



In die Handlung des anderen hineinfinden

Wie kommt das Einzigartige eines Menschen in die Welt? Dazu müssen wir uns einüben, den einzelnen Menschen wirklich wahrzunehmen und zu sehen. Diesem Ziel dient das EU-Erasmusprojekt Inclutrain (www.inclutrain.eu). Seit 2017 sind wir einer von acht Projektpartnern aus fünf verschiedenen Ländern. Wir entwickeln Methoden und ein Konzept zum Erfahren, Erkennen und Anknüpfen an die besonderen Fähigkeiten und Qualitäten eines jeden Menschen. Es ist eine für uns neue, sehr wirkungsvolle Herangehensweise, in einer konsequent positiven Haltung jedem Menschen gegenüber. Wir lernen erfahrend zu erkennen, indem wir „in die Schuhe des anderen schlüpfen“ und erleben von innen, wie dieser andere sich anfühlt. Wir erfahren etwas von dem ganz eigenen WIE eines Menschen: wie jemand etwas tut. Das ist ganz individuell und es drückt sich in diesem Wie, das in all seinem Tun wirkt, der ureigene ‚Handlungsimpuls‘ eines Menschen aus. Indem wir erkennen, können wir auch handeln: unterstützen, begleiten, fördern von dem, was der einzelne Mensch als Geschenk auf diese Erde mitbringt und was er entwickeln und werden möchte. Wir üben uns, die Phänomene und auch Herausforderungen, die uns in unserem Hofalltag begegnen, mehr und mehr durch den neuen Blick, der sich uns durch die Teilhabe an der Entwicklung und Forschung zu diesen Fragen eröffnet, zu sehen. Es hilft uns, den Sinn für das Wesen des anderen zu entdecken, und es ergeben sich daraus viele zusätzliche Handlungsmöglichkeiten. Außerdem schenkt es uns die Erfahrung, dass jeder Mensch eine eigene Welt ist, und jede Welt, die wir so erfahrend erleben, wird auch eine neue Möglichkeit für uns – so ein Schatz!

● Elisabeth Pichler und Lisa Steckbauer

Ästhetische Erfahrung mit dem Werkstoff Ton

Im freien Spiel, wo die Bedeutung und die Freude in der Tätigkeit selbst, unabhängig von einem bestimmten Zweck oder Ziel, liegt, in der lebhaften Wechselwirkung von Sinnlichkeit und Verstand, kann sich unser Spieltrieb ausleben und unsere Kreativität entfalten. „... der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ (Friedrich Schiller). Joseph Beuys knüpft an Schillers Gedanken mit seiner Aussage „Jeder Mensch ist ein Künstler“ an und sagt damit, dass die kreative Kraft jedem Menschen innewohnt, die jeder zur Gestaltung seines eigenen Lebens nutzen sollte und die letztlich zur gesellschaftlichen Gestaltung führt.

Entwicklung bedeutet Veränderung und diese ist nur dadurch zu erreichen, dass der Mensch in Beziehung zu sich selbst und zur Welt tritt. In der sozialen Arbeit ist die zwischenmenschliche Beziehung deshalb von so großer Wichtigkeit, weil man es hier mit Menschen zu tun hat, die diese Beziehung oft nicht allein herstellen können. Gerade das Element des Zwischenmenschlichen durch die ästhetische Erfahrung mit den zu betreuenden Menschen zu pflegen, ist Inhalt und Ziel der künstlerischen Arbeit, bei der ich über einige Wochen versucht habe, den Mitarbeiter:innen den Werkstoff Ton im Rahmen einer Übung näherzubringen.

Meine Aufmerksamkeit richtete sich dabei auf die Wirkung ästhetischer Erfahrung, an der sinnlichen Wahrnehmung und auf das dynamische Wechselverhältnis zwischen Innen- und Außenwelt, zwischen Ich und Welt. In der Wechselwirkung verschmelzen äußere und innere Realität. Durch die gestalterische Auseinandersetzung prägt sich das Selbst dem Material ein und wird somit zu einem bleibenden Bestandteil der äußeren Welt. Gleichzeitig werden durch die Berührung mit dem Ton Eindrücke von außen in das eigene Innere aufgenommen und wirken dort weiter.



Clemens Wiesinger

Claudia Fuschberger

Silke Jungwirth

Zu Beginn der Übung reichte ich dem oder der Teilnehmenden eine von mir geformte Tonkugel in Handgröße – dies war immer der Ausgangspunkt. Das Stück Ton wurde dann von denjenigen, die es in die Hände genommen hatten, einige Minuten lang ertastet, erkundet und mit der eigenen Empfindung umschlossen. Dabei ging es auch darum, den eigenen Impulsen im Umgang mit dem Wahrgenommenen – dem Harten, Weichen, Kühlen, Warmen, Feuchten usw. – zu folgen. Anleitende Hilfestellung gab ich nur dann, wenn ich den Eindruck hatte, dass eine Teilnehmer:in nicht aus sich selbst heraus mit dem Ton in Beziehung kommen konnte.

Im sozialpädagogischen Handlungsfeld geht es ja im Grunde auch um Gestaltungsaufgaben, denn man hat es hier mit Menschen zu tun, die in unterschiedlicher Form Begleitung und Unterstützung in ihrer Lebensgestaltung brauchen. Die Anforderung einer begleitenden Person besteht darin, den zu begleitenden Menschen in Achtung seiner Würde und Berücksichtigung seiner Individualität zur selbstständigen Lebensführung in unterschiedlichsten Bereichen des Lebens zu befähigen.

Wenn es so ist, dass die ästhetische Erfahrung, weil sie keinen Zwängen unterliegt, frei und dadurch im Sinne Schillers erst wirklich zum Menschen macht, ist sie gerade im sozialpädagogischen Kontext von großer Bedeutung. Das bedeutet, dass das Lebensfeld von Menschen mit Beeinträchtigung zu einem künstlerisch-ästhetischen Gestaltungsfeld werden kann, oder sogar werden muss!

● Julia Weinknecht



Einladung zum SOMMERFEST am Samstag, 29. Juni 2024 ab 15.30 Uhr

Unser newsletter informiert Sie laufend über die aktuellen Veranstaltungen. Sie können sich auf unserer Homepage anmelden.

<https://www.loidholdhof.at>

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Förderinnen und Förderer unserer Gemeinschaft!

Oft sind es die kleinen Dinge, die unser Zusammenleben bereichern und die wir mit Ihrer Spende verwirklichen können. Wir laden Sie herzlich ein, die Augenblicke der Freude und des Glücks mit uns zu teilen, wenn wir durch Ihre Unterstützung wieder etwas erreichen konnten.

Ihre Spende an die Integrative Hofgemeinschaft Loidholdhof wird automatisch vom Finanzamt als Sonderausgabe anerkannt, wenn Sie bei der Überweisung Ihren Vor- und Zunamen sowie Ihr Geburtsdatum im Verwendungszweck (neben dem Wort „Spende“) angeben. Jetzt ganz einfach QR-Code scannen und spenden!



Danke

Vielen herzlichen Dank! Ihre Hofgemeinschaft

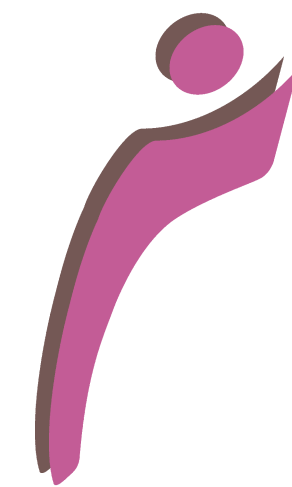


Impressum:
Medieninhaber, Redaktion und Hersteller:
Integrative Gemeinschaft Loidholdhof
Oberhart 9, 4113 St. Martin im Mühlkreis
Telefon: 07232 / 36 72
Fax: 07232 / 36 72 - 13
E-Mail: office@loidholdhof.at
Internet: www.loidholdhof.at

Redaktionsteam: Josef Fragner, Konrad Grünberger, Achim Leibing, Lisa Steckbauer, Sophie Süß
Gestaltung: Gertrude Plöchl
Fotos: Maybach, Archiv Loidholdhof, pixio
Verlags- und Herstellungsort: 4113 St. Martin
Zeitung der Integrativen Hofgemeinschaft Loidholdhof
IBAN: AT76 6000 0000 9207 2929
BIC: BAWAATWW

Druckprodukt „mit finanz!ellem Klimabeitrag“
© www.loidholdhof.at 2024 10 €

www.loidholdhof.at



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Unser Hofleben bietet ein üppiges sinnliches Erfahrungsfeld. Berühren, anfassen, ausprobieren, herstellen, zubereiten, füttern, lauschen, zuhören, riechen, schmecken, frieren, aufwärmen, jeden Tag eine Entdeckungsreise im Sinneskosmos.

Wir pflegen auch die unbekannteren, verlorenen und vergessenen Sinne, wie beispielsweise den Wärmesinn, Wortsinn, Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn oder Raumsinn. Wie hell ist der Raum? Welche Farbe hat er? Woher kommt das Licht? Wie klingt der Raum? Kann man den Raum riechen? Wie schmeckt es dir in diesem Raum? Wie bewegst du dich im Raum? In welcher Umgebung befindet sich der Raum? Und wie findest du einen „guten Ton“ in deinem eigenen Raum, deinem Körper?

Unsere Sinnesorgane werden ständig befeuert. Aber einzelne, isolierte Sinneseindrücke können noch so stark sein, der Sinnesorganismus ist eine Einheit und alle Sinne wirken zusammen. Erst diese ordnende Einheit ergibt Sinn.

Wir bauen die vielfältigen Sinneseindrücke in Zyklen der sinnlichen Erfahrungen ein: Vom Bäumefällen bis zum Einheizen, vom Ziehen der Salatpflänzlein bis zur Zubereitung der Mahlzeit, vom Anbau des Kornes bis zum Verkauf des Mehls, vom Erwachen durch das Vogelgezwitscher bis zur wohligen Abendstimmung, vom Frost des Winters bis zur Hitze des Sommers.

In diesen zyklischen Ritualen wird ein praktisches Wissen erworben, das uns befähigt, gemeinsam zu lernen, zu handeln und zu leben. Sie strukturieren unser Leben und unterstützen uns dabei, achtsam miteinander umzugehen.

Ihr Redaktionsteam

Dreiseiter Sponsoring Mail
Österreichische Post AG
SM 232043705 S

Retour an: Loidholdhof,
Oberhart 9, 4113 St. Martin

DREISEITER

news LETTER DER INTEGRATIVEN HOFGEMEINSCHAFT AM LOIDHOLDHOF

1/2024



Das eigene Mehl zum selbst gebackenen Brot formen

Ein neuer Blick auf den Menschen

Der Mensch scheint in aktuellen Diskussionen ein Auslaufmodell zu sein, manche Hirnforscher sehen in ihm nur Simulationen unseres Hirns und sprechen ihm den freien Willen ab, andere sehen die Ablöse der Menschheit durch immer intelligenter werdende Maschinen herannahen.

Dagegen geht das moderne Embodiment (Verkörperung)-Konzept davon aus, dass es weder eine rein neurologische Existenz noch bewusste Maschinen gibt. Es weist auf die Bedeutung unserer gesamten Leiblichkeit für unsere geistigen Aktivitäten hin. Es betont, dass wir Wirklichkeit nicht dadurch erfahren, dass in uns Bilder von etwas Äußerem abgespeichert werden, sondern durch leibliche Eindrücke. Lernen ist immer leiblich vermittelt.

Indem wir beispielsweise die Gesten und Gebärden anderer Menschen nicht nur bemerken, sondern sie – meist nicht bemerkbar – körperlich imitieren bzw. simulieren, kommt es zum wirklichen Wahrnehmen und zu empathischen Gefühlen für Mitmenschen. Unser Leib dient als eine Art Resonanzkörper, vergleichbar mit dem Resonanzboden der Violine, der die Saitenschwingung erst in Klang verwandelt. Die Aktivierung unseres gesamten Sinnessystems macht erst die volle Zuwendung zur Welt möglich.

Schon Rudolf Steiner erweiterte die üblichen fünf zu zwölf Sinnen. Er unterteilte sie in drei Gruppen mit unterschiedlichen Qualitäten: Sinne, mit denen wir den eigenen Körper erfahren (Tast-, Lebens-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn), andere, durch die wir unsere Umgebung erkunden und Sympathie oder Antipathie entwickeln können (Geruchs-, Geschmacks-, Seh- und Wärmesinn), sowie solche, mit deren Hilfe wir Erkenntnis über unsere Mitmenschen erlangen (Hör-, Laut-, Gedanken- und Ichsinn). Egal, ob Leibes-, Gefühls- oder soziale Sinne: Voraussetzung

für jede Form der sinnlichen Wahrnehmung war für Steiner dabei die eigene Aktivität – kein passives Sich-Berieseln-Lassen von externen Eindrücken, wie es die digitale Welt anbietet, sondern ein aufmerksames Erfahren aus echtem Interesse an der Welt.

Thomas Fuchs, der bekannte Heidelberger Psychiater und Philosoph, ist davon überzeugt, dass wir nur im leiblichen, sinnlichen Kontakt Empathie erlernen. „Eine Gesellschaft, in der wir voneinander nicht mehr berührt werden, im leiblichen und zugleich im emotionalen Sinn – eine solche Gesellschaft können wir auf Dauer nicht ertragen.“ Er spricht von einer neuen Kultur der Leiblichkeit und der Sinne: wenn wir etwa den Atem als ursprünglichen Austausch mit der Umwelt wieder bewusst wahrnehmen, den Geruch der Erde aufnehmen, den Geschmack der Nahrung, den Reichtum der Pflanzen und Blüten genießen, den Tages- und Jahreszeiten in ihren rhythmischen Prozessen wieder Raum geben, den achtsamen Umgang mit den Dingen, Tieren und Menschen pflegen und wir uns von ihnen berühren lassen. Das wache, aufmerksame Zuhören, die innige Erwartung oder Bestätigung der anderen oder auch das gemeinsame Schweigen, in dem die allgegenwärtige hereinströmende Flut der Bilder und Worte zur Ruhe kommt – das ist der Nährboden für einen neuen Humanismus.

Die leibliche Anwesenheit, die Erfahrung des anderen, wirklichen Du, die Verbundenheit mit allem Lebendigen sind zentrale Merkmale eines neuen, verkörperten Humanismus. „Sie münden in der Verantwortung, die wir füreinander als Menschen und für das Leben insgesamt übernehmen. Dann mag es auch gelingen, uns auf der Erde wirklich zu beheimaten“, so Thomas Fuchs.

● Josef Fragner

Über die Sinne zum Sinn

Der Lebenssinn lacht bei so viel sinnvollem und sinnlichem gemeinsamen Schaffen. In der Begegnung mit den Menschen hier, in der Erfahrung der einzigartigen Bedeutsamkeit jedes Einzelnen, aber auch in der Erfahrung von Gemeinschaft, Zugehörigkeit, einem Gemeinschaftssinn, der sich entwickelt. In der Landwirtschaft und der Gärtnerei bei der achtsamen Arbeit mit dem Boden und den Pflanzen, die zu hochwertigen Lebensmitteln verarbeitet werden. Im Stall und auf den blühenden Wiesen und Weiden bei der Arbeit mit den Tieren. In der Küche bei der Zubereitung und Veredelung unserer Lebensmittel, beim Teigkneten, Brot- und Süßwarenbacken für das Hofcafé aus unseren Mehlen. Beim Wäschewaschen und Reinigen und Pflegen der Räume. Beim Weben im Umgang mit Materialien wie unserer Schafwolle, beim Malen in unserer Malerwerkstatt. Bei der Arbeit mit Holz in unserer Tischlerei, in der Vermarktung, wo unser Getreide liebevoll für unsere Kund:innen verpackt und für den Verkauf bereitgestellt wird, in der Imkerei mit der artgemäßen Bienenhaltung. In unseren Bildungsräumen, wo wir versuchen, unser Tun zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Wie riecht mein Arbeitstag?

Ich liebe

- den Geruch der Donau, wenn ich morgens ins Auto steige, der für mich Heimat bedeutet.
- den Geruch der Erde, wenn ich am Loidholdhof aus dem Auto steige. Immer habe ich das Gefühl, hier atmet die Erde aus.
- den Geruch der Bauernkleidung, der mir schon mein Leben lang vertraut ist, wenn ich den Hof über die Schmutzschleuse betrete.
- den duftenden Kaffee, den die Mitarbeiter:innen vorm Morgenkreis trinken.
- den Duft des glimmenden Dochtes, wenn wir nach dem Morgenkreis die Kerze löschen.
- den Flieder im Garten.
- den Duft der Kühe, wenn sie an mir vorbei auf die Weide trotten.
- den Geruch meiner Hände, wenn ich die Tomaten ausgeeizt habe.
- die Rindsuppe, deren Duft sich im ganzen Haus verströmt.
- das frisch gebackene Brot.
- den Geruch meiner eigenen Haut nach einem Tag in der Sonne am Gemüseacker.
- den Duft der Holzwerkstatt, in der sich Anna von mir verabschiedet.
- den Geruch der warmen, frischgemolknen Milch, die ich mir im Stall hole.
- den Geruch des Heus, den ich langsam lieben gelernt habe.
- Und wieder den Geruch der Donau, wenn ich wieder zu Hause bin.

- Konrad Grünberger

Das tastende Auge

Der Sehsinn und der Tastsinn scheinen verwandt zu sein. Bleibt es beim bloßen Betrachten (dem staunenden Schauen), indem das Bewertende oder das Voreingenommene außen vor bleibt, so stellt sich etwas Ähnliches ein wie ein „Abtasten des Betrachteten“, wie beim Blick auf einen Faltenwurf in der Kleidung oder auf das samtweiche Herzgrün eines Blätterdaches von Buchen im Frühling. Eine beliebige Situation zwischen Menschen, die sich unbeobachtet fühlen, wird durch das Auge und den Sehsinn „ertastet“ und wahrgenommen und das Betrachtete spricht so zu einem in teils ungeahnter Weise.

- Günter Schaubmaier

Wasser

Da ist mein Bad.

Es ist mir vertraut, hier kenn ich mich aus.

Hier ist ein Ort, an dem ich mich wohlfühle.

Ich gehe zum Waschbecken und ich weiß, was kommt: Hände waschen.

Das Wasser wird aufgedreht, meine Hände wandern unter den Wasserstrahl.

Ich liebe das warme Wasser auf meiner Haut und nehme mir viel Zeit: Es fühlt sich so warm und wohligh an, ich spüre meine Hände so gut jetzt!

Dann schaue ich zur Seife, ja, das wäre gut: Und schon wird wohlriechende Lavendelseife auf meiner Handfläche verteilt: „Das riecht gut!“

Jetzt spüre ich die sanfte Berührung anderer vertrauter Hände in den meinen, die die Seife einmassieren. Eine zärtliche Berührung, das mag ich.

Ich lasse mich ganz ein und bin ganz im Augenblick.

Ich empfinde, ich BIN.

Ich teile mit, wie sehr ich es genieße: Ich lache und sage ganz einfach: „Ja!“

- Silke Jungwirth
- Ingrid Haberler



Ein sinn(en)volles Gespräch

Moritz, Claudia, ich und Arwen sind hochgegangen zu den Schafen, zur Weide bei der Eiche. Zuerst sehen wir sie nicht, sie sind wohl hinter der Eiche, doch die Schafe bemerken schnell unsere Anwesenheit und kommen angerannt. Was höre ich: das Hecheln der Hündin Arwen, das Singen eines Vogels – und Claudia, die sagt: „Brave Tiere“. Ein Schaf abseits ruft nach den anderen, die Herde antwortet ihr.

Moritz macht die Augen zu und setzt sich langsam ins Gras. Claudia: „Bitte, bitte Moritz, sag, was du hörst.“ Moritz sagt nichts. Darum erzähle ich, was ich höre: „Moritz, hörst du das Geräusch, wenn die Schafe die Grashalme abreißen mit ihren Zähnen?“ Er: „Ja. Und einen Traktor.“

Ich sehe viele Schattierungen von Grün. Ich frage Claudia: „Was siehst du, Claudia?“ „Viele Schafe.“ „Was siehst du noch, Claudia?“ „Arwen.“ Ein Hahn kräht. Claudia hält sich den Mund zu vor Erstaunen: „Da vorne noch mehr Schafe!“ Claudia zeigt in den Himmel: „Berge.“ Sie zeigt mir die Bäume. Sie lacht. „Haus.“ Nun klatscht sie. „Berge da vorne. Ja.“ Und: „So viele Autos fahren.“ Moritz streichelt Arwen. Ich zeige ihm eine gelbe Blume. „Siehst du diese Blume?“ „Ja.“ „Siehst du Arwen?“ „Ja“, sagt er. „Schafe, Haus, viele Autos.“ Die Schafe legen sich jetzt in den Schatten. Der große Bock boxt die kleinen Böcke auf die Seite. Moritz: „Ich berühre Arwen am Kopf.“ Mir bläst der Wind um den Kopf.

- Sara Wintereder



Wie warm sind Begegnungen?

Ich habe mich mit dem Wärmesinn beschäftigt, indem ich meine Aufmerksamkeit auf die Wärmeempfindung lenkte, wenn ich andere Menschen berührte. Dazu hielt ich jedes Mal in der Begegnung kurz inne und nahm einfach nur wahr. Manche Begegnungen empfand ich als warm und somit als weich, sanft, rund, wohligh und sich zuwendend. Manche waren kalt und somit distanziert, hart, abgrenzend und sich abwendend.

Im Hinblick auf unsere soziale Gemeinschaft kann der Wärmesinn durch einen respektvollen, achtsamen, aufrichtigen und sich gegenseitig unterstützenden Umgang bewusst gepflegt und gefördert werden. Für mich bedeutet ein gut entwickelter Wärmesinn ganz einfach LIEBE.

- Sandra Langthaler

Ein Einblick in unsere tägliche Sinnes-Erfahrungswelt

Respektvolle Begegnung

Das genaue Wahrnehmen der Sinne hat mir gezeigt, wie stark sie ausgeprägt sind und was sie mir alles ermöglichen. Sobald ein Sinn mal ausfällt, bin ich in einer gewissen Weise direkt eingeschränkt. Mit meinen Sinnen kann ich mein jetziges Wohlbefinden herausfinden und was mir gerade fehlt, damit es mir besser geht.

Die Sinne sind in allen Wohn- und Arbeitsbereichen hier am Hof von großer Bedeutung. Sei es in der Wäsche, um zu fühlen, ob das T-Shirt schon trocken ist, in der Küche, um zu schmecken, ob die Suppe gut schmeckt, im Garten, um zu sehen, ob die Tomaten schon reif sind, und natürlich mit dem Ichsinn, jedem Menschen gleich respektvoll zu begegnen.

- Leonie Ottawaska



Ich im Spiegel der anderen

„Ich“, das sagt man eigentlich immer, wenn man sich selbst anreden möchte. Aber das kommt auch erst ab einem gewissen Alter. Es ist ein Prozess der Individualisierung, doch kann man überhaupt „Ich“ sagen, wenn es niemand anderen gibt?

Spannend, dass man, um individuell sein zu können, immer die anderen dafür braucht, oder nicht? Ich bin also einmal darauf eingegangen und habe mich beobachtet. Wie wirken andere auf mich und wie nehme ich mich selbst wahr, wenn ich mit anderen Menschen in Kontakt trete. Ich habe beobachtet, dass man viel sensibler wird für die ganze Begegnung, wenn man davor bewusst darauf schaut, wie man dem anderen Menschen begegnen will. Man hat es leichter, echte Begegnungen zu erleben, weil man sein eigenes Empfinden – das man ja unmittelbar verspürt bei einer Begegnung mit seinem Gegenüber – viel ernster nehmen kann und so ein ehrliches Verhältnis schaffen kann.

Für mich war es sehr spannend, einmal bewusst darauf zu schauen, wie es bei mir so ist.

Kann ich nur empfehlen!

- Alva Hitsch

Hinhören

Der Hörsinn ist einer meiner Lieblingssinne, weil ich Musik liebe und mein Gemüt, je nachdem, was ich gerade brauche, damit beeinflusse. Auch die Möglichkeit, je nach Tonlage der Stimme meines Gegenübers dessen Stimmung wahrzunehmen, ist ein Geschenk des Hörsinnes. Am Hof gibt es täglich eine Riesenfülle an Tönen und Lauten zu hören. Vogelgezwitzcher, das Meckern der Ziegen und Blöken der Schafe gehören zur Morgenbegrüßung, wenn man ankommt. So auch die Begrüßung der Kolleg:innen und das tägliche mal mehr, mal weniger harmonische Singen im Morgenkreis. All das berührt und lässt das Gefühl hochsteigen, Teil von etwas Besonderem zu sein. Ich glaube, man sollte auch immer bewusst üben, worauf man die Aufmerksamkeit beim Hören richtet. Schimpft gerade jemand lauthals und lasse ich mich davon irritieren oder richte ich meinen Sinn auf die Kinder, die gerade herumtoben, und spüre, wie ein Lächeln in mir aufsteigt. Jeder Sinn ist ein Geschenk und man sollte, so gut es geht, achtsam sein, worauf man ihn richtet.

- Daniela Buccellato



Die Stille wahrnehmen

Ich nehme besonders die Stille wahr, jeden Morgen im Morgenkreis, nachdem der Gong geschlagen wurde. Da wird es ganz still einen Moment lang. Es ist ein besonderer Moment für mich. Ich bete leise in diese Stille hinein, jeden Morgen. Es ist schön, gemeinsam den Tag mit diesem Moment zu beginnen. Wenn es mir nicht gut geht, ich nicht gut geschlafen habe, dann beginnt mit dem Gongschlag und der Stille, die darauf folgt, der Tag wie von vorne. Dann kommt der Seelenkalenderspruch, der für mich auch sehr wichtig ist, und dann ist es irgendwie gut.

- Melanie Springer



Ein Ort, der gut riecht

„Mhm, hier riechts gut!“, stellt Nadine fest, als sie zum allerersten Mal das Lager in der Getreidevermarktung betritt. Das Lager ist ein kleiner, enger Raum, in dem sich fertig abgepackte Getreideprodukte und Säcke voller Mehl, Grieß und Körner stapeln.

Und nicht nur ihr fiel der angenehme Geruch auf. Gerade in den letzten Wochen haben mehrere Menschen diese Feststellung gemacht.

Echt? Ich bin verwundert und fange zu überlegen an, warum mir das noch nie aufgefallen ist, aber gerade jetzt anderen Menschen auffällt. Ich gehe seit einigen Jahren mehrmals die Woche in dieses Lager. Ich hole Getreidesäcke, räume fertige Getreideprodukte ein, kommissioniere Bestellungen, zeige jemandem, wo etwas ist, ordne Dinge. Alles sehr zweckmäßig, immer die Aufgabe im Blick. Vielleicht hat dieses Zweckmäßige – das Funktionieren, die Aufgabe – diese so grundlegende Sinneserfahrung fast ausgeschaltet.

Sie wird wieder eingeschaltet. Ja sicher riecht es hier! Und gut! Vorne bei der Türe frisch und klar und kühl, hier kann man tief einatmen. Weiter hinten etwas trockener, dichter, mehlig, würzig, gehaltvoller. Hier erinnert es an das Backen, aber noch bevor der Kuchen oder das Brot in den Ofen geht – während die ganzen Zutaten vermengt werden. Ganz hinten nach Kümmel, Fenchel und Koriander, intensiv würzig, Brotgeruch und Speisekammer-Duft wie bei Oma. In dieser frischen, kühlen Luft liegen feine Duftnuancen – wenn man zulässt, dass man sie riecht und nicht nur Luft holt. Erfreut und dankbar über diese Erkenntnis wird dieser Raum zu etwas Bedeutungsvollem, von der Zweckmäßigkeit zur Sinneserfahrung. Dieser kleine, enge Raum umschließt schließlich Bedeutungsvolles, unsere hochwertigen Getreideprodukte. Und wird so zu einem Ort – einem Ort, an dem es gut riecht!

- Sophie Süß

Im Stall – ein bisschen wie Müsli

Wir waren gemeinsam im Stall und haben mit Sara zusammen darüber gesprochen, was wir riechen.

Frische Stallluft, Mist, aber er roch gut, Stroh, das für mich nicht so intensiv riecht wie Heu, Stroh riecht eher trocken und das Heu riecht nach Gras, nach getrocknetem Gras.

Ich mag den Geruch.

Dann haben wir an der Kleie und an dem Brechert für die Kühe und dem Pferdefutter gerochen.

Sara und ich haben dann eine kleine Menge rausgenommen, uns die Augen verbunden und daran gerochen, ob wir unterscheiden können, was was ist. Das war interessant, ich habe die Kleie noch nie so intensiv wahrgenommen. Sie riecht leicht süßlich und für mich irgendwie nach Gerste, keine Ahnung, warum. Das Getreide der Kühe habe ich nicht direkt erkannt. Aber das Futter der Pferde habe ich erkannt. Es roch für mich süßlich und ein bisschen wie Müsli, nach Mais und irgendwie nach Holz. Das war eine sehr coole Erfahrung.

- Henrike Lehmann