

Kochen für Freunde – ein Bericht von Sophia Lohmann

Es ist jetzt schon gut sechs Jahre her, dass ich selbst meinen Freiwilligendienst über die *Freunde* der Erziehungskunst in einem Waldorfkindergarten in Niedersachsen gemacht habe. Und immer noch sind die *Freunde* fest verankert in meinem Leben. Immer noch lerne ich so viel Neues, treffe inspirierende Menschen, erlebe so schöne Momente durch die Seminare der *Freunde*. Denn zum Glück gibt es bei den *Freunden* die Besonderheit, dass sie so viel Ehemaligenarbeit anbieten und uns „alten Hasen“ somit ermöglichen, weiter im warmen Schoß der *Freunde*-Welt zu bleiben. Für mich war da klar das Kochen reizvoll, weil ich dadurch zwei Leidenschaften zusammenbringen kann: das Werkeln in der Küche und das Zusammentreffen mit spannenden Menschen.

Nicht selten begegnen mir Menschen, die ähnlich wie ich auch Jahre nach dem Freiwilligendienst, eventuell schon mit Studium oder Ausbildung in der Tasche immer noch etwas ratlos durch die Welt ziehen. Manche brauchen ab und zu eine Auszeit von ihrem Alltag, andere (wie auch ich) machen ein paar Monate Pause, um herauszufinden, was sie wirklich wollen von ihrem Leben. Egal an welchem Punkt in unserem Leben wir gerade stehen – die Seminare der *Freunde* sind auch über den Freiwilligendienst hinaus eine wundervolle Möglichkeit, abzuschalten, aufzumachen und Kopf und Herz mit inspirierenden Gedankenimpulsen zu füttern. Jede*r kommt reicher von einer Woche *Freunde* zurück, als er*sie dort hingekommen ist.

Das Kochen auf den Seminaren der aktuellen Freiwilligen ist also ein wunderbarer Bereich der Ehemaligenarbeit und aus vielerlei Hinsicht eine supergute Sache. Für die Umwelt, für den Bauch der Bekochten, aber mindestens genauso gut für die Ehemaligen, die Kochteamenden. Mein persönlicher Zugang zum Kochen für die *Freunde* hat sich eigentlich schon bei meinem Abschlussseminar abgezeichnet, als ich das Essen der damaligen Kochteamenden mit jedem Bissen genossen und sie um ihren coolen Job beneidet habe. Als die Liste des Koch-Newsletters herumgereicht wurde, trug ich mich selbstverständlich ein. Leider war das Studium im Anschluss an den Freiwilligendienst so einnehmend, dass ich ein paar Jahre keinen Kopf für *Freunde*-Seminare hatte und nur immer wieder nostalgisch in den Koch-Newsletter schaute. Schließlich gab es die Möglichkeit, bei einer Kochschulung der *Freunde* im schönen Marmoreo in Italien mitzumachen. Eine *Freunde*-Freundin und ich zögerten nicht lange und nutzen sofort die Chance, ein bisschen „*Freunde*-Luft“ zu schnuppern. Ohne Frage war es eine traumhafte Woche in den paradiesischen Bergen Liguriens mit wunderschönen Menschen.

Leider dauerte es aber wieder knapp zwei Jahre bis ich mit ebendieser Freundin einen passenden Zeitpunkt fand, nun endlich ein Seminar zu bekochen. Und wie nicht anders erwartet, hatte es wie damals die Seminare meines Freiwilligendienstes wieder einen inspirierenden, zur Ruhe kommenden, aktivierenden, erkenntnisreichen Effekt. Als ich dann kurz danach beschloss, eine Pause in meinem Masterstudium einzulegen, hätte ich keine bessere Idee haben können, als diesen kleinen Leerlauf zu

nutzen und wieder verstärker in die *Freunde*-Welt einzutauchen. Selbstverständlich wieder über das Kochen.

Das habe ich jetzt also im letzten halben Jahr vielfach getan. Und ich muss gestehen, dass es nicht unanstrengend ist. Aber nicht aufgrund der körperlichen Arbeit und der Konzentration, die für das Kalkulieren und Planen nötig sind, sondern vielmehr der intensive Kontakt mit so vielen Individuum und ihren spannenden Persönlichkeiten. Jedes Mal kehre ich total überfüllt von Eindrücken, Impulsen und Gefühlen wieder. Aber genau für diese Anstrengung und Überfüllung lohnt es sich. Natürlich können wir uns als Kochteamende relativ einfach aus der Gruppe ausklinken und uns in der Küche verkümmeln, allerdings verpasst man dabei die Chance auf ein Begegnen und Zueinanderfinden mit vorerst Fremden. Jede einzelne Person bringt eine eigene wertvolle Geschichten mit und immer findet sich eine Gemeinsamkeit zu jeder einzelnen in der Gruppe – nicht selten sogar eine direkte Verbindung über Bekannte. Das schenkt mir das unverwechselbare Gefühl von Zusammenhalt, Gemeinschaft und Vertrauen. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit eines Wiedersehens verschwindend gering ist, komme ich doch jedes Mal von einem Seminar mit dem Gefühl zurück, wieder mehr Bekannte, nein *Freunde*, aus den verstecktesten Ecken Deutschlands dazugewonnen zu haben.

Ich bin so dankbar für die vielen wertvollen, unvergesslichen, inspirierenden Begegnungen, die noch lange anhalten und mich begleiten werden. Deswegen kann ich es nur jedem Menschen raten, auch wenn du noch etwas unsicher bist, es natürlich passieren kann, dass manche Sachen nicht direkt klappen oder funktionieren – für Andere Kochen und gemeinsam Essen verbindet, es bringt alle zusammen und lohnt sich. Immer. :-)

Sophia Lohmann

Leipzig, 28.01.2020



Foto: Julia Stronski und Sophia Lohmann (Kochen im Hirzwald im Januar 2020)