

pustebblume



Ausgabe
21/22

INPUT

Pflanzenfeen auf
Mission

REZEPTE

Hafer-Apfel-
Bällchen

POESIE

Die wertvolle
Seite

und vieles mehr...

EDITORIA

Liebe FÖJis und ÖBuFDIs!

Liebe Leser*innen der Pustebblume!

Wir platzen vor Freude, dass ihr endlich eure und unsere Pustebblume in den Händen halten könnt! Das natürlich nur, wenn ihr auch eine bestellt habt und sie nicht gerade als PDF geöffnet habt... Aber Pustekuchen!

Es ist uns ein inneres Blumenpflücken, oder Pustebblumenpusten wohl eher, euch diese Ausgabe zu präsentieren. Auf 40 Seiten bunt gepackt erwarten euch Wölfe, Feen und Biber, wissenschaftliches Messgerät und

vegane Rezepte (zu 92% salatlos), sowie viele, viele beeindruckende Fotos!

Analog dazu, wie diese Pustebblumen quer durchs Land verschickt worden sind, hoffen wir, dass die Botschaften in unseren Artikeln sich ebenso selbstverständlich und mit dem Wind zu fernen, unerforschten Gebieten vordringen, um dort neue Pustebblumen zu säen.

Kurzum, wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!

Eure Redaktion der Pustebblume 2021/2022



INHA

IMPRESSUM und DANK

<i>V.i.S.d.P.</i>	Chantal Just	
<i>Redaktion</i>	Elisabeth Anders, Ira von Blohn, Klementina Knust, Lenita Hinz, Rebecka Juchems, Chantal Just, Jakob Krieger und Tarja Weigang	
<i>Layout und Design</i>	Jakob Krieger	
<i>Druckerei</i>	flyeralarm, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg	
<i>Auflagenhöhe</i>	500	1. Auflage (gedruckt)
<i>Kontakt</i>	redaktion@foej.net	Pustebblume-Redaktion c/o FÖJ-AKTIV e.V. Niedstraße 21, 12159 Berlin
<i>Redaktionsschluss</i>	13. Juli 2022	

Dank an Sophia Lambert und Anton Kröber für die Unterstützung.

Diese Ausgabe ist nur für interne Verwendung gedacht. Eine Weiterverteilung ist nur an aktive und ehemalige Teilnehmende des Freiwilligen Ökologischen Jahres oder des ökologischen Bundesfreiwilligendienstes zulässig. Nicht zum Weiterverkauf bestimmt.

AL

ALTSVERZEICHNIS

GEILER INPUT UND COOLE INFOTEXTE

Wahre Baumeister: Der Biber	7
Wenn die Deiche brechen: Ein Lebensraum versinkt im Meer	8
Der Wolf	10
Was ist ein Amoozemeter?	12
Seegraskissen selbst gemacht	16
Zugvögeltage.....	17
Pflanzenfeen auf Mission	18
Feminismus im FÖJ.....	20
Rheincleanup	21
17 Ziele für eine bessere Welt	22
Upcycling	24
Natur- und Tierfotos	25

VORSTELLUNGEN

„Was ist das FÖJ für dich persönlich?“	29
FÖJ-Aktiv e.V.	31

REZEPTE - NICHT NUR SALAT

Veganes Kochbuch.....	33
-----------------------	----

POESIE, DIE DAS KLEINE DUNKLE HERZ BERÜHRT

Leben auf Zeit(Auszug)	37
Für die Pustebume	37
Die wertvolle Seite	38



Es war einmal eine Pusteblume, die im Wald wuchs.
Eine Sommerbrise wehte sanft über den moorigen ver-
wachsenen Waldboden und pustete die Pusteblume-
Federn quer durch den Wald.

Sie machen sich auf eine abenteuerliche Suche nach
Beiträgen, Inspiration und anderen Pusteblumefedern

Wo seid ihr???

Kommt raus, kommt raus!

Habt ihr etwas gefunden?

Die Federn trafen sich und fagten:

Was sollen wir tun?

Sie entdeckten Mut zwischen dem Laub, flogen ins
Abenteuer, die Verzweiflung löste sich. Der erste Bei-
trag schwirrte den Federn entgegen und sie fingen sie
rasch auf.

Oh schaut doch nur! Eine Fotocollage!

Ich habe ein veganes Kuchenrezept gefunden!

Ein aufregender Einsatzstellenbeitrag!

Hier! Ein Rätsel!

Die Federn trafen sich wieder und steckten den Fund
in einen Sack, der so voll und schwer wurde.

Sie fragten sich, wie sie das alles sortieren sollten und
blickten dramatisch ins Publikum.

Und rasierten alle ab.

*Die Pusteblume ist ein Gemeinschaftsprojekt
Ökologischer Freiwilligendienstleistenden, ent-
standen im Rahmen der Bundesdelegiertenkon-
ferenz des Freiwilligen Ökologischen Jahres.*



KAPITEL 01

Geiler Input und coole Infotexte



Wahre Baumeister: Der Biber

VON ANIKA LIDL

Es ist nicht nur erfreulich, dass sich der Biber allgemein wieder in Deutschland vermehrt, auch in Diedorf und Umgebung ist der Biber bzw. seine Dämme zahlreich zu finden. Denn dadurch, dass der Biber fleißig baut, schafft er für viele andere Fische, Reptilien, Amphibien und Insekten wertvolle Refugien. Zudem war das Nagetier Mitte des 20. Jahrhunderts fast verschwunden, da sein Fell und seine Schwanzkelle sehr beliebt waren und die Kirche er-



DAMM IM ANHAUSER TAL

Ausgabe 21/22

laubte Hinterschenkel und Schwanz des Tieres als Fastenspeise zu verzehren.

Gleich nachdem der Biber einen passenden Wohnort für sich entdeckt hat, fängt er an zu bauen, um den Wasserstand stets zu kontrollieren. Er benutzt Weiden-, Buchen-, und Birkenholz und stopft anschließend die Zwischenräume mit Wasser, Pflanzen, Steine und Schlamm.

Mit seinen rostfarbenen Schneidezähnen, die durch Eisenoxide extrem hart sind, kann der Biber in einer Nacht locker einen 5 – 7 cm dicken Baumstamm fällen. Ist das erledigt, beginnt er mit dem Bau einer Wohnhöhle bzw. einer Biberburg, wenn kein Steilhang vorhanden ist. Die Eingangstüre liegt dabei meist unter Wasser, während der eigentliche Wohnraum trocken ist. So eine Höhle bietet viel Sicherheit für das Biberpaar und die Familie, die in Planung ist.

Anwohner merken sehr schnell, wenn ein Biber in der Nähe baut. Eine Möglichkeit ist es dem Biber einen Streifen von 5m zu lassen. Oft hilft es auch eine Metallmanschette um die Bäume, die geschützt werden sollen, zu befestigen. Diese sollte mindestens 50cm hoch sein und genauso tief in der Erde stecken, denn Vorsicht, der Biber buddelt sehr gerne.

Der Biber ist übrigens auch das Maskottchen der Kanuslalom WM in Augsburg 2022. Er ist in den WM Farben blau, grün und gelb gehalten und trägt den Namen „Gustl“.



WENN DIE DEICHE BRECHEN:



VON ALLISSA JANZ, JOHANNES BARTH, KJELL TEGETMEIER,
NIKOLAS BUNNEMANN, ROBIN KLASMEIER UND VIVIEN AUERSWALD

Meresgrund trifft Horizont – das UNESCO-Weltnaturerbe, watt für ´n Meer, oder kurz Wattenmeer. Hier wird ein einzigartiger Lebensraum für tausende und äußerst seltene Tier- und Pflanzenarten geboten. Als Freiwillige engagieren wir uns ein Jahr lang aktiv für den Naturschutz mitten im Nationalpark, um diese beeindruckende Landschaft zu bewahren. Denn nicht nur wir werden von der Schönheit der Natur beeindruckt, jährlich bietet der Nationalpark einen Lebensraum für zehn bis zwölf Millionen Zugvögel, die auf ihrem langem Zugweg das Wattenmeer nutzen, um ihre Kraftreserven wieder aufzufüllen. Dabei bieten die Salzwiesen und Wattflächen ein unvergleichlich großes Angebot an Nahrung. Auch finden wir nur hier das größte Raubtier Deutschlands – Die Kegelrobbe. Gerade jetzt erholen sich die Bestände, wie schon lange nicht mehr.

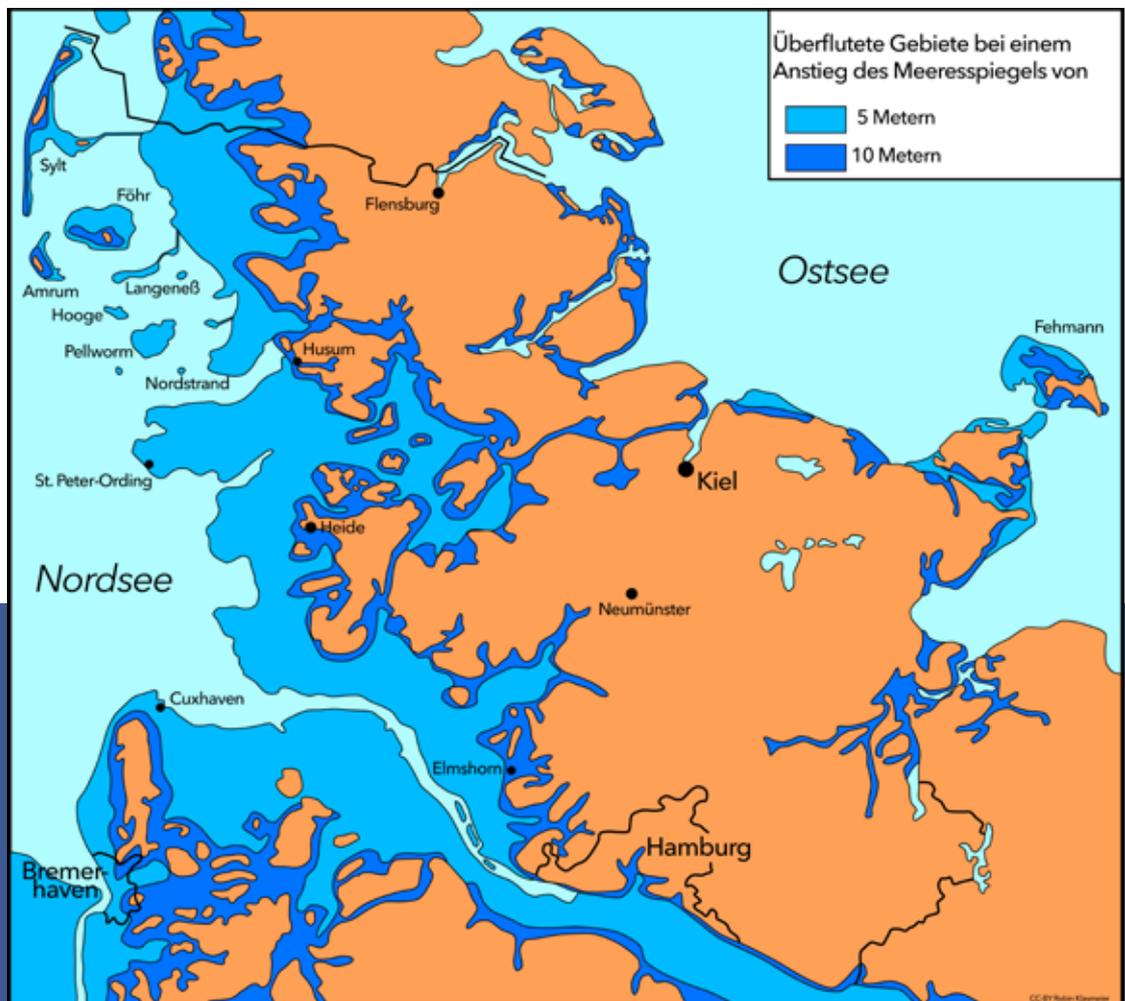
Doch diese einzigartige Schönheit wird es demnächst nicht mehr geben. Wie so oft liegt das am Menschen gemachten Klimawandel, dieser führt dazu, dass der Meeresspiegel stetig steigt. Doch warum steigt jener? – Dadurch, dass wir Menschen mit unseren Emissionen die durchschnittliche Temperatur in der Atmosphäre erhöhen, schmelzen die Landeismassen von den Gletschern und den Pol-

kappen. Außerdem erhöht sich die durchschnittlicher Temperatur der Ozeane und der Meere, was zu einer Ausdehnung der Wassermassen führt. Besonders diesen Effekt kann man hier in der flachen Nordsee verstärkt beobachten. Schon heute treffen wir Küstenschutzmaßnahmen, wie den Deichbau, darum die Frage, warum können wir uns nicht einfach hinter Deichen schützen. Schon heute verschlingt der Deichbau Milliarden und nicht nur das, er bedarf zusätzlich der andauernden Wartung. Es gibt auch eine physikalische Grenze für die Stärke eines Deiches, denn die können nicht unendlich hoch gebaut werden. Es ist zwar möglich, wie in großen Teilen der Niederlande, unterhalb des Meersesspiegels zu leben, doch die statisch, technischen Möglichkeiten sind endlich. Außerdem sorgt ein Deich für einen massiven Eingriff in die Natur, da beispielsweise der Raum für die besonders wichtigen Salzwiesen verschwindet. Deiche können also nicht die Lösung sein für das Problem, daher müssen wir weichen statt deichen. Doch was würde dies konkret für uns in Deutschland bedeuten? Wie man an der Grafik sehen kann wäre der Landverlust gravierend, vor allem an der Nordseeküste, denn hier würden die letzten Halligen weltweit, große Teile der Nordseeinseln so wie die gesamte Küste würden bei einem Meeresspielanstieg von fünf Metern untergehen. Doch

was für Probleme würden sich auftun, wenn all diese Landflächen ans Meer übergeben werden würden. Zum einen würde die Heimat und damit auch die Kultur von hunderten Menschen verschwinden, aber nicht nur Menschen wären betroffen, sondern auch die zehn bis zwölf Millionen Zugvögel, die auf die optimalen Bedingungen angewiesen sind. Durch den Verlust der Inseln und Halligen würde es zu einer erhöhten Gefährdung von Sturmfluten für die neue Küstenlinie kommen, denn heute treffen diese zuerst auf die Inseln, womit sie dann nur mit verminderte Kraft auf die heute Küstenlinie treffen.

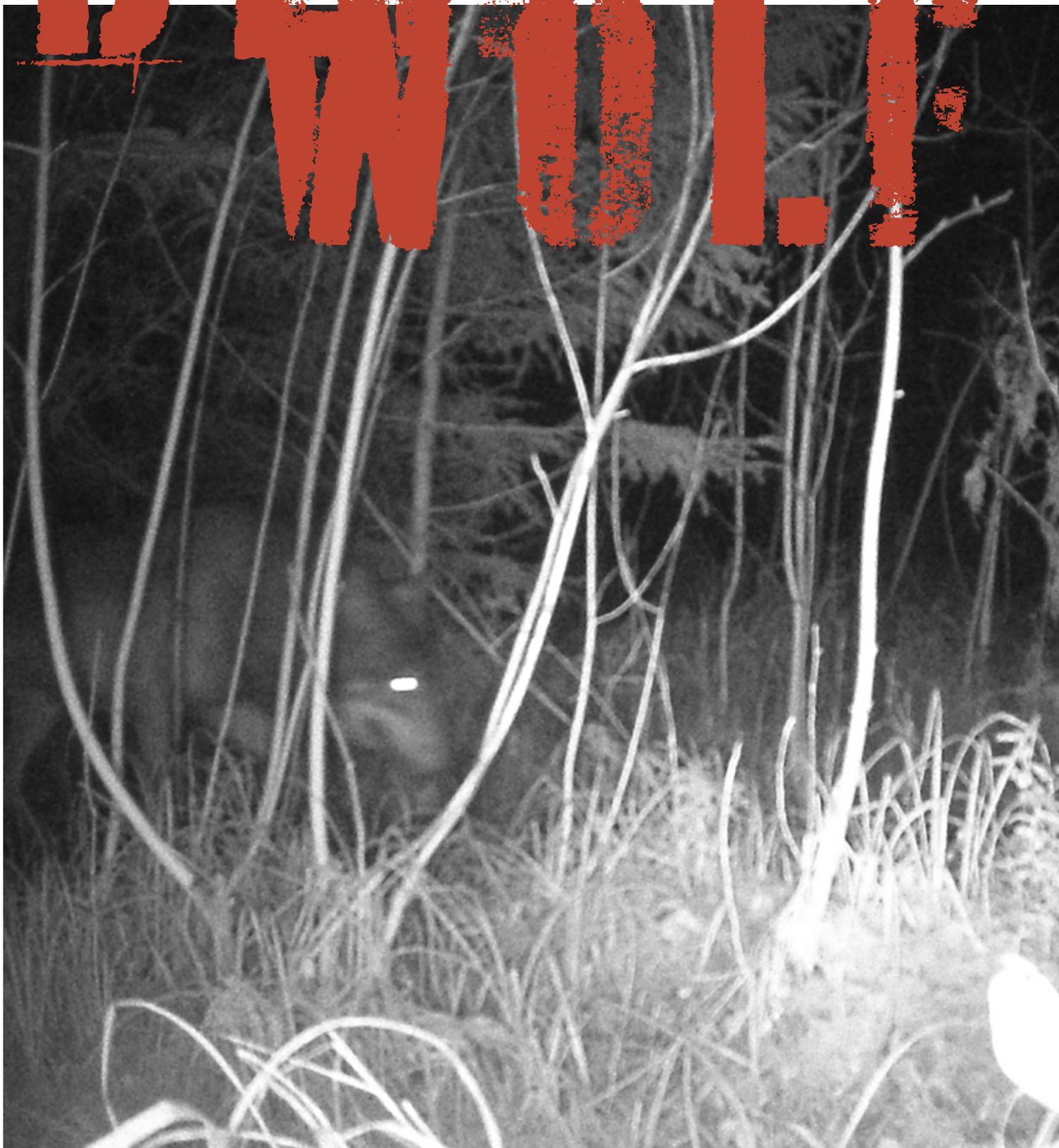
Doch wir als Gesellschaft stellen den Schlüssel zur Lösung dar. Jeder einzelne von uns kann bereits etwas bewirken, mit nur einfachen Dingen, wie regional und saisonal einkaufen gehen.

Denn schon durch das Minimieren der Transportwege, werden die CO₂-Äquivalenten Werte verringert und unserer Umwelt weniger geschadet. Auch Taten, wie mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren, anstatt den PKW zu nutzen, bewirken in der Masse sehr viel. Wenn so jeder etwas dazu beiträgt, können jährlich mehrere Tonnen CO₂ pro Person eingespart werden. Doch auch wenn wir so umweltbewusst, wie möglich leben, können wir nur sehr bedingt unsere eigenen CO₂-Emissionen verringern, da ca. 75 % unserer Emissionen von uns als Gesellschaft abhängen. Daraus folgt, dass vor allem die Regierungen auf sämtlichen Ebenen in der Verantwortung stehen. Dies bedeutet, dass lediglich Bekenntnisse nicht ausreichen, sondern, dass konkrete Maßnahmen ergriffen werden müssten. Doch dafür müsste die Politik endlich Verantwortung übernehmen – ob sie da mitspielt!?



EIN LEBENSRAUM VERSINKT IM MEER

DEEP WORLD!



🌙 🌡️ 0 °C 32 °F 24/

VON MARIELLA UND METTE



Was fasziniert den Menschen eigentlich so an Wölfen? Der Mythos des bösen Wolfes entstand erst vor 13.000 Jahren. Doch die Geschichte von Mensch und Wolf begann schon vor über 50.000 Jahren, damals begann der Mensch den Wolf zu beobachten und friedlich mit ihm in einer Jäger- und Sammlergesellschaft zu koexistieren. Er wurde bewundert und hatte in Indigenen Stämmen Nordamerikas und Clans ein hohes Ansehen. Er war ein Symbol der Schöpfung.

Doch als die Viehhaltung eingeführt wurde, verschwand die Begeisterung für den geschickten Jäger. Er wurde zum Symbol des Bösen und frisst auch heute noch in den Märchen Großmütter und Kinder. Völlig unbegründet, denn eigentlich hält der Wolf sich von dem Menschen fern, aber er hat durch die Ausbreitung der menschlichen Strukturen weniger Rückzugsmöglichkeiten.

Wölfe leben vor allem auf der Nordhalbkugel und bewohnen Wälder, felsige Regionen, Gebirge, Gras- und Buschlandschaften. Seine Beute sind hauptsächlich Rehe, Hirsche, Wildschweine, Hasen, Wildschafe und Gämsen. Dadurch, dass seine Beute häufig schwache und kranke Tiere sind, ist seine Aufgabe in unserem Ökosystem sehr wichtig. Er sorgt dafür, dass ein Bestandsgleichgewicht in der Natur bestehen bleibt. Da der Wolf aber in Teilen West- und Mitteleuropas sowie Japan ausgerottet wurde, musste der Jäger eingreifen, um die Überpopulation der Rehe zu minimieren und sie davon abzuhalten die jungen Bäume zu fressen. Durch intensiven Tierschutz ab 1980 konnte der Wolf sich europaweit wieder ausbreiten.

Aktuell leben ca. 170.000 Wölfe auf der ganzen Welt. Dabei unterscheiden sich die Reviergrößen je nach Platz: In Europa sind es 250 km², in Kanada und Alaska können sie drei mal so groß sein.

Ein kleiner Funfact zum Ende, wusstet ihr schon, dass Wölfe sich gerne Knochen oder Äste zuschießen?

**IT'S A BIRD...?
ITS' A GHOSTBUSTERS PROTONEN-PACK...?
IT'S AN...**

AMOOZEMETER!

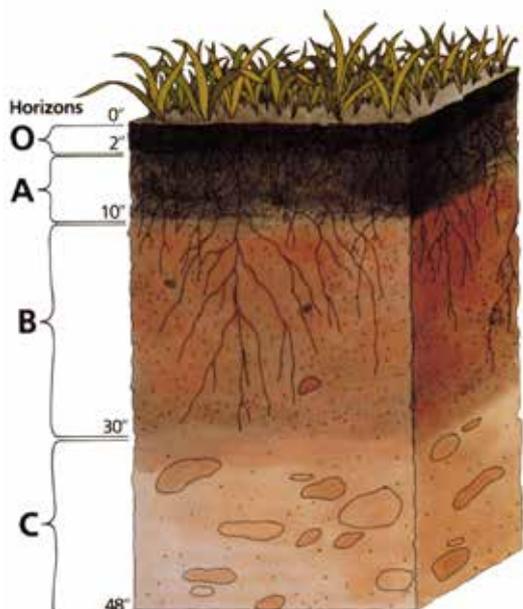
VON JAKOB M. KRIEGER
(FORSCHUNGSINSTITUT FÜR BERGBAUFOLGE-
LANDSCHAFTEN FINSTERWALDE)

Ein Amooze...was? Ein *Amoozemeter*, benannt nach Aziz Amoozegar, der dieses Messinstrument Ende der 1980er entworfen hat, benutzt man, um mittels eines eingestellten, konstanten Wasserdrucks auf einer Bodenoberfläche, die gesättigte hydraulische Leitfähigkeit des Bodens zu messen. [1]

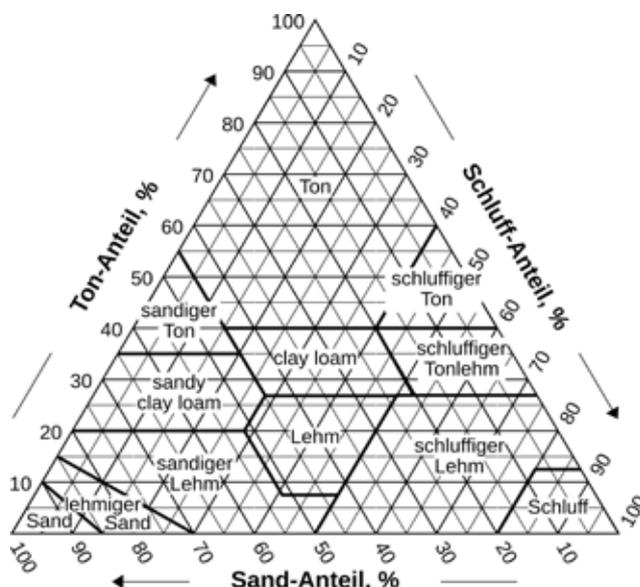
Bitte was? Ich denke, ich muss ein bisschen ausholen, um das zu erklären und hoffe, dass ich euch nicht jetzt schon verloren habe...

Ein bisschen Bodenkunde

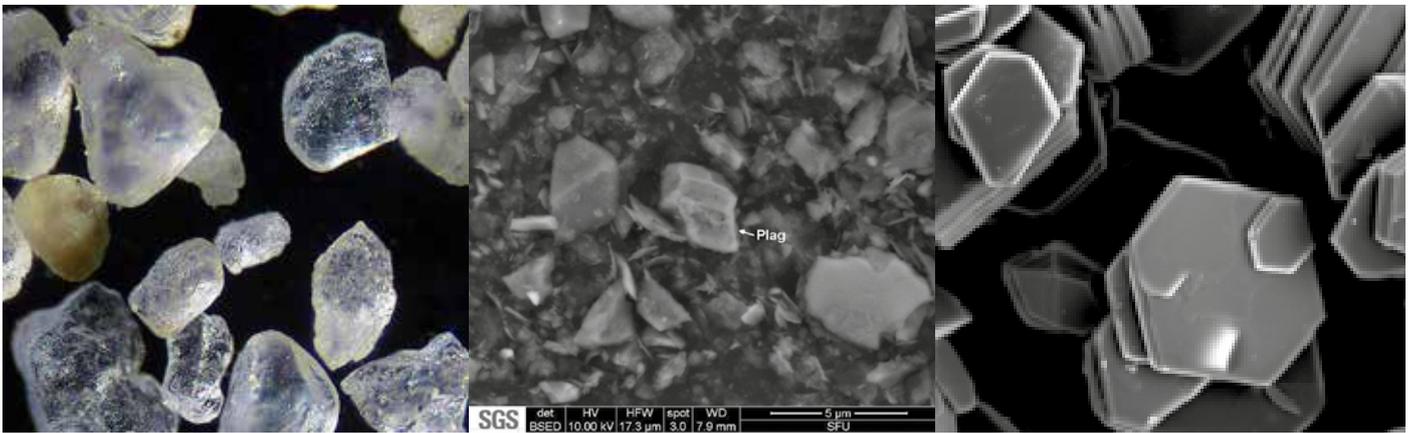
In meinem Freiwilligendienst habe ich viel mit Böden zu tun. Nein, leider keine Böden von Kuchen oder anderen leckeren Backwaren, sondern mit den Böden, die wir für unsere Lebensmittel beackern, durch die das Grundwasser fließt und den Bauwerken unserer Zivilisation den nötigen Halt geben. Und in denen und auf denen alles, was es so gibt wächst und lebt.



AUFTEILUNG DES BODENPROFILS IN TYPISCHE HORIZONTE



EIN PUNKT AUF DIESEM DREIECKSDIAGRAMM GIBT EINE KORNGRÖSSENVERTEILUNG AN



SAND (63-2000 µm)

SCHLUFF (2-63 µm)

TON (<2µm)

HIER: QUARZSAND BEI 200-FACHER VERGRÖßERUNG

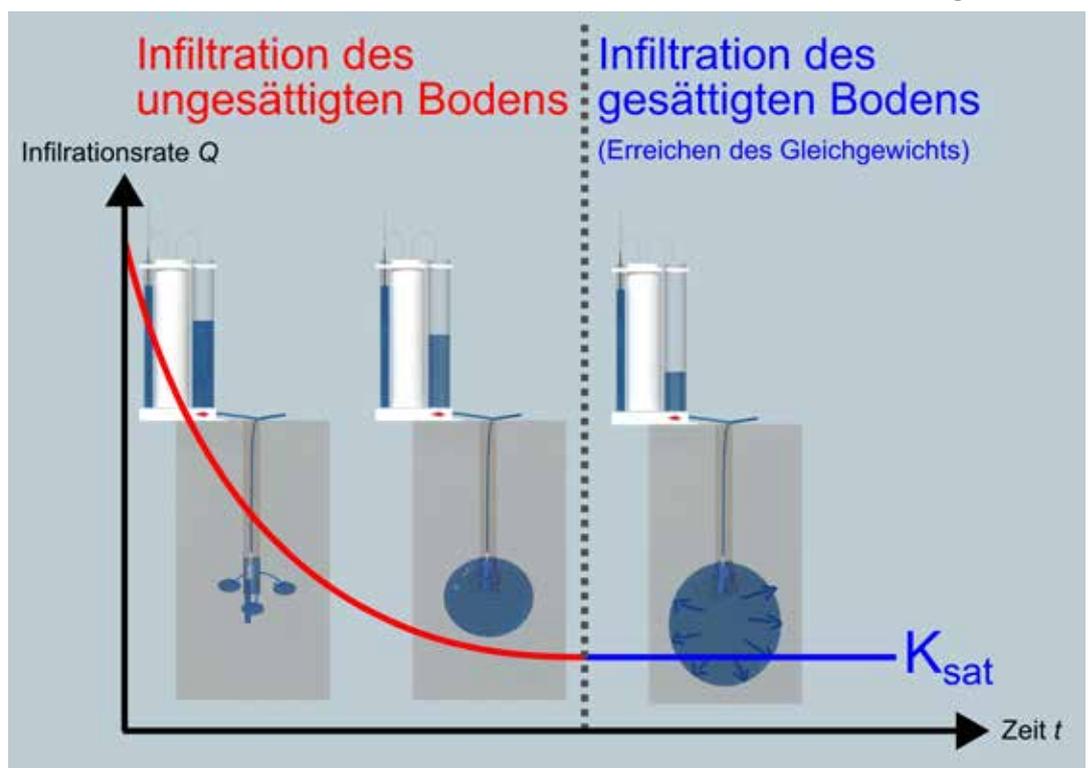
[9]: J. W. Crompton, G. E. Flowers und B. Dyck (2019) Licensed under CC-BY 4.0

HIER: DICKIT (TONMINERAL)

Aber woraus bestehen diese Böden eigentlich? "Erde" oder "Dreck" ist etwas zu kurz gefasst. Böden bestehen aus verschiedenen, aufeinanderliegenden Bereichen, den sogenannten Horizonten, die sich anhand von ihren Eigenschaften von darunter- bzw. darüberliegenden Horizonten unterscheiden. Charakteristisch für einen Horizont ist dabei die Bodenart, d.h. die anteilige Zusammensetzung des Materials aus Sand (sehr grobe Körner, 63 bis 2000µm Größe), Schluff (mittelgrobe Körner, 2 bis 63 µm groß) und oder Ton (sehr feinkörnige Teilchen, bis 2 µm groß). [2, S. 157] Unterschiedliche Anteile, die sog. *Korngrößenfraktionen*, in dieser *Korngrößenverteilung* führen zu einem wunderbaren Sammelsurium an Bodenarten. Da gibt es so tolle Wortbeispiele, wie den feinsandigen Mittelsand oder den schluffig-lehmigen Sand. [3, S. 89]

Doch die Körner sind natürlich nicht perfekt quaderförmig und sind etwa platzsparend gepackt, sondern weisen viele verschiedene Formen mit Kanten und Ausbuchtungen auf. In der natürlichen Lagerung des Boden führt das, neben anderen Bodenauflockerungsprozessen zu Hohlräumen, die man Poren nennt. Neben den Poren können auch größere Risse/Klüfte entstehen, welche einerseits durch physikalische Verwitterung (Temperatursprengung, Salzsprengung, Quellungen, Transportvorgänge usw.) und andererseits durch Flora und Fauna entstehen können (z.B. durch Wurzeln oder Regenwürmern). [2, S. 165]

Vor allem Böden mit hohem Tonanteil neigen dazu, bei Trockenheit Risse auszubilden, da Ton, wenn er Wasser aufnimmt, quillt, dass heißt an Volumen zunimmt. Trocknet der Tonboden dann wieder aus, schrumpft der Ton wieder und es bleiben Hohlräume in Form von Rissen übrig. [4]



Wie schnell das Wasser aber durch einen Boden fließen kann, hängt aber davon ab, wie zusammenhängend und mächtig die Poren sind, d.h. wie ausgeprägt die Anzahl, Größe und Form der Poren sind und wie stark verklüftet/rissig er ist. [2, S. 220] Die gesättigte hydraulische (Wasser-)Leitfähigkeit (kurz K_{sat}) gibt an, wie schnell das Wasser durch eine Bodenschicht fließen kann, wenn der Boden bereits durchtränkt (gesättigt) ist. [5, S.92] Bei reinem Kies könnten so theoretisch 6 000 bis 600 mm Wassersäule in einer Minute versickern, während es bei feinkörnigem Sand 360-36 mm pro Stunde und bei Ton nur weniger als 8,64 mm pro Tag sind! [6]

Sinn und Zweck

Für Menschen, die mit diesen Böden zu tun haben, ist es wichtig zu wissen, wie schnell das Wasser durch den Boden nach unten abfließen kann, wenn dieser bereits gesättigt ist, d.h. die Poren und Klüfte mit Wasser gefüllt sind. Dies gibt nämlich zum Beispiel Landwirt*innen Aufschluss darüber, an welchen Stellen es auf dem Acker dauerhaft zu nass ist und wo sie dann am besten Drainagen (Entwässerungsröhre) hinsetzen sollten. Trocknet man nämlich solche Flächen, führt das unter Anderem zu einer verminderten Nährstoffauswaschung und einer besseren Befahrbarkeit/Bearbeitung und insgesamt zu höheren Erträgen. [7]

Auch muss man die gesättigte Wasserleitfähigkeit kennen, wenn man Wasserbewegungen im Boden modellieren möchte und ist deswegen so wichtig für Hydrologen, die Wasserauffangbecken, Klärgruben oder Ähnliches untersuchen. [5, S. 92]

Wie nimmt man Messungen mit einem Amoozemeter vor?

Mit dem Amoozemeter misst man, wie viel Wasser pro Zeiteinheit auf einer festgelegten Querschnittsfläche (nämlich die des Lochbodens) in den darunter liegenden Boden versickert. Nach und nach stellt sich ein konstanter Wasserabfluss ein. Mit diesem Wert kann man dann K_{sat} unter Berücksichtigung der Maße des Bohrloches schließlich berechnen.

Wenn man denn eine Position gefunden hat, an der man die gesättigte Wasserleitfähigkeit kennen möchte (meist macht man das systematisch in einem Raster und hat dafür ein GPS-Gerät dabei, oder aber auch an zufällig gählten Orten) (Schritt 1), wird erst einmal mit einem Erdbohrer ein Loch bis in die gewünschte Tiefe ge-

bohrt (Schritt 2). Im nächsten Schritt wird das Loch noch planiert (Schritt 3), sodass das Wasser auf dem gesamten Querschnitt des Lochs einsickern kann.

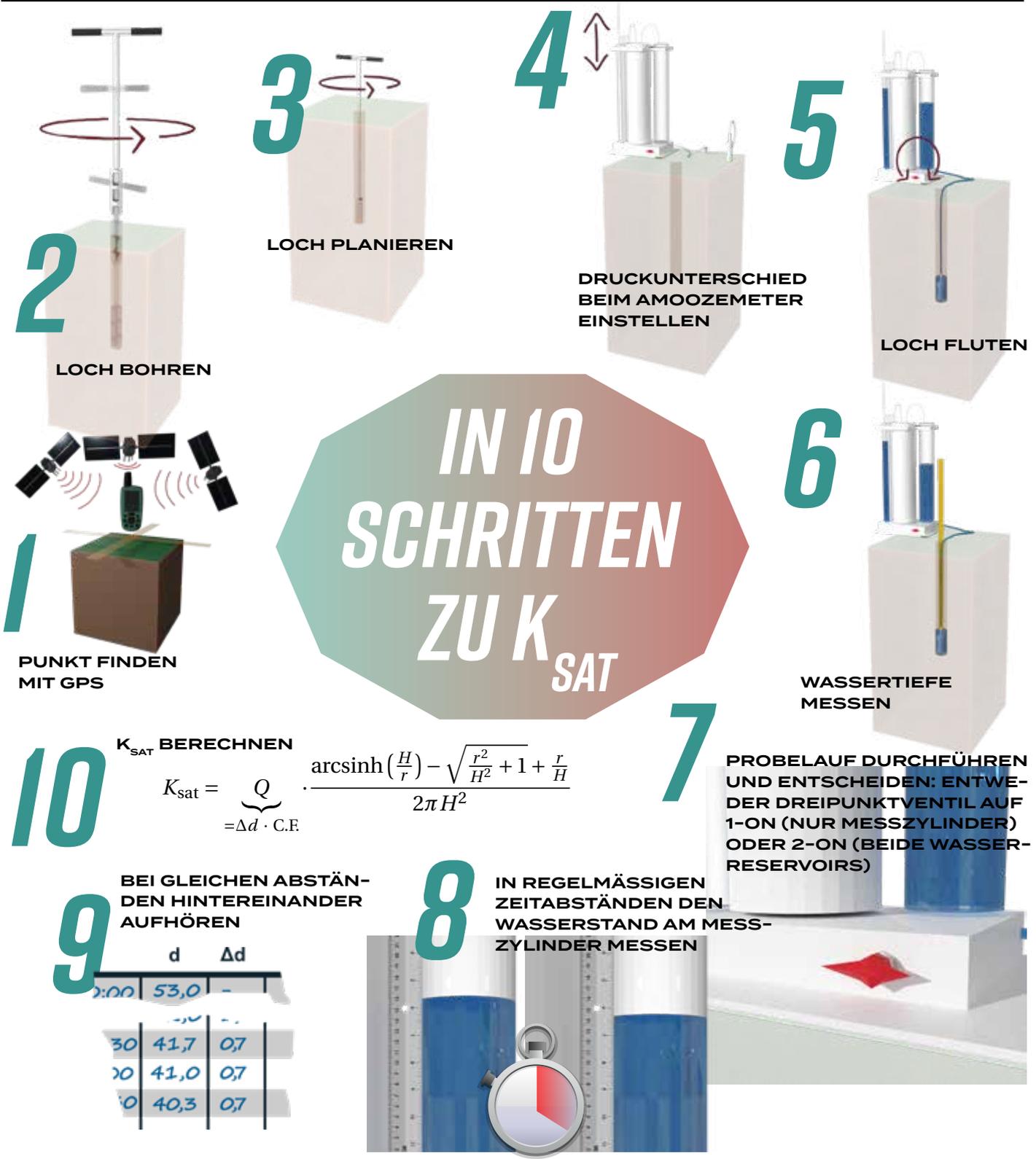
Auf der Oberfläche am Ende des Lochs möchte man darauffolgend einen konstanten Wasserdruck aufbauen, sprich eine konstante Wassersäule. Dazu stellt man am Amoozemeter den gewünschten Druckunterschied ein (Schritt 4). Das Amoozemeter, das wir verwenden, hat vier Wasserröhren zum Einstellen. In dreien ist das Druckröhrchen fest eingebaut, im vierten kann man es so verstellen, sodass man jede Tiefe bis zu 2m erreichen kann. Verkürzt gesagt, wird so ein Unterdruck hergestellt, dass das Wasser bis zur gewünschten Tiefe im Loch ansteigen kann (Stichwort: Mariottesche Flasche).

Nachdem man die eingestellte Wasserhöhe auch wirklich im Loch gemessen hat (Schritt 5), wird eine Testrunde von etwa einer Minute durchgeführt, nach der entschieden wird, ob die beiden Wasserreservoirs an die Dissipationseinheit (d.h. das Teil im Loch, aus dem das Wasser kommt) angeschlossen wird, oder eben nur eines. Zieht der Boden viel Wasser, nutzt man beide Reservoirs, um möglichst genaue Messungen durchführen zu können. Da wir den Wasserabfluss (eine Größe, die angibt, wie viel Wasser innerhalb einer Zeitspanne auf einer festgelegten Fläche durchfließt) messen wollen, der sich ja als konstant einstellt, sobald die größeren Poren und Risse voll gelaufen sind, d.h. dass der Boden dann gesättigt ist, wird dafür in regelmäßigen Abständen (zwischen 30 Sekunden und 5 Minuten) der Wasserpegel im Messzylinder des Amoozemeters abgelesen. Wenn die Differenzen der letzten drei Messungen gleich sind, wird angenommen, dass der Boden gesättigt ist und man nun K_{sat} berechnen kann. [5, S. 87f]

Wie berechnet man K_{sat} ?

Für die Berechnung gibt es verschiedene Modelle, auf deren Besonderheiten ich hier nicht weiter eingehe. Eines der einfachsten ist die sogenannte Glover-Lösung (siehe Schritt 10 auf der rechten Seite) [5, S. 88]

Beispielsweise bohrt man ein Loch mit Tiefe $H = 30 \text{ cm}$ und Radius $r = 3 \text{ cm}$. Misst man dann, dass in einer Minute der Wasserpegel sich um beispielsweise $\Delta d = 0,7 \text{ cm/min}$ verringert hat und das Dreipunktventil auf 2-ON gestellt ist, dadurch beträgt der Umrechnungsfaktor C.F. vom Amoozemeter 105 cm^2 (das ist die Querschnittsfläche des Hauptreservoirs und des Messzylinders zusammen) [5, S. 89], dann ergibt sich daraus $K_{sat} = 0,0272 \text{ cm/min}$ oder ca. 16 Millimeter pro Stunde, was etwa einer Niederschlags-höhe von starkem Regen entspricht. [8]



Quellen

[1] A. Amoozegar (1989), *A Compact Constant-Head Permeameter for Measuring Saturated Hydraulic Conductivity of the Vadose Zone*. In: Soil Science Society of America Journal 53, pp.1356-1361.

[2] F. Scheffer, H. Blume und P. Schachtschabel (2009), *Lehrbuch der Bodenkunde*. Heidelberg: Spektrum, Akad. Verl., 15. Auflage.

[3] Bundesanstalt für Geowissenschaften und Rohstoffe (2004), *Bodenkundliche Kartieranleitung*. Hannover: 5. verbesserte und erweiterte Auflage.

[4] Bundesverband Boden e.V., *Pelosol - wenn sich in Böden Risse bilden*. <https://www.bodenwelten.de/content/pelosol-wenn-sich-boedenrisse-bilden> (zuletzt aufgerufen am 02.07.2022).

[5] A. Amoozegar (2006), *Amoozemeter*. In: R. Lal (Ed.), *Encyclopedia of Soil Science*, 2nd ed. Taylor and Francis, pp.86-92.

[6] Wikipedia - die freie Enzyklopädie (2022), *Permeabilität (Geowissenschaften)*. [https://de.wikipedia.org/wiki/Permeabilit%C3%A4t_\(Geowissenschaften\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Permeabilit%C3%A4t_(Geowissenschaften))

(Geowissenschaften)#Durchl%C3%A4ssigkeitsbeiwert (zuletzt aufgerufen am 06.06.2022).

[7] Wikipedia - die freie Enzyklopädie (2022), *Drainage (technische Systeme)*. [https://de.wikipedia.org/wiki/Drainage_\(technische_Systeme\)#Ziele](https://de.wikipedia.org/wiki/Drainage_(technische_Systeme)#Ziele) (zuletzt aufgerufen am 13.06.2022).

[8] Deutscher Wetterdienst (2022), *Niederschlagsintensität*. In: *Wetterlexikon*. <https://www.dwd.de/DE/service/lexikon/begriffe/N/Niederschlagsintensitaet.html> (zuletzt aufgerufen am 01.06.2022).

[9] J. W. Crompton, G. E. Flowers und B. Dyck (2019), *Characterization of glacial silt and clay using automated mineralogy*. In: *Annals of Glaciology* 60, pp.49-65. DOI: <https://doi.org/10.1017/aog.2019.45> <https://www.cambridge.org/core/journals/annals-of-glaciology/article/characterization-of-glacial-silt-and-clay-using-automated-mineralogy> Licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

Seegraskissen selbst gemacht

geschrieben von **ISABELLE**

Seegraskissen sind gar nicht so schwer herzustellen, wie man zuerst denkt. Wenn man an der Nähe vom Meer wohnt, kann man sich schnell mal auf die Suche nach Seegras machen und welches sammeln. Wer dazu keine Zeit hat oder zu weit weg vom Stand wohnt, kann sich auch Seegras oder ein fertiges Seegraskissen aus den Internet bestellen. Das gesammelte Seegras wird erst gewaschen, dafür eignet sich gut ein Eimer mit einem Netz und danach zum Trocknen aufgehängt. Sobald alles trocken ist, kann es in einen Kissenbezug gestopft werden. Hierbei sollte man beachten, lieber zwei zu verwenden, da Seegras

stauben kann. Sollte das Seegras nach einer Zeit nicht mehr so schön sein, kann es einfach ausgetauscht werden.



Tipp

Mit Anleitungen aus den Internat kann man sich schnell einen Kissenbezug aus einen alten Bettlaken machen.

Warum Seegras?

- Es ist gut für Allergiker (Milben meiden Seegras)
- Sehr bequem
- Umweltfreundlich
- Nimmt das Dreifache seines Trockengewichtes an Feuchtigkeit auf
- Natürliche Keimarmut (durch Jod und Bor)
- Kann nicht schimmeln
- Schlecht entflammbar
- Natürliche Entsorgung (kompostierbar)



Seegras



Eimer und Netz



Kissenbezug

Zugvögeltage

geschrieben von EMILY

Es ist früh morgens. Genauer 6:30 Uhr und mein Wecker klingelt. Eigentlich sind Ferien und ich könnte einen Moment länger meinen Schlaf genießen, doch heute geht es früh raus. Noch ist es ganz dämmerig draußen und ich lasse mir den frischen Nordseewind um die Nase wehen, während das rotierende Windrad hinter mir zurück bleibt und ich zum Höhenweg am Strand radel. Ich bin die erste, doch nach und nach trudeln einige andere Frühaufsteher ein. Der frühe Vogel fängt den Wurm heißt es doch so passend, wo wir genau jenen Geschöpfen heute Morgen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit widmen wollen. Die Vögel. Sie faszinieren uns seit eh und je und sind hier auf Spiekeroog in besonderer Vielzahl zu beobachten. Mit genau dieser Absicht stellen wir unsere Spektive auf und blicken alle gen Horizont. Stürmisch wirft das Meer seine Wellen gegen den Strand. Im Dunst kann man einige Containerschiffe erkennen an der Linie, wo Himmel und Wasser sich treffen. Sie dienen uns zur Orientierung in den sonst so ewigen Weiten aus Blau- und Grautönen. Und dann kommen sie. Nein eigentlich waren sie schon vor uns da, bloß hatten wir noch kein Auge für sie. Doch jetzt erspähen wir Trauerenten und Ringelgänse, Eiderenten und Sternentaucher durch unsere Linsen. In Schwärmen ziehen sie vorbei oder tauchen einsam durch die Wellen. Zugegeben erblicke ich nicht all die Vögel, die von unserem Ornithologen der Insel euphorisch angekündigt werden, zu langsam und ungeübte bediene ich mein Spektiv und trotzdem ist es einfach fantastisch, atemberaubend, zumindest diejenigen Geschöpfe die ich vor die Linse kriege bei ihrem zielstrebigem und unerbittlichen Flug zu verfolgen. Freiheit. So muss sie sich anfühlen. Die Regenwand die langsam im Nordwesten sichtbar und durch den Wind in unsere Richtung gedrückt wird, sorgt nun dafür, dass sich der Ansatz eines Regenbogens in all seinen Farben am Horizont erblicken lässt. Kurz bevor der heftige Schauer auch uns heimsucht, erstrahlt er noch einmal in seiner ganzen Pracht und schlägt seinen Bogen vollständig vom Westende der Insel bis irgendwo weit draußen ins Meer. Dieser zauberhafte Anblick entschädigt das frierende Warten in nassen Klamotten vorm Bäcker danach allemal. Glücklicherweise radle ich mit einer Tüte Schokobrotchen zurück gen Windrad. Nach Hause...





Pflanzenfeen auf Mission

VANESSA DOMIN
(BIOLOGISCHE STATION HAUS BÜRCEL)

Wer wollte denn noch nicht schon mal einen Heuballen ausrollen? 😊 Wir haben es gemacht. Wir haben der Natur den



roten Teppich ausgerollt, zu Ehren der Artenvielfalt. Naja also rot ist ja was Anderes, aber es sieht mindestens genauso cool aus. Das Wetter ist perfekt für unse-



re heutige Aufgabe, Regen und wenig Wind. Nahe des Auslegers der Fähre in der Urdenbacher Kämpe gibt es eine Wiese, auf der überwiegend Gras wächst und sonst nur ein wenig Löwenzahn, Sauerampfer und einige andere Pflanzen. Viele verschiedene Kräuter und Blumen wachsen dort also nicht ... und da kommen wir ins Spiel. Eine bunte Mischung an Pflanzensamen, gemischt mit Sand, soll ausgesät werden, wir dürfen heute also Pflanzenfeen sein. Beim Aussäen des Saatguts kommt man sich nämlich so vor, als würde man Feenstaub verteilen. Wiesensalbei, Flockenblume und Aufrechte Trespe. Wir sind die ganze Wiese abgelaufen und haben die Samen verstreut, nun sorgt der Regen dafür, dass die Samen auch an Ort und Stelle bleiben und nicht gleich wieder wegwehen.



Mit dem Heu decken wir dann die Wiese noch zu und hoffen jetzt, dass die ganzen Samen auch keimen werden. Warum ist das wichtig? Lebendige Blumenwiesen werden immer seltener, wodurch die Förderung solcher Lebensräume zum Beispiel durch Biologische Stationen unabdingbar wird. Die Artenvielfalt auf Wiesen wird meist durch intensive Bewirtschaftung und Düngung beeinflusst. Denn wenn der ausgebrachte Stickstoffdünger nicht komplett durch die Pflanzen aufgenommen wird, kann er in Grund- und Oberflächengewässer oder die Luft ausgetragen werden. So steigt zum Beispiel auch der Stickstoffgehalt im Boden von Wiesen und Weiden, wenn naheliegende Flächen eutrophiert (d.h. gedüngt) werden. Oder aber durch einen Stickstoffdünger aus der Luft, wenn die Stickoxide aus Abgasen der Städte und



Industriegebiete durch den Wind verbreitet und woanders, über Wiesen zum Beispiel, abgeregnet werden. Für artenreiche Wiesen sind allerdings nährstoffärmere Böden von Vorteil. Wenn die Wiese nährstoffarm ist, wachsen Pflanzen der gleichen Art mit größerem Abstand voneinander, da sie die gleichen Nährstoffe aus dem Boden ziehen und so nicht dicht an dicht wachsen können. Dazwischen wachsen wiederum andere Arten, da sie andere Nährstoffzusammensetzungen benötigen. So entstehen vielfältige bunte Wiesen, keine Pflanze dominiert an einem Fleck, alle teilen sich den gleichen Lebensraum.

Sich den Lebensraum zu teilen fällt dem Menschen bekanntlich nicht leicht. Rücksicht zu nehmen auf unsere Mitwelt, die Natur zu fördern und damit das Überleben unzähliger Arten zu sichern ist allerdings immens wichtig. Und weil mich das Thema Umweltschutz so sehr berührt und ich ehrlich gesagt auch Angst vor meiner Zukunft habe, mache ich mein freiwilliges ökologisches Jahr hier bei der Biostation Haus Bürgel. Dazulernen, mit anpacken und einfach etwas bewirken. Die Erde braucht uns nicht, aber wir brauchen sie.

Feminismus im FÖJ

BEN UND KLEMENTINA
(FÖJ-BUNDESSPRECHER*INNEN)

Warum diskutieren 43 junge Menschen aus dem Freiwilligen Ökologischen Jahr mitten in der Nacht darüber, ob und wie paritätisch ein Gremium von fünf Personen besetzt werden soll oder sogar muss? Die einfache Antwort dazu ist wie folgt: Es ist einfach wichtig solche Diskussionen zu führen, um die Diskriminierung von marginalisierten Gruppen offenzulegen und für eine faire Gesellschaft einzutreten. Ein Begriff der im Kontext solcher Diskussion häufig fällt ist der Begriff des Feminismus. Doch woher kommt dieser Begriff eigentlich und an welchen Stellen tangiert er das alltägliche Leben und das FÖJ?

Die Ursprünge der Frauenbewegung und damit der Begriff des Feminismus stammen aus dem Frankreich des 19. Jahrhunderts. Im Rahmen der Aufklärung und der Bildung eines neuen Bürgertums wurden immer mehr Ideen aus der Französischen Revolution übernommen und weitergedacht. Dabei spielte auch die Gleichstellung zwischen den Geschlechtern eine Rolle. 1882 war es dann soweit, die Französin Hubertine Auclert definierte sich selbst als Feministin. Mit dem "Internationalen Kongress für Frauenwerke und Frauenbestrebungen" 1896 in Berlin fand der Begriff Feminismus dann seine grundlegende Definition seitens der Frauen. Seitdem verbreitet sich der Begriff immer weiter und steht heute für eine Vielzahl an Bewegungen und Gerechtigkeitskämpfen verteilt über die ganze Welt.

Althergebrachte Geschlechterrollen werden schon im frühen Kindesalter ins Leben jeder Person etabliert. Der Mann geht zur

Arbeit und die Frau hat sich um den Haushalt sowie die Kindererziehung zu kümmern. Dieses Klischee der Rollenverteilung wird im Rahmen eines FÖJs gebrochen. Denn die Einsatzstellen bieten eine Bandbreite von unterschiedlichen Arbeiten an. So gibt

es Einsatzstellen in Waldkindergärten mit einem pädagogischen Schwerpunkt, aber auch Einsatzstellen mit einem handwerklichen Schwerpunkt, wie z.B. in Gärtnereien. Somit besteht während des FÖJs für jede*n die Möglichkeit das zu machen, was er oder sie möchte. Und nicht nur während der Arbeit wird versucht, die Geschlechterrollen aufzuheben. Auch im Rahmen des Sprecher*innensystems gibt es für jede*n die Möglichkeit über sich hinauszuwachsen und sich neuen Aufgaben zu widmen.

Das FÖJ ist somit ein entscheidender Faktor in der Persönlichkeitsentwicklung, getrennt von allen Geschlechterklischees. Und wir, als junge Generation der Zukunft, können nur davon profitieren. Denn im FÖJ verbinden sich die unterschiedlichen Gesellschaftsproblematiken unserer Zeit. Wir engagieren uns nicht nur für das Klima, sondern wir erleben parallel auch eine neue Art des Zusammenlebens, ferner jeder Geschlechterrollen.

Somit ist die Diskussion der 43 Menschen ein Zeichen einer modernen Gesellschaft, in der sich jede*r den Problemen der Gesellschaft stellt. Am Ende profitieren alle davon, wenn sich jede*r für seine Mitmenschen einsetzt. Und das FÖJ bietet eine wunderbare Möglichkeit dazu.





RHEINCLEANUP

LIAM KNOLLE UND VANESSA DOMIN
(BIOLOGISCHE STATION HAUS BÜRDEL)

Durch die Hochwasser gelangt immer wieder eine Menge Müll an unsere Rheinufer. Wir und freiwilligen Helfer trafen uns um die Ufer zu säubern. Es war ein windiger aber sonniger Tag und Stimmung war fantastisch und ausgelassen. Menschen verschiedenen Alters waren alle tatkräftig dabei und wurden am Ende mit Kuchen und Getränken versorgt. Insgesamt konnten wir ziemlich viel Müll sammeln, am Ende war ein ganzer Container voll mit Schrott.



(Lustige) Funde

- große Anzahl an alkoholischen Getränken
- Lollistäbchen
- Autoreifen
- ein Regenschirm, voll funktionsfähig
- ein blauer Kinderplastikstuhl mit nur einem Bein
- Möbelstücke

... und vieles mehr.



17 Ziele für eine bessere Welt

geschrieben von **ANIKA LIDL**

globale Verantwortung auf. Um sich ein besseres Bild von den 17 Zielen zu machen, sind sie hier aufgelistet:

1. Keine Armut
2. Kein Hunger
3. Gesundheit und Wohlergehen
4. Hochwertige Bildung
5. Geschlechtergleichheit
6. Sauberes Wasser und sanitäre Einrichtungen
7. Bezahlbare und saubere Energie
8. Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum
9. Industrie, Innovation und Infrastruktur
10. Weniger Ungleichheiten
11. Nachhaltige Städte und Gemeinden
12. Nachhaltiger Konsum und Produktion
13. Maßnahmen zum Klimaschutz
14. Leben unter Wasser
15. Leben an Land
16. Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen
17. Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

Das klingt jetzt erstmal utopisch, aber mit kleinen Schritten kann jeder mithelfen die Ziele zu erreichen. Auf der Seite der 17 Ziele (www.17Ziele.de) kann man sich die „TU DU’s“ durchlesen, die beschreiben wie man selbst zum Erreichen der 17 Ziele beitragen kann. Einige „TU DU’s“ sind zum Beispiel, dass man wählen gehen sollte, sich ehrenamtlich engagieren oder auch einfach allen von den 17 Zielen erzählen sollte.

In unserem 3. Seminar von der JBN haben wir uns intensiv mit diesen Zielen beschäftigt und ein Projekt dazu gestaltet. Das Projekt von uns, Svenja, Stina, Mette und Annika, trägt den Namen „17 Ziele – 17 Fotos“. Wir haben versucht zu jedem Ziel ein Foto zu schießen, das den Inhalt oder auch das Logo widerspiegelt. Dabei haben wir zum Beispiel bei Ziel 7 die Sonne durch eine Glühbirne scheinen lassen, bei Ziel 14 das Logo aus Müll gelegt oder bei Ziel 10 „Inklusion“ in Gebärdensprache dargestellt.

Auf der nächsten Seite kannst du unsere Bilder sehen.

ZIELE FÜR 
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG

Du hast noch nie von den 17 Zielen gehört? Dann wird es aber Zeit!

Die Agenda 2030, die als Kernstück die 17 Ziele (Sustainable Development Goals, kurz: SDG's) beinhaltet, wurde im Jahr 2015 in New York von 193 Staaten unterschrieben und verabschiedet. Dabei sollten vor allem die Industrie- und Schwellenländer in der Vorreiterrolle sein.

Noch 8 Jahre also haben wir Zeit die 17 Ziele zu erfüllen und in die Tat umzusetzen. Die Agenda 2030 mit den 17 Zielen und weiteren 169 Zielvorgaben bildet somit den Rahmen für die Umwelt- und Entwicklungspolitik. Doch, wie viele vielleicht denken, umfassen diese Ziele nicht nur Umweltthemen. Von Sozial- über Wirtschaftspolitik bis hin zur Agrar- und Verbraucherpolitik ist alles mit dabei. Mithilfe der Agenda werden Diskussionen regional, lokal, auch global, angeregt und es kommen Fragen über die Gesellschaft, nachhaltiges Wirtschaften oder die



Upcycling

TAMARA ZIRKELBACH
(ENTSORGUNGSBETRIEB DER STADT
MAINZ)

Ich heiße Tamara Zirkelbach und mache seit August 2021 ein Freiwilliges Ökologisches Jahr im Entsorgungsbetrieb der Stadt Mainz. Hier bin ich beim FÖJ-KUR in Rheinland-Pfalz. Als FÖJler*in hat man die Möglichkeit mehrere spannende Projekte in Angriff zu nehmen, die je nach Einsatzstelle variieren. Die Projektmöglichkeiten sind endlos, z.B. Bienenhotels basteln, Dokumentationsfilme erstellen, Ausstellungen erarbeiten und vieles mehr.

Mein erstes FÖJ-Projekt war die Gestaltung einer Ausstellung zum Thema „Upcycling“ für den Mainzer Umweltladen.

Upcycling ist die Herstellung von neuwertigen Gegenständen aus Abfällen oder scheinbar nutzlosen Produkten, die durch den Upcycling-Prozess eine stoffliche Aufwertung erfahren und damit höherwertiger sind als ihre Ausgangsprodukte.

Der Materialwert eines Upcyclingprodukts kann auch prinzipiell gleichbleiben, doch Nutzer*innen interpretieren den Wert neu, weil jeder Gegenstand ein Unikat ist. Sinn der Ausstellung ist es, Menschen zum Nach-



*Vermeiden ist besser als Kaufen.
Reparieren ist besser als Upcyclen.
Upcyclen ist besser als Wegwerfen*

denken über ihr Konsum- und Wegwerfverhalten anzuregen. „Aus vermeintlich wertlosen Abfall etwas Neues erschaffen und dabei noch Spaß haben“, genial oder?

Der Unterschied zum Recycling

Recycling bedeutet WIEDERVERWERTUNG, Rezyklierung oder allgemeinsprachlich Müllverwertung. Dabei werden Abfälle unter Energieaufwand zu einem Material/ Erzeugnis/ Stoff mit oftmals vermindertem Wert umgewandelt - eigentlich ein DOWNCYCLING: Faserprodukte wie Papier z.B. verlieren durch den Recyclingprozess an Wert. Beispiele für reines Recycling, bei

dem sich der Rohstoffwert nicht ändert, sind Gold und Silber.

Wann ist Upcycling sinnvoll?

Upcycling ist das Zauberwort, wenn aus Abfall noch etwas Kreatives gemacht wird. Doch wichtig ist: Irgendwann wird auch die tollste Kreation wieder Abfall und dann sollten die Bestandteile immer noch recycelbar sein. Mit Kleber und Farbe untrennbar vereint kann manches Kunstwerk nur noch als Restabfall verbrannt werden. Das wäre dann auch schade.

Sinnvoll ist

- Keine neuen Produkte einkaufen, v.a. keine schadstoffhaltigen.
- Keinen fraglichen Materialmix verkleben, denn dann wird aus Verwertbarem Restmüll.
- Klebstoffe, Lacke und Lasuren sind oft schädlich. Die damit bearbeiteten Materialien müssen dann über eine Schadstoffannahmestelle entsorgt werden.
- Etwas, das noch repariert werden könnte, nicht kaputtmachen (Dies ist auch kein Upcycling, weil der Wert des Gegenstands sinkt.)

1. Wie nennt man die Herstellung von neuwertigen Gegenständen aus Abfällen oder scheinbar nutzlosen Produkten?
2. Was kann man als FÖJler*in planen und durchführen?
3. Upgecyclte Gegenstände sind ein Unikat und daher ... als ihre Ausgangsprodukte.
4. Ein Beispiel für reines Recycling (Rohstoffwert ändert sich nicht)
5. Recycling wird auch ... genannt.
6. Wird ein Gegenstand zu einem Stoff mit vermindertem Wert umgewandelt, nennt sich dies ...

Natur- und Tierfotos



fotografiert von **LINNEA**









KAPITEL 02

Vorstellungen

„Was ist das FÖJ für dich persönlich?“



Hey! Wir sind der bundesweite FÖJ-Podcast und haben für unsere erste Folge eine Umfrage erstellt mit der Frage „Was ist das FÖJ für dich persönlich?“. Für uns ist es super schwierig diese Frage zu beantworten und sind deshalb super froh über die rege Teilnahme. Leider können wir nicht alle Einsendungen in die erste Folge aufnehmen und wollen sie deswegen hier anonym mit euch teilen! Vielen Dank :)

„Das FöJ ist eine Reise, eine Entdeckungsreise, es ist eine Zeit der Selbstfindung. Ein Stück Berufserfahrung und ein Stück Reifeprüfung. Man wird Erwachsen und muss anfangen selbstständig zu werden.“

„Das FÖJ ist für mich mehr als nur Arbeit. Ich bewege nicht nur Tiere, sondern verbinde sie auch mit Kindern und es freut mich jedes Mal aufs Neue, wie die Kinder an ihren Stärken wachsen.“

„Im Großen und Ganzen ist das FÖJ für mich ein Jahr zwischen Schule und beruflicher Zukunft, welches Einblicke in die Arbeitswelt gewährt und die Möglichkeit bietet, seine eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Außerdem trifft man bei den Seminaren und in den Einsatzstellen viele unterschiedliche Menschen und kann noch jede Menge praktische Dinge dazulernen.“

„Das FÖJ ist für mich, auf neue Art und Weise zu lernen, mich mit Themen zu beschäftigen, die mir wirklich wichtig sind und vor allem viel Freiheit. Dazu bedeutet FÖJ für mich auch Neues und neue Menschen kennenzulernen.“

„Für mich ist das FÖJ die Möglichkeit Neues zu lernen, Kontakte zu knüpfen und ganz viele Erfahrungen zu machen. Von neuen Fähigkeiten im Büro bis zu neuem Wissen im Naturschutz und Umweltschutz ist ziemlich viel dabei. Außerdem kann ich über mich selbst hinauswachsen, mich selbst besser kennenlernen und herausfinden, wo meine Stärken liegen.“

„Das FÖJ ist für mich... - ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Selbstständigkeit. – eine Chance auf ein Lernen, das freier und praktischer ist als vieles Schulgelernte. – eine Stärkung des Bewusstseins für die Arbeit und Mühe, die hinter Bio-Lebensmitteln steckt.“

„Das FÖJ ist für mich persönlich eine Möglichkeit nach dem Abitur und vor der bevorstehenden Berufstätigkeit einmal durchzuatmen und mich zu sortieren. Dazu ist es eine Möglichkeit mir Gedanken zu machen, wer ich sein will und was ich in Zukunft machen will.“

„Das FÖJ bedeutet für mich.... Keine Ahnung Mann. Es hat ganz schön viele Bedeutungen für mich. Im FÖJ wird mir kein Lehrplan erstellt, an den ich mich halten muss, wie in der Schule. Es ist zwar manchmal auch sehr stressig an alles zu denken dass man als Erwachsene so alles tun muss, die ich anscheinend jetzt wohl bin. Aber es ist auch schön eine gewisse Freiheit zu spüren.“

„Das FÖJ ist für mich eine Möglichkeit das Thema Nachhaltigkeit zu vertiefen und auch gewissermaßen öffentlichkeitswirksam zu zeigen, dass mir und vielen anderen dieses Thema sehr wichtig ist. Dieses Jahr gibt mir außerdem Raum für Zukunftsorientierung sowie neue Erfahrungen in Bezug auf Unabhängigkeit.“

„FÖJ bedeutet für mich, ein Jahr lang zu lernen, was nachhaltiges Handeln ausmacht und durch völlig neue Erfahrungen persönlich zu wachsen. Darüber hinaus denke ich, dass mir die Erkenntnisse, die ich in dieser Zeit erlange, auch danach noch langfristig von Nutzen sein werden.“

„Das FÖJ ist für mich eine Zeit des Übergangs von der Schule ins

wahre Leben, eine Zeit des Lernens und Erfahrungen Sammeln jedoch ohne Prüfungen zu haben, und auch eine Zeit der Selbstfindung und Selbstverwirklichung. Es ist eine wichtige Zeit und vielleicht auch die schönste Zeit des Lebens. Und dafür reicht meiner Meinung nach ein ganzes Jahr bei weitem nicht aus!“

„Das FÖJ ist für mich ein unglaublich wertvolles Jahr voller Orientierungsmöglichkeiten, voller wunderbarer Gemeinschaft und voller Gelegenheiten, um anzupacken. Es legt den Grundstein für jahrelanges öko-soziales Engagement und entfacht eine Menge People-Power.“

„Das FÖJ ist für mich eine mega prägende Zeit gewesen. Nicht nur habe ich herausgefunden, in welchem Bereich, sondern auch Wie ich später mal arbeiten möchte. Außerdem habe ich in der Zeit meine heute besten Freunde kennengelernt.“

„Das FÖJ ist für mich die perfekte Möglichkeit, um nach 12 Jahren Schule mal etwas anderes zu machen. Das FÖJ heißt für mich praktische Anwendungen kennenzulernen. Das FÖJ ist der erste Schritt in die Natur.“

„Das FÖJ ist für mich so viel mehr, als ich es mir hätte vorstellen können. Es ist zwar sehr viel und auch anstrengende Arbeit, die ich so nicht gewohnt war, aber es ist auch ein Ort voller Möglichkeiten für Engagement, Lernen und Genießen.“



Lieber FÖJ-Jahrgang 2021/22,

wir vom FÖJ-AKTIV e.V. wollen die Pusteblume nutzen, um uns euch kurz vorzustellen. Als Verein für Aktive und Ehemalige möchten wir FÖJler:innen und ÖBFDler:innen über viele Jahrgänge hinweg vernetzen und sind somit fester Bestandteil in den Strukturen des Freiwilligen Ökologischen Jahres. So wollen wir jährlich die Idee der ökologischen Freiwilligendienste an engagierte Menschen weitergeben, die Lust darauf haben etwas zu verändern. Für viele von uns ist und war das FÖJ oder das ÖBFD eine sehr prägende Zeit, in der wir mit vielen verschiedenen Menschen und vielseitigen Aufgaben jede Menge für uns persönlich lernen können und konnten.



**Verein zur Förderung
des Freiwilligen
Ökologischen Jahres**

Denn das FÖJ und das, was ihr daraus macht oder gemacht habt, ist einzigartig und wir möchten das mit vielseitigen Mitteln unterstützen.

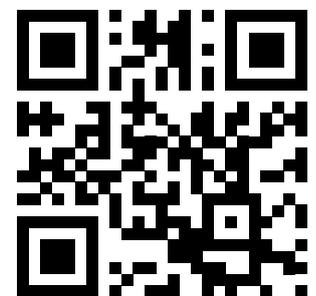
Der Verein bietet für jeden Menschen die Möglichkeit, sich während des Freiwilligenjahres oder auch darüber hinaus zu engagieren. In unseren Arbeitskreisen beschäftigen wir uns mit vielseitigen Nachhaltigkeitsthemen oder organisieren Vernetzungsangebote in Form von Ehemaligentreffen oder anderen (Groß-) Veranstaltungen. Für uns steht die Förderung eures Engagements und Raum zur Entfaltung eurer Ideen besonders im Vor-

dergrund, sowohl mit unseren Erfahrungen als auch finanziell. Deshalb arbeiten wir eng in den FÖJ Strukturen, mit dem Förderverein ökologische Freiwilligendienste (FÖF e.V.) und den FÖJ-Bundessprechern und besprechen beispielsweise in Strategietreffen unsere gemeinsame Jahresplanung und andere übergreifende Themen. Aber auch die direkte Arbeit mit den aktiven Freiwilligen, wie beispielsweise an den Bundesaktionstagen, Einzelprojekten oder dem GrünRock Festival soll nicht zu kurz kommen. Dadurch treten wir als FÖJ-Gesamtpaket nach außen auf und können gemeinsam die ökologischen Freiwilligendienste stärken

Solltet ihr beispielsweise Lust haben nach eurem FÖJ die neuen Aktiven in ihrem Jahr zu unterstützen, könnt ihr bei uns und den regionalen Ansprechpartner:innen aktiv werden und die neuen Menschen vor Ort bei der Umsetzung ihrer Ideen unterstützen.

Auch bei uns im Verein bewegt sich momentan viel. So hoffen wir beispielweise auf eine Förderung für das Ökologische Projektjahr vom Bundesumweltministerium, um die neuen Freiwilligen stärker in der Umsetzung ihrer Projekte unterstützen zu können. Wenn ihr an diesem spannenden Prozess teilhaben wollt, die ökologischen Freiwilligendienste stärken oder auch einfach noch etwas länger im FÖJ Bereich bleiben wollt, kommt gerne zu uns und werdet Mitglied. Über den QR-Code gelangt ihr zu unserer Website, wo ihr alle nötigen Infos dazu findet.

Wir möchten nochmal betonen, dass ihr mit jeder Idee, jeder Frage oder auch für ein nettes Gespräch immer herzlich eingeladen seid, uns eine Mail zu schreiben oder in den persönlichen Austausch mit uns zu treten. Wir freuen uns auf neue Gesichter und eure Ideen.



Hör jetzt rein!

“Irgendwas mit Natur“

**Der bundesweite
FÖJ-Podcast ist
überall zu finden,
wo es Podcast
gibt!**





KAPITEL 03

Rezepte – nicht nur Salat

ALMA MILLER, LILLI SPECHT,
MARIE SPORER, REBECKA JUCHEMS

Veganes Kochbuch

Haselnusscreme

Zutaten:

200g Haselnüsse
100g Datteln
2 große Esslöffel Kakao
Schuss Hafermilch (alternativ Mandelmilch, Haselnussmilch)

Zubereitung:

Haselnüsse bei 160 Grad maximal 10 min backen.
Sobald sich die Haut der Haselnüsse abschälen lässt sollte die Backzeit erreicht sein.
Nun Haselnüsse mit Datteln, Kakao und Milch gut durchmischen bis sich ein cremiges Mousse bildet.
Jetzt kannst du es in ein Glas abfüllen und als Nutellaersatz genießen. :)

Info:

Ohne Milch ist die Nutella nochmal länger haltbar als mit, ist dadurch aber auch weniger cremig.



Fakt:

Genieße diese vegane Alternative ohne schlechtes Gewissen, da sie anders als Nutella, ohne Palmöl ist! Der übermäßige Konsum von Palmöl ist mitverantwortlich für die Zerstörung des Regenwalds.

Vinschgerl

Zutaten:

Vorteig:

220 g Roggenmehl
200 ml Wasser (30°C)
5 g Hefe

Teig:

500 g Roggenmehl
280 g Weizenmehl
500 ml Wasser (30°C)
20 g Hefe
20 g Salz
10 g gemahlene Fenchelsamen
5 g gemahlener Kümmel



Zubereitung:

1. Hefe in warmen Wasser auflösen
2. Alle Zutaten für den Vorteig für 5 min vermengen und anschließend 5 min kräftig durchkneten.
3. Den Teig 1 Stunde zugedeckt bei ca. 30°C ruhen lassen
4. Vorteig und alle weiteren Zutaten zu einem weichen Teig verrühren, mit Roggenmehl bestäuben und 10-15 min zugedeckt ruhen lassen
5. Teigballen zu 80-100 g formen, auf ein Backpapier belegtes Blech legen und flach drücken
6. Weitere 30-45 min ruhen lassen
7. Bei 220°C bei Ober-Unterhitze ca. 45 min backen.



Schoko-Granola

Zutaten:

270 g (glutenfreie) Haferflocken
50 g Haselnusskerne, gehackt
50 g Cashewkerne
60 g Kokosöl nativ
120 ml Agavendicksaft
1 TL Bourbon-Vanille gemahlen
30 g Kakao schwach entölt
1 Prise Salz
100 g Schokotropfen Zartbitter



Zubereitung:

1. Backofen auf 170° (oder 150° Umluft) vorheizen
2. Die Haferflocken, Haselnüsse und Cashews in einer großen Schüssel vermischen
3. Das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf schmelzen. Den Agavendicksaft und die Bourbon-Vanille unterrühren. Dann Kakao und Salz hinzufügen und zu einer Paste rühren. Die Paste über die Haferflockenmischung gießen und alles gut vermischen
4. Die Mischung auf einem Backblech verteilen und ca 20-25 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit umrühren
5. Anschließend abkühlen lassen, dann Schokotropfen unterheben

Fakt: Haferflocken enthalten B1,2,3,5,6 sowie Zink und Eisen! Hafer wird meistens in Deutschland angebaut und hat somit einen geringen Transportweg

Hummus

Zutaten:

250 g eingelegte Kichererbsen
10 EL Olivenöl
3 EL Tahini
1 Zitrone
1 TL süßes Paprikapulver
2 Knoblauchzehen
1 Prise Kreuzkümmel
1 TL Salz
2 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf die Petersilie, vermengen und pürieren, bis eine feste, gleichmassige Masse entsteht
2. Anschließend auch die gehackte Petersilie einrühren
3. In einer Schüssel anrichten und mit Olivenöl und Petersilie garnieren, wenn Du magst, kannst Du auch noch Sesamöl drüber streuen

Info:

Der Hummus hält einige Tage im Kühlschrank. Am besten deckst Du ihn dabei so luftdicht wie möglich ab, damit er nicht austrocknet.

Ofengemüse & Dip

Zutaten Ofengemüse:

Karotten
Pilze
Pastinaken
Petersilienwurzel
Zwiebeln
Rosenkohl
Süßkartoffel
Salz
Pfeffer
natives Olivenöl
(Maß für die Menge des Gemüses ist dein Hunger:))



Zubereitung Ofengemüse:

Gemüse waschen und bei Bedarf schälen.
Kartoffeln und Karotten 10 min in einem Topf mit kochendem Wasser vorkochen. Restliches Gemüse in der Zeit in mundgerechte Stücke schneiden. Nun alles auf ein Blech geben und mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.
In den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft für 20-25 min backen.

Fakt:

Das Ofengemüse besteht größtenteils aus Wintergemüse, bedeutet dass es einfach momentan bei uns in Deutschland wächst und nicht extra importiert werden muss. Wirkt sich demnach weniger schlecht auf die Umwelt aus.

Zutaten Dip:

1 Bund Karottengrün von den oben verwendeten Karotten
70g Cashewkerne
2-3 EL Hefeflocken
2 Knoblauchzehen
60 ml natives Olivenöl oder ein anderes kaltgepresstes Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung Dip:

Cashewkerne kurz in der Pfanne anrösten.
Alles Zutaten außer Öl im Zerkleinerer mixen oder in einem Mörser zu einer klumpigen Paste zerreiben. Öl dazugießen und mixen oder zu Pesto reiben.
Mit Salz und Pfeffer würzen und in kleine Schraubgläser abfüllen.



Fakt:

Man muss Karottengrün nicht wegwerfen. Wie man sieht lässt es sich super zu z.B. Pesto oder als Dip verarbeiten.

Rote-Beete Linsen Salat

Zutaten:

200 g Linsen, rote
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Currypulver
350 ml Gemüsebrühe
~ 4 Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie
400 g Rote Bete, gekocht
1 TL Senf
3 EL Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 EL Honig



Rote Beete ist den kompletten Winter über regional erhältlich!
Deshalb ist der Salat in dieser Jahreszeit ideal als Vorspeise/ Hauptgericht geeignet.

Zubereitung:

1. Öl im Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten.
2. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.
3. Danach in ein Sieb gießen und abtropfen sowie abkühlen lassen.
4. Die Rote Bete in kleine Stücke schneiden.
5. Die Frühlingszwiebeln Ringe schneiden.
6. Die Petersilie grob hacken.
7. Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen
8. Jetzt erst die Linsen mit Rote Bete und Frühlingszwiebeln vermengen.
9. Das Dressing und die Petersilie untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Hefe-Zimtschnecken

Zutaten:

500 g Dinkelmehl
50 g Zucker
1/2 TL Salz
1 1/4 EL Zimt
1 Pck. Trockenhefe
250 ml Haferdrink
50 ml Rapsöl
800 g Äpfel
2 EL Erdnussmus



Zubereitung:

1. Dinkelmehl, Zucker, Salz und Zimt in einer Schüssel vermengen. In der Mitte nun eine Mulde formen
2. Die Trockenhefe in die Mulde geben
3. Den Haferdrink handwarm (nicht wärmer!) erwärmen und in die Mulde gießen. Ca. 10 Minuten warten, bis sich Blasen bilden (dann arbeitet die Hefe)
4. Nun das Rapsöl in den Teig geben und den Teig kneten, bis er geschmeidig und gleichmäßig ist.
5. Zugedeckt ca. 1h gehen lassen
6. Die Äpfel waschen. Eine Hälfte der Äpfel reiben und die andere Hälfte in kleine Stücke hacken. Die Flüssigkeit aus den geriebenen Äpfeln pressen
7. Hefeteig in 30x50 cm Rechteck rollen
8. Erdnussmus, geriebene Äpfel und Apfelstücke auf dem Teig verteilen
9. Den Teig aufrollen und in 1,5 cm dicke Stücke von der Rolle schneiden
10. Nochmal 20 Minuten ruhen lassen
11. Bei 180° Ober-/Unterhitze 35-40 Min backen

Hafer-Apfel-Bällchen

an apple a day
keeps the doctor away

Zutaten:

2 große Äpfel
200 g feine Haferflocken
50 g gehackte Mandeln



Zubereitung:

1. Backofen auf 150°C Ober-/ Unterhitze vorheizen
2. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln
3. Haferflocken gemeinsam mit den Mandeln unter den Apfel mischen.
4. Gut vermischen.
5. kleine Bällchen aus der Masse formen. Im vorgeheizten Ofen 60 min backen.
6. Gelegentlich wenden (damit die Bällchen rundherum braun werden.)

Tipp: Kombi aus Joghurt und Bällchen = 

Quelle: <https://www.rewe.de/rezepte/haferflocken-äpfel-baellchen/>

Energy Balls

Zutaten:

- 100 g Cashewkerne
- 50g Haferflocken
- 9 Datteln
- 2 Rippchen vegane FairTrade Schokolade



Zubereitung:

1. Cashewkerne und Haferflocken im Küchenmixer zerkleinern
2. Datteln dazugeben und gut durchmischen
3. Schokolade hinzufügen und noch ein letztes Mal mixen
4. Aus der Maße Kugeln formen

Fakt:

Datteln sind reich an Zucker und haben einen entsprechend hohen Kaloriengehalt. Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium sowie B-Vitamine machen sie zu einer gesunden Nascherei.

Foccacia

Zutaten Teig:

- 600g Weizenmehl
- 100ml warme Pflanzenmilch
- 350 ml Wasser
- 10 g Trockenhefe
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

Zutaten Belag:

- 1 große Tomate
- Olivenöl
- grobes Salz



Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben, die restlichen Zutaten hinzufügen und den Teig von Hand oder mit einem Handmixer fünf bis 10 min lang kneten, bis er geschmeidig ist.
2. Den Teig mit einem dicken Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens eine Stunde lang gehen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und den aufgegangenen Teig gleichmäßig in der Backform verteilen und mit den Fingern fest andrücken.
4. Den Tomatenstrunk herausschneiden. Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden und dann auf den Teig legen, sanft eindrücken und nochmals 30 min gehen lassen.
5. Gegangene Foccacia mit Salz bestreuen und 25-30 min lang backen. Sofort schneiden und warm genießen :)

Tomaten kann man zurzeit leider auch nicht regional erhalten, weshalb dieses Rezept nicht das beste Paradebeispiel ist. Man muss seinen Konsum von Dingen die im Winter nicht in Deutschland wachsen ja nicht komplett kicken, sollte aber trotzdem darauf achten es nicht zu übertreiben. Man kann das Foccacia übrigens auch mit jedem anderen Gemüse belegen.

Linsenbolognese

Zutaten:

- 500 g Spaghettie
- 250 g Linsen
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 Zucchini
- Tomatenmark
- 500 ml Tomaten Passata
- Olivenöl
- Rosmarin
- Thymian
- Basilikum
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

1. Linsen bissfest kochen
2. Zwiebeln, Karotten und Zucchini gut anbraten und Tomatenmark hinzugeben
3. Linsen und Tomaten Passata dazugeben und mit Rosmarin, Thymian, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen
4. Spaghettie kochen und genießen

Fakt:

Linsen sind dank ihres hohen Eiweiß-, Protein- und Ballaststoffgehaltes sehr gesund!

Kürbissuppe

Zutaten:

- 1 Hokkaido Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- (1 kleines Stück Ingwer)
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Gemüsebrühe
- Wasser



Anmerkung:

Ich habe die Zutaten mehr nach Bauchgefühl zusammengemischt. Es kann z.B nach Lust und Laune auch noch mehr Gemüse hinzugegeben werden. (perfekt sind Kartoffeln) Und je nachdem wie flüssig die Suppe sein soll umso mehr oder weniger Wasser wird hinzugefügt. :-)

Zubereitung:

1. Zwiebeln vierteln und mit dem zerkleinerten Knoblauch in Öl anbraten.
2. Den Kürbis waschen, grob würfeln und kurz mitanbraten
3. Die Dose Kokosmilch zugeben und mit etwas Wasser aufgießen (so dass die Kürbiswürfel nicht komplett überdeckt werden)
4. ca. 2 EL Gemüsebrühe zugeben
5. 20 min leicht köcheln lassen
6. mixen und abschmecken

wer Kürbiskerne mag, kann das Gericht mit Kürbiskerne und Kürbiskernöl anrichten



KAPITEL 04

Poesie, die das kleine dunkle Herz berührt

Leben auf Zeit (Auszug)

[...]

Während jeder vom Erwachsensein träumt,
Denk' ich an meine erste Rentnerfeier,
Die da kommen wird, so in fünfzig Jahren,
Und ich hoff': wir werden uns erinnern.

Ich habe immer wieder die Angst,
Dass diese Zeit viel zu schnell vergeht.
Wir dabei zum letzten Mal so jung
Und grenzenlos mutig wie heute waren -
Das Leben scheinbar unkompliziert.
Uns dann bereits am nächsten Morgen,
-Ja, morgen! -

Jegliche Sorgen des Alltags, Termine,
Die Rechnungen und Verpflichtungen,
Die letztmöglichen Nerven rauben.

Dabei ist jeder Tag, den ich durchleb',
Ein Tag weniger meiner übrigen Zeit.
Ich seh' wie sie unaufhörlich fließt -
Als wär' mein Leben eine Sanduhr.
Manchmal wär' ich gern Benjamin Button,
Dann würd' ich nicht langsam vergehen.
Falten wären nur 'ne Frage der Zeit,
Und mit sechzig Jahren würde ich

Superjung in die Discos stürmen.
Die Tanzfläche unsicher machen,
Mich nach 'nem Ausweis fragen lassen,
Und lachen! Mit so viel Lebenserfahrung
Auf dem Rücken, wie unsichtbares Gepäck.
Doch mein erster Kuss, unbeholfen,
Würd' für immer mein letzter bleiben.
Das Schaukeln auf dem bunten Spielplatz,

Würd' ich Tag für Tag mehr verlernen,
Bis ich kaum den Boden berühren kann.
Nur - in diesem Gedankenbild verloren -
Erkenne ich mein wahres Glück darin,
Dass das Leben, wie es schon immer war,
Seinen natürlichen Ablauf nimmt.

Denn später, in so etwa fünfzig Jahren,
Trau' ich mich nicht mehr auf einer Bühne
Solch einen Slam offenherzig zu halten,
Mit dem Risiko, dass ihn niemand versteht.
Man könnt' meinen, im Alter wird man schlauer,
Aber eigentlich werd' ich's sehr vermissen,
Fehler zu machen – und noch draus zu lernen.

Doch in fünfzig Jahren - das ist jetzt noch nicht.
Heute, da bin ich neunzehn Jahre jung,

Mein größtes Problem: Morgenfrüh - Dienstberatung.
Ich glaub' noch an Liebe auf den ersten Blick,
Sowie, dass eines Tages, ganz bestimmt,
Alles gut werden wird. - Klar, das ist verrückt.
Ganz gleich wie sehr ich noch jammer' und klag',
Ich bin doch ziemlich froh, dass ich hier sein darf.
Und ich hoff', nein!: Ich werde mich erinnern.

Für die Pustebume

JULIANE AXTMANN

Wer verreisen will, muss mit jeder Überraschung rechnen
mit Verspätung/Ausfall
Unpünktlichkeit
Unfällen
nervende Fragen/Antworten, der hektisch eilenden Menschen
mit bösem Wetter (Regen, Wind, Sturm, Gewitter,) mit lachendem Sonnenschein,
mit schlechter oder guter Laune der Fahrgäste (und wenn du Pech hast, auch mit einem kleinen Virus)
all das kann Reisen erschweren, aber verliere nicht den Mut, denn Reisen tut gut
und hält dich stets gesund und in guter Laune

Es ist Mitte Dezember. Er kommt gerade aus der Stadt. Es war nass, regnerisch, kalt – recht ungemütlich. Es ist schon dunkel, aber doch alles beleuchtet... Sein Weg führt ihn zum Bahnhof. Während er sich auf dem nassen grauen Asphalt, über braunes Stadtgras am Straßenrad, entlang lauter Autoschlangen durch die Stadt bahnt, nimmt er viele Bilder wahr; viele Eindrücke. Er ist allein unterwegs... Bunte Weihnachtsdeko, Lichterketten, ein Kind, das mit Zuckerwatte spielt, Menschengruppen, die fröhlich gemeinsam Zeit auf dem Weihnachtsmarkt verbringen, ein hektischer Vater, der offensichtlich seinem Kind zu Weihnachten einen großen Spielzeug-SUV aus Plastik besorgt hat, Freund*innen, die gemeinsam Musik machen, Leute, die zwischen den Läden schlendern und sich Zeit nehmen... - Bilder. Ganz Verschiedene.

Noch klingt in ihm die Musik nach, der Klang der Menge. Mit jedem Schritt verblasst der Trubel. Der Bahnhof ist in Sichtweite und bis auf ein paar Lichterketten, die um die kahlen Stadtbäume gewickelt sind, erscheint alles wie immer. Der Bahnhofsvorplatz ist bei diesem Novemberwetter im Dezember leerer. Er ist kein Aufenthaltsort zur Zeit. Leute überqueren die saubere, nass-glänzende Asphaltsteppe mehr oder weniger hektisch. Ein alter Mann stützt sich beim langsamen Gehen halb auf seinen Rollator, ein Pärchen geht Hand in Hand... Bilder. So viele.

Was er nun hört, sind die röhrenden Motoren vom Busbahnhof, knirschende Gleise vom Bahnhof, ein rollender Koffer. Auf dem Marmor der Bahnhofshalle sind die Flecken der getrockneten Streusalz-Lösung zu sehen. Er nimmt rechts die Treppe zum Gleis. Zur Sicherheit ein Blick auf die Anzeigetafel auf dem Bahnsteig, einige letzte Schritte durch die kühle Luft. Der Zug, mit dem er fährt, steht schon dort. Er drückt. Piepend und ratternd schiebt sich die Tür zur Seite. Im oberen Wagenabteil verschwindet er in einem Fensterplatz eines Vierers. Der Zug ist leer, das Licht gedimmt. Überall die blau-gelben Sitze, der typische Geruch. Aus dem Fenster sieht er wie durch einen Bilderrahmen. Vorne die regennasse Scheibe, die Lichtspiegelungen in den Wassertropfen, beleuchtete Dunkelheit draußen. Er kann hindurchsehen, durch den Bahnhof, sieht die Innenstadt, seinen Weg, die Bilder. Bedeutungslos und doch einprägsam.

Zeit vergeht. Mehrfach hört er, wie sich piepend und ratternd die Türen öffnen und wieder schließen. Menschen gehen vorbei auf der Suche nach einem Sitzplatz.

Es rumpelt. Eine ältere Dame ist mit ihrem Beutel an einer Armlehne des Vierers hängengeblieben, wäh-

rend sie ihre vollen Taschen den schmalen Gang entlanghievte. Er sieht den Beutel halb unter dem Sitz liegen, hebt ihn auf und reicht ihn der Dame. „Danke!“ Atemringend nimmt sie schräg gegenüber von ihm Platz. „Vielen Dank.“ Sie beginnt von sich aus zu erzählen: „Gut, dass es nicht zerknickt ist. Es ist sehr wertvoll“, sagt die Dame und holt aus dem Beutel ein Buch hervor. „Ich bin auf dem Weg zu meiner Tochter, wo wir Weihnachten feiern. Dieses Album werde ich meiner Enkelin schenken. Sie kann es zur Zeit sicher gut gebrauchen. Wollen Sie mal sehen?“ Die Dame schiebt ihm das Buch über den schmalen Zugtisch zu.

Die wertvolle Seite

Er nimmt es entgegen und schlägt es auf.

„Für meine Marie zu Weihnachten“

Er blättert weiter. Bilder. Viele Bilder.

Eines fällt ihm dabei auf, gerade nachdem er aus der Stadt kommt: Es sind einfache Bilder und doch gefüllt mit Fröhlichkeit. Umarmungen Spaziergänge, gemeinsames Kochen, Marie und die Dame, wie sie einfach lächelnd auf der Terasse in der Sonne sitzen, Marie, die einen Blumenstrauß pflückt... Bilder – nein, Erinnerungen! Scheinbar einfache und doch so bedeutsame Momente.

Und dann blättert er auf die letzte Seite. Noch während er liest, spürt er, wie tiefgründig es ist. Geschrieben steht:

„Nun, was ist Glück?“

So viele Bilder treffen in seinem Kopf aufeinander. Die Stadt, der Konsum, unzählige Weihnachtsartikel, der Lärm, der Dreck und irgendwie doch der Zauber dazwischen; die Dame und Marie einfach glücklich, berührt von vermeintlichen Kleinigkeiten, das Buch voller vermeintlicher Bilder und doch voller Momente, Erinnerungen, Gefühle, nicht voller Habseligkeiten, aber doch voller Lebenseinstellung...

„Was ist Glück?“ Was macht glücklich? – Wenn es das Zwischenmenschliche ist? Wenn es Lächeln ist? Wenn Kleinigkeiten reichen? Das Glück von Mitmenschen? Ein klimagerechtes und umsichtigeres Leben? Oder wie ein Freund einst sagte: „Stell dir vor, die Zukunft wird wunderbar und du bist schuld daran.“

Ist das Glück? Wenn aus Fotos Glück entsteht? Wenn man beginnt, andere Bilder wahrzunehmen?

Die Dame lächelt. „Gefällt es Ihnen?“, fragt sie. Er beginnt zu lächeln. Er hat Bilder vor Augen... Sind sie Visionen, Erinnerungen, Träume... oder eine neue Wirklichkeit?

Bilder... und Glück ist leicht.

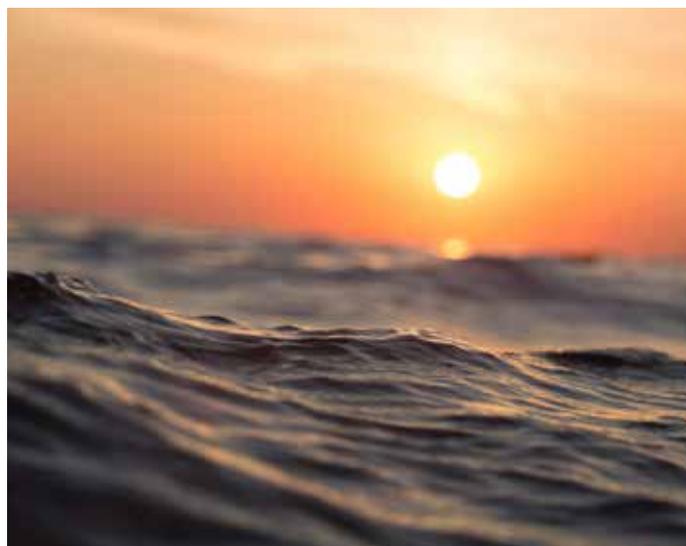


Tell me the universe

Explaining the universe to you
Claiming that my love for you is true
With you I feel infinite
A black hole
Intertwining hands and
Showing you my soul
Your words are like dynamite
Blow up the room
Make my mind infinite
Tell me the universe
Cause it's the rarest love I've ever heard

Ocean you

Have searched your abyss, but only found puddles
Dived but didn't drown in you
A one-liner is you, not a ballad, just a few letters
Now I'm standing here at the bottom of the ravine,
which isn't one, just a shoal and a shallow bay

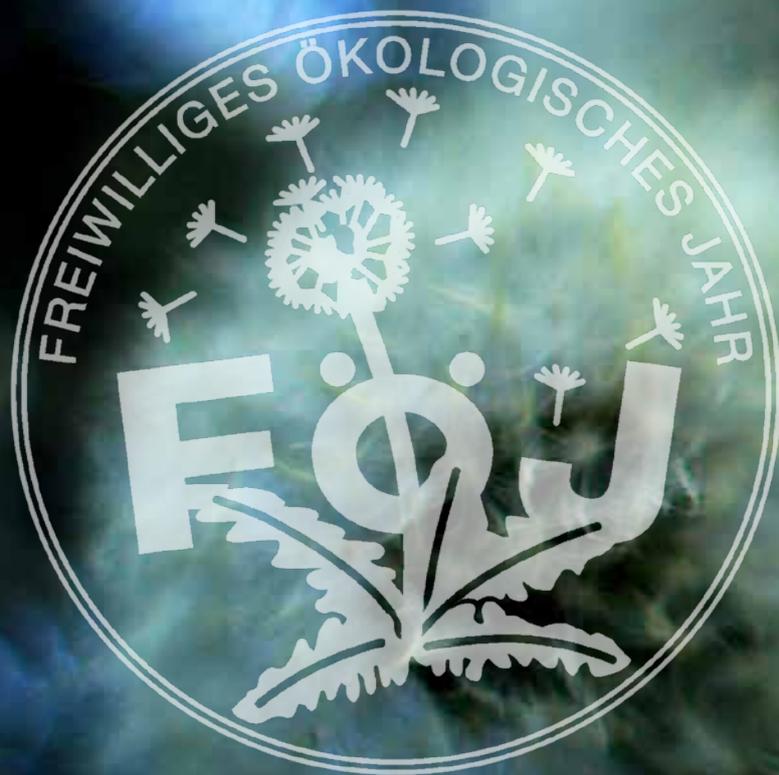


Butterflygrenade

They took my flowers
And painted them grey
So I turned myself inside out
And painted my organs
Of the colours I see in my dreams

They wrecked down the walls
Of my sweet warm cave
So I took my heart as a grenade
A listened to the din
As the melodies I hear in my dreams





DIE ZEITSCHRIFT DES FREIWILLIGEN ÖKOLOGISCHEN JAHRES 2021/2022

PUSTEBLUME HAS A POSSE