



Ernährung

Politik und Moral

Erfahrungsberichte

# Pusteblume

Die Zeitschrift von FÖJlern,  
für FÖJler

April 2016/FÖJ Jahrgang 15/16



Die Vernetzung der Wirtschaft und der sozialen Strukturen bringt nicht nur Vorteile für alle. Durch die Globalisierung hat ein jeder von uns eine große Verantwortung zu tragen. Dazu gehört hauptsächlich unser Konsum, der wiederum auf unseren moralischen Ansichten basiert. Erfahrungen, die wir machen, oder die andere uns vermitteln, sind das grundlegende Fundament, auf dem wir unser Verhalten aufbauen. Wir informieren uns und informieren andere und verändern uns dadurch. Genau das versucht die Pusteblyume zu bewirken. Wir wollen uns bewusst werden, wie und warum ein Mensch zum Beispiel durch Ernährung oder durch simples ökologisches Verhalten unsere Welt verändern und verbessern kann.

Jede Person, die einen Artikel und Arbeit in die Pusteblyume investiert, gibt einen Teil von sich weiter.

Danke an alle, die an dieser Ausgabe mitgewirkt haben.

Daniel Steinhardt

## Inhaltsverzeichnis

❖ 1 Die Bundessprecher -----	3
○ 1.1 Einleitung in die FÖJ-Demokratie -----	3
○ 1.2 Vorstellung der Bundessprecher -----	4
❖ 2 Umweltethik -----	10
❖ 3 Naturschutz gegen Rechts -----	12
❖ 4 Weizenfreie Ernährung -----	18
○ Unbegrenzt erlaubt -----	18
○ Begrenzt erlaubt -----	19
○ Selten erlaubt -----	20
❖ 5 Ökigluck-Bericht -----	21
○ Einleitung -----	21
○ Forstamt Baden-Baden -----	22
○ Eulenhof -----	24
❖ 6 Wir haben es satt! -----	25
❖ 7 Mein FÖJ und was es mit mir gemacht hat -----	28
❖ 8 Spaß und Spannung beim Projektseminar-----	30
❖ 9 Impressum -----	32

# Die Bundessprecher

Das demokratisch aufgebaute Sprechersystem des freiwilligen ökologischen Jahres ist das erste existierende im Bereich der freiwilligen Dienste. In der Regel wählt jede Seminargruppe zwei Gruppensprecher, die wiederum wählen auf Landesebene ihre Landessprecher. Zur ersten Bundesdeligiertenkonferenz finden sich die Landessprecher jedes Bundeslandes zusammen und wählen die fünf Bundessprecher, welche dieses Amt für ein Jahr innehaben. Dadurch sind die Bundessprecher unsere demokratisch legitimierte Vertreter und setzen sich für uns auf Bundesebene ein.

Aber warum ist das wichtig?

Die Demokratie ist das fundamentale Gerüst unserer Freiheit, individuelle Entscheidungen zu treffen, der grundsätzlichen Gleichheit eines jeden Menschen, aber auch dafür die Verantwortung für unsere Taten zu übernehmen. Um dies garantieren zu können, muss das Volk als oberster Souverän anerkannt werden und die oberste Legitimation politischen Handelns sein. Genau dies schafft eine politische Vielfalt, die die bestmöglichen bzw. gerechtesten Entscheidungen einer Gruppe gewährleistet.

Dieses System ist vollständig auf das FÖJ Sprechersystem anwendbar und geht sogar noch weiter. Wir wählen nicht nur unsere Sprecher und geben damit jede Verantwortung ab. Wir als FÖJ'ler haben die Möglichkeit, wenn nicht sogar die Pflicht, bei der Mitwirkung von Projekten, Ideen und Zielen teilzuhaben oder sogar noch weiterzugehen und eigene Inhalte und Ideen mit einzubringen. Entscheidungen werden nicht einfach über unseren Köpfen vorgenommen, sondern immer wieder abgestimmt. Durch unseren ständigen Kontakt mit den Sprechern haben wir somit eine direkte Einflussmöglichkeit, um bei Abstimmungen unser Interesse zu vertreten.

An der Spitze dieses demokratisch legitimierte Systems sind die Bundessprecher und damit ihr diese auch einmal kennenlernen könnt, folgt jetzt eine kleine Vorstellungsrunde.

Der König sagte zum Priester:

Halte Du sie dumm, ich halte sie arm!



**Name:** Pauline Haupt

**Bundesland:** Sachsen

**Einsatzstelle:** Waldkindergarten „Wurzeln und Flügel e.V. Leipzig“

### **...was ich da eigentlich mache?**

Ich begleite 20 Kinder im Alter von 3-6 Jahren zusammen mit zwei anderen Pädagogen im Wald. Ich bin deshalb sehr viel an der frischen Luft und fast permanent in Bewegung. Wir sind das ganze Jahr lang draußen, Wetter und Jahreszeiten spielen dabei keine Rolle und die Kinder erlernen auf ganz natürliche Art und Weise einen behutsamen Umgang mit Natur und Tieren. Durch das Leben im Wald zu allen vier Jahreszeiten entwickeln die Kinder ein gewisses Verständnis für Natur und Umwelt, welches durch sachliche Erklärungen nicht erzeugt werden kann. Sie können sich austoben, ohne von Zäunen eingesperrt zu sein und ich begleite und unterstütze sie dabei, schnitze, singe, sammle Früchte, werke, bastele, schreibe Waldtagebuch, schlichte Streit, wenn die Kinder ihn nicht selbst schlichten können, renne, lese vor, fotografiere, tanze, klettere, matsche herum, baue Buden, Raketen und alles andere, was das Kinderherz begehrt.



### **Warum ein FÖJ?**

Ich hatte noch nicht die Gelegenheit, mich derartig zu engagieren (vor allem im ökologischen Bereich, denn abgesehen von Flusseinigungsaktionen im Alter des Kindheits-Aktivismus ist da noch nicht genug geschehen....) und wollte dieses Jahr nutzen, um ganz viel Neues auszuprobieren. Bis jetzt ist mir das sehr gut gelungen. Außerdem bin ich frisch gebackene Abitur-Absolventin und will vor dem Studium ein Jahr etwas ganz anderes machen.



### **Warum bin ich Bundessprecherin geworden und was möchte ich erreichen?**

Ich vermute, dass meine optimistische, energetische und menschliche Ausstrahlung und Authentizität dafür gesorgt haben, dass ich jetzt diese aufregende Arbeit tun darf. Als Verfechterin und ehemalige Schülerin freier demokratischer Schulen habe ich außerdem große Lust, Demokratie zu (er)leben und im Rahmen der Demokratie ökologische Arbeit zu leisten. „Erreichen“ möchte ich, dass sich die FÖJler/innen gut vertreten sehen, schließlich wurde uns Vertrauen geschenkt. Ich möchte, dass wir in diesem Jahr als Team ganz viel erleben und dafür sorgen, dass wir in guter Erinnerung bleiben. Ich wünsche mir, dass wir ALLE richtig anpacken, denn nach allem Reden sollte die Praxis nicht zu kurz kommen! Hoffentlich habt ihr genau so viel Spaß an der Sache, wie ich, denn ich sehe bereits ganz viel Potential für das Jahr und freue mich darauf, so vieles mit euch zu erleben! Wir werden glitzern – ganz ohne Plastik!

### **Was will ich allen FÖJlern mitgeben?**

Nutzt dieses Jahr für die Umsetzung all eurer Ideen, plant nicht nur, sondern macht etwas! Großes Denken kann zu großen Handlungen führen! Bleibt euch selbst immer treu, steht zu eurer Meinung, seid offen und probiert viel Neues aus. Das ist eure Gelegenheit. Ihr könnt das Jahr einfach verstreichen lassen, dann habt ihr es „überbrückt“, oder ihr macht es zu etwas besonderem. Es liegt in eurer Hand!

Du möchtest Pauline kontaktieren?

Dann schreib jetzt an

[Pauline.haupt@foej.net](mailto:Pauline.haupt@foej.net)



**Name:** Marius Hein

**Bundesland:** Niedersachsen

**Einsatzstelle:** Waldforum Riddagshausen

**Was machst du bei deiner Einsatzstelle?:** Ich bin bei den niedersächsischen Landesforsten angestellt und übernehme die Aufgaben der Förster und Forstwirte. Also bin ich viel draußen im Wald und fälle Bäume, schneide Wege frei, betreue Schulklassen, helfe bei der Jagd und übernehme auch die Büroarbeit.



**Warum machst du ein FÖJ?:** Weil ich mich sehr für die Natur interessiere und mir vorstellen könnte nach dem FöJ Forstwirtschaften zu studieren. Im Moment bin ich noch zwiegespalten ob ich Forstwirtschaft oder Musik studiere. Ich erhoffe mir von dem FöJ neue Erkenntnisse, sodass ich danach sagen kann, ob es für immer der Wald ist, oder nicht.

**Warum bist du Bundessprecher geworden, was willst du erreichen?:** Ich habe immer Lust mit anzupacken und mitzumischen, sei es in der Politik oder im Wald. Und durch das Amt des Bundessprechers, lernt man die Politik aus ganz anderen Augen kennen. Ich werde mich dafür einsetzen, dass in allen Bundesländern das FÖJ auf jeden Fall seinen Namen behält und dass es keine Rückschritte gibt. Das FÖJ ist eine super Sache, und sollte seine verdiente Anerkennung bekommen.

**Was möchtest du allen FÖJ-lerInnen mitgeben?:** Macht mit und mischt mit! Sieh das FöJ als Chance was Cooles zu machen, sei es durch das Projekt oder an deiner Einsatzstelle. Das FöJ bietet dir die Möglichkeit einen ganz anderen Lifestyle für dich und deine Umwelt kennen zu lernen. Es bietet tausend Möglichkeiten und Chancen, die nur du ergreifen kannst.

Du möchtest Marius kontaktieren?

Dann schreib jetzt an

[Marius.hein@foej.net](mailto:Marius.hein@foej.net)



**Name:** Mei Ling Chen

**Bundesland:** Brandenburg (ursprünglich MV)

**Einsatzstelle:** LandBau e.V., Alte Brennerei Wulkow

**Was machst du bei deiner Einsatzstelle?:**  
Selbstversorgung und Tischlerei

**Warum machst du ein FÖJ?:** Kein Bock auf den Leistungsdruck der Gesellschaft, sprich nicht gleich Studium oder Ausbildung. Einfach mal anschalten und Neues erleben.

**Warum bist du BundessprecherIn geworden, was sind deine Ziele?:** Mehr soziale, öffentliche und wirtschaftliche Anerkennung aller Freiwilligen (z.B. Befreiung von Rundfunkgebühren). Und meine eigenen Grenzen und Kompetenzen ausreizen.

**Was möchtest du allen FÖJ-lerInnen mitgeben?:**  
Habt Spaß!



Du möchtest Mei Ling kontaktieren?

Dann schreib jetzt an

[Mei-Ling.Chen@foej.net](mailto:Mei-Ling.Chen@foej.net)



**Mein Name** ist Jonathon (Jontyler in meinem Freundeskreis) Hartman und ich mache mein FÖJ in Berlin. Wie viele Berliner, komme ich nicht aus Berlin. Ich komme ursprünglich aus Washington DC, USA aber in Deutschland nenne ich Berlin mein Zuhause. Ich bin hier jetzt seit anderthalb Jahren und vor dem FÖJ habe ich in Jahre alt und habe meinen Highschool Abschluss aus Amerika.

**Meine Einsatzstelle** ist die Agentur für Erneuerbare Energien. Ich arbeite fast ausschließlich im Büro außer wenn ich mit der Arbeit auf einer Veranstaltung bin. Die Arbeit da ist Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für die erneuerbare Energien. Ich schreibe Artikel, helfe dabei für weitere Artikeln zu recherchieren und mache mein FÖJ Projekt – ein allgemeines Wissen Infohandbuch über die erneuerbare Energien.



Ich habe mich **für das FÖJ entschieden**, denn ich wusste ich wollte eventuell in den Bereich erneuerbare Energien einsteigen nach dem Studium aber war nicht so sicher ob es meins ist oder nicht. Deswegen habe ich dieses Jahr genommen als ein „Schnupperjahr“ in dem Bereich, und obwohl nur 3 Monaten um sind, weiß ich, dass das wirklich meine Nische ist.

Ich habe mich zur Wahl des Amtes **Bundessprecher** gestellt, denn ich vertrete Leute sehr gern. Ich höre ich sehr gern zu und helfe auch gern bei der Lösung von verschiedenen Problemen. Die Durchsetzung von den Ideen der Gruppensprecher in Berlin auf einer Bundesebene hat bei mir auch eine hohe Wichtigkeit. Das Thema „Nachhaltiges Leben“ und eine nachhaltige Lebensstil sind deswegen ein Schwerpunkt des FÖJs dieses Jahr, nicht nur auf der Berliner Ebene aber das Thema befindet sich auch in dem Bundesaktionstag. Nach diesem Jahr, möchte ich, dass die FÖJler ein

größeres Bewusstsein über ihren Ökologischen Fußabdruck haben. Ich will, dass mehr Leute sich für die Umwelt interessieren und die Schritte, die man nehmen soll, um eine positive Wirkung auf unserer Welt zu haben. Ich bin immer sehr offen für Fragen oder einfach zum Quatschen, also wenn ihr mich erreichen wollt, stehe ich euch jeder Zeit zur Verfügung.

Du möchtest Jonathon kontaktieren?

Dann schreib jetzt an

[Jonathon.hartman@foej.net](mailto:Jonathon.hartman@foej.net)



**Name:** Carolin Kuska

**Bundesland:** Baden-Württemberg

**Einsatzstelle:** Bischöfliches Bauamt der Diözese Rottenburg-Stuttgart

**...was ich da mache?:** Ich unterstütze hauptsächlich die Architekten bei ihrer Arbeit im Bischöflichen Bauamt. Das wäre zum Beispiel die Analyse von energetischen Maßnahmen, das Pflegen der verschiedenen Datenbanken und IT-Systeme, die aktive Mitarbeit bei der Klimainitiative der Diözese und die Begleitung der Außenterminen. Somit bekomme ich die Chance in vielen Themengebieten, wie der Bauphysik, Architektur, Kommunalpolitik, Informatik, Restauration, Kunstgeschichte und der Betriebswirtschaftslehre, reinzuschmecken.



**..warum mache ich ein FÖJ? :** Mein erster Gedanke nach dem Abitur war es, noch irgendwie einen Freiwilligendienst vor mein Studium zu quetschen. Damit ich mich nicht über Nacht spontan für ein Studienfach entscheiden müsste. Ehrlich gesagt bin ich eher ein Mensch, der von zu vielen Fachrichtungen begeistert ist, als das ich mich wirklich auf eine beschränken könnte. Deswegen wählte ich das FÖJ beim Bischöflichen Bauamt aus, dort würde sich nämlich zeigen, ob mir eher Geistes- oder Ingenieurwissenschaften liegen.

**Warum bist du Bundessprecher geworden, was willst du erreichen?:** Ich bin Bundessprecherin geworden, um die ziemlich verrückten und genialen Ideen unserer FÖJ-lerInnen möglich zu machen. Dabei bin ich nicht wirklich eine Macherin oder eine leitende Persönlichkeit, sondern ich bereichere die Aktionen und Vorhaben mit meinem kritischen und differenzierten Denken. Im

Du möchtest Carolin kontaktieren?

Dann schreib jetzt an

[Caorlin.kuska@foej.net](mailto:Caorlin.kuska@foej.net)

Klartext. Ich gebe gern meinen Senf hinzu  
**Was möchtest du allen FÖJ-lerInnen mitgeben?:** Bringt euch ein! Auch wenn hierarchische Strukturen scheinbar behindern oder andere versuchen euch gezielt Steine in den Weg zu legen, müsst ihr einfach an eure Ideen glauben. Dann kann man auch im Kleinen die Welt verändern!

Das Umweltbewusstsein der Menschheit ist heute größer als je zuvor. Natürlich ist diese Bewusstseinsveränderung durch akute Alternationen in unserer Umwelt und der immer zentraler werdenden Frage, wie lange es so noch weitergehen kann, erst geändert worden. Aus dieser recht neuen Art des grünen Denkens sind auch moralische Grundsätze entstanden, die dieser Bewegung ein Fundament geben. Im Folgenden werden die verschiedenen Umweltethiken erörtert, die ihre Begründung aus der Zuordnung eines Eigenwertes entnehmen. Der Besitz von Fähigkeiten wie dem Selbst-Bewusstsein, dem Zeit-Bewusstsein und der Planung der eigenen Zukunft sind maßgebende Faktoren, die es möglich machen, den Eigenwert festzulegen.

Zum einen existiert der **Anthropozentrismus** (von griech. anthropos für Mensch), der dem Menschen einen Eigenwert zuschreibt, so dass dieser im Zentrum steht. Alle anderen Lebewesen nehmen nur eine ästhetische oder instrumentelle Stelle ein und sind somit weniger wert. Der Schutz der Umwelt kann sich nur dadurch begründen, dass durch diesen Schutz dem menschlichen Lebewesen ein Vorteil zu Gute kommt. Immanuel Kant (1724–1804) begründete Tierschutz etwa damit, dass es ansonsten zu einer Verrohung des Menschen kommen würde. Dadurch entsteht keinerlei Verpflichtung vom Menschen gegenüber den Tieren, jedoch die Verpflichtung zu Menschen und sich selbst gegenüber.

Die nächste, umfassendere Stufe der Umweltethik ist der **Pathozentrismus** (von griech. pathos für Leid), der jedem leidensfähigen Lebewesen einen Eigenwert zuspricht und somit auch empfindungsfähige Tiere in eine übergeordnete Position rückt. Die Voraussetzungen für diese Einstufung sind einerseits die Eigenschaft zur Entwicklung von eigenen Bedürfnissen und Gefühlen und andererseits Lust und Leid zu empfinden. Wenn man

### *Eigenwert:*

jemandem, einer Sache innewohnender, zukommender Wert

### *Alternationen:*

Wechsel zwischen zwei Möglichkeiten, Dingen usw.

### *egalitär:*

auf politische, soziale Gleichheit gerichtet

### *hierarchisch:*

der Hierarchie entsprechend, in der Art einer Hierarchie streng gegliedert

### *Biodiversität:*

biologische Vielfalt

### *scala naturae:*

Aristoteles ordnete die Lebewesen in einer Stufenleiter nach dem Grad ihrer „Perfektion“, von primitiven zu höher entwickelten.



von diesen Eigenschaften ausgeht, kann man manchen Tieren eigenes Interesse zuschreiben und somit insbesondere das Interesse der Leidensvermeidung. Eine jede Handlung wird an dem daraus entstandenem Leid gemessen und bewertet und ist somit eine Begründung für den Tierschutz.

Alle Lebewesen auf der Welt besitzen einen Eigenwert, also vom Einzeller bis zum Menschen. Dieses Prinzip ist die Grundlage des **Biozentrismus** (*von griech. bios für Leben*), welcher sich noch einmal in zwei Unterkategorien spaltet, dem **egalitären Biozentrismus** und dem **hierarchischen Biozentrismus**. Der **egalitäre Biozentrismus** spricht jedem Lebewesen den gleichen Eigenwert zu und setzt somit keine Lebensform höher oder tiefer. Der hierarchische Biozentrismus stuft Lebewesen ein und sieht somit verschiedene Eigenwerte mit verschiedenen Wertigkeiten vor. Ein Hierarchisierungsbeispiel wäre z.B. die Wertigkeiten an der *scala naturae* festzulegen, die bei der Bakterie anfängt und über die Pflanzen und dem Tierreich bis zum Menschen geht.

Zuletzt existiert noch der **allumfassende Ökozentrismus** (*von griech. oikos für Haus, Haushalt*), der jedem noch so kleinen Bestandteil, ob lebend oder nicht lebend, einen Eigenwert zuspricht. In Folge dieser Ansicht haben nicht nur Tiere und Menschen einen Eigenwert, sondern auch Flüsse, Berge und sogar ganze Ökosysteme. Sogar der Biodiversität wird ein Eigenwert zugesprochen und dieser lässt sich holistisch begründen und legitimiert somit jeden Teil eines Ökosystemes zu schützen, auch wenn dieser keinen Eigenwert besitzt.

*holistisch:*  
ganzheitlich

## Zahl des Tages

2.400.000

Anzahl der Schafe  
im Jahr 2009 in  
Deutschland. 1950  
waren es noch 2,7  
Millionen.



# Naturschutz gegen Rechtsextremismus

In Fischbach bei Dahn fand vom 26. bis 29. März 2015 das Seminar „Neues Denken am ehemaligen Westwall“ für junge Leute statt, welches Naturschutz gegen Rechtsextremismus zum Thema hatte. Die Teilnehmer lernten dabei, den Kern rechtsextremer Argumente zu erkennen, zu analysieren und ihm entgegenzuwirken.

## *Scheinbare Gemeinsamkeiten*

Der Ort des Geschehens erweckte zunächst den Eindruck eines gewohnt typischen Seminars einer FÖJ-Gruppe: eine Herberge direkt angrenzend an einen Wald, ein Biosphärenhaus, ein Baumwipfelpfad, eine Vogelwarte, eine „Weltstadt“ namens Fischbach bei Dahn, dazu kein Handynet. Und auch dieses Mal beschäftigten wir uns mit einem äußerst prickelnden Thema, welches, wie die meisten Themen im FÖJ, bisher in der Gesellschaft viel zu wenig Beachtung findet: Naturschutz und Rechtsextremismus. Wie ist in diesem Zusammenhang die Denkweise von rechten Radikalen? Wie kann man scheinbare Gemeinsamkeiten mit Gegenargumenten entkräften? Um darauf Antworten geben zu können, fanden sich Teilnehmer des FÖJ sowie interessierte Jugendliche an einem Wochenende im März zusammen.

Spannende Vorträge gaben dabei Einblick in die Szene und die Denkweise der Rechtsextremen. Denn seit einiger Zeit macht sich diese Gruppierung scheinbare Gemeinsamkeiten mit den Naturschützern zunutze, um auf subtile Art und Weise ein größeres Publikum zu erreichen. Sie ist bestrebt, ihren Mythos „Germanien“ und ihr Ideal „Blut und Boden“ in dieses Thema fest zu verankern. Leider erkennt die Öffentlichkeit (und auch unsere Politiker) das nicht, bzw. will es auch nicht erkennen. So ist besondere Vorsicht geboten, denn Rechtsextremismus ist ein grundsätzliches und permanent anwesendes Problem, gegen das gezielt vorgegangen werden muss, denn Rechtsextremismus ist demokratiegefährdend, tritt unsere Menschenrechte mit Füßen und ist auch ansonsten ziemlicher Unsinn.

## *Rechtsextremismus ist vielschichtig*

Die Tage begannen mit einem gemeinsamen und ausgedehnten Frühstück, da schon morgens spannende Diskussionen das Programm verzögerten. Hier konnte, durfte und sollte sich jeder seine eigene Meinung bilden. Fördernd für unsere Debatten waren die Referenten mit ihren lehrreichen



Vorträgen, darüber hinaus wirkten Dr. Nils Franke, unser allwissender Historiker, und Jannis Graber, einer unserer FÖJ-Teamer, mit. Sie alle legten sich mächtig ins Zeug.

Das Seminar begann gleich am ersten Tag mit zwei hochkarätigen Referenten. Sehr exklusive Informationen über die rechtsextreme Szene und über die NPD mit ihren verwandten Gruppen erhielten wir von Andreas Speit, einem freiem Journalist bei der TAZ, sowie von Stefan Rochow, einem ehemaligen NPD-Spitzenpolitiker. Sie halfen uns sehr schnell dabei, uns in die Gedankengänge des Rechtsextremismus hineinzusetzen. Wir erkannten schnell, dass sich rechtsextremes Gedankengut zwar auf eine Ideologie reduzieren lässt, die vor allem durch Rassendenken, Antisemitismus und Ethnopluralismus geprägt ist, mussten uns allerdings eingestehen, dass man nicht alle Rechten über einen Kamm scheren kann, da deren Interessen innerhalb dieser Gruppierung weit auseinandergehen. Gewalt beispielsweise ist zwar für die rechtsextreme Szene immer noch ein probates Mittel, insbesondere um Aufmerksamkeit in der heutigen Gesellschaft zu erzeugen, das jedoch längst nicht mehr von allen Mitgliedern „tatkräftig“ unterstützt wird. Weiterhin hat nicht jeder NPD-Sympathisant aufgrund traumatischer Vorfälle in seiner Kindheit oder Jugend Fremdenhass entwickelt. Um in eine solche Szene abzurutschen bedarf es keineswegs solcher prägenden Erlebnisse. Rechtsextremismus darf nach Rochow kein Tabu-Thema sein. Man sollte mit Familie, Freunden und Bekannten die Möglichkeit haben diese Problematik kritisch zu diskutieren und reflektieren, damit jeder von Anfang an erkennt, wie sinnlos die rechte Weltanschauung ist.

### *Es kann alles so einfach sein*

Tags drauf sollte unser bisheriger Einblick in die Ideologie-Thematik vertieft werden. Verschiedene Stationen ermöglichten die selbstständige Auseinandersetzung mit verschiedenen Bereichen der Ideologie der Rechten in Form von Videos, Texten und Plakaten, die zum Mitgestalten einluden. Ich stieß bei diesen Recherchen auf eine sehr „interessante“ Form des Veganismus: Vegane Rechtsextreme produzieren Kochvideos mit Sturmmaske! In diesem Zusammenhang drängte sich mir die Frage auf: Was essen die wohl Tag für Tag? Die „gute deutsche“ Kartoffel beispielsweise kann es sicherlich nicht sein. Sie stammt ja bekanntlich aus Südamerika. Trotzdem ist der vorzüglich schmeckende Kartoffelsalat aus der deutschen Esskultur auch nicht mehr wegzudenken. Tja, Pech gehabt, liebe rechte Veganer!

Rechtsextremismus ist allerdings nicht nur in Deutschland ein Thema. Bei unseren französischen Nachbarn kämpft man gegen das bedenkliche, immer größer werdende Interesse am Front National.



Für was steht diese Partei? Wie ist der Umgang mit rechtsextremem Gedankengut in Frankreich? Eindrucksvoll informierten uns dazu die französischen FÖJ'ler mit selbstgedrehten Videos und Vorträgen.

Schon am zweiten Tag merkte man, dass in unserer Gruppe ein Gemeinschaftsgefühl entstand, auf das manch rechtsextremer Anhänger bestimmt neidisch wäre! Allerdings wird bei uns TOLERANZ ganz groß geschrieben, das ist wohl der wesentlichste Unterschied. Warum klappt das nicht bei euch oder auf der ganzen Welt? Es könnte alles so einfach sein.

### ***Nachhaltig den rechten Zahn ziehen***

Andere Fragen scheinen hingegen einfacher zu beantworten zu sein, z.B.: „*Wie können wir den rechten Zahn ziehen?*“ Ein köstliches Wortspiel. Es entstanden in unserer Ideenbörse einige Lösungsansätze: Diskussionen mit rechtsextremen Anhängern, Prävention an Schulen, Realisierung eines Netzwerks und zu guter Letzt der nicht ganz ernst gemeinte Vorschlag ein Origami gegen rechts zu gestalten - nur linksrum faltbar!

Getreu des Camp-Mottos – „Neues Denken am ehemaligen Westwall – Die Werkstatt“ soll dies fortan auch verwirklicht werden und über die Zeit des Seminars hinaus Bestand haben. Eine Werkstatt produziert nun mal Ergebnisse. Dies gelingt, wenn wir einen wesentlichen Grundgedanken des FÖJ zwingend in die Thematik aufnehmen: Nachhaltigkeit! Das fand bei jedem Teilnehmer Anklang, egal ob FÖJ'ler oder nicht. Mein persönliches Highlight wäre übrigens ein Argumentationstraining für Flüchtlinge. Die Vorstellung, ein Flüchtling argumentiert einen faschistisch geprägten Menschen in Grund und Boden, finde ich einfach grandios.

### ***Undercover unter Nazis und der rechten Musikszene***

Peter Ohlendorf ist Regisseur und wurde durch sein Film-Projekt „Blut muss fließen – Undercover unter Nazis“ bekannt, eine Dokumentation über Thomas Kuban, der zu seinem eigenen Schutz ausschließlich unter diesem Decknamen auftritt. Diese Dokumentation zeigte in beeindruckender Weise zwei von mir schier nicht für möglich gehaltene Kontraste auf. Faszinierend auf der einen Seite, wie der freiberufliche Journalist Kuban es geschafft hat, solche fast schon abstrusen Aufnahmen unentdeckt an die Öffentlichkeit zu bringen. Auf der anderen Seite steht jedoch das Entsetzen über den Inhalt des gezeigten Videomaterials. Es sollten mit die packendsten Minuten werden, die ich



bislang erleben durfte. Da zeigten mehrere Anhänger offen den Hitlergruß, schrien „Sieg Heil“, begingen nicht minder offen Straftaten. Übrigens nicht nur ein „deutsches“ Thema, wie hinterher zur erfahren war. Sie lebten (und leben immer noch) ihre grauenvolle Ideologie, ohne dass die Staatsgewalt eingriff (wenn auch länderabhängig). Viele Konzerte des Rechtsrock-Milieus wurden durch das verbotene Netzwerk „Blood and Honour“, „Division 28“, aber auch von der NPD und deren Jugendorganisation „Junge Nationaldemokraten“ organisiert. Sprachlosigkeit machte sich nicht nur bei mir breit, das Gesehene bedrückte alle Anwesenden zutiefst. Bedauerlich: Erst der NSU-Fall brachte die rechte Szene wieder ins „rechte“ Licht der Öffentlichkeit, zuvor schenkte man ihnen kaum Beachtung. Fortan hängt an meinem Rucksack ein Sticker mit einem gelben Sakko, es steht für den Journalist Thomas Kuban. Mit einem solchem Sakko zeigte er sich verkleidet in der Öffentlichkeit.

Abends nahmen wir die „Rechte Musikszene“ noch genauer unter die Lupe, hörten uns verschiedene Texte sogenannter „Grauzonenbands“ aber auch Lieder von Frank Rennicke an. Schnell erkannten wir dabei eine gewisse Strategie, frei nach dem Motto: „Das ist ja Musik für Jedermann“. In den unterschiedlichen Genres wird dem Hörer nach und nach ein gewisses Meinungsbild eingetrichtert. Beängstigend, wie Bands und Musiker sich diese Grauzone zu Eigen machen. Sie bekennen sich nicht zur rechten Seite oder streiten sogar explizit ab ihr anzugehören, dennoch singen sie die recht „volksnahen“ Lieder. Um dem entgegen zu wirken, ist Musik, die sich gegen Faschismus wendet, die beste Medizin. Mit Liedern der Antilopen Gang oder den Ärzten gönnt man seinem Verstand und seinen Ohren einen wahren Erholungsurlaub.

### ***Von T-Hemd, Weltnetz und sonstigen Sinnlosigkeiten***

Manche Wörter aus dem allgemeinen Sprachgebrauch erhalten in der rechtsextremen Szene eine andere Bezeichnung. So zeigte uns Jannis Graber bei der Argumentation gegen rechte Ökosprüche, wie deren Rhetorik erkannt, analysiert und anschließend ausgehebelt werden kann. So kann man leicht den Rechten ausfindig machen, da er z.B. von einem T-Hemd statt vom T-Shirt spricht oder wenn er das Weltnetz statt des Internets nutzt. Bloß keine Anglizismen lautet hier das Motto. Auch seine Kleidung entlarvt den rechtsgesinnten Menschen, das fand selbstverständlich ebenfalls Erwähnung. Wenn wir über Rechtsextreme reden, haben wir gemeinhin Bilder mit der klassischen Variante vor den Augen: Springerstiefel, Lonsdale T-Shirt, Bomberjacke. Die Mehrheit der Rechtsextremen allerdings passt sich heutzutage vom Kleidungsstil der Gesellschaft immer mehr an



und das wäre ja auch wünschenswert, wenn sie denn ihr Gedankengut gleich mitanpassen würden, dann hätten wir ein Problem weniger auf der Welt.

Eine nachgespielte Konfliktsituation entpuppte sich als gelungener Abschluss des Themengebiets Rhetorik. In kleinen Gruppen stellten wir eine Szene nach, bei denen eine oder mehrere Personen rechtsextremistische Auffassungen vertreten sollten. Mit Hilfe der zuvor erarbeiteten Argumentationstechniken versuchten wir unsere rechten Kontrahenten in die Enge zu treiben. Dennoch war es teilweise schon schwierig, die plumpen Argumente der rechten Ideologie überzeugend zu entkräften. Aber Jannis Graber sprach uns Mut zu und zeigte uns zwischenzeitlich immer wieder, wie mit viel Übung, der richtigen Taktik und einer guten Vorbereitung dies möglich ist. Letztlich kamen wir überein, dass wir auch diesen Menschen gegenüber Toleranz zeigen müssen. Sonst werden die Ausgrenzenden zu Ausgegrenzten, die sich dadurch in ihrem Glauben nur noch bestärkt fühlen würden. Außerdem wären wir keinen Deut besser, wenn wir gleiches mit gleichem vergelten würden. Vielmehr müssen wir den Rechten aufzeigen, dass ihre Ideologie auf Sinnlosigkeit aufgebaut ist. Selbsterkenntnis ist eben der erste Schritt zur Besserung!

### ***Mythos – eine schwachsinnige Legendenbildung***

Mit Dr. Nils Franke erarbeiteten wir uns den Kern der rechten Ideologie, den Mythos. Ein Held, ein Heilsbringer oder eine vergangene Zeit, wie es die NS-Zeit war, kann ein Mythos sein. Für viele Rechte ist es Germanien. Das sieht in kurzen Worten zusammengefasst wie folgt aus: Germanien => raues Klima => schafft harte Kerle => kaum zu besiegen => diese Eigenschaften trägt nur das deutsche Blut => daher: nicht Kleider machen Leute, sondern das Land. Ohne Worte, ein absoluter Schwachsinn! Um diesen Mythos zu wahren, investiert die NPD verstärkt auch in Themen des Umweltschutzes. Dies dient aber nicht zur Rettung der Lebensverhältnisse auf der Erde, sondern zum Zweck des Schutzes der deutschen Kulturlandschaft und des Heimatschutzes. So muss alles der deutschen Natur angepasst werden zur Schöpfung/ Erhaltung einer deutschen Landschaft, in der sich der deutsche Mensch heimisch fühlen soll. Dies gilt und galt für die Lebensraumideologie des Ostens wie auch Deutschlands. Beispiele aus der NS-Zeit sind heute noch vorhanden. Habt Ihr euch schon mal gefragt, wieso sich die Autobahn der Naturlandschaft anpasst? Sie hätte auch ja auch viel gradliniger gebaut sein können.

Bernard Klein, ein Referent aus dem Elsass, veranschaulichte uns im Anschluss noch die Zusammenhänge zwischen Naturschutz, Denkmalschutz und Rechtsextremismus in Frankreich.



Er informierte uns, wie unsere französischen Nachbarn mit den Relikten des 2. Weltkrieges umgehen und nahm dabei einen Vergleich im Umgang mit unseren Denkmälern vor.

### ***Der Westwall gehört nicht den Rechten***

Am letzten Tag unseres Projektes war das Wetter wie die NPD-Wahlsprüche, nämlich grauenhaft. Dies hielt aber Eva Altena (BUND Rheinland-Pfalz) nicht davon ab, uns den Westwall zu zeigen. Sie versuchte dabei, uns den Konflikt zwischen seiner Bedeutung als Mahnmal und dem Naturschutzgebiet Westwall zu verdeutlichen. Die Vorrichtungen der ehemaligen Verteidigungslinie bieten der heimischen Flora und Fauna Schutz und Sicherheit. Doch auch die Rechten nutzen den Westwall für ihre Zwecke, ist er doch ein Bauwerk aus der NS-Zeit, auf das man sich gerne beruft. Daher ist es wichtig, ihnen dieses Symbol zu entziehen, ohne dabei den Naturschutz und die Denkmalpflege außer Acht zu lassen.

Abschließend saßen wir noch in großer Runde zusammen, um das Camp Revue passieren zu lassen. Schlussendlich gilt es, nochmal allen Referenten, den Veranstaltern, den Teilnehmenden des Freiwilligen Ökologischen Jahr Rheinland-Pfalz und Frankreich, der Landeszentrale für Umweltaufklärung (insbesondere Roland Horne), der BUNDjugend Rheinland-Pfalz e.V., der Naturschutzjugend (NAJU) Rheinland-Pfalz e.V., Dr. Nils Franke, Jannis Graber und Dirk Hennig großen Dank auszusprechen. Zuletzt mein persönliches Resümee: Ich möchte jedem FÖJ'ler, aber auch anderen Interessenten dieses Seminar wärmstens ans Herz legen. Es birgt eine Fülle an spannenden Informationen, die in ihrer Wirkung begeistern und mitreißen. Daher hoffe ich auch, dass dieses Projekt durch diesen Artikel weitere Aufmerksamkeit erfährt. Eins ist gewiss, auch im nächsten Jahr werde ich wieder dabei sein. Wenn die Schlafmöglichkeiten im Hause durch unsere nachfolgenden FÖJ'ler bereits belegt sein sollten, übernachtete ich auch bei 5°C-Außentemperatur in einem mitgebrachten Zelt. Die Veranstaltung ist es allemal wert.

# Weizenfreie Ernährung



Bei den meisten Erwachsenen läuft der Stoffwechsel aufgrund ihres hemmungslosen Kohlenhydratverzehr Amok. Ein Großteil des Problems erledigt sich durch Verzicht auf Weizen von selbst. Aber auch andere Kohlenhydratquellen können problematisch sein, wenn man seine Blutzuckerauslässe und das Gewicht in den Griff bekommen möchte. An dieser Stelle finden Sie einen schnellen Überblick:

## Unbegrenzt erlaubt:

- Gemüse (abgesehen von Kartoffeln und Mais) sowie Pilze, Kräuter und Kürbis
- Nüsse, Samen und Kerne wie Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Pistazien, Cashewkerne; Erdnüsse (gekocht oder trocken geröstet); Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne; Sesamsamen
- Öle wie Olivenöl (extra vergine), Avocadoöl, Walnussöl, Kokosöl, Kokosbutter (ungehärtet), Leinöl, Sesamöl, Rapsöl
- Fleisch, Fisch, Eier (möglichst aus Biohaltung und von freilaufenden Tieren); Huhn, Pute; Rind, Büffel, Schwein; Strauß; Wild; Fisch, Muscheln; Eier (auch Eigelb)
- Käse
- Ungezuckerte Würzmittel und Saucen wie Senf, Meerrettich, Tapenaden, Salsa, Mayonnaise, Essig (Weißwein-, Rotwein-, Apfelessig, Balsamico), Worcestershiresauce, Sojasauce (ohne Glutamat), Chili- und Pfeffersaucen
- Sonstiges: Leinsamen (gemahlen), Avocados, Oliven, Kokosnuss, Gewürze, ungesüßter Kakao

## BUFFALOWURM-KARAMELL

### ZUTATEN:

1 Portion Buffalo Würmer  
Zucker  
Backpapier

### ZUBEREITUNG:

Reichlich Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Wenn der Zucker vollständig karamellisiert ist, die Buffalo Würmer hinzugeben und mit der heißen Zuckermasse verrühren. Das noch flüssige Wurm-Karamell auf einem Backpapier dünn verteilen und aushärten lassen. Schmeckt prima als süßer Knusper-Snack oder als Topping für Schoko- oder Vanillemousse.

Buffalo Würmer haben ein unverwechselbar nussiges Aroma. Geröstet oder frittiert lassen sich viele Gerichte mit diesen kleinen Speiseinsekten verfeinern und garnieren.



### Begrenzt genießen:

- Andere Milchprodukte als Käse: Milch, Quark, Joghurt, Butter
- Früchte: am besten Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, auch Kirschen). Bei Südfrüchten wie Ananas, Papaya, Mango, Bananen lieber zurückhaltend. Keine Trockenfrüchte (besonders Feigen und Datteln) wegen des konzentrierten Zuckergehalts
- Maiskörner und Maiskolben (Maisstärke und Maismehl jedoch ganz meiden)
- Fruchtsäfte (100 % Fruchtgehalt)
- glutenfreie Getreidesorten wie Quinoa, Hirse, Sorghum, Teff, Amaranth, Buchweizen, Reis, Haferflocken
- Hülsenfrüchte wie Bohnenkerne aller Art, Linsen und Kichererbsen; Kartoffeln, Yams, Süßkartoffeln
- Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh, Miso, Natto; Edamame, Sojabohnen

### Tomatenbutter

#### ZUTATEN

250 g	Butter
1/2 Tube/n	Tomatenmark
2 Zehe/n	Knoblauch
10	Tomate(n), getrocknete, in Öl eingelegte
3 Spritzer	Tabasco
	Salz
	Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

**Arbeitszeit:** ca. 10 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel

Die Butter in einer Schüssel auf Zimmertemperatur bringen. Die getrockneten Tomaten abtropfen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zur Butter drücken. Alle Zutaten gut miteinander verrühren und die Tomatenbutter im Kühlschrank aufbewahren.

Am besten 10 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.



### Sehr selten oder gar nicht:

- Weizenprodukte jeglicher Art (Brot, Brötchen, Pizza; Pasta, Teigwaren; Kekse, Kuchen; Frühstücksflocken; Pfannkuchen, Waffeln), aber auch Couscous, Bulgur, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Triticale
- Ungesunde Fette, also Frittier- und Bratfett, gehärtete fette, mehrfach ungesättigte Fette (besonders Maisöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Diestelöl)
- Gluten freie Produkte, vor allem, wenn ersatzweise Stärke aus Reis, Mais, Kartoffeln oder Tapioka verwendet wurde
- Frittierte Speisen
- Süßigkeiten, wie Bonbons, Speiseeis, Sorbet, Gummibärchen oder Energieriegel
- Zuckerhaltige Marmeladen und Gelees, Konserven, Ketchup (wenn er Saccharose oder Maissirup enthält), Chutneys

Strenge Vegetarier und Veganer müssen sich stärker auf Nüsse, Samen, Nussbutter und Nussöle stützen, aber auch auf Avocados und Oliven. Bei Kohlenhydratträgern wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Reis, Chiasaat, Süßkartoffeln und Yams dürfen sie etwas großzügiger sein. Wenn gentechnikfreie Sojaprodukte erhältlich sind, können Tofu, Tempeh, und Natto ebenfalls wertvolle Proteine liefern.

### Grillen mit Knoblauch

#### ZUTATEN:

1 Portion Speise-Grillen  
Öl  
Knoblauch  
Salz  
Pfeffer/Chili

#### ZUBEREITUNG:

Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und gib zwei Knoblauchzehen hinzu. Sobald der Knoblauch eine goldbraune Färbung angenommen hat, nimm diesen aus der Pfanne. Jetzt die Grillen in das heiße Knoblauchfett geben und kurz anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer oder Chili würzen. Es können auch kleine Zucchini-Würfel und Kräuter dazugegeben werden. Mit geröstetem Weißbrot servieren.

Heuschrecken haben einen feinen, nussigen Geschmack und versorgen uns mit mehr Eiweiß als Rindfleisch.

(Quelle: „Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht“ – Dr. med. William Davis)

# Ökiglück-Bericht

Ökiglück ist eure Chance für eine Woche in ein anderes FÖJ rein zu schnuppern. Ihr wollt unbedingt mal etwas mit Pferden machen oder ans Meer? Eine Woche in Berlin im Büro arbeiten oder einfach mal wissen, wie andere FÖJ'ler ihr Jahr in Hamburg, Bayern oder dem Harz verbringen?

Mit Ökiglück habt ihr die Möglichkeit genau das zu tun.

Eine Woche nehmt ihr an einer Art Austauschprogramm teil. Das heißt, ihr besucht den anderen FÖJ'ler für eine Woche an seinem Arbeitsplatz, helft ihm bei seinen Aufgaben und lernt eine andere Einsatzstelle kennen, die sich vielleicht von eurer vollkommen unterscheidet. Anschließend wird getauscht und der Andere bekommt die Möglichkeit eine Woche eurer FÖJ kennen zu lernen.

Man kann Ökiglück aber natürlich auch nur einseitig nutzen, wenn man zum Beispiel gerne anderen seine Arbeitsstelle zeigen, selbst aber nicht fort möchte. Ökiglück soll für alle FÖJ'lern offen sein, daher sind die einzigen Kosten die Reisekosten, da man in der Regel bei dem anderen FÖJ'ler unterkommen kann.

Organisieren tut ihr das Ganze selbst. Wenn ihr im Internet den Suchbegriff Ökiglück eingibt, erscheint ganz oben eine Ökiglück Tauschbörse. Auf dieser könnt ihr Anzeigen einstellen, bei denen ihr beschreibt, wer ihr seid, was ihr sucht und was ihr bietet.

Andere FÖJ'ler können euch dann darauf antworten und wenn ihr Jemanden gefunden habt, der mit euch Tauschen möchte, kann es auch schon losgehen.

Für genaue Formalitäten fragt man natürlich am besten seinen jeweiligen Träger.

Ökiglück bietet die tolle Gelegenheit, in seinem FÖJ auch andere Bereiche kennen zu lernen, die die eigene Einsatzstelle vielleicht nicht bietet. In Deutschland gibt es eine solche Vielfalt an FÖJ's und mit Ökiglück kann man ein wenig über den eigenen Tellerrand hinausschauen.

Ihr wollt beim Ökiglück dabei sein?

Dann besucht jetzt die Tauschbörse auf <https://forum.foej.net/oekiglueck-tauschboerse> und mach mit!



## Städtisches Forstamt Baden-Baden

vs.

## Gemüsegärtnerei Eulenhof

### 1. Ökiglück von Lydia im Forstamt Baden-Baden

Hallo,  
wir wollten euch einfach mal von unserem Ökiglück erzählen und alle, die noch die Chance dazu haben, motivieren auch eins zu machen.  
Ich mache mein FÖJ in der Bioland Gemüsegärtnerei Eulenhof in Dogern, das ist bei Waldshut-Tiengen (Baden Württemberg, an der Grenze zur Schweiz). Im April war ich für eine Woche bei Lena im Forstamt in Baden-Baden zum Ökiglück.

Der größte Unterschied war gleich am Anfang, dass wir dort viel früher aufstehen mussten, als ich es sonst muss, nämlich um 6:00 Uhr und nicht erst um 7:30 Uhr. Als wir zum Forstamt kamen, war das eine sehr nette Atmosphäre, auch wenn ich fast keinen vom Dialekt her verstanden habe. Furchtbar, bei mir unten am Hochrhein, war es am Anfang auch schwierig, vor allem auf dem Markt, aber dann bin ich dorthin gekommen und hab von den 10-12 Leuten vielleicht 2 ganz gut verstanden, das war der Chef und unser Anleiter.

### *Knöterich-Crumble „Naturschutz mit Messer und Gabel“*

Ihr braucht den jungen Knöterich, den, der vielleicht nur knapp höher als kniehoch ist oder von denen, die schon 1m hoch sind, nur die obere Hälfte. Wenn der Knöterich schon größer ist, wird er holzig und ist nicht mehr verwendbar.



(ACHTUNG: man braucht viel, da der Knöterich von innen hohl ist!)



Unsere Aufgaben im Forstamt waren:

- Krötenschutzzäune kontrollieren, aufbauen, abbauen
- junge Weißtannen eintopfen, die dann in 2 Jahren ausgesetzt werden
- Elektrozäune frei mähen
- dann haben wir eine Vogelstimmenwanderung gemacht
- beim Bau einer Baueinfahrt zum Forstamt geholfen

Die Hauptaufgabe der Ökigruppe, bestehend aus zwei FÖJlern, zwei Bundesfreiwilligendienstlern und dem Anleiter, ist schlicht und einfach gesagt, Naturschutz! Bei der Arbeit sind wir immer wieder an Stellen vorbei gekommen, wo ganz viel Knöterich wuchs und ich hab mich erst gewundert, warum die den alle immer mit dem Fuß wegstreten, bis mir Michael, der Anleiter erklärt hat, dass der japanische Knöterich sich immer weiter ausbreitet und dadurch viele andere Pflanzen verdrängt und zerstört. Als er dann meinte, man könnte den essen, haben Lena und ich später einen Knöterich-Crumble gemacht und das Rezept wollen wir euch nicht vorenthalten...

So ein Ökiglück ist einfach eine unglaublich tolle Erfahrung, man arbeitet in total anderen Bereichen, lernt viel Neues und viele nette Leute kennen!!! Wenn ihr noch die Chance habt, dann macht das auch!!!

(Lydia Purkart, FÖJ Baden-Württemberg)

Dann muss der Knöterich wie Rhabarber geschält und die Knotenpunkte ausgeschnitten werden.

Ihr braucht so viel, dass in eurer Auflaufform der Boden 2-3cm dick bedeckt ist. Dann kommt auf den Knöterich noch etwas Zucker, damit er nicht so sauer ist und Wasser zieht.

Oben drauf kommen noch Streusel (Mengen: 300gr Mehl, 200gr Zucker, 150gr Butter...je nach Größe der Auflaufform muss die Streuselmenge evtl. verdoppelt oder halbiert werden).

Jetzt kommt der Crumble mit Alufolie abgedeckt für eine halbe Stunde bei 180°C Umluft in den Backofen. Danach muss er noch aufgedeckt so lange in den Ofen, bis die Streusel eine leicht bräunliche Färbung haben.

**FERTIG!**

(schmeckt am besten noch warm!)

## 2. Ökigluck von Lena auf dem Eulenhof

Mein Ökigluck bei Lydia auf dem Eulenhof, einer Gemüsegärtnerei in Dogern, begann direkt mit einem langen Wochenende. Wir genossen unsere Zeit in der Therme, beim Kochen und Backen, mit einer langen Radtour oder tollen Spaziergängen. Und obwohl wir, wegen des Regens, immer etwas nass wurden, hatten wir jede Menge Spaß. Das familiäre Miteinander auf dem Hof hat mir sehr gefallen. Direkt auf dem Hof hatten wir ein Haus, in dem Chrissi (arbeitet dort dauerhaft), die zwei FÖJler, Praktikanten und WWOOFer untergebracht sind. In der Woche verbringt man aber das Frühstück und Mittagessen gemeinsam bei dem Hofeltern, Ulli und Markus, und in der Sedus-Kantine um die Ecke.



Die Aufgaben waren abwechslungsreich, so habe ich

- Lauch, Salat, Kohlrabi, Kräuter usw. geerntet, gesäubert und nach Bestellungen verräumt
- auf dem Markt und im Hofladen verkauft
- Eier mit der Sortiermaschine sortiert
- Sedus beliefert
- Unkraut gehackt
- Tomaten- und Gurkenpflanzen entgeizt und an Rankhilfen befestigt
- Kisten verräumt
- Stalldienst gemacht

Letzteres ist eine alltägliche Aufgabe, die bei den etwa 500 Hühnern selbstverständlich gewissenhaft ausgeführt werden muss.

Am zweiten Wochenende fuhren wir zum Rheinfluss, nach Schaffhausen und im Anschluss in eine Therme mit einem Solebecken, in dem unter Wasser Musik abgespielt wurde!

Am Sonntag nutzten wir das fantastische Wetter, um in der Wutachschlucht zu wandern.

Wegen des Bahnstreiks (der mir nicht ungelegen kam), verlängerte ich meinen Austausch um zwei weitere Tage und konnte so noch beim Pflanzen auf den Feldern mithelfen und ein wenig Motorsägearbeit erledigen.

Die Atmosphäre auf dem Eulenhof war einfach klasse und es hat mir dort wunderbar gefallen.

Ich bin unendlich dankbar, dieses Ökigluck mit Lydia gemacht zu haben.

Was für eine tolle Erfahrung!

(Lena Wesenberg, FÖJ Baden-Württemberg)

Wir haben es satt!



25



## Wir haben es satt!

Es ist ein sonniger Samstag, der 16. Januar 2016 gegen 12 Uhr um genau zu sein.

Alles voller Menschen, mitten in Berlin. An für sich nichts Besonderes. Doch diesmal versammelten sich rund 23.000 Bauern und Verbraucher aus der ganzen Republik zur großen „**Wir haben es satt!**“-Demo unter dem Motto „**Wir haben Agrarindustrie satt! Keine Zukunft ohne Bäuerinnen und Bauern**“ auf dem Potsdamer Platz.



Ähnlich wie unsere Vorgänger haben wir einen kleinen FÖJ-Block gebildet in dem auch eure Bundessprecher JT (Berlin) und Mei Ling (Brandenburg) vertreten waren. Man hört Bundesländer wie Schleswig-Holstein, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen, Hessen, Brandenburg, Berlin und und und. Aktuelle und Ehemalige. Noch dazu die TrägerInnen. Rund 50 Ökis waren am Anfang anwesend. Doch so wie auf jeder Demo verliert man sehr gerne mal die Leute aus dem Blick. Schon ganz am Anfang als noch fleißig

Banner mit Sprüchen (z.B. „hop hop hop – auch Kühe im Galopp“) besprüht wurden, verließ uns schon die Hälfte für den BUND-Jugend-Block und auch später als der Rest sich angeschlossen hatte, konnten wir es nicht schaffen ein gemeinsames Gruppenfoto zu machen.

**Nichtsdestotrotz was die Laune mega gut und wir waren LAUT!** Das war die Hauptsache. Mit 130 Traktoren an der Spitze führte unser Weg durch das Regierungsviertel zum Bundeskanzleramt. Dort glich die Fläche eher einem riesigen Straßenfest als einer Demo.

Bunt, fröhlich, laut und Öko. Ganz anders als die Gegendemo „Wir machen euch satt!“, die zeitgleich vor dem Hauptbahnhof stattfand und um ein vielfaches weniger Teilnehmer aufwies. Wie viele genau konnte man leider nicht in Erfahrung bringen, da sich nicht mal die Presse dafür interessierte.



Zum Schluss ließ es sich der verbliebene FÖJ-Block samt dem FÖJ aktiv e.V. vor dem Bundestag gut gehen. Die letzten Fotos wurden gemacht und die FÖJ-Flagge geheiligt. Den Tag wurde bei einer warmen Suppe und interessanten Gesprächen in der Heinrich-Böll-Stiftung beendet.

An dieser Stelle kann man noch mal anmerken, dass wir einen extrem guten Eindruck hinterlassen haben. Immer wieder wurden wir von ehemaligen FÖJlerInnen angesprochen. Passanten unterhielten sich mit uns interessiert und auf dem Rückweg wurden wir sogar aufgrund von Fahne und Plakat lautstark bejubelt.

Danke an alle die da waren und danke an den LJR Brandenburg, der so viele mobilisiert hatte, die Materialien mitgebracht hat und auch die Fotos gemacht hat.



# Mein FÖJ und was es mit mir gemacht hat



Heute bekommt ihr einen ganz spontanen Post von mir. Er hat dieses Mal so gar nichts mit Pferden zu tun. Dafür aber umso mehr mit Menschen, dem Leben und vor allem mit mir selbst. Gerade bin ich von unserem letzten FÖJ-Seminar nach Hause gekommen und habe viel mitgenommen, worüber ich nun nachdenken kann. Wahrscheinlich wird mich das noch lange beschäftigen und hoffentlich auch noch lange begleiten. Ich habe allerdings das Gefühl, dass es gut ist, mir aufzuschreiben, was in meinem Kopf herum spukt und gerne möchte ich diese Gedanken mit euch teilen. Die vergangene Woche war für mich die letzte, von fünf, die ich mit meiner Seminargruppe verbracht habe. Ich persönlich habe diese Seminare alle als sehr intensive Zeit erlebt, in der ich Menschen besser kennengelernt habe als so manch andere in vielen Jahren. Ich durfte durch das FÖJ viele verschiedene Menschen kennen und lieben lernen. Wir sind eine bunte Truppe, deren Mitglieder kaum unterschiedlicher sein könnten.



Und trotzdem, oder vielleicht gerade deswegen, verstehen wir uns alle so gut. Es hat mich selbst überrascht, wie schnell man neue Freundschaften schließen kann, wenn man sich nur ein wenig auf andere Menschen einlässt und ihnen eine echte Chance gibt. Trotzdem natürlich nicht jeder nun mit jedem "Best-Friends" ist, so gab es bei uns doch nie wirkliche Grüppchen, die sich voneinander abgrenzten. Ich kann mir vorstellen, dass ich nicht die einzige bin, die es so aus ihrer Schulzeit kannte. Und doch konnte sich jeder den Freiraum nehmen, den er brauchte um auch mal mit sich allein zu sein.

Als wir uns auf unserem ersten Seminar kennen lernten, gab es keine voreingenommenen Meinungen, keine fertigen Schubladen, nur uns. Ein jeder konnte sein, wie er ist, wie er sich gerade fühlte und offen mit allen darüber sprechen. Das Gefühl aus der Rolle zu fallen, wenn man sich nun nicht so verhält, wie sonst vielleicht immer, das gab es nicht, denn es gab kein "wie sonst immer". Ich glaube, dass ich nicht die einzige in unserer Gruppe bin, die sich so wirklich schnell richtig wohl mit allen anderen fühlte und die sich irgendwie mit der Zeit selbst gefunden hat.



Ich war heute sehr erstaunt, als ich meinen Brief öffnete, den ich mir selbst auf unserem ersten Seminar geschrieben hatte. Er enthielt einen Abschnitt mit meinen Wünschen für die Zukunft. Natürlich ist er etwas ganz persönliches und geht niemanden etwas an, aber dennoch möchte ich euch verraten, dass ich mich sehr gefreut habe zu merken, dass ich diese Ziele tatsächlich erreicht habe. Nicht, in dem ich hart daran gearbeitet habe, sondern ganz nebenbei, fast ohne es zu merken, an einige konnte ich mich nicht einmal mehr erinnern. Irgendwie hat es diese wunderbar verrückte Gruppe geschafft, dass ich mich selbst gefunden habe. Dass ich nun das Gefühl habe zu wissen, wer ich bin und was ich will. Natürlich werde ich mich im Laufe der kommenden Jahre noch sehr verändern, aber ich kann heute vor dem Spiegel stehen und weiß genau, wer ich bin. Dafür kann ich meiner Gruppe (und dazu gehören natürlich auch unsere Teamer) kaum genug danken! Ich habe mich verändert in diesem Jahr und irgendwo auf dem Weg habe ich mich, ganz nebenbei, selbst gefunden. Vor allem aber wohl verinnerlicht, mich selbst wirklich anzunehmen und zu lieben, wie ich bin. Wahrscheinlich nicht zuletzt, weil ich von Menschen umgeben war, die verstanden haben, wie wichtig es ist, unseren Mitmenschen ehrliche Komplimente zu machen und uns gegenseitig zu erzählen, was wir aneinander schätzen. Und wahrscheinlich muss man sich, um das alles wirklich zu verstehen, tatsächlich einmal mit völlig Fremden umgeben und mit ihnen Zeit verbringen.

Aber auch viele andere Dinge konnte ich innerhalb dieses Jahres nun endlich wirklich verstehen. Ich dachte immer, mir wäre klar, dass ein jeder seinen eigenen Weg gehen sollte und kann, wie wichtig es ist zu sich selbst zu stehen und dass es durchaus auch alternative Lebenswege gibt, die völlig realistisch sind und keinesfalls nur schöne Träume. Heute weiß ich, dass ich all diese Dinge damals nicht wirklich verstanden hatte. Ich dachte, mir wäre klar, dass es so ist. Denke ich heute daran zurück, habe ich mit diesem Gedanken aber lediglich an der Oberfläche gekratzt. Wahrscheinlich habe ich auch jetzt noch nicht alles verstanden. Aber ich habe das Gefühl diese Einstellung wirklich angenommen zu haben, sie wirklich verstanden und verinnerlicht zu haben und nun tatsächlich bereit zu sein, meinen Weg zu gehen. Ich fühle mich nun irgendwie stark genug, um auf mein Bauchgefühl zu hören und den einen oder anderen Umweg zu wählen.

Ich bin mir nicht sicher, wie gut ein Außenstehender meinen Gedanken folgen kann. Ob man überhaupt verstehen kann, was ich für mich persönlich verstanden habe und wovon ich euch erzählen möchte. Was ich mir vor allem aber so lange wie möglich erhalten möchte. Genauso, wie ich mir wünsche, den Kontakt zu FÖJ-Freunden / -Teamern und -Arbeitskollegen auch noch in vielen Jahren zu haben.

**Nun bleibt mir nur noch, allen zu danken, die bis zum Ende gelesen haben. Vor allem aber meiner Gruppe, unseren Teamern und unserem Betreuer für diese wichtige Zeit zu danken. Ich werde es vermissen, mit euch über meinen eigenen Schatten zu springen, am Lagerfeuer zu sitzen, Musik zu machen, verrücktes auszuprobieren und zu lernen!**

# Spaß und Spannung beim Projektseminar

Am 16. November diesen Jahres trafen sich 27 erwartungsvolle FÖJler der Seminargruppe G in der Jugendherberge Hannover. In den folgenden vier Tagen sollten wir uns mit unseren Projektideen auseinander setzen und nützliche Handwerkszeuge erlernen. Aber natürlich sollte auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Neben gemeinsamen Aktionen wie dem Schwimmen gehen ins nächst gelegene Hallenbad oder der Gestaltung eines gemeinsamen Abschlussabends, gab es auch einen Großeinsatz der Polizei direkt in unserer Nachbarschaft. Doch nun mal von vorne:

Das Seminarteam, bestehend aus Holger und Katrin, wurde von Katrins Sohn, dem 4-monate-alten Jasper, tatkräftig unterstützt. Wenn er nicht gerade auf seiner Decke bzw. Hängematte lag oder eine Gruppe Mädels mit ihm spielte, lag er in Mama-Katrins-Bauchtrageetasche, während sie uns verschiedene Strukturpläne für die Projektarbeit vorstellte oder über Finanzierungsmöglichkeiten aufklärte.

Bei der Themeneinheit zur Kommunikation wurden 2er-Gruppen gebildet; einer stellte jeweils den FÖJler dar, während der gegenüber den Arbeitgeber spielte. Es ging darum, dass der FÖJler Urlaub beantragen wollte- mal schüchtern, mal unverschämt, mal... Es war sehr lustig was für Reaktionen diese Emotionen auslöste. Es ging sogar soweit, dass einige „Arbeitgeber“ ihren FÖJler feuerte. ;-) Dieser Selbstversuch hat sehr gut verdeutlicht, wie viel Wirkung das Auftreten einer Person hat. Am Dienstagnachmittag haben wir unsere Exkursion zum Agenda 21 Büro im wunderschönen Neuen Rathaus und zum VEN (Verband Entwicklungspolitik Niedersachsen e.V.) gestartet. Der Vortrag beim VEN war- nachdem genug Stühle organisiert wurden, damit wir alle in dem kleinen Raum sitzen konnten- sehr interessant. Es ging dabei unter anderem darum, dass der Fleischkonsum in Deutschland den afrikanischen Markt kaputt macht, indem die Fleischreste die hier nicht mehr verwertet werden nach Übersee geschickt werden.

Nach diesem Vortrag verstreute sich unsere Seminargruppe in mehrere Kleingruppen. Wir wollten rechtzeitig zum Abendessen zurück in der Jugendherberge sein- doch dies sollte sich als gar nicht so einfach herausstellen. Am Dienstagabend sollte im Fußballstadion (ca. 700m von unserer Jugendherberge entfernt) ein Spiel zwischen der Deutschen und Niederländischen Nationalmannschaft stattfinden. Nach den Anschlägen in Paris, war in Hannover ein dementsprechend riesiges Aufgebot an Polizei zu finden. Auf unserem Weg aus der Altstadt zu unserer Unterkunft sind wir immer direkt am Stadion vorbei gelaufen. Doch ein freundlicher Polizist, der mit seinen vier Kollegen den Fußweg gesperrt hat, wies und darauf hin, dass dieser Weg für jeglichen Personenverkehr gesperrt sei. Also gut. Nach einigen Diskussionen ob wir die 6km um den Maschsee laufen und definitiv kein Abendessen mehr bekommen oder versuchen auf der anderen Seite um das Stadion zu kommen entschieden wir uns für die 2. Möglichkeit. Somit schlossen wir uns dem Strom der zum Stadion strömenden Fußballfans an. Auf unserem Weg direkt zum Stadion gab es viel zu sehen.



Neben den verzweifelten Fußballfans, die versuchten irgendjemanden eine Karte abzukaufen, standen an allen Ecken Polizisten. Einige schwer bewaffnet, andere in kleinen Grüppchen um ihre letzten Anweisungen zu bekommen und wieder andere haben Tee oder Kaffee (oder was soll sonst in den großen Thermobehältern im Kofferraum des Streifenwagens gewesen sein?) getrunken. Letztendlich ging dort alles sehr, sehr friedlich zu friedlich zu.

Soweit so gut. Wir kamen gerade noch so zum Abendessen und haben schon überlegt was der Abend noch so bringt. Geplant war unter anderem Fußball zu schauen- doch das fiel ins Wasser als das Spiel plötzlich abgesagt und das Stadion geräumt wurde. Was war da los? Bombendrohung? Angst wegen Paris? Die Spekulationen liefen auf Hochtouren. Doch eine Antwort konnten uns auch die Polizisten, die vor der Jugendherberge positioniert waren, nicht geben.

Der Abend verlief dann aber doch, bis auf ein kurzes Zusammentreffen unserer gesamten Seminargruppe zu einem „Krisengespräch“, ganz normal. Die Einen spielten Doppelkopf, andere Werwolf, es wurden in kleiner Runde Fotos vom letzten Seminar angeschaut- und dann auch gleich neue Fotos geschossen- und, und, und....

Am nächsten Morgen war von der Hektik des letzten Abends nicht mehr viel übrig und so konnte der gemeinsame Abschlussabend geplant werden. Nach einigem hin und her haben wir uns, bevor wir uns in Kleingruppen aufgeteilt haben, auf einen „Bunten Abend“ mit Talentshow geeinigt. Unser fast dreistündiges Abendprogramm verlief dann auch größtenteils ohne Probleme. Er bestand unter anderem aus Gruppenspielen (zB. Activity oder Menschenmemory), Musikacts zum Mitsingen, Tanzeinlagen und Impro-Theater. Bei der Impro wurde beispielsweise das Märchen von Hänsel und Gretel neu gespielt. Um ein wenig Spannung und Spaß in die Sache zu bringen musste seine eigene Rolle gespielt werden, aber eine andere gesprochen werden. (Hänsel sprach Gretel, Gretel sprach die Hexe und die Hexe sprach Gretel) Ebenfalls wurden uns ein paar wahnsinnig gute Poetrys vorgetragen. Eines handelte- passend zu unserer aller aktuellen Situation- vom FÖJ.

Nach diesem vorerst letzten gemeinsamen Abend war dann auch schon der letzte Seminartag angebrochen. Vormittags gab es eine letzte Seminareinheit, bevor dann in aller Eile gegessen wurde und der Osnabrücker-Teil-FÖJler zum Bahnhof hetzte. Und damit endete wieder eine diesmal kurze Seminarwoche voller neuer Eindrücke, Erlebnisse und interessanter Infos.

# Impressum

FÖJ Zeitung „Pusteblume“ – 1. Ausgabe des Jahrganges 2015/2016  
Redaktionsschluss 31.03.2016  
Veröffentlichung 11.04.2016

Die FÖJ-Zeitung wird vom Arbeitskreis „Pusteblume“ der Bundesdeligierten redaktionell betreut und ist aktuell nur als PDF erhältlich.

Wir danken den Autoren für die Einsendung der Artikel und Bilder.

Die Meinung der Autoren kann von der Meinung der Redaktion abweichen.

Du möchtest der nächsten Ausgabe der Pusteblume einen Artikel beisteuern?  
Dann schreib jetzt an  
[redaktion@foej.net](mailto:redaktion@foej.net)  
und schicke uns einen Artikel oder stell uns deine Fragen.

Redaktion FÖJ-Magazin:

Anke Peters  
Daniel Steinhardt  
Hannah Lieven  
Henning Tasler  
Mark Jahnke  
Mei-Ling Chen

FÖJ IM INTERNET

Blog: [www.foej.net](http://www.foej.net)

Facebook: [www.facebook.com/foej.bundesweit](https://www.facebook.com/foej.bundesweit)

Instagram: [https://www.instagram.com/foej\\_bundessprecher/](https://www.instagram.com/foej_bundessprecher/)

Twitter: <https://twitter.com/foej>