



SIEBEN FRAGEN [29]

Ein Weckruf

Milena Kowarik ist Cellistin und arbeitet im Rahmen der Anthroposophischen Gesellschaft Schweiz mit geflüchteten Menschen.

Was machst Du gerade auch noch? Ich studiere Cello an der Musikhochschule Luzern in meinem zweiten Master, unterrichte an zwei Musikschulen, arbeite mit Flüchtlingen im Rahmen einer Arbeitsgruppe der Anthroposophischen Gesellschaft Schweiz und jeden Donnerstag organisiere ich den offenen Abend in der Jugendsektion. **Was macht Dich lebendig?** Das Gefühl, eine Aufgabe zu haben und etwas bewirken zu können, jeden Tag Musik machen zu dürfen und echte Menschenbegegnung.

Woran bist Du zuletzt aufgewacht? An mir selbst. Und an der Situation, in der sich unsere Welt befindet. Es ist ein Weckruf für uns alle, noch aktiver an einer friedvollen Gesellschaft und an der sozialen Gemeinschaft zu arbeiten.

Welches Werk hat Dich beeindruckt? Das Streichquartett op. 110, Nr. 5 von Dmitri Schostakowitsch habe ich im Goetheanum zum ersten Mal mit Eurythmie erlebt und war einmal mehr beeindruckt von der Ausdrucks- und Aussagekraft dieser Musik.

Wofür bist Du dankbar? Dass ich meine Leidenschaft zu meinem Beruf gemacht habe und ich das Gefühl habe, etwas Sinnvolles zu tun. **Wo und wie hat Dich eine fremde Kultur berührt?** Durch die Gesprächsgruppe mit Flüchtlingen der Anthroposophischen Gesellschaft in der Schweiz habe ich viele junge Menschen aus Afghanistan kennengelernt und lerne sehr viel über ihre Kultur und einige Wörter auf Persisch.

Wo begegnet Dir heute Zukunft? Zukunft begegnet mir dort, wo in einer Weise mit Anthroposophie gearbeitet wird, dass sie heilsam in die Welt eingreifen kann. Wir haben durch sie so viele Werkzeuge und Wegweiser bekommen, um die Situation heute in der Welt zu ergreifen und zu verwandeln. **MR**



RENATUS DERBIDGE

Die blaue Phase

Der Frühling hält inne, eine Besinnungspause, die sich im Blau der Blüten erleben lässt und die zum Regen der letzten Wochen passt.

Nachdem im Vorfrühling kräftige Farben in der Blütenwelt erscheinen, Krokus, Narzissen, Tulpen, mit viel lackigem Gelb, klarem Weiß, knalligem Rot, nachdem die Obstbäume nun verblüht sind, reinweiß die Kirsche, in den Knospen rot, später über Rosa weiß werdend der Apfel, und zuletzt die rosa Quitte, ist die Landschaft bereits fast wie ausgeblüht. Der Löwenzahn ist verschwunden. Auf den Wiesen nur noch einige Hahnenfüße und unscheinbare erste, weiße Doldenblütler, etwas Rötliches vom Wiesenknopf und Sauerampfer. Sonst Grün, alles ist nun grün. In den Gärten herrscht die blaue Phase vor: Wiesen-Salbei, Akelei, Iris, Hasenglöckchen. Die bereits aufblühenden Flockenblumen und Skabiosen auf den Wiesen, mit Blau-Violett, zählen auch dazu. Im Blau, das eine Tiefe, Ruhe und Innerlichkeit hat, hält der Frühling Atempause. Alles scheint schon da und mit dem explosionsartigen Wachstum und den Farbfanfarens des ersten Frühlings hat eine Verausgabung stattgefunden, die nun eine Gegenbewegung in der Verinnerlichung erfährt. Alle Entwicklung erfolgt rhythmisch in Ausdehnungs- und Zusammenziehungsumbildungen, wobei sich mit jedem Jahresgang-Atemzug qualitativ etwas verändert. Denn hiernach ist der Spätfrühling und Sommer ein ganz anderer, nicht lediglich eine weitere Expansion ins Grün, ins Wachstum. Das dunkle Blau ist auch eine Farbe der Umstülpung. Durch das Innen geht es neu in die Welt, in der hiernach Wärme, Lichtprozesse, Befruchtung, Liebe, Reife vorherrschen, nicht mehr nur reine Sinneshingegenheit.

Foto Lydia Berner CC

MR



JASMIN PESCHKE

Fortbildung für Köche

Von 2. bis 7. April lud die Leiterin der Koordinationsstelle Ernährung zur Fortbildung Gemeinschaftsverpflegung ans Goetheanum.

Den einen ging es um das Kennenlernen von Ernährungskonzepten, um Lebensmittelauswahl und Menügestaltung, weniger ums Kochen, das Profis nicht lernen müssen. Ein anderer – die Klinikleitung will die Küche auf «bio» umstellen – sucht als Küchenchef praktische Hinweise und will die Leidenschaft seiner Köche anfachen, denn nur dadurch gelinge eine Mahlzeit. Elf Köche und Küchenchefs aus Waldorfeinrichtungen und Heilpädagogik, von einer Hofgemeinschaft und einem Bio-restaurant sowie ein Küchenleiter einer Universitätsklinik kamen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz zur Fortbildungswoche. Ein Nebeneffekt dieses Spektrums war der Erfahrungsaustausch, denn im Alltag sind die meisten auf sich gestellt.  Barbara Bäumler machte die vier Elemente und die Elementarwesen durch Eurythmie erfahrbar. Benno Otter zeigte irdische und kosmische Einflüsse in Pflanze und Kompost sowie Aspekte, wie man sie erkennen und mit ihnen in der Praxis umgehen kann. Der Kinderarzt Erdmut Schädel stellte die Wirkung von Wurzel, Blatt und Frucht auf den Menschen dar. Ist das Prinzip erkannt, kann damit im Küchenalltag leicht umgegangen werden.  Die Leiterin der Koordinationsstelle Ernährung Jasmin Peschke sprach über Ernährung als Willensfrage: Das Lebensmittel in der Verdauung komplett abzubauen, setze Kräfte frei. Unverträglichkeiten entstehen, wenn man der Begegnung mit dem Lebensmittel nicht standhalten kann. Ausgereifte Produkte wirken auf den Wärmehaushalt und unterstützen die Herzqualitäten. **Kontakt** nutrition@goetheanum.ch **Foto** Heinrich J. Heer **SI**