



Dienstag, 23. März 2021, 12:00 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

Müsli für die Zukunft

Partielle Selbstversorgung, Konsumverzicht und Nachbarschaftshilfe können helfen, das Leben in einer entfremdeten Welt zu überstehen.

von Elke Grözinger
Foto: Serhii Brovko/Shutterstock.com

Was kann ich tun? Viele stellen sich derzeit diese Frage, weil sie an der modernen, hochtechnisierten, dem Effizienzdenken unterworfenen Wirklichkeit leiden. Und das nicht erst seit Corona. Sich der Unmenschlichkeit in Wort und Tat entgegenstellen? Ja, aber wenn diese Strategie vereinseitigt wird, bleiben wir im „Dagegen“ stecken. Was können wir an Positivem und Aufbauendem tun – in unserem alltäglichen Umfeld? Hier wird die Autorin persönlich und angenehm konkret. Sie rechnet sich selbst jenem Persönlichkeitstyp zu, der nicht nur häufig Müsli verzehrt, sondern auch selbst ironisch als „Müsli“

bezeichnet wird. Seit vielen Jahren pflückt sie Heilkräuter, bäckt Brot, liest Bücher, die wirklich „nähren“, lässt Dinge reparieren, trägt Kleider aus zweiter Hand und organisiert zusammen mit ihrem Mann Nachbarschaftshilfe. Den Konsum elektronischer Medien schränkt sie stark ein. Viele dieser „kleinen“ Entscheidungen vereinigen sich so zur großen Vision von einem besseren Leben. Besser für den Einzelnen, für die Gemeinschaft und für die Mitwelt.

Schreib's doch alles mal auf, hat man mir gesagt. Und obwohl ich denke, dass ich das pausenlos tue, will ich es einmal anders versuchen. Es ist nicht einfach, ich sitze hier seit fast einer Stunde und finde den roten Faden nicht. So vieles wurde mir in den letzten Jahrzehnten zur Gewohnheit und zu meiner Normalität, dass es mir nicht mehr auffällt, im Sinne eines Besonderen, einer bewussten Handlung etwa. Es gab anfangs auch keinen Plan dahinter mit einem konkreten Ziel. Ich tat es einfach. Und jetzt soll ich das, was so sehr in Gewohnheit übergegangen ist und mir nicht mehr auffällt, aufschreiben. Es sind eigentlich Banalitäten oder sagen wir: Kleinigkeiten, nicht der Rede wert, könnte man fast sagen. Doch sind es alles Dinge, die – jedes für sich machbar – in der Summe eine große Veränderung bewirken und eine Auswirkung haben, nicht nur auf mich.

Brennnesseln und Erich Fromm

Vielleicht hat alles viel früher angefangen, als mir jetzt bewusst ist. Es waren dies vielleicht auch etwas vom Mainstream abweichende Interessen und Gefühle. Für mich war es wohltuender, in der Natur

zu sein, unter blauem Himmel, in der Sonne, im Wald, begleitet von Vogelgezwitscher und Grillengezirpe, als umgeben von Hauptverkehr und Menschenlärm in betonierten Städten oder in lauten, lichtlosen Kneipen oder Diskotheken zu sein. Noch nicht einmal 18 Jahre alt, pflückte ich die ersten Wildkräuter, um daraus irgendetwas zu machen, als Beigabe zum Essen oder als Zutat für Kosmetik oder dergleichen.

Daraus ergab sich wohl mein Interesse für Naturheilkunde, welche dann in meiner zweiten Lebenshälfte zu meinem Beruf wurde. Ich begann, Heilmittel für die Hausapotheke herzustellen und erfolgreich anzuwenden, und ja, auch der ein oder andere Bekannte hatte davon einen Nutzen. In meiner ersten eigenen Bude gab es ausschließlich Naturholzmöbel, entweder Altes, schön abgelautet und freigelegt, oder Neues, was damals schwer zu bekommen war. Naturholz war seinerzeit nicht in Mode. Man merkt schon: Ich war wohl eher „auf Müsli“.

Vielleicht ist man auch ein „Müsli“, wenn man sich für Frieden und eine gesunde Umwelt interessiert und Tierleid einen nicht so ganz kalt lässt. Wenn man sich lieber in Bücher vertieft als in diverse angesagte Zeitschriften.

Die Sache mit den Büchern hat harmlos angefangen: Völlig kulturfrei aufgewachsen, entdeckte ich einmal zufällig einen echten Buchladen. Da war ich 15 Jahre alt. Und mein karges Lehrgeld wurde in Bücher umgesetzt. Ich weiß es nicht mehr so genau, doch Hermann Hesse und Erich Fromm – mit denen hat das angefangen, und mit „so ähnlichen“ Werken ging es weiter, bis heute. Ich denke, so etwas prägt einen Menschen. Jedenfalls bekam ich dadurch eine Art Bildungshunger, weshalb ich mich auf dem zweiten Bildungsweg dann bis zum Abitur durcharbeitete. Auf diesem Weg gab es einige Impulse für mich, die mich heute noch begleiten.

Nur scheinbar ein Widerspruch: Anthroposophie und Politik

Es lag wohl an meiner Tochter, die ich in sehr jungen Jahren bekommen habe, dass ich mich auch für Pädagogik interessierte, für Erziehungskunst und dergleichen, was dazu führte, dass ich sie dann in einer Waldorfschule anmeldete, nachdem drei Jahre staatliche Grundschule aus ihr ein anderes Wesen zu machen drohten. Gleichzeitig mit meiner Vertiefung in Anthroposophie und Geistesleben und meiner medizinischen Berufsausbildung ging ein knapper Haushaltsgeldbeutel einher und verlangte Sparsamkeit und Bedürfnisreduktion. Das hieß konkret unter anderem: überall sammeln, wo es etwas zu sammeln gibt, etwa Beeren im Wald, verachtetes Fallobst auf Wiesen und in Gärten, Kartoffeln auf abgeernteten Feldern, Wildkräuter für Tee oder Salat oder Suppentopf.

Ich begann, Brot selber zu backen, uns mit Kleidung und Wäsche aus zweiter Hand einzudecken, Dinge reparieren zu lassen, anstatt neu zu kaufen, nichts zu kaufen, was nicht dringend nötig war. Doch hierbei hatte ich so meine eigenen Gedanken: Bücher für mich und meine Tochter waren nötig, so mancher moderne Firlefanze, den alle hatten, hingegen nicht. Wir hatten es auch leichter als alle anderen, denn es gab in meinem Haushalt nie einen Fernseher. Das war auch gewissermaßen die Gretchenfrage bei meiner Partnerwahl, doch merkte ich im Nachhinein, ich hätte noch anderes abklären sollen; deshalb ist mir so mancher Fehlgriff voll und ganz gelungen.

Somit wuchs ich also nicht in das Konsumentenleben hinein, welches sich in meiner Umgebung und wohl auch sonst überall nahezu zu Konsumorgien als Lebensinhalt auswuchs, wie man es heute sieht: „Ich konsumiere, also bin ich.“ Die Bedürfnisse, die ich habe, bestimme ich tatsächlich noch heute weitestgehend selbst.

Tageszeitungen hatte ich selten, bis auf manche alternativen Medien, die es damals noch gab. Informiert war ich trotzdem, denn der gesunde Menschenverstand findet, wenn er will, was nötig ist, um „richtig und lebensfreudlich“ von „falsch und lebensfeindlich“ zu unterscheiden. Trotzdem es damals kein Internet gab. Daher war ein Teil meiner Lebensaufgabe auch die politische und gesellschaftspolitische Einmischung. Damals war es zum Teil noch möglich, sogar ein kleines Kind zu manchen dieser Aktivitäten mitzunehmen. Das bedeutete aber stets, dass ich nirgends so richtig dazugehörte.

Am Bauzaun in Wackersdorf, hier ohne Kind dabei, umgeben von Wasserwerfern und mit Gummigeschoß schießenden Polizisten – Freund und Helfer – fand ich nicht dieselben Menschen wie auf Veranstaltungen mit geisteswissenschaftlichen Inhalten. Und im Wald, beim Beerensammeln, da traf ich sowieso keinen, egal aus welchem Bereich. Viele Jahre habe ich einen großen Gemüsegarten bearbeitet, um für das tägliche Essen auf dem Tisch zu sorgen. Dort besuchten mich weder Freunde aus der Meditationsgruppe noch andere aus anderen Zusammenhängen.

Ein tatsächlicher Widerspruch: Gehirnwäsche und Freiheit

Teure Hobbies pflegte ich nicht, denn die Missstände in der Gesellschaft trieben und treiben mich auf die Straße oder in Versammlungen, und Bildungshunger sowie die Vorliebe, mich in der Natur aufzuhalten, sind ja geblieben bis heute. So habe ich schon lange ein Leben, welches nicht allzu kostspielig ist, was mir einiges an selbstgebastelten Sachzwängen erspart und mir genügend Freiraum verschafft. Ja, es ist ein Leben, in welchem es tatsächlich noch Freiheiten im Alltag gibt, da ich weniger ferngesteuert und gehirngewaschen zu sein scheine als viele andere.

Das hat vielleicht dazu beigetragen, dass ich noch einen gesunden Menschenverstand habe. Diesen brauche ich jetzt, gerade jetzt, und ich nutze ihn auch. Das kann ein Vorteil sein.

Der Nachteil: Man sieht mit offenen Augen und klarem Verstand, was hier los ist, und das ist nicht erst seit Corona – nicht immer leicht zu ertragen. Da scheinen viele andere im Vorteil zu sein: Sie sehen nicht oder wollen nicht sehen, sie verstehen nicht oder wollen nicht verstehen, und sie wollen auch nicht verantwortlich sein. Für sie ist es offenbar sehr gut zu ertragen, ja, viele scheinen sich regelrecht wohlfühlen und sich in ihrem eigenen Vernichtungsprogramm gemütlich eingerichtet zu haben.

Diese mir eigene und von mir selbst über Jahrzehnte hergestellte und erhaltene Freiheit ermöglicht mir wohl, so zu leben, wie ich lebe. Und sie ermöglicht mir auch, meinen Teil dazu beizutragen, um das menschenverachtende und alles Leben auslöschende Kriegsprogramm gegen die Menschheit durchschaubar zu machen und Möglichkeiten aufzuzeigen, die man hat und nutzen kann. Ein jeder, wenn er denn nur will. Doch die Willenskraft ist auch etwas, was die letzten Jahrzehnte den Bequemlichkeiten zum Opfer gefallen ist bei vielen Zeitgenossen. Schade.

Seit Jahrzehnten wurde nämlich systematisch daran gearbeitet, die Menschheit ihres gesunden Menschenverstandes zu berauben und alle Fähigkeiten in ihnen zu vernichten, die jetzt so dringend nötig wären.

Und sage jetzt keiner, man hätte es nicht ahnen können. Wenn eine kleine Brennesselsammlerin das hat verstehen und erkennen können, schon vor 40 Jahren, dann war es allen anderen auch möglich. Und gewarnt und aufgeklärt wurde ständig, doch wir wurden nur belächelt oder verhöhnt.

Was haben Tod und Leben mit Seele oder Geist zu tun, und ist das schon Religion?

Und nun ist die große Frage, was denn jetzt zu tun sei. Gibt man darauf Antworten, scheint das nicht gut anzukommen. Die Antworten sind irgendwie wohl falsch. Sie haben immer dieselben Mängel: Man muss es selbst tun, man muss sein Leben ändern, man muss auf einiges verzichten, man muss sein eigenes Denken anstrengen und vieles mehr von diesen schlimmen Zumutungen. So bleibt mir wohl nichts anderes, als mein von mir in Freiheit gewähltes Leben unter den heutigen absurden Bedingungen so gut wie möglich weiterzuleben. Manches wird heute nicht mehr so belächelt wie noch vor Kurzem. Was ich lange etwa umweltfreundlich oder gesund genannt habe, nennt man heute nachhaltig oder enkeltauglich, doch der Name allein genügt eben immer noch nicht.

Vieles allerdings wird immer noch belächelt. Die zutiefst im Materialismus versunkene Menschheit mit ihrer alternativlosen Technikgläubigkeit mag immer noch nichts wissen davon, dass der Mensch ein seelisch-geistiges Wesen ist und dass das Universum aus mehr besteht als aus riesigen toten Planeten, die auf rein physikalischen Bahnen stumpf und sinnlos vor sich hin kreisen, und dazwischen befindet sich scheinbar „nichts“, nur ein wenig Weltraummüll und zahllose Satelliten sind da noch zu finden. Spirituelles Leben degeneriert zu rosaroten Hollywood-Scheinheiligkeiten oder wird, im Zuge der „Solidarität“, einfach mal eben ganz abgeschafft, da nicht systemrelevant.

Doch hat der Mensch offenbar noch ein spirituelles Bedürfnis, tief im Unterbewussten. Deshalb gibt es nach wie vor eine Art von Religion, sei es der Glaube an einen gütigen und fürsorglichen Staat oder an eine

allwissende Wissenschaft, auch wenn sie nur Totes hervorbringen kann, weil sie nur Totes erforschen kann.

Und die Segnungen dieser Wissenschaft, das kann man heute sehr deutlich sehen, wenn man möchte, sind nichts anderes als todbringend.

Spiritualität war mir in meinem Leben immer wichtig, und ich habe sie auf meine Weise gelebt. Auch hier war ich nicht so recht heimisch in den verschiedenen Bereichen, in welchen ich mich umsahe oder mich darin auch sehr vertiefte. Immer gab es dort eine alleinige Wahrheit, welche alles andere als Lüge bezeichnete oder es ins Lächerliche zog. Das war und ist mir unsympatisch. Ich hatte also auch hier meinen eigenen Weg zu finden, den ich weitergehe, und auch hierbei finden Wachstum, Wandlung und Zunahme an Erkenntnis statt. Ich möchte sagen, dass mir das unglaublich viel hilft in meinem Leben, jedoch nicht, um mich in süßlichere Gefilde wegzubeamen, wenn die Realität zu schlimm wird. Dazu genügt immerhin auch mal ein Bier, oder nicht? Es dient mir dazu, lebensstauglich und nützlich für die Wesen zu sein, trotz der Vernichtung auf allen Ebenen, die gerade betrieben wird.

Alltag außerhalb von Mainstream

Ich mache eigentlich nichts Besonderes den ganzen Tag. Ich lebe in etwa so, wie ich es hier ansatzweise von meinem Leben geschildert habe. Es ist anders, einfacher, etwas bewusster vielleicht, bedürfnisloser vielleicht auch, konsumärmer ist es jedenfalls unbedingt! Mehrere Stunden am Tag sitze ich zusätzlich hier am Schreibtisch. Zum einen informiere ich mich auf meine Weise und fülle eine Dokumentation zum Zeitgeschehen, mein Corona-Tagebuch: „Es gibt kein Leben nach Corona, es gibt nur die neue Normalität. Oder: unsere psychopathologische Gesellschaft.“ Da

schreibe ich seit Anfang 2020 alles auf. Alles, was ich wahrnehme. Politisch, gesellschaftlich, privat. Vieles, was inzwischen zensiert und gelöscht ist, steht darin, ich habe ebenso wichtige Interviews abgetippt wie auch persönliche Erlebnisse aufgeschrieben, die menschlich einfach nur erbärmlich oder erschütternd sind.

Nebenher schreibe ich inzwischen fast täglich einen Artikel für meinen Blog. Das sind meine Geschenke für die Menschen. Manche neuen Menschenkontakte tun sich auf, die ich mit aller Mühe und Liebe pflege, so gut ich es jeweils vermag. Denn auch das ist Zukunftsgestaltung: die echte Begegnung zwischen Menschen kultivieren, mit offenem Herz, freilassend und unterstützend. Unterstützend ist vor allem mein Mann. Er ist der neue Nachbarschaftshelfer, da er handwerklich versiert ist. Ob die Waschmaschine leckt, ein Baum gefällt werden muss oder ein neues Tor für einen schönen Garten benötigt wird – er kann das! Und er macht das!

Manchmal gibt es dafür ein Glas Honig, ein paar Eier und leckeres Gemüse, was uns hilft, zu leben. Er fragt nie „Was habe ich davon? Was bekomme ich dafür?“. Das ist ihm fremd. Und auch dafür liebe ich ihn. Er hilft nicht nur Gleichgesinnten, sondern auch jenen, die uns Menschengruppen zuordnen, welche sie mit Schimpfnamen belegen. Die menschliche Größe meines Mannes wollen sie nicht sehen, wenn sie ihm insgeheim unterstellen, frei von allen Tugenden zu sein, der neuen „Solidarität“ etwa.

Und aus den neuen Kontakten ergeben sich, ungeplant, aber manchmal auch gezielt aufgebaut, Verbindungen, Vernetzungen für die gemeinsame Arbeit, welche sich definiert als Aufbauarbeit für das Menschengemäße. Und so manche Arbeit, die wir beide haben, geht in eine andere Richtung: gegen die Zerstörung des Menschengemäßen. Das nennen wir dann Widerstand. Mit all dem verbringen wir mehr Zeit pro Woche als mancher Mensch mit Doppelschicht.

Wenn ich morgens den Himmel betrachte und mich an den Himmel meiner Kindheit erinnere, wird mir regelrecht übel und Trauer befällt mich. Deshalb stelle ich Essigwasser auf meinen Balkon und verdampfe es. Nach 2 bis 3 Stunden löst sich die von der „Elite“ hergestellte tote, giftige, Leben vernichtende Schmodderschicht auf und blauer Himmel kommt durch, die Sonne scheint. Und die Vögel, kleine wie große, danken es sichtlich, indem sie sich freudig unter dem Blau tummeln und ihre Lieder schenken. Ich wünschte, es gäbe mehr Menschen, die mir bei dieser Pflege- und Heilarbeit helfen würden, wirklich! Schöne teure Geräte, die man dafür nutzen kann und welche viel effektiver sind, kann ich mir nicht leisten. Doch einen Topf hat doch jeder, oder nicht?

Es sind so viele kleine Alltagsdinge, die wir tun oder eben gerade nicht tun, was es mir schwer macht, das alles aufzuzählen. Und doch gibt es so vieles, was wir noch zu lernen und zu üben haben, und es fällt mir nicht leicht, das tägliche Üben. Geduld ist nicht meine Stärke, das bekomme ich in diesem Leben wohl nicht mehr hin. Eine gewisse Art von Diplomatie sei mir wesensfremd, sagt mein Mann. Und er sagt auch, für mein Maul, wie es hier so heißt, und auch für meine Schreiberei müsste ich eigentlich einen Waffenschein haben. Dann fällt mir jedoch spontan eine Antwort für ihn ein, und das Thema ist wieder vom Tisch. Und diesen Artikel hier, den schreibe ich nach einer fast schlaflosen Nacht, in der ich meine Engel fragte, was denn um Himmels willen ich tun soll, angesichts einiger kleinen Ereignisse der vergangenen Tage.

Es klingt vielleicht verrückt – und verrückt heißt manchmal nichts weiter, als vom Mainstream etwas abseits zu sein, was nie ein Fehler sein kann –, doch ich betrachte das Leben an sich auch als eine Art von Kunst.

Meinen Alltag und mein Schreiben ebenso. Und manches andere auch. Und es gibt nichts Wichtigeres für mich, schon lange und zurzeit besonders, als das Zitat von Joseph Beuys, welches einer

meiner leuchtendsten Leitsterne wurde:

Menschengemäße Kunst muss

- 1 die Vernichtung des Menschengemäßen verhindern und
- 2 das Menschengemäße aufbauen.

Nur das ist Kunst, sonst gar nichts.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Elke Grözinger, Jahrgang 1963, arbeitete als Medizinisch-Technische Assistentin in der Medizinischen Forschung. Anschließend erwarb sie die Zulassung als Heilpraktikerin und war neben ihrer Praxistätigkeit als Dozentin in der Heilpraktikerausbildung und als Seminarleiterin tätig. Ehrenamtlich engagierte sie sich im Bereich Erlebnispädagogik. Seit dem Frühjahr 2020 dokumentiert sie das Zeitgeschehen in einem „Corona-Tagebuch“. Weitere Informationen unter **hexen-heuler.de** (<http://www.hexen-heuler.de/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.