

Oktober 2023

Nº 1



ElfenauPark

Wohnen | Kultur | Restaurant

ElfenBlatt



**Bewegliches und
Bewegendes**

Überblicken



4

Erleben

Ein Lexikon namens Peter Diebold



14

Erforschen

«Die Sorgfalt ist das Salz in der Suppe.»



18

Entzücken

Die Suche nach dem eigenen Bild

Aufschnappen	3
Zuhören	8
Mitwirken	10
Reflektieren	12
Stöbern	20
Abschweifen	22

Aufschnappen



Aufbruch

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir brechen auf in ein Abenteuer namens ElfenBlatt, wissen zu Beginn nicht genau wohin die Reise führt, haben aber ein ungefähres Ziel im Kopf.

Denken Sie auch oft zurück an Ihre ganz jungen Jahre, wie unbekümmert und abenteuerlustig es war? Sind sie auch mit minimalem Gepäck in ein Transportmittel gestiegen und aufgebrochen in ein Abenteuer? Frei wie ein Vogel, Zeit spielt keine Rolle, das Geld reicht schon irgendwie und die jugendliche Unbekümmertheit schlägt alle vernünftigen Gedanken in den Wind.

Ich erinnere mich noch gut, wie ich damals im chilenischen Teil von Patagonien unterwegs war. Etwas orientierungslos, mit einem schweren Rucksack am Rücken. Der Wind hat mich fast umgeweht und der Regen völlig durchnässt. Der gastfreundliche Kleinbauer mitten im Nirgendwo nahm mich in sein Haus auf. Er legte Feuer nach und holte Brot und Eier aus einem selbstgezimmerten Schrank. Die Natur war nicht immer freundlich, die Menschen dafür umso mehr. Das Unwetter hatte sich am nächsten Tag verzogen und der Weg für das weitere Abenteuer war frei. Damals habe ich keinen Gedanken daran verschwendet, was alles hätte schief gehen können.

Heute ist mir Sicherheit wichtiger. Der «Was-wäre-wenn»-Gedanke ist häufiger mit im Gepäck und lässt mich zögerlicher werden. Die Spontaneität leidet, aus dem Bauch heraus zu entscheiden wird anspruchsvoller.

In Bezug auf das neue ElfenBlatt Team stimmt das Bauchgefühl absolut. Die Ideen sprudeln, die Redaktionssitzungen sind ein Vergnügen, und so tasten wir uns langsam an die Ausgabe Nr. 1 heran.

Es ist ein Abenteuer, zu dem ich Sie herzlich einlade. Lesen und geniessen Sie das neue Unbekannte, und wenn Sie mögen, schreiben Sie mir, ob und wie es Ihnen gefällt. barbara.zuber@elfenaupark.ch

Barbara Zuber

Erleben

Ein Lexikon namens Peter Diebold



Sich zur Ruhe setzen ist nichts für Peter Diebold. Der umtriebige 97-jährige ist täglich in Bewegung und kümmert sich im ElfenauPark vor allem um die Pflanzenwelt. Ein Porträt.

Kluge Augen, aufrechter Gang und ein hellwacher Geist. Peter Diebold ist zwar 97 Jahre alt, aber alles rund um ihn herum ist in Bewegung. Einzig sein Gehör lässt ihn ein wenig im Stich. Strammen Schrittes stolziert er trotz schwüler Nachmittagshitze durch die Gartenanlage im ElfenauPark – alle potenziellen Hindernisse ignorierend. Im Grünen kommt der Pflanzenfreund in sein Element. «Ich war schon als kleiner Junge ein Gartenkind und fühlte mich von der Botanik, den Pflanzen und besonderen Gräsern magisch angezogen.»

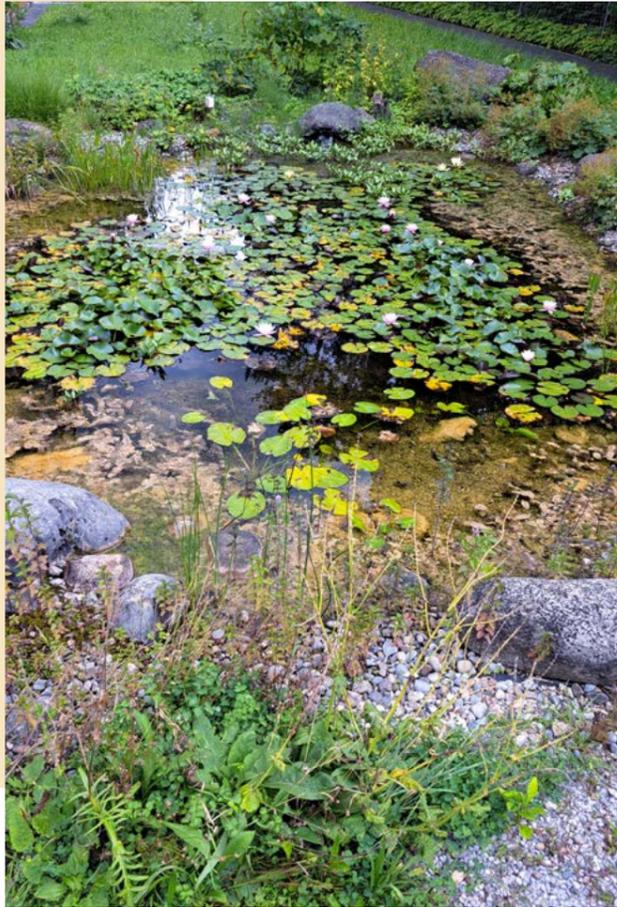
«Mit Unkraut spreche ich nicht: Weil es keine Antwort gibt...»

Zum Garten im ElfenauPark hat er ein leicht gespaltenes Verhältnis. «Die Anlage lädt nicht überall zum Verweilen ein – es hat zu viele Durchgangswege. Man findet nur wenige Plätzchen mit ein bisschen Privat-

sphäre.» Sagt's und führt uns gleichzeitig zu seinem Lieblingsort; ein schattiges Bänkli in der Nähe der Podologie. «Hier bin ich oft am Meditieren. Das Gute ist ausserdem, dass der Zugang für die meisten Bewohnenden ein bisschen schwierig ist; so finde ich hier meistens meine Ruhe», schmunzelt er.

Diebold spaziert täglich durch «seine» Parkanlage. Dabei tauscht er sich oft mit den Gärtnerinnen und Gärtnern aus. «Ich bin der Ansicht, dass es zu wenig Schattenplätze gibt. Es sollten mehr Büsche und Bäume gepflanzt werden.» Auf die Frage, ob er ab und zu auch mit den Pflanzen und Bäumen spreche, erwidert er schlagfertig: «Nein, niemals. Das Unkraut gibt mir leider keine Antwort...»





«Die neu erworbenen Puzzles schmiss ich nach kurzer Zeit zum Fenster hinaus.»

und Gutachter. Und arbeitete die nächsten 15 Jahren als Teilzeit-Feldgeologe an den Aufnahmen für geologischen Atlas der Schweizer Landestopographie.»

In seinem früheren Wohnort Herznach (im Fricktal) zelebrierte der Frühpensionär seine Liebe zur Botanik. «Ich kartierte meinen über 2000 m² grossen Garten und betreute die rund 1000 verschiedene Gräser, die ich auf meinen Reisen kennengelernt und gesammelt hatte, in meinem Herbarium.» Vor fünf Jahren wurde Diebolds Frau Sabine von einem Auto angefahren und erlitt einen irreparablen Hirnschaden. «Wir verkauften innert Kürze unser Haus und zogen in eine 3 ½-Zimmer-Wohnung hier im ElfenauPark.» Eine hervorragende Entscheidung, die er bis heute nie bereute: «Für uns ist der Elfen-

Sein beruflicher Werdegang führte Diebold während 30 Jahren für einen internationalen Ölkonzern durch die ganze Welt. «Ich verbrachte 10 Jahre als Geophysiker in Nigeria, Kamerun und in der algerischen Sahara, wo wir mit künstlichen Erdbeben den Untergrund abgetastet haben. Danach folgten 15 Jahre in Holland und 5 Jahre in England in Managerpositionen.»

«In meinem Garten kümmerte ich mich um 1000 verschiedene Gräser.»

1983 wurde Peter Diebold mit 57 Jahren frühpensioniert – doch die Arbeit gab er deswegen noch lange nicht auf – im Gegenteil: «Ich machte mich selbständig als Berater

auPark ein Glücksfall. Mir gefällt nicht nur die Umgebung, sondern vor allem auch die Betreuung.»

Kommt dazu, dass Diebold hier seine Botanik-Liebe weiter ausleben kann. Einzig seine umfassende Gräser-Sammlung aus aller Welt konnte er allerdings nicht mitnehmen. Als er sie dem botanischen Institut Basel verma-

chen wollte, lehnten sie allerdings dankend ab: «Ich nahm es schulterzuckend zur Kenntnis und veranstaltete stattdessen ein kleines Freudenfeuer...»

Seine wohl eindrücklichste Erfahrung in Bezug auf die Gartenwelt erlebte Peter Diebold in England. «Dort hatten wir im Rahmen von privaten Gartentouren Zugang zu Privatgärten in Schlossanlagen – das war unheimlich schön und ergreifend. Vor allem der Umgang mit der Natur hat mich beeindruckt; da waren permanent mehrere Gärtnerinnen und Gärtner daran, die gesamte Anlage zu hegen und zu pflegen.»

Zum Schluss wollen wir von Peter Diebold noch wissen, ob er denn noch andere Hobbies pflege als die Botanik. «Als ich vor fünf Jahren von Herznach hierherzog, hatte ich plötzlich nichts zu tun. Also kaufte ich mir ein paar Puzzles, die ich aber nach kurzer Zeit wieder aus dem Fenster schmiss – weil sie mich schlicht langweilten. Und weil ich kurz darauf mit dem Kartieren der hiesigen Gartenanlage begann.»



Zuhören

«Ich liebe den Austausch mit unseren Bewohnenden.»

Castille Wyss (18) arbeitet im dritten Lehrjahr als Fachfrau Gesundheit EFZ (FaGe) im ElfenauPark. Im ElfenBlatt erzählt sie über ihren Alltag, ihre Beziehung zu den Bewohnenden und ihre Träume.



Castille, welches ist deine erste Kindheitserinnerung?

«Unsere Ferien in der Türkei: Die Lebendigkeit des Bazars, das Eintauchen in eine andere Welt, das Klima, die Sprache, das Meer...»

Was wolltest du früher mal werden?

«Die Putzfrau in den Donald-Duck-Comics – sie durfte im Schloss die Kristalle abstauben...»

Wann bist du zum ersten Mal mit der Pflege in Kontakt gekommen?

«Ich habe alles Mögliche geschnuppert: Hotellerie, Küche, Kita. In der Pflege hat es mir auf Anhieb gefallen – besonders hier im ElfenauPark: Ich wurde bereits damals herzlich aufgenommen, das hat mich stark beeindruckt.»

Was ist deine Lieblingsbeschäftigung in deinem Beruf?

«Ich verbringe und nehme mir sehr gerne Zeit mit den Bewohnenden. Ohne Zeitdruck den Menschen und ihren Geschichten zuzuhören, interessiert und berührt mich.»

Welches sind deine wichtigsten Fähigkeiten?

«Ich bin kommunikativ, empathisch, zuverlässig und optimistisch.»

Welche Unterstützung erhältst du von deinen Arbeitskollegen?

«Sie kommen auf mich zu, interessieren sich für mich, sind offen und haben sehr viel Geduld mit mir. Auf der anderen Seite kann ich sie jederzeit alles fragen.»

Welche eigenen Ideen konntest du schon in deinen Berufsalltag einbringen?

«Grundsätzlich wird Eigeninitiative sehr geschätzt. Kürzlich habe ich einer Bewohnerin ein spezielles Frühstück zusammengestellt – das ist extrem gut angekommen.»

Was kommt von den Bewohnenden zurück?

«Meistens sind es kleine Dinge wie zum Beispiel ein Schöggeli. Was ich mit Abstand am schönsten finde, ist einfach nur ein Lächeln.»

Was kannst du von den Bewohnenden lernen?

«Dass es sich lohnt, für alles genügend Zeit zu nehmen. Dass man ab und zu innehalten soll. Und dass wir uns vermehrt über die kleinen Dinge freuen sollen.»

Zum Schluss: Welche beruflichen Ambitionen hast du?

«Ich habe mir schon überlegt, die Weiterbildung zur diplomierten Pflegefachfrau zu absolvieren. Am liebsten aber möchte ich im ElfenauPark bleiben.»

Mitwirken

Gedenkort für Verstorbene

Menschen hinterlassen Spuren dort, wo sie leben, dort, wo sie sterben. Es macht ratlos, wenn jemand spurlos verschwindet. Wie können wir freundliche Spuren schaffen von denen, die unter uns gelebt haben und gestorben sind?



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, geschätzte Mitarbeitende des ElfenauPark

Wie können wir freundliche Spuren schaffen von denen, die unter uns gelebt haben und gestorben sind? Diese Fragen haben wir uns gestellt, nachdem wir verschiedentlich darauf hingewiesen wurden, dass es schön und wichtig wäre, wieder einen Ort zu haben, um verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohnern individuell zu gedenken. Denn im ElfenauPark wird gelebt und gelacht, aber

auch gestorben und betrauert. Und es ist gut, einen gut zugänglichen Ort zu haben, um der individuellen Trauer und den persönlichen Erinnerungen an die Menschen, mit denen wir ein Stück Erdenweg geteilt haben, Ausdruck zu verleihen.

Gemeinsam haben das Team Aktivierung und der Seelsorger Frank Luhm verschiedene Möglichkeiten geprüft, wie und in welcher Form ein solcher Gedenkort in den Elfenau Park passen würde. Nun freuen wir uns, dass wir eine diskrete, würdige und ansprechende Lösung gefunden haben.

Sie finden neu im hinteren Teil der Bibliothek einen schlichten Tisch vor, mit einem Gedenkbuch, einer Kerze und einem Wort-auf-den-Weg zum Mitnehmen. Das Gedenkbuch wurde eigens für den ElfenauPark vom handwerklichen Buchbinder Matthias Grimm liebevoll gestaltet und gebunden. Es dient als Zeugnis der Erinnerung und des gemeinsamen Gedenkens für die Menschen, die hier im ElfenauPark gelebt haben, die unter uns Spuren hinterlassen haben und von denen wir uns haben verabschieden müssen.

Sie sind herzlich eingeladen, Ihre persönlichen Gedanken oder Erinnerungen an die Verstorbenen in diesem Buch festzuhalten oder einfach Merci und Adieu zu sagen. Das Kerzenlicht sorgt für einen besinnlichen Moment der Stille und ein Wort-auf-den-Weg nimmt Gedanken der Trauer – aber auch der Hoffnung – auf und spendet Trost.

Gemeinsam können wir so das Andenken an die Menschen, mit denen wir ein Stück unseres Alltags geteilt haben, bewahren. In Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit im Elfenau Park.

Weitere Auskunft erteilen Ihnen gerne Leonie Grimm, Leiterin Aktivierung und Frank Luhm, Seelsorger.

Die Ideenreiche

«Mein Name ist Rahel Glauser und ich bin 35 Jahre alt. 2008 schloss ich meine vierjährige Ausbildung zur Damen- und Herrencoiffeuse ab. Schon während der Arbeit als Coiffeuse konnte ich meine Kreativität ausleben. Das kreative Arbeiten bereitet mir Freude, da ich viele Ideen in meinem Kopf habe und diese auch gerne umsetze.



An meinem Beruf als diplomierte Aktivierungsfachfrau HF schätze ich den Kontakt mit unterschiedlichen Menschen, was ich als Bereicherung empfinde. Zudem kann ich im Alltag meine offene, empathische und geduldige Art gut einbringen. In meiner Freizeit schlägt mein Herz teilweise gelb-schwarz und an den Heimspielen bin ich meistens im Wankdorf anzutreffen. Ich bin aber auch sonst ein wenig Fussball verrückt und habe früher mal selbst gespielt. Nun spiele ich seit vielen Jahren Unihockey. Ich höre sehr gerne Musik und gehe oft an Konzerte. Gerne würde ich noch viele Reisen unternehmen, um noch weitere Kontinente und Kulturen kennenzulernen. Zu einem meiner liebsten Reiseziele gehört Australien, welches ich bereits zweimal während längerer Zeit bereisen durfte. Meine Einführung im ElfenauPark und den Austausch im Team erlebe ich als sehr angenehm und motivierend. In den letzten Wochen hatte ich bereits die Möglichkeit, bedürfnisorientierte Angebote durchzuführen. Ich freue mich auf viele weitere interessante Begegnungen hier im ElfenauPark.»

Reflektieren

Kreativer Aufbruch



Aufbruch ist ein Wort, das vielversprechend klingt – und gleichzeitig mit einer gewissen Anstrengung verbunden ist. Wer von uns hat nicht schon einmal den Gedanken gehabt, etwas Neues zu beginnen, Luftschlösser gebaut und wieder eingerissen?

«Es ist Zeit für Neues in meinem Leben», hatte Aschi Krug lautstark verkündet. Angedroht hat er seinen Aufbruch bierselig schon öfters. Doch jetzt scheint der Plan gereift. Genau, er hat einen Plan. Feinsäuberlich durchdacht organisiert er akribisch seine Spontaneität. Aschi feierte bisher 49 Geburtstage und hat nun den kommenden, runden zu einem Besonderen erkoren. Der Tag des Aufbruchs. Takeoff in ein neues Leben oder wie er es nennt: Auf biegen und brechen aufbrechen, alte Zöpfe abschneiden, heilige Kühe schlachten, das bisherige über Bord werfen, sich von bisherigen Verhaltensweisen trennen, den Horizont erweitern. Lebhaft beschreibt er bei jeder Gelegenheit, wie wichtig es sei, neue Perspektiven zu entwickeln, um so seine eigene, echte Persönlichkeit zu entdecken. Einen Schritt, den er jedermann und jederfrau nur empfehlen könne. Er selber habe, seit er sich intensiv mit seinem Aufbruch beschäftige, neue Seiten an sich entdeckt. Die Gewissheit erlangt, dass nichts, aber auch gar nichts beständiger ist als der Wandel. Ja, liebe Leserinnen und Leser, der Aschi Krug geht zum Brunnen bis er aufbricht. Wer im Brunnen lebt, beurteilt die Dimension des Himmels nach dem Brunnenrand. So formuliert er gekonnt und belesen seine Motivation. Nun, Aschi ist bereit. Es geht los! Endlich! Doch wie geschrieben, Spontaneität will geplant sein. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Wenn man

in einer Sache Meister ist, sollte man wieder Schüler werden. Am Scheideweg des Lebens steht kein Wegweiser. Aschi ist sich seiner Sache sicher. Sein Schiff lag bisher sicher im Hafen, doch dafür werden Schiffe nicht gebaut. Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel neu setzen.

Es gibt Momente im Leben, in denen man spürt, dass Veränderung ansteht. Ein Gefühl der Unruhe, das einen nicht mehr loslässt und einen dazu drängt, aus der Komfortzone auszubrechen und neue Wege zu beschreiten. Dieser Aufbruch kann beängstigend sein, aber er birgt auch eine große Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und zum Wachstum. Und wenn der Aufbruch dann doch mal scheitert, gibt es immer noch die Möglichkeit, sich mit kreativen Ausreden zu behelfen. Also lasst uns gemeinsam aufbrechen, sei es in die Welt des Sports, der Kunst oder der Abenteuerlust. Und wenn wir dabei mal auf die Nase fallen, können wir immer noch behaupten, dass wir auf der Suche nach dem verlorenen Schatz waren, uns leider im Supermarkt verliehen und eine Cremeschnitte erworben haben. Genauso wird es Aschi ergehen. Dies zu beurteilen, erfordert keine hellseherische DNA. Aber, hier kommt nun das aber: Irgendwie bleibt das Gefühl, das er längst schon aufgebrochen ist in eine eigene, kreative Welt. Genau, der kreative Aufbruch hat ja durchaus seine Geschichte. Er bezieht sich auf den Moment, in dem Künstler, Schriftsteller, Musiker oder andere kreative Menschen neue Ideen entwickeln und neue Wege einschlagen.

Der kreative Aufbruch kann auf individueller Ebene stattfinden, wenn eine Person sich von alten Mustern und Konventionen löst und neue kreative Ausdrucksformen findet. Es kann aber auch auf kollektiver Ebene stattfinden, wenn eine Gruppe von Künstlern oder Kreativen gemeinsam neue Ideen und Ansätze entwickelt.

Der kreative Aufbruch kann zu neuen künstlerischen Bewegungen oder Stilen führen. Beispiele dafür sind die Renaissance, die Romantik oder die Avantgarde-Bewegungen des 20. Jahrhunderts. In solchen Phasen entstehen oft wegweisende Werke und neue künstlerische Ausdrucksformen.

Der kreative Aufbruch ist ein wichtiger Teil der kulturellen Entwicklung und kann dazu beitragen, dass sich Gesellschaften weiterentwickeln und verändern. Er ermöglicht es den Menschen, neue Perspektiven einzunehmen und neue Ideen zu entwickeln.

Aschi ist längst aufgebrochen, er weiss es nur nicht.

In diesem Sinne wünsche ich euch einen immerwährenden, kreativen Aufbruch in eure ganz persönlichen Abenteuer.

Euer Martin Wittwer

Martin Wittwer ist Journalist, Moderator und Musiker.



Erforschen

«Die Sorgfalt ist das Salz in der Suppe.»

Hinter den Kulissen des ElfenauParks brodelts, brutzelt, dampft und zischt – die Küchencrew öffnet für das Elfenblatt die Vorratskammer, hievt den Pfannendeckel und lässt einen Blick ins Rezeptbuch zu.

Von Pascal Grütter, Küchenchef im Elfenau-Park

«Nach einer langen Durststrecke ist die Mannschaft wieder komplett und besteht aktuell aus 14 motivierten Mitarbeitenden. Küchenchef, Sous-Chef, sechs gelernte Köche, Auszubildende, zwei Küchenhilfen und drei Casseroliers bilden das kulinarische Team, welches tagtäglich verschiedene, ausgewogene und saisonale Mahlzeiten für unsere Bewohnenden, externen Gäste im öffentlichen Restaurant und Mitarbeitenden des ElfenauPark zubereiten.

Auf den Posten Gardemanger, Entremetier, Saucier und Rüsterei herrscht bereits um 6.45 Uhr reges Treiben. Das vorbestellte Frühstück für den Zimmerservice ist die erste Mahlzeit, welche unsere Küche kurz nach 7 Uhr verlässt. Jede und jeder startet mit seinen bereits bekannten Arbeiten, gefolgt vom täglichen Briefing mit den anwesenden Mitarbeitenden. Es werden wichtige Infos zu den Menus, über die Hygiene, zu speziellen Begebenheiten sowie ein Ausblick über kommende Aktivitäten ausgetauscht. Dies geschieht heutzutage in den Küchen wesentlich ruhiger und gesitteter, als zu meiner Ausbildungs- und Jungkochzeit Ende der 80er-, Anfang der 90er-Jahre. Geschrei war

gestern, heute dominiert ein Arbeitsklima von Miteinander und Wertschätzung. Alle können etwas voneinander lernen. Der Einbezug bei Entscheidungen betrifft stets das ganze Team; von der Lernenden bis zum Chef – also darf auch jede und jeder mitdenken und mitreden. Dies ist nicht nur motivierend, sondern trägt auch zur guten Teamleistung bei.

So haben wir zum Beispiel vor Jahren zusammen entschieden, aus Gemüserüstabfällen täglich einen Gemüsefond oder aus Geflügelabschnitten einen Geflügelfond herzustellen. Damit können wir Food Waste reduzieren oder eben, so auf den ersten Blick überflüssige Lebensmittel, so weit als möglich weiterverwenden.

Damit wir überhaupt etwas auf die Teller zaubern können, benötigt es einen terminierten Einkauf der Lebensmittel. Hier achte ich bei der Wahl der Lieferanten besonders auf die regionale Verankerung, sprich vorwiegend auf den Einbezug von Partnern aus dem Kanton Bern. Auch stehen kleinere Betriebe für mich stets im Vordergrund. Es liegt nämlich ein grosser Teil an uns, ob diese in ein paar Jahren noch existieren werden oder nicht. Es macht für mich wirklich keinen Sinn, Produkte aus umliegenden Kantonen zu bestellen, wenn wir sie aus nächster Nähe in gleicher Qualität erwerben können. Trotz allem müssen auch wir manchmal ausweichen; dann hat es aber stets auch einen triftigen Grund.



Damian Rohrbach und Helin Demirdögen

Wöchentlich entsteht ein Menüplan mit drei Mittagsmenüs, Tagesdessert sowie einem Abendessen. Inspirationen hierzu hole ich mir überall. Man muss nur die Augen offenhalten, kulinarische Newsletter abonnieren, die Gastro-Sprechstunde mit den Bewohnenden oder auch die Mitarbeitenden miteinbeziehen.

Aspekte wie Wünsche der Bewohnenden, Saisonalität, Ausgewogenheit, Form, Farbe, Auslastung der Küchengeräte und vieles

mehr spielen hierbei eine wichtige Rolle. Bei der Zusammenstellung der Menüs versuche ich immer wieder etwas Neues einzubringen, doch sind altbewährte Menüs oder Klassiker fast wichtiger. Es sind die Gerichte, die Kindheitserinnerungen und Emotionen auslösen können. So wie das unten stehende Rezept, ein klassisches Risotto, mit saisonalen Zutaten.»

Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!



Sauser-Rotkohl-Risotto

Rezept
für 4 Personen

Zutaten

- 1 EL Butter
- 1 kleine Zwiebel fein gehackt
- 1 Stk. Knoblauch fein gehackt
- 60g Bleichlauch-Brunoise (Würfelchen)
- 150g Rotkraut, fein gehackt
- 250g Carnaroli-Risotto
- 1 dl Suure Moscht
- 2 dl Suser rot, z.B Trötteler
- ca. 7 dl Gemüsefond/leichte Gemüsebouillon
- 1 Stk. Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 150g Gorgonzola-Mascarpone
- ¼ Zitronenabrieb

Zubereitung

- Butter in der Pfanne schmelzen
- Zwiebel, Knoblauch, Lauch glasig dünsten
- Rotkraut zugeben, dünsten
- Risotto zugeben, kurz mitdünsten
- Mit Suure Moscht ablöschen
- Sauser beigegeben und etwas Gemüsefond, so dass der Risotto leicht bedeckt ist
- Lorbeerblatt, etwas Salz und Pfeffer zugeben
- Leicht köcheln lassen und immer wieder etwas Gemüsefond zugeben
- Bis zur gewünschten Konsistenz fertig garen, Lorbeerblatt entfernen
- Am Schluss den Gorgonzola-Mascarpone und etwas Zitronenabrieb unterrühren
- Fertig abschmecken
- Wichtig – ein gutes Risotto sollte stets cremig, sämig serviert werden!

Entzücken

Die Suche nach dem eigenen Bild

Der argentinische Maler Ricardo Abellas lebt seit bald 40 Jahren in der Schweiz. Ab 12. Oktober 2023 stellt er sein Werk im ElfenauPark aus.



Ricardo Abellas Heimatstadt in Argentinien ist Tucuman. In seiner Jugendzeit war der Ort ein politischer und kultureller Hexenkessel. Eine neue Generation junger Leute sprach und diskutierte an der Universität, auf der Straße und in den Bars über die Themen, die sie damals bewegten. Kunst und Politik waren untrennbar miteinander verbunden und wurden zu obligatorischen Themen. Mit befreundeten Künstlern engagierte er sich für soziale und kulturelle Aspekte der Gesellschaft. Dieses Engagement prägt die ganze künstlerische Arbeit von Ricardo Abella bis heute. Abella verwendet in seiner künstlerischen Sprache verschiedene Bereiche, Malerei, Gravur, Skulptur und Zeichnung. Woher kommt die Bildsprache Abellas? Er lebt seit Jahren in Europa, seit Jahren in der Schweiz.

Vieles von dem, was wir auf seinen Bildern sehen, muss bereits in seinem Gepäck gewesen sein, als er Lateinamerika verlies, anderes hat er auf seinen Reisen um die Welt gesammelt. Aber es ist keine eigentliche Sammlung von blossen Notizen der Realität. Seine Arbeit ist das Ergebnis der beeindruckenden Suche nach seinem eigenen Bild.

Ricardo Abella

Vernissage: Donnerstag, 12. Oktober 2023

17:00 Uhr Türöffnung
17:30 Uhr Ansprache
17:45 Uhr Musik
18:15 Uhr Buffet-Eröffnung

Finissage: Donnerstag, 14. Dezember 2023,
17 Uhr

Konzerte bis Ende Jahr

Unsere Auswahl mit abwechslungsreichen Köstlichkeiten, serviert im Konzertsaal ElfenauPark.

Okt 51.+52. Konzert
Sa 14.10. | So 15.10. | 17 Uhr

Zauber der Musik aus Oper und Operette

Aura Amorosa Quintett
Rebekka Maeder Sopran
Judith Lüpold Alt
Andries Cloete Tenor
Wolf Latzel Bariton
Alexander Ruef Klavier

Okt 53.+54. Konzert
Sa 21.10. | So 22.10. | 17 Uhr

Paderewski / Chopin / Moszkowski Trio Ardito

Monika Urbaniak Violine
Tiffany Tan Violine
Pawel Mazurkiewicz Klavier

Okt 55.+56. Konzert
Sa 28.10. | So 29.10. | 17 Uhr

Mendelssohn / Schumann / Brahms Klavierrezital

Patricia Pagny Klavier

Nov 57.+58. Konzert
Sa 04.11. | So 05.11. | 17 Uhr

Schumann / Mozart / Bruch Märchenerzählungen

Fred Singer Klarinette
Jeannine Frey-Gloor Viola
Marija Wüthrich Savičević Klavier

Nov 59.+60. Konzert
Sa 11.11. | So 12.11. | 17 Uhr

Musical Songs Broadway to Paris to Bern

Frédéric Brodard Gesang
Ken Mallor Klavier

Nov 61.+62. Konzert
Sa 18.11. | So 19.11. | 17 Uhr

Händel / Vivaldi / Volksmusik Trompetenklänge

Vicente Climent Calatayud Posaune
Jean-François Michel Trompete
Petya Mihneva Klavier

Dez 63.+64. Konzert
Sa 02.12. | So 03.12. | 17 Uhr

Händel / Mozart / Fauré / Parry Kammerorchester Elfenau

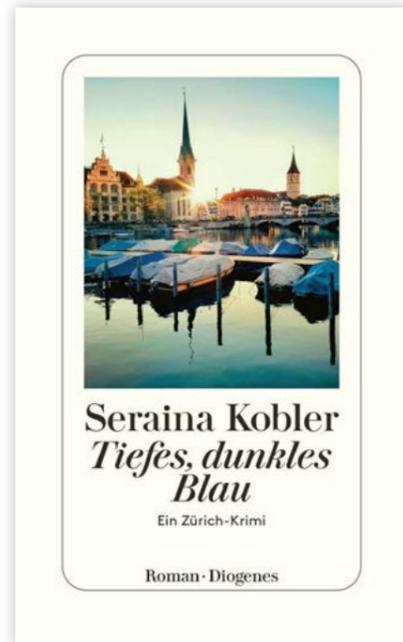
Leitung Andreas Hügli
Konzertmeisterin Janina Müller
Solistin Anja Loosli Sopran

Dez 65.+66. Konzert
Sa 09.12. | So 10.12. | 17 Uhr

Spohr / Saint-Saëns / Piazzolla Adventsmusik

Bettina Boller Violine
Julia Wacker Harfe

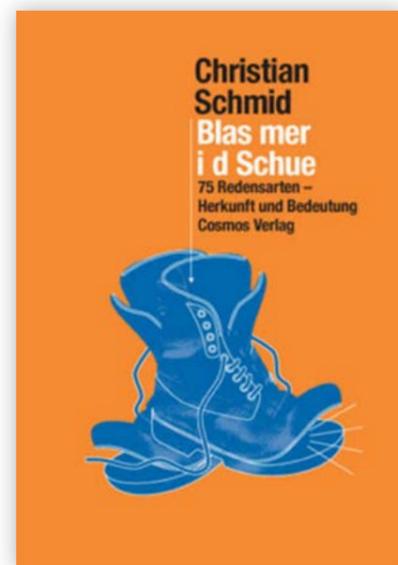
Stöbern



Tiefes dunkles Blau Seraina Kobler Kr.78

Kurz nachdem Seepolizistin Rosa Zambrano in einer Kinderwunschpraxis am Zürichsee Eizellen einfrieren lässt, wird ihr Arzt tot aufgefunden. Wem stand Dr. Jansen, der nebenbei ein erfolgreicher Biotech-Unternehmer war, im Weg? Erste Spuren führen in eine Villa an der Goldküste, in die alternative Szene, in Genforschungslabore und ins Rotlichtmilieu und zu vier Frauen, die sich jede auf ihre Weise nicht mit dem abfinden wollen, was

Biologie oder Schicksal vorgeben. Der erste Fall für die Seepolizistin Rosa Zambrano. Mit einer wunderbar warmherzigen Ermittlerin, die auch eine begeisterte Gärtnerin und Köchin ist.
© 2022 Diogenes Verlag, Zürich



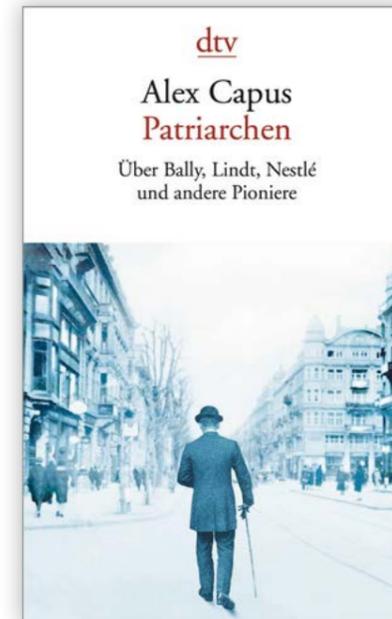
Blas mer id Schue Christian Schmid Di.20

«Em Tüüfel ab em Chare gheit. Mit däm isch nid guet Chiirschi ässe. Das geit uf ke Chuehut. Suuffe win e Bürschtebinder. Es isch gnue Höi dunger.» Woher stam-

men diese Redensarten? Christian Schmid führt uns in seinem neuen Buch in die faszinierende Bildergalerie der Sprache. Er erläutert Herkunft und Bedeutung von 75 Redensarten und füllt damit eine Lücke im Büchergestell: Erstmals gibt es nun ein Werk, das mundartliche Redensarten nicht nur sammelt, sondern auch erklärt, woher sie kommen. Im Internet wird in Bezug auf Redewendungen viel behauptet, viel Falsches zumal, und nichts belegt. Christian Schmid hingegen belegt, was er erklärt, vom ersten ihm bekannten Beleg. Viele Belege stammen aus dem späten Mittelalter bis heute. Seine 75 Geschichten geben lustvoll Antworten auf viele Fragen und zeigen, wie packend das Abenteuer Sprache ist.
© Cosmos Verlag, Muri bei Bern

Patriarchen, Zehn Portraits Alex Capus C.9c

Die Geschichte hinter berühmten Namen: von Lindt bis Nestlé



Wer hat's erfunden?
Von kühnen Ideen und großen Taten: Alex Capus zeichnet mit leichter Hand den Lebensweg von zehn großen Tüftlern und Erfindern nach. Ende 1886 notiert Julius Maggi das Rezept für ein Bouillon-Extrakt. Capus folgt ihm von den Anfängen bis zu seinem kurzen Lebensabend in den Armen einer schönen Pariserin. Er erzählt, wie aus dem Frankfurter Heinrich Nestlé der Schweizer Henri Nestlé wurde und was ein Paar schicke Pariser Damentiefelchen, die Carl Franz Bally 1850 seiner Frau von einer Geschäftsreise mit-

brachte, mit dem Bau der weltweit größten Schuhfabrik zu tun hat. Sie und die sieben anderen hatten eines gemein: Sie alle waren ungestüm, hartnäckig, weltoffen und hatten einen ausgeprägten Instinkt für Veränderungen und Neues.
© dtv Verlagsgesellschaft, München

Nachmittage Ferdinand von Schirach Sch.5b

Ferdinand von Schirach erzählt von milden Frühmorgens, verregneten Nachmittagen und



schwarzen Nächten. Seine Geschichten spielen in Berlin, Pamplona, Oslo, Tokio, Zürich, New York, Marrakesch, Taipeh und Wien. Es sind kurze Geschichten über die Dinge, die unser Leben verändern, über Zufälle, falsche Entscheidungen und die Flüchtigkeit des Glücks. Schirach erzählt von der Einsamkeit der Menschen, von der Kunst, der Literatur, dem Film und immer auch von der Liebe.

Mit dem letzten Schiff Eveline Hasler H.14g

Der Trafikant Robert Seethaler S.10f

Mir stinkts Christian Schmid Di.20a

Abschweifen

Thomas Zurbuchen und Kassiopeia

Thomas Zurbuchen, einer der vielen erfolgreichen Berner Physiker in der Raumforschung, wurde 2016 zum wissenschaftlichen Direktor der NASA berufen und blieb dort im Amt bis Ende 2022, ohne grossen Misserfolge zu erleben.



Unsere Medien haben immer wieder über sein Leben und sein Wirken informiert. Die erste grösste Leistung war, dass es ihm gelang, seine grössten Fähigkeiten bereits

in der Jugend durch ein Hochschulstudium zu entwickeln und dies trotz der familiären Widerstände und Einschränkungen als Sohn einer sehr religiösen Prediger-Familie aus Heiligenschwendi. Die wohl grösste Leistung als «Chief Scientist» bei der NASA war die Rettung des James-Webb-Teleskop mit neuen technischen Kaderleuten. Aufgrund technischer Mängel nach Belastungstests wurde ein Abschuss immer mehr in Frage gestellt. Sein Einsatz wurde mit dem Abschuss am Weihnachtstag 2021 und das absolut sensationelle Starten der Messungen am 11 Juli 2022

belohnt. Mit diesem Teleskop sieht man die Bilder im Infraroten und man transformiert sie dann für uns ins Sichtbare. Das James-Webb-Teleskop ist 100-mal empfindlicher als das Hubble-Teleskop und wird auch Objekte sehen, welche deutlich weiter weg und deshalb auch älter sind, möglicherweise bis 200 Millionen Jahre nach der Entstehung unseres Weltalls vor 13.8 Milliarden Jahre. Es ist die Zeit der Geburt der ersten Galaxien.

Dieses Teleskop wird uns die bereits wunderschönen Bilder vom Hubble-Teleskop noch viel schärfer und in einem neuen Licht zeigen. Die spannende Geschichte von den ersten Sternen, nur aus Wasserstoff bestehend, bis zu unserer Sonne mit allen 92 verschiedenen Atomen (Wasserstoff bis Uran) und dem entsprechenden Planeten der Erde und seiner Lebensvielfalt, wird man nun mit dem James-Webb-Teleskop noch wesentlich ergänzen und vertiefen können. Ich habe ein Bild von Kassiopeia A ausgewählt, ein riesiger Staub- und Gasnebel in unserer Milchstrasse von einer im Jahre 1680 gesichteten Supernova.

Thomas Zurbuchen wurde 1968 geboren und ist aufgewachsen im wunderschönen Heiligenschwendi oberhalb Thun (Bild vom

Nachbar Johannes Zysset, vom Eichholz). Nach der Sekundarschule in Hünibach ermöglichte Rektor Erich Studer für Thomas Zurbuchen einen unkonventionellen Eintritt in das Gymnasium Thun. Der Bruch mit der Familie begann mit dem Gymnasium und war mit dem Beginn des Physikstudiums in Bern total. Das Misstrauen der Familie erholte sich erst viel später. Thomas hatte grosses Glück, weil zu dieser Zeit die Sonde Ulysses um die Sonne kreiste und den Berner Forschern unter der Leitung von Johannes Geiss ganz neue Daten zum Sonnenwind lieferte. Die Diplomarbeit 1992 und Doktorarbeit 1996 schloss er unter der Obhut von Peter Böschler mit höchsten Noten ab. Zu dieser Zeit war ab und zu auch der grosse Sonnen-Physiker Lennard Fisk aus Michigan bei Johannes Geiss zu Gast in Bern. Thomas Zurbuchen traf zufällig die beiden beim Kaffee in der Mensa. Er stellte sich vor und fragte höflich, ob er auch mitdiskutieren dürfe. Schon Stunden danach war ihm eine Post-Doc Stelle bei Fisk gesichert. Ab 1997 begann seine steile Karriere an der Universität Michigan. Im Jahre 2008 wurde er «Full Professor», bekam die Staatsbürgerschaft von USA, heiratete, wurde Vater von zwei Kindern und wurde immer mehr ein grosser Vermittler von Wissen auf allen Stufen. Anders als beim Vater ist sein Leitsatz: «Wissenschaftler sind Zweifler und nicht gläubig»!

Am 12. Juli 2022 gab es vom neuen Webb-Teleskop das erste Bild in einer ungeahnten Schönheit. Neue Bilder kommen seitdem fast wöchentlich aus allen Bereichen der Astronomie. Das Bild, das wir uns jetzt ansehen werden, ist vom 7. April 2023 (NASA und JWSTSci) und es zeigt sehr viele Details von

Kassiopeia A. Es sind Gas- und Staubwolken der jüngsten Supernova-Explosion in unserer Milchstrasse. Am Lebensende eines grossen Sternes mit mehr als 8 Sonnenmassen, fällt das Innere zusammen und der äusserer Teil wird in einer gewaltigen Explosion ins Weltall geschleudert. So ist sie nun mit geeigneten Teleskopen sichtbar. Kassiopeia A ist etwa elftausend Lichtjahre von uns entfernt und der Durchmesser unseres Bildes entspricht 24 Lichtjahren. Sichtbar war die Explosion für uns erst kürzlich (im Jahre 1680), obschon das Ereignis eigentlich vor etwas mehr als elftausend Jahren stattfand. Aus den verschiedenen Farben erkennt man die Vielfalt des Nebels. Die Gebiete oben im Bild in orange-roter Farbe sind Orte von warmem, neuem Staub aus einer früheren Gaswolke. Aus solchen Staubwolken kann durch Abkühlung und Schwerkraft wieder ein neues Sonnensystem entstehen. Im inneren Teil, markiert durch eine hellrötlich-weiße Farbe, sind verschiedene Gase des alten Sternes wie Sauerstoff, Stickstoff, Edelgase (Argon und Neon) und beigemischt auch Staubteile enthalten. Zur inneren grünen Schlaufe hat man zurzeit noch keine Erklärung, hat aber grosse Erwartungen.

Für uns wichtig: Unser Sonnensystem ist auch aus einer solchen kombinierten Staub- und Gaswolke entstanden, die aus einer Sternexplosion (Supernova) der wohl dritten Generation stammte und schon alle Elemente bis zum Uran enthielt.

Autor:
Ernest Köpp, Bewohner ElfenauPark

Impressum

Magazin des ElfenauPark
Stiftung ElfenauPark
ISSN 1664-9389

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: Nicole Clausen
Fotos: Alain Bucher, zVg
Druck: Vögeli AG, Langnau
Auflage: 1500 Exemplare
Ausgabe Nr. 1
Nächste Ausgabe Nr. 2: Januar 2024



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

