

SONNENGARTEN POST

Alters- und Pflegeheim SONNENGARTEN
Etzelstrasse 6
8634 Hombrechtikon
Herbst 2017, Nummer 63
Erscheint zweimal jährlich

INHALT

- Ausstellung: Farbbewegungen
- Schweizerpsalm – Hymne im Bild
- Rund um das Essen im Sonnengarten
- Was ernährt uns?

Liebe Leserinnen und Leser

Wieder halten Sie eine neue SonnengartenPost in den Händen, und wenn Sie schon lange unsere Arbeit begleiten und unser Hausjournal lesen, dann erinnern Sie sich sicher an die humorvollen, überraschenden und heiteren Kurzgeschichten, mit denen Helene Schmidli über viele Jahre die SonnengartenPost auf besondere Weise bereicherte. Bis heute hat diese Lücke niemand schliessen können. *

Helene Schmidli ist diesen Frühling verstorben. Sie ist uns nicht nur als wunderbare Geschichtenerzählerin, sondern als liebevolle und mit dem Sonnengarten stark verbundene Persönlichkeit in Erinnerung, die viele Beziehungsfäden zu den Menschen im Hause pflegte und seit Beginn eine engagierte und interessierte Begleiterin des Betriebes war.

Seit dem Jahr 2015 hat sich der Vorstand zusammen mit unseren Bereichsleitenden und Christian Haas intensiv mit den Werten des Hauses und den Grundlagen, die die Idee Sonnengarten beinhalten, auseinandergesetzt. Die gemeinsame Arbeit, sich zusammen einem Thema zu widmen und dazu entscheidende Gesichtspunkte zusammenzutragen, ist eine wunderbare Tätigkeit, die uns im Vorstand dem Leitungsteam näherbringt und uns alle direkter mit dem Betrieb verbindet.

Unserem initiativen Leiter Christian Haas, der uns nach fast siebenjähriger Tätigkeit verlassen hat, haben wir alle viel zu verdanken, hat er doch zur Weiterentwicklung des Sonnengartens Wesentliches beigetragen.

Dass Markus Glauser als langjähriges Vorstandsmitglied Zeit und Kraft zur Verfügung stellt, um den Prozess des Überganges zu gestalten, ist ein Glücksfall. Unser Betrieb hat mittlerweile eine Grösse erreicht, die es erfordert, dass da, wo die Arbeit geleistet wird, Fachwissen und Handlungsspielraum zu Verfügung gestellt werden muss. Die Grundlage ist mit den heuteverantwortlich tätigen Persönlichkeiten gegeben, was uns ermöglicht, nach der geeigneten neuen Leitung zur Ergänzung dieses Kreises Ausschau zu halten. Es ist uns ein Anliegen, dass die erarbeiteten Werte und die gelebten Kulturen auch in einen weiteren Umkreis ausstrahlen können.

Echte Begegnung, Interesse am Gegenüber, Wertschätzung und Verbundenheit sollen dazu beitragen, dass der Sonnengarten ein Ort ist, der mithelfen kann, an aktuelle gesellschaftliche Themen einen Beitrag zu leisten. Uns intensiv mit den gestellten Aufgaben auseinanderzusetzen, die Veränderungen als Anforderung zu verstehen, so wollen wir Anstehendes angehen und freuen uns über die uns damit gebotene Chance.

Über dem Sonnengarten strahlt ein treuer Stern, der uns da leuchtet, wo es wichtig ist, hinzuschauen. Dies stimmt uns auch in Bezug auf den Leitungswechsel zuversichtlich, da wir mit dieser Unterstützung die richtigen Fragen gestellt bekommen und Antworten finden, die den Betrieb weiter vorwärtsbringen. Das vorhandene Fundament lässt uns mit Vertrauen in die Zukunft blicken.

Ihnen danke ich für die Verbundenheit mit dem Sonnengarten; diese ist es, die unserem Stern die Kraft gibt, hell zu leuchten.

Ich wünsche Ihnen anregende Erkenntnisse und einen wunderbaren Herbst.

Es grüsst Sie herzlich

Helen Baumann


Präsidentin

* Helene Schmidlis «Heitere Geschichten» können in unserem Sekretariat als kleiner Sammelband kostenlos bezogen werden

Ausstellung

Farbbewegungen

Bilder von Bea H.W. van der Steen und Plastiken von Marian von Bonin



In der Lichtesluft des Geisterlandes
Da erblüh'n die Seelenrosen,
Und ihr Rot erstrahlet
In die Erdschwere;
Es wird im Menschenwesen
Zum Herzgebild verdichtet:
Es strahlet in der Bluteskraft
Als das Erdenrosenrot
In die Geistesfelder wieder hin.*

* Rudolf Steiner: Seelenübungen
Band II – Mantrische Sprüche, GA 268

Vernissage mit Apéro am Samstag, 4. November 2017, 15.30 Uhr
Im Sonnengarten Hombrechtikon

Einführende Worte durch die Künstler mit Musik

Ausstellung: vom 4. November 2017 bis 2. Mai 2018

Etzelstrasse 6, Telefon 055 254 45 00

Öffnungszeiten täglich von 14.30 bis 17.30 Uhr oder nach Vereinbarung

Bea H.W. van der Steen

Es war ein erfahrungsreicher Umweg, bevor ich mich auf «die Künste» einliess! Meine Lehrerinnen in der Oberstufe meinten: Schauspielschule oder Kunstschule.

Nach zwölf Jahren in den Niederlanden stand an erster Stelle: weggehen wollen. Diese Gelegenheit wurde mir geboten und ich war als Stewardess weltweit unterwegs (1964–1969). Die Ehe mit einem Schulfreund brachte mich zurück – bis 1987. Nachträglich habe ich eingesehen, dass diese Rückkehr für meine Weiterentwicklung nötig gewesen ist.

Die Sehnsucht nach den Künsten wuchs; mittels Arbeiten in der Mode und für ein renommiertes Design-Büro stellte sich heraus, dass ich auch Talente mitgebracht hatte. Die verschlossene Tür wurde durch die Begegnung mit der Anthroposophie geöffnet. Meine Argumente gegen das Ego-Trippen in der Ausenwelt – Kunstszene waren entkräftet, besonders durch die therapeutischen Möglichkeiten aller Künste,



Flucht nach Ägypten, Aquarell

wie Rudolf Steiner zeigte. Das Geistige in der Kunst, was Kandinsky auch versuchte, gab den Künsten wieder die Vermittlerrolle zwischen Erde und Kosmos.

DAS suchte ich doch!

Mein Schicksal führte mich Ende der 70er-Jahre zu Herman Rademaker – einem Künstler, der es sich zur Aufgabe gemacht hatte, den festgefahrenen Künstlern in Architektur, Bildhauen und Malen einen Weg zu diesem Geistigen in der Kunst zu zeigen. Mit Hilfe der Fähigkeiten einzelner Schüler in Eurythmie, Sprachgestaltung und Musik wurden die sieben neuen freien Künste ergänzt. Ich beteiligte mich sowohl lernend als lehrend vier Jahre im «Arminiushof». Dann geschah es, dass ich vor einem grossen Secco (auf Holz gemaltes Gemälde) in der Anthroposophischen Gesellschaft in Holland wie angewurzelt stehen blieb und mich fragte:

«Wer ist derjenige, der so malen kann, was ich in mir trage?» Es war modern und hoch spirituell; es war ein Fenster in die geistige Welt, wozu ich ein grosses Wahrheitsempfinden empfand.

Das Secco war von Liane Collot-d'Herbois (1907–1999) gemalt worden. Man hatte jedoch zu warten, bis man zu ihrer Malgruppe «Magenta» eingeladen wurde, wie in der Artus-Runde. Die Einladung wurde von Frau A.M. Bernet Kempers-Lievegoed vermittelt, Bernhard Lievegoeds Schwester.

Nachdem Liane meine Arbeiten vom «Arminiushof» betrachtet hatte, lud sie mich ein: «Why don't you join Magenta» – «Why not? You can paint, 2 or 3 years in Light & Darkness – and you go your own way.» «I only have to remind you – you brought it with.»

Das hatte ich damals überhaupt nicht verstanden. Die Selbstverständlichkeit der logischen, mathematischen Gesetze von Licht und Finsternis waren mir vertraut; diese auch so zu malen, war total neu! Hilfe dazu leistete mir Toni Bernet Kempers-Lievegoed bis zu ihrem Tode im Jahre 2005. Sie war die älteste Schülerin von Liane gewesen – und ich brauchte Nachhilfe für die verpassten 20 Jahre der Malgruppe «Magenta».

Was ist sonst so speziell an dieser Malweise?

Aus der Meditation kennen wir das leere Bewusstsein. Es ist notwendig, vorstellungsfrei zu sein, Ideen zurückzuhalten.

Frei bist du zu wählen, wieviel DENK-Licht dein Bild berührt und woher es kommt; dann folgen geistige Farbgesetze. Es kann zum Beispiel Tagesbewusstseinslicht, Herzensinnenlicht sein oder noch anderen seelischen zukünftigen Bewusstseinsstufen entstammen. Liane gab uns diese Stufen nicht nur im Unterricht, sondern malte sie alle in ihren mehr als 1700 Kunstwerken.

So entstehen die Farben, die in der Begegnung des Lichtes mit der Finsternis sichtbar gemacht werden. Studiert werden die Farben in Bewegung in der Atmosphäre – frei von Gegenständen und Formen der Erde.

Claude Monet strebte an: die Farben «gegenstands-frei» zu malen. Liane wuchs an der Küste von Tintagel, Cornwall, auf, beobachtete die frei schwebenden Farben in der Atmosphäre und malte die Skala der Rottöne (durchleuchtete Finsternis) vor dem Licht, die Skala der Blautöne (aufgehellte Finsternis) hinter dem Licht, einander beeinflussend – jedoch nie berührend: sie sind immer durch das Licht getrennt. Seit den 80er-Jahren ist auch eine neue Maltherapie von ihr entwickelt worden. Es ist unglaublich, dass genau die gleichen Farbprozesse im Menschen stattfinden, wenn das Sternenlichtleib (Astralleib) eintaucht in die Finsternis des Lebensleibes.

Nach sehr vielen dünn gemalten Wasserfarbschleiern möchte sich vielleicht etwas gestalten. Aus der Farbe heraus löst sich eine Form und wird – wenn man es schaut – wie plastiziert, d. h. von aussen betont und malerisch verstärkt. Gestalten und Formen bleiben durchsichtig. Es ist, als könnte diese Malweise die Eurythmie sichtbar machen. Die Eurythmie ist eine Zeitkunst – diese Malerei bildet eine Brücke zum Raum – sie schafft, durch die Farbperspektive, einen Seelenraum (eine Seelenweite*).



ER tritt aus dem Äthering der Erde, Aquarell

Im Laufe von 33 Jahren habe ich mehr als 50 Ausstellungen gestaltet. Die Anzahl der gemalten Bilder kann ich kaum einschätzen; vielleicht schon 500? Ich bin so dankbar, gewartet haben zu müssen, bis mir dieser Malweg gezeigt wurde. Er führt zur grössten Freiheit, diese geistigen Gesetze von Licht und Finsternis (von Leuchtkraft und Schweremacht*) zu befolgen. Da wird man mit kreativen Impulsen begnadet, die kein Ende nehmen.

* Rudolf Steiner



Bea H.W. van der Steen
Tanah Radja, Indonesien *1941

Marian von Bonin



Ich wurde in eine Künstlerfamilie hereingeboren und wuchs in und um Dornach auf. Meine Mutter war Sprachgestalterin/Dichterin, mein Vater Bildhauer. Sein Atelier war zeitweise regelrecht in der Wohnung, wodurch ich viel von seinen gestalterischen Impulsen mitbekam, die sich um eine Weiterentwicklung oder Anwendung der Formenwelt des ersten Goetheanums auf alle möglichen Gebiete der Gebrauchs-kunst bezogen. Nach der Schulzeit in Basel wollte ich erst Architektur studieren, fand das aber zu theoretisch und wechselte ins Studium der Bildhauerei an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter bei Bonn. An das dreieinhalbjährige Grundstudium anschliessend verbrachte ich eine ähnlich lange Zeit mit dem Aufbaustudium an der Edith Maryon Kunsthochschule Munzingen bei Freiburg. Das beinhaltete künstlerische Arbeit in den Ausbildungskursen, Hilfe bei Aufträgen und auch den regelrechten Aufbau der Schule bis zum ersten eigenen Unterrichten.

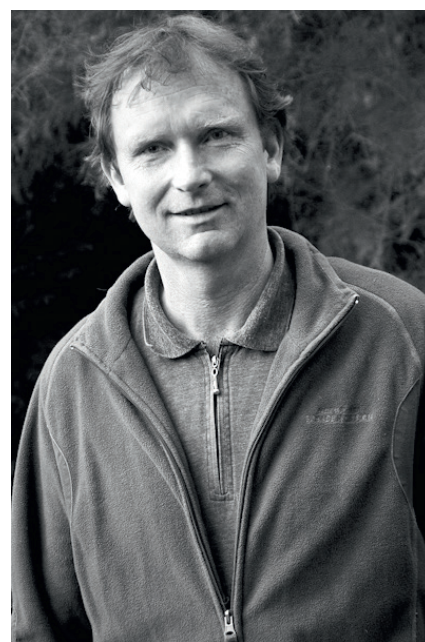
Aufsteigende Form, Portugallo-Marmor, 2016/17

1987 bis 1989 arbeitete ich als Modellbauer und Mitgestalter im Architekturbüro Portus-Bau in Öschelbronn bei Wilfried Reindl. Das Büro hatte damals eine Reihe auch plastisch interessanter Aufträge wie das Anthroposophische Zentrum Kassel und die Waldorfschulen in Gröbenzell und Bad Nauheim, bei denen ich mithalf. Da meine Frau unterdessen Klassenlehrerin in Pforzheim geworden war, wollte ich in der Gegend bleiben und wurde 1990 von der aufbauenden Waldorfschule in Vaihingen/Enz gebeten, den Werkunterricht mit der 5. Klasse zu übernehmen. So wuchs ich mit der grösser werdenden Schule immer mehr ins Unterrichten hinein und fand die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen überraschend ansprechend und fordernd. Vorher hatte ich mir nie vorstellen können, mit Schülern zu arbeiten.

Interessanterweise wurde ich wenig später eingeladen, ein Modell für den Saalausbau im Rütthubelbad (Walkringen) zu erstellen, dessen Umsetzung für alle Beteiligten zu einer rechten Auseinandersetzung zwischen dem künstlerisch-gestalterischen Ideal und den Durchführungsmöglichkeiten wurde. In langem Ringen kamen wir auch dank dem unermüdlichen Einsatz des Ehepaares Wettstein zu einer Form, die dann ausgeführt wurde und mit der Einweihung durch eine denkwürdige Zauberflötenaufführung einen schönen Abschluss fand.

Die Unterrichtsaufgaben und Verwaltungsanforderungen stiegen mit dem Wachsen der Schülerzahlen und dem Oberstufenaufbau. So wurde ich immer mehr Lehrer und konnte nur wenige kleine Arbeiten für mich ausführen, die sich nicht auf den Unterricht bezogen. Auch hatten wir nach der Geburt unseres Sohnes 1994 und den beiden Töchtern 1997 und 1999 privat viel zu tun. Auf der Suche nach einer geeigneten Schule für unseren Sohn machten wir noch einmal weite Suchbewegungen im süddeutschen Raum und in der Schweiz und wurden schliesslich in Stuttgart fündig. Glücklicherweise wurde 2002 eine Werk- und Kunstlehrerstelle an der Freien Waldorfschule Uhlandshöhe frei, die ich bekam. Seitdem arbeite ich dort und es ergab sich, dass ich vorwiegend für die Steinhauwerkstatt verantwortlich wurde.

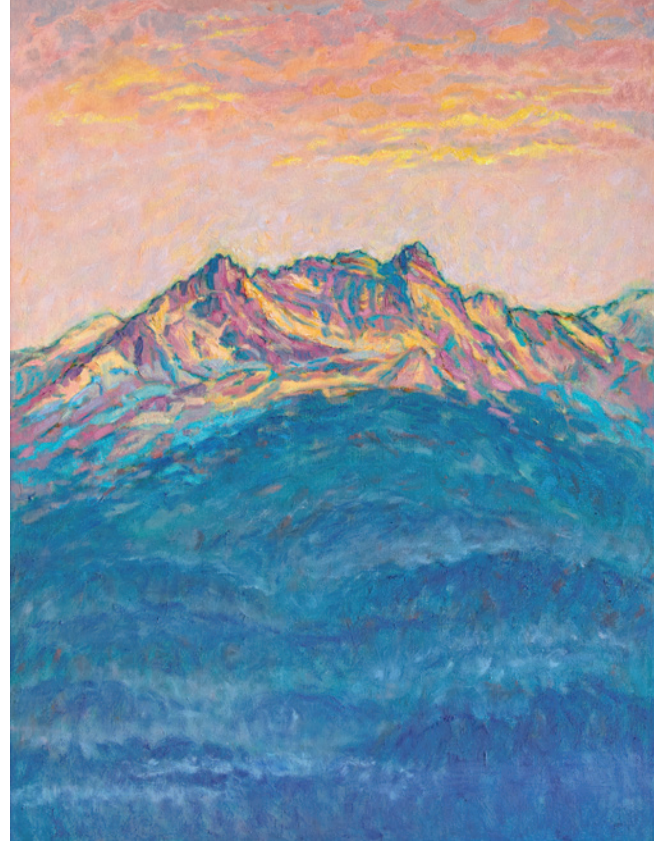
So konnte ich mit dem Heimischwerden innerlich mehr Luft gewinnen, um wieder mehr ins eigene Arbeiten zu kommen. Im Lauf der Zeit entstanden eine Reihe von Steinplastiken, die mein Anliegen zeigen, eine Formensprache zu entwickeln, die nicht abbildet, sondern, von Bewegungsspuren der Natur ange-regt, eigene Motive entstehen lässt. Es sind meist kleinere Stücke aus verschiedenen Gesteinen, wobei der Marmor überwiegt. Nach einer gemeinsamen Ausstellung im Rudolf Steiner Haus Stuttgart mit der Malerin Silvia Gorr freue ich mich, wieder mit einer Malerin ausstellen zu können.



Marian von Bonin
Dornach *1959



... IM MORGENROT



... IM ABENDGLÜHN

Schweizerpsalm – Hymne im Bild

«Die Schweizer Landeshymne ist eigentlich ein Wetterbericht.» Diese Aussage von Franz Hohler wurde zum Ausgangspunkt für das «Mürtschenstock-Projekt» von Brigitta Neukom. Wenn das zutrifft, so dachte sie sich, müsste die Hymne am Berg ja sichtbar werden und sich ins Bild bringen lassen.

Zur Einstimmung auf unseren Nationalfeiertag zeigte uns Brigitta Neukom diese neue Sichtweise auf unsere Nationalhymne.

Die Beobachtung ist aller Anfang eines Bildes. Auf die Stimmungen am Berg achten – zu jeder Tageszeit, zu jeder Jahreszeit. Bei verschiedenen Wettersituationen.

Erst nach intensiver Beobachtung kann mit dem Malen begonnen werden. Zuerst entstehen Farbskizzen, dann genaue schwarz-weiss Zeichnungen der Bergsituation. Später im Atelier geht Brigitta Neukom malend und gestaltend daran Farbe und Form miteinander zu verbinden.

Die Hymne – ein Kreuz

Als gelernte naturwissenschaftliche Zeichnerin hat sie sich beim Versuch, den Schweizerpsalm ins Bild zu bringen, streng an den Text gehalten. Der Mürtschen-

stock mit seiner imposanten Berggestalt hat ihr dabei Modell gestanden. In den vier Strophen werden Wetterstimmungen beschrieben, wie sie sich zu den vier Tageszeiten abspielen: Morgen, Mittag, Abend und Nacht. Das Besondere dieser Bilderfolge ist jedoch, dass sie nicht diesem Zeitenlauf entspricht. Brigitta Neukom stellte fest, dass es sich bei den Stimmungen um je zwei gegensätzliche, sich gegenüberliegende Paare handelt, nämlich Morgen – Abend und Mittag – Nacht. Betrachtet man diese Paare nicht nur nebeneinander, sondern stellt man sich mitten hinein in ein (Schweizer-)Kreuz und legt die Achsen ebenfalls übers Kreuz, dann liegt der Morgen links und der Abend rechts und sie bilden die Horizontale. Der Mittag liegt vor und die Nacht hinter einem in der Vertikalen. Mit Staunen konnten wir die Tagesstimmungen im imaginierten Kreuz erkennen.

Ein ausgebreiteter Mensch

Als sie den Malprozess an den vier Hymnenbildern beendet hatte, betrachtete sie die vier Werke aus Distanz, zeitlich und räumlich. Sie entdeckte eine Analogie zu den vier von Rudolf Steiner beschriebenen Wesensgliedern. Durch ihre hauptberufliche Tätigkeit als Heilerythmistin ist sie mit den Wesensgliedern vertraut und arbeitet mit ihnen. Nun brachte sie die vier Tagesstim-



... IM NEBELFLOR



... IM WILDEN STURM

mungen gleichsam mit einem symbolhaft in die Natur abgebildeten Menschen in Verbindung.

1. Strophe: «Trittst im Morgenrot daher...»

Der Morgen, der Tag beginnt. In der Erdeninkarnation ist es der physische Leib in seiner Vollkommenheit, der die Erde «betritt».

2. Strophe: «Kommst im Abendglühn daher...»

Der Bogen spannt sich bis zum (Lebens-)Abend und geht dann zu den Nachtkräften hinüber, dem «Sternenheer», dahin, wo die durch den Tag verbrauchten Lebenskräfte im Schlaf wieder regeneriert werden.

3. Strophe: «Ziehst im Nebelflor daher...»

Mit zunehmender Tageswärme steigt der Nebel und löst sich gegen Mittag auf: «Aus dem grauen Luftgebilde / tritt die Sonne klar und milde.» Der Übergang vom Wässrigen ins Luftige wird beschrieben, zu vergleichen mit einer Klärung im Seelischen zwischen dem unteren, willenshaften, und dem oberen, dem denkenden Menschen.

4. Strophe: «Fährst im wilden Sturm daher...»

Malerisch versuchte sie «Gewitternacht und Grauen» mit einem Wetterleuchten hinter dem Berg darzustellen. Durch Donnerrollen erhebt die Natur ihre Stimme und in den Blitzen sendet der Kosmos das Feuer zur Erde. Im Ergreifen des Feuers ergreift der Mensch seine Ich-Kräfte.

In der Gesamtkomposition ist eine Zunahme der Bewegung bis hin zur Dramatik in der vierten Strophe zu erkennen. Im Refrain der letzten Strophe schliesslich kommt eine von Entschluss getragene, Willen bekundende Bejahung zum Ausdruck: «Ja, die fromme Seele ahnt...»

Damals, in den 1840er-Jahren, rangen die verschiedenen Kantone um die neue Staatsform der Schweiz: 1848 wurde dann die «Willensnation» Schweiz geboren.

Brigitta Neukom hat uns die Entstehungsgeschichte der vier Bilder und den Bezug zur Nationalhymne einfühlsam und tief sinnig erzählt. Als Zuhörer war man ergriffen von der von innerem Feuer vorgetragenen Sichtweise auf den Schweizerpsalm und dem Bezug zur Natur und dem Göttlichen, Allgewaltigen.

Markus Glauser
Leiter Sonnengarten a.i.

Rund um das Essen im Sonnengarten

Aufgabe und Arbeitsweise unserer Menügruppe

«Die Küche sorgt für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung auf biologisch-dynamischer Grundlage.» Dieser kurze Satz auf der Webseite unseres Hauses spricht mit wenigen Worten ein vielfältiges, höchst anspruchsvolles Geschehen an. Er meint die Menschen, von der Leitung unserer Hotellerie über die Chefköchinnen bis zu den Hilfskräften, wenn er von der Küche spricht, wenns ums Essen im Sonnengarten geht. Mit den Mahlzeiten, die wir geniessen, dem Ergebnis ihres persönlichen Einsatzes, ihres Wissens, ihrer Ideen, sind sie auf zumeist verborgene Weise mit uns Bewohnerinnen und Bewohnern verbunden, für die das Essen eine zentrale Rolle spielt.

Hier ist eine Einrichtung zu erwähnen, die seit Beginn des Sonnengartens bis heute als Brücke zwischen Küche und Bewohnerschaft wirkt: die Menügruppe. Ihr gehören fünf Bewohner an, die an einer der regelmässig stattfindenden Bewohnerversammlungen gewählt werden, um Erfahrungen, Fragen und Anliegen aus dem Speisesaal aufzunehmen. Die Menügruppe ist als erstes Ansprechorgan gedacht.

In regelmässigen Abständen trifft sie sich, um die aufgelaufenen Anliegen und Fragen mit den Leiterinnen und Köchinnen zu besprechen. Ergebnisse und Antworten finden anschliessend den Weg zurück in den Speisesaal und fliessen gegebenenfalls in den Menüplan ein, der wöchentlich ausgearbeitet und über die Briefkästen jedem Bewohner abgegeben wird.

Vor dem Eingang zum Speisesaal liegt der Menüplan zusätzlich in vergrösserter Ausgabe auf einem Tischchen neben Formularen, in die jeder Bewohner Änderungen eintragen kann. Zur Auswahl stehen mittags ein vegetarisches und dreimal wöchentlich ein Fleisch- bzw. Fischmenü.

Im Weiteren besteht im Angebot des Alternativmenüs die Möglichkeit, Schonkost zu bestellen. So kann auf gesundheitliche Einschränkungen Rücksicht genommen werden. Wer beim vegetarischen Abendmenü etwas im Voraus ändern will, kann täglich entweder ein Birchermüesli oder ein Café complet wählen.





Was so differenziert auf die Bedürfnisse und Wünsche des/der einzelnen Bewohners/Bewohnerin ausgerichtet ist, beansprucht vom Servicepersonal, das morgens die Bestellungen zusammenträgt und der Küche übermittelt, Zeit, Geduld, Liebe und Kraft. Wer von dieser Leistung einen Eindruck gewinnen will, schaue morgens um ca. 8.30 Uhr der Mitarbeiterin über die Schulter, die in der Cafeteria die handschriftlichen Eintragungen auf den Formularen entziffert und zusammenstellt. Für jeden Tisch ist fürs Servicepersonal auf einer Karte ersichtlich, was vom Einzelnen bestellt worden ist, dazu die Angabe der Menge, ob eine Viertel-, halbe oder ganze Portion. Gemäss den Angaben auf diesen Karten wird das Essen auf den Tellern am Mittag im Office vom Küchenpersonal geschöpft, dabei nach dem Schauteller angerichtet, der schon in der Küche probeweise gestaltet worden ist, damit es auch optisch Freude bereitet, weil ja das Auge beim Genuss des Essens mitbeteiligt ist.

Zur Besinnung eröffnet ein Tischspruch die gemeinsame Mahlzeit. Spätestens beim Nachschöpfen und dann beim Abservieren der Gedecke merken die Mitarbeiterinnen, ob das Menü geschmeckt hat.

Mitglieder der Menügruppe sind ganz Ohr, wenn Rückmeldungen kommen. In ihrem Serviettentäschli

ist Schreibzeug bereit, um zuhänden der nächsten Gruppensitzung festzuhalten, was vernommen wurde, und auch den persönlichen Eindruck. Meistens ist es Lob, Freude und Dankbarkeit. Nicht selten sind die Meinungen auch geteilt, wie es unsere kürzlich verstorbene Helene Schmidli, die langjährige freiwillige Mitarbeiterin der SonnengartenPost, in einer ihrer «Heiteren Geschichten» humorvoll wiedergegeben hat (im Sammelband, S. 4: «Das Essen im Sonnengarten».) Das Heft ist im Sekretariat erhältlich. Die Geschichten können auch über www.sonnengarten.ch heruntergeladen werden.

Der eingangs angesprochene Brückenschlag zwischen Küche und Bewohnerschaft gelingt am besten mit Einfühlung in die je andere Situation des Gegenübers. Immer wieder können wir uns freuen, wenn dank der guten Zusammenarbeit von Küche, Leitung und Menügruppe Lösungen gefunden worden sind.

Für die Menügruppe:
Martin Gossweiler

Was ernährt uns?

Ein Versuch, Paracelsus zu verstehen



Die bekömmliche Verpflegung einer so zahlreichen Gemeinschaft wie im Sonnengarten ist eine grosse Herausforderung, wie der Beitrag von Martin Gossweiler in diesem Heft anschaulich aufzeigt. Was dem einen Leibspeise, ist dem anderen gänzlich unverträglich, weil sein Organismus nicht oder nicht mehr damit umgehen kann – dies, weil sein Organismus punktuell oder ganz allgemein in seiner Konstitution geschwächt ist oder aus irgendwelchen Gründen einen Schaden erlitten hat. Die Zubereitung der Nahrung wird so von einer Gemeinschaftsangelegenheit – wo einfach alles gegessen wird, was auf den Tisch kommt – immer mehr zu einer ganz individuellen Frage, weil sie sich in der Auswahl und Komposition der Lebensmittel auf ganz spezifische Bedürfnisse und auf die Verträglichkeit ausrichten muss.

Nahrung ist zunächst fremde Aussenwelt

Dass der eine Weizen und der andere dagegen rohes Gemüse oder bestimmte Gemüsearten, Milch, Eier, Soja, Nüsse und anderes mehr nicht verdauen kann,

zeigt, wie dem Abbau, der Zerstörung der Nahrung vielleicht sogar eine wesentlichere Rolle zukommt als den Inhaltsstoffen. Es ist offensichtlich entscheidend, welchen Widerstand das Nahrungsmittel den jeweils verfügbaren Abbaukräften des Organismus entgegenbringt. Während ein gesunder, robuster Magen praktisch alles verdauen kann, muss ein anderer mit Schonkost vor Überforderung geschützt werden. Ernährung ist aus dieser Perspektive eine aktive Beschäftigung und Begegnung mit den fremden Substanzen und Formen der Aussenwelt, die wir uns erst dann einverleiben können, nachdem wir sie selber restlos zerstört und uns so zu eigen gemacht haben. Erst wenn das Rüebli kein Rüebli mehr, die Milch keine Milch und das Weizenbrot kein Weizenbrot mehr ist, können wir es in unseren Organismus aufnehmen. Dann erst kann es uns kräftigen und dem Aufbau und der Funktion der eigenen Organe dienen. Vorher ist die Nahrung ein Teil der uns fremden Aussenwelt, sie ist ein Gift, das im Organismus nichts zu suchen hat, es ist fremde Substanz, die uns nur schaden kann, weil sie uns von aussen bestimmen würde.

Und dennoch gehört diese Aussenwelt der vielfältigen Kulturpflanzen, welche die Menschheit aus ihrem Wachstum und mit ihrer Fruchtbildung fortwährend ernähren, ganz essenziell zum Menschen dazu! Jahr für Jahr wachsen auf den Feldern und in den Gärten der ganzen Erde diejenigen Substanzen heran, die alle Menschen und auch die Tiere ernähren. Es wächst auf der Erde mehr als genug für alle – wenn nicht ein grosser Teil verschwendet würde oder verloren ginge. Die Pflanzenwelt sorgt nicht nur für frische Luft, sauberes Wasser und fruchtbaren Erdboden, sondern vor allem für einen gewaltigen, ständig fliessenden Nahrungssubstanzstrom. Es ist das grosse Kulturgut-erbe der Nahrungspflanzenvielfalt, die Landwirtschaft und der Gartenbau, also die Agrikultur, die dies ermöglichen.

Ohne Nahrung weder Sein noch Entwicklung

Die Frage, wie wir als Menschen konkret mit dieser Pflanzen-Aussenwelt verbunden sind, zu klären, zu erkennen und in der praktischen Züchtung von gesun-



den Pflanzen umzusetzen, beschäftigt mich schon sehr lange. Paracelsus, der praktisch in Sichtweite des Sonnengartens in Egg am Etzel 1493 geboren wurde und dort aufgewachsen ist, hat mich seit meiner Kindheit begeistert und mit seinen Gedanken angeregt, weiterzusuchen. Er war der erste Arzt und Wissenschaftler, der über solche Fragen auf deutsch statt wie damals üblich lateinisch geschrieben hat und sein Wissen über Ernährungs- und Arzneiwirkungen der Pflanzen dem gewöhnlichen Volk verständlich zu machen suchte. Wir lassen ihn deshalb selber zu Wort kommen:

Paracelsus, Opus Paramirum (verfasst 1529/30, Ausgabe Jena 1904, S. 118 f., gekürzt).

«Alles, das unsere Nahrung ist, dasselb ist das, was wir sind: Also essen wir uns selbst.[...] Dann [...] ein Baum der auff dem Feld stehet, wäre seine Nahrung nit, er wär kein Baum. Was ist Nahrung! Ist nit ein Mästung oder Füllung, sondern eine Formerstattung: Was ist der Hunger? Ein fürhalter des Todts zukunft in abgang der Glieder. Dann die Form ist geschnitzlet in Mutterleib durch Gott selbst. Dise Schnitzelung bleibt in der Form des Bildts: Aber sie zergeht und stirbt, ohne Hinzusetzung der äusseren Form: der nicht isset, der wächst nit, der nicht isset, der bleibt nit. [...]»

Nach Paracelsus ist es die Form unseres Leibes, die wir mit der Geburt bekommen und in die wir in der Kindheit und Jugend hineinwachsen und uns entwickeln, die wir durch die Ernährung erhalten müssen. Ohne Essen kann sich die Form des Leibes weder entwickeln noch restaurieren. Die Nahrung liefert uns nicht nur die Grundlage für den Stoffwechsel-Umsatz, sondern ebenso für den Form-Umsatz. Deshalb ist die Form der Nahrung so entscheidend. ➤



«Also ist ein jedliche Form äusserlich in der Nahrung in allem Aufwachsen, und so wir die nit haben, so wachsen wir nimmer auf, sondern wir sterben in verlassender Form. Also so wir nun ausgewachsen haben, so müssen wir die Form erhalten, dass sie nit abgang. Denn in uns ist ein Wesen zu gleicher Weis wie ein Feuer: Dasselbig Wesen verzehrt uns unsere Form und Bild hinweg. So wir nichts hinzuthäten und nit mehrten die Form unsers Leibs, so stürbs in verlassener Bildnuss. Darumb, so müssen wir uns selbst essen, auff dass wir nit sterben aus gebresten Form: (...) einen jedlichen Bissen, den wir essen, derselbige hat in sich alle unsere Glieder, was der gantze Mensch begreift und in sich verfast. Ein Irrsal ist eingefallen, der da anzeigt, dass die Glieder, der Leib Nahrung haben müssen: Aber damit stehnd sie stil, warumb sie Nahrung haben müssen und wozu? Sie haben nit verstanden, was im Menschen die Nahrung ist, und wozu sie wirtd und wer sie dazu macht: Darumb so nimmt der Schmid nix an zu dem Bild, denn was ihm darzu gut ist, (...) das andere wirft er wieder durch den Stuhl aus, das Bild bleibt allein.»

Nahrung gleicht den Selbstverzehr aus

Interessant ist, dass Paracelsus von dem Wesen spricht, das wie ein Feuer im Menschen wirkt und die Form und das Bild verzehrt. Es ist die Kraft zur Selbstempfindung, zum Selbstbewusstsein, zum Egoismus und zum Eigensein, auf das wir so gerne stolz sind, aber der Preis dafür ist die Zerstörung des Leibes, die einen Wiederaufbau durch den Ernährungsstrom erfordert. Zugleich gibt dies dem Menschen die Möglichkeit einer fortwährenden Weiterentwicklung, weil die Leibessubstanz im Zeitverlauf vollständig erneuert wird.

Natürlich hatte Paracelsus damals keine so detaillierten Kenntnisse der Biochemie der Ernährung wie wir heute, aber er verfügte über einen umso klareren Blick über den Vorgang in seiner Ganzheit. An diesem Vorgang hat sich bis heute nichts geändert. Es sind weniger die Stoffe, die uns ernähren, als die Form und die Art und Weise, in der die Nahrungspflanzen in der Landwirtschaft und im Gartenbau wachsen, gedeihen und reifen. Aber auch wie die Rohstoffe verarbeitet



und zubereitet werden, um schliesslich kunstvoll auf dem Tisch serviert zu werden. Nach Paracelsus kann es nicht egal sein, ob das Brot von einem langen oder von einem Zwergweizen stammt oder ob und wie das Gemüse gedüngt wird, ob es aus dem Gewächshaus oder aus dem Freiland kommt. Denn es bilden sich ganz unterschiedliche Formen, die jeweils qualitativ anders ernähren. Die Formkraft eines Nahrungsmittels äussert sich nicht nur in seiner Struktur, sondern vor allem auch im typischen, wahrnehmbaren Geschmack und Geruch, was den Charakter ausmacht. Bereits bei der Züchtung der Pflanzen und beim Anbau der Sorten muss dies mitberücksichtigt werden. In ganz anderer Weise als noch zu Paracelsus Zeiten ist die Gestaltung der Kulturpflanzen und der Landwirtschaft heute vollständig in die Hände und in die Verantwortung der Menschen selber gelegt.

So wichtig wie die Züchtung und der Anbau sind jedoch auch der Aufschluss und die Zubereitung, denn die rohen Formen der Nahrungsmittel sind häufig nicht unmittelbar genussreif. Erst durch die Komposition eines Menüs wird aus den Rohstoffen ein Festessen! Der Kochkunst sind keine Grenzen gesetzt. Lässt sie sich vom Bild der Pflanze führen, das in ausgewogener Weise Wurzel, Blatt und Stengel, Blüten und Samen umfasst, können auch viele Einseitigkeiten ausgeglichen werden: Fehlt etwa einem Salat, weil er vielleicht zu früh geerntet wurde oder weil die Witterung gerade ungünstig war, die ganz leicht süß-herbsaure Geschmacksnote seiner vollen Genussreife, kann sie ihm mit einigen wenigen Tropfen Frucht- oder Zitronensaft vermittelt werden. Solche Beispiele liessen sich beliebig vermehren.

Die Erde, dient unserem Leib als Nahrung

Der paracelsische Gedankengang veranlasst uns, die Pflanzen, Mineralien und Tiere, die wir uns gewöhnlicherweise völlig abgelöst und unabhängig von uns in der Welt vorstellen, wie hinausverlegte Organe des Menschen zu sehen und zu denken. Und nur weil das so ist, weil die Pflanzen in Realität zu uns gehören, können sie uns ernähren und deshalb spricht Paracelsus oft davon, dass wir uns selbst essen. Was die Pflanzen in ihrer Umwelt tun, ist genau der entgegengesetzte Vorgang dessen, was bei uns nach dem Essen geschieht: sie wachsen und bilden die Formen und Früchte, die wir als Nahrung aufessen, abbauen und zerstören. In letzter Konsequenz sind dann die Pflanzen, die Landwirtschaft und der Gartenbau, ja die gesamte Erde der wirklich Leben aufbauende Leib aller Menschen, der unserem individuellen Leib als Nahrung und als Arznei dient.

Vergegenwärtigt man sich diese existenzielle Bedeutung der Pflanzen für die Landwirtschaft und die Menschen, so wird verständlich, weshalb die internationalen Saatgutkonzerne ein so grosses Interesse daran haben, möglichst die ganze Kulturpflanzenvielfalt in ihre Hände zu bekommen, um sie nach ihrem Gutdünken verändern zu können: Wer das Saatgut hat, der bestimmt, was auf den Feldern wächst und was

auf die Teller kommt, in welcher Qualität und zu welchem Preis. Die Gedanken eines grossen Geistes wie Paracelsus können uns helfen, das Verhalten der Firmen und ihrer Forscher im übergeordneten Zusammenhang zu begreifen. Und es lässt sich einsehen, dass nicht nur die Züchtung und die Bereitstellung von Saatgut für die Nahrungspflanzen, sondern die gesamte Art und Weise der Landwirtschaft, das heisst: der Kultivierung des Leibes der Menschheit, eine Aufgabe darstellt, die sich nicht ausschliesslich am Profitdenken orientieren darf.

Peter Kunz, Ing. Agr. HTL

Gründer des gemeinnützigen Vereins für Kulturpflanzenentwicklung

Leiter der Getreidezüchtung Peter Kunz in Feldbach

Vorstandsmitglied Gemeinnütziger Verein Sonnengarten



Fotos Pflanzen: Demeterhof Breitlen, Hombrechtikon

Kultur im Sonnengarten

Der Sonnengarten bietet durch sein reichhaltiges kulturelles Programm einen sozialen Kulturraum. Dazu gehören Konzerte, Vorträge, Aufführungen, Ausstellungen und das Feiern von Jahresfesten. Die Veranstaltungen sind öffentlich und leisten auch einen kulturellen Beitrag für die Region.

Künstlerische Kurse wie Eurythmie, Sprachgestaltung, Malen, Plastizieren, kreatives Werken, Chorsingen und Musizieren sind ebenfalls ein Teil des Kulturprogramms.

Für Kursprogramme und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an das Sonnengarten-Sekretariat, Tel. 055 254 45 00, Fax 055 254 45 01, info@sonnengarten.ch. Sie finden das detaillierte Kursprogramm auch auf unserer Webseite www.sonnengarten.ch.

Wie kann ich den Sonnengarten unterstützen?

Ich würde gerne dem Sonnengarten helfen:

Durch freiwillige Einsätze im Heim, wie:

Cafeteria Fahrdienste Betreuung andere

Durch den Beitritt in den Gemeinnützigen Verein Sonnengarten als:

Einzelperson (CHF 40.-/p.a.) Ehepaar (CHF 50.-/p.a.)

Durch eine einmalige Schenkung von CHF

Durch wiederkehrende Beiträge von

monatlich vierteljährlich
 halbjährlich jährlich CHF

Ich interessiere mich/Wir interessieren uns für einen Eintritt in den Sonnengarten

Vorname:

Name:

Adresse:

Telefon:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte Talon ausfüllen und senden an:

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten, Etzelstrasse 6
8634 Hombrechtikon



Schmetterlinge beobachten im Sonnengarten



Gemeinsames Verpacken der SonnengartenPost

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten

Etzelstrasse 6, 8634 Hombrechtikon
T 055 254 45 00, F 055 254 45 01
info@sonnengarten.ch
www.sonnengarten.ch

Bank-Konto:
ZKB Hombrechtikon 1139-0151.847
Postkonto: 80-48649-1

Führung durch den Sonnengarten

In der Regel findet am ersten Freitag eines jeden Monats um 14.00 Uhr eine öffentliche Führung statt. Anmeldung erforderlich.

Leitung a.i. Markus Glauser

Gemeinnütziger Verein Sonnengarten Vorstand:

Helen Baumann	Präsidentin
Markus Glauser	Quästor
Philip Eric Jacobsen	Mitglied
Peter Kunz	Mitglied
Heinz Brodbeck	Mitglied

SonnengartenPost

Redaktion: Christine Sacks
 Markus Glauser
 Konstanze Brefin Alt

Gestaltung: Sibylle Schneider

Fotos: Diverse Sonnengarten


Ein Ort für persönliche
Lebensgestaltung im Alter