



Das allerschönste bei den Beeren ist, dass man zwischendurch naschen kann.

Adobe Stock

Es wird wieder beerig im Garten

Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren: Endlich wachsen sie wieder! Doch wie pflanzt man die Sträucher am besten?

Frisch gepflückt aus dem eigenen Garten schmecken sie am besten – knackige Stachelbeeren, saftige Himbeeren und Johannisbeeren. Auch Preisel- oder Heidelbeeren wachsen in jedem Garten. Jetzt ist die richtige Pflanzzeit für die beliebten Sträucher.

Endlich ist es wieder Zeit für die feinen Beeren aus dem Garten. Ob Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder was auch immer: Klein und Gross lieben die bunten Vitaminbomben. Beerensträucher sind von Natur aus robust. Wer als Hob-

bygärtner zudem ein paar Tipps beim Pflanzen beachtet und den richtigen Standort wählt, wird sich an reicher Ernte freuen – oder die reifen Früchtchen einfach zwischendurch naschen.

Platz an der Sonne bevorzugt

Alle Beerensträucher lieben einen sonnigen bis halbschattigen Standort. So entwickeln die Früchte ein volles, süßes Aroma. Der Boden sollte mittelschwer, locker und humusreich sein. Staunässe bitte unbedingt vermeiden. Damit die Wurzeln gut anwachsen, Wurzelware vor dem Pflanzen ausgiebig wässern

und das Pflanzloch mit mindestens doppelter Ballengröße ausheben. Wer im Garten vorwiegend schweren Lehmboden hat, kann diesen mit Sand und Kompost lockern. Jeder Gartenbesitzer möchte bald ernten; deshalb die Pflanzen am besten mit natürlichen Nährstoffen in organischem Dünger beim Wachsen unterstützen. Um Feuchtigkeit im Boden zu halten, empfiehlt sich eine Mulchschicht mit zum Beispiel Rasenschnitt, Laub oder gehäckeltem Strauchschnitt.

Beim Pflanzen auf den richtigen Abstand achten. Buschig wachsende Sträucher wie die Vitamin-C-reiche

Jostabeere brauchen bis zu zwei Meter Abstand. Aus den meisten Beerensträuchern lassen sich auch Hochstämmchen ziehen. Sie sehen nicht nur schön aus, sondern sparen auch viel Platz im Beet. Zudem sind sie später bequem abzurnten.

Immer beliebter werden die roten Cranberrys aus der Familie der Heidelkrautgewächse. Sie bilden mit ihren über den Boden kriechenden Zweigen im Laufe der Zeit einen Strauchteppich. Diese Pflanze bevorzugt sauren Boden. Die schwarzfrüchtige Aronia besticht nicht nur durch ihre schönen Blütenstände, sondern auch durch ihre Heilkraft.

FADEGRAD

Der Sennenmann geht um

Stefan Kämpfen



Kürzlich erhielt ich von einer Leserin eine Todesanzeige für den Grendel Luzern. Darin wurde in schmerzlicher Erinnerung an folgende verstorbenen Fachgeschäfte gedacht: Café Moc, Next by Kofler, Bäckerei Zai & Stehkafee, Ochsner Schuhe, Möwenpick Restaurant, Balletto Tanz- und Ballett-Shop, Café Emilio, Schalter der Luzerner Kantonalbank, Interdiscount, Fogal, Rigi Apotheke, Relax, Feinkaller Herrenbekleidung, Schärer-Linder Lingerie und den Kiosk. Todesursache: Massen-Tourismus. Ersetzt hauptsächlich durch: Luxus-Boutiquen und Luxus-Uhrengeschäfte. Dass der hiesige Sennenmann kein Gehör für die kleinen feinen Dinge hat, die vor allem Einheimische glücklich machen, bewies der Kostverächter auch am städtischen Seeufer. Da schlug er gleich mehrmals kräftig mit seiner Sense zu. Im Gegensatz zu anderen Vierwaldstättersee-Gemeinden wurden zarte Annäherungsversuche, das Ufer durch Einkehrmöglichkeiten für Einheimische und Gäste zu attraktivieren, jeweils jäh im Keim erstickt. Das einstige Seerestaurant am Carl Spitteler-Quai wurde genauso dem Erdboden gleichgemacht, wie die provisorischen Sommer-Bars vor dem Tivoli. Da schlürft nun die erlauchte Gesellschaft hinter verschlossenen Türen kühle Drinks oder hechelt nach Tennisbällen. Jüngste Beispiele sind das Motorschiff Mythen, das man zum schwimmenden Restaurant umfunktionieren wollte und die Ufeschötti-Buvette, die (vorerst) bestattet wurde. Mein Beileid, liebe Stadt Luzern! echo@luzerner-rundschau.ch

Vom Beobachten zur Erkenntnis

Die beziehungsfördernde oder gewaltfreien Kommunikation (GFK)

Katja Staub schreibt darüber, wie wichtig es ist, sich selbst zu hinterfragen, bevor man andere Menschen verurteilt. Nur so ist gewaltfreie Kommunikation möglich.



Katja Staub.

z.Vg.

In vergangenen Ausgaben der Luzerner Rundschau habe ich versucht, unser lebensentfremdendes Kommunizieren aufzuzeigen. Dieses geschieht aufgrund moralischer Urteile gegenüber dem Vis-à-Vis, des Vergleichens von sich mit dem Gegenüber, dem Leugnen der Verantwortung für eigene Gedanken, Gefühle und Handlungen und ausserdem des Forderns anstatt Bitten. In allen vier Punkten wird die Beziehung zum Gesprächspartner geschwächt. Mit der «Gewaltfreien Kommunikation» gibt es Hoffnung für ein beziehungsförderliches Gespräch.

Dieses ist aufgebaut auf dem Grundmodell: 1. Beobachten, 2. Was für Gedanken/Gefühle löst die Beobachtung bei mir aus? 3. Welche Bedürfnisse von mir stehen im Zusammenhang mit diesen Gedanken/Gefühlen? und 4. Was für Bitten/Wünsche kann ich aufgrund meines Bedürfnisses direkt äussern? Es geht

darum, bei sich selber zu bleiben und dies wertschätzend dem Gegenüber mitzuteilen. Ich habe Sie angeregt zu versuchen, bewusst Situationen zu beobachten. Ohne zu bewerten. Wie ist es Ihnen ergangen? Mir fällt das eher schwer. Da grüsse ich einen Einheimischen in seinem Dorf und er geht einfach schweigend an mir vorbei. Die Beobachtung wäre: Dieser Mann ist ohne mich zu grüssen an mir vorbei gegangen. Filmisch hätte man nur festhalten können: Ich grüsse einen Mann beim Vorbeigehen. Er grüsst nicht zurück. Und was jetzt kommt, sind meine Gedanken zu der Situation: «Wieso grüsst er nicht zurück? Was läuft bei dem? Hat der was gegen mich? Ist er so überheblich? Unterländerfeindlich? Hört er nicht

gut?» Und ein Gefühl kommt dazu, das ich nicht auf Anhieb interpretieren kann. Dabei ist es so wichtig, genau das wahrzunehmen. Weil hinter dem Gefühl ein Bedürfnis steckt. Wenn ich in mich hineinhorche in dieser Gegebenheit, fühle ich mich unwohl. Was für Gefühle sind das genau?

Auf meiner Website stelle ich zwei Listen von Gefühlen bereit. Ich lade Sie dazu ein, ganz genau zu erforschen, was für Gefühle aufgrund Ihrer Gedanken in bestimmten Situationen aufkommen. Das ist deshalb so wichtig, weil wir aufgrund der Gefühle herausfinden, was für ein Bedürfnis dahinter steckt. Und aufgrund der Bedürfnisse, die manchmal auch nicht so einfach und klar sind, können wir konkrete Wünsche und Bitten äussern. Eine Situation zu beobachten und dann wahrzunehmen, welche Gedanken hochkommen, löst Gefühle aus. Das passiert alles sehr schnell. Umso wichtiger ist es, diese einzelnen Schritte bewusst zu erleben. Falls Sie noch Ergänzungen zu den Gefühlslisten auf meiner Seite haben, freue ich mich.

Katja Staub, psychosoziale Beraterin, www.staub-beratung.ch

ANZEIGE

Gasthaus Schwyz-Stubli in Schwyz

Öffnungszeiten: Di-Fr 11.00 – 14.00 und 18.00 – 24.00 Uhr
Sa 18.00 – 24.00 Uhr | So + Mo auf Anfrage
Riedstrasse 3 | 6430 Schwyz | Fon 041 811 10 66 | www.schwyz-stubli.ch