

Ein Leben im Einklang mit der Natur

Porträt Ulrike Keßler fand ihr Glück in Kescheid

Von unserer Redakteurin
Sonja Roos

■ **Kescheid.** Wer in Ulrike Keßlers Garten eintreten will, der muss erst einmal läuten. An der Pforte hängt eine Glocke, die man genauso oft betätigen darf, wie man den Garten schon aufgesucht hat. „Das reinigt die Luft und es hilft den Menschen, sich vor dem Eintreten vom Stress des Alltags herunterzuholen“, erklärt Keßler, die dann beherzt voran schreitet, um dem geeigneten Besucher eine Tour durch ihren Garten Antana zu geben.

Seit 14 Jahren lebt die 1962 in Limburg geborene Ulrike Keßler schon im Westerwald. Hier wollte sie eigentlich ihren Traum von der Ökosiedlung mit mehreren Gleichgesinnten ausleben, dafür kauften sie und ihr damaliger Mann rund zwei Hektar Land. Doch es ist anders gekommen: Ulrike Keßler lebt heute allein in einem Nebenhaus, das eigentliche Wohnhaus ist nur als Grundriss im Boden zu sehen. Doch die Frau mit den unzähligen Talenten ist nicht unglücklich darüber, wie es gekommen ist. Sie hat ihren Platz gefunden, hier, mitten im Westerwald – auch, wenn sie dafür einige Umwege in Kauf nehmen musste. Doch vielleicht fängt man bei ihrer Biografie am besten zu Beginn an. Keßler wuchs in einer großen Samenhandlung auf, war schon früh eine gute Kennerin von Pflanzen und Kräutern. Doch sie liebte auch die Arbeit mit Holz, schreinerte schon als Neunjährige mit dem Werkzeug des Großvaters aus alten Brettern eigene Hühnerställe. Später besuch-

te sie auf Wunsch der Eltern zuerst eine Metallfachschule, machte dann eine Tischlerlehre und ging danach sieben Jahre auf die Walz – von Norwegen über Portugal bis Kanada hat sie ihr Weg geführt. Es folgten Stationen als Sennerin und Hirtin auf der Hochalp in den Schweizer Bergen, als Leiterin einer anthroposophischen Behinderterwerkstatt und als Heilpflanzenzüchterin.

Danach machte sie noch einen Abschluss als staatlich geprüfte Hauswirtschafterin und besuchte Kochkurse für Ayurveda. Wer all das als bunte Zufalls Mischung oder Sinnsuche sieht, der erkennt, dass es bei Ulrike Keßler auch schon immer einen Plan gab, nämlich ein Leben im Einklang mit der Natur zu führen. Ihre vielen Lebensstationen waren somit nur verschiedene Aspekte dieses Lebenszieles.

Und nun ist sie in Kescheid angekommen. Hier hat sie sich in den vergangenen Jahren eine Existenz aufgebaut. Sie gibt Kochkurse, betreibt ein Bio-Catering und bereitet Kochevents für Gruppen sowie Einzelpersonen. Auch Führungen durch ihren Garten kann man buchen. Früher stand ihre Pforte immer offen, doch weil zu viele Neugierige kamen und darunter ihre Arbeit litt, ist der Garten Antana nur noch nach Anmeldung mit Führung zu besichtigen.

Vornehmlich sind ihre Kunden aus dem städtischen Raum, Köln oder Bonn. „Oft kommen sie gehetzt hier an, vielen fällt es schwer, abzuschalten“, weiß Ulrike Keßler. Dafür ist auch die Glocke gut. Die Besucher sammeln sich, der Fokus



Noch befindet sich Ulrike Keßlers Garten Antana in Kescheid im Winterschlaf, doch die Natur erwacht schon bald, und dann wird die Köchin und Bio-Caterin alles für ihre Speisen hinter der eigenen Tür finden – Gemüse, Früchte sowie Kräuter, alles frisch, je nach Saison (großes Foto). Hier in der ehemaligen Scheune kocht Ulrike Keßler für Seminare oder Catering und gibt ihr Fachwissen auch in Kursen weiter (oben links). Bevor man den Garten Antana in Kescheid betritt, sollte man die Glocke läuten. „Das reinigt die Luft und hilft, runterzukommen“, sagt Keßler (oben rechts).

Fotos: Susanne Schneider

Was bedeutet ayurvedisches Kochen?

Ayurveda (Sanskrit, dt.: Wissen vom Leben) ist eine traditionelle indische Heilkunst, die bis heute viele Anwender in Indien, Nepal und Sri Lanka hat. Zentrale Elemente des Ayurvedas sind: Massage und Reinigung, Ernährungslehre, spirituelle Yogapraxis und Pflanzenheilkunde. Es werden drei Typen unterschieden: Vata (Wind, Luft), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser). Diese spielen auch in der ayurvedischen Ernährungslehre eine

Rolle. Vata-Typen sollen gekochte und leicht verdauliche Kost bevorzugen. Die empfohlenen Geschmacksrichtungen sind salzig, sauer und süß. Pitta-Typen haben laut Ayurveda ein starkes „Verdauungsfeuer“; ihre Geschmacksrichtungen sind bitter, süß und herb. Kapha-Typen sollten nur mäßig gegarte und warme Speisen essen, viel frisches Obst und Gemüse. Die Geschmacksrichtungen sind scharf, bitter und herb. *sr*

ist nun tatsächlich auf den Garten gerichtet, den sie sich in den kommenden paar Stunden genauer ansehen sollen. Sie lernen hier etwas über Permakultur, was bedeutet, dass die Pflanzen blühen und verblühen dürfen, um danach mit ihren Samen selbst wieder für „Nachwuchs“ zu sorgen. Selten muss Keßler Samen dazukaufen, das meiste kann sie aus ihren eigenen Samen anziehen und wieder aussäen.

Sie lernen auch etwas über Heil- und Nutzpflanzen, darüber, dass man nicht gegen, sondern mit der

Natur arbeiten sollte. „Ich habe kein Schneckenproblem. Ich führe keinen Krieg gegen die Schnecken und sie nicht gegen mich“, sagt Keßler. Vielleicht erledigt das auch die Natur für sie. Denn, das erzählt sie auch, seit sie hier ihren Garten hat, hat sich die Zahl der Vögel vervielfacht. Das haben ihr die Nachbarn bestätigt. „Ich habe zum Beispiel die Läuse hier auf der Pflanze gelassen, die Vögel haben sie sich geholt, so hat alles einen Sinn“, sagt sie.

16 Meter Durchmesser hat ihr Kreisgarten, der in vier Teilstücken

bewirtschaftet wird. Jedes Viertel trägt bestimmte Pflanzen. Neben Frucht-, Wurzel- und Blattpflanzen wie Mangold, Fenchel, Erbsen, Mais, Möhren, Kartoffeln, Tomaten, Kürbis und Pastinake, gibt es auch Blühpflanzen, die bald wieder für Farbtupfer sorgen. Rundherum sprießen noch diverse Kräuter und Heilpflanzen.

Für ihr Bio-Catering und die Kochkurse findet Ulrike Keßler alles, was sie braucht, hinter dem eigenen Haus. Sie kocht saisonal, meist vegetarisch, weil Fleisch nur stören würde bei der Fülle an Kräu-

tern und Gemüse. „Noch blüht nicht viel, das sind Reste vom Winter“, sagt sie und zeigt auf einige Kohl- und Salatsorten, die sich auch dank des milden Wetters gut gehalten haben. Bald schon wird es aber wieder farbenprächtig zugehen in Kescheid. Dann kommen, gemeinsam mit dem Frühlingserwachen der Natur, auch wieder die Besucher, die Ruhe und Balance suchen bei Ulrike Keßler – und ein leckeres Essen.

➔ Mehr zu Catering und Kursen unter www.garten-antana.de

Maren Schumann ist jetzt Schützenmeisterin

Versammlung KKSv Orfgen hat gewählt – Schützenmeister Horst Strickhausen gibt das Amt in jüngere Hände

■ **Orfgen.** Maren Schumann ist die erste Schützenmeisterin im Kreis Altenkirchen. Im Rahmen der Jahreshauptversammlung wurde die bisherige Stellvertreterin einstimmig zur Vorsitzenden gewählt. Schützenmeister Horst Strickhausen wollte nach 30 Jahren im Vorstand und 18 Jahren als Vorsitzender des KKSv (Kleinkaliber Schützenverein) Orfgen das Amt in jüngere Hände legen.

Maren Schumann kam mit elf Jahren in den Verein, war bereits Schüler- und Kronprinzessin und beteiligte sich erfolgreich an schießsportlichen Wettkämpfen. Vor zwei Jahren trat sie die Nachfolge ihres Vaters Horst Schumann als Zweite Vorsitzende an. Zuvor war sie bereits im Vorstand tätig. Mit knapp über 30 Jahren dürfte sie auch eine der jüngsten Vorsitzenden im Kreis sein. Vorsitzender

Horst Strickhausen legte seinen letzten Jahresbericht vor. Der Sportbericht wurde von Wilhelm Bruch mit den einzelnen Ergebnissen und Platzierungen der Mannschaften präsentiert.

Maren Schumann trug die Aktivitäten der Jugendabteilung vor und Torben Berger den Kassenbericht. Kassenprüfer Paul Werner Müller stellte eine ordentliche Kassenführung fest. Der Vorstand wur-

de einstimmig entlastet. Als Nachfolgerin von Strickhausen wurde Maren Schumann dann mit großem Beifall einstimmig gewählt. Einstimmig votierte die Versammlung auch für Horst Strickhausen als Zweiten Vorsitzenden. Kassierer bleibt Torben Berger.

Schriftführer wurde Alexander Deisting, Pistolenwart Karsten Schmutz, stellvertretender Waffewart Heiko Krämer, Jugendwart Harald Müller, Zweiter Jugendwart Christian Ratzke, Erster Beisitzer Getränkewart Karl Heinz Telke, Zweiter Beisitzer Getränkewart Uwe Ackermann, Pressewart Rainer Ratzke. Als Schützenoffiziere wurden Wolfgang Hähn, Jürgen Blum, Paul Werner Wendel, Dietmar Seelbach, Dieter Strickhausen, Torben Berger und Rainer Ratzke einstimmig gewählt. Zur Fahngruppe gehören Andreas Hassel, Werner Berger und Udo Berger. Ersatzbegleiter sind Karsten Schmutz, Andreas Strickhausen, Reiner Hähr, Willi Bruch und Andreas Deisting. Kassenprüfer sind Manfred Lichtenthaler und Wolfgang Hähn. Ersatzprüfer ist Andreas Deisting.

Das Schützenfest ist in Planung, die Schützenhaus-Säuberungsaktion ist am 5. April ab 10 Uhr, und Manfred Lichtenthaler organisiert den Ausflug am 20. September.

Linke haben neuen Vorstand



■ **Kreis Altenkirchen.** Die Mitglieder der Linken im Kreisverband Altenkirchen haben einen anderen Vorstand gewählt. Neuer Vorsitzender ist das Kreistagsmitglied Andreas Rückbrodt. Den Vorstand ergänzen Silvia Dackweiler als Beisitzerin, Udo Quarz (rechts) für die Kassenführung und Rudi Ismer (links) als Schriftführer. Mitglieder und Interessierte treffen sich jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr im Haus Hellertal in Alsdorf.

Besondere Andachten

Taizé Stille und Gesang in der Passionszeit

■ **Flammersfeld.** In der Passionszeit lädt die evangelische Kirchengemeinde Flammersfeld zu Andachten mit besonderem Charakter ein. Dabei werden Lieder aus Taizé gesungen, die durch die häufige Wiederholung zum Mitsingen einladen. Die Zeit der Stille soll helfen, eigenen Gedanken zu folgen und sie im

Licht der Fastenzeit zu sehen. Diese steht unter dem Motto: „Selber denken – sieben Wochen ohne falsche Gewissheiten“. Die Taizé-Andachten sind ökumenisch offen gestaltet und finden ab heute an jedem Donnerstag bis Ostern von 20.30 bis 21 Uhr in der evangelischen Kirche statt.



Der neue Vorstand: Maren Schumann ist die neue Vorsitzende des KKSv Orfgen und damit auch die erste Schützenmeisterin im Kreis Altenkirchen.