

frauen forum.

Evangelische Zeitschrift



Wandel-Wende-Verwandlung

Juni 2022

AUTarcaMatricultura

Einfache Rezepte für den erhofften Wandel



Barbara Graf, geb. 1968, Eidg. Dipl. Architektin, ETHZ/ EPFL/ TU Berlin und Eidg. Dipl. Pädagogin FH Kt. St.Gallen und Erich Graf, geb. 1965, Eidg. Dipl. El. Ing, ETHZ und Dipl. CORE Körperpsychotherapeut, CEI Berlin, sind mit Leib, Seele und Geist Permakultur Schaffende. Ihr Wirken genießt internationale Anerkennung. 2007 begründeten sie «AUTarcaMatricultura», die Autonome Akademie für Permakultur, Tinizara, La Palma. Sie geben ihr Wissen weiter in Publikationen, auf ihrer Webseite, bei Beratungen und in Permakultur Design Kursen vor Ort und mit Fernkursen. Zu den Themen «gesunde Bienen», «Wetterarbeit» und «Saatgut» beteiligen sie sich an weltumspannenden Forschungsprojekten.

Der lebensfördernde Wandel beginnt mit einer veränderten Sicht. Für uns waren das zwei Wünsche: Wir wollen nicht einen möglichst kleinen ökologischen Fussabdruck hinterlassen, nein, wir wollen so leben, dass wir mit jedem Schritt einen möglichst frohen, grünblauen, sauerstoff-geladenen, gesunden Fussabdruck kreieren. Unsere Kinder sollen in einem Umfeld aufwachsen, wo wahre Werte wie Zugehörigkeit, Hilfsbereitschaft, Freude, Gesundheit, Genügsamkeit, Freiheit im Denken und Verantwortung im Handeln unmittelbar erfahrbar sind.

Am 1. Juni 2022 feiert AutarcaMatricultura den 15. Geburtstag. Es ist wahr geworden, was uns die Permakultur versprochen hat. Wir konnten umsetzen, was wir in Theorie- und Praxis-Kursen in Australien und mitarbeitend in verschiedenen Gemeinschaften, Öko-Siedlungen, Revolutionsbewegungen, Ingenieur- und Architekturbüros und in einigen wegweisenden Waldgärten dieser Welt erlernt hatten. Seit mehr als 10 Jahren sind alle lebensfördernden Kreisläufe, also alle «natürlichen Wandelprozesse», in unserem Alltag geschlossen und intelligent untereinander verknüpft. Wir sind dadurch auch komplett energieautark. Wir kochen, backen, heizen, kühlen und lüften mit der Sonne. Wir legen naturrichtige Teiche an, pflanzen stetig Bäume mit all ihren Freunden: der Waldgarten gedeiht, Tiere und Mikroorganismen finden Nahrung und Unterschlupf, die Bienen sind gesund, Humus wächst, die üppige Vegetation transpiriert Feuchtigkeit, regionale Regenfälle entstehen und der Regen findet ein Heim. Gesundheit, Liebe, Empathievermögen, Intelligenz und Kreativität breiten sich aus in allen natürlichen, kulturellen und spirituellen Bereichen. Viele Menschen lassen sich durch unser Wirken inspirieren und ausbilden.

Die Permakultur entstand aus dem tiefen Bedürfnis, das Gleichgewicht in Umwelt und Gesellschaft wieder zu er-



möglichen. Permakultur Schaffende beobachten gesunde Ökosysteme und lernen von friedvollen Ausgleichsgesellschaften. Wir imitieren ihre Verhaltens- und Handlungsweisen und integrieren diese in unserer Alltagskultur. Wir nähren, integrieren, schützen das Schwache, pflegen das Lebendige und gleichen aus.

Menschen aller Kulturen werden durch Wandelphänomene unterstützt und begleitet: Mit Hilfe von Mikroorganismen und Wärme werden Lebensmittel veredelt, haltbar gemacht, zu Heilmitteln transformiert. So geht das Brot auf, aus Milch wird Jogurt oder Quark, fein gehobelter Kohl fermentiert zu Sauerkraut, Traubensaft wird zu Alkohol, Alkohol zu Essig etc.

Es geht nicht darum, uns selbst zu versorgen, sondern unsere Verantwortung gegenüber allen Lebewesen wahrzunehmen. Im Garten fordern wir jetzt nicht mehr: Ich will Tomaten und Brokkoli, sondern wir fragen: Erde was brauchst du, um heil zu werden? – Wir vertrauen darauf, dass ein gesundes Umfeld uns voll versor-

gen wird. Die Erde braucht Kleinstlebewesen, um ihre volle Kraft zu entfalten und alle Pflanzen zu ernähren. Deshalb füttern wir die Küchenabfälle wie Essensreste, Käserinden, Verschimmeltes und auch Knochen den Mistwürmern, die in einer Wurmfarm im Garten oder auch in einer Wurmbox in der Wohnung leben. So entstehen wunderbare Erde und ein Flüssigdünger angereichert mit effektiven Mikroorganismen. In der Wurmbox leben auch Bücherkorpione. Sie wandern zu den Bienenvölkern und fressen dort Varroamilben. Diese Milben wurden vor ca. vierzig Jahren in Europa eingeschleppt. In Asien leben sie mit allen kleinen, ursprünglichen Bienen seit Jahrmillionen in Koexistenz. Durch verschiedene Fehlbehandlungen von Seiten der Imker, der Mangel an einem vielfältigen Nahrungsangebot in der Landschaft und den vielen Umweltgiften sind Honigbienen heute so geschwächt, dass sie sich gegen viele Krankheiten, die die Varroamilben ins Volk bringen, nicht mehr aus eigener Kraft verteidigen können. Bücherkorpione gehören deshalb zu den wichtigsten Freunden der Hausbienen.



Die Bokashi-Methode eignet sich ebenfalls hervorragend, um Küchenabfälle zu veredeln. Bokashi ist ein japanisches Wort für «Allerlei» und steht für «wild zusammengeworfene organische Abfälle». Diese werden unter Luftabschluss fermentiert. Im Frühling bringen wir den fermentierten Bokashi in den Garten. Der Geruch lenkt die Schnecken weg von den jungen Gemüse Setzlingen.

Bewusst geben wir der Erde ihre vielfältige Vegetation und Wasserläufe wieder zurück: Wir ermöglichen Ökosysteme, wie wir sie in Waldgärten finden. Sie bilden die Basis für die individuelle Gestaltung des Lebens, eingebettet in eine empathische Kultur des Miteinanders. Alles, was wir für ein glückliches Leben brauchen ist in Fülle für alle da: Nahrung, Schutz, Heilmittel, Energie, intelligente Bildungs- und sinnstiftende Beschäftigungsmöglichkeiten für jedes Alter.

Wir sind nicht zu viele Menschen auf diesem Planeten. Nein, wir sind zu Viele, die nicht in die Wandelprozesse, die das Lebendige bedingen, integriert sind. Wasser kann nicht mit unseren Ausscheidun-

gen klarkommen, die Kleinstlebewesen in der Erde aber umso besser. Deshalb spülen wir nicht mehr das Klo. Wir lassen Fäkalien und Urin in Komposttoiletten mit Hilfe von Biokohle und Einstreu zu Terra Preta Substrat (Schwarzerde) kompostieren. Was ein Mensch an Terra Preta herstellt, bildet die Grundlage, um zwei Menschen zu ernähren. Im Laufe eines Lebens kann ein Mensch zwei große Lastwagen voll Erde produzieren lassen: lebendiger Humus als Grundlage für neues Leben! Die Biokohle stellen wir aus trockenem Holzschnitt, Nussschalen, Abfallhölzchen etc. in Pyrolyseöfen her und gewinnen dabei Energie zum Heizen und Kochen. Einstreu, also trockene Blätter, Blütenstaub, Sägemehl, Stroh, etc. ernten wir, wenn wir die Treppen, Wege und Plätze ums Haus mit dem Besen sauber machen. Komposttoiletten kann man einfach selber bauen oder variantenreich fixfertig einkaufen und im Haus oder der Mietwohnung installieren lassen.

«Alle Lösungen sind da und sie sind beschämend einfach.» (Bill Mollison)
Abwasser ohne Fäkalien und Urin - Grauwasser - wird in bepflanzten Teichen von



Seifen und anderen Reststoffen aus Küche, Bad und Waschmaschine gereinigt. Die Pflanzen, vor allem C-4 Gräser, werden geerntet. C-4 Gräser sind mit der Maispflanze verwandt. Sie sehen ähnlich aus und werden ebenfalls um die 2 Meter hoch. Damit füttern wir die Biogasbakterien eines Biomeilers. Dieser liefert nicht nur Gas zum Kochen, sondern auch Wärme zur Heißwasseraufbereitung, Flüssigdünger und eine riesige Menge nährstoffreichen Kompost. Die Biogasbakterien transformieren auch den Kot von Haustieren wie Hunden und Katzen zu Energie und Kompost.



Im Leben gibt es so vielschichtige Beziehungsgeflechte, wie es auch Mitspielende gibt. Nichts Lebendiges besteht isoliert. Wer lebt, ist nie allein. Die Integration in die naturrichtigen Kreisläufe eröffnet einen Prozess des Vertiefens und Verstehens, der weit über ein «Gefühl der Verbundenheit» mit der Natur hinauswächst. Wir erfahren eine echte Zugehörigkeit und Ehre für uns selbst und für alles Lebendige um uns. Permakultur ist die intelligente Lebens-, Arbeits-, Forschungs- und Wirtschaftsweise, die Dich unabhängig macht, eine gesunde Welt für Alle schafft und eine resiliente Wirtschaft aufbaut. Der erhoffte Wandel – konkret gelebt. Make it now!

Barbara Graf

Links zu Publikationen und reichhaltiger Information:

- Webseite: www.matricultura.org
- Dokumentarfilm AUTarcaMatricultura: «Permakultur Schaffende berichten aus ihrem Alltag»:
<https://youtu.be/kS3SmrRg7DM>
- Interview «Eine lebensfreundliche Alternative» mit Barbara u. Erich Graf: AUTarcaMatricultura:
<https://youtu.be/X8XrlwgZBP>
- Telegram-Kanal:
<https://t.me/PermacultureLaPalma>