



Eine Stärkung zwischendurch muss sein.



www.geratrium.ch  
info@geratrium.ch

Redaktionskommission:

Corinne Bangerter  
Enrico Caruso  
Marianne Imfeld  
Angelo Ressegatti  
Ursula Traber

Auflage:  
250 Exemplare

## Skitag 2009 in den Flumserbergen

Eine fröhliche Gruppe traf sich pünktlich um 7.30 Uhr mit Ski und Stock vor dem Haupteingang Haus Ahorn. In guter Laune wünschten wir den Arbeitstüchtigen „zu-Hause-Bleibenden“ einen schönen, sonnigen Tag!

Gemeinsam im GerAtrium-Bus fuhren wir nach Unterterzen. Erstaunlicherweise hatte uns der Parkplatzeinweiser einen vorzüglichen Parkplatz mit viel Raum und Platz zum Aussteigen angeboten. Er fragte unseren Fahrer Werner Deller: „Haben Sie viele Rollstuhlfahrende dabei?“ Erst jetzt verstanden wir, weshalb wir diesen praktischen Parkplatz bekommen haben!

Kaum in der Mittelstation angekommen, lachte uns die Sonne frech ins Gesicht. Ein heisser Kaffee oder Tee wärmte uns noch von innen, bevor wir mit den Bahnen bis zum höchsten Punkt des Skigebiets Flumser-

bergen gelangten. Von nun an hiess es nur noch: „Ski heil und lasst uns das wunderschöne Nebelmeer geniessen!“ Wir konnten es kaum glauben, aber unser verdientes Mittagessen nahmen wir auf 2020 Meter über Meer auf der Sonnenterrasse ein (Beweis siehe Karte im Schaukasten). Auch den Nachmittag genossen wir bei Sonnenschein und prächtigen Schneeverhältnissen. Abends fuhren wir müde und glücklich nach Pfäffikon zurück!

An dieser Stelle einen herzlichen Dank für das zur Verfügung stellen des Busses! Auch ein liebes Dankeschön an Werner Deller für die gute Organisation und seine Chauffeurdienste. Wir erlebten einen sonnigen, fröhlichen Tag in einer lustigen Gesellschaft.

Erlebnisteilnehmerin und Autorin:  
Marianne Imfeld

## Vollmondspaziergang zum Rosinli

Die Arbeitsgruppe Begegnung unter der Leitung von Heidi Beer hat einen Vollmondspaziergang mit gemütlichem Essen geplant. So haben wir uns am Freitag, den 12. Dezember 2008 um 18.30 Uhr auf dem Parkplatz Stud oberhalb von Hittnau getroffen, um in der Vorweihnachtszeit unsere Gaumen mit Käsefondue an die kulinarischen Genüsse des Winters zu gewöhnen. Selbst der Wettergott hat diese Idee unterstützt, da wir in winterlicher Umgebung bei leichtem Schneefall vom Parkplatz zum Rosinli laufen konnten und wir sogar manchmal den Vollmond durch die Wolken sehen konnten. Zuvor haben wir uns aber an mitgebrachtem Glühwein bzw. alkoholfreiem Punsch aufgewärmt. Wem das noch nicht reichte, konnte in den 20 Minuten Gehzeit zum Rosinli auch noch etwas Eigenwärme produzieren, um danach in der gut geheizten Gaststube möglichst schnell die wärmenden Mäntel, Jacken und ähnliches abzulegen.

An jedem Platz lag eine Tüte mit Weihnachtsguetzli, die von unseren Küchenfeen gebacken wurden und an deren Verschluss ein kurzer weihnachtlicher Witz befestigt war. Dieser sollte von den Unglücklichen vorgetragen werden, die ihr Brot in den Weiten des Käses verlieren sollten. Dass schliesslich alle Witze vorgetragen wurden, hatte aber nicht damit zu tun, dass wir unfähige FondueesserInnen waren, sondern an der wohl angeborenen Neugier; denn es wurde nicht ein Stückchen Brot in den Käsemassen gelassen. Neider könnten das natürlich als pure Gier abtun, ich allerdings glaube eher an eine gewisse Routine im Umgang mit dem Esswerkzeug. Nachdem wir gut gegessen und gelacht hatten, haben wir uns vor dem Restaurant im Schnee versammelt und uns von der Wirtin auf einem Gruppenfoto verewigen lassen, bevor wir wieder durch den Schnee zurück zum Parkplatz gelaufen sind.

Autor: Ralf Krause



GerAtrium

Ausgabe 5  
März 2009

# Durchblick



Inside

Ernährungs-  
biografien

Personelles

Lehrlings-  
wettbewerb

Brauverein  
Pfäffikon

Agenda

Skitag 2009

Begegnungen

## Der Appetit kommt mit dem Essen

Dieses Sprichwort hat es in sich; heisst es wörtlich genommen doch nichts weniger als dass man essen muss, damit man überhaupt erst Appetit bekommt oder anders gesagt, wenn man mit dem Essen begonnen hat, kann man fast nicht mehr damit aufhören. Nach einem verführerischen Dessert möchte man am liebsten nochmals von vorne beginnen! Ein auf die Dauer fataler Mechanismus!

Das unten beschriebene Dessert ist ein solcher „Verführer“ und deshalb steht das Rezept dazu auf der Titelseite dieser Durchblicksausgabe, welche sich zu einem wesentlichen Teil diesem Thema widmet. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Nachkochen und guten Appetit!

## Feigen in Rotwein

Für 4 Personen

8 frische Feigen  
2 dl Rotwein  
4 EL Zucker  
1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark und Stängel  
½ Zimtstängel  
3 Gewürznelken  
2 dl Vollrahm  
½ Päckchen Vanillezucker

zum Garnieren:  
Pistazien, gehackt

1. Feigen vierteln, dabei unten nicht ganz durchschneiden.
2. Wein, Zucker, Vanillemark und Stängel, Zimtstängel und Nelken aufkochen. Feigen hinzulegen, unbedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.
3. Feigen herausnehmen, beiseite stellen, Gewürze entfernen. Sud sirupartig einkochen. Rahm mit Vanillezucker und -mark flaumig schlagen.
4. Noch warme Feigen auf Dessertteller anrichten, mit dem Sirup beträufeln. Rahm dazu anrichten, garnieren.





Menü aus dem Lehrlingswettbewerb Züri Oberland 2008 zubereitet von Natanja Locher und Kevin Mombelli.

## „Waschtags gab´s dicke Suppe – am Wochenende koch ich die auch heute noch“ - Ernährungsbiografien älterer Frauen

Seit Menschengedenken besteht der Wunsch nach einem langen, glücklichen und gesunden Leben. Hatte die Suche nach ewiger Jugend, langem Leben und dem „Jungbrunnen“ im Mittelalter staatspolitische Bedeutung, so sehen wir uns heute nicht minder nach Gesundheit und Wohlergehen. Der Ernährungsweise wird eine wichtige Rolle bei der Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit im Alter beigemessen. Wie jedoch wird Essen erlernt? Welche Einflüsse sind im Laufe des Lebens für ein Ernährungsverhalten im Alter prägend? Der Ernährungsbiografie wird insofern eine herausragende Bedeutung zugeschrieben, da diese kulturell bedingt und Spiegelbild individueller Erfahrungen ist. Im höheren Lebensalter haben sich individuelle Speisevorlieben und lebenslang praktizierte Essgewohnheiten zu bestimmten Ernährungsverhaltensmustern verfestigt. In einer Fallstudie im Frankfurter Raum in Deutschland wurden 60 Frauen zwischen 64 und 92 Jahren zu ihrer Ernährungsweise in Kindheit, Jugend, jungen Erwachsenenjahren und ihrem derzeitigen Alter befragt.

### „Gegessen wurde, was auf den Tisch kam“ oder auch „die Mutter war nicht so streng“: die Esserziehung im Elternhaus

Nach wie vor sind Frauen zuständig für die tägliche Essversorgung ihrer Familien. Dies trifft besonders für ältere Frauen zu, die in einer Zeit erwachsen wurden, die viel mehr von geschlechtstypischen Rollenvorstellungen und traditionellen Verhaltensvorgaben geprägt war als es heute der Fall ist. Die befragten Frauen lebten alle zum Zeitpunkt der Befragung im eigenen Haushalt und versorgten sich (und ihre Familie) selbst. Nur 24 der befragten Frauen stammten ursprünglich aus Hessen, alle anderen waren während oder unmittelbar nach dem 2. Weltkrieg zugezogen. Alle Frauen lebten zum Zeitpunkt der Befragung seit über 40 Jahren in Hessen, es wäre also anzunehmen gewesen, dass sich eine gewisse Anpassung an eine lokale hessische Küche bei den „Zugezogenen“ hätte einstellen können. Überraschenderweise war dies jedoch kaum der Fall. Die Gründe dafür lagen in den jeweiligen Ernährungsbiographien.

Bei allen befragten Frauen zeigte sich trotz unterschiedlicher Herkunft, Bildung und Einkommen oder auch des Familienstandes, dass es vor allem die in der Kindheit erfolgte **Esserziehung** ist, die ein heutiges Ernährungsverhalten prägt. Diese Esserziehung wirkt, vereinfachend gesagt, auf einer horizontalen und vertikalen Ebene. Die horizontale Ebene manifestiert sich in der Art und Weise des Umgangs am Tisch, der Zeitepoche, der Mitsprachemöglichkeiten des Kindes bei der Nahrungsvor- /zubereitung oder zu Tisch. Unter der vertikalen Ebene ist die Auswahl und das Angebot von Speisen im Elternhaus zu verstehen, welches die geschmacklichen Prägungen bestimmen. Durch die Erziehungsweise wird ein jeweiliger Geschmack erlernt („erzogen“), der die Geschmacksvorlieben ein Leben lang

mitbestimmt. Auf der horizontalen Ebene konnten zwei „Erziehungsweisen“ charakterisiert werden: autoritär oder liberal. Auch vertikal liessen sich zwei Pole differenzieren, die als „Geschmacksvielfalt“ oder „Geschmacksgeschlossenheit“ dargestellt werden können.

Der **Autoritäre Erziehungsstil** zeichnete sich durch eine strenge Handhabung der Essweise in der Kindheit aus. Kinder hatten wenig Mitsprachemöglichkeiten und Selbstbestimmung hinsichtlich Nahrungswahl und -menge. Eine Frau schilderte ihre Erlebnisse: *„...die Eltern waren streng...da hiess es immer bitte füll' dir nur soviel auf, wie du essen kannst. Der Teller wird leer gegessen!...Das Fleisch konnten wir uns nicht nehmen, das wurde geschnitten...aber ich weiss, wir Kinder ...bekamen unser Fleisch auf den Teller gelegt... Ich weiss, ich habe als Kind immer gerufen genug, genug, weil ich nicht so einen vollen Teller haben wollte...“*



Bezogen auf die Essens- und Ernährungsweise zeichnete sich ein **liberaler Erziehungsstil** dadurch aus, dass die Kinder sowohl die Menge, Art als auch den Umgang mit der Nahrung mitbestimmen konnten.

## Entstehungsgeschichte vom Brauverein Pfäffikon



Zum Jahresbeginn 2004, an einem Kaderabend im GerAtrium Pfäffikon, redete ich mit dem damaligen Betriebsleiter Armin Strom. Er wollte unbedingt mehr über Bier und deren Herstellung erfahren. Dabei erwähnte er beiläufig die Brauerlebnisse, welche er in seiner Freizeit machte. Im weiteren Gespräch entwickelten wir die Idee, ein Bier für das bevorstehende Sommerfest zu brauen. Über 15 Jahre hatte ich zu diesem Zeitpunkt keine Brauerei mehr von innen gesehen und nie im Leben daran gedacht, wieder Bier zu brauen. Mir war bewusst, wie viel Arbeit dies beinhalten würde, deshalb bestand ich darauf, möglichst große Braugefäße zu verwenden.

Wir fanden einen geeigneten Standort in der bestehenden Küche des GOPS. Zusammen mit den beiden Technikern (Thomas Fischer und Thomas Egli) stellten wir eine improvisierte Brauanlage zusammen. So konnten wir etwa 50 Liter Bier pro Sud brauen. Nach einem Probesud brauten wir dann in mehreren Suden das „Hopfentröpfli“ für das Sommerfest. Daran konnten alle noch irgendwie mobilen BewohnerInnen teilnehmen. Zudem wurde die örtliche Presse eingeladen und verfasste einen Bericht im Zürcher Oberländer dazu. Sehr eindrücklich waren damals die Reaktionen der BewohnerInnen.

Rund drei Monate später war das Bier fertig ausgereift und die Flaschengärung abgeschlossen. Das Fest wurde ein großer Erfolg.

### Agenda

Donnerstag, 04. Juni 2009

„Zürich zum Schmunzeln“  
Abendliche Führung durch Zürich

Das selbstgebraute Bier fand großen Anklang, auch wenn die Flaschen etwas überschäumten.

Unser Projekt im GerAtrium war damit abgeschlossen. Wir fragten uns nun: „War es das gewesen?“ Keineswegs, das Ganze begann erst richtig. Wir entschlossen uns, die noch vorhandenen Rohstoffe und neu erworbenen Kenntnisse in weiteren Suden in unserer Freizeit zu vertiefen. Am 11.11.04 / um 11 nach 11 gründeten Hans Gübeli, Thomas Fischer und Thomas Egli den „Brauverein Pfäffikon“.

Mittlerweile sind wir als Kleinbrauerei in Bern registriert, importieren unsere Rohstoffe direkt vom Produzenten und brauen verschiedene saisongerechte Biere. Um eine gleich bleibend hohe Bierqualität garantieren zu können, arbeiten wir streng nach den Richtlinien des deutschen Reinheitsgebotes, verwenden nur beste Rohstoffe und verarbeiten diese in ausgewogener Handarbeit. Durch die Flaschengärung nach uralten Verfahren wird die Kohlensäure natürlich gebildet und stellt somit eine echte Rarität dar. Als Hobbybrauerei brauen wir durchschnittlich etwa 1 Sud pro Monat, was einem Jahresausstoß von ca. 3000 Litern entspricht. Wenn Bier gebraut wird, kann die Brauerei offiziell besichtigt und unser Bier verkostet werden. Weitere Informationen über den Verein sind auf unserer Broschüre oder unserer Homepage [www.brauverein.ch](http://www.brauverein.ch) zu entnehmen. Sehr beliebt und gut genutzt werden unsere Brauseminare und Bockbierabende. Sie werden als echtes „Biererlebnis“ wahrgenommen.

Was ihr in den Sommermonaten an der Südfassade Ahorn bis ca. 7 Meter hoch wachsen seht, ist unser Hopfen. Er gedeiht dort prächtig auf biologische Weise.

Nun hoffe ich, wichtiges über die Entstehung und das Wirken des Brauvereins Pfäffikon erörtert zu haben und vielleicht einige bei uns persönlich begrüßen zu dürfen.

Herzlich grüsst Braumeister Hans Gübeli



GV 2008



Am Brauseminar



Maische kochen



Menge eines Suds

## Yvonne Hänggli ist gestartet...

**Yvonne Hänggli hat am 5. Januar 2009 ihre Tätigkeit in der Verwaltung als Sachbearbeiterin Geschäftsleitung angetreten. Wer ist sie?**

**Yvonne, möchtest du dich den LeserInnen des Durchblick kurz vorstellen?**

Ich machte eine Ausbildung als Pflegefachfrau und war einige Jahre in diesem Beruf tätig. Nach der Geburt meiner zwei Kinder, die heute bereits erwachsen und selbstständig sind, habe ich eine Berufspause eingelegt und mich der Erziehung meiner Kinder gewidmet. Nach acht Jahren stieg ich wieder ins Berufsleben ein und war dann im Bürobereich tätig. Mit verschiedenen Weiterbildungen im kaufmännischen und Computerbereich holte ich mir das nötige Rüstzeug dafür. Während 10 Jahren war ich als Sachbearbeiterin im Umweltbereich tätig.

**Wie ist es dir in deiner Einarbeitungszeit bisher ergangen?**

Ich bin jetzt seit 4 Wochen im GerAtrium. Die Einarbeitungszeit dauert aber immer noch an. Täglich lerne ich viel Neues dazu. Die Arbeit gefällt mir sehr gut, jedoch die neuen Aufgaben erfordern auch viel Energie. Bis ich alle Abläufe durchschaue, benötige ich noch ein wenig Zeit ☺.

**Wie empfindest du das Betriebsklima im GerAtrium?**

Das Betriebsklima ist sehr angenehm. Ich komme morgens gerne zur Arbeit. Die MitarbeiterInnen sind sehr freundlich und gut gelaunt. Die gegenseitige Wertschätzung, die ich im ganzen GerAtrium spüre, fällt mir besonders auf.

**Was gefällt dir am besten im GerAtrium?**

Die Zusammenarbeit, den Kontakt und die Gespräche mit verschiedenen Menschen.

## Lehrlingswettbewerb Züri-Oberland 2008

Natanja Locher, Koch-Lernende im 2. Lehrjahr bei uns im GerAtrium und Kevin Mombelli, Koch-Lernender im 3. Lehrjahr im Alters- und Pflegeheim Bruggwiesen in Effretikon nahmen im November 2008 mit Erfolg an der Berufsausstellung in Wetzikon teil. Damit die Teller auch einen Tag lang präsentierbar aussahen, mussten die Speisen in mühsamer Arbeit geliert werden. In der Vorbereitungsphase wurde viel geübt, verschiedene Anrichtarten wurden ausprobiert, neue Ideen getestet und einzelne Komponenten der Gerichte ausgetauscht. Der Aufwand und die Ausdauer wurden belohnt, schloss das Team am Wettbewerb doch mit der hervorragenden Note von 5.5 ab. Wir gratulieren an dieser Stelle nochmals von ganzem Herzen und wünschen bei der kreativen Arbeit weiterhin viel Freude.

**Was sind deine Wünsche/Anliegen an das GerAtrium?**

Wünsche und Anliegen habe ich sicher. Vorerst lasse ich mal alles auf mich wirken.

**Entspricht deine jetzige Tätigkeit den Vorstellungen, die du von der Arbeitsstelle hattest?**

Ja! Die Tätigkeit ist sehr vielseitig. Und ich kann meine bisherigen Erfahrungen sehr gut einsetzen.

**Hast du deine Wunschstelle gefunden?**

Ja, ich habe lange gesucht, bis ich eine Stelle gefunden habe, in welcher ich meine Berufskennnisse im Gesundheitswesen als auch im kaufmännischen Bereich einsetzen kann.

**Hast du eine Beziehung zu Pfäffikon ZH?**

Nein, das habe ich bis jetzt noch nicht. Die Lage am See gefällt mir aber besonders gut.

**Yvonne, was machst du als Ausgleich zur Arbeit, zur Erholung und Entspannung?**

Ich gehe gerne in der Natur spazieren. Wenn es wärmer ist, werde ich wieder fleissig Velo fahren. Ab und zu gönne ich mir ein Wellnesswochenende. Tanzen, Malen und Lesen geben mir ebenfalls den Ausgleich zur Arbeit.

Yvonne, vielen Dank für das Gespräch. Es freut uns, dich im Verwaltungsteam zu haben und ich wünsche dir noch viel Geduld und auch Erfolg in deiner Einarbeitungszeit.

Interviewleitung: Ursula Traber

Liberale Erziehung bedeutete nicht, dass die Mahlzeitenordnung beliebig gehandhabt wurde, regelmässige Essenszeiten und täglich warme Speisen bildeten auch bei dieser Erziehungsweise in der Kindheit die Regel:

*„...nein, nein, den Teller musste ich nicht leer essen...die haben sich zwar gewundert, dass ich noch nicht mal Schokoladenpudding mit Schlagsahne ass, aber ich ass es halt nicht...“*

**Geschmacksvielfalt** in der Kindheit zeichnete sich durch grosse Speisen- und Zubereitungs Vielfalt im Elternhaus aus, auch regional untypische Speisen bereicherten die Familienmahlzeiten:

*„...bei uns wurde es sehr gerne ein wenig festlich gemacht. Bei uns gab es keine Papierservietten, sondern Stoff. Wein gab es immer, jeden Tag...Wein wurde nicht in Flaschen, sondern in einer Karaffe serviert...bei uns hat man sehr kompliziert gekocht und das braucht viel Zeit...“*

**Geschmacksgeschlossenheit** war nicht eine Frage des jeweiligen Einkommens, sondern vielmehr eine, die sich fast ausschliesslich an saisonal und regional erzeugten Speisen und üblichen Zubereitungsweisen, beispielsweise landschaftstypischen Gerichten, orientierte. Gerichte aus anderen Landschaftsküchen oder überregionale Kochweisen wurden nur in geringem Masse in die jeweilige Speisenabfolge integriert.

*„...eigentlich habe ich nicht anders gekocht. Ich war ja Schlesierin. Die Einheimischen hatten natürlich eine andere Küche. Wenn man eingeladen war, da hiess es, wir kochen für sie mal dies und das. Ich weiss nicht mehr, wie die Sachen hiessen. Knödel und so weiter. Aber ich habe meine Küche so weitergemacht, wie ich sie Zuhause hatte. Das mache ich auch heute so, es ist nur ganz anders, weil man nur zu zweit ist. Ich koche jeden Tag, z.B. frisch meine Kartoffeln oder Klösse. ...Es gibt Gerichte, Piroggen, die muss ich meinem Mann [Westpreussische] mal machen. Dann isst er morgens früh gerne Kleckermus. Da ist Milch, verquirle etwas Mehl, ein Ei und Salz. Tu das in kochende Milch, da stockt das...“*

Wie sehr die geschmacksgeschlossene Erziehungsweise für heute prägend ist, verdeutlicht auch das folgende Zitat:

*„...Waschtags gab's dicke Suppe, früher war das so. Am Wochenende koch ich die auch heute noch, freitags gab es meistens Fisch, das mach ich heute noch so...Sonntags essen wir immer Fleisch, das will ich ihnen grad' mal sagen. Mein Mann ist Fleisch- und Wurstesser...“*

## Fazit

Was kann aus der Untersuchung für das Essverhalten älterer Frauen gelernt werden? Welche Konsequenzen können sich daraus ergeben? Die Ansichten, Einstellungen und Vorstellungen zu „Essen und Trinken“ sind bei den befragten Frauen trotz unterschiedlicher Esstypen ähnlich. Dem Essen wird eine wichtige Alltagsbedeutung zugeschrieben. Gegessen wird in aller Regel nicht „nebenbei“, sondern dem Essen wird volle Aufmerksamkeit gewidmet. Esssitten und Tischmanieren sind nach Meinung der Frauen wichtiger Bestandteil ihres kulturellen Verständnisses, Ausdruck der eigenen Wertschätzung von Essen und Trinken und unabdingbar für einen „zivilisierten“ Menschen:

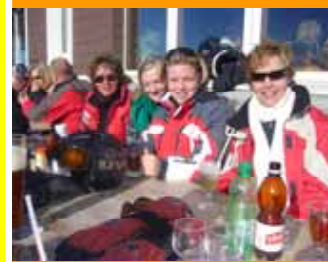
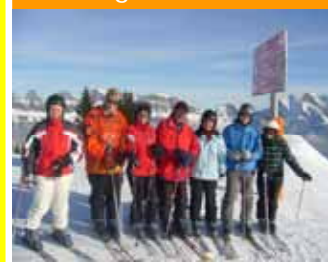
*„...dann, viele bessere Leute hätten auf der Strasse niemals gegessen...wenn ich an meine Schulzeit denke, hätten sie niemals einen einzigen Menschen da was essen sehen? Das gab es einfach nicht...die Menschen sind auf der Strasse nur noch am Fressen...finde ich einfach unmöglich. Eine Unart! Übertrieben alles. Und es ist ja auch alles Geschäft. Das wird absichtlich gemacht und die Leute werden damit verführt, ach ich habe grade Lust drauf oder so...Ich glaube, dass Ältere, wie meine Generation, nicht auf der Strasse essen. In den Gasthäusern heute geht ja nur der Pöbel essen. Früher, das waren gute Leute, die sich das leisten konnten mal...das ist ganz anders heute. Heute kann ja jeder essen gehen. Das ist einfach Gewohnheit schon. Weil sie einfach Geld haben. Früher hätte man gesagt, für das Geld, was ich da bezahle, kann ich die ganze Woche kochen. Das war der Unterschied. Die Jüngeren gehen eher aus, die sind ja auch im Wohlstand gross geworden...“*



## Impressionen vom Mondspaziergang

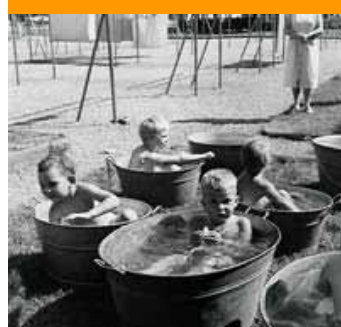


## Impressionen vom Skitag



Das Menü zum Erfolg

Die stolzen PreisträgerInnen Natanja Locher und Kevin Mombelli



Waschen wie zu Omas Zeiten.

Der Waschtag wird mit der Entwicklung zum Vergnügen.



Da in dieser Altersgruppe häufig Hungererfahrungen während der Weltkriege gemacht wurden, wird Nahrung in der Regel auch nicht weggeworfen oder vergeudet:

*„...also dadurch, dass man früher in unserer Jugend gesagt hat, was auf den Tisch kommt, kann man alles essen und auch durch meine Arbeitsdienstzeit, ich könnte heute nie etwas an Essen wegwerfen. Das ist vielleicht auch ein Fehler, weil man nicht sagen kann, ich mag nicht mehr, ich werfe es weg. Also das könnte ich nicht. Das ist unwahrscheinlich. Mein Vater hat immer gesagt, wer Lebensmittel wegwirft, der versündigt sich. Das ist meine Einstellung von der Kindheit und das verliert man auch nicht...also meine Tochter handhabt das schon grosszügiger. Da wird schon öfter mal was weggeworfen, wo ich sagen würde, das kann man doch aufheben...“*

Im Laufe des Lebens wurden bestimmte ernährungsbezogene Rituale entwickelt (z.B. feste Essenszeiten, fester Essplatz, Tischmanieren...), die sich im höheren Lebensalter verfestigt haben und gleichsam Halt und Schutz bieten und den Alltag strukturieren. Für die meisten befragten Frauen sind täglich warme, gekochte Mittagmahlzeiten ebenso wichtig und selbstverständlich wie regelmässige Mahlzeiten.

*„...feste Zeiten, unbedingt. Ich denke zwar, man hängt vielleicht zu sehr dran, man ist es gewohnt von klein auf mit den festen Zeiten und man liest ja auch oft, dass es besser ist. Der Körper gewöhnt sich besser an die Nahrungsaufnahme, wenn es immer zur gleichen Zeit ist. Aber manchmal denke ich, wir ältere Generation machen uns damit zu viel Mühe und zu viel Umstand. Die Jüngeren leben auch gut und nehmen es nicht so wichtig. Aber Gedanken mach' ich mir schon darüber, aber ich habe es so beibehalten...“*

Hauptanliegen dieses Beitrages war es, die Faktoren, die zu einem Essverhalten beitragen, aufzuzeigen. Der Lebensverlauf sowie die sozialen und individuellen Lebensbedingungen, die einen Menschen geprägt haben, sind wichtige Bestimmungsgrössen eines individuellen Ernährungsverhaltens. Die Art und Weise, wie, wann, wo und was ein Mensch isst, ist immer Teil seiner jeweiligen Persönlichkeit und Biographie. Veränderungen des Essverhaltens sind sehr behutsam zu treffen und sie gelingen dauerhaft nur, wenn sie im Kontext individueller Vorlieben und unter Berücksichtigung biografischer Erfahrungen erfolgen.

Christine Brombach, ZHAW Wädenswil  
christine.brombach@zhaw.ch

## „Ich suche nicht, ich finde“

**Liz Anklin verliess das GerAtrium Ende Februar 2009. In einem Interview mit Angelo Ressegatti erzählte sie, warum sie eine `ausZeit` nimmt.**

Bei Liz Anklin hängt zuhause ein Text von Pablo Picasso mit dem Titel: „Ich suche nicht, ich finde“. Sie hat diesen Text oft gelesen, ihn in sich wirken lassen und er trug bei zu ihrem Entscheid, sich eine `ausZeit` im Beruf zu nehmen. Sie merkte zudem, dass sie kurz davor war, sich mit ihrem Computer zu unterhalten (statt mit Menschen). Das kann es ja nicht sein, sagte sie sich und beschloss nach reiflicher Überlegung, ein Wagnis einzugehen und ihre sichere Anstellung zu kündigen. Sie möchte diese Auszeit dazu nutzen, sich Gedanken über ihre Zukunft zu machen, denn sie wünscht sich, ihrem Wesen entsprechend, mehr Lebendigkeit im Arbeitsalltag – sei es im Kontakt mit Menschen, Tieren oder in der Natur. Das heisst jedoch nicht, dass sie nicht gerne mit Zahlen jongliert oder ihre Finger auf der PC-Tastatur trainiert, sondern dass sie es nicht mehr in diesem Ausmass weiterführen möchte.



**Liz, du hast gekündigt, ohne eine neue Stelle in Aussicht zu haben. Ich finde das sehr mutig in der heutigen Zeit, wo alle Angst haben vor ansteigender Arbeitslosigkeit. Überkommen dich nicht manchmal Zweifel wegen deiner Entscheidung?**

Ja, es ist ein Wagnis, aber Angst oder Zweifel habe ich nicht. Ich habe keine Verpflichtungen, die Wohnung ist auch gekündigt. Somit sind alle Wege offen, und was gefunden wird ist unbekannt. Ich lasse mich in die Ungewissheit führen...

**Bedeutet das demnach auch, dass du die Gegend verlassen wirst?**

Welche Gegend? Wald-Pfäffikon-Zürich-Basel? Dies ist ein Katzensprung... Die Welt ist ja so klein, jedenfalls für Menschen ohne Flugangst. Es kann durchaus sein, dass es mich woanders hinzieht, zum jetzigen Zeitpunkt ist alles möglich.

**Du hast danach keinen Job. Suchst du einen neuen? Oder hast du irgendwas anderes in die Wege geleitet?**

Ich habe die ‚ausZeit‘ in die Wege geleitet und suche im Moment keine neue Anstellung wie bisher. Ich wünsche mir herauszufinden, was ich brauche und will, ich werde offen sein für neue Erkenntnisse, für neue Erlebnisse im Aussen wie im Innen. Vorerst schaue ich für einen Ort für ca. drei Monate, wo ich einer Beschäftigung mit Mensch, Tier oder Natur nachgehen kann, sei das in der Schweiz oder im Ausland. Die Toskana oder sonst einen Ort in Meeresnähe würde ich bevorzugen. Es könnte durchaus eine Tätigkeit sein, wofür ich als Gegenleistung vorübergehend ein schönes Zuhause, feines Essen und ein lebendiges Umfeld geniessen kann.

**Hast du bereits entsprechende Angebote gefunden?**

Ja, ich habe meine Fühler weit ausgestreckt, habe einige interessante Angebote auf meine Anfragen erhalten, welche ich nun auf mich wirken lasse. Ich werde mich jedoch erst im März intensiver darum kümmern können, denn bis Ende Februar hat die Arbeit im GerAtrium Priorität, da mir ein guter Abschluss und eine gute Übergabe an meine Nachfolgerin wichtig sind.

**Ja dann hast du eine spannende Zeit vor dir! Erlaube mir noch ein paar Fragen zu deiner Zeit im GerAtrium. Wie lange hast du hier gearbeitet? Immer als "Finanzministerin"? Welches waren persönliche Highlights dieser Zeit?**

Ich habe am 1. August 2002 hier begonnen, und zwar in der Buchhaltung. Ab Januar 2004 gehörte ich der erweiterten Geschäftsleitung an und ab August 2005 der Geschäftsleitung. Seither habe ich die Leitung Finanzen und Administration inne.



Diese Beförderung betrachte ich als eines der Highlights meiner Tätigkeit, machte es meine Arbeit doch interessanter und abwechslungsreicher und liess mich nebst Mehrarbeit auch mehr Verantwortung übernehmen. Ausserdem freut es mich natürlich, dass wir die Kosten stets immer besser in den Griff bekamen und sich das Defizit grundsätzlich von Jahr zu Jahr verringerte! Ein grosser Gewinn für mich war auch das Nachdiplomstudium „Management in sozialen Organisationen NPO“, das mir während meiner Anstellung im GerAtrium ermöglicht wurde. Für all das bin ich sehr dankbar!

**Es ist doch eher ungewöhnlich, dass eine Frau als „Finanzministerin“ arbeitet. Wie kam es dazu?**

Ich habe seinerzeit das KV gemacht und in einer Treuhandfirma gearbeitet, wo ich vor allem Buchhaltungen führte. Ich machte diese Arbeit gerne, war zeitweise auch im Personalbereich oder auch in der Führung eines Kulturbetriebs tätig und arbeitete oft für mich alleine im „stillen Kämmerchen“. Nun möchte ich wieder, wie bereits erwähnt, mehr Lebendigkeit und vor allem Abwechslung. Bei den sich wiederholenden und vorhersehbaren Arbeiten wie Buchhaltung, Jahresabschluss, Budget etc. fehlt mir doch immer wieder der wichtige Aspekt der Herausforderung und Begeisterung.

**Gehe ich richtig in der Annahme, dass dir Abschiede nicht so schwer fallen?**

Ich habe mich in meinem Leben schon oft verabschiedet, leicht war es nicht immer, aber immer notwendig... Ich glaube, die Arbeit werde ich gut zurücklassen können, aber einige Menschen im GerAtrium werde ich vermissen, denn ich habe sehr schöne und bereichernde Begegnungen und Beziehungen erleben dürfen. Auch bin ich dankbar für die wirklich gute und konstruktive Zusammenarbeit in unserem Team, was nicht immer selbstverständlich ist. Jetzt heisst es für mich loslassen und offen werden für neue Erfahrungen und Möglichkeiten.

Liebe Liz, vielen Dank für das interessante Gespräch. Alles Gute und viele schöne, spannende Erlebnisse und Entdeckungen !

Interviewleitung: Angelo Ressegatti



Liz unterwegs der Sonne entgegen ...

Auch die GerAtrium-Katzen werden Liz vermissen.