

Oktober 2024
№ 5


ElfenauPark
Wohnen | Kultur | Restaurant

ElfenBlatt



Metamorphose

Überblicken



Erleben

Entwicklung als Lebensmotto



Erforschen

Stephan Meier im Gespräch mit
Barbara Zuber



Entzücken

Ein Gang durchs Leben

Aufschnappen	3
Erleben	4
Erforschen	8
Reflektieren	10
Hinschauen	11
Entzücken	14
Entzücken	16
Mitwirken	18
Stöbern	22

Aufschnappen

Metamorphose



Ein voller Kleiderschrank und nichts anzuziehen. Das passiert mir hie und da und sorgt für einen Stressmoment frühmorgens. Das Ausgesuchte muss zur Laune, zur Tagesform und zu den Tagesplänen passen. Da kommen also einige Kriterien zusammen und trotz gut gefülltem Kleiderschrank ist manchmal trotzdem nicht das Passende dabei.

Kleider machen Leute – das hat uns Gottfried Keller veranschaulicht. Ja absolut, in meinem Stressmoment am Morgen früh bin ich da voll einverstanden. Im besten Fall finde ich in der Tiefe des Kleiderschranks ein schönes, farbiges Kleid mit tollen Schuhen dazu. Angezogen bringen mich gewisse Kleidungsstücke nämlich zum Schweben und wecken frühmorgendliche Superkräfte. Eine kleine Metamorphose der Stimmung und der Tag kann beginnen.

Klamotten – einfach ausgedrückt – haben schon eine besondere Magie. Besitzen wir nicht alle Textilien im Schrank, von denen wir uns nicht trennen wollen, weil sie treue Wegbegleiter sind und wir praktisch in ihnen wohnen möchten? Sie können noch so ausgeleiert und verschlissen sein, sie landen nie in der Sammlung. Dann gibt es wiederum Textilstücke, die nur bei besonderen Gelegenheiten ausgeführt werden. Ein spezieller Anlass ruft nach einer passenden Garderobe. So werden Textilstoffe zu Erinnerungsstücken an besondere Lebensereignisse, die vielleicht nach ein paar Jahren nicht mehr passen, aber trotzdem in der Kiste voller Erinnerung bleiben. Haben Sie ihre eigene Taufbekleidung noch?

Bei all meinem Morgenstress suche ich nach der passenden Garderobe oder nach Textilien, die ihren Zweck erfüllen und mit mir alle Abenteuer des Lebens bestreiten und Erinnerungen schaffen.

Ihre Barbara Zuber



Erleben

Entwicklung als Lebensmotto

Michelle Brauen und Marina Matkovic sind zwar weder gleich alt, noch beschritten sie beruflich den exakt gleichen Weg. Aber dennoch gibt es mehrere Dinge, die vereinen: Sie arbeiten beide mit vollem Engagement in der Pflege im ElfenauPark und sie teilen die Motivation, sich beruflich und persönlich kontinuierlich weiter zu verbessern.

Marina

«Als ich vor zwölf Jahren mein Praktikum im ArcaVita des ElfenauPark absolvierte, wusste ich, wohin mein Weg mich führen wird. Nach meiner Ausbildung als Fachfrau Gesundheit wollte ich mich rasch weiterbilden und absolvierte Weiterbildungen im Bereich der Berufsbildung und als Prüfungsexpertin für Fachpersonen Gesundheit EFZ (FaGe) und Assistenten Gesundheit und Soziales, EBA (AGS) sowie als Gesundheitsmasseurin und Fusspflegerin.»

Michelle

«Ich schliesse gerade meine Ausbildung als Pflegefachperson HF ab. Dabei habe ich die komplette Vielfalt erlebt. Praktika bei der Spitex, am Inselspital und im ElfenauPark,

viel Schule, Prüfungen, Informationsanlässe und Aufnahmegespräche. Mittlerweile kenne ich auf sehr viele Gesundheitsfragen im Alltag die richtigen Antworten, übernehme Verantwortung und kann verschiedene wichtige Fakten miteinander verknüpfen. Zudem habe ich gelernt, mich mit mir selbst und meinem Wissen richtig auseinanderzusetzen.»

Marina

«Ich denke, dass ich mich in all den Jahren positiv entwickelt habe. Heute handle ich äusserst verantwortungsbewusst, gehe auf Menschen zu, entscheide und bilde mich gerne weiter. Ich will dazu beitragen, dass wir auch in Zukunft über gut ausgebildete Fachkräfte verfügen und fühle mich in meiner Berufsbildungsrolle äusserst wohl. Gleichzeitig bin ich dankbar, dass ich von der Pflegedienstleitung entsprechend gefördert und vom Betrieb in meiner Entwicklung unterstützt wurde. Nicht zuletzt spüre ich grosses Vertrauen von meinem direkten Umfeld.»

Michelle

«Besonders während meiner Praktika wusste ich stets, wo ich mich fachlich befand und konnte mich punktuell verbessern. Ich durfte

mir auch selbst einiges in Form von Selbstinitiative beibringen. Ausserdem habe ich sehr viel gelernt, als ich jemandem über die Schultern schauen durfte. Zudem wurde ich von meinem Arbeitgeber kompetent und zu jeder Zeit unterstützt. Sie haben mir immer das Gefühl gegeben, dass sie mir vertrauen und begleiteten mich auf meinem gesamten Weg.»

Marina

«Den perfekten Ausbildungsweg gibt es nicht. Jede und jeder Auszubildende empfindet ihre/seine Lehrzeit anders und hat verschiedene Zukunftsvorstellungen. FaGe ist einfach eine hervorragende Basis für die weiteren Entwicklungen. Wenn man ein Ziel vor Augen hat und Eigeninitiative zeigt, wird man von den Verantwortlichen im ElfenauPark gefördert. Sie haben mich auf meinem Weiterbildungsweg stets unterstützt, sodass vieles möglich wurde.»



Marina

Michelle

«Die Lehre als Fachfrau Gesundheit ist mit Sicherheit eine sehr gute Basis für weitere

Entwicklungen. Es hängt von jeder und jedem Einzelnen ab, was sie und er anschliessend daraus machen. Nach meinen Prüfungen werde ich anschliessend mein Wissen noch auf breiter Front vertiefen.»

Marina

«Anfang August durfte ich wieder sechs neue Lernende als Berufsbildungsverantwortliche im ElfenauPark begrüßen. Es ist sehr spannend mitzuerleben, wie sie den Umstieg in die Berufswelt bewerkstelligen. Am Anfang sind sie müde vom vielen Stehen und weil sehr viel Neues auf sie zukommt. Sie müssen sofort anpacken, Verantwortung übernehmen und als Tüpfchen auf dem i kommt noch die Schule dazu. Ich wünsche allen Lernenden, dass sie Freude am Beruf haben und ihr Ziel nicht aus den Augen verlieren. Und ich gebe ihnen Motivation und Durchhaltewillen mit auf den Weg.»

Michelle

«Als ich 15-jährig in meine Lehre eintrat, machte ich mir noch keine Gedanken, wie



Michelle

mein Leben in drei oder vier Jahren aussehen würde. Ich war einfach froh, dass ich eine Lehre hatte und dass es losging. Als dann die Verantwortlichen im zweiten Lehrjahr die Höhere Fachschule vorstellten, packte mich der Ehrgeiz und die Lust. Für mich war klar, dass ich mich im richtigen Berufsumfeld befand – wieso also nicht in diesen Bereich und vor allem in mich selbst investieren? Im Nachhinein würde ich es nochmals genau gleich machen.»

Marina

«Im ElfenauPark fühle ich mich einfach nur wohl. Ich habe einen extrem abwechslungsreichen Job, kann selbstständig arbeiten, habe mit vielen Menschen zu tun und kann mich mit anderen Mitarbeitenden regelmässig, austauschen, Theorien vertiefen und mich entfalten. Ich bin stolz, hier zu arbeiten und wünsche mir einzig, dass ich meinen Weg weiterbeschreiten kann.»

Michelle

«Mittlerweile bin ich in meinem richtigen Beruf und Umfeld angekommen. Mir gefällt es hier im ElfenauPark ausgezeichnet. Ich möchte hier meine Sporen abverdienen, das Weiterbildungsangebot nutzen und kann sowohl die Ausbildung hier als auch die Institution allen Interessenten wärmstens empfehlen.»

Offene Lehrstellen 2025

- Lernende*r Assistent*in Gesundheit und Soziales EBA
- Lernende*r Fachfrau/-mann Gesundheit EFZ

Mehr Infos: elfenaupark.ch/karriere.
Wir freuen uns auf Bewerbungen:
personal@elfenaupark.ch



Erforschen

«Das ganze Leben ist eine Metamorphose»

Stephan Meier gestaltet seit Jahren den Aussenraum des ElfenauPark. In einem persönlichen Gespräch erklärt er den Unterschied zwischen Gartenbau und Gartengestaltung, erzählt von seiner persönlichen Metamorphose und schildert, welche Projekte er mit dem ElfenauPark als nächstes verwirklichen möchte.

Herr Meier, was bedeutet für Sie Metamorphose?

«Im Prinzip widerspiegelt es die Veränderung, sich anzupassen und weiterzuentwickeln. Das ganze Leben ist eine Metamorphose – das habe ich immer wieder an mir selbst gespürt.»

Können Sie uns ein Beispiel nennen?

«Früher war ich viel zielorientierter unterwegs. Heute kann ich viel besser loslassen und neue Wege und Kreise beschreiten. Ich bin nicht mehr so verkrampft und erreiche dadurch viel mehr, was ich wirklich will.»

Was bedeutet die Metamorphose in Bezug auf die Pflanzenwelt?

Die Pflanzen, die sich am meisten verändern sind sogenannte Zigeunerpflanzen – zum Beispiel die Flockenblume oder das Leinkraut, die sich stark aussäen und sich den Standorten und Böden bestens anpassen können.»

Welche Tendenzen sind durch die Metamorphose festzustellen?

«Bis vor kurzem wurde bei der Gartengestaltung nur auf das Ästhetische geachtet. Doch das genügt mittlerweile nicht mehr, weil wir immer stärker die ökologischen Zusammenhänge der Pflanzenwelt berücksichtigen. Ich persönlich unterstütze das, weil ich finde, dass eine Blüte auch wunderschön ist, wenn sie verblüht ist. Wir schneiden oftmals die Pflanzen erst im Frühling zurück.»

Wie können Sie sich als Gartengestalter eigentlich immer wieder neu erfinden?

«Das muss ich gar nicht; weil ich einfach nur mich selbst sein muss. Ich definiere mein Handeln und bin anschliessend dafür verantwortlich. Ich weiss was ich kann und vor allem, was ich nicht kann. Diese Philosophie versuche ich, auf meine Mitarbeitenden zu übertragen.»



Was ist das Schönste an Ihrem Beruf?

«Draussen zu arbeiten. Ob 35 Grad plus oder minus 20 Grad – wenn ich im Fluss bin, spielt das Wetter keine Rolle; dann vergesse ich manchmal sogar zu essen.»

Warum arbeiten Sie gerne im und für den ElfenauPark?

«Weil die Menschen hier enorm begeisterungsfähig sind. Und weil wir kontinuierlich gemeinsam etwas aufbauen können. Mir gefällt, dass der Garten hier eine grosse Bedeutung hat.»

Welches ist das nächste bedeutende Projekt, das Sie für den ElfenauPark umsetzen?

«Wir überdenken den Park in Bezug auf seine Klimatauglichkeit und die Bedürfnisse der Bewohnenden in 20 Jahren. Wir denken ihn also für die nächste Generation voraus. Dabei beschäftigen wir uns mit Fragen wie «Wie sieht die nächste Generation den Park?»

«Welche Einschränkungen werden die nächste Generation zum Wohnen im ElfenauPark bewegen?» «Wie können diese Einschränkungen mit der Gestaltung des Parks gelindert werden?» oder «Wie können wir auch der nächsten Generation Freude am Park vermitteln?»

Stephan Meier (59) gestaltet und pflegt seit 40 Jahren mit seinem Unternehmen Paradiesgärten Grünflächen – empathisch, sorgfältig und ästhetisch. Meier und sein Team interessieren sich dabei nicht nur für die Gartengestaltung, sondern auch stets für die Menschen.

Reflektieren

Als ich beschloss, nie alt zu werden



In der Stille eines frühen Morgens sass ich auf meinem Balkon und dachte über mein Leben nach. Es war eine seltsame Zeit, in der ich mich nicht nur mit dem Äl-

terwerden auseinandersetzte, sondern auch mit der bewussten Entscheidung, nie wirklich alt zu werden.

Früher war ich voller Energie und Abenteuerlust. Ich sprang aus dem Bett, bereit für alles, was das Leben zu bieten hatte. Doch dann schlich sich das Alter wie ein Schatten an mich heran. Die Abende wurden ruhiger, die Wochenenden verbrachte ich oft auf der Couch statt draussen in der Welt. Ich dachte, das sei normal – schließlich wird man älter und weiser, oder? Aber je mehr Zeit verging, desto mehr fühlte ich mich wie ein Zuschauer meines eigenen Lebens.

Der Wendepunkt kam in besagter Zeit, als ich über meine Träume nachdachte. Ein Gespräch mit einem guten Freund erinnerte mich daran, dass das Feuer in mir nie erloschen war; es war nur eingeschlafen. Damals beschloss ich, nie alt zu werden – nicht im

Herzen und nicht im Geist. Anstatt den Fernseher einzuschalten, schnappte ich mir ein Buch über Reisen und träumte von fernen Ländern. Ich begann Geschichten zu schreiben, komponierte unzählige Welthits, die nie veröffentlicht wurden.

Diese Entscheidung zur Metamorphose war nicht nur körperlich; sie geschah auch im Geist und im Herzen. Ich entdeckte die Schönheit im Unvollkommenen und fand Freude daran, neue Dinge auszuprobieren. Ich hatte gelernt, dass es nie zu spät ist, Träume neu zu entfachen und den inneren Jungspund am Leben zu halten.

Heute bin ich älter in Jahren, aber jünger im Herzen als je zuvor. Wenn jemand fragte: «Wie alt bist du?» antwortete ich mit einem Lächeln: «Alt genug für gute Geschichten und jung genug für all die Abenteuer, die noch kommen werden.» Denn letztendlich ist das Leben eine ständige Metamorphose – eine Einladung zur Entfaltung unabhängig von einer schnöden Zahl im Ausweis.

Martin Wittwer ist Journalist, Moderator und Musiker.

Hinschauen

Vorstellungen vom Tod und der Umgang damit



Der Tod ist ein Thema, das uns alle betrifft, und doch wird selten darüber gesprochen. Was passiert nach dem letzten Atemzug? Was erwartet uns, wenn unser irdisches Leben zu Ende geht? Frank Luhm, Pfarrer und Seelsorger im ElfenauPark, teilt seine Gedanken zu diesen Fragen und gibt uns Einblicke aus der christlichen Perspektive.

Solange wir leben, sammeln wir Erfahrungen, erleben Glück, Enttäuschungen und haben Träume. Doch was geschieht mit all dem am Ende unseres Lebens? Wird alles mit dem Tod des Körpers aufgelöst? Diese Fragen haben die Menschen schon seit jeher beschäftigt.

Die grosse Leere oder das ewige Leben?

Frank Luhm beginnt seine Gedanken mit einer grundlegenden Aussage: «Niemand weiss wirklich, was nach dem Tod sein wird. Wir können uns aber mit Bildern und Vorstellungen helfen, dieser todsicheren Realität zu begegnen.» Etwas, das er immer wieder zu hören bekommt: Nach dem Tod kommt nichts als die grosse Leere. Diese Vorstellung kann für manche tröstlich sein, während sie für andere eine erschreckende Ungewissheit darstellt. Im christlichen Glauben gibt es unterschiedliche Bilder vom Jenseits, zum Beispiel die Idee des Himmels: «Wer stirbt, kommt in den Himmel», sagt man. Dies symbolisiert eine Rückkehr «nach Hause» zu Gott. «Die Bibel spricht von Haus oder Heimat, Worte, die für viele eine tiefe Geborgenheit vermitteln», erklärt der Pfarrer.

Persönlich gefällt mir die schöne und tröstliche Vorstellung, wie sie im französischen Abschiedswort steckt «Adieu» oder im Berndeutschen «Adé»; «À Dieu» heisst ganz einfach «Zu Gott», erläutert Luhm.

Holt einen auf dem Sterbebett das Leben ein?

In seiner Arbeit als Seelsorger hat Frank Luhm oft erlebt, dass Menschen auf dem Sterbebett eine Lebensbilanz ziehen. Fragen nach verpassten Gelegenheiten, nach Schuld oder Versäumnissen tauchen auf. «Haben wir genug Zeit mit der Familie verbracht? War man glücklich? – diese Fragen und auch Unversöhntes können am Ende des Lebens noch intensiver empfunden werden», analysiert der Seelsorger. Und ergänzt: «Manchmal lassen sich offene Fragen oder Konflikte noch klären, manchmal auch nicht. Mit dem kann man sterben und auch lernen, damit zu leben.»

Abschiednehmen als zentrales Ritual

Für die Angehörigen ist bewusstes Abschiednehmen von einem geliebten Menschen wichtig im Trauerprozess. Eine Trauerfeier,



ein vertrautes Ritual bietet die Möglichkeit, sich bewusst Zeit zu nehmen, um das Leben des Verstorbenen zu würdigen und sich mit der Realität des Todes auseinanderzusetzen. «Beim Abschiednehmen nicht allein zu sein,» so Luhm, «wird oft als grosse Kraft erlebt.» Die Gemeinschaft unterstützt und bietet Trost in dieser schweren Zeit. Die Trauerfeier ist ein Raum, in dem sowohl die Trauer als auch die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod Platz finden.

Der Umgang mit Trauer ist lernbar

Trauer ist ein natürlicher Prozess und eine Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen. «Der Umgang mit Trauer ist lernbar,» sagt Luhm. «Es ist wichtig zu wissen, dass jeder Mensch anders trauert und es keine richtige oder falsche Art gibt. Manche finden Trost in der Gemeinschaft, andere benötigen Zeit für sich allein.» Entscheidend ist, dass man das tut, was einem persönlich guttut. Die Unterstützung durch Freunde, Familie oder Seelsorgende kann eine wichtige Rolle spielen.

Die Bedeutung des Glaubens im Trauerprozess

Frank Luhm hat in seiner Rolle als Seelsorger die Erfahrung gemacht, dass Religion und Glaube helfen können, den Tod besser zu bewältigen. Glaube kann als eine Quelle der Hoffnung und des Trostes dienen und gibt dem Leben und dem Tod eine tiefere Bedeutung. «Wenn man glauben kann, dass das, was an einem Menschen hat sterben können auch nach dem Tod irgendwo gut aufgehoben ist,» sagt Luhm, «dann verändert das sowohl das Sterben als auch das Trauern danach.»

Es ist gut über diese Themen nachzudenken und auch mit anderen darüber zu sprechen. Für Gespräche über das Sterben, den Tod, aber auch über das Leben im Hier und Jetzt steht Frank Luhm gerne zur Verfügung.

Entzücken

Vibrierende Transformation

Okt Nr. 47+48

Sa 05.10. | So 06.10. | 17 Uhr

**Bach / Händel / Rameau / Purcell / Byrd
Klavierrezital**

Tamar Beraia Klavier

Okt Nr. 49+50

Sa 12.10. | So 13.10. | 17 Uhr

«Father's Heritage»

**Musik aus Bulgarien, aus der Ukraine
und der Schweiz**

Klezmer Pauwau

Fred Singer Klarinette, Stimme

Viktor Pantiouchenko Bajan, Stimme

Tashko Tasseff, Kontrabass

Olivia Zaugg, Stimme

Metamorphose und Umgestaltung kann sich abrupt oder langsam vollziehen. Sie findet jedoch ständig, jeden Moment statt. Auch im Leben von Musikern auf der Bühne kommt sie zum Vorschein; sei dies durch veränderte Spielpartner oder neue Programmideen. Wenn sich die Musik eines Programms auf die Wurzeln besinnt, das Erbe der Väter aufgreift und weiterträgt, wird die Transformation direkt spürbar.



Klezmer Pauwau verbindet in den Konzerten vom 12. und 13. Oktober alte Tanz- und Konzertformen mit dem Heute. Die Auftretenden blicken alle auf eine lange Familientradition zurück. Sie tragen das Erbe weiter in unsere Zeit. Zum Beispiel Olivia Zaugg, die Tochter eines Musikers, die als Gast auftritt. Sie trägt die Musikbegeisterung in der neuen Generation weiter.

Okt Nr. 51+52

Sa 19.10. | So 20.10. | 17 Uhr

Hensel / Beach / Poldowsky / Pejacevic

«Unter fliehenden Sternen»

Junges Podium

trio nushka

Lara Morger Mezzosopran

Lisa Anna Gross Englischhorn

Marion Nuria Gross Klavier

Okt Nr. 53+54

Sa 26.10. | So 27.10. | 17 Uhr

Mozart / Hayden / Beethoven

Wiener Klassik

Marlis Walter Hammerflügel

Nov Nr. 55+56

Sa 02.11. | So 03.11. | 17 Uhr

Franz Schubert

Klavierrezital

Gerardo Vila Klavier

Nov Nr. 57+58

Sa 09.11. | So 10.11. | 17 Uhr

Heine / Busch / Tucholsky / Hesse/

Brecht / Domin

«Poetisch-musikalischer Streifzug
durchs Leben»

Vera Bauer Gedichte und Cello

Nov Nr. 59+60

Sa 16.11. | So 17.11. | 17 Uhr

Boulanger / Grieg / Fauré

Eros Jaca Violoncello

Jorge Nava Klavier

Nov Nr. 61+62

Sa 23.11. | So 24.11. | 17 Uhr

Eccles / Joachim / Beethoven / Elgar /
Gershwin

Uhde Trio

Dez Nr. 63+64

Sa 07.12. | So 08.12. | 17 Uhr

Pjotr Iljitsch / Tschaiowski / Sir Edward
William Elgar

«Adventskonzert»

Kammerorchester Elfenau

Solist Nathan Stiefel Violine

Leitung Andreas Hügli

Konzertmeisterin Janina Müller

Konzertveranstalter: Fredy Zaugg, Manuel-
stiftung ElfenauPark

Entzücken

Ein Gang durchs Leben

Vera Bauer tritt am 9. und 10. November unter dem Motto «Streifzug durchs Leben» im ElfenauPark auf. Die Künstlerin kombiniert seit 25 Jahren Wort und Musik auf eine ganz eigene Art und besetzt damit eine Nische. Fürs ElfenBlatt erzählt sie unter anderem von ihrer Metamorphose, die sie auf ihrem persönlichen Weg erlebt hat.

Meine Bühnenkunst

«Ich stelle die Sprache und mein Cello – oder eine andere musikalische Begleitung – in den Dienst der dichterischen Worte und liebe es, die Lebenserfahrungen und Weisheiten der Grossmeister der Sprache mit dem Publikum zu teilen.»

Mein Aha-Erlebnis

«Während meiner Studienzeit an der Musikhochschule in Freiburg im Breisgau fand ich heraus, dass mich die Sprache im gleichen Masse begeistert wie die Musik. Ich liess mich neben meinem Musikstudium als Sprecherin ausbilden und fing später damit an, mein eigenes Bühnenprogramm zu entwickeln.»

Mein Eintritt

«Nachdem ich mich privat in der Schweiz niederliess, öffnete mir die Künstlerbörse Thun die Türen zur Welt der Schweizerischen Kleinkunsth Bühnen. Hier konnte ich mit meinem Format Fuss fassen. In der Schweiz gibt es zahlreiche Veranstalter, die mir über Jahrzehnte die Treue halten und mich und meine kontinuierliche Arbeit wertschätzen.»

Mein Ansatz

«Ich gehe immer von klassischen Ausgangsmaterialien aus und versuche diese neu hörbar zu machen; stets mit Humor und einer gewissen Leichtigkeit – aber auch mit Präzision, Sorgfalt und Tiefgang. Die Metamorphose zeigt sich darin, dass ich beispielsweise die vorhandenen Texte so interpretiere, dass neue Aspekte und Botschaften darin aufleuchten.»

Mein Spielraum

«Letztlich muss ich einzig gegenüber mir selbst Rechenschaft ablegen: Ich nehme Themen auf, die für mich Relevanz haben und hoffe, auch mein Publikum dafür zu begeistern. Ich bin ja nicht nur Interpretin, sondern



konzipiere aus einem Gesamtwerk und stelle es auf dem Hintergrund des gelebten Lebens auf meine eigene Art und Weise dar.»

Mein Bühnenprogramm

«Dieses Programm ist eigentlich untypisch für mein Schaffen; denn meist stelle ich eine Persönlichkeit ins Zentrum. Nicht so bei «Streifzug durchs Leben», wo ich Perlen aus meinen verschiedenen Bühnenprogrammen zu einem Gang durchs Leben vereinige – berührende Lieder, Gedichte, Texte mit viel Musik.»

Mein Publikum

«Mein Programm ist stets nach vorne ausgerichtet. Ich spreche frei und nehme dadurch mein Publikum sehr stark wahr. Es ist ein grosses Geschenk zu spüren, dass da Menschen mit grosser Lebenserfahrung sind, die meine Interpretationen mit ihrem eigenen Erlebten im Hier und Jetzt verbinden.»

Meine zwei Auftritte im ElfenauPark

«Am 9. und 10. November 2024 darf ich dem Publikum im ElfenauPark wieder eines meiner Bühnenprogramme vorstellen. Ich liebe das konzentrierte, aufmerksame und persönliche Ambiente und freue mich darauf, meine Worte und die Musik mit Menschen zu teilen, die bereits ein lang gelebtes Leben hinter sich haben.»

Meine Grenzen

«In jungen Jahren dachte ich manchmal, irgendwann müsse dann das «grosse» Theater folgen. Erst im Laufe der Jahre wurde mir bewusst, dass das Kennzeichen meines kleinen Formats eine grosse Individualität und Freiheit ist. Diese Form habe ich ganz zu meiner Sache gemacht und möchte sie gegen nichts mehr eintauschen.»

Mitwirken

Offenes Atelier



Von der Idee zum Kunstwerk

In unserem offenen Atelier, das für alle Bewohnenden da ist, entstehen wöchentlich neue Kunstwerke. Hier kann man kreative Luft schnuppern und erleben, wie Grosses im Kleinen entsteht.

Zwei Frauen sitzen im Sonnenschein und lasieren die Tonschalen, die sie zuvor gestaltet haben. Unser Feriengast Frau Lehmann kommt mit ihrer eigenen Lismete dazu. Aus einem blauen Wollknäuel zaubert sie ein Paar warme Socken. Es fühlt sich schön an, Teil dieses kreativen Miteinanders zu sein. Rahel Glauser serviert dazu Tee und Gützi.

Jedes Werk erzählt seine eigene Geschichte von Geduld und Freude am Schaffen. Das Atelier lädt ein, mitzumachen und selbst zu erleben, wie aus einfachen Dingen etwas Besonderes wird. Man darf ruhig auch kurz vorbeischaun oder nur einen Teil des Nachmittags im Atelier verbringen.

Wann und wo?

- Jeden Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr (ausser bei Hörgeräte-Service oder Frauenrunde)
- Materialien sind vorhanden – eigene Projekte sind willkommen
- Die Möglichkeiten sind unersättlich: Stricken, häkeln, nähen, töpfern, malen mit Gouache oder Wasserfarben, Mandalas zeichnen oder ausmalen, betonieren, kleistern, Makrame und vieles mehr

Es lebe die Metamorphose

Unser Aufruf im letzten Magazin hat Resonanz gefunden: Zwei wunderbare Beiträge sind zusammengekommen. Unter dem Motto «Wandel und Weiterentwicklung» haben sich Leserinnen und Leser kreativ mit dem Thema Metamorphose auseinandergesetzt. Ihre persönlichen Geschichten und Ideen zeigen, wie vielfältig Veränderung sein kann.

Bei der Angehörigen Frau Irène Lehmann hat das viele Gedanken ausgelöst. In ihrem Beitrag hat sie mehrere Themen aufgegriffen, die viele von uns beschäftigen: Tragen die Flügel noch? Wie lange «fliege» ich noch selbstständig, und wann brauche ich Unterstützung? Der Beitrag soll uns alle ermutigen, die schönen Dinge in unserer Umgebung zu beobachten und daraus Kraft zu schöpfen.

Schmetterling

Wie das auch anderen Leuten geht, wurde ich gegen das Jahresende gefragt: «Was war etwas Schönes, das Du im vergangenen Jahr erlebt hast»? Ich sagte; ich durfte viel Schönes erleben. Etwas Besonderes war, als ich an einem Sommertag gerade in dem Moment im Garten unseres Sohnes war, als sich ein Schwalbenschwanz bereitmachte, in

sein luftiges Leben zu starten. Ich konnte das wunderschöne Wesen betrachten, während es seine Flügel härten liess. Dann kam der Moment des Abfluges. Könnte ein Mensch das so vollziehen: er würde dabei jubeln. Wir hatten über Wochen beobachtet, wie zuerst nur winzige Raupen damit anfangen, am Kraut des Fenchels zu knabbern. Sie knabberten mit Ausdauer und wurden gross und dick – und schienen plötzlich verschwunden zu sein. Dafür sah man Dinge an den Zweigen hängen in der Gestalt eingerollter Herbstblätter. Dann war es ohne Voranmeldung soweit: Plötzlich war da ein neu geartetes Lebewesen in bezaubernden Farben. Schmetterlinge wirken, als hätten sie zwei Wesenseiten: sie scheinen verletzlich, wir bekommen ja auch gesagt «ja nicht anfassen». Sie scheinen aber auch viel Kraft zu haben, mit der sie ihre Bestimmung – die Wandlung und den Flug, ausführen.

Irène Lehmann ist Angehörige einer Bewohnerin des ElfenauPark.



Vom Rüeblli zur Torte

Wie aus einem einfachen Rüeblli eine unwiderstehliche Torte wird, verrät uns Doris Khouri, die am nächsten Tag unseres Treffens ihren 91. Geburtstag feiert. Da kommt die Torte doch genau richtig.

Frau Khouri lebte von 1966 bis 1981 im Libanon, wo sie mitten im Bürgerkrieg ein besonderes Rezept für Rüeblitorte entdeckte. «Es war die beste Rüeblitorte, die ich je gegessen habe», erinnert sie sich. Das Rezept stammt von einem Schweizer Pâtissier, der damals wie sie auch im Libanon lebte – sie hat es uns zum Nachbacken zur Verfügung gestellt.

Rezept Rüeblitorte

Zutaten

- 6 Eigelb
- 3 EL warmes Wasser
- 300 gr Zucker
- 1 Zitronenrinde
- 1-2 Zitronenjus
- 300 gr geriebene Mandeln
- 400 gr geraffelte Rüebl
- 50 gr Mehl oder Maizena
- 5 Eiweisschnee
- 1 Msp. Salz

Zubereitung

1. Rüebl raspeln und Zitronenjus begeben.
2. Eigelb mit warmem Wasser verrühren, Zucker, Zitronenrinde, Mandeln, Rüebl beifügen, alles stets gut verrühren.
3. Eiweiss mit Msp. Salz zu Schnee schlagen. Steifer Eiweisschnee sorgfältig auf Masse verteilen, Mehl darüberstäuben, Eiweiss sorgfältig unter die Masse verteilen. In Springform giessen.

Ofen

Auf 150°C vorheizen

Backzeit

60 Min 150°C, 15 Min. 125°C

Mit einem Holzstäbchen den Kuchen testen.

Glasur

- 1 Eiweiss
- 1 Zitronensaft
- 250 gr Puderzucker
- 50–100 gr weisse Mandelsplitter

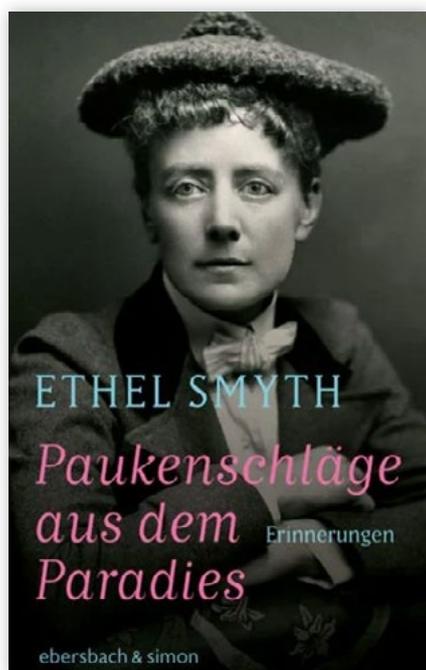
Aprikosenkonfitüre über ganzen Kuchen streichen, bevor der Zuckerguss darüber gegossen wird. Mit Palette gut verteilen. Mandeln am Rand ankleben und auf ganzer Oberfläche oder nur am Rand auf 2–3 cm als Garnitur verteilen.

Dekoration

Kuchen kann mit Puderzucker überstäubt werden.

Stöbern

Neuerscheinungen aus der ElfenauPark Bibliothek.



Paukenschläge aus dem Paradies Ethel Smyth Bi.77

Radikal, queer und urkomisch! Die Komponistin, Pionierin und Frauenrechtlerin Ethel Smyth hatte viele Gesichter. Ihre aussergewöhnliche musikalische Begabung, ihr rebellisches Wesen, ihre Zielstrebigkeit und die Leidenschaft, mit der sie ihre beruflichen und politischen Ziele verfolgte, beeindruckten bis heute. Mit wilder Entschlossenheit überwand

sie alle gesellschaftlichen Hürden auf dem Weg zur professionellen Komponistin. Sie verkehrte mit Clara Schumann, Edvard Grieg und Johannes Brahms, war offen lesbisch, eng befreundet mit Emmeline Pankhurst und Virginia Woolf und komponierte die berühmte Suffragetten-Hymne «The March of the Women». In ihren Erinnerungen lässt sie ihr aussergewöhnliches Leben mit viel Witz, Charme und Selbstironie Revue passieren.

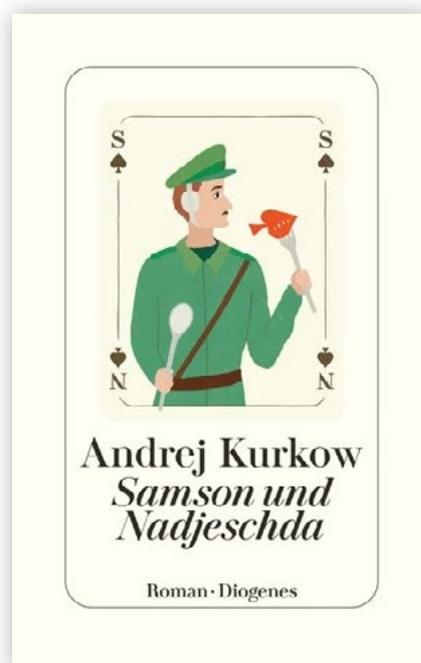
©ebersbach & simon 2023

Samson und Nadjeschda Andrej Kurkow K.52a

Kiew, 1919: In den Wirren nach der Russischen Revolution stösst der junge Samson, gerade zum Vollwaise geworden, beinahe durch Zufall zur neuen sowjetischen Polizei. Sein erster Fall ist gleich äusserst mysteriös: Ein abgeschnittenes Ohr, ein Knochen aus reinem Silber und ein Anzug aus feinem englischem Tuch geben ihm Rätsel auf. Doch die Zeiten sind gefährlich und halten jeden Tag neue Überraschungen bereit. Zum Glück

lernt Samson die patente Nadjeschda kennen, die ihm bei den Ermittlungen hilft und an die er schon bald sein Herz verliert.

©2024 Diogenes Verlag,
Zürich, aus dem Russischen
von Johanna Marx und
Sabine Grebing



Vom Schlafen und Verschwinden Katharina Hagena H.1b

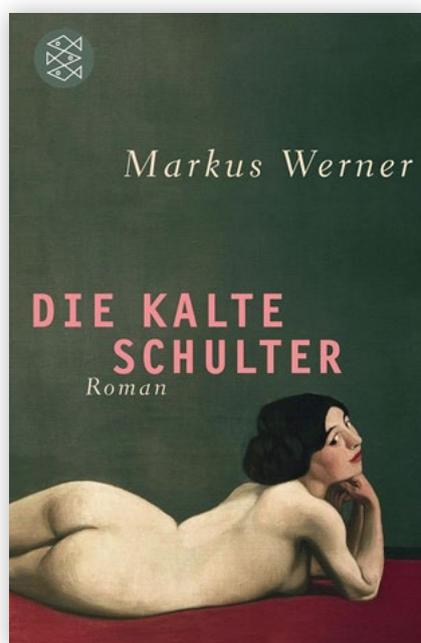
In einer einzigen schlaflosen Nacht erzählt die Schlaf-
forscherin Ellen Feld die
Geschichte von dem, was sie
verlor, was sie liebt und über

das, was nicht geweckt werden darf. Während unter ihr die Hamburger U-Bahnen vibrieren, denkt sie an ihr Heimatdorf Grund zwischen Kieswerk und Spargelfeldern, an Andreas, den sie nur einmal geküsst hat, an ihre grosse Tochter Orla, die Gedichte raucht und Windharfen baut, an ihren Liebhaber Benno, der einem Deserteur auf der Spur ist und selbst abtrünnig wird. Und sie denkt an den kleinen Renaissance-Chor, den ihr Vater ins Leben rief, um seine schlafende Frau aus der Unterwelt zu singen.

Die kalte Schulter
Markus Werner
W.32d

Die Geschichte handelt von Liebe und Tod; von späten, aber fetten Sommertagen und von der Ahnungslosigkeit des Malers Moritz Wank, der nicht mehr malt und nur noch zögernd lebt, weil alles sich entzieht. Nur Judith, die Gefährtin, gibt immer wieder Halt, und im Zusammensein mit ihr entsteht – Momente lang – Gewissheit, Beruhigung, ja Zukunftslust: Auf

diese Liebe ist Verlass. Aber worauf verlässt sich die Liebe? Markus Werner berichtet vom Lachhaften unserer Existenz in einer Weise, dass wir tatsächlich lachen müssen.



Own your Age
Pasqualina Perrig-Chiello
Ps.12

Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte. Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen.

Das späte Leben
Bernhard Schlink
Sch.6f

Das Spiel mit der Angst und andere Geschichten
Petros Markaris
M.33

Inspektor Takeda und der schöne Schein
Henrik Siebold
Kr.109

Unsere Mitbewohnerin Nelly Arn hat uns die beiden Bücher ihrer Mutter geschenkt. Rosalia Wenger erzählt darin auf eindrucksvolle und erschütternde Weise über ihr Leben als Verdingkind. Die beiden Bücher sind im Regal der Biografien zu finden:

Rosalia G. – ein Leben
Rosalia Wenger
Bi.87

Warum hast du dich nicht gewehrt
Rosalia Wenger
Bi.87a

Impressum

Magazin des ElfenauPark
Stiftung ElfenauPark
ISSN 2813-8384

Elfenauweg 50
CH-3006 Bern
Telefon: 031 356 36 36
mail@elfenauPark.ch
Website: elfenauPark.ch

Erscheint alle 3 Monate
Verantwortung: Barbara Zuber
Konzept, Gestaltung und Text:
Amber Kommunikation AG
Korrektorat: Colette Bütikofer
Fotos: Alain Bucher, zVg
Druck: Vögeli AG, Langnau
Auflage: 1500 Exemplare
Ausgabe Nr. 5
Nächste Ausgabe Nr. 6: Januar 2025



Höchster Standard für Ökoeffektivität.
Cradle to Cradle Certified®-Druckprodukte
hergestellt durch die Vögeli AG.

