Masche fest. Um die andere Seite zu beenden häkelst du die Anleitung noch einmal von vorne, bis Schnur und Dreieck fertig sind. Hier ziehst du auch den Faden durch die letzte Masche und nähst dann mit der Stopfnadel Band und Dreieck zusammen.

Fertig ist dein neues Stirnband! Viel Spaß beim Nachmachen.

Brownie-Cookie-Kuchen

Zutaten:

- 200g Zartbitterschokolade,
- 210g Butter,
- 240g Zucker,
- 4 Eier,
- 210g Weizenmehl,
- 1 Päckchen Backpulver,
- 1/2 Päckchen Vanillezucker,
- 70g Zartbitter-Schokotröpfchen



Schritt 1: (Brownieteig):

200g Zartbitterschokolade mit 125 g Butter über einem warmen Wasserbad schmelzen. 140g Zucker, 3 Eier und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel schaumig aufschlagen. Zuerst die geschmolzene Schokolade unterrühren, danach 80 g Mehl mit 0,5 Päckchen Backpulver vermischen und unterheben.

Rechteckige oder runde Backform/Springform eventuell mit Backpapier auslegen und Browniemasse einfüllen.

Schritt 2: (Cookieteig):

85 g Butter, 100g Zucker und 0,5 Päckchen Vanillezucker cremig rühren. 1 Ei unterrühren.

130 g Mehl mit 1 Prise Salz und 0,5 Päckchen Backpulver mischen und unter die Buttermasse heben. Schokotröpfchen unterheben.

Entweder aus dem Teig kleine Cookies formen und auf der Browniemasse verteilen, sodass ein Muster entsteht oder den Cookieteig löffelweise auf der Browniemasse verteilen und verstreichen, sodass eine dünne Schicht aus Cookieteig entsteht.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-Unterhitze ca. 40 - 45 Minuten backen

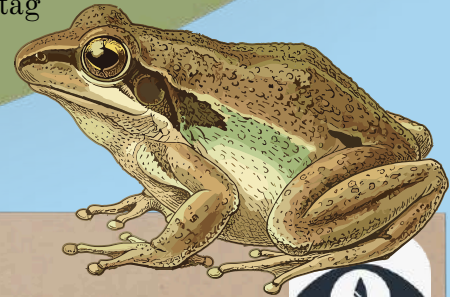
Natur entdecken - digital!

draußen sein und die Natur zu entdecken gehört nicht nur zum FÖJ, sondern einfach zum Leben generell dazu! Dabei ist Artenkenntnis ein zentraler Faktor: Welcher Baum ist das? Was unterscheidet diesen Käfer von dem anderen?

Anstatt immer ein schweres Bestimmungsbuch (dessen Ausmaß und Artenvielfalt begrenzt ist) mitzuschleppen kann man heute natürlich auch diverse Apps nutzen.

Dadurch, dass sie teilweise fast wie ein Spiel aufgebaut sind, man Beobachtungen sammeln kann und das Bestimmen generell sehr einfach ist sind sie ein super Weg im Alltag (zum Beispiel beim spazieren gehen) etwas zu lernen.

Ich habe ein paar solcher Apps getestet und stelle sie hier vor:



Naturblick

Kategorie: Alles anhand Merkmalen, Vogelstimmen, Pflanzen anhand Fotos

Standort: weder zum Bestimmen noch zum Hochladen notwendig

Werbung: keine

special features:

- Kann Vogelstimmen, Pflanzen anhand Foto und sämtliche Arten anhand Abfrage von Merkmalen
- Das Merkmal Feature ist sehr nützlich, es fragt bei Vögeln z.B. Gefieder-, Schnabel- und Beinfarbe, Größe, Aussehen des Schnabels etc. schlägt einem viele Arten mitsamt Beschreibung und Foto vor
- Auch die Fotoerkennung von Pflanzen funktioniert recht gut
- Es gibt die Möglichkeit unter „Arten kennenlernen“ alle eingetragenen Arten anzusehen
- Die info artikel sind sehr toll gestaltet, z.B. mit Geräuschen, Beschreibung, Wissenswertem und Verwechslungsarten

Kritik:

- die Vogelstimmenerkennung ist nur bedingt sinnvoll, da es Vögel erst nach abschließen der Aufnahme anzeigt (man also nicht weiß, welcher Vogel gerade singt), dann gibt es aber einen Infotext, Beschreibung und Tonaufnahme des Vogels

Obsidentify



Kategorie: Alles, anhand von 1-4 Fotos

Standort: nicht notwendig zum identifizieren, aber zum hochladen der Beobachtung

Werbung: keine

special features:

- Besonders hervorzuheben: die App ist ein wenig wie ein Spiel (z.B. Pokémon) aufgebaut: Es gibt Badges, welche man sich mit dem Hochladen der jeweiligen Art verdienen kann (z.B. Pilze oder Marienkäfer), je mehr Beobachtungen und Arten man hochlädt, desto mehr Sterne erhält man
- Auch kann man Gruppen mit bis zu 40 Personen erstellen und dort gemeinsam oder gegeneinander an Challenges teilnehmen
- Auch gibt es Challenges an der alle Nutzer der App teilnehmen

Kritik:

- infotexte sind wenig ausführlich/interaktiv
- in der App gibt es keine Möglichkeit sich alle Arten anzusehen
- Erkennung erfolgt nur über Fotos, erkennt die App die Art nicht kann man dies nicht selbst korrigieren



Merlin Bird ID von Cornell Lab



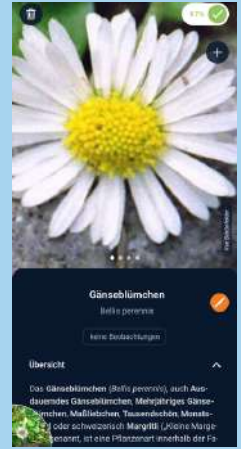
Kategorie: Vögel anhand von Stimmen, Fotos und Merkmalen

Standort: muss für Vogelstimmen aktiviert sein, bei Fotos kann man ihn auch auswählen

Werbung: keine

special features:

- Zeigt bei laufender Audioaufnahme die zu hörenden Vogelarten mit Bild an, sie sind markiert wenn man sie gerade singen hört
- Aufnahmen kann man speichern
- Es gibt deutsche Infotexte z.B. mit Lebensraum und Aussehen der Vögel
- Dazu gibt es eine Karte die Lebens- und Brutraum sowie Zuggebiet zeigt
- Foto- und Merkmalerkennung funktionieren auch ganz gut



Flora Incognita



Kategorie: Pflanzen, Pilze, Flechten anhand von Fotos

Standort: weder zum Bestimmen noch zum Hochladen notwendig

Werbung: keine

special features:

- Es gibt eine Übersicht mit allen Arten
- Die Infotexte haben viele Unterpunkte, inklusive Bilder und Karte die Beobachtungen und Verbreitung anzeigt
- man kann an verschiedenen Forschungsprojekten teilnehmen (z.B. Wildkräuter in Städten oder den Geruch von Blüten dokumentieren)
- es gibt Abzeichen, für die man z.B. einen bestimmten Baum finden muss
- Die eigenen Beobachtungen werden auf einer Karte gespeichert



Pilzator

Kategorie: Pilze anhand von Fotos und Merkmalen

Standort: zum bestimmen nicht notwendig

Werbung: Ja

special features:

- es ist kein Standort zum bestimmen nötig, man kann Entdeckungen aber auf einer Karte hochladen
- Die App schlägt mehrere Ergebnisse mit Bildern vor, von denen man auswählen kann
- Auch kann man noch einige Fragen beantworten (z.B. "wächst er auf Holz?" "Wie sieht die Unterseite aus?") die die Bestimmung genauer machen
- Es gibt einen langen Infotext über die Pilze
- Man kann andere Nutzer im Hilfe bitten wenn man einen Pilz nicht identifizieren kann
- In der App gibt es ein kleines "Quiz Minigame" bei dem man Pilznamen zu Bildern zuordnet
- Es gibt eine Liste von allen Pilzen (mit Bild und Infotext) sortiert nach "essbar", "zu vermeiden" und "giftig"

Kritik:

- Die App enthält Werbung
- Sie ist (wahrscheinlich) nicht von einer wissenschaftlichen Organisation entwickelt und vom Design her nicht immer ganz "professionell"





Zeichnungen von Emilia

Jonglieren — mehr als ein Hobby



Vor 3,5 Monaten fing ich das Jonglieren an und habe somit auch meine größte Leidenschaft entdeckt. Vor ca. 2. Monaten habe ich mir das Sprunggelenk gebrochen und konnte nur im Sitzen üben, es hat mir geholfen das ganze zu verarbeiten.

In der selben Zeit habe ich angefangen Tiktoks zu machen während ich geübt habe. Das Jonglieren hat mich dazu gebracht nach draußen zu gehen obwohl ich das nie mochte, jetzt macht es mir Spaß wenn ich mitten in der Stadt jongliere. Seit ich damit anfang bin ich sozialer geworden. Es hat mir geholfen meine mentalen Grenzen zu brechen und meine Vergangenheit zu verarbeiten.

tiktok: Freigeist
(fig...ii3_lo0v0o1_ii3)

Unkraut essen?!

Ein Überblick über Wildkräuter und -pflanzen und ihre Verwendung

Wichtige Tipps und Hinweise:

- niemals in Naturschutzgebieten oder geschützte Arten Ernten, auch nicht alle Pflanzen einer Art komplett abernten
- nur so viel ernten, wie ihr auch verarbeiten könnt (generell nicht mehr als ein großer Handstrauß)
- Sammelort sorgfältig wählen, nicht am Rand von gespritzten Feldern, Straßen oder Fußgängerwegen (Abgase und Hinterlassenschaften von Hunden etc.)
- Dieser Artikel und auch Pflanzen-Bestimmungsapps sind keine 100%ige Garantie, dass es sich um ein essbares Kraut handelt, wenn ihr euch unsicher seid informiert euch z.B. im Internet oder besorgt euch ein entsprechendes Buch, esst eine Pflanze nur wenn ihr euch sicher seid!

einige Arten vorgestellt:



Gänseblümchen (Februar-November)

wichtige Merkmale: runder, behaarter Stängel, Blätter in Rosette angeordnet, auch behaart und nah am Boden, Blütenblätter sind weiß und manchmal ein wenig pink

Verwendung: Blätter im Frühjahr in Salat/Kräuterquark, Blüten als Deko oder auch Tee



Löwenzahn(April-Juni)

wichtige Merkmale: Stiel ist hohl, beim Abbrechen tritt ein weißer Saft aus, die Blätter wachsen dicht am Boden, sind lang und gezackt

Verwendung: Blätter in Salat, Blütenknospen als Gemüse, Blüten als Deko, Tee, Sirup oder Gelee, aus der Wurzel kann man im Herbst einen Kafee Ersatz machen



Gundermann (März-Juni)

wichtige Merkmale: relativ kleine Pflanze, kriecht am Boden, Stängel vierkantig, Blätter rundlich und am Rand gekerbt, blau-violette Blüten sitzen zu zweit/dritt

Verwendung: junge Blätter als Würze in Salat, Suppen, Quark, Kräuterbutter, sehr starker Geschmack also sparsam dosieren, Blüten eignen sich als Deko



Brennnessel (Juni-Oktober)

wichtige Merkmale: 30-150cm hoch, Stängel vierkantig, Blätter stehen paarweise gegenüber, sind spitz und gezackt, Blüten = grüne Rispen

Verwendung: junge Blätter und Triebspitzen als Tee, in Suppen oder als Gemüse, kochen oder mit Nudelholz abrollen zerstört die Brennhaare, Samen sind getrocknet oder geröstet ein nussig schmeckendes Gewürz



Giersch (Mai-Juli)

wichtige Merkmale: dreieckiger Stiel, Blätter sind dreiteilig gefiedert und haben möhrenartigen/würzigen Geruch

Verwendung: sehr vielseitig, am besten die jungen Blätter ernten, geeignet für: Salat, Suppen, Quark, Pesto, ...



Bärlauch (April-Mai)

wichtige Merkmale: 15-20cm hoch, intensiver Knoblauchgeruch, Blätter sind länglich und haben immer ihren eigenen Stiel, die Blattunterseite ist matt, kleine Zwiebel in der Erde

Verwendung: beste Sammelzeit von März bis April, Blätter und Blüten zum würzen in Salat, Suppen, Nudelgerichten, Pesto, Kräuterbutter und -Quark

Achtung giftiger Doppelgänger!
der schwach giftige Hecken-Kälberkropf ist borstig beharftet und stärker gefiedert

Achtung giftige Doppelgänger!
das giftige Maiglöckchen steht dem Bärlauch ähnlich, es besitzt aber zwei Blätter pro Stiel, eine glänzende Blattunterseite und keinen Knoblauchgeruch; auch andere ähnliche Pflanzen die nicht nach Knoblauch riechen nicht essen!

Finn's Unkrautsalat



Als Basis für meinen Salat nehme ich **Giersch**, dabei sollte man vor allem die jungen, zarten Blätter ernten. Auch vom **Löwenzahn** kann man eine kleine Hand voll junge Blätter nehmen (sie sind meist sehr bitter, aber schmecken etwas milder, wenn man sie eine halbe Stunde in warmes Wasser legt). Auch die Blätter vom **Gundermann** und **Bärlauch** passen super in einen Salat. Es lohnt sich, auch die Blüten der letzteren drei Pflanzen sowie **Gänseblümchen** als Deko zu sammeln.

Zur Zubereitung wäscht man alle Blätter gründlich und schneidet sie sehr fein. Da Wildkräuter oft recht kräftig im Geschmack sind reibe ich 1-3 **Möhren** in den Salat, wer möchte kann auch fein geschnittenen **Apfel** hinzugeben. Auch die Blüten werden gewaschen, beim Löwenzahn die Blütenblätter aus der Blüte ziehen.

dann das **Dressing** zubereiten:
dafür jeweils 1 Löffel: Senf, Honig, Apfelessig, Öl und Zitronensaft sowie eine Prise Pfeffer, Salz und Zitronenpfeffer mischen.

Dressing über den Salat geben und die Blüten darüber streuen, guten Appetit!



Wildpflanzen verarbeiten

Pesto

Für ein Pesto eignen sich besonders **Bärlauch** aber auch junger **Giersch**, **Löwenzahn**, **Spitzwegerich** und (wegen der Brennhaare blanchierte) **Brennnesselblätter**. Zur Zubereitung 120g der sehr fein geschnittenen Kräuter, 150ml Olivenöl, 30g geriebener Parmesan, 30g gemahlene Nüsse und 1-2TL Salz mit dem Pürierstab zu feiner Paste verarbeiten

Kräuterbutter

Mit **Bärlauch** oder auch **Giersch**, **Knoblauchsrauke**, **Brunnenkresse** und **Schaumkraut** kann man eine leckere Kräuterbutter herstellen. Dazu weiche/geschmolzene Butter in ein hohes Gefäß geben, gewaschenen und grob zerkleinerte Kräuter und etwas Salz hinzugeben und das ganze pürieren, im Kühl- oder Gefrierschrank abkühlen lassen und auf Brot, Grillgut, Kartoffeln usw. verwenden.

Sirup

Mit einem Sirup kann man vor allem Blüten aber auch Blätter konservieren und später z.B. in Limonade verwenden. Es eignen sich u.a. **Löwenzahn-**, **Klee-** oder **Holunderblüten**, **Fichtenspitzen** oder **Wasser-Minze**. Diese bedeckt man gerade so mit Wasser und lässt sie einige Stunden darin ziehen. Diese Mischung wird erhitzt, und sollte ein paar Minuten köcheln, dann werden die Pflanzenteile abgeseibt. Im Verhältniss 1:1 wird Zucker/Honig hinzugegeben, dann sollte das ganze noch einige Minuten bei geringer Hitze köcheln, bis er schließlich in Flaschen abgefüllt werden kann.

Wildpflanzen trocknen

Um Blätter, Blüten oder Früchte haltbar zu machen und sie in Tee oder auch Kräutersalzen verwenden zu können kann man sie trocknen. Dabei lässt man sie ganz, da sie sonst Aromastoffe verlieren können. Beim Trocknen mit elektrischen Haushaltsgeräten sollte man bei Temperaturen unter 40 grad bleiben. Ansonsten kann man sie auf einem sog. Trockenrahmen (kann man selber bauen) ausbreiten und im Schatten trocknen

Quark

Für einen Kräuterquark eignen sich besonders eher würzige oder scharfe Kräuter, z.B. **Giersch**, **Bärlauch** aber auch **Brunnenkresse**, **Wiesenkümmel** und **Knoblauchsrauke**. Diese werden sorgfältig gewaschen, zerkleinert und unter Quark oder auch eine Quark-Joghurt Mischung gerührt. Verfeinert werden kann das ganze mit Salz, Pfeffer oder anderen Gewürzen.

tierisches



Fotos von Lias

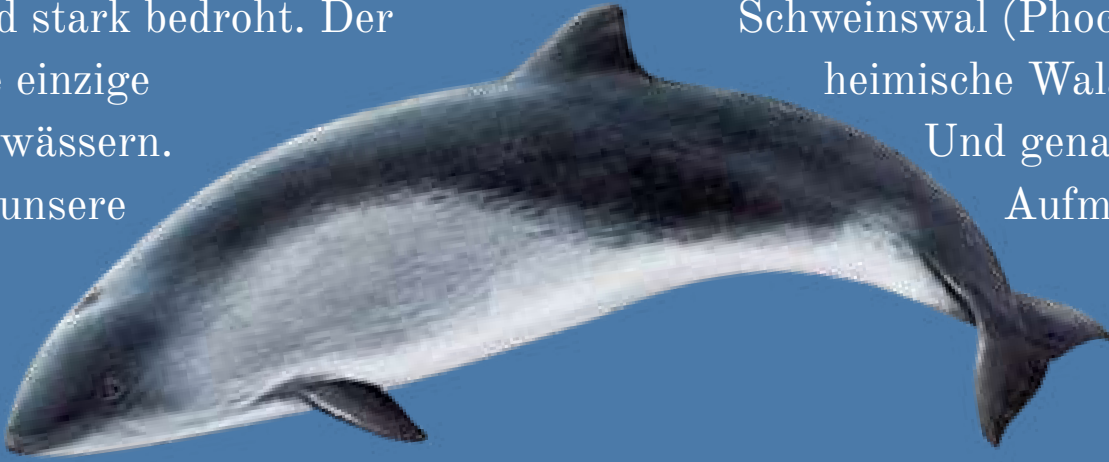


Foto von Finn R.

Der Gewöhnliche Schweinswal -

Deutschlands einziger heimischer Wal

Wer an Wale denkt, hat meist gewaltige Blauwale oder Orcas vor Augen. Doch nur wenige wissen: Auch in Deutschland lebt ein Wal - klein, unsichtbar und stark bedroht. Der Schweinswal (*Phocoena phocoena*) ist die einzige heimische Walart in deutschen Gewässern. Und genau deshalb verdient er unsere Aufmerksamkeit.



Schweinswale sind die kleinsten Wale Europas. Mit einer Länge von etwa 1,5 bis 1,8 Meter und einem Gewicht von bis zu 60 Kilogramm wirken sie eher wie große Delfine. Anders als ihre bekannteren Verwandten sind sie jedoch sehr scheu. Sie springen selten aus dem Wasser und zeigen meist nur kurz ihre Rückenfloss (Finne) - ein Grund, warum viele Menschen sie noch nie bewusst gesehen haben. Sie sind meist einzeln oder in kleineren Gruppen unterwegs. Die Kleinen Tümmler nutzen Ultraschalllaute (Klicks) zur Orientierung, Jagd und Kommunikation. Sie senden Schallwellen über ein Organ (Melone) über den Oberkiefer aus, und nehmen das von Objekten zurückgeworfene Echo über Fettkanäle im Unterkiefer auf. Das Gehirn verarbeitet die Echos zu einem dreidimensionalen Abbild der Umgebung. Dieses gibt Auskunft über Entfernung, Größe

und Form eines anvisierten Objektes sowie der Bewegungsrichtung der Beute.

In Deutschland kommen sie vor allem in der Nordsee und in Teilen der Ostsee vor. Besonders bedeutend ist die westliche Ostsee, die sogar als Kinderstube für diese Tiere gilt. Doch genau hier liegt das Problem.

Die Schweinswale in der zentralen Ostsee gehören zu den am stärksten bedrohten Walpopulationen weltweit. Zählungen gehen davon aus, dass nur noch ca. 500 Tiere (Stand 2022) existieren. Damit stehen sie kurz vor dem Aussterben.



Die Gründe dafür sind vielfältig und größtenteils menschengemacht. Die häufigste Todesursache liegt beim Beifang durch Fischernetze. Schweinswale verheddern sich in Stellnetzen und ertrinken, da sie regelmäßig zum Atmen an die Oberfläche müssen. Schiffsverkehr, Bau von Offshore-Windparks und militärische Aktivitäten stören die Echoortung. Überfischung reduziert die Verfügbarkeit ihrer Beute. Müll im Meer, Schadstoffe und Mikroplastik belasten ihre Gesundheit und schwächen somit ihr Immunsystem.

Was wir dagegen tun können:

- Nachhaltigen Fisch konsumieren und auf Fangmethoden achten
- Meeresschutzgebiete stärken und deren Einhaltung einfordern

- **Bewusstsein schaffen**
- **Politischen Druck erhöhen, damit strengere Schutzmaßnahmen umgesetzt werden**

Schweinswale sind ein wichtiger Teil des marinen Ökosystems. Als Jäger kleiner Fische (z.B. Heringe, Sandgrundeln, Wittlinge, etc.) tragen sie zur Balance im Nahrungsnetz bei. Er lebt direkt vor unserer Haustür und doch bleibt er oft unsichtbar. Gerade deshalb ist es wichtig, ihn sichtbar zu machen. Als einzige heimische Walart Deutschlands steht er stellvertretend für den Zustand unserer Meere.



Tierfotos



Foto von Kim Anh Drabe



Foto von Maria S.



Foto von Theresa



Fotos von Lisi



Ich mag Schafe.

Diesmal dachte ich, ich schreibe einen Text über Schafe. Ich arbeite auf einem Schafshof, da ist das irgendwie logisch. Da ich mir unsicher war, worüber dieser Text denn en detail gehen sollte, kommt jetzt eine...

Anleitung für ein Schaf

1. Fütterung beachten! Schafe sind Weidetiere, logisch. Denkt man...

Zum größten Teil fressen sie raufaseriges Futter. Im Sommer Gräser, im Winter Heu. Zwischendurch sollte man auch Kraftfutter wie beispielsweise Hafer zufüttern, gerade im Winter, wenn es sowieso kein frisches Futter auf den Flächen gibt.

(und immer Mineralfutter und Salzleckstein bereitstellen)

Ab und an fressen sie auch mal gern Obst oder Gemüse oder knabbern an Ästen mancher Baumarten rum.

2. Schafe niemals allein halten. Ich weiß, dass oben ‚ein Schaf‘ steht, aber haltet sie bitte mindestens zu zweit. Die Tiere haben ein ausgeprägtes Sozialverständnis. Sie merken sich bis zu 20 menschliche Gesichter und reagieren sensibel auf Veränderungen ihrer Sozialstruktur (beispielsweise, wenn man Tiere aus der Herde nimmt). Aus diesem Grund sollte euer Schaf zumindest eine Ziege als Kumpel haben dürfen (hier ist Vorsicht geboten, denn manchmal boxen sie sich auch gegenseitig).

3. Der Pansen ist empfindlich! Gerade bei wählerischen Rassen wie dem Schwarzkopfschaf sollte man immer saubere Tröge bereitstellen und Trinkwasser geben.

4. Giftiges Zeug... Schafe sind recht intelligent und fressen für sie giftige Pflanzen normalerweise nicht. Dennoch kann es zwischendurch passieren. Aus diesem Grund ist Aufmerksamkeit erforderlich. Sammelt Jakobskreuzkraut von den Wiesen und achtet darauf, dass möglichst wenig Eiben, Ahorn, Buchen, Eichen, Holunder oder Nussbäume auf den Flächen stehen. (Passt auch bei auf, wenn sie von einer mageren

Trockenwiese direkt auf eine reichhaltige (z.B. Luzerne-) Fläche kommen (oder umgekehrt), könnten sie eine Pansenazidose erleiden.)

Normalerweise rühren sie Giftiges nicht an, falls doch, könnte das ein Zeichen sein, dass sie zu wenig Futter haben. Auch aufpassen solltet ihr bei: Brot, Milchprodukten, Nachtschattengewächsen, Rhabarber, Steinobst, Zitrusfrüchten, Zwiebelgewächsen. Das lieber ganz von Weide und Stall fernhalten.

5. Die ‚richtige‘ Rasse: Zwischen Merino, Skudden, Schwarzkopf und Pommerschen Schaf gibt es viele Eigenheiten. Wie wählt man da die richtige und wie unterscheiden sich diese grob? Man sollte sich fragen, wofür man sich die Schafe anschafft. Es gibt Rassen, die für die Fleischproduktion gezüchtet werden. Es gibt Milchschafe, Wollschafe und Landschaftspfleger, auch spielt der Standort eine Rolle. Neben dem Fraß-Verhalten unterscheiden sie sich oft auch in Größe, Aussehen und Flucht-Distanz (also, wie zutraulich sie Menschen gegenüber sind). Auch die Haltungs-Anforderungen sind individuell.

6. Weidemanagement? Bezogen auf Koppelhaltung: Je nachdem, wie viele Schafe man hat, ist ein ausgeklügeltes Weidemanagement sehr wichtig. Weide-was? Fragt man sich jetzt vielleicht. Bei Wiederkäuern ist es nie verkehrt, mehrere Flächen zur Verfügung zur haben. Das ist dem Boden ebenso dienlich wie den Tieren selbst. Es verhindert Überweidung und ermöglicht den Gräsern wieder nachzuwachsen, damit man im Sommer nicht zufüttern muss. Dazu sollte man sich mit (mobilen) Zäunen unterschiedlich große Flächen im Rotationszyklus abstecken und mit den Schafen alle paar Tage (je nach Herden- und Flächengröße auch längere Abstände möglich) die Flächen wechseln.

7. Wolfsschutz: For real?! Ja, auch, wenn das vielleicht ein nerviges Thema ist, so gibt es Regionen in Deutschland, die sehr durch den Wolf beeinflusst sind. Welche Möglichkeiten habe ich also nun, um meine Schafe zu schützen? Dennoch sollte man Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Die einfachste Möglichkeit sind wohl mobile Elektrozäune. Zwischen 90cm und 1,20m groß, kann man sie auf- und abbauen und an eine Batterie anschließen. Teilweise geht das sogar mit Fernbedienungen und Solartechnik. Also: Zaun check? Prima.

Wenn man Schäfer werden will oder bereits ist, könnte man sich natürlich noch Herdenschutzhunde anschaffen.

Übrigens: der Unterschied zwischen Schäfern und Schafhaltern ist, dass man den Berufs des Schäfers in einer Ausbildung lernen kann. Alle, die Schafe halten, sind Schafhalter, aber nicht automatisch Schäfer.

Diese Hunde werden zwar manchmal vom Land gefördert, sind allerdings in Pflege und Unterhalt doch alles andere als easy peasy. Nicht jeder Hund eignet sich hierzu und man sollte sich vorher gut informieren, falls man sich dazu entscheidet. (Hunde sind natürlich trotzdem eine supercoole Sache z.B. auch beim)

8. Flächenwechsel: Also, da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Du kannst es natürlich auf die coole, chilliguy Variante machen und dir einen Hütehund anschaffen. Das wird dann entsprechend weniger chillig, wenn du ihn selbst ausbildest (da ist viel Expertise notwendig). Hund und Schafe müssen sich auch erst mal kennenlernen und aneinander gewöhnen, dann kann einem so ein Haustier aber viel Arbeit erleichtern. Gerade wenn man, wie wir, über hundert Tiere hat.

Falls ihr aber, wie ich vermute, nur ein paar Schafe wollt, lohnt sich das natürlich weniger.



Dann herzlichen Glückwunsch: Ihr seid der Hütehund für eure Schafe.

Ihr könnt natürlich einfach immer Zäune aufbauen, wenn ihr die Flächen wechselt und die Tiere rennen lassen... meistens endet das aber im Chaos, insbesondere, wenn Tiere den falschen Weg nehmen (evtl. spreche ich auch hier aus Erfahrung...).

Also mein Tipp: Treibeweg mit Zäunen: Yes, wenn's geht voll fein. Aber bringt euren Schafen bei, hinter euch zu bleiben, wenn ihr umzieht! Wenn man das von Anfang an macht, kann der Flächenwechsel recht entspannt sein. Auch über Straßen.

9. Wie halte ich denn meine Tiere? Stall, Offenstall, Weide... je nach Rasse, gibt es unterschiedliche Ansprüche. Manche Tiere kann man ganzjährig draußen halten, andere nur im Sommer. Manche treiben ihre Tiere nachts immer in den Stall, andere nicht. Probiert, was euch möglich ist und passt es auch an eure Schafsrassen an. Grundsätzlich gilt: auch bei längerer Stallhaltung sollten die Tiere Bewegungsmöglichkeiten haben und nicht eingepfercht sein. Auf den Weide-Flächen sollte Aufwuchs möglich sein, wenn ihr den Futterbedarf mit Gräsern decken wollt (was für Wiederkäuer am gesündesten ist). Achtet auch auf genügend Schattenspender auf den Wiesen und natürlichen Windschutz (insb. im Winter oder nach der Schur).

10. Schafe scheren, wie denn das? Tatsache, es gibt auch Rassen, die nicht geschoren werden müssen. Das ist natürlich am einfachsten. Ansonsten: ruft gerade am Anfang lieber einen erfahrenen Schaf-Scherer, um es den Tieren möglichst schnell zu ermöglichen, wieder ihrem normalen Trott nachzukommen. Am besten ihr schert nicht in der Trächtigkeit oder während der Ablammungszeit. Dabei gilt: Ihr stellt am besten Horden auf oder treibt die Tiere in den Stall, um einen möglichst flüssigen Ablauf zu ermöglichen. Bitte übt vorher mit euren Tieren, sie einzufangen und macht es nicht 'einfach so'.



11. Meist schnappt man sich ein Hinterbein knapp über dem Gelenk, greift dann an den Kopf und setzt es auf den Hintern. Schafe bleiben in dieser Position meist recht ruhig. Dann kommt der Schaf-Scherer oder ihr setzt den Rasierer an und geht vorsichtig an der Haut entlang (dazu gibt es auch Bücher, die das intensiver erklären). Greift am besten nicht in die Wolle zum Einfangen der Schafe (insbesondere, wenn diese noch geschlachtet werden), da dies Blutergüsse erzeugen kann.

12. Ich möchte Lämmchen! Und jetzt? Diese Prozedur beginnt damit, indem ihr euch einen Schafsbock leiht, um eure Auen (also die weiblichen Tiere) decken zu lassen. Ihr könnt natürlich auch einen kaufen, aber braucht dann mehrere männliche Tiere, die ihr behaltet, damit er nicht allein ist. Wenn ihr sichergestellt habt, dass ihr keine zu jungen oder zu alten Tiere mehr in der zu deckenden Herde habt, geht es weiter. Und wann lasse ich sie decken? Das ist eine große, philosophische Frage... okay, nein, aber es gibt verschiedene Faktoren für unterschiedliche Zeitpunkte. Die sogenannten saisonalen und asaisonalen Brunstzyklen unterscheiden sich - je nach Rasse. Es ist also immer eine individuelle Entscheidung. Ich erkläre euch mal, wie es bei uns war. Wir ließen unsere Herde im Dezember und Januar decken. Dies hatte den Vorteil, dass sie – nach Plan – im Mai ablammen. Vorher war unsere Schafsschur vorgesehen. Diese ist ohne Lämmer deutlich entspannter. Denkt daran, den Bock wieder früh genug aus der Herde zu entfernen, damit sich der Zeitpunkt der Ablammung nicht Monate zieht.

Die Lämmchen kommen! In dieser Zeit ist es wichtig, die Herde täglich in Augenschein zu nehmen und auch in verwinkelten Teilen der Weide intensiv nachzusehen. Häufig bekommen die Schafe die Geburt allein hin. Es könnte sein, dass man Geburtshilfe leisten muss, wenn die Geburt zu lang dauert oder das Lämmchen falsch liegt (also der Kopf zu erst kommt). Wichtige Prädatoren: Passt auf die Kolkraben auf! Kolkraben neigen dazu, sehr jungen Lämmern die Augen auszupicken, wodurch sie qualvoll sterben. Auen dürfen in dieser Zeit nicht zu viel Stress haben und sollten gut genährt sein, um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen. Wenn die Tiere groß genug sind, müsst ihr ebenfalls die männlichen Tiere früh genug trennen oder kastrieren lassen, um Inzucht zu vermeiden.

13. Und zu guter Letzt: Bildet euch weiter! Kauft euch vielleicht noch ein paar Bücher, sprecht mit Schafshaltern, besucht Lehrgänge... Es gibt viele Aspekte, die man sich über bestimmte Tierarten aneignen kann. Bleibt offen für neue Informationen, networked, recherchiert... und dann: probiert es aus! Sucht euch auch jemanden, den ihr mal um Hilfe beten könnt, falls ihr nicht weiterwisst. (Bitte seid euch immer eurer Verantwortung über (Haus- und Weide-)Tiere bewusst und schätzt euch selbst richtig ein.)

P.S. mein Insider-Tipp: Zähmt euch ein Schaf! Nehmt am besten immer lecker Futti in der Hosentasche mit, dann seid ihr bald ein guter Buddy für euer Favourite Schaf. Bei Auen braucht man manchmal etwas Geduld... aber, wenn ihr diese mitbringt, könnt ihr euer Schaf vielleicht sogar mit einem Halfter spazieren führen! Schafe sind total faszinierende, erdende, soziale und entspannte Tiere. Egal wie: Schafsgesellschaft tut gut.

More sheep for the people!



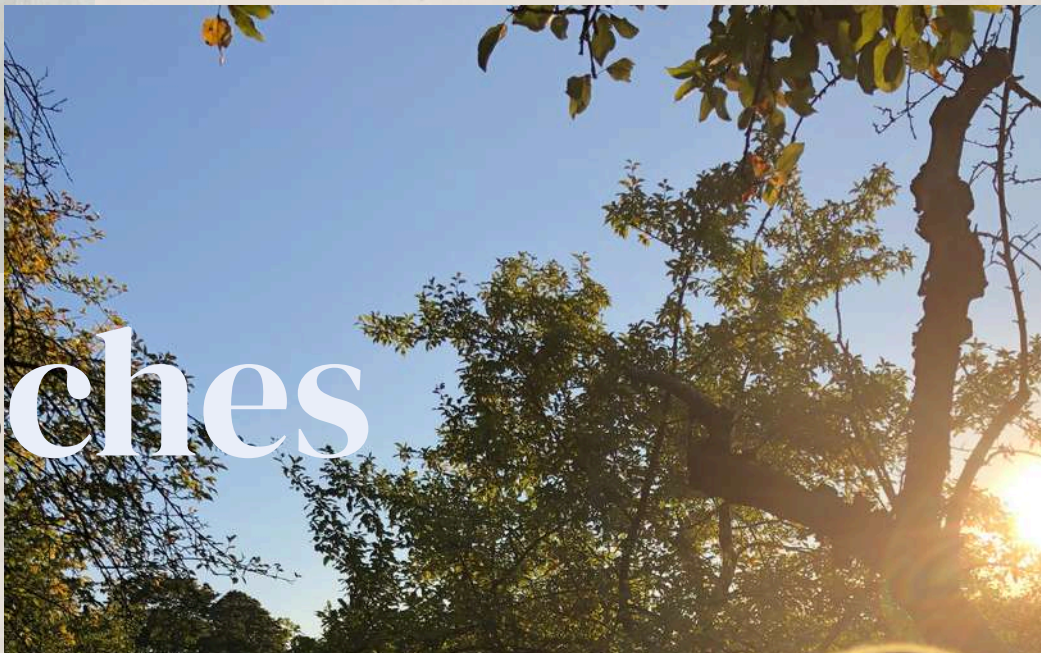


Das Nordische Schaf oft still und Braf
Hat auch öfter Wind Bedarf
Im Frühling wenn dann die Blümchen kommen
Fangen auch die Schafe an zu Wollen



Text und Fotos von Lias





Poetisches

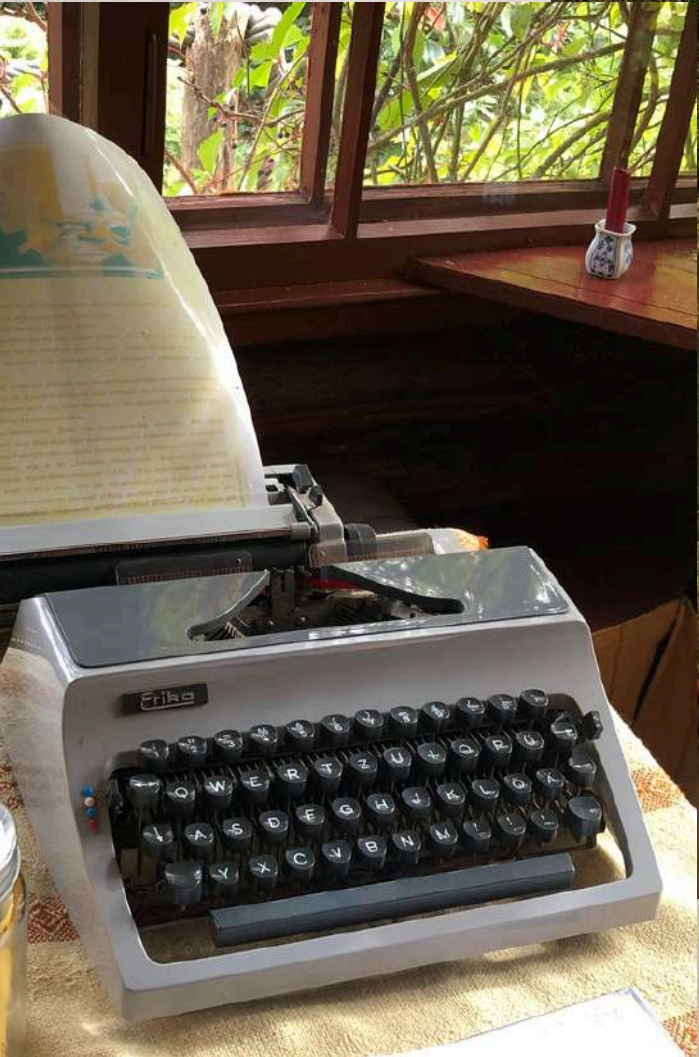
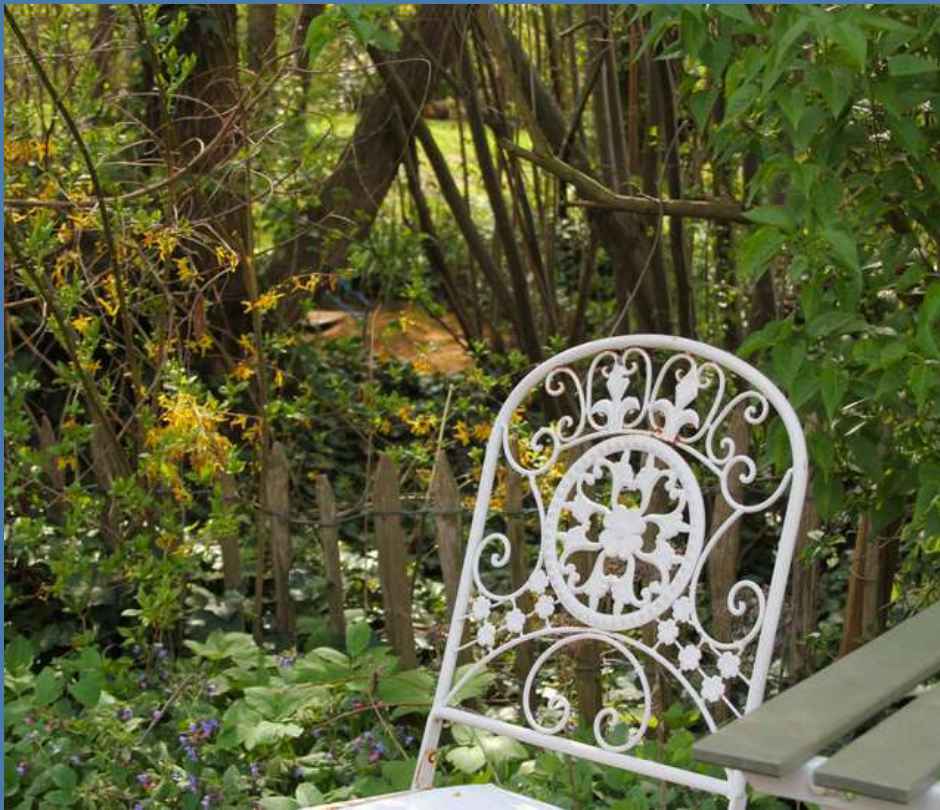


Foto von Noa W.

Frühlingsgefühle

Der Winter ist vorbei,
der Frühling kommt,
wie eine Zauberei.
Blumen blühen in den Wiesen,
alle fangen an die Blütendüfte
zu genießen.
Es wird wieder länger hell,
auch die Zeit vergeht
im Frühling nicht so schnell.
Viele sitzen abends gerne
draußen,
Vögel zwitschern außen.



Die Sonne wärmt abends
lange,
die Gartenarbeit ist
im vollen Gange.
Die Temperaturen
steigen wieder,
morgens rauf und
abends nieder.
Viele fangen wieder an
zu grillen,
oder im Garten
chillen.
Der Himmel leuchtet
nun nahezu blau,
fast alle Wolken weiß
statt grau.

Wie der Löwenzahn

Ich komm von tief tief unten
Aus ewig wählender Dunkelheit
Kalt, erstickend an der Erde
Wie begraben für die Ewigkeit

Die Angst sie wuchs mit jeder Woche
Sah meine Hände kaum und doch
Stach Verzweiflung auf mich ein
Ich spürte vor mir das klaffende Loch

Wusste: nur ein paar Meter und ich falle
doch musste ich einen Fuß vor den anderen setzen
Konnt nicht ruhen, konnt nicht atmen
Wusst es würde mich zerfetzen

Jede Hilfe nach der ich griff
Schnitt tief in meine Hände ein
Ließ Blut tropfen auf meinen Körper
Und mich immer noch allein

Als ich mich schon tot geglaubt
Ergriff ich dann doch eine Chance
Eine Wurzel in der dunklen Erde
Zog mich mühsam aus der Trance

ein Text von Finn R.



Grub mich langsam aus dem Grunde
Bis die Sonne fiel in mein Gesicht
Dieser Kraftakt gab mir Stärke
Und Wärme in dem schwachen Licht

Lag zitternd auf der weichen Wiese
Sah nun die Sonne wieder klar
Horchte tief in mich hinein
Wusste plötzlich, dass ich noch nicht verloren war

Vor mir zart, und doch so stark
Unscheinbar grün gezahntes Blatt
Blüte grell gelb wie die Sonne
Er war es der mich gerettet hat

Ich kämpfe wie der Löwenzahn
Strecke mich durch Gehweg und Asphalt
Nehme was die Welt mir nahm
Und geb im Fallen mir selbst nun Halt



Ich entdeckte diese neue Welt
Hat geglaubt ich hätte alles hier bereits gesehen
Wollte ziehen in die Ferne
Doch ließ mein Schicksal mich nicht gehen

Hab doch meine Wurzeln hier
Und bin auch einfach viel zu schwach
Bin noch nicht ganz, bin noch nicht reif
brauch überm Kopf ein vertrautes Dach

Das neue Leben kleidet mich
In des Löwenzahn strahlend grün
Trotzte Sonne und der Hitze
Der Blick nun klar, die Haltung kühn

Auch des Sommers Ende
Konnte mich nicht hinunter zwingen
Morgen kühle, Moores weite
der Herbst beginnt mit kleinen Dingen

Doch meine Blätter welken nicht
In mir steckt des Sommers Kraft
Auch wenn ich zitter, wenn ich zweifle
Das hier habe ich allein geschafft

Wo einst war schwarz glänzend Leder
Klebt an meinen Stiefeln nun der Erde Dreck
Kleidung versteckt nicht mehr nur meinen Körper
Nein, sie erfüllt auch ihren Zweck

Der Winter, immer eine solche Furcht
Ist hart, ist kalt, mein Körper von der Arbeit schwer
Doch im Moor im Schnee, mit frischer Luft
Winterzauber, ich versink nicht mehr

Ich kämpfe wie der Löwenzahn
Strecke mich durch Gehweg und Asphalt
Nehme was die Welt mir nahm
Und geb im Fallen mir selbst nun Halt

Ich wachse wie der Löwenzahn
strecke meine Wurzeln tief
Erschaffe was die Welt mir nahm
Wecke was so lange schlief

Und doch wach ich manchmal auf
Tief unten in der kalten Erde
Manche Tage machen atmen schwer
Bin Unsicher, ob ich ihnen je entkommen werde

Doch Trotz meines Trotzes spür ich Hoffnung
Auch wenn es gerade sinnlos scheint
Erklär es mir wieder und wieder
Das hier ist Hilfe, es ist kein Feind

Ich kann immer weiter wachsen
Ich kann verändern was ich bin
Dieses Leben wird mal meines sein
Dieses ich ist nicht das Ende, es ist der Beginn

Ich mag für immer so gefangen sein
Nur ein Unkraut in vieler Menschen Sicht
Doch ich bin wild und ich bin so viele
Sie dagegen sind zart und schlicht

Ich bin geschaffen um zu wachsen
Leben heißt Verändern, immer
Um zu blühen muss ich welken
Greif mir das als Hoffnungsschimmer

Hier am Boden auf der wilden Wiese
Entdeck ich wunderbare Welten
Begegne Wirren Würmern, weisen Wanzen
Will von denen wissen sie als seltsam gelten



Ich kämpfe wie der Löwenzahn
Strecke mich durch Gehweg und Asphalt
Nehme was die Welt mir nahm
Und geb im Fallen mir selbst nun Halt

Ich wachse wie der Löwenzahn
strecke meine Wurzeln tief
Erschaffe was die Welt mir nahm
Wecke was so lange schlief

Ich blühe wie der Löwenzahn
Scheu nicht mehr zurück vorm Strahlen
Bin ich obwohl die Welt's mir nahm
Vergesse was sie mir befahlen

Die Zeit vergeht und formt mich neu
Bin nun manchmal weiß und federleicht
Steck all meine Kraft in diesen Wandel
Hab doch schon so manches Ziel erreicht

Der Wind ist mächtig, er ist stark
Er trägt mich hoch und zeigt mir mehr
Die Wiese leuchtet strahlend Gelb
Andere dort, wo ich dachte es sei leer

Ich fürcht mich manchmal
Wohin der Wind mich tragen mag
Wo werd ich neue Wurzeln schlagen?
Wird es ihn geben, diesen Tag?

Ich spür den Abgrund nun erneut
Bin unsicher was ich werden werde
Doch ich ließ mir Flügel wachsen
Und kann mich Graben aus der Erde

Ich schwebe wie der Löwenzahn
Lass mich tragen von dem Wind
Öffne und verbreite mich
Nehm nun Abschied von dem Kind

Ich will Teilen was ich werde
Ich schreibe, Rede, Reise viel
Spür das Feuer, die Gemeinschaft
Wir selbst entscheiden unser Ziel

Ich weiß ich wachse nicht alleine hier
Auch ihr blüht zum kämpfen bereit
Gegen Gegner, für Miteinander
Für das Leben, es ist an der Zeit

in euch seh ich die Menschen-
Nein, in jedem ein seltsames Wildkraut
Bereit zu blühen, die Welt neu zu formen
Es ist schwer, doch ich weiß, dass ihr euch traut

Wir kämpfen wie der Löwenzahn
Strecken uns durch Gehweg und Asphalt
Nehmen was die Welt uns nahm
Geben uns im Fallen gegenseitig Halt

Wir wachsen wie der Löwenzahn
strecken unsere Wurzeln tief
Erschaffen was die Welt uns nahm
Wecken was so lange schlief

Wir blühen wie der Löwenzahn
Scheuen nicht zurück vorm Strahlen
Sind eins obwohl die Welt's uns nahm
Vergessen was sie uns befahlen

Wir schweben wie der Löwenzahn
Lassen uns tragen von dem Wind
Öffnen und verbreiten uns
Weil wir zusammen stärker sind



Blühen mit den Blumen



Ein Tropfen Licht fällt durch Elvis nur leicht geöffnete Augen, durchfließt seine Adern, schlägt Wellen auf der Oberfläche seiner Seele. „Frühling“, seufzt Elvis, während er die Augen wieder zudrückt. Das Gesicht in die Sonne gestreckt liegt er neben seinem Hund auf einer Wiese, deren Blumen gerade erst mit dem Blühen begonnen haben. Lange hat er auf diesen Tag gewartet, auf diesen Morgen, an dem das trübe, graue Nass endlich dem klaren, blauen Himmel Platz machen muss, an dem jeder Schneesturm der ersten warmen Brise weicht. Erst jetzt, wo Elvis das erste Mal seit Mitte Oktober wieder in der Sonne liegen kann, wird ihm bewusst, wie sehr er diese vermisst hat. Auch in seinem Inneren haben in den letzten Monaten Stürme geherrscht, auch in seinem Kopf war es wochenlang immerzu kalt, einen Tag nach dem anderen hat es auf seinem Gesicht geregnet.

Jetzt hat dieser Regen endlich einen Sinn, jetzt bringt diese vergangene Nässe endlich wieder die Blumen zum Blühen.

Und auch Elvis blüht endlich wieder. Man sieht es aus seinen Augen leuchten, auf seiner Haut strahlen und in seinen Beinen schwingen. Die alten Wurzeln der Trauer haben sich mit dem Licht gelöst, haben sich verwandelt in Ranken, die mit Freude und Hoffnung wachsen. Elvis muss lächeln bei dieser Erkenntnis. Er öffnet vorsichtig beide Augen, blickt in das Meer aus himmlischen Blau, das sich über ihm erstreckt, seufzt wieder. Er legt seinen Kopf neben den seines Hundes, hört dessen Atem, der genauso ruhig ist wie sein eigener. „Ich liebe es hier“, flüstert Elvis in eins der braunen Hundeohren, woraufhin seine Worte von sanfter Brise in Richtung Licht und Richtung Himmel getragen werden, „Frühling“.



Baumumarmung?

Ich liebe Bäume. Dachte ich zu mindestens.

Ich möchte einen Baum umarmen, doch um mich herum sind nur Metallpfeiler.

Bäume sind so unglaublich wunderschön.

Sie sind majestätisch, egal ob alleine, in kleiner Gruppe oder einem riesigen Wald: Sie prägen die Landschaft.

Dumm nur, dass ich in einer Landschaft aus Metall, Beton und Glas stehe.

Um mich herum sind Läden, Brücken und Ampeln. In der Brise rollen Zigaretten auf dem Boden anstatt von Laub. Ich lächle traurig, während ich auf die Rückseite von einem Straßenschild starre.

Dort klebt ein schwarz weißer Baum als Sticker.

Ich möchte einen Baum umarmen, doch er wurde gerodet. Ist Menschen eigentlich bewusst, wie sagenhaft Bäume sind? Ich meine sie können mithilfe von Sonnenlicht ihre eigene Nahrung herstellen und verbessern dabei noch unsere Luft. Ich habe das Gefühl wir danken den Bäumen dafür zu wenig. Dem Baum vor mir wurde nicht gedankt. Er wurde umgehauen. Jetzt stehe ich nur noch vor einem Stumpf. Mich beschleicht der Wunsch ich hätte mich gestern verabschiedet.

Ich möchte einen Baum umarmen, aber zwischen uns ist ein Zaun. An Bäumen bewundere ich, dass sie so wild und frei sind. Sie wachsen überall in unterschiedlichsten Formen. Der Wind weht die Samen weiter, egal wohin. Und ich stehe hier vor diesem Zaun, der nicht einmal besonders hoch ist, und kehre um.

Ich möchte einen Baum umarmen, aber da drüben stehen Menschen. Noch ein Vorteil von Bäumen? Sie können keine Arschlöcher sein. Ich habe jedenfalls noch nie von einem rassistischem oder homophoben Baum gehört. Im Gegenteil. Die reichsten Wälder sind Mischwälder. Aber unter Menschen gibt es genug Arschlöcher und ich habe keine Lust ihnen einen Grund zu geben mich auszulachen.

Ich möchte einen Baum umarmen, aber ich habe keine Zeit. Der Baum steht ein paar Meter entfernt und strahlt eine Ruhe aus, die ich bewundern würde. Die ich mir selber wünschen würde. Die ich gerne lernen würde. Doch ich haste weiter, getrieben von meinem Alltag, einen selbst gestrickten Zeitplan und meinem inneren Stress, den ich in einer Umarmung los lassen könnte. Doch ich tue es nicht.

Ich möchte Bäume nicht vergessen. Ich werde mich weigern.

Die Uhr

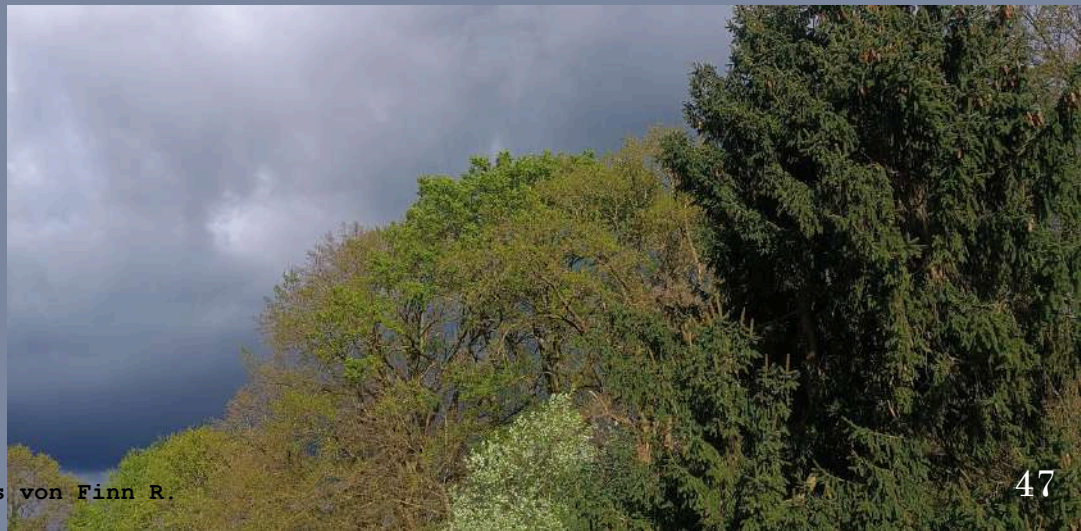


Die Fahrt verging wie in einem Traum,
doch nun sitze ich allein in diesem Raum.
Kein Lachen, keine Stimmen,
nur das Ticken der Uhr,
mein Herz wird schwer,
ich vermisse dich so sehr.

Das Ticken durchbohrt meine Seele,
erinnert mich daran,
wie lange ich schon warte und hoffe auf die Wiedersehenswelle.
Die Uhr ist wie ein Gefährte in meiner Einsamkeit,
sie gibt mir Halt und zeigt mir die Abwesenheit.

Es scheint, als würde die Zeit stillstehen,
doch jede Sekunde bringt mir Kraft,
um auf die Beine zu gehen.
Die Uhr wird zum Kompass,
der mir den Weg weist,
zu den Erinnerungen und Glücksmomenten,
die du mit mir teilst.

Das Ticken und Ticken durchdringt meine Seele,
doch ich weiß, ich bin nicht allein,
denn du bist immer bei mir in meiner Erinnerung und meiner Energiequelle.
Dein Vermächtnis wird weiterleben in mir,
in einem wundervollem Licht, das niemand auslöschen kann – das ist mein
Begehren.





BAUCHGEFÜHL

Schmetterlinge werden zu Luft.
Luft wird zu Sturm,
Blitz und Donner!
Nicht weit weg der Sommer.
Wenn dann bitte mit dir!
Oder bin ich doch wieder nur mit mir?

Frühling



DANK DIR

Ich mag meine Beine.
Nicht weil sie so schön lang sind,
sondern weil ich mit ihnen so schnell
zu dir laufen kann.

Ich mag meine Augen.
Nicht weil sie so braun funkeln,
sondern weil ich mit ihnen in deine schauen kann.

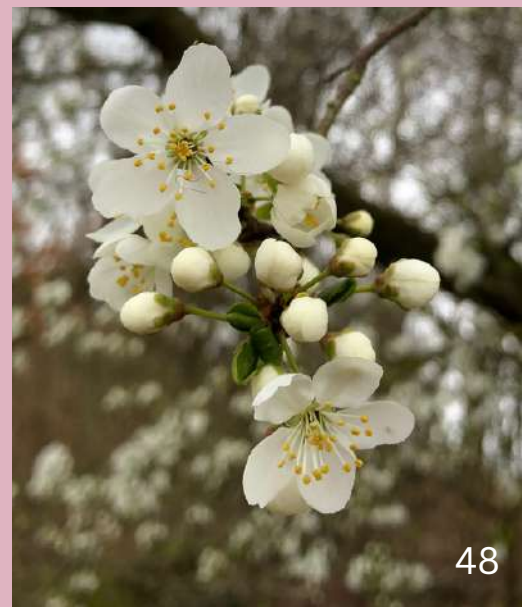
Ich mag meine Ohren.
Nicht weil sie so tollen Schmuck tragen,
sondern weil ich mit ihnen zuhören kann,
Dir lauschen kann.

Ich mag meine Hände.
Nicht weil sie so zart sind,
sondern weil ich mit ihnen dich berühren kann,
dich fühlen und spüren.

Du bringst mich dazu mich zu mögen,
das mag ich.

FRÜHLINGS GEFÜHLE

Wenn die kleinen schwarzen Käferchen wie
nervige Mitbewohner*innen an dir Kleben.
Wenn dir auf Instagram angezeigt wird wie du
den "perfekten beach body" bekommst.
Wenn die Winterdepris endlich weg sind und die
Sommertime sadness schon auf dich wartet.
Dann ist es klar der Frühling ist da!





Fliesenrand\Fliegenwand
eXclusiveOR

-

Durch Vergangenheiten streifend
Mein Me in einer Teetasse
ständig verschüttend

Es tritt in sonnenbeschienene
Feldebene
zwischen Schafen und Apfelblüten
liegt mein Me auf dem Boden
verloren, aber verwurzelnd

Die Bäume reflektieren den Schatten
ihrer Hochstammkrümmungen

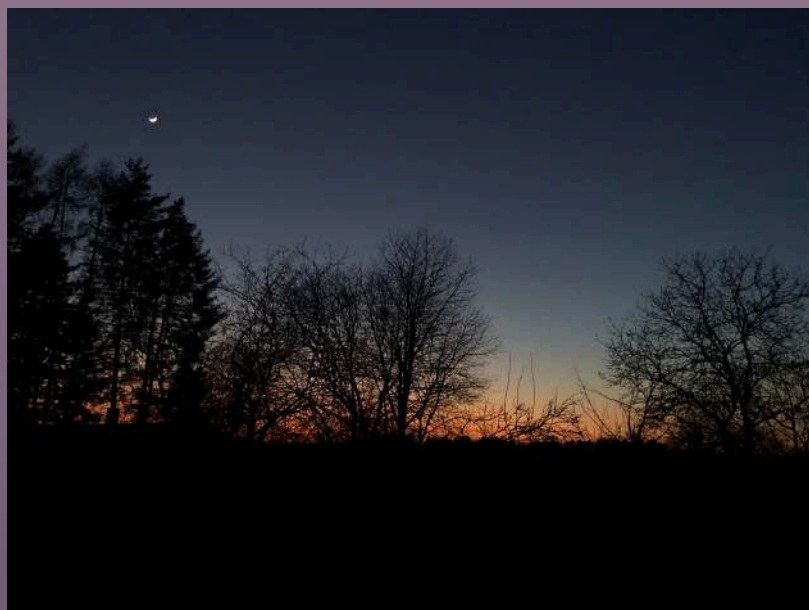
Mein flüssiger Schatten
klebt an mir
wie Honig

Damit ihn die Ameisen
Stunden später auf der Anrichte finden
und ich zerbissen
zu Grunde sinke

An ihrem winzigen Beinen
haften alte Tränen
und meine rotgefleckte Haut
Will sich verbrennen
in die Luft
voller Kohlenstoff

-

NotOr



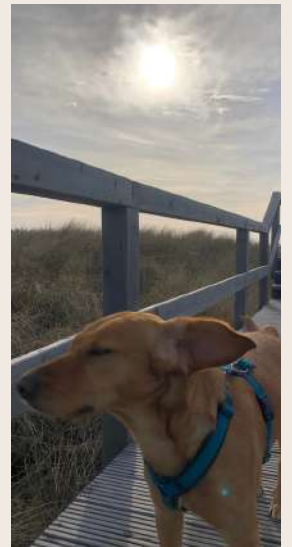
Mit
Menschen steige ich ein.
Der Zug hält
af einer Insel.
Die Tage rennen
von dannen
Doch Ich sitze still
mit einer Freundin
im Strandkorb.
Vor zaubernden roten
Abendsternen
Ich denke dennoch
an dich



Im Herbst dann
Mein endloser Blick
verteilt sich auf
Wasserfeldern im
Wattenmeer
Ich schlendere allein durch
ozeanblaue Nächte
verliere mich in den
Sanddünen
Dennoch streift mein Blick
immer wieder dich
wie du dort
unsichtbar, allein
auf einer Bank
sitzt



Im nächsten Jahr
scheppern Schienen wieder auf
Sandboden
Ich erstrecke mich
vor dem selben
Horizont
Das Rauschen will
mich übertönen
Da nimmt Mama
meine Hand und fragt,
ob mir kalt sei.
Das Meer flüstert.
es gibt dich nicht



Danke an alle Beteiligten!

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die uns ihre Beiträge gesendet haben, ohne euch wäre diese Pustebblume nicht zustande gekommen!

Die Beteiligten:

| | |
|---------------|--------------------|
| Maria S. | Stine W. |
| Laura | Krzysztof E. |
| Carina | Andy Gilbert |
| Tushar | Theresa |
| Florian S. | Lisi |
| Kim Anh Drabe | Emilia |
| Emilia | Judith Geisler |
| Gerit | Johanna Schellberg |
| Lias | Maxi Sonnenberg |

Eure Pustebblume-Redaktion:

| | |
|-------|---------|
| Finn | Noa |
| Junia | Annabel |
| Juri | Kristin |

Quellen

Artikel Unkraut essen: “Essbare Wildkräuter und Wildbeeren für unterwegs” von Rudi Beiser , Kosmos Verlag, erschienen 2025 in Stuttgart

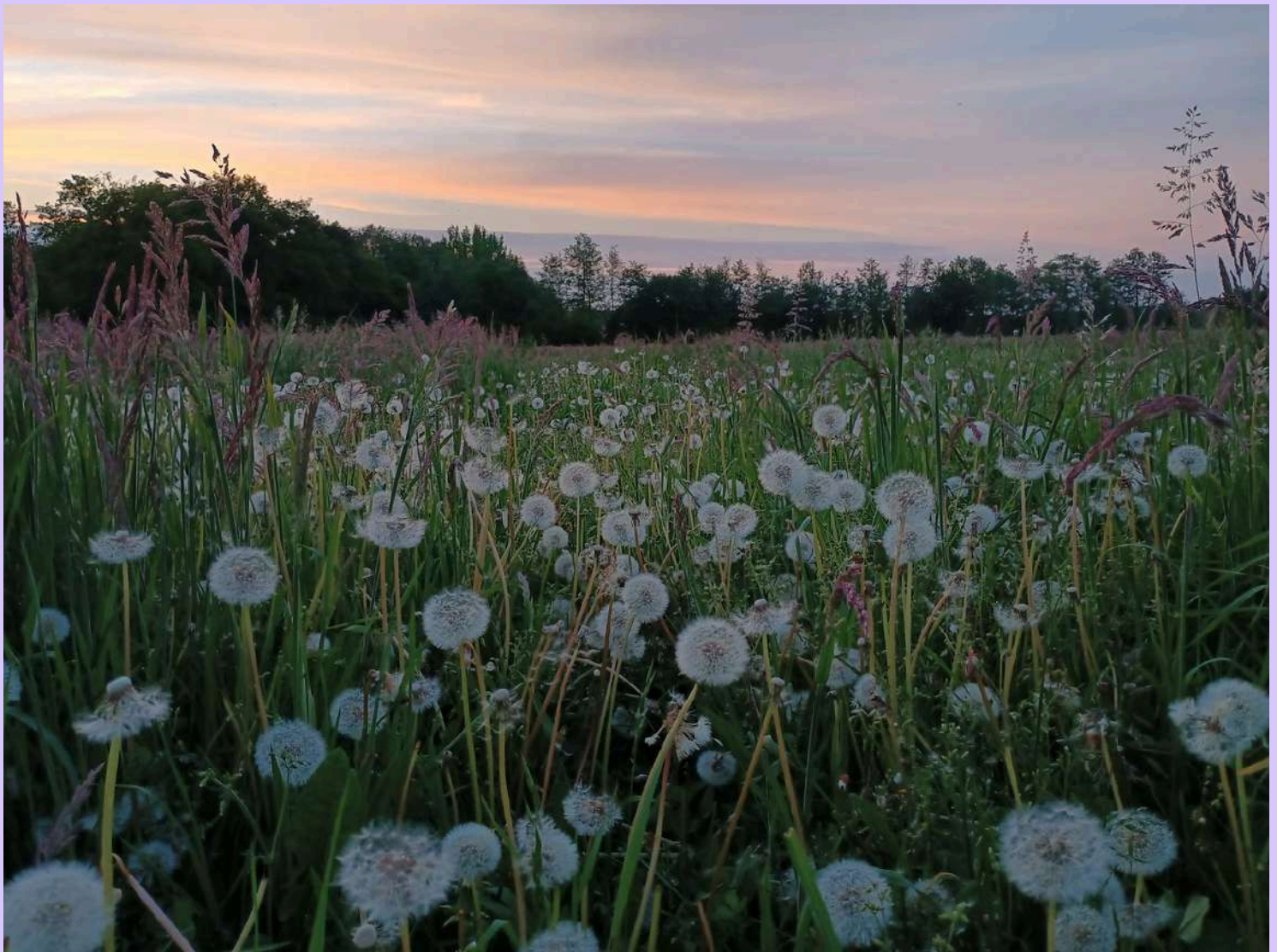
Artikel Natur entdecken: Screenshots aus den jeweiligen Apps

Der gewöhnliche Schweinswal:

orca.org.uk

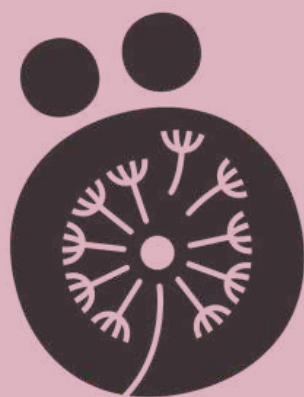
Toter Schweinswal im Stellnetz von Krzysztof E Skora Hel Marine Station, unterwasserwelt.de

www.onthegotours.com, Harbour Porpoise





**Neugierig auf die nächste Ausgabe?
Schick uns schon jetzt deinen Artikel oder Beitrag!**



**... zum Beispiel Artikel, Rezepte,
Gedichte, Fotos oder DIY-Ideen!**

**Einsendeschluss für die Sommerausgabe:
01.07.2026**

redaktion@foej.net

