

# Leben im Einklang von Körper und Geist

Bernadett und Thomas Hellwig haben die Neue Mühle Niederorschel saniert, setzen auf ganzheitliche Lebensphilosophie

Silvana Tismer

**Niederorschel.** Dass Bernadett und Thomas Hellwig an einem sonnigen Nachmittag ganz entspannt einen Kaffee genießen und dazu frisch gepflückte süße Erdbeeren naschen, kommt selten genug vor. In den vergangenen zehn Jahren so gut wie gar nicht. „Normalerweise sieht man mich in einer dreckigen Latzhose auf dem Gelände“, sagt Thomas Hellwig mit einem verschmitzten Lächeln. Doch nicht an diesem Nachmittag.

Die beiden lassen den Blick über das Areal der „Neuen Mühle“ am Ortsrand von Niederorschel schweifen. Eigentlich gehört es schon zu Rüdigershagen. Als die beiden vor zehn Jahren die alte Mühle kauften, erklärten nicht wenige die beiden für verrückt. Sie war baufällig, Teile drohten einzustürzen. Doch jetzt, nach zehn Jahren harter Arbeit, ist sie fertig.

Die meisten Arbeiten haben die beiden mit Hilfe der Familie und von Freunden selbst gestemmt. Von der Gemeinde gab es jegliche mögliche Unterstützung. Ein Anbau der alten Mühle war nicht zu retten, der musste abgerissen und vollkommen neu hochgezogen werden. Aber im Inneren des Gebäudes erinnern alte Balken, Ständerwerk und sogar Mühlenbauteile an das, was es einst war. Teils lebten sie in einem kleinen Haus neben der Mühle, das sie bauten. Heute dient es als gemütliche Ferienwohnung.

## Permakultur als Ansatz für gesunden Nahrungsanbau

Doch nicht nur die Mühle selbst liegt dem Ehepaar, das eigentlich aus Leinefelde stammt, am Herzen, sondern auch das Gelände drumherum. Den Teich mit den toten Bäumen, die wie Stege wirken, gab es bis vor einigen Jahren noch nicht. Und der Bachlauf, der beruhigend vor sich hin plätschert, hat bis 2015 stolze 50 Jahre lang kein Wasser gesehen, ist komplett mit kleinen Fischtreppen darin auf 365 Metern neu von Hellwigs aufgebaut worden. Etwa 20 verschiedene Vogelarten haben sich bereits angesiedelt, einige Forellen lassen Luftblasen aufsteigen. „Die Natur findet immer wieder die Balance“, sagt Thomas Hellwig versonnen. „Manchmal kommen auch Wildenten vorbei.“ Katze Theo kümmert das nicht. Sie schläft tief und fest, ihre „Schicht“ beginnt nachts.

Balance ist ein wichtiges Stichwort für die beiden Eichsfelder. Denn sie ist Teil einer ganz besonde-



Bernadett Hellwig kommt mit einem Salatkopf fürs Abendessen aus dem Gewächshaus. EDWARD ENGEL (3)



Thomas Hellwig macht sich viele Gedanken um einen ganzheitlichen Lebensentwurf. Die Mühle soll Lernort werden. Deren Sanierung dauerte lange zehn Jahre. Aus einer Ruine wurde ein Schmuckstück.



ren Lebensweise, der sie sich verbunden fühlen. Sie haben sich einer ganzheitlichen Lebensphilosophie und der Permakultur verschrieben. Doch was ist das eigentlich?

„Im Prinzip ist es ganz einfach, wenn man sich damit beschäftigt“, sagt Thomas Hellwig, seine Frau nickt. „Permakultur steht für das englische permanent agriculture. Das heißt: permanent aufbauende Landwirtschaft.“ Sie und auch eine ganzheitliche Lebensweise beruhen auf drei ethischen Prinzipien: Sorge für die Erde, Sorge für die Menschen, reduziere Konsum und teile Überschüsse.

Auf dem Gelände, zwischen Stockrosen, die dort wachsen dürfen, wo sie wollen, und duftenden Kletterrosen, ist ein kleines Gemüsefeld, überragt von einem Gewächshaus. Davor liegt noch ein mit Stroh bedecktes Versuchsfeld. Thomas Hellwig hebt eine Schicht

Stroh hoch. Trotz der andauernden Trockenheit kommt darunter satte duftende feuchte Erde zum Vorschein, Regenwürmer kringeln um einander. „Das ist gesunder Boden“, erklärt der Ingenieur für biomedizinische Technik, der vor einigen Jahren seinen Managerjob bei einer bekannten deutschen Firma an den Nagel hingabte. „Uns geht es darum, mit der Natur Neues aufzubauen.“

## Nachhaltigkeit in allen Bereichen des Lebens und der Gesellschaft

Auf solcher Erde wächst auf dem Gemüsefeld alles, was man sich vorstellen kann: Bohnen, Erbsen, Karotten, Rote Beete, Kürbisse, Salat, Kartoffeln, Erdbeeren und mehr. Im Gewächshaus gedeihen Tomaten und Paprika. „Wir können uns mit Gemüse inzwischen selbst versorgen“, bilanziert Bernadett Hellwig. Die Erdbeeren, die auf dem Tisch stehen, hat sie flink gepflückt. „Da-

mit haben wir uns unter anderem in den vergangenen beiden Jahren beschäftigt – wie muss man was gestalten, damit es am Ende nachhaltig ist.“ Gesunde Lebensmittel können nur auf gesunder Erde wachsen. Und ein gesunder Körper brauche gesunde Lebensmittel.

Voriges Jahr habe man die Ernte gewogen, gemessen und eingefroren und war gespannt, ob man über das Jahr kommt. „Es hat geklappt.“ Aber die ethischen Grundsätze könne man auch auf Energie und soziale Beziehungen anwenden. „Uns treibt einfach die ganzheitliche Gesundheit“, sagt Thomas Hellwig. Diese Lebensweise passe auch zu ihrem christlichen Verständnis und zur Bewahrung der Schöpfung. Der lassen sie ihren Lauf, wie das dichte kleine Walderdbeerfeld zeigt, das sich selbst angesiedelt hat und seinen Duft regelrecht verschwenderisch verteilt.

Bernadett Hellwig ist Ingenieurin für Krankenhaustechnik-Management, promovierte zur Doktorin der Humanbiologie. Sie ließ sich 2010 zur Naturheilpraktikerin ausbilden, betreibt in der Neuen Mühle eine Praxis. Auch dabei gehe es um den ganzheitlichen Ansatz. Denn die Schnelligkeit der heutigen Gesellschaft, die Anforderungen nicht zuletzt auch die Coronapandemie schlugen sich immer mehr auf die körperliche Gesundheit und vor allem die Psyche nieder.

„Wir wollen Menschen helfen, gesund zu werden, Stress und Belastungen besser zu bewältigen“, sagt sie. Auch Yoga, Ernährungskurse, Immunsystem- und Schmerzbehandlungen auf natürlichem Wege gehören dazu. Sie beide haben „sichere“ Jobs aufgegeben, weil sie von dem ganzheitlichen Ansatz fest überzeugt sind.

## Sanierte dreihundert Jahre alte Mühle soll ein Lernort werden

In seinem lichtdurchfluteten Arbeitszimmer hat Thomas Hellwig Notizzettel an die große Fensterfront geklebt. Darauf stehen Begriffe, die für ihn zum ganzheitlichen Lebensentwurf gehören. Da geht es weniger um das Gemüsebeet, sondern um soziale Beziehungen, um das Miteinander in der Gesellschaft, um die Sorge für die Natur, die Verantwortung jedes einzelnen im Allgemeinen. Dazu gehöre immer wieder Selbstreflexion und Nachdenken. Thomas Hellwig hat sich ebenfalls neu ausbilden lassen, arbeitet als Coach, als Yogalehrer und arbeitet als Dozent.

Jetzt haben die beiden noch mehr vor. Sie wollen in diesem Bereich ihre Neue Mühle zu einem Lernort machen, Menschen zur Seite stehen, die sich ebenfalls mit dem ganzheitlichen Konzept beschäftigen wollen. „Das können Seminare zur Bodenaufbereitung sein oder zum nachhaltigen Gemüseanbau, aber auch Stressbewältigung und Prävention, Yoga und mehr“, zählt Thomas Hellwig auf. Selbst, wer wissen will, wie er Ressourcen reduzieren oder Dinge recyceln kann, bekomme Antworten.

„Jetzt leben – im Augenblick“, sei ein weiteres Projekt. Die Ferienwohnung und das Mühlengelände stehen bereit für Auszeiten, Bildungsurlaube, Meditationen und Pilgerwege.

Die beiden sind Mitglied der christlichen Vivere-Bewegung der Franziskaner, die mit großen Aktionen auf dem Hüllensberg vor allem in Syrien die Not lindern half.