

**Mai 2020**

Veranstaltungen und Berichte  
aus Einrichtungen auf  
anthroposophischer Grundlage  
im Raum Hamburg

Erscheint monatlich

Der hinweis – online unter  
[www.hinweis-hamburg.de](http://www.hinweis-hamburg.de)

# hinweis



Foto: Johannes Wölbe

## **Corona – was ist die Chance in der Krise?**

Beiträge von Dr. Wolfgang Reißmann, Dirk Grah, Lars Grünewald,  
Julia de Vries, Matthias Bölts, Tille Barkhoff, Theresa Schram,  
Jörg Kirschmann, Christine Pflug

# Marlowe

GREEN FASHION

WIEDER GEÖFFNET!  
WIR FREUEN UNS SEHR!  
Nach Wunsch liefern wir  
aber auch weiterhin  
zu Ihnen ins Haus!

foto: recolution

Mode für Männer & Frauen - bio & fair!

Beim Schlump 5&9  
20144 Hamburg  
040 41406404  
040 44809337

Bahrenfelder Straße 176  
22765 Hamburg  
040 22604890

[www.marlowe-nature.de](http://www.marlowe-nature.de)

*Liebe Leserinnen und Leser,*

jetzt, wenn ich Ihnen diese Zeilen schreibe, leben wir schon seit 4-5 Wochen in dieser schwierigen Corona-Zeit.

Leider kann ich Ihnen auch in dieser Ausgabe keine Termine präsentieren, weil bis Redaktionsschluss noch nicht klar war, ob Veranstaltungen stattfinden können. Siehe unter „Hinweis auf Termine“. Dennoch möchte ich den **hinweis** weiter veröffentlichen, weil wichtige Inhalte zu Ihnen kommen sollen.

Die letzten Wochen waren und sind für Viele eine Zumutung, man liest und hört, wie Menschen an der Situation leiden. Verständlicherweise stellt sich eine Sehnsucht danach ein, dass doch alles wieder so werden soll wie vorher. Aber kann und sollte es wieder so werden, wie es davor war? Jede Krise zeigt auf, dass sich etwas ändern soll, und jedes Chaos birgt die Chance einer neuen Ordnung. Aber wohin soll es gehen? Durch die Krise ist einiges sichtbar geworden, im persönlichen Bereich und auch in dem gesellschaftlichen Leben. Aber neben dem Schmerzhaften zeigen sich auch neue, aufbauende Möglichkeiten. Die Keime für eine neue Orientierung liegen in der Situation selbst.

Was können wir jetzt lernen? Welches sind die Keime und wie können und sollen diese wachsen? Mehrere Menschen aus den anthroposophischen Zusammenhängen schreiben dazu aus ihrem Erfahrungsumfeld. Wir können uns alle wünschen, dass wir die Kraft und die Aufmerksamkeit haben, diese neuen Ansätze zu pflegen und wachsen zu lassen.

*Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit, Gelassenheit, Zuversicht,  
Ihre Christine Pflug*



# Inhalt

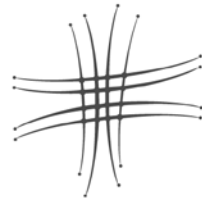
## In diesem Heft:

<b>Corona – was ist die Chance in der Krise?</b>	<b>Seite 6</b>
<i>Beiträge von Dr. med. Wolfgang Reißmann, Dirk Grah, Lars Grünewald, Julia de Vries, Matthias Bölts, Tille Barkhoff, Theresa Schram, Jörg Kirschmann, Christine Pflug</i>	
<b>Hinweis auf Termine</b>	<b>Seite 24</b>
<b>Veranstaltungsanzeigen</b>	<b>Seite 25</b>
<b>Adressen</b>	<b>Seite 30</b>
<b>Impressum</b>	<b>Seite 34</b>
<b>etwas Blödsinn ...</b>	<b>Seite 36</b>
<b>Kleinanzeigen</b>	<b>Seite 37</b>

## ZUKUNFT GEBEN

Der „Hinweis“ wird herausgegeben von der Gemeinnützigen Treuhandstelle Hamburg e.V. ([www.treuhandstelle-hh.de](http://www.treuhandstelle-hh.de)). Seit Gründung 1988 gestaltet Christine Pflug den Hinweis als eigenständigen Verlag zu Veranstaltungen von anthroposophischen Initiativen und Einrichtungen in der Region Hamburg. Neben den Terminen machen inhaltliche Artikel, Kunst und Beilagen zu besonderen Ereignissen aus allen Themen- und Lebensbereichen den „Hinweis“ zu einem Bestandteil des gesellschaftlichen und persönlichen Lebens in Hamburg.

Die Träger der Veranstaltungen, überwiegend gemeinnützige Organisationen, unterstützen und ermöglichen die Publikation.



GEMEINNÜTZIGE TREUHANDSTELLE HAMBURG e.V.





# EINE GIFFTFREIE LANDWIRTSCHAFT BRAUCHT DEINEN KONTOWECHSEL



Als erste Bank Deutschlands setzen wir uns für eine Abgabe auf Spritz- und Düngemittel ein. Zeige auch du Haltung mit dem GLS Girokonto: damit dein Geld ausschließlich sozial und ökologisch wirkt – konsequent nachhaltig und transparent. [glsbank.de](https://www.glsbank.de)

Filiale Hamburg  
Düsterstr. 10

**GLS Bank**  
das macht Sinn

## Was bedeutet eine Epidemie für den kulturellen und geistigen Fortschritt der Menschheit?

Einige Gedanken zu dem Thema von Dr. med. Wolfgang Ribmann, Psychiater

Bereits 1972 erstellten die Mitglieder des Club of Rome eine Studie zur Zukunft der Weltwirtschaft: „Die Grenzen des Wachstums“ (Originaltitel: englisch The Limits to Growth).

Das benutzte Weltmodell diente der Untersuchung von fünf Tendenzen mit globaler Wirkung: Industrialisierung, Bevölkerungswachstum, Unterernährung, Ausbeutung von Rohstoff-reserven und Zerstörung von Lebensraum. So wurden Szenarien mit unterschiedlich hoch angesetzten Rohstoffvorräten der Erde berechnet, oder eine unterschiedliche Effizienz von landwirtschaftlicher Produktion, Geburtenkontrolle oder Umweltschutz angesetzt. Bis heute sind von diesem Buch über 30 Millionen Exemplare in 30 Sprachen verkauft worden. 1973 wurde der Club of Rome dafür mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels ausgezeichnet.

Trotz dieser warnenden Vorausschau können wir heute 48 Jahre später feststellen, dass diese Warnrufe wenig gehört wurden. Nach wie vor äußern sich führende Wirtschaftsfachleute und Politiker so, dass eine gesunde Wirtschaft wachsen müsse. Wie weit und wohin soll sie eigentlich wachsen? Die Folgen beobachten wir überall. Das Wirtschaftsleben sondert sich immer mehr vom Geistes- und Rechtsleben ab und verselbständigt sich ins Uferlose und bestimmt die Politik und das Gei-

stesleben. Bei politischen Beziehungen sind heute immer wirtschaftliche Gesichtspunkte entscheidend. Politiker verhandeln mit anderen Staaten häufig zusammen mit den Chefs großer Industriebetriebe. Forschung richtet sich immer mehr nach ökonomischen Zielen aus. – Das Gesundheitswesen z.B. ist immer mehr von Gewinnmaximierung aller Beteiligten bestimmt. Pharmafirmen, privaten Krankenkassen, sogar einem Teil der Ärzte, aber auch manchen Patienten geht es in erster Linie nur um den persönlichen Profit und Gewinnzuwachs und nicht um selbstlose Hilfe zum Gesundwerden. Es fehlt ein spiritueller Begriff von Krankheit und Heilung. Gleichzeitig müssen wir erleben, wie immer weniger Menschen bereit sind, in der Kranken- und Altenpflege sich persönlich einzusetzen. Ohne Hilfe von Pflegenden aus Osteuropa oder anderen Ländern wäre die Pflege in Deutschland nicht mehr möglich.

Der Freiburger Medizinhistoriker und Medizinethiker Giovanni Maio spricht gegenwärtig überdeutlich über diese fatale Entwicklung z.B. in seinem Buch „Geschäftsmodell Gesundheit – Wie der Markt die Heilkunst abschafft. Suhrkamp Verlag 2014.“

Umso überraschender und erfreulicher ist ein im Dezember 2019 erschienenes Buch, in welchem acht junge Menschen, – alle etwa 20 Jahre alt – eine rückhalt-

lose Beschreibung der gegenwärtigen Kulturentwicklung vornehmen und zu einer energischen Kehrtwende aufrufen (Der Jugendrat der Generation Stiftung: Ihr habt keinen Plan. Darum machen wir einen. 10 Bedingungen für die Rettung unserer Zukunft. Hrsg. von Claudia Langer. Blessing Verlag München 2019, 12,- ).

Die jungen Menschen beschreiben zehn Lebensfelder und Problemkreise:

- Klima retten
- Ökozid verhindern
- Den entfesselten Markt wieder an die Leine legen
- Soziale Gerechtigkeit schaffen – für eine zukunftsfähige Gesellschaft
- Vorbereitung der Arbeitswelt auf die Zukunft
- Gute Bildung für alle garantieren
- Der Demokratie neues Leben einhauchen
- Globale Gerechtigkeit endlich konsequent angehen
- Frieden garantieren und Menschenrechte einhalten
- Digitale Welt gestalten, bevor es zu spät ist

Interessanterweise berühren diese zehn Punkte den gesamten sozialen Organismus. Man kann den Eindruck gewinnen, dass hier junge Menschen mit kräftigen Impulsen aus ihrer vorgeburtlichen Existenz in die Welt getreten sind und nun die Zukunft neu gestalten möchten.

Es gilt also, das Wirtschaftsleben wieder an die natürlichen Bedürfnisse der Menschen anzupassen und nicht dem persönlichen Gewinnstreben freien Lauf zu lassen. Das menschliche Maß ist ge-

fragt. Nicht unendliches Wachstum kann in die Zukunft führen, sondern nur ein Gleichgewicht zwischen Geistesleben, Rechtsleben und Wirtschaftsleben. Unendliches Wachstum der Wirtschaft ist wie ein Krebsgeschwür und wird sich selber zerstören.



Foto: privat

Es gibt ja durchaus positive Ansätze in dieser Richtung, z.B. die GLS-Bank oder die landwirtschaftlichen Betriebsgemeinschaften und Assoziationen. Im Bereich der Medizin sind menschlich überschaubare Gesundheits- und Familienzentren entstanden oder auch Solidargemeinschaften. Medizin wird in Zukunft immer mehr eine soziale Frage sein, wo Patienten, Pflegende, Therapeuten, Pharmazeuten und Ärzte brüderlich miteinander arbeiten.

Allerdings werden persönlicher Verzicht und Bescheidenheit aus Einsicht immer notwendiger werden. Nicht jeder Mensch wird in Zukunft ein eigenes Auto benötigen, nicht jeder ein eigenes Haus, nicht jeder muss Anspruch auf eine Ferienflugreise haben usw. Ich bitte das nicht moralisch zu verstehen, sondern als klare Einsicht in das Notwendige. Soziales Interesse, Nachbarschaftshilfe, liebende Pflege der Natur und vieles andere werden die tragenden Kräfte der Zukunft sein.

## Corona – was ist die Chance in der Krise?

Wir können nur hoffen, dass die gegenwärtige Krise eine Neubesinnung unserer Denk- und Lebensweise hervorrufen wird.

*Zu den geistigen Vorgängen, die in einer Epidemie wirksam sind, hat Rudolf Steiner sehr Vieles geäußert, insbesondere zu der Frage der Bakterien und Ansteckung, aber vor allem zu sinnvoller und wirksamer Prophylaxe. Eine Zusammenfassung findet sich in der Sammlung von Taja Gut: Rudolf Steiner, Stichwort Epidemien. Rudolf Steiner Verlag Dornach 2010.*



Heilpraktikerin  
Cella Schönstedt

Anthroposophische  
Frauenheilkunde  
Hilfe bei hormonellen  
Beschwerden  
monatlicher Frauenheilkreis  
spirituelle, herzgeleitete  
Körperpsychotherapie

Jetzt Neu: Podcast  
und Blog Heal & Grow  
[www.heal-and-grow.de](http://www.heal-and-grow.de)

Website: [www.herzheilpraxis.de](http://www.herzheilpraxis.de)  
Instagram: @herzheilpraxis

Sonnenstern. Foto: Johannes Wölbe



## Was ist die Chance der Corona-Krise?

Von Dirk Grah, Regionalleiter der GLS-Bank Hamburg

Am Ende des ersten Weltkrieges formulierte Ernst Barlach folgende Worte in einem Brief: *„Ach, der Krieg! Ich dachte neulich etwas, wie ich gelesen, auch andere gedacht haben: Wenn der Wahnsinn der Menschen zu Vernunft kommen soll, so müssen höhere Mächte eingreifen, z.B. die Pest oder die Cholera. Sie kann man nicht beschießen, und sie wird die Heere auseinander sprengen. Die Dinge sind den Menschen über den Kopf gewachsen, sie scheinen mir ohnmächtig, da keine Überlegenen, elementaren Köpfe und Geister zur Hand sind, sie zu ordnen.“* (6.6.1918).

Wir haben inzwischen drei Monate erlebt, wie es sie in der Menschheitsgeschichte so noch nicht gegeben hat. Die Wirtschaft führt gerade ein Experiment durch, was in keinem ökonomischen Lehrbuch zu finden ist. Es hat auch keine Abstimmung darüber geben, ob wir das wollen oder können?! Trotzdem gibt es einen allgemeinen Konsens darüber, dass dieses Runterfahren des gesellschaftlichen Lebens alternativlos ist.

Die Menschheit zeigt, dass im Anflug einer großen Gefahr solidarische und abgestimmtes Handeln möglich ist. Die demokratischen Institutionen sind nicht nur gefordert, sondern werden auch überwiegend akzeptiert. Das eigene Handeln wird den staatlichen Institutionen freiwillig untergeordnet.

Und es gibt noch ein interessantes Phänomen: Es wird auf die Wissenschaftler\*innen gehört.

Erinnern wir uns noch vor die Zeit von vor sechs Monaten: Die jungen Menschen sind freitags zu tausenden auf die Straße gegangen mit der Forderung,



Foto: Cordula Kropke.

dass die Menschheit endlich auf die Wissenschaftler hört, was diese zu der Klimaentwicklung zu sagen haben. Die Jugendlichen haben ein rasches und abgestimmtes Handeln gefordert, damit die Transformation zu einer klimaneutralen Wirtschaft stattfindet und wir das verabredete 1,5° - 2° Ziel noch einhalten können. Vor allem aus der Politik kamen die Bedenken, dass ein solches starkes Umsteuern unsere Gesellschaft, aber vor allem die Wirtschaft überfordern würde. Jetzt hat die Menschheit eine solche gemeinsame Vollbremsung hingelegt, obwohl keiner weiß, was das für ökonomische Folgen haben wird. Das, was uns eint, ist das solidarische Handeln gegenüber denjenigen Menschen, die durch dieses Virus am meisten bedroht sind. Es wird jetzt von Vielen gesagt, dass die Welt nach der Corona-Krise eine andere sein wird, aber die Geschichte hat auch gezeigt, dass „nach der Krise auch vor der Krise“ ist, es geht also so weiter, als wäre nichts gewesen.



## Corona – was ist die Chance in der Krise?

Ich persönlich glaube das aber nicht. Erstens ist noch überhaupt nicht ausgemacht, welche ökonomischen Langzeitwirkungen auf uns zukommen werden und zweitens wird sich jetzt herausstellen, ob wir bereit sind, solidarisches Handeln auch im Wirtschaftlichen zu praktizieren.

Steiner hat ja immer betont, dass in der Wirtschaft „brüderliches“ Handeln gefordert sei. Auch wenn die weltwirtschaftlichen Verflechtungen und Abhängigkeiten jedem deutlich sind, hat der nationale Egoismus in den letzten Jahren eher zugenommen.

Ich habe aber die Hoffnung, dass sich gerade in Europa eine neue Solidarität entwickelt, auch wenn wir erst einmal die alten Grenzen wieder hochgezogen haben, obwohl allen klar war, dass ein Virus eine nationale Grenze überhaupt nicht kennt. Ich hoffe, Europa versteht, dass unsere Wirtschaft so voneinander abhängig ist, dass es für uns in Deutschland nicht unwichtig ist, wie es der Mailänder Bekleidungsindustrie oder den spanischen Autozulieferern geht.

Ich habe aber noch eine andere Hoffnung: Die Menschheit versteht, dass wir unsere Mobilität drastisch verändern können, ohne dass uns unbedingt Lebensqualität verloren geht. Das könnte der erste globale Ansatz sein, um unsere Klimakrise nachhaltig zu beeinflussen. Die große Transformation in eine klimaneutrale Wirtschaftsweise wird nicht ohne ein solidarisches und verändertes Verhalten möglich sein. Wenn wir nicht grundlegend unsere Einstellung gegenüber den anderen Lebewesen auf unserem Planeten korrigieren, wird das nichts das letzte Virus gewesen sein, was uns zwingt, unser Verhalten zu verändern.

Das neue solidarische Handeln kann jetzt unmittelbar bei der Auflösung der unhaltbaren Zustände der griechischen Flüchtlingslager erprobt werden. Eine noch viel größere Aufgabe steht uns bevor, wenn das Virus den afrikanischen Kontinent erreichen haben wird. Hier ist die Weltgemeinschaft richtig gefordert, um eine Katastrophe abzuwenden.

Bild von Pete Linforth auf Pixabay



Waldorf Fachschule:  
Ausbildung zum/r  
Erzieher\*in



## Fachschule für anthroposophisch orientierte Sozialpädagogik

- > STAATL. ANERK. ERZIEHERIN / STAATL. ANERK. ERZIEHER
- + FACHHOCHSCHULREIFE

**NEUES**  
Ausbildungsangebot  
in Hamburg  
Jetzt bewerben:  
[info@waldorf-campus.de](mailto:info@waldorf-campus.de)



**Waldorf  
Fachschule**  
Sozialpädagogik



WALDORF-CAMPUS

Fachschule Sozialpädagogik auf dem Waldorf-Campus,  
Hufnerstr. 20, 22083 Hamburg, [www.waldorf-campus.de](http://www.waldorf-campus.de)

### Leben, Freiheit und Erkenntnis

Von Lars Grünewald, Kulturwissenschaftler, Seminarleiter

Artikel 1 unseres Grundgesetzes bezeichnet die *Menschenwürde* als den obersten Wert unserer Gesellschaftsordnung. Was ist Menschenwürde? Artikel 2 nennt die beiden fundamentalen Bestimmungen des Würdebegriffes, nämlich 1) *Freiheit und Selbstbestimmung* sowie 2) *Leben und körperliche Unversehrtheit*. In der Corona-Krise prallen diese beiden Werte frontal aufeinander.

Die Politik hat sich angesichts einer wirklichen oder vermeintlichen Lebensbedrohung zur rücksichtslosen Beschränkung und Beseitigung von Freiheitsrechten entschlossen; und ein großer Teil der Bevölkerung teilt diese Werteentscheidung. Das bedeutet: Die Politik und die meisten Menschen sind bereit, die Freiheit für das Leben aufzugeben, auch wenn die erlassenen Einschränkungen mit unserem Grundgesetz unvereinbar sind.

Wer jetzt einwendet, dass das Leben die Voraussetzung der Freiheit sei, der übersieht, dass freiheitliche Gesellschaften und Gemeinschaften nur dadurch entstehen konnten, dass Menschen bereit waren, ihr Leben für die Freiheit zu opfern. Das Leben teilt der Mensch mit Pflanzen und Tieren; frei ist nur der Mensch. Das bedeutet: Gibt der Mensch seine Freiheit auf, so vernichtet er damit sein eigentliches Menschsein.

Die gegenwärtige Krise gibt jedem Menschen die Möglichkeit, eine bewusste persönliche Entscheidung zwischen



Foto: privat

Leben und Freiheit zu treffen: Ist ein unfreies Leben eigentlich lebenswert? Darüber hinaus kann ich mir aber die Frage stellen: Wozu verwende ich meine Freiheit? Will ich mein Leben hauptsächlich *genießen* (eine Eigenschaft, welche der Mensch mit den Tieren gemeinsam hat) oder möchte ich in meinem Leben etwas *schaffen*, was auch für andere Menschen von Wert sein kann? Auch diese Entscheidung ist jedem freigestellt; und auch zu solchen Überlegungen kann die Krise anregen.

Die Basis für bewusste und gerechtfertigte Entscheidungen ist die menschliche *Urteilskraft*. Jeder Mensch, der sich im Internet vielseitig informiert weiß, dass die Gefahr von Covid-19 durch unterschiedliche Virologen und andere Mediziner höchst unterschiedlich bewertet wird. Die Massenmedien geben aber lediglich die Behauptungen von der überragenden Gefährlichkeit des Virus

## Corona – was ist die Chance in der Krise?

wieder; und die Politik folgt einseitig und ausschließlich dieser – vor allem vom Robert-Koch-Institut – vertretenen Position. Rudolf Steiner warnt jedoch nachdrücklich vor jeder Form von unreflektiertem Autoritäts- und Wissenschaftsglauben.

Falsche Informationen schaffen falsche Erkenntnisse, und falsche Erkenntnisse begründen verfehlte Handlungen. Wer seine eigenen Handlungen und die Beurteilung der Handlungen anderer auf ein sicheres Fundament stellen will, der muss sich selber um wahre Erkenntnisse bemühen, anstatt diese – von anderen konsumfertig zubereitet – einfach zu

übernehmen und auf diese Weise zur Medienmarionette zu werden. Eine vordringliche Konsequenz aus der Corona-Krise für alle an ihrer Freiheit interessierten Menschen wäre daher die Ausbildung der eigenen Urteilskraft.

*„Wir segeln in die furchtbarsten Zustände hinein, wenn das verrenkte, karikierte Denken, das nichts zu tun hat mit Wirklichkeit, das Programme macht aus den menschlichen Leidenschaften, Emotionen heraus, überall Platz greift. Ein wirklichkeitsgemäßes Denken wird aber Wirklichkeit schaffen. Daher handelt es sich zunächst darum, ein wirklichkeitsgemäßes Denken zu gewinnen“ (Rudolf Steiner in Zürich am 26.10.1919).*

Carl Zeiss Vogelstation. Foto: Johannes Wölbe





## Das Geschenk im Verlust

Von Julia de Vries, Betriebsleiterin auf dem Demeter-Hof Domäne Fredeburg

Jede Krise ist auch eine Chance, sagt man.

Auch die sogenannte Coronakrise wird ihre Chancen haben, wenn wir sie erkennen und nutzen.

Wo kann ich sie bei mir und in meinem eigenen Umfeld vielleicht schon erahnen?

Ich lebe und arbeite als eine von acht BetriebsleiterInnen in einer Hofgemeinschaft auf der Domäne Fredeburg. Einem nach biol.- dyn. Richtlinien bewirtschafteten Betrieb mit vielen verschiedenen Acker- und Gemüsekulturen, Rindern, Milchverarbeitung und einem großen Hofladen mit angeschlossener „Küche und Cafe“, Ferienzimmern und unserem Verein KulturLandWirtSchaft e.V. mit Hofpädagogik und kulturellen Veranstaltungen. Unser Herzensanliegen ist es, neben der naturerhaltenden Landwirt-

schaft, ein Begegnungsort für viele Menschen und unterschiedliche Aktivitäten zu sein. Es geht dabei immer



Foto: Susanne Trapp

wieder ganz konkret um Sinneswahrnehmungen, um riechen, schmecken, fühlen, sehen, hören, erleben .... Zunächst verlangt diese Krise von uns und vor allem von den Menschen unseres Umfeldes, auf diese Begegnungen und Sinneseindrücke hier auf dem

Hof weitestgehend zu verzichten. Eine innere Geste, die dem menschlichen Bedürfnis nach Verbundenheit und Nähe, Entdeckerfreude und gemeinsamem Genuss, zuwiderläuft. In dieser Zeit der stärkeren Zurückgezogenheit wird der Wert der Begegnungen und die Qualität eines solchen Ortes plötz-

Foto: Johannes Wölbe





lich ganz neu erlebt. Welche Orte fehlen mir? Wo und mit wem würde ich jetzt gerne Zeit verbringen? Und warum?

Wir erleben in unserem Hofladen nach den ersten Hamsterkäufen nun wieder ein größtenteils „normales“ Einkaufsverhalten. Die Kunden sind uns weiterhin treu und möchten nicht auf die gesunden und frischen Lebensmittel verzichten. Die Bedeutung der eigenen Gesundheit hat eine neue Dimension erhalten und könnte sich auch zukünftig auf das Einkaufs- und Essverhalten der Menschen auswirken. Koche und backe ich in Zukunft vielleicht doch wieder vermehrt selbst, weil ich gemerkt habe, wie viel Spaß es macht? Kaufe ich bewusster „vor meiner Haustür“ ein? Unterstütze ich den Bauern, den ich kenne, vielleicht sogar ganz praktisch bei Pflege- und Erntearbeiten, weil ich gemerkt habe, wie wichtig es mir ist, dass er da ist und mich mit guten Lebensmitteln versorgt? (Ich bin berührt von den vielen Hilfsangeboten aus unserem Hofumfeld.) Ich lerne in dieser Krise meine Grundbedürfnisse ganz neu wahrzunehmen. Am Verlust erkenne ich den Wert. Dies als Geschenk zu verstehen und mein Leben in und nach der Krise in einzelnen Bereichen bewusster nach diesen Bedürfnissen auszurichten, kann der Gewinn am Ende sein.

In einer Hofgemeinschaft diese Krisensituation zu durchleben, ist ein großes Glück. Einsam bin ich hier nicht. Wir treffen uns zum Singen oder Meditieren und natürlich bei der täglichen Arbeit. Und doch habe ich persönlich sehr schnell bemerkt, wie sehr ich die menschlichen Begegnungen und die Verbundenheit zu meinem unmittelbaren Umfeld brauche. Sie können nur für kurze Zeit durch digitale Möglichkeiten ersetzt werden. Der Mensch braucht den Menschen. Die Schulklassen auf dem Hof und auch die Kulturveranstaltungen fehlen mir. „Lebendige“ Nahrung für die Seele ist eben auch wichtig. So hoffe ich, dass genau diese Angebote, die wir unserer Region zu Verfügung stellen können, in der Zukunft eine erhöhte Wertschätzung erfahren und die persönliche Begegnung, die gegenseitige Fürsorge und das bewusste Verhalten im Sinne der Gesunderhaltung unserer Umwelt, als echte Geschenke und persönliche Glücksmomente erlebt werden.

Schachbrettblumen. Foto: Johannes Wölbe



## Über die Aufgabe und Kraft der Musik und die Entwicklung eines neuen Hörsinns

Von Matthias Bölts, Musiker und Leiter von MenschMusik Hamburg

Italien, 16. März 2020: Mit organisierten Flashmobs, aber auch spontan, machen viele Italiener ihre Balkons zu musikalischen Miniaturbühnen. Beim „flashmob sonoro“ (klingender Flashmob) sind dabei unzählige Flötisten, Pianisten, trommelnde Kinder, Gitarrenspieler und tanzende Menschen versammelt, um gemeinsam Lieder gegen Angst und Einsamkeit in der Isolation zu singen. Es entsteht ein Zeichen der Solidarität und Lebensfreude in Zeiten der Corona-Krise. Diese Bilder gehen um die Welt. Sie erzählen von der Möglichkeit der Musik, unmittelbarer Ausdruck zu sein von elementarer Freude und Schmerz, von ihrem Potential, zu trösten und im Innersten zu berühren. Besonders „anschaulich“ wur-

de die verbindende, die Vereinzelung überwindende Kraft der Musik im „Konzert der Balkone“.



Foto: Swanhild Kruckelmann

de die Kraft der Musik trägt in sich die Kraft, Angst und Furcht zu überwinden, die Seele zu weiten und zu öffnen.

Der deutsche Schriftsteller Johann Gottfried Seume schreibt in seinem Gedicht „Die Gesänge“ 1804:

*„Wo man singet, lass dich ruhig nieder,  
Ohne Furcht, was man im Lande glaubt;  
Wo man singet, wird kein Mensch be-  
raubt; Bösewichter haben keine Lieder.“*

Der individuelle Freiheitsraum und der zwischenmenschliche Begegnungsraum sind gegenwärtig am stärksten angegriffen und Angst-besetzt – mit Angst vor Ansteckung, vor Krankheit und Tod einerseits und andererseits durch den magischen Sog in ein scheinbar objektives digitales Informationsgeschehen. Der soziale Herzensraum scheint gegenwärtig gleichsam zerrissen zwischen

Bild von Annalise Batista auf Pixabay



angstgesteuerter individueller Isolation und Abkapselung und einer durch die Fesselung an Massenmedien gelenkten globalen Gleichschaltung der menschlichen Bewusstseine.

Was aber möchte eigentlich in diesem Herzensraum „klingen“? Was möchte dort leben? – dort, wo die Begegnung von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz geschieht.

Die Besinnung auf eine alte manichäische Weisheit: *„Wo viel Licht ist, ist starker Schatten.“* kann innere Ruhe geben und Orientierung schaffen.

Goethe weist mit diesen Worten auf eine tiefe Erfahrungsmöglichkeit des Lebens: Licht verstärkt Schatten, Dunkles lässt das Lichte stärker leuchten. Man kann es als innere Aufforderung erleben, sich dem Sog der die Seele verdunkelnden Schatten zu entziehen und das Bewusstsein der eigentlichen Lichtquelle zuzuwenden.

Aber wie kann eine Umwendung des Bewusstseins gelingen?

Der Musiker Johann Gottfried Walther schreibt 1732 in seinem „Musikalischen Lexikon“:

*„Corona, oder Coronata, also wird von den Italianern dieses Zeichen (gemeint ist das Zeichen der Fermate) genennet, welches, wenn es über gewissen Noten in allen Stimmen zugleich vorkommt, ein allgemeines Stillschweigen, oder eine Pausam generalem bedeutet.“* – ein überraschender und bemerkenswerter Zusammenhang.

„Corona“ erscheint im Sinne dieser Worte als die „Moll – Innenseite“ des

gesellschaftlichen Lockdowns, als Aufforderung zum bewussten Innehalten und aktiven Hören.

Es geht um die Erfahrung, um das Gewahrwerden von Stille als lebendiger Substanz, nicht als Leere oder Abwesenheit von Geräuschen. Yehudi Menuhin: *„Diese echte Stille... ist Fundament allen Denkens, darauf wächst alles Schöpferische von Wert. Alles, was lebt und dauert, entsteht aus dem Schweigen. Wer diese Stille in sich trägt, kann den lauten Anforderungen von außen gelassen begegnen.“*

Ein solcher Umgang mit Stille kann sich steigern in die Erfahrung dessen, was Rudolf Steiner im meditativen Prozess als „leeres Bewusstsein“ beschreibt. Hier geht es um die Ausbildung eines neuen Hörorgans der Seele, es geht um Ohren für Künftiges, für Wesentliches und Lebendiges. Grundlage hierfür ist das Üben von gesteigerter Wachpräsenz bei gleichzeitigem Sich-ganz-Zurückzunehmen in selbstloser Hingabe, ohne abzuschweifen, ohne einzuschlafen. Auch das Loslassen der Pläne und Lösungen von gestern und der übende Umgang mit dem Unvorhersehbaren unterstützen die Entwicklung dieses Inspirationsorgans. Schon die letzten Wochen haben gezeigt, wie die Sensibilität für das, was in der Lebenssphäre der Erde und in dem Raum des Zwischen-Menschlichen anwesend ist oder anwesend sein möchte, enorm gestiegen ist.

*„Brannte nicht unser Herz in uns bereits, als ER auf dem Weg zu uns sprach und uns den Sinn der Schriften erschloss?“ (Lukas 24,32)*

### Positive Keime der Pandemie

Von Tille Barkhoff, Eurythmistin und Kulturschaffende

Das Gegenteil von Ordnung ist Chaos. Unsere gesellschaftliche Ordnung wird gerade massiv gestört und bewegt sich dadurch aus der Ordnung in Richtung Chaos. Die Routine des Alltags ist unterbrochen. Es gibt keine verlässlichen Prognosen, wie es weitergehen wird. Und einige Menschen kommen sogar in existenzielle Not. Je länger dieser Zustand anhält, desto deutlicher werden die Veränderungen in den unterschiedlichsten Bereichen.

Auch in künstlerischen Prozessen finden wir die Polarität von Ordnung und Chaos. Zu Beginn eines Schaffensprozesses ist oft noch nicht klar, wo es hingehen soll. Es herrscht noch ungestaltetes Chaos mit tausend Möglichkeiten. Erst am Ende, wenn das Kunstwerk fertig ist, wird die Ordnung, die Komposition erreicht. Will man ein Bild malen, sind die ersten Farbflecke oft noch zufällig und chaotisch. Diese Unvollkommenheit regt uns aber erst an, sie verbessern zu wollen, „etwas daraus zu machen“!

Liebe Christine Pflug, Du hast mich gefragt etwas darüber zu schreiben, wo ich Positives in unserer Pandemie-Situation finde, ob sie vielleicht auch positive „Keime“ birgt.

Schon allein darin, dass sie unser Leben plötzlich chaotisiert, scheint mir etwas Positives zu liegen. Denn wenn wir alltägliche Gewohnheiten verlassen, entsteht Bewegung und es können sich neue Möglichkeiten ergeben!

Dass die „Corona-Veränderungen“ wirklich problematisch sind, will ich damit nicht bestreiten. Wie auch andere, sind viele Künstler in



Foto: Cordula Kropke.

wirklich existentielle Notlagen gekommen. Das will ich nicht schmälern! Ich selber musste auch Soforthilfe beantragen. Ängste, Ärger, manchmal auch Selbstmitleid waren da nicht fern.

Aber für mich ist die Situation auch zur Chance geworden. Ich hatte mich schon länger um neue Formen der Kunstförderung bemüht und kann nun endlich etwas tun. Die schon immer schwierige Situation freischaffender Künstler wird plötzlich allgemein sichtbar, und viele Menschen sind bereit spontan zu helfen! Dadurch konnte die „#KunstNothilfe“ (ein Onlineportal) relativ schnell eingerichtet werden und schon Ende der 2. Woche helfen!

Die Anträge zeigen die reale Not vieler Künstler, aber auch viele phantasievolle Wege im Umgang damit: Eine Künstlerin hat uns Ihren Antrag in Gedichtform, als Rap, geschickt! Ein Künstler, der nicht weiterarbeiten konnte, hat in seinem

## Corona – was ist die Chance in der Krise?

Antrag berichtet, dass er jetzt, mit seinen Nachbarn „Balkonkunst“ betreibt. Ein Musiker hat uns einen selbst komponierten Song weitergeleitet: darüber, dass auch Lächeln ansteckend sein kann! Und ein Künstler hat uns sogar die finanzielle Zuwendung wieder zurückgegeben mit der Begründung, dass er jetzt auch staatliche Soforthilfe bekommen hat und andere Kollegen aus Bundesländern, die keine Soforthilfe zahlen, es wohl dringender bräuchten.

Ich konnte so neben der Not also auch viel Phantasie, Improvisationsgeist und Solidarität wahrnehmen. Das sind für mich solche positiven „Keime“, die in Notsituationen entstehen oder überhaupt dann, wenn Veränderung da ist.

Ich vermute, dass viele Menschen auf die eine oder der anderen Weise neue

Einblicke und Erfahrungen gesammelt haben und damit auch kreativ geworden sind. Dass sie, wie beim Bildermalen, in den ersten chaotischen Farbflecken schon ein Potenzial entdeckt haben, und das dann weiter verfolgen und entwickeln wollen. Vielleicht können wir manche der kleinen positiven neuen Ansätze, die wir jetzt auch erleben (mehr gemeinsame Familienzeiten, Solidarität mit denen, die es stärker getroffen hat etc.) dadurch in den Alltag „nach Corona“ retten, indem wir sie uns bewusst machen bzw. uns aktiv entscheiden, sie weiter zu pflegen.

Ich bin gespannt, welche neuen Blickrichtungen, Initiativen etc. wir in die „Nach-Corona-Zeit“ herübergerettet haben, welche positiven „Corona-Keime“ in 3 Jahren Früchte tragen werden!

Foto: Johannes Wölbe





### Neue Verbindungsräume

Von Theresa Schram – Sängerin und Chorleiterin

Die äußere Arbeit mit dem Chor pausiert seit März.

Das brachte mich in den letzten Wochen dazu, neue Wege zu suchen, miteinander kreativ und in Verbindung zu bleiben. Dabei wurde mir klar, was für mich die Essenz einer jeden Chorprobe ausmacht: Es ist die Präsenz, die wir entwickeln, wenn wir gemeinsam singen und aufeinander hören.

Ich habe also meinen Chor dazu eingeladen, während unserer regulären Chorprobenzeit jede/r an seinem Ort, einen „inneren Chorraum“ zu betreten, dort

Magnolie. Foto: Johannes Wölbe



zu singen – I m p r o v i s a t i o n e n , Übungen und Lieder- dabei an die anderen zu denken, sie innerlich zu hören und sich überraschen zu lassen, was daraus entsteht.



Foto: Nona Arabuli

Ich bekomme zahlreiche Rückmeldungen von Chormitgliedern, wie sie mit der aktuellen Situation und diesem Angebot umgehen, wie sie sich beim Singen zu Hause tatsächlich mit den anderen verbunden fühlen, wie sie dadurch kreativ werden, was sie dabei über ihre eigene Stimme herausfinden und somit auch als Einzelne davon profitieren.

Besonders gefreut hat mich die Rückmeldung von einem Menschen aus dem Chor, der im Moment für mehrere Wochen im Krankenhaus ist. Er hat sich sehr über die Einladung gefreut: Er kann aus der Entfernung teilnehmen, was ihm bei regulären Proben im Moment nicht möglich wäre.

Ich habe den Eindruck, dass es eine Chance für jeden Einzelnen und für uns als Chor ist, eine innere Schicht des Singens und der Verbindung untereinander zu entdecken, die uns sicherlich zu Gute kommen wird, wenn wir uns wieder treffen, um miteinander zu singen.

### „ ... Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch. ...“

Von Jörg Kirschmann, Pfarrer der Christengemeinschaft in Lübeck

Zuallererst: „ ... *Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.* ...“ Was, wenn wir nicht gerade in Zeiten wie dieser diesen Satz aus Friedrich Hölderlins Christushymne „Patmos“ beherzigen könnten?

Denn was wir gerade erleben, ist eine menscheitsumspannende Krise, die uns vor Herausforderungen stellt, die wir, gerade, was unser Menschsein anbelangt, auch als eine Prüfung empfinden können. Es stellt sich ja nicht nur die Aufgabe einer äußeren Bewältigung der Krise, die ungeheuer viele Gedankenkräfte in Anspruch nimmt und darüber hinaus unzähligen Menschen einen selbstlosen Dienst abverlangt. Es stellt sich auch die Frage nach dem Verhältnis zu uns selbst, das heißt auch zu unserem geistigen Ursprung, und nicht zuletzt nach unserem Verhältnis zu unserem Mitmenschen. Ruft uns die Krise nicht auf zu einem Innehalten in dem Sinne, dass wir uns unseres inneren Haltes gewahr werden sollen? Denn für viele von uns wurden, abgesehen von den ganz individuellen Schicksalsereignissen, noch nie in ihrem Leben für unumstößlich gehaltene Sicherheiten in diesem Maße erschüttert, noch nie geriet so viel Gewohntes ins Wanken.

Ein wirklicher „Einschlag“ dieser Krise fiel – zumindest hier in diesem Land – mit dem Beginn der Passionszeit zusammen. Was immer man auch über die Frage der Berechtigung der Einschränkungen der äußeren Freiheiten denken

mag, Tatsache ist doch, dass uns während dieser Zeit eine Begegnung, wie wir sie bisher als etwas Selbstverständliches gewohnt waren, versagt blieb. Vor allem betraf es – und



Foto: privat

niemand vermag zu sagen, wie lange sich dies noch hinziehen wird – das Erlebnis der Gemeinschaft. Denn kann eine Videokonferenz ein wirkliches Gemeinschaftserlebnis herstellen? Wohl kaum. Was aber gerade in dieser Zeit für viele Menschen zu einer existentiellen Erfahrung wurde, ist das tiefe Verbundensein durch die intensive Hinwendung, vielleicht sogar mit zeitlicher Verabredung, zu einem gemeinsamen geistigen Inhalt, auch durch Meditation und Gebet.

„Entbehrung“ und „Sehnsucht“, zwei Grunderfahrungen des Menschseins, von denen der Kultus der Christengemeinschaft in der Passionszeit an zentraler Stelle spricht, bekommt vor dem Hintergrund dieser Krisensituation einen besonderen „Klang“. Stellt sich die Frage: Werden wir diese Qualität des über Wochen erübten inneren Verbundenseins mit dem anderen Menschen wie auch mit geistigen Inhalten, vielleicht auch dem Kultus, weiterhin in unser Leben

## Corona – was ist die Chance in der Krise?

und geistiges Streben mit einbeziehen können? Dann wäre diese Krise nicht nur überstanden, sondern es wäre den schwierigen Lebenssituationen etwas abgerungen worden, was als Heilsames in die Zukunft zu führen vermag und den Gegenkräften, die die Entmenschlichung in immer spürbarer Weise vorantreiben wollen und werden, etwas Wirksames entgegengesetzt.

Denn wie schnell vergessen wir es im Alltag: auf Passion folgt Ostern! Was am ersten Karfreitag der Menschheit auf den Großteil der damaligen Zeitgenossen den Eindruck der Ohnmacht, ja, des Scheiterns machte, trug in Wirklichkeit bereits Auferstehungskräfte in sich. „Es ist vollbracht!“ Dieses Wort Christi, stehend vom Kreuz herab gesprochen, bedeutete nicht „Es ist überstanden!“, sondern beinhaltet eine vollkommene Bejahung des Passionsweges. Leiden, nicht des Leidens wegen, sondern als Kraftquell. Etwas, das Joseph Beuys meinte, als er sagte: „Leiden ist die Substanz des Lebens“; Leiden als Grundkraft des Schöpferischen.

Aus der Zeit der Romanik kennen wir Kreuzigungsdarstellungen, bei denen der Gekreuzigte als König zu sehen ist. Man könnte auch sagen: Es ist der Mensch, wie er gedacht ist. Das Herz, die Mitte ungeschützt, denn die Arme sind ausgebreitet – ein Bild vollkommener Souveränität und Freiheit. Alles Leiden, alle Schwere ist überwunden, der Gekreuzigte, das allumfassende Menschheitswesen, ist ganz bei sich und zugleich dem anderen

zugewandt. Das Kreuz selbst Ausdruck des Verbundenseins – in der Aufrechte: mit Ursprung, Schicksal und Zukunft, in der Waagrechte: mit dem Mitmenschen verbunden.

Hatte Johannes dieses Zukunftsbild des Menschen schon vor sich, als er das Gulgatha-Geschehen miterlebte? Bei Hölderlin heißt es über den Gekreuzigten: „... Und es sahn ihn, wie er siegend blickte/Den Freudigsten die Freunde noch zuletzt ...“ Was in Christus durch einen Menschen errungen worden ist, kann nun im Menschheitlichen seine Vollendung finden.

Vielleicht kann die Hinwendung zu diesem Zukunftsbild uns in Zeiten wie der gegenwärtigen ermutigen und stärken.



Imervard-Kreuz Braunschweig, 11. Jhdt.

### Wie man es auch noch sehen könnte ...

Von Christine Pflug, Biografieberaterin und HP für Psychotherapie

Letzten November war im Hinweis ein Interview mit Herrn Dr. Schubert zu den drei Prüfungen, die Feuer-, Wasser- und Luftprobe. Sie sind auf einem Schulungsweg zu bestehen, ereignen sich aber im eigenen, realen Leben.

Und – so Rudolf Steiner: Es gibt Menschen, die nicht gezielt einen Übungsweg gehen und trotzdem in ihrer Biografie an diese drei Stufen geführt werden. Mich bewegt daher die Frage: Wie muss ein biografische Situation beschaffen sein, damit sie die Qualität einer solchen Probe hat? Um diese Proben verkürzt (und damit auch unzulänglich) zusammenzufassen: Es geht darum, dass äußerer Halt wegbricht, die Stütze der äußeren Verhältnisse fehlt, und der Mensch sich nicht mehr von den eigenen Wünschen, Neigungen und Abneigungen führen lassen kann, Gewohnheiten, Konventionen, bislang Bewährtes keine Orientierung mehr gibt. Ich kann nicht beurteilen, ob jemand in dieser aktuellen Lage eine Feuer-, Wasser- oder Luftprobe zu bestehen hat. Aber Viele von uns erleben: Der Boden schwankt. Welche Schritte

gehe ich jetzt und in welche Richtung?

Auf was gründe ich meine Handlungen?

Planbares und Bewährtes funktioniert nicht mehr.

Und vielleicht lugt sogar der Tod um die Ecke und fragt:

„Bist du bereit, mir zu begegnen? Kannst du den großen Abschied vollziehen?“

Es sind Grenzerfahrungen, „Bodenlosigkeit“, die wir erleben können und aushalten müssen. Und - wenn wir uns dieser Situation innerlich stellen -

vielleicht entsteht ganz leise und intim etwas Neues. Möglicherweise gewinnen wir daraus eine neue Lebensfülle. Die Helligkeit der Tage, das Zwitschern der Vögel, eine wärmende Begegnung mit einem Menschen, der feine Duft von Stiefmütterchen, die erste Kugel Eis in diesem Jahr, ein unerwarteter Gesang, eine leise Heiterkeit und Dankbarkeit ...

Vielleicht ist es Weniges, das sehr viel werden kann.



*Kai Ehlers, Ihnen auch aus einigen Interviews im Hinweis bekannt, hat auf seiner website <https://kai-ehlers.de/> etliche Artikel zu dem Thema Corona.*

*Wichtige Artikel zu Hintergründen der Krise können Sie auch finden: <https://www.haus-aja.de/news-folder/corona-news.html>*

*Aufsatz einer US-amerikanischen Wissenschaftsjournalistin: Sonja Shah, Woher kommt das Coronavirus? ([https://monde-diplomatique.de/media/demo/woher\\_kommt\\_das\\_coronavirus-mp3](https://monde-diplomatique.de/media/demo/woher_kommt_das_coronavirus-mp3) und <https://www.thenation.com/article/environnement/coronavirus-habitat-loss/>). Die Autorin bringt das Coronavirus mit der Zerstörung von Lebensräumen in Zusammenhang sowie mit unserem Umgang mit Tieren. Ein solcher Artikel erscheint besonders wichtig, weil jetzt geäußert wird, das in den nächsten Jahren erst einmal die Wirtschaft aufgebaut werden und der Umweltschutz in die Zukunft verschoben werden müsse.*

## Termine

Liebe Leser\*innen,  
wahrscheinlich werden im Mai keine Veranstaltungen stattfinden.  
Aber fragen Sie in den Einrichtungen nach, bzw. schauen Sie auf deren Webseiten.

Falls mir im Laufe des Monats Termine mitgeteilt werden, veröffentliche ich diese auf der Homepage des Hinweis unter „Termine“.

[www.hinweis-hamburg.de](http://www.hinweis-hamburg.de)



The advertisement features a light beige background with a red and yellow curved border on the left. At the top right, the school's name 'FREIE WALDORFSCHULE APENSEN' is written in blue and black. A yellow speech bubble contains the main recruitment text. Below it, a paragraph of text describes the requirements and benefits of the positions. At the bottom left, there is a photograph of the school building, and at the bottom right, another yellow speech bubble provides contact information for applications.

**Wir suchen ab 2020/21  
Lehrkräfte (m/w/d)**  
für die Ober- und Mittelstufe in den  
Fächern Geschichte – Deutsch – Spanisch sowie  
**ab sofort eine Klassenlehrkraft (m/w/d).**

**FREIE  
WALDORFSCHULE  
APENSEN**

In den Fächern der Oberstufe ist eine Prüfungsberechtigung für die 13. Klasse erforderlich. Bei einem abgeschlossenen Studium in dem entsprechenden Fach kann sie bewilligt werden. Die Stellen bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten! Ein Deputat bis zu 100% ist möglich in Kombination mit Fächern in der Mittel- und Oberstufe: Mathematik, Englisch oder Handarbeiten. Wir unterrichten bis zu 24 Schüler/-innen pro Jahrgang in unseren Klassen. Ein reges und aufgeschlossenes Kollegium weiß Ihre tatkräftige Mitarbeit zu schätzen und heißt Sie herzlich willkommen!

**Bewerbungen bitte an:  
FWS Apensen - Mitarbeiterkreis  
Auf dem Brink 49, 21641 Apensen  
[bewerbung@waldorfschule-apensen.de](mailto:bewerbung@waldorfschule-apensen.de)**





Aufgrund der Coronakrise haben wir den Kursbeginn verschoben:

## Weiterbildung Integrative Diagnostik

am Bernard Lievegoed Institut

Auffälligkeiten im Verhalten verstehen und sicher diagnostizieren  
Falldarstellungen / Kinderkonferenzen zielführend moderieren  
Integrative Maßnahmen für den Arbeitsalltag entwickeln

### Neuer Kursbeginn: Juni 2020

Die gesunde Entwicklung des Kindes basiert wesentlich auf der Ausreifung seiner Körperwahrnehmungssinne. Ist diese beeinträchtigt, resultieren daraus diverse Auffälligkeiten.

Mit diesem Kurs werden Sie Ursachen im Bereich der basalen Sinne differenziert diagnostizieren, Ihr Verständnis für Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten vertiefen sowie einfache, praxistaugliche und wirkungsvolle Konzepte der Nachreifung anwenden können.

### Inhalte:

- Methoden der Fallbesprechung / Kinderkonferenz
- Entwicklung von Motorik, Sprache und Kognition
- Entwicklung von Interaktion und Bindung

- Diagnostik und Nachreifung von Störungen in...

=>Tast- und Ichsinn

=>Lebens- und Gedankensinn

=>Bewegungs- und Sprachsinn

=>Gleichgewichts- und Hörsinn

Der Kurs wendet sich an Pädagogen, Sozialtherapeuten oder andere Berufsgruppen, die mit Menschen arbeiten.

Umfang: **4 Module** jeweils von Mittwoch Nachmittag bis Samstag Abend

Kursverantwortlich: Roswitha Willmann, Annette Willand

In 2021 kann im Anschluss der Aufbaukurs **Integrative Diagnostik II** (Heilpädagogik, Traumapädagogik, Psychiatrische Störungsbilder), in 2022 der Aufbaukurs Integrative Lerntherapie besucht werden.

*Weitere Informationen und Anmeldung: Bernard Lievegoed Institut, Tel. 040 430 80 81 (jeweils Mo, Die, Do, Fr 10.00 - 12.00 Uhr) oder unter [www.bli-hamburg.de](http://www.bli-hamburg.de)*

*Ingo Schöne*  
**COACHING ON STAGE**

Mittelweg 11 · 20148 Hamburg  
Telefon +49 160 92 38 54 45  
[info@coaching-on-stage.de](mailto:info@coaching-on-stage.de)  
[www.coaching-on-stage.de](http://www.coaching-on-stage.de)

*Wir verbinden Geist und Materie  
Maßanfertigungen aus Papier, Stoff & Leder  
Veredelungen & Reparaturen Ihrer Bücher*

BUCHBINDEREI

**ERDMANN**

HAMBURG

[www.buchbinderei-erdmann.de](http://www.buchbinderei-erdmann.de)  
Kanzleistraße 2, 22609 Hamburg  
Mo-Fr. 10-12h und 15-18h  
Tel. 040 - 826230

Ein Konflikt ist  
immer **Chance**  
für Entwicklung

Stefanie von Laue  
**Mediation und Moderation**

0160 - 88 60 557  
[info@vonlaue.com](mailto:info@vonlaue.com) / [www.vonlaue.com](http://www.vonlaue.com)

**Rudolf-Steiner-Schule**  
Bergedorf

...Hamburgs schönster Waldorf-Campus

**Wir suchen eine\*n:**

**Englisch-Lehrer\*in**

mit Berechtigung für Studienstufe/Abitur  
ab dem Schuljahr 2021

**Erzieher\*in**

für unseren Hort mit mind. 55%  
ab 01.04.2020

Bergedorf liegt im Osten Hamburgs. Sie sind  
schnell in der City, aber auch im Grünen oder an  
der Elbe.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung!  
Rudolf-Steiner-Schulverein Bergedorf  
Am Brink 7 • 21029 Hamburg  
fon: 040 721 22 22  
[email@waldorf-bergedorf.de](mailto:email@waldorf-bergedorf.de)

memento mori  
Bestatterinnen



Mozartstr 19 | 22083 Hamburg  
040 419 29 804

[info@bestatterinnen.de](mailto:info@bestatterinnen.de)  
[www.bestatterinnen.de](http://www.bestatterinnen.de)

Mit Abschiedsräumen  
in Winterhude:  
„Ausklang -  
Begegnung am Fleet“



**Künstlerisch-Pädagogische Ausbildungen**

**Instrumentalpädagogik**  
 3-jährige Ausbildung zum bei schulexternen Musiker und Instrumentenlehrer  
 praxisnah, projektbezogen, individuell gestaltbar  
 BAKG anerkannt

**Musik im Sozialen – Elementare Musikpädagogik**  
 4-jährige Ausbildung, experimentell, praxisorientiert  
 Berufswahl an der Schnittstelle von Kunst und Pädagogik  
 Menschenbildung durch Musik, Zusatzqualifikation: Trauerpädagogik mit Musik

**Gesang – Chorleitung**  
 4-jährige Ausbildung zum bei schulexternen Sänger, Gesangspädagogen, Chorleiter  
 Arbeit mit der »Kultur der Stimmenbildung« nach Hildegard Westrich-Schindler  
 Der ganze Mensch hört – der ganze Mensch singt!

**Fünf Leitmotive der Ausbildung**

Der Künstler mit Musik bezaubert

Der Musiker im Sozialen mit Musik Zusammenkünfte öffnet

Der Pädagoge mit Musik Prozesse eröffnet

Der Forscher/innen kann noch immer nur selbst

Der Mitspieler/innen Studieren in Projekten

**menschmusik.de**



ZusammenLeben e.V. bietet erwachsenen Menschen mit Assistenzbedarf vielseitige Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten am Stadtrand von Hamburg.

**Für unseren Verwaltungsbereich suchen wir zum 1.8.2020 eine/n Mitarbeiter/in (m/w/d) für 25 – 30 Std./Woche.**

Weitere Informationen sowie die Stellenbeschreibung finden Sie unter:  
[www.zl-hamburg.de/mitarbeit/freie-stellen/](http://www.zl-hamburg.de/mitarbeit/freie-stellen/)

ZusammenLeben e.V. | Wohldorfer Damm 20 | 22395 Hamburg



Förderschulweig der Rudolf-Steiner-Schule Nordheide

Wir suchen für das Schuljahr 2020/2021:

eine **KLASSENLEHRKRAFT** – Unter-/Mittelstufe (m/w/d)  
weitere Schwerpunkte in Handarbeit, Eurythmie und Englisch wären  
wünschenswert. Eine Vollzeitstellung ist möglich aber nicht zwingend

und eine/einen

**PÄDAGOGISCHE/N MITARBEITER/IN** (m/w/d)  
als Klassenbegleitung, gerne mit heilpädagogischen Kenntnissen.

und eine **EURYTHMIELEHRKRAFT** (m/w/d)  
für die Unter- und Mittelstufe, auch Teildeputat.

Ein freundliches und offenes Kollegium erwartet Ihre Bewerbung.  
Elias-Schulweig, Schulweg 1, 21255 Wistedt  
Tel. 04182 / 28 750-0, Fax: 04182 / 28 750-29  
Personalkreis: [utavonhoersten@elias-schulweig.info](mailto:utavonhoersten@elias-schulweig.info)



Birken. Foto: Johannes Wölbe



## PC persönlich

Computer-Dienstleistungen, Beratung  
und Schulung für privat und Gewerbe.

Hard- und Software, Netz, Datenschutz,  
Windows, Linux, freie Software.  
Persönlich, schnell und günstig.  
Ich helfe Ihnen, sich selbst zu helfen.

0174-323 80 66 info@datennutz.de

## Ein Leben lang gut sehen mit natürlichen Methoden



Dipl. Psych. Marita von Berghes  
Ordinger Weg 9 • 22609 Hamburg  
Tel. 040-82 71 38 • marita@berghes.de  
www.wiedergutsehen.de

# salima

KINDERSCHÄTZE 

Richtig gutes Spielzeug für Groß und Klein

Waltzstrasse 21 • 22607 Hamburg • Tel.: 040 82 27 98 46  
www.salima-hamburg.de



- Gartengestaltung
- Teichbau
- Naturspielplätze
- Baumpflege

040 - 601 06 80 [www.biotop-hamburg.de](http://www.biotop-hamburg.de)

# Adressen

## Anthroposophische Gesellschaft

- Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland, Arbeitszentrum Nord, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Fon 41 33 16-22
- Zweig am Rudolf Steiner Haus Hamburg, mittwochs von 15 - 18 Uhr, zarsth-s@t-online.de, Tel: 41 33 16-21
- Zentrale Leihbibliothek am R S H Tel: 41 33 16-24. Di + Fr 16-18 h, Mi 16 - 19 h
- Anthroposophische Gesellschaft Lessing-Zweig HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, 22395 HH
- Anthroposophische Gesellschaft Manes-Zweig, Rothenbaumchaussee 103, (in der Rudolf Steiner Buchhandlung) 20148 HH, Auskunft: von Zeska Tel: 040-880 63 70, Mo-Fr: 9-13 h
- Anthroposophische Gesellschaft Michael-Zweig Elmshorn, Auskunft: Anne-Lene Lamke, 04128-1289
- Anthroposophische Gesellschaft Novalis-Zweig Hamburg-Bergedorf, Auskunft: Dietrich Karnatz T. 040-735 55 82 und Georg Huisgen T. 040-64 53 87 40.
- Anthroposophische Gesellschaft Raphael-Zweig Ahrensburg, Tobiashaus, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Auskunft: Dr. Wolfgang Ribmann, Tel. 04102-7776844
- Anthroposophische Gesellschaft, Zweig am Montag Hamburg, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Auskunft: M. Böltz, T: 040/41331620
- Arbeitsgruppe an der Michael-Schule in Harburg, Wöllmerstr. 1, 21075 Hamburg. Auskunft: Christoph Sträßner, Tel. 040/41542773; Ingrid Bartels, Tel. 04183/776044
- Arbeitsgruppe Travenbrück, Harald Nowka T: 04531-188 063
- Arbeitsgruppe Itzehoe, verantwortl.: Maja Schultz, Tel. 04821-712 10
- Arbeitsgruppe Kaltenkirchen, Auskunft: Carol Stockmar, Tel: 04191-3206 + Jutta Schumacher, Tel: 04191-1558
- Arbeitsgruppe Rellingen
- Arbeitsgruppe Stade, Auskunft: Ursula Peters Tel: 04141-826 69

## Altenpflege

- Tobias-Haus, Alten- und Pflegeheim, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel. 0 41 02 / 806 - 0
- Haus Regenbogen, Alten- und Pflegeheim, Bogenstr. 65, 22869 Schenefeld, Tel. 830 87 30

## Bildende Kunst

- ausstellungsraum.steiner haus, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Mo-Do: 16-20, Fr: 14-20.
- Kunstakademie Hamburg, Ausbildung in Malerei, Zeichnung, Plastik, Kunsttherapie, Brehmweg 50, 22527 HH, Tel.: 4480661
- BfBh Berufsfachschule für Buchillustration Hamburg, Brehmweg 50, 22527 HH, Tel. 44 80 661

## Die Christengemeinschaft

- Johannes-Kirche, Johnsallee 15/17, 20148 HH, Tel. 41 30 86-0, Fax-20, Dienstag und Donnerstag 9:00-13:00 Uhr, gemeinde@cg-johanneskirche.de. Internet: www.cg-johanneskirche.de
- Lukas-Kirche, Rögeneck 23/25, 22359 Hamburg, Tel. 603 29010
- Michaels-Kirche, Schenefelder Landstr. 38, 22587 Hamburg, Tel. 86 03 26
- Gemeindehaus Harburg, Heimfelder Str. 67, 21075 Hamburg, Tel. 792 78 75
- Gemeindehaus Bergedorf, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 040/ 30 71 61 20
- Gemeinde in Ahrensburg, Kapelle imTobias-Haus, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel.: 040/601 62 50 (Dr. Jäger)
- Gemeinde Südwest-Holstein, Ansgarstr. 103, 25336 Elms-horn, Tel.: Jens Lührs: 0176-4888 6848
- Lazarus-Kapelle, (Mika-Rothfos-Stiftung), Vogt-Kölln-Str. 155, 22527 Hamburg, Tel. 571 44 941
- Priesterseminar Hamburg, Johnsallee 17, 20148 HH, T: 334 555 80
- Die Christengemeinschaft in Norddeutschland, Verwaltung: Mittelweg 13, 20148 Hamburg, T: 444054-22, Fax: 444054-18
- Verband der Sozialwerke der Christengemeinschaft e.V., Mittelweg 13, 20148 Hamburg, Tel.: 41330270

## Heilpädagogik und Sozialtherapie

- Christophorus-Schule, Waldorfschule für heilende Erziehung, Bergstedter Chaussee 205, 22395 HH, Tel. 604 428-0
- Eichenhof, Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft e.V., Auf dem Felde 14, 25486 Alveslohe, T: 04193/9661-0
- Elias-Schulzweig, Förderschulzweig der Rudolf Steiner-Schule Nordheide, Schulweg 1, 21255 Wistedt, Tel.: 04182/28750 -0
- fördern und begleiten, Martinswerk Nord gGmbH, Bergstedter Markt 1, 22395 Hamburg, www.foerdernundbegleiten.de, post@foerdernundbegleiten.de
- Franziskus e.V., Sozialtherapeutische Lebens- und Arbeitsgemeinschaft, Op'n Hainholt 88 a-c, 22589 HH, T.: 870 870-0
- Friedrich-Robbe-Institut, Rudolf Steiner Schule für Seelenpflegebedürftige Kinder, Bärenallee 15-17, 22041 Hamburg, Tel. 68 44 55
- Haus Arild, Lübecker Str. 3, 23847 Bliestorf, Tel.: 04501/1890
- Haus Mignon, Christian-F. Hansen-Str. 5, 22609 Hamburg, Institut für ambulante Heilpädagogik und Frühförderung, Tel. 82 27 42 - 0, Seminar Mignon Tel. 82 27 42-11, Kinderhaus Mignon, Tel.: 82274210
- Haus Mignon Kindergarten – Integrationsgruppe und Heilpädagogische Gruppe, Christian-F.-Hansen-Str. 5, 22609 Hamburg, Tel. 82 27 42 10
- Mignon Segelschiffahrt e.V. Segelschiff Fortuna, Christian-F.-Hansen-Str. 5, 22609 HH, Tel. 8227 42 11
- Heilpädagogische Hofschule Wendisch Evern, Förderschulzweig der Rudolf Steiner Schule Lüneburg, Dorfstr. 15, 21403 Wendisch-Evern, Tel.: 04131-778100



**Christine Pflug**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Biografiearbeit • Paarberatung • Entwicklungsbegleitung

Mittweeg 147 • 20148 Hamburg  
 Tel.: 040/410 41 71 • E-Mail: C.Pflug@netze.de

[www.Christine-Pflug.de](http://www.Christine-Pflug.de)

Rudolf Steiner **BUCHHANDLUNG**  
 in der Anthroposophie

**Buch und Begegnung**

Rudolf-Steiner-Straße 335  
 20148 Hamburg

Tel.: 040/44 24 311  
[www.rudolf-steiner-buchhandlung.de](http://www.rudolf-steiner-buchhandlung.de)

Mo-Fr: 9:00 bis 18:30 Uhr  
 Sa: 9:00 bis 13:00 Uhr  
 So: 10:00 bis 16:00 Uhr

**demeter**

Naturkost-  
 vollsortiment

Hofladen am  
**Stüffel** e.G.

regionales  
 Gemüse

Stüffel 12, Hamburg-Bergstedt Montag bis Freitag 8.00 - 18.00 Uhr  
[www.stueffel.de](http://www.stueffel.de) Samstag 8.00 - 14.00 Uhr

**[www.Piano-Dilger.de](http://www.Piano-Dilger.de)** **200 Klaviere & Flügel**

südlich HH an der A7  
 21272 Evendorf, Osterfeld 8

Mietkauf, Finanzierung  
 Service, Clavinova

Samstags 9-14 Uhr  
 oder nach Termin

☎ **04175-372**



## Adressen

- Heilpädagogische Förderzentrum Friedrichshulde, Lindentallee 96, 22669 Schenefeld, Tel. 839 35 10
  - Hermann-Jülich Werkgemeinschaft, Dorfstr. 27, 22929 Hamfelde, Tel. 0 41 54 / 84 38-0
  - Hölderlin e.V. ambulante psychiatrische Vor- und Nachsorge, Katzfahren 4, 22359 Hamburg, Tel. 603 30 91 / 92 / 93
  - Institut für ambulante Heilpädagogik und Psychotherapie, Langenberg 17, 21077 HH/Harburg, Tel. 760 70 01
  - Kinderheim Heiderhof, für Kinder u. Jugendl., Radbrucher Weg 2-4, 21444 Vierhöfen, Tel.: 04172/8091
  - „Lebensgemeinschaft Birkenhof e.V.“, Lebensort mit Seelenpflege-bedürftigen Erwachsenen, Karzer Str. 2, 21398 Neu Neetze, Tel.: 05850/97257-0
  - Michael-Schule, Waldorfschule für heilende Erziehung, Wollmerstraße 1, 21075 Hamburg, Tel. 709 73 77 80
  - Raphael-Schule, Schule für seelenpflege-bedürftige Kinder und Jugendliche e.V., Quellenthal 25, 22609 Hamburg, Tel. 81 99 26 40
  - Humanopolis GmbH, Groß Malchau 50, 29597 Stoeetze, [www.sozialtherapeutikum.de](http://www.sozialtherapeutikum.de); [info@culturum.de](mailto:info@culturum.de), Tel.: 05872/99091-0
  - Stiftung CULTURUM GmbH, (Jugendhilfe / Jugendberufshilfe) Groß Malchau 50, 29597 Stoeetze, Tel.: 05872/99091-0; [info@culturum.de](mailto:info@culturum.de)
  - Thorsmoerk, Sozialgemeinschaft für Lebens- und Arbeitsgestaltung e.V., Am Brink 7, 23919 Rondeshagen, T. 04544/1720
  - Vogthof, Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft Ammersbek e.V., Ohlstedter Str. 11, 22949 Ammersbek, Tel. 040/6056780
  - Werkgemeinschaft Bahrenhof e.V., Dorfstr. 6, 23845 Bahrenhof, Tel. 0 45 50 / 99 79 -0
  - ZusammenLeben e.V. und ZusammenLeben GmbH, Wohngruppen, ambulante Betreuung und Werkstätten, Wohldorfer Damm 20, 22395 Hamburg, Tel. 040-604 00 36.
- ## Kindergärten
- Freier Kindergarten in den Walddörfern e.V., Meiendorfer Weg 77, 22145 Hamburg, Tel. 040 - 678 88 71. [www.kindergarten-in-den-walddoerfern.de](http://www.kindergarten-in-den-walddoerfern.de)
  - Waldorfkindergarten Bargeheide, Jersbeker Straße 7, 22941 Bargeheide, [sekretariat@waldorfkindergarten-bargeheide.de](mailto:sekretariat@waldorfkindergarten-bargeheide.de), [www.waldorfkindergarten-bargeheide.de](http://www.waldorfkindergarten-bargeheide.de)
  - Hamburgische Vereinigung der Waldorfkindergärten e.V., Geschäftsstelle: Hufnerstraße 18, 22083 Hamburg, Tel.: +49 (40) 85 98 47, [hantel@waldorfkindergaerten-hamburg.de](mailto:hantel@waldorfkindergaerten-hamburg.de), [www.waldorfkindergaerten-hamburg.de](http://www.waldorfkindergaerten-hamburg.de)
  - Haus Mignon Kinderkrippe, Rugenbarg 22, 22549 Hamburg, T 87 000 449
  - Interkultureller Waldorfkindergarten in Wilhelmsburg, Georg-Wilhelm-Strasse 43-45 und Veringstr. 3, 21107 Hamburg, Tel: 040-271 60 900, E-Mail: [mail@interwaldorf-hamburg.de](mailto:mail@interwaldorf-hamburg.de) [www.interwaldorf.de](http://www.interwaldorf.de)
  - Ch. Morgenstern Kindergarten, Heinrichstr. 14a, 22769 Hamburg, Tel. 41359444
  - Kindergarten zur Förderung der Waldorfpädagogik Hamburg-Iserbrook gGmbH, Iserbrooker Weg 62, 22589 HH, Telefon 040 / 28515813
  - Waldorfkindergarten a. d. Rudolf Steiner Schule Altona, Blücherstraße 35, 22767 Hamburg, Tel. 18 88 45 95, [bluecherstrasse@waldorfkindergarten-altona.de](mailto:bluecherstrasse@waldorfkindergarten-altona.de)
  - Waldorfkindergarten a. d. Rudolf Steiner Schule Altona, Große Rainstr. 22, 22765 HH, Tel. 39 90 52 29, [mercado@waldorfkindergarten-altona.de](mailto:mercado@waldorfkindergarten-altona.de)
  - Waldorfkindergarten Alte Rabenstraße, Alte Rabenstr. 9, 20148 Hamburg, [www.kigamitte.de](http://www.kigamitte.de), E-Mail: [waldorfkindergarten@alterabenstrasse.de](mailto:waldorfkindergarten@alterabenstrasse.de). [www.alterabenstrasse.de](http://www.alterabenstrasse.de). Tel. 45000377
  - Waldorfkindergarten Uetersen e.V., E.-L.-Meyn-Str. 1a, 25436 Uetersen, Tel.: 0 41 22 / 4 39 90
  - Waldorfkindergarten, Bogenstr. 45, 20144 HH, T. 420 80 23
  - Suse-König-Kindergarten, Heimburgstr. 4, 22609 HH, T. 82 74 46, [susekoenigkindergarten.de](http://susekoenigkindergarten.de)
  - Waldorfkindergarten Nienstedten, Elbchausee 366, 22609 Hamburg, Tel. 822 400 20
  - Blankeneser Waldorfkindergarten, Schenefelder Landstr. 34, 22587 Hamburg, Tel. 278 66 66 4 /-5
  - Waldorfkindergarten der Christengemeinschaft HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 209, 22395 HH, T. 604 78 56
  - Waldorfkindergarten der Christengemeinschaft HH-Volksdorf, Rögeneck 23, 22359 Hamburg, T. 60382 73
  - Waldorfkindergarten Wandsbek, Rahlstedter Weg 60, 22159 Hamburg, Tel. 64 58 95 31
  - Waldorfkindergarten Bergedorf, 21037 Hamburg, Kirchwerder Landweg 2, Tel. 73 50 98 23, [kindergarten@waldorf-bergedorf.de](mailto:kindergarten@waldorf-bergedorf.de)
  - Waldorfkindergarten Bergedorf, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 20 97 14 75, [kindergarten@waldorf-bergedorf.de](mailto:kindergarten@waldorf-bergedorf.de)
  - Waldorfkindergarten Ahrensburg, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel. 0 41 02 / 596 15
  - Waldorfkindergarten Norderstedt, Friedrichsgaber Weg 244, 22846 Norderstedt, T. 040 - 32 59 544 40
  - Waldorfkindergarten Stade, Henning von Tresckow-Weg 2a, 21684 Stade, Tel. 0 41 41 / 411473
  - Waldorfkindergarten Nottensdorf, Bremers Garten 18a, 21640 Nottensdorf, Tel. 0 41 63 / 62 91
  - Waldorfkindergarten Kakenstorf, Lange Str. 2, 21255 Kakenstorf, Tel. 0 41 86 / 81 06
  - Waldorfkindergarten Bad Oldesloe, Rumpeler Weg 31, 23843 Bad Oldesloe, Tel. 0 45 31 / 874 84
  - Waldorfkindergarten Rellingen, Jahnstr. 5, 25462 Rellingen, [www.waldorfkindergarten-rellingen.de](http://www.waldorfkindergarten-rellingen.de), Tel. 0 41 01 / 20 77 77
  - Waldorfkindergarten Wedel, Am Redder 8, 22880 Wedel, Tel.: 04103/130 87
  - Waldorfkindergarten Neugraben, Falkenbergsweg 48, 21149 Hamburg, Tel.: 703 802 76
  - Waldorfkindergarten Elmshorn, Adenauerdamm 4, 25337 Elmshorn

- Waldorfkindergarten Kaltenkirchen, Kisdorfer Weg 1, 24568 Kaltenkirchen
- Waldorfkindergarten der Rudolf Steiner Schule Harburg, Ehestorfer Heuweg 82, 21149 HH, Tel. 79 71 81 24
- Waldorfkindergarten Itzehoe, Am Kählerhof 6, 25524 Itzehoe, Tel.: 04821/84434
- Waldorfkindergarten Tonndorf, Holstenhofstieg 11, 22041 Hamburg, Tel. 656 21 54
- Waldorfkindergarten Bad Segeberg, Am Wege nach Stipdorf 1, 23795 Bad Segeberg, Tel.: 04551/999171

## Kulturinitiativen

- Domäne Fredeburg, KulturLandWirtSchaft e.V., Domänenweg 1, 23909 Fredeburg, Tel 04541-8621-31, vielseitiger Demeter-Hof, [www.klws.de](http://www.klws.de), [www.domaene-fredeburg.de](http://www.domaene-fredeburg.de)
- Hofgemeinschaft Würme, Im Dorfe 20, 21256 Wärme, Tel.: 04187/479 [www.hofwoerme.de](http://www.hofwoerme.de)
- Rudolf Steiner Haus Hamburg e.V., Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Tel. 41 33 16-30, [www.rudolf-steiner-haus.de](http://www.rudolf-steiner-haus.de)
- Robben-Café Ahrensburg, Bornkampsweg 31a, 22926 Ahrensburg, [www.robben-cafe.de](http://www.robben-cafe.de) und 04102-6951982

## Landwirtschaft

- Bäuerliche Gesellschaft e.V. (Demeter im Norden), \*Auskunft zur biodynamischen Ausbildung zur Landwirtschaft/Gärtner. \*Kontakt zu Betrieben für BuFDi und FöJ. Viskulenhof 7, 21335 Lüneburg, Tel.: 04131-83088-0, [www.demeter-im-norden.de/](http://www.demeter-im-norden.de/) e-mail: [info@demeter-im-norden.de](mailto:info@demeter-im-norden.de)
- Gärtnerhof am Stüffel e.V., Stüffel 12, 22395 Hamburg, Tel. 604 00 10 [www.stueffel.de](http://www.stueffel.de)
- Stiftung Aktion Kulturland, Geschäftsstelle Nord, Stürholz 10, 24972 Steinberg, Tel. 04632 - 7266, [www.aktion-kulturland.de](http://www.aktion-kulturland.de)

## Lehrerbildung

- Freie Mentorenkonferenz Hamburg (FMK), Bleickenallee 1, 22763 HH, Tel.: 41 00 993, Email: [mail@freimentoren.de](mailto:mail@freimentoren.de)
- Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg, Hufnerstr. 18, 22083 HH-Barmbek, Tel.: 88 88 86 10, Fax: 88 88 86 11, Email: [mail@waldorfseminar.de](mailto:mail@waldorfseminar.de), Internet: [www.waldorfseminar.de](http://www.waldorfseminar.de)

## Medizinische Initiativen

- Carl Gustav Carus Akademie, Akademie für eine Erweiterung der Heilkunst, c/o Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11, 20148 Hamburg, Telefon 040-81 99 800, Fax 040-81 99 80 20, [info@carus-akademie.de](mailto:info@carus-akademie.de)
- Institut Diogenes Hamburg e.V., Freies klinisch-therapeutisches Institut, Kleine Bahnstr. 1, 22525 Hamburg, Tel.: 040-85179268-0, Fax: 040-85179268-21, [info@institut-diogenes.org](mailto:info@institut-diogenes.org), [www.institut-diogenes.de](http://www.institut-diogenes.de)
- Familien-Lebensschule Ahrensburg e.V., Forum für Entwicklung und Begleitung in Gesundheit und Krankheit, Hagener Allee 70D, 22926 Ahrensburg, [info@familien-lebensschule.de](mailto:info@familien-lebensschule.de)

- Forum Leben e. V. Bergedorf, Horster Damm 47, 21039 Hamburg, Tel.: 723 50 09, [www.Forum-Leben-Bergedorf.de](http://www.Forum-Leben-Bergedorf.de)
- Herzschule Hamburg: Jahreskurs für Menschen mit Herzkreislauferkrankungen; Kontakt: Brigida Stockmar, Tel.: 04102/706767, [www.herzschule-hamburg.de](http://www.herzschule-hamburg.de)
- Isis Verein für ganzheitliches Heilwesen e. V., Dr. Astrid Engelbrecht, Geschäftsstelle: Immenhorstweg 104 a, 22395 Hamburg, Telefon: 040 - 645 04 897, E-Mail: [kontakt@isis-verein.de](mailto:kontakt@isis-verein.de), Webseite: [www.isis-verein.de](http://www.isis-verein.de)
- Lucia e.V., Pflege- und Betreuungsdienst, Rögeneck 25, 22359 Hamburg, Tel.: 533 27 083
- Novalis Stiftung von 2001, Beratung und Begleitung von Schwangeren, Alleinerziehenden und Familien in Krisen, Schwangerschaftskonflikt-Beratungsstelle, Rappstraße 16, 20146 Hamburg, Fon: 040/22 69 37 55
- Philia Pflegedienst, auf anthr. Grundlage, Armgard Brunotte, Rögengeweg 9, 22359 Hamburg-Volksdorf, 0160 1771 532, [info@philia-pflegedienst.de](mailto:info@philia-pflegedienst.de)
- Regionalgruppe Nord Anthroposophischer Ärzte, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, [www.gaed-regio-nord.de](http://www.gaed-regio-nord.de)
- Gesundheit Aktiv nord e.V., c/o Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Kontakt : 040 811340 . [info@gesundheit-aktiv-nord.de](mailto:info@gesundheit-aktiv-nord.de) . [www.gesundheit-aktiv-nord.de](http://www.gesundheit-aktiv-nord.de)

## Musik

- Freie Musikschule Hamburg e.V. Rahlstedter Weg 60, 22159 HH und Berner Heerweg 183, 22147 HH [www.freie-musikschule-hamburg.de](http://www.freie-musikschule-hamburg.de) Tel.04543/7036
- MenschMusik Hamburg, Studium.Konzert.Forschung, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Tel/Fax 040-41331620. [www.menschmusik.de](http://www.menschmusik.de)
- Alfred Schnittke Akademie International (früher: Musikseminar Hamburg), Max-Brauer-Allee 24, 22765 Hamburg, Tel. 040-447531. Internet: [www.schnittke-akademie.de](http://www.schnittke-akademie.de)
- Studienstätte „tempo giusto“, Uwe Kliemt, Tel. 6046976 [www.tempogusto.de](http://www.tempogusto.de)
- TONALi SAAL, Kulturprojekt, Kleiner Kielort 3 - 5, 20144 Hamburg, 040 532 66271, [info@tonali.de](mailto:info@tonali.de), [tonali.de](http://tonali.de)

## Schauspiel

- Anthroposophische Schauspielgruppe im Manes-Zweig Hamburg, Rothenbaumchaussee 103, Leitung: Veronika Willich, Tel. 880 18 55

## Schulen

- Büro der Landesarbeitsgemeinschaft, Hufnerstr. 18, 22083 HH, Tel. 88 88 86 20
- Berufsfachschule für Sozialpädagogische Assistenten, Verein zur Förderung der Waldorfbildung, Hufnerstr. 20, 22083 Hamburg, T. 04053548906, [www.wbfs-hamburg.de](http://www.wbfs-hamburg.de)
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Bund der Freien Waldorfschulen, Kaiser-Wilhelm-Str. 89, 20355 Hamburg, <http://waldorfschule.de>, Tel.: +49 (0) 40 3410 7699-0

## Adressen/Impressum

- Rudolf Steiner Schule Altona e.V., Bleickenallee 1, 22763 HH, mail@waldorfschule-altona.de; www.waldorfschule-altona.de, Tel. 410 099 3
- Rudolf Steiner Schule Nienstedten, Elbchausee 366, 22609 HH, Tel. 82 24 00 - 0
- Rudolf Steiner Schule Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, 22395 HH, Tel. 040 607 757 30
- Rudolf Steiner Schule Wandsbek, Rahlstedter Weg 60, 22159 HH, Tel. 645 89 50
- Rudolf Steiner Schule Bergedorf, Am Brink 7, 21029 HH, Tel. 721 22 22
- Rudolf Steiner Schule Harburg, Ehestorfer Heuweg 82, 21149 HH, Tel. 797 18 10
- Christian Morgenstern Schule, Heinrichstr. 14a, 22769 Hamburg, Tel. 41 35 94 44, E-Mail: mail@innererstadt.de, www.christianmorgensternschule.de
- Freie Waldorfschule Apensen, Auf dem Brink 49, 21641 Apensen (vormals FWS Buxtehude), T.: 04167/699 74 80 www.waldorfschule-apensen.de, schule@waldorf-apensen.eu
- Rudolf Steiner Schule Nordheide, Lange Str. 2, 21255 Kakenstorf, Tel. 0 41 86 / 89 35-0
- Rudolf Steiner Schule Lüneburg, Walter-Bötcher-Str. 6, 21337 Lüneburg, Tel. 0 41 31 / 861 00
- Freie Waldorfschule Stade und Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik Stade e.V., Henning von Tresckow-Weg, 21684 Stade, Tel. 041 41 / 51 05 21
- Freie Waldorfschule Elmshorn, Adenauerdamm 2, 25337 Elmshorn, Tel. 0 41 21 / 477 50
- Freie Waldorfschule Itzehoe, Am Kählerhof, 25524 Itzehoe, Tel. 04821/89860
- Freie Waldorfschule Kaltenkirchen, Kisdorfer Weg 1, 24568 Kaltenkirchen, Tel.: 04191 9301-0 Fax: 04191 9301-37, Internet: http://www.fws-kaki.de
- Freie Waldorfschule Bargteheide, Alte Landstrasse 89f, 22941 Bargteheide, 04532/2833423, sekretariat@waldorfschule-bargteheide.de

## Therapeutika

- Bernard Lievegoed Institut, Kindertherap., Erziehungs- u. Sozialberatung, Weiterbildung, Biographiearbeit, Am Felde 2, 22765 Hamburg, Tel. 430 80 81
- Praxen am Mittelweg, Anthroposophische Medizin, Rhythmische Massage, Osteopathie, Psychotherapie, Coaching. Mittelweg 13, 20148 Hamburg-Rotherbaum. www.beratung-und-begleitung.de
- Therapeutengemeinschaft Elbvororte. Heileurythmie, Rhythmische Massage, Kunsttherapie, Psychotherapie, Hausarztpraxis. Langelohstr. 134, 22549 Hamburg-Osdorf, Tel: 040-406905.
- Therapeutikum Hamburg West e.V., Massagepraxis: Jürgensallee 47, 22609 HH, Tel./Fax 040 / 82 10 36. Ambulante Krankenpflege: Langelohstr.134, 22 549 HH, Tel. : 040/ 85 41 3733, e-mail: therapeutikumhamburgwest@web.de

## Sonstige Einrichtungen

- Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg e.V., Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Tel. 040/556 19 881 www.treuhandstelle-hh.de



## Impressum

Der Hinweis erscheint monatlich in Zusammenarbeit mit Einrichtungen auf anthroposophischer Grundlage. Jede Einrichtung ist autonom und für ihre Ankündigungen selbst verantwortlich. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Termine und Adressen. Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Rücksprache mit der Redaktion

Die Hinweise sind im Internet archiviert und abrufbar unter:

www.hinweis-hamburg.de

## Redaktionsschluß: 10. des Vormonats.

## Anzeigenschluß: 13. des Vormonats!

Hinweis Verlag, Christine Pflug; Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Tel 040 / 410 41 71, e-mail: hinweis-hamburg@online.de. Redaktion: Christine Pflug, V.i.S.d.P. Christine Pflug. Herausgeber: Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg e.V., Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Konto für Rechnungen und Abos: Hinweis-Verlag, IBAN DE 96 4306 0967 0029 0079 10, BIC GENODEM 1 GLS. Konto nur für Spenden: IBAN 56430 609 6700 124 54 804, BIC GENODEM 1 GLS Konotbez.: Gemeinnützige Treuhandstelle, Sonderkonto Hinweis).



## Vogthof

Wohngruppen und Werkstätten (Tagesbetreuung)  
für Menschen mit Behinderung

Ausbildungsstelle der Fachschule Nord für  
anthroposophisch-orientierte Heilerziehungspflege

Vorpraktika  
Bufdi

Vogthof BG e.V.

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Ammersbek e. V.  
Ohlstedter Str. 11  
22949 Ammersbek  
Tel.: 040-605 67 80  
[info@vogthof.de](mailto:info@vogthof.de)  
[www.vogthof.de](http://www.vogthof.de)

## Gerd-Joachim Schulz § Rechtsanwalt seit 1988

**Steuerrecht (Einkommensteuer,  
Erbchaftsteuer)  
Familienrecht (Scheidung, Sorge-  
recht, Unterhalt)  
Arbeitsrecht (Kündigung, Abfin-  
dung)  
Sozialrecht (Renten, Schwerbe-  
hinderung)  
Vorsorge (Testamente,  
Vollmachten bei Krankheit/Unfall)**

Börnstraße 18-20, 22089 Hamburg

Tel.: 040 / 866 40 81

Fax: 040 / 86 71 04

Email: [g-j.schulz@t-online.de](mailto:g-j.schulz@t-online.de)

**Anthroposophisch orientiert  
mit Einfühlungsvermögen und Zeit,  
gern Hausbesuche.**



Wir als ganzheitlich-ökologisch arbeitende Frisöre  
begleiten Sie dabei.

Fachkundig und unabhängig von Modetrends legen wir  
unser Augenmerk auf eine ausführliche Beratung hinsicht-  
lich der individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten  
Pflegeprodukte für Haar und Kopfhaut. In entspannter  
Atmosphäre ist ausreichend Zeit, um gemeinsam mit Ihnen  
zu schauen, welcher Haarschnitt Ihrer Persönlichkeit am  
ehesten Ausdruck verleiht.

Schließen Sie die Augen und genießen Sie die überaus ent-  
spannende Kopfmassage mit unseren Bürsten aus Wild-  
schweinborsten, die Teil jeder Behandlung ist. Spüren Sie  
mit allen Sinnen wie schön es ist, sich auf diesem Wege  
dem Alltagsstress zu entziehen.

Wir freuen uns auf Sie und sind gerne für Sie da!

**Naturfrisör Monika Enghusen und Team**

Karishöhe 33, 22175 Hamburg-Bramfeld

Tel.: 040 - 64 91 73 48

[www.schoenes-haar.de](http://www.schoenes-haar.de)

## etwas Blödsinn ...

Auf dieser Seite der April-Ausgabe war ein Text abgedruckt: „**ES KÖNNTE SEIN.....**“ Ich habe inzwischen erfahren, dass er von Tanja Draxler stammt. [www.tanjadraxler.com](http://www.tanjadraxler.com)

*So, JETZT weiß ich endlich so richtig Bescheid!*

*Wie wir alle - inkl. der sog. ExpertInnen :-)*

*Die aktuellen Erkenntnisse kurz zusammengefasst, kann man also sagen:*

1. Im Prinzip dürfen Sie das Haus nicht verlassen, aber wenn Sie es müssen, dann können Sie.
2. Masken sind nutzlos, aber vielleicht müssen Sie eine tragen, sie kann Sie retten, sie ist nutzlos, vielleicht ist sie aber auch obligatorisch.
3. Die Läden sind geschlossen, mit Ausnahme derjenigen, die geöffnet sind.
4. Sie sollten nicht in Krankenhäuser gehen, es sei denn, Sie müssen dorthin gehen, dasselbe gilt für Ärzte. Sie sollten nur im Notfall dorthin gehen, vorausgesetzt, Sie sind nicht zu krank.
5. Dieses Virus ist tödlich, aber dennoch nicht allzu beängstigend, außer dass es manchmal tatsächlich zu einer globalen Katastrophe führt.
6. Handschuhe werden nicht helfen, aber sie können trotzdem helfen.
7. Jeder muss ZUHAUSE bleiben, aber es ist wichtig, RAUSZUGEHEN.
8. Das Virus hat keine Auswirkungen auf Kinder, außer auf diejenigen, auf die es sich auswirkt...
9. Tiere sind nicht betroffen, aber es gibt immer noch eine Katze, die im Februar in Belgien positiv getestet wurde, als noch niemand getestet wurde, plus ein paar Tiger hier und da ...
10. Sie werden viele Symptome haben, wenn Sie krank sind, aber Sie können auch ohne Symptome krank werden, Symptome haben, ohne krank zu sein, oder ansteckend sein, ohne Symptome zu haben. Ah.
11. Es ist besser, etwas frische Luft zu schnappen, aber man wird sehr schief angesehen, wenn man frische Luft schnappt, und vor allem geht man nicht in Parks oder geht, ohne sich hinzusetzen, außer dass man das jetzt kann, wenn man alt ist (in welchem Alter?!?), aber nicht zu lange oder schwanger (aber nicht alt).
12. Wenn Sie krank sind, können Sie nicht ausgehen, aber Sie können in die Apotheke gehen. Wenn Sie in einem Pflegeberuf tätig sind, dann können Sie auch mit mehr als 38°C arbeiten. 37,9 ist nicht schlimm, es sei denn, Sie sind kein Pfleger.
13. Das Virus bleibt auf verschiedenen Oberflächen zwei Stunden lang aktiv, nein, vier, nein, sechs, nein, wir haben nicht Stunden gesagt, vielleicht Tage? Aber es braucht eine feuchte Umgebung. Oh nein, eigentlich nicht unbedingt.
14. Das Virus bleibt in der Luft - nun nein, oder ja, vielleicht, vor allem in einem geschlossenen Raum, in einer Stunde kann eine kranke Person zehn anstecken, wenn es also dumm fällt, sind alle unsere Kinder bereits in der Schule infiziert worden, bevor sie geschlossen wurde.



15. Wir zählen die Zahl der Todesfälle, aber wir wissen nicht, wie viele Menschen infiziert sind, da wir bisher nur diejenigen getestet haben, die „fast tot“ waren, um herauszufinden, ob es das ist, woran sie sterben werden...

16. Wir haben keine Behandlung, außer dass es vielleicht eine gibt, die anscheinend nicht gefährlich ist, es sei denn, man nimmt zu viel ein (was bei allen Medikamenten der Fall ist).

17. Wir sollten so lange eingesperrt bleiben, bis das Virus verschwindet, aber es wird nur verschwinden, wenn wir eine kollektive Immunität erreichen, also wenn es zirkuliert... aber dafür dürfen wir nicht länger eingesperrt sein!?

*Verfasser (bislang) unbekannt. (Landete in meinen mails, C.P.)*

---

**Helles Nordseeferienhaus**, gr. Garten, 3 Km v. Deich, nahe Dagebüll (Inselfähren) u. Sylt. Von Privat, ab 45,- aTag: 040-72699155

---



Foto: Johannes Wölbe

## hinweis

### Ihre Kleinanzeige

kostet pro Satzzeile (40 Anschläge)  
Euro 1,80 (bei Chiffre: plus Euro 3,-).

Bitte den entsprechenden Text mit der  
Bezahlung als Vorkasse (Briefmarken  
oder Geld in Scheinen) zuschicken:  
**Hinweis Verlag, Mittelweg 147, 20148 HH**

• **Anzeigenannahme bis 13. des Vormonats**

*Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nur diese Art des  
Auftrags akzeptiert wird. Eine andere Art der Bezahlung  
bitte vorher mit der Redaktion per Mail abklären.*

**Der hinweis wird auf der website als pdf ins  
Netz gestellt und damit auch Ihre Anzeige**

**Familienfeiern, Veranstaltungen, Seminare.** Wir vermieten Ihnen unseren **atmosphärisch einmaligen Gemeinschaftsraum**, ca. 100 m<sup>2</sup>, in Hamburg-Bergstedt. Foyer und Küche an Wochenenden verfügbar. Informationen bei ZusammenLeben GmbH unter Tel. 040-604 00 36 oder [kontakt@zl-hamburg.de](mailto:kontakt@zl-hamburg.de); Internet: [www.zl-hamburg.de](http://www.zl-hamburg.de).

**Kaminholz** aus eigener Produktion, Preis auf Anfrage, Lieferung frei Haus. Garten- und Hofservice von ZusammenLeben GmbH. Infos unter: 040-644 216 16, [garten@zl-hamburg.de](mailto:garten@zl-hamburg.de) oder [www.zl-hamburg.de](http://www.zl-hamburg.de).

## Kleinanzeigen

**Klavierstimmung** in gewohnter gleichschwebender oder in neuer, wohltemperierter Stimmung bietet ehemaliger Waldorflehrer an: 040/37 4292 33 oder [Peter.Clements@t-online.de](mailto:Peter.Clements@t-online.de)



original Paul-Georg Meister\_piano.de

**DHH in HH-Bergstedt zu verkaufen.** Bauj. 2010, Wohnfl. ca. 138m<sup>2</sup>, ca. 760m<sup>2</sup> Grundst. mit Grenze an Wäldchen. Preis 695.000. Tel: 015159490673

**Wohnung in HH-Bergstedt im DHH zu verkaufen.** Bauj. 2010, Wohnfl. ca. 62m<sup>2</sup>, Balkon+PKW Stellplatz. Preis 275.000. Tel: 015159490673

**Coronakrise - wir beraten weiter!** Gerade jetzt könnten sich viele Fragen und seelische Nöte in den Familien, in der Paarbeziehung und im persönlichen Leben verstärken. Wenn Sie Unterstützung in/nach der aktuellen Krise brauchen, Hilfen für den ‚normalen‘ Alltag oder aber eine diagnostische Einschätzung für Ihr Kind wünschen: Melden Sie sich gerne bei uns und vereinbaren Sie einen Termin für die Telefonberatung oder **Videosprechstunde!** 040-430 80 81 [info@bli-hamburg.de](mailto:info@bli-hamburg.de) **Malkurse+Therapie atelier-blankenese.de**

**Urlaub auf vielseitigem Demeterhof im Naturpark Lauenburg. Seen.** 4 Themenzimmer, Gemeinschaftsküche, einzeln oder als Wohnung zu mieten. Hofladen mit Küche u. Café, Seminarraum [www.domaene-fredeburg.de](http://www.domaene-fredeburg.de) T 04541-862142

*Wir weisen darauf hin, dass die Anzeigen und Angebote von der Redaktion weder geprüft noch bewertet werden*

**Für Berlinbesucher:** Pensionszimmer mit Dusch/WC ab 35,00 EUR in anthroposophisch ausgerichteter Initiative. Schöner Neubau, verkehrsgünstige Citylage in Tempelhof Tel. 030/788 30 53 [www.pension-hiram-haus.de](http://www.pension-hiram-haus.de), [pension@hiram-haus.de](mailto:pension@hiram-haus.de)

**Wohnprojekt/Lebensgem.,** ländlich, anthropos. Färbung, undogmatisch, Stand Null, sucht interessierte, kommunikative Mitstreiter zum visionieren, planen, organisieren und gestalten. Wer traut sich?, HH-Volksdorf, [hj@krauelS.de](mailto:hj@krauelS.de), mT0179-990 44 90, (telegr.,whatsa.)

**Supervision für Einzelne und Teams,** die im therapeutischen und pädagogischen Bereich tätig sind. Anthroposophisch orientiert. Thomas Meyer, Diplom-Psychologe, Mittelweg 13. T 040 44405413 [www.beratung-und-begleitung.de](http://www.beratung-und-begleitung.de)

# hinweis

# Ihr Abonnement

für monatlich Euro 2,-

Bitte entsprechenden Betrag für den gewünschten Zeitraum überweisen auf das Konto IBAN DE 96 4306 0967 0029 0079 10 BIC GENODEM1GLS. Kontobezeichnung: Hinweis Verlag

Absenderangabe nicht vergessen!



**20% Rabatt**  
auf 1 Vollkornbrot Ihrer Wahl  
Außer „Brot des Monats“ – 1 Gutschein pro Person  
Einzulösen bei unseren Geschäften und  
Marktständen bis zum 31. Mai 2020  
Nur gültig mit Ihrer Postleitzahl:  
**GUTSCHEIN**

**Das gibt es  
bei uns:**

**BROT**

- aus 100% Vollkorn
- aus Getreide direkt von regionalen Biobauern
- mit langen Teigführungen
- aus frisch gemahlenem Getreide, Vorteig (Sauerteig, Backferment, Poolish) Wasser, Salz, Saaten
- aus reinen Bio-Zutaten
- mit vollem Aroma und langer Frischhaltung
- hergestellt und verteilt mit Ökostrom



**EFFENBERGER**  
VOLLKORN - BÄCKEREI





Blättern Sie online in unserem  
neuen **Sommerkatalog**  
**maas-natur.de/kataloge**  
und bestellen Sie gebührenfrei  
**0800/0701200** oder  
**www.maas-natur.de**

Ökologische Mode  
fair produziert

*Maas.*  
natürlich leben.

Grindelallee 166 | 20144 Hamburg | Mo-Fr 10-19 h | Sa 10-16 h