



Darf und will ich das essen?

## Die Frage nach dem Woher

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Sohn meiner Bekannten – er ist im Primarschulalter – rennt in den Sommerferien begeistert heim, in der Hand eine fleischige Tomate, die er der Mutter strahlend hinhält. «Woher hast du die?», fragt sie ihn. Auf seine Ausführungen hin, er habe sie gefunden, «einfach so», lässt die Mutter sich die Stelle zeigen. Tatsächlich, die Tomate hat mitten auf der abgelegenen Strasse gelegen, vielleicht aus einem Korb gefallen, und die Chance ist sehr klein, dass jemand zurückkommen und nach ihr suchen wird. Nach etwas Abwägen erscheint auch der Mutter die Tomate als legitim, und sie setzt sie für das Abendessen auf den Speiseplan.

«Woher hast du das?», müssten wir alle öfters fragen, wenn es um unsere Nahrung geht. Wir müssten die Frage im Laden stellen, in dem wir einkaufen, im Restaurant, in dem wir das Mittagessen einnehmen oder ein Fest planen. Wir könnten die Frage ausweiten und generell nach den Ressourcen unseres Lebens fragen: Woher kommt der Reichtum unseres Landes, woher unser Strom, das Benzin fürs Auto, die Kleider in unserem Schrank, das Geld auf unserem Konto. Und genau wie die Mutter des Tomatenfinders haben auch wir nicht immer genaue Angaben, müssen abwägen und selber entscheiden, was angemessen, richtig und gerecht ist.

Um diese Frage nach den Ressourcen dreht sich denn auch die aktuelle *tauzeit*-Ausgabe als dritte zum Jahresthema *Essen*. Die heilige Elisabeth von Thüringen zeigt in ihrem kurzen Leben eindrücklich Möglichkeiten, sinnvoll und franziskanisch mit Ressourcen umzugehen und aus dem eigenen Reichtum auch anderen zu schöpfen. Sie gehört zu den allerersten Menschen der Geschichte, von denen verbrieft ist, dass sie nach dem Woher ihres Essens fragten, und aus deren Leben sich uns allen, mit unseren Möglichkeiten und Privilegien, die Frage stellt: Dürfen und wollen wir überhaupt etwas zu uns nehmen, das nicht gerecht gehandelt wurde? Nebst Elisabeth begegnen wir in dieser Nummer einer Ärztin, die sich auf das gesunde Verhältnis zur Nahrung spezialisiert hat, und einer Bio-Bäuerin, deren franziskanische Haltung ohne viele Worte in ihre tägliche Arbeit einfließt.

Auch Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünschen wir kraftvolle, freudenspendende Ressourcen und eine angenehme Erntezeit!



# Wie Elisabeth von Thüringen (1207–1231) mit Lebensmitteln umging NOCH RADIKALER ALS FRANZISKUS?

Von Gisela Fleckenstein OFS

Die Landgräfin Elisabeth von Thüringen hat in ihrem recht kurzen Leben – sie starb bereits mit 24 Jahren – sowohl die üppig gedeckte Tafel am Hof erlebt als auch die Kargheit einer Armenspeisung. Ihr war auch als Landgräfin wichtig, dass ihre Speisen – modern ausgedrückt – ethisch gewonnen worden waren. Zudem zeigt sie vorbildhaft, wie Vorräte und Vermögen gerecht und nachhaltig eingesetzt werden können.

Neben den regionalen und jahreszeitlichen Beschränkungen spielten beim Essensangebot im 13. Jahrhundert auch die durch das Kirchenjahr vorgegebenen kulinarischen Verbote eine Rolle. Besonders geprägt war das Jahr durch das Fasten vor Ostern, die Freitage und die Quatembertage. An Fasttagen waren Fleisch, Eier und Milchprodukte verboten. Erlaubt waren Fisch, Gemüse, Getreide und Früchte. In Europa kam es bis ins 19. Jahrhundert immer wieder zu Hungersnöten; ausgelöst durch klimatische Bedingungen und Missernten.

Elisabeth von Ungarn heiratete 1221 den Landgrafen Ludwig von Thüringen. Die Landgräfin kam früh mit der Armutsbewegung in Kontakt. Der Franziskaner Rodeger war ab 1222/1223 ihr geistlicher Berater und machte sie mit den Idealen seines Ordensgründers bekannt. Er «lehrte sie, Keuschheit, Demut und Geduld zu üben, im Gebet zu verharren und mit allem Eifer Werke der Barmherzigkeit zu vollbringen», berichtet die Chronik des Jordan von Giano (25, 4). Elisabeth von Thüringen war institutionell nie Mitglied in einem der franziskanischen Orden, sondern, wie sie es selbst gesagt haben soll, «Schwester in der Welt» (soror in seculo). So wird berichtet im «Libellus de dictis quatuor ancillarum sanctae Elisabeth confectus – Büchlein der Worte der vier Dienerinnen der heiligen Elisabeth», der Protokolle, die 1235 anlässlich ihrer Heiligsprechung aufgenommen wurden. Nach ihrer Heiligsprechung wurde sie von den Franziskanern neben dem Vater Franziskus als «Mutter der Minderbrüder» (fratrum minorum mater) gepriesen. So in der

ältesten franziskanischen Vita der heiligen Elisabeth, die nach 1250 in Nordostfrankreich entstand.

Als Landgräfin gab sie nicht nur Almosen. Sie pflegte selbst Kranke und verrichtete handwerkliche Tätigkeiten, was für ihren Stand unüblich war. In Mitteleuropa breitete sich zwischen 1224–1226 eine Hungersnot aus. 1226 gründete Elisabeth ein Hospital in der Nähe der Wartburg. In Abwesenheit des Landgrafen, der beim Reichstag in Cremona (Italien) weilte, liess sie in allen vier Landesteilen die landgräflichen Kornkammern öffnen, um die hungernde Bevölkerung zu versorgen. Von Hofseite aus wurde die Massnahme kritisiert, vom zurückkehrenden Landgrafen aber gutgeheissen.

Dies war ein höchst ungewöhnliches Tun für eine Fürstin, doch Elisabeth fühlte sich zu den einfachen Leuten hingezogen und empfand die Verpflichtung, ihren Untertanen zu helfen. Sie überliess die Armenfürsorge nicht allein den Bischöfen und den Klöstern. Das «Libellum» berichtet, dass Elisabeth die ganze Jahresernte aus den Kornkammern als Almosen an die Armen verteilte. Doch gab sie den Leuten täglich nur so viel, wie zur Abwendung der Not erforderlich war. Und wie wenig sie auch gab, durch das Walten der göttlichen Vorsehung genügte es dem Empfänger für den jeweiligen Tag (vgl. Ex 16, 18). Durch die Ausgabe von Tagesrationen war ein verantwortungsvoller Umgang mit den Ressourcen gewährleistet und ein etwaiger Weiterverkauf zu Wucherpreisen unterbunden.

## Kritik an der Ausbeutung der Armen

Im selben Jahr wählte Elisabeth den hochgebildeten und franziskanischen Idealen nahestehenden Weltpriester und Kreuzzugsprediger Magister Konrad von Marburg (1180/90–1233) zunächst zum Beichtvater und dann zu ihrem geistlichen Leiter. Er löste den Franziskanerbruder ab, denn die Regel von 1221 untersagte den Brüdern nicht die geistliche Beratung, wohl aber die religiöse Unterstellung von Frauen. Ludwig nahm am fünften Kreuzzug teil und starb 1227 auf dem Weg ins Heilige Land. Elisabeth war mit 19 Jahren Witwe und Mutter von drei Kindern. Konrad von Marburg, dem gegenüber Elisabeth Gehorsam gelobt hatte – auch für den Fall, dass ihr Mann nicht mehr vom Kreuzzug zurückkehren würde –, förderte die franziskani-

---

DAS VON ELISABETH PRAKTIZIERTE  
«SPEISEVERBOT» VERDIEN T WEITERE  
BEACHTUNG. SETZEN WIR UNS IN  
UNRECHT, WENN WIR UNS UNBEDARFT  
AN DEN GEDECKTEN TISCH SETZEN ODER  
LEBENSMITTEL UND PRODUKTE KAUFEN,  
DIE NICHT AUS FAIREM HANDEL  
KOMMEN?



Foto: © Sarah Gaffuri

## Elisabeths Verhalten zeigt der adeligen Hofhaltung, dass zu viel verlangte Abgaben ungerechter Besitz waren. Und unser Verhalten?

sche Frömmigkeit und die karitative Tätigkeit Elisabeths, wobei er selbst ein Leben in Armut führte. Er ging konform mit vielen Forderungen der religiösen Armutsbewegungen seiner Zeit und verpflichtete Elisabeth dazu, an ihrem Hof nur noch Güter zu benutzen, bei denen sie sicher sein konnte, dass sie nicht auf zu Unrecht eingeforderten grundherrlichen Einkünften stammten. Dies war ein Verbot, das es in dieser Form weder bei den Franziskanern, noch bei den Kreuzzugspredigern und auch nicht im Umfeld der Beginen gab. Mit diesem «Speisegebot» griff Konrad von Marburg «die weit verbreitete geistliche Kritik an der Ausbeutung der Armen für das Luxusleben der fürstlichen Höfe auf» (vgl. Matthias Werner, Elisabeth von Thüringen, Franziskus von Assisi und Konrad von Marburg, 2007).

### Mutige Frauen gehen voran

Die Folgen dieser Verpflichtung schilderte eine ihrer Dienerinnen, Isentrud von Hörselgau, im schon genannten «Libellus». Sie fragte bei Tisch jedes Mal nach der Herkunft der servierten Speisen und bat um Auskunft darüber, ob sie aus den rechtmässigen Gütern des Landgrafen stammten oder ob sie erpresst worden seien. Sie entschied dann, auch für ihre Dienerinnen, wann gegessen bzw. getrunken werden durfte. Bei einer negativen Antwort blieben sie hungernd am Tisch sitzen. Nach Aussagen des «Libellus» erklärte sie, Magister Konrad habe ihr im Gehorsam befohlen, nur solche Einkünfte ihres Gemahls zu verwenden, über deren rechtmässige Herkunft sie ein gutes Gewissen habe.

Daran hielt sie sich so streng, dass sie bei Tisch an der Seite ihres Gemahls alles verschmähte, was aus unrechtmässigen Abgaben und Eintreibungen stammte. Sie griff nur zu, wenn sie wusste, dass die Speisen und Getränke von den rechtmässigen Gütern des Landgrafen kamen. Wurden aber Gerichte aus erpressten Abgaben aufgetragen, dann brach sie vor den Rittern und Herren oft das Brot, zerteilte die Speisen und reichte sie hin und her, um so den Anschein zu erwecken, als esse sie. Als sie selbst und ihre drei gleich gesinnten Dienerinnen den Landgrafen baten, nicht zu zürnen, wenn sie bei Tisch nicht mit den anderen ässen

ELISABETH FRAGTE BEI TISCH JEDES MAL NACH DER HERKUNFT DER SERVIERTEN SPEISEN UND BAT UM AUSKUNFT DARÜBER, OB SIE AUS DEN RECHTMÄSSIGEN GÜTERN DES LANDGRAFEN STAMMTEN ODER OB SIE ERPRESST WORDEN SEIEN.

oder tranken, sondern sich nur so stellten, antwortete er: «Das gleiche möchte ich auch gern tun, wenn ich nicht den Widerspruch meiner Leute und anderer fürchtete. Aber so Gott will, werde ich meine Lebensweise bald anders einrichten.»

### Elisabeths Verhalten im Alltag wirft Wellen

Konrad von Marburg stand mit dieser Forderung nicht allein. Auch Zeitgenossen wie der Kreuzzugsprediger und spätere Kardinal Jakob von Vitry (1160/70–1240) prangerten an, dass die Herrschenden wie Räuber über ihre Untertanen herfielen und ungerechtfertigte Abgaben forderten. Das merkwürdige Essverhalten der thüringischen Landesfürstin blieb nicht verborgen und war so eindrucksvoll, dass ihre Dienerinnen, die davon betroffen waren, dies eigens für den Heiligsprechungsprozess zu Protokoll gaben. Konrad von Marburg erwähnt dies in seinem «Brief an den Papst über das Leben der heiligen Elisabeth von Thüringen oder «Summa vitae» nicht. Aber durch diese Anordnung für Elisabeths Verhalten führte er der adeligen Hofhaltung vor, dass zu viel verlangte Abgaben ungerechter Besitz waren. Dass dieses Verhalten zum Widerspruch der Betroffenen führte, erfuhr Elisabeth direkt aus der Haltung ihres Mannes, den sie ins Unrecht setzte, der aber ihr Verhalten akzeptierte. Erstmals wurde an der Spitze eines Fürstenhofes gegen die Prachtentfaltung und das Luxusleben an hochadeligen Höfen protestiert

und zwar durch ein Mitglied der Spitze des Hofes und damit diese weit verbreitete geistliche Kritik direkt vor den Betroffenen geübt.

### Ein eigener franziskanischer Weg

Nach dem Tod ihres Mannes musste Elisabeth den Hof verlassen. Konrad von Marburg gelang es, in der Auseinandersetzung mit der landgräflichen Familie für Elisabeth eine Abfindung und Land zur Nutzniessung für ihre Witwengüter zu erlangen und zu ihrem Vermögensverwalter zu werden. Sie übersiedelten nach Marburg, wo mit dem Geld ein Hospital für Arme und Kranke eingerichtet wurde. Für dieses wählte Elisabeth als Patron den 1228 heiliggesprochenen Franziskus. Dort war die ehemalige Landesfürstin, die nun einer geistlichen Hospitalgemeinschaft angehörte, als Krankenpflegerin tätig.

Hier ging Elisabeth eigene Wege, denn eine Tätigkeit im Hospital sah die franziskanische Lebensweise nicht vor, doch sie, der ein Leben als Bettlerin von Konrad von Marburg verwehrt wurde, fand zu einer einzigartigen Verbindung zwischen «frühem Franziskanertum und institutionalisierter Hospitaltätigkeit» (M. Werner, 2007), die weit attraktiver wurde, als die klausurierte Lebensform der Klara von Assisi.

### Vorausblickendes Handeln

Das 19. Jahrhundert hat erbauliche, legendenumwobene Darstellungen der Elisabeth von Thüringen geliefert, das sog. Rosenwunder gehört dazu, sie zu einer Wohltäterin auf dem Fürstenthron stilisiert und Aspekte unterschlagen, die für ein zeitgemässes Elisabethbild wichtig sind. Elisabeth setzte für sich eine radikal christliche Lebensweise durch. Sie wählte freiwillig ein Leben in Armut, lebte aber von ihrem Witwengut, von dem sie an Bedürftige verschenkte. Konrad von Marburg hielt sie davor zurück, direkt alles zu verschenken. Er wies sie an, Armen und Bettlern regelmässig etwas zukommen zu lassen (kein Geld mehr, sondern Brot), also ganz so, wie bei der Hungersnot von 1226. Diese Anweisung bzw. das Verbot, alles zu verschenken war weitblickend gedacht, musste Elisabeth doch auch mit ihrem Witwengut haushalten.

### Beispielhaft in unsere Zeit hinein

Elisabeth von Thüringen hat die religiösen Strömungen ihrer Zeit aufgenommen, sich zur praktischen Christusnachfolge entschieden und ihr höfisches Leben aufgegeben. Sie folgte ihrem

---

ELISABETH ÜBERLIESS DIE ARMEN-  
FÜRSORGE NICHT ALLEIN DEN  
BISCHÖFEN UND DEN KLÖSTERN.  
WÄHREND DER HUNGERSNOT VERTEILTE  
SIE DIE GANZE JAHRESERNTE. DURCH  
DIE AUSGABE VON TAGESRATIONEN WAR  
EIN VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG  
MIT DEN RESSOURCEN GEWÄHRLEISTET  
UND EIN ETWAIGER WEITERVERKAUF ZU  
WUCHERPREISEN UNTERBUNDEN.

Gewissen und hat mit der Anwendung des Speisegebots gegen den ungerechten Lebensstil der Reichen gegenüber den Armen protestiert. Damit ging sie über Forderungen des Franziskus hinaus, der die Lebensbedingungen der Armen geteilt hat. Das von Elisabeth praktizierte «Speiseverbot» verdient weitere Beachtung. Setzen wir uns in Unrecht, wenn wir uns unbedarft an den gedeckten Tisch setzen oder Lebensmittel und Produkte kaufen, die nicht aus fairem Handel kommen?

### Zur Autorin

Dr. Gisela Fleckenstein OFS, geboren 1962 in Ludwigshafen, ist Historikerin und Archivarin in Köln. Sie ist Vorsitzende des INFAG Regionalvorstands für Deutschland, Luxemburg und Belgien.

# GEBET FÜR UNSERE ERDE

«ein Gebet, das wir mit allen teilen können, die an einen Gott glauben»

**A**LLMÄCHTIGER GOTT,  
DER DU IN DER WEITE DES ALLS GEGENWÄRTIG BIST  
UND IM KLEINSTEN DEINER GESCHÖPFE,  
DER DU ALLES, WAS EXISTIERT,  
MIT DEINER ZÄRTLICHKEIT UMSCHLIESST,  
GIESSE UNS DIE KRAFT DEINER LIEBE EIN,  
DAMIT WIR DAS LEBEN UND DIE SCHÖNHEIT HÜTEN.  
ÜBERFLUTE UNS MIT FRIEDEN,  
DAMIT WIR ALS BRÜDER UND SCHWESTERN LEBEN  
UND NIEMANDEM SCHADEN.  
GOTT DER ARMEN,  
HILF UNS,  
DIE VERLASSENEN UND VERGESSENEN DIESER ERDE,  
DIE SO WERTVOLL SIND IN DEINEN AUGEN,  
ZU RETTEN.  
HEILE UNSER LEBEN,  
DAMIT WIR BESCHÜTZER DER WELT SIND  
UND NICHT RÄUBER,  
DAMIT WIR SCHÖNHEIT SÄEN  
UND NICHT VERSEUCHUNG UND ZERSTÖRUNG.  
RÜHRE DIE HERZEN DERER AN,  
DIE NUR GEWINN SUCHE  
AUF KOSTEN DER ARMEN UND DER ERDE.  
LEHRE UNS,  
DEN WERT VON ALLEN DINGEN ZU ENTDECKEN  
UND VOLL BEWUNDERUNG ZU BETRACHTEN;  
ZU ERKENNEN, DASS WIR ZUTIEFST VERBUNDEN SIND  
MIT ALLEN GESCHÖPFEN  
AUF UNSEREM WEG ZU DEINEM UNENDLICHEN LICHT.  
DANKE, DASS DU ALLE TAGE BEI UNS BIST.  
ERMUTIGE UNS BITTE IN UNSEREM KAMPF  
FÜR GERECHTIGKEIT, LIEBE UND FRIEDEN.

Aus: Papst Franziskus:  
«Laudato si'. Über die Sorge für das gemeinsame Haus».  
Umwelt-Enzyklika, 2015

# Von den mageren Kriegsjahren zur Überforderung im Überfluss

## GESUND GENIESSEN

Von Dr. Beatrice Molinari

Kohlenhydrate weglassen oder doch lieber fettarm speisen? Dem Kind das Dessert bei schlechten Tischmanieren streichen oder gar keines auf den Speiseplan setzen? Eine erfahrene Haus- und Kinderärztin gibt Auskunft: darüber, wie sich die Sorgen der Eltern über das Essverhalten ihrer Kinder verändert haben, darüber, was Stress mit unserer Ernährung anstellt – und darüber, was ein richtig genossenes Stück Schokolade für unsere Gesundheit tun kann.

Als frisch pensionierte Kinder- und Hausärztin und nach dreissigjähriger Tätigkeit auf dem Lande werfe ich einen Blick zurück und stelle fest, dass heute andere Probleme als früher die Patientinnen und Patienten beschäftigen. Fragen rund um die Ernährung waren vor Jahrzehnten in der Hausarztstunde selten ein Thema. Die Leute assen regional und saisonal und waren nach den Erfahrungen der Kriegsjahre froh, wenn sie genug zu essen hatten. Das Wissen, wie man Kinder ernährt, wurde von den Grosseltern auf die Eltern übertragen. Die Kinder hatten viel Bewegung, teilweise lange Schulwege, die sie zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegten. Im Winter bekamen sie über Mittag eine Schulsuppe, damit sie den mühsamen Schulweg nur am Morgen und am Abend unter die Füsse nehmen mussten. Wenn ich von Patientinnen und Patienten zu Ernährungsfragen angegangen wurde, ging es immer um die Angst der Eltern, vor allem jener aus dem Mittelmeerraum, dass ihr Kind zu wenig essen würde, kurz gesagt um die Angst vor dem Verhungern. In ärztlichen Kreisen gaben wir den Beschwerden den treffenden Namen «Non-mangia-niente-Syndrom».

### Das gute Beispiel zählt

Und heute? Viele Menschen sind verunsichert und wissen nicht, was und wie viel sie essen sollen. Ist vegan oder gluten- oder laktosefrei richtig? Sollen sie morgens Chia-Samen dem Müesli beifügen? Ist Seitan ein besseres Eiweissprodukt als tierisches? Macht es Sinn, abends auf Kohlenhydrate zu verzichten? Oder vielleicht doch lieber Rohkost? Viele Frauen fühlen sich zu dick, obwohl sie normalgewichtig sind, und versuchen eine Diät nach der anderen. Viele Eltern, mehr Väter als Mütter, ernähren sich unausgewogen und sind übergewichtig. Wen wundert es, dass das Thema Ernährung in Zeitschriften Seiten und in Buchhandlungen Regale füllt! Kochsendungen am Fernsehen weisen höchste Einschaltquoten auf. Studien werden zitiert und die gegensätzlichsten Empfehlungen formuliert. Viel Unsinn ist im Umlauf. Die Nahrungsmittelindustrie mischt munter mit. Die Fragen besorgter und unsicherer Eltern in der Kindersprechstunde haben in diesem veränderten Umfeld von heute massiv

---

DER VORHANDENE ÜBERFLUSS MACHT WÄHLERISCH; DESHALB IST ES FÜR EIN KIND EINFACHER, WENN WENIGE NAHRUNGSMITTEL ANGEBOTEN WERDEN, DAVON SICHER EINES, DAS ES GERNE MAG.

zugenommen. «Wie lernt mein Kind gesund zu essen, wenn es gesunde Nahrungsmittel verweigert?», ist eine häufig gestellte Frage. Heftige Wortgefechte am Esstisch nützen nichts. Zwang zum Essen oder Belohnung mit einem Dessert oder einer Süsigkeit sind veraltete, wirkungslose, bisweilen sogar gefährliche Massnahmen. Die Eltern und Geschwister, die ausgewogen und genussvoll essen, sind die besten Vorbilder, die das Kind nachahmen wird. Der vorhandene Überfluss macht wählerisch; deshalb ist es für ein Kind einfacher, wenn wenige Nahrungsmittel angeboten werden, davon sicher eines, das es gerne mag. Die beste Voraussetzung, dass mit Appetit gegessen wird, ist der Hunger, der nur entsteht, wenn zwischen den Mahlzeiten nicht genascht und nur Wasser getrunken wird. Grundsätzlich entscheiden die Eltern mit ihrem Wissen, was auf den Teller kommt. Das Kind entscheidet, wie viel es davon isst. Es wird am gedeckten Tisch nicht freiwillig verhungern. Mit klaren Regeln und einem guten Beispiel können die Eltern entscheidend dazu beitragen, dass ihre Kinder gesunde Essgewohnheiten annehmen.

### Ein Teufelskreis aus Stress und Frust

Jugendliche und junge Erwachsene von heute leiden häufig unter dem zunehmenden Stress in der Arbeitswelt. Laut aktuellen Zahlen der Gesundheitsförderung Schweiz (2016) fühlt sich jeder fünfte Arbeitnehmende durch seine Arbeit übermässig gestresst, was sich negativ auf das Essverhalten auswirkt. Unter Zeitdruck vergessen viele die gefassten Vorsätze, «verdrücken»



Foto: ©photocase.com

**Eine gesunde Ernährung, aber auch ein genussvoll verzehrtes Stückchen Schokolade können wesentlich zum Wohlbefinden beitragen.**

schnell ein Sandwich oder verschlingen im Heisshunger Schokolade. Zum Frühstück reicht es sowieso nicht. Marktfrische Zutaten einzukaufen und zu kochen ist der Generation der Grosseltern vorbehalten. Convenience Food und Fertigprodukte boomen. Genussvolle Mahlzeiten werden durch häufige kleine Snacks am Arbeitsplatz oder vor dem Bildschirm ersetzt oder ganz weggelassen. Die Ablenkung führt dazu, dass unkontrolliert und schnell gegessen, weniger gekaut und das Sättigungsgefühl nicht wahrgenommen wird. Gewichtsprobleme sind nur eine mögliche, aber häufige Folge, was wiederum zu Stress und Frustration führt. Damit schliesst sich der «Teufelskreis». Diesen aufzubrechen, Prioritäten anders zu setzen, den Körper in Zeiten der Belastung mit gesundem Essen zu unterstützen, sind die Herausforderungen, mit denen sich die Patientin und der Patient häufig an die Hausärztin oder den Hausarzt wenden.

#### Im Alter braucht der Körper anderes

Auch die betagte Frau, die ihre Fragen zur Ernährung im Alter hat, findet bei der Hausärztin ein offenes Ohr. Sie möchte ihre Gesundheit unterstützen und den Alterungsprozess des Körpers verzögern. Es ist ganz normal, dass Menschen ab dem 50. Altersjahr Muskelmasse abbauen und dadurch Körpergewicht und Muskelkraft verlieren, was häufiges Stürzen begünstigt. Ältere Menschen benötigen weniger Kalorien, aber grössere Mengen an Eiweiss als in früheren Jahren. Eiweissreiche Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sollten bevorzugt werden, auch wenn viele ältere Leute nicht auf ihre Konfischritte zum Zmorge verzichten möchten. Als Faustregel gilt: Zu jeder Hauptmahlzeit gehören eine bis zwei Portionen eines eiweisshaltigen Lebensmittels. Schon kleine Veränderungen der täglichen Essgewohnheiten – ein Stück Käse oder ein Ei zum

## MARKTFRISCHE ZUTATEN EINZUKAUFEN UND ZU KOCHEN IST DER GENERATION DER GROSSELTERN VORBEHALTEN.

Frühstück – helfen, die Fitness im Alter zu erhalten, die Wundheilung zu fördern und Stürze zu verhindern.

#### Gesundheit bedeutet auch Genuss

An die gesunde Ernährung haben viele Menschen grosse Erwartungen. Sie soll Gesundheit garantieren! Aber was heisst schon gesund? Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Eine gesunde Ernährung, aber auch ein genussvoll verzehrtes Stückchen Schokolade können wesentlich zum Wohlbefinden beitragen. Viele Menschen können nicht mehr geniessen. Ihr Essverhalten wird von der Vernunft und von Regeln diktiert. Das Bauchgefühl wird ausser Acht gelassen. Sie werden vom schlechten Gewissen geplagt, wenn sie sich etwas gönnen, das auf der persönlichen Negativliste steht. Auch die Wissenschaft hat erkannt, dass die Fähigkeit zu geniessen einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit hat. In Zukunft sollten wir uns bemühen, nicht nur auf die Ernährung zu achten, sondern uns wieder vermehrt im Geniessen zu üben.

#### Zur Autorin

Dr. Beatrice Molinari-Büchi (\*1947) betrieb von 1979 bis 2012 mit ihrem Ehemann eine Gemeinschaftspraxis im Freiburger Sensebezirk. Zusätzlich war sie Schulärztin in drei umliegenden Primarschulen, arbeitete im Netzwerk Essstörungen Deutschfreiburg mit und war fünf Jahre lang aktiv im Kompetenzzentrum für schwer adipöse Jugendliche Guglera. Bis 2017 bot sie während Jahrzehnten eine Spezialsprechstunde für alle Essstörungen (Magersucht, Bulimie und Adipositas) an. Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und Grossmutter von zwei Enkeln.

VIEL UNSINN IST IM UMLAUF. DIE NAHRUNGSMITTELINDUSTRIE MISCHT MUNTER MIT.

Franziskanische Naturverbundenheit

# ERNTEN, WAS IM LEBEN GEWACHSEN IST

Von Sr. Beatrice Kohler

Josy Bucheli-Zwyszig lebt seit über 30 Jahren auf dem Hof Ludligen in Altbüren. Ihre Lebensgeschichte hat sich eng mit der Hofgeschichte verbunden. Bei meinem Besuch Ende Juni staune ich einmal mehr über den franziskanischen Geist, den sie in die hügelige Landschaft des Luzerner Hinterlandes hineinträgt und an ihre Kinder und Enkel weitergibt, ohne darüber viele Worte zu verlieren.

## **Josy Bucheli, welche Grundlagen leiten dich in deiner Art, Bäuerin zu sein?**

Ich habe schon als Kind von meinen Eltern Wertschätzung gegenüber Tier und Pflanze gelernt. Das war mir auch als Familienfrau wichtig. Oft war ich mit meinen Kindern draussen auf dem Hof und im Garten. Ich nahm sie mit, wenn ich draussen arbeitete. Sie selber genossen es auch, an der frischen Luft zu spielen und von Natur umgeben zu sein. Im Schulalter habe ich ihnen dann die Verantwortung für Hasen und Ziegen anvertraut, zusammen mit ihnen habe ich Beeren geerntet, Kräuter gesammelt, Obst aufgelesen. Beim Gutenachtsagen habe ich mit ihnen in Gebet oder Lied unserem Schöpfer gedankt für die vielen Gaben. Die erfahrene Fülle hat mich, als unsere Kinder klein waren, auch bewogen in der Pfarrei mitzuarbeiten in der Gestaltung der voreucharistischen Gottesdienste. So konnte ich von dem was mich bewegte zwischen Himmel und Erde, weitergeben, über meine Familie hinaus.

Das ist mir schon immer wichtig: Gute und gesunde Nahrung zubereiten. Die Erde nicht vergiften mit künstlichen Eingriffen. Keinem Lebewesen Schaden zufügen. Das Leben pflegen und erhalten. Sorge tragen zum uns anvertrauten Gut.

## **Euern Hof habt ihr dem Sohn Pirmin übergeben. Erlebst du darin eine Form von Erntedank?**

Als Bäuerin bin ich glücklich und dankbar, dass Pirmin weiterhin biologisch bewirtschaftet. Das ist nebst dem herbstlichen Danksagen an unseren Schöpfer ein sehr schöner Erntedank unseres Lebens und Wirkens. Es war damals für mich nicht leicht,

meinen Mann für die Umstellung auf Bio zu gewinnen. Mein Schwiegervater hat es uns nicht einfach gemacht. Auch unsere Kinder hatten in der Pubertät manchmal Mühe, dass es bei uns so naturbezogen war und wir nicht ans Meer oder sonst wohin in die Ferien fuhren. Es macht mich deshalb doppelt zufrieden und glücklich, dass heute Wertschöpfung und Nachhaltigkeit auf unserem Hof weitergehen.

Vieles ist geworden, weil ich immer wieder Menschen begegnet bin. Sachverständige Frauen und Männer habe ich kennengelernt. Ich interessierte mich, und sie haben mich Dinge gelehrt, die ich davor nicht kannte. So war es damals z.B. eine Bereicherung, Kurse in Naturkosmetik zu belegen und von da an selber Produkte herzustellen, die wir auf dem Hofmarkt verkaufen.

Früher ging ich zusammen mit anderen Frauen samstags auf den Wochenmarkt nach Willisau. Als die Drogistin, die Organisatorin des Marktes, sagte, dass wir nicht Konkurrenz, sondern Ergänzung und Bereicherung seien, obwohl wir auch Kräutertees verkauften, schöpfte ich daraus Anerkennung und Wertschätzung für unsere Haltung und Arbeit. In dieser Zeit habe ich oft am Freitag bis spät in die Nacht hinein gebacken, um am Samstag mit frischen Produkten auf den Markt zu gehen. Wir Frauen haben uns gegenseitig abgelöst und unterstützt. Unsere jüngste Tochter musste dann manchmal schon in der Primarschulzeit das Mittagessen zubereiten. So hat sie stetig dazu gelernt und auch Selbstvertrauen gewonnen.

## **Eben haben wir uns im Kräuterlabyrinth ausgetauscht über die Wirkkraft dieser oder jener Pflanze. Wie kam es**

**Josy Bucheli** (1952) ist auf einem Bergbauernhof in Kehrsiten aufgewachsen, den ihr Vater damals schon biologisch bewirtschaftet hat. Seit Kind ist sie vertraut mit den Hoftieren, Bäumen und Pflanzen, aber auch mit den auf einem Hof anfallenden Arbeiten. Sie half nach der obligatorischen Schulzeit – als Älteste der fünf Kinder – tatkräftig auf dem Hof mit. Das bäuerliche Haushaltjahr bei der Mutter und die Haushaltungsschule, später auch der Besuch der Bäuerinnenschule im Kloster Fahr, weckten ihre Liebe zu den Gartenarbeiten und den Heilkräutern. Bereits als Kind kannte sie die Zeitschrift Biologischer Landbau, die heute Bioterra heisst. Die Heirat mit Klaus Bucheli, der den Hof seiner Eltern bewirtschaftete, forderte ihr einen grosse Wechsel ab: Sie verliess ihr angestammtes Land am See in der Nähe der Berge und ihre Arbeit als Familienhelferin. Stattdessen nahm sie von nun an die Aufgaben einer Bäuerin auf dem Hof der Schwiegereltern im voralpinen Hügelland wahr. Die Äcker mit Dinkel, Weizen und Kartoffeln und der Anbau der Erdbeeren waren neue Herausforderungen. Das Backen des Brotes aus dem eigenen Getreide liessen das zeitweilige Heimweh kleiner werden. Die sechsfache Mutter beantwortet meine Fragen oft mit Erfahrungen, Begegnungen und Erlebnissen aus ihrem Alltag. Der Hof ist jetzt an einen Sohn übergeben. Josy Bucheli und ihr Mann planen, in den nächsten Jahren vom Hof wegzuziehen. *bk*





Foto: © Sr. Beatrice Köhler

**Franziskanischer Geist in Aktion: Josy Bucheli in ihrem Kräutergarten auf dem Hof Ludligen.**

### **dazu, dass ein so prächtiges Labyrinth die Besucherinnen und Besucher von Frühling bis Herbst erfreut?**

Vor 17 Jahren habe ich es zusammen mit Kolleginnen aus dem Dorf erschaffen. Es war zuerst das Projekt, ein solches Labyrinth als Begegnungsort bei der Klinik zu schaffen. Die Absage des Direktors für die erarbeiteten und mit dem Kanton verhandelten Pläne liess unsere Gruppe auseinanderfallen. Als mein Mann im Kirchenchor die Frage hörte, ob denn niemand Land hätte, auf dem dieses Projekt verwirklicht werden könnte, meinte er, dass wir Platz hätten. So kam ein neuer Aspekt für den Hof hinzu, nicht nur von der Arbeit her. Es begann alles ganz einfach, mit wenigen Kräutern, die wir schon hatten und jetzt ins Labyrinth setzten. Auch Besucher brachten immer wieder etwas dazu. Von Mund zu Ohr ging die Kunde weiter. Es wuchs die Anzahl der Heilkräuter und auch der Besucher stetig. Es war viel Arbeit, das Gras in den Wegen immer wieder auszujäten. Frauen aus der Umgebung haben mich unterstützt.

### **Was bedeutet dir das Kräuterlabyrinth heute?**

Das Kräuterlabyrinth ist ein Rückzugsort für Besucherinnen und Besucher geworden, aber auch für mich. Wenn jemand etwas Schweres zu tragen hat, zünde ich dort für diese Person eine Kerze an. Ich geniesse die ruhigen Momente eines warmen Sommerabends oder gehe durch die Wege, jäte und schaue dafür, dass die Heilpflanzen mehr Licht bekommen. So wird Schweres leichter oder manchmal sogar in Leichtigkeit verwandelt. Freude macht mir auch, dass ich meine praktischen Kenntnisse an Praktikanten einer Naturheilausbildung weitergeben kann. Alles ist eben miteinander verbunden und im Fluss.

### **Hat die franziskanische Spiritualität in deinem Tun und Lassen als Bäuerin Bedeutung?**

Das Franziskanische, das ich vermutlich unbewusst in den Alltag einbaute, kam mir bei einer Wanderung nach Assisi vor Jahren mehr ins Bewusstsein. Einfachheit, Geschwisterlichkeit und Dankbarkeit gehören schon immer zu mir. In dieser Gruppe wurden sie mir bewusster. Naturverbunden, dankbar und bescheiden versuche ich unterwegs zu sein und zu bleiben. Was die Natur gibt, versuche ich zu verwerten. Die Selbstversorgung

ist auf unserem Hof wichtig geblieben. Die Mischkultur auf dem «Pflanzblätz» erfreut mich immer wieder neu

*Als ich über die Vielfalt und Schönheit ihrer Beete staune, winkt sie bescheiden ab. So mache man das in dieser Art Gartenbau. Man schaue darauf, dass die Pflanzen sich gegenseitig gut tun. Sie lacht, schaut mich strahlend an und erzählt weiter:*

Wenn ich auf meinem Weg Widerstand erfahren habe wusste ich, dass die Treue zu sich selber, dass etwas aushalten trotz anderer Meinungen, wichtig sind. So gelang es mir Veränderungen auf den Hof zu bringen, ohne mit dem Kopf durch die Wand zu gehen.

### **Und jetzt, wenn du an euer Weggehen vom Hof denkst, was ist und bleibt dir wichtig?**

Was ich kann und gelernt habe möchte ich weitergeben ohne grosse Worte, meinen Kindern, der Schwiegertochter auf dem Hof, den Grosskindern. Ich möchte weiterhin einfach leben, dankbar für die Gaben der Natur. Ich freue mich auch jetzt an einer Blumenwiese, an der Erfrischung eines Waldes, am Plätschern des Baches. Ich beobachte den Wellengang am Ufer eines Sees, ein wogendes Getreidefeld, das vom Wind bewegt wird. Die Natur lehrt mich das Warten-Können und die Geduld. Als Grossmutter möchte ich die Enkelkinder daran Anteil nehmen lassen, damit sie diese Sichtweise des Lebens erfahren können.

*Beschenkt verabschiede ich mich von Josy und vom Hof Ludligen mit den Tieren und Pflanzen. Vor allem aber von den geerdeten Menschen, die im Dreigenerationenhaus glücklich und zufrieden den Himmel und die Erde verbinden.*

### **Zur Autorin**

Sr. Beatrice Köhler (\*1955) ist Baldegger Schwester. Während vieler Jahre lehrte sie als Zeichenlehrerin und Schulleiterin an der Schule Baldegg am Primarlehrinnen- und Kindergärtnerinnenseminar. Heute lebt Sie im Bildungshaus Stella Matutina in Hertenstein, gibt Kurse in Kontemplation und Meditation und ist Geistliche Begleiterin der Theologiestudierenden des Bistums Basel.

Sunnehügel Schüpheim

## KLARE REGELN, KEINE DOGMEN

*Im ehemaligen Kapuzinerkloster Schüpheim hält die Gemeinschaft des Sunnehügels den Franziskanischen Geist vor Ort lebendig. Symbolisch für ihre Tischgemeinschaft steht das Bild der fertigen, aber menschenleeren Tafel: für viele gedeckt, doch alle, die ein- und ausgehen, bleiben geschützt und offenbaren sich nur denen, die gemeinsam im Sunnehügel leben.*

*«Besonders beliebt ist in diesem Haus die Krautstiel-Wähe mit Speckwürfeli (siehe Rezept). Wir halten unseren Fleischkonsum bewusst tief, aus ernährungspolitischen Gründen», sagt Lukas Fries-Schmid von der Kerngemeinschaft. Doch damit sei es so eine Sache: «Erstens leben wir in einer Gegend, in der viele Menschen Bauern sind und von der Fleischproduktion leben. Das müssen wir doch auch unterstützen, oder? Und zweitens haben viele von uns halt doch sehr gerne Fleisch.» Darum hat die Gemeinschaft eine grosszügige Auslegung*



*der eigenen Regel gefunden: «Gewisses Fleisch taxieren wir nicht als Fleisch, sondern als Gewürz. Zum Beispiel Speckwürfeli.» Die fänden ihren*

*Weg ja nicht des Fleisches, sondern des Geschmacks wegen in die Gerichte. «Das verstehen wir unter Franziskanisch: Eine klare Regel, ein bewusster Verzicht zugunsten der Schöpfung und der anderen Menschen. Aber gleichzeitig mit den Regeln nicht dogmatisch umgehen, sondern kreativ und hin und wieder auch dem verantwortungsvollen Geniessen*

*Raum geben.» Die Rede vom «Gewürz-Fleisch» ist im Sunnehügel ein geflügeltes Wort geworden.*

[www.sunnehuegel.org](http://www.sunnehuegel.org)

### Rezept:

**Krautstiel-Wähe mit Speckwürfeli  
für ein rundes Blech, 4 Personen**

**Kuchenteig (Rezept vgl. z.B. «TipTopf») auswallen, gefettetes Blech belegen, Teig einstechen  
einen grossen Büschel Krautstiel (rote, weisse, gelbe aus dem Klostergarten ...), evtl. 100 g Champignons, 150 g Speckwürfeli**

**Speckwürfeli anbraten; Krautstiele blanchieren und zusammen mit den fein geschnittenen Pilzen alles auf dem Teig verteilen**

**Guss: 1,5 dl Rahm, 1 dl Milch, 2 Eier, ¾ Teelöffel Salz  
Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer  
alles gut verrühren und über das Gemüse giessen  
evtl. Reibkäse darüberstreuen und sofort backen**

**ca. 30 Minuten bei 220 °C, untere Ofenhälfte**

### Tischgemeinschaft

In der neuen Rubrik «zu Tisch mit ...» möchten wir die Mitglieder der franziskanischen Familie auch als Tischgemeinschaft näher zusammenrücken lassen. Mit einem Einblick in die Esskultur einer bestimmten Gemeinschaft, vielleicht sogar mit einem beliebten Rezept aus der jeweiligen Küche, wird es Leserinnen und Lesern möglich, sich zumindest im Herz zu den Brüdern und Schwestern an die Tafel zu setzen – und vielleicht beim Nachkochen die eine oder andere kulinarische (Wieder-)Entdeckung zu feiern.

Mit Jesus zu Tisch

# WENN DER GAST ZUM GASTGEBER WIRD

Von Sr. Imelda Steinegger

**Erinnern Sie sich** an die letzte Einladung zu einem gemeinsamen Essen, die sie selber ausgesprochen oder geschrieben haben? «Komm, Herr Jesus, sei unser Gast und segne, was du uns bescheret hast.» So bitten viele Christen zu Beginn einer Mahlzeit und laden Jesus ein, bei ihnen Gast zu sein.

**In allen vier Evangelien** begegnet uns Jesus als Gast. Einmal tritt er als Gastgeber auf: beim letzten Abendmahl. Da lässt er durch seine Jünger alles Notwendige für das gemeinsame Passahmahl herrichten und feiert es dann mit ihnen. Dabei wird schon auf die Bedeutung des gemeinschaftlichen Essens über die Zeit nach Jesu Leben und Tod hingewiesen.

Die gemeinsame Einnahme von Speisen und Getränken hat eine soziale und religiöse Funktion. Sie wird schon im Alten Bund als endzeitliches Ereignis umschrieben: Jesaja erwähnt, dass Gott selbst auf dem Berg Zion für alle Völker ein auserlesenes Festmahl mit fetten Speisen und mit altem, gereinigtem Wein bereiten wird (Jes 25).

Auch die Gastmähler, die Jesus besuchte und vor allem jenes, das er selber zubereiten liess, sprechen von der neuen Zuwendung Gottes und sind Gleichnis für sein Reich.

**Jesus benimmt sich als Gast** eher unauffällig. Auch von asketischen Zügen ist uns nichts bekannt. Jesus folgt einfach der Einladung verschiedenster Personen. Gerade dies wird ihm schliesslich zum Vorwurf gemacht. Die offene Tischgemeinschaft mit Zöllnern und Sündern können die gesetzestreuenden Juden nicht akzeptieren. Einmal kommt es sogar zu einem offenen Skandal. Lukas 7 berichtet, wie Jesus beim Pharisäer Simon einkehrt. Mit diesem pflegt er einen freundschaftlichen Umgang, seit er ihn vom Aussatz geheilt hat. Eine Frau küsst bei diesem Mahl Jesu Füsse und salbt sie mit parfümiertem Öl. Dieses unkonventionelle Benehmen der Frau verteidigt Jesus. Da die Frau mehr als nur ihre Pflicht getan hat, kann sie sich über den Erlass ihrer Schuld freuen. Simon, der sich über die Frau empört, vermag dies nicht, weil er körperlich zwar heil geworden ist, im Denken und Tun sich aber nicht auf die angekündigte Gottesherrschaft hin verändert hat.

**Die soziale Dimension von Mahlzeiten** wird schon im alten Israel beschrieben. Das gemeinsame Einnehmen einer Mahlzeit kann Zeichen von Gemeinschaft und gegenseitigem Vertrauen sein und betont nach der Lösung von Konflikten die friedliche Einigung (2 Sam 3; 2 Kön 6). Allerdings kann dies auch enttäuscht und missbraucht werden (Ps 41). Das Teilen und Verteilen von Essen dokumentiert sowohl die zwischenmenschlichen Beziehungen als auch die Gottesbeziehung (Ps 23).

**Wir treffen Jesus** an der Hochzeitsgesellschaft in Kana. Dort versorgt er die Hochzeitsgesellschaft mit bestem Wein (Jh 2). Auch bei den Geschwistern Lazarus, Maria und Martha ist Jesus gerne zu Gast. Martha muss eine gute Köchin gewesen sein, denn sie gilt als Patronin der Köchinnen. Auch der Zöllner Zachäus lädt Jesus ein und kann sich über seinen Gast freuen, denn Jesus wird sich dort gerne niedergelassen und die Gastfreundschaft genossen haben. (Lk 19) Nicht umsonst schimpft man ihn dann als «Fresser und Säufer» (Mt 11). Jesus isst und trinkt mit Menschen aus verschiedensten Milieus, auch mit solchen, die man «Sünder» nennt. Damit setzt Jesus ein sehr starkes Zeichen. Er schliesst niemanden aus. Er rät gar vermögenden Gastgebern, grosszügig einzuladen: «Lade Arme, Krüppel, Lahme und Blinde ein und dann wirst du selig sein, weil sie dir nicht vergelten können.» (Lk 14) Im Gleichnis vom grossen Gastmahl lädt Gott selbst Randständige aller Art und Menschen von der Strasse ein: «Wen immer ihr trifft, ladet zur Hochzeit!» Mt 22; Lk 14).

**In einer Situation** wird Jesus vom Eingeladenen sogar zum Gastgeber. Kleopas und ein anderer Jünger gehen nach dem Tod Jesu von Jerusalem nach Emmaus. Auf dem Weg gesellt sich ein weiterer Wanderer zu ihnen. Er nimmt ihre tiefe Betroffenheit wahr und versucht ihnen mit Hinweisen aus der Schrift eine Erklärung für die Ereignisse in Jerusalem zu geben. Als sie am Ziel ankommen, laden die Zwei den Fremden ein, bei ihnen zu bleiben. Jetzt passiert das Besondere. Der Eingeladene wird zum Gastgeber. Jesus wird zur Mitte des Geschehens. Er nimmt das Brot, spricht den Lobpreis, bricht das Brot und gibt es weiter (Lk 24). In dieser Geste ist sein ganzes Leben zusammengefasst. Jetzt gehen den Jüngern die Augen auf. Das Brotbrechen ist zum Erkennungszeichen für die Gegenwart des Auferstandenen geworden. Der Auftrag ist den Jüngern nun ins Herz geschrieben. Sie eilen zurück zu den anderen Jüngerinnen und Jüngern in Jerusalem und werden zu Verkündern des angebrochenen Reiches Gottes. Das grosse Gastmahl kann beginnen.

## Zur Autorin

Sr. Imelda Steinegger (\*1944) lebt heute auf dem Klosterhügel des Mutterhauses Ingenbohl. Sie ist Mitglied des Tauteams, engagiert sich in der spirituellen Begleitung, vor allem in Exerzitien und auf franziskanischen Reisen. Auch ist sie Seelsorgerin im Urner Altersheim.

# TERMINE

## Franziskanische Reisen und Termine im Herbst 2017

7. bis 14. Oktober

### **Wanderwoche La Verna – Assisi**

Auf den Spuren Franciscos und seiner Gefährten durchstreifen wir das obere Tibertal und das herbe Umbrien von La Verna über Monte Casale nach Gubbio und Assisi.

Leitung: Natascha Rüede

7. bis 14. Oktober

### **Assisi pilgernd**

Wir erfahren pilgernd, was Assisi prägt, und nähern uns der reizvollen umbrischen Landschaft und herrlichen Kunstschatzen. Wanderzeiten von jeweils 3 bis 5 Stunden

Leitung: Beatrice und Patrick Hächler

14. bis 21. Oktober

### **Rom franziskanisch**

Die Rom-Reise der Franziskanischen Gemeinschaft richtet sich an Menschen, die sich einlassen möchten auf die Stadt Rom und ihren Geist, und die sich gemeinsam auf Spurensuche begeben wollen von der Antike bis in die Neuzeit und nach franziskanischer Spiritualität inmitten der pulsierenden Weltstadt.

Leitung: Hans Niggeli und Eugen Trost

17. bis 24. September

### **Franziskanische Exerzitien im Bergloster Montelucio**

Für die Eremitage sind Menschen angesprochen, die auf dem persönlichen Lebensweg innehalten möchten und bereit sind, während einer Woche die Einfachheit eines Eremiten auszuhalten. Fünf Tage des Rückzugs verbinden sich mit zwei Tagen in Assisi, in denen wir uns von Franz und Klara und ihren Geschwistern neu inspirieren lassen.

Leitung: Sr. Imelda Steinegger, Tauteam

9. Dezember

### **Friedensabend im Ranft: pace e bene – «allwegen in Gott»**

Niklaus von Flüe und Franz von Assisi haben als Brüder und Friedensstifter vieles gemeinsam: Den wachen Blick in die Welt, Menschenliebe, eine geerdete Gotteserfahrung und ein mutiges Engagement in Konflikten. Zwei meditative Wege lassen sich von beiden inspirieren: Friedensweg ab Sachseln, Pfarrkirche 17 Uhr oder Friedensmeditation im Ranft 18 Uhr. Gemeinsame Eucharistiefeier im Ranft 19 Uhr.

Leitung: Tauteam

Detailprogramme für alle sowie weitere Angebote:  
[www.franziskus-von-assisi.ch/panorama/reisen](http://www.franziskus-von-assisi.ch/panorama/reisen) oder  
Nadia Rudolf v. Rohr | FG-Zentrale | 6443 Morschach  
[fg@antoniushaus.ch](mailto:fg@antoniushaus.ch)

## Veranstaltungen im Mattli Antoniushaus, Morschach

19. September

### **FG-Treff: Formatio – dem Leben Form geben**

Leitung: Bruder Paul Mathis und Monika Bosshard

23. und 24. September

### **Menschen ein Gesicht geben**

Samstag: Vernissage/Werkstattgespräch: Skulpturen von Barbara Bösch; Sonntag: Kunstseminar mit Veronika Kuhn

Leitung: Barbara Bösch / Veronika Kuhn

30. September

### **Offene Franziskanische Tagung**

Details siehe Seite 14

Leitung: Tauteam

4. Oktober

### **Franziskustag – Meditation zu Bild, Wort und Musik**

20. bis 22. Oktober

### **Die Zauberflöte**

Eine ganzheitliche musikalische Einführung

Leitung: Jürg Lüthy

3. bis 5. November

### **Biografiearbeit – spirituell: Ich bin anders – Gott auch**

Leitung: Theres Spirig-Huber und Karl Graf

18. November

### **FG Treff: Conversatio – dem Leben Fülle geben**

Leitung: Br. Paul Mathis und Denise Cörper

25. November

### **Nacht der spirituellen Lieder**

Leitung: Christel Kaufmann und Musikteam

24. bis 26. November / 1. bis 3. Dezember

### **Biblische Figuren (Schwarzenberger)**

Krippenfiguren selber erarbeiten

Leitung: Hulda Greuter

2. bis 3. Dezember

### **Ein Licht strahlt auf in der Finsternis – Tanzwochenende**

Leitung: Marlene Aellig-Holderegger

Das komplette Kursprogramm und Kursdetails:  
[www.antoniushaus.ch](http://www.antoniushaus.ch) oder  
Mattli Antoniushaus, 6443 Morschach  
Tel. 041 820 22 26, Fax 041 820 11 84  
[info@antoniushaus.ch](mailto:info@antoniushaus.ch)

# NEUIGKEITEN AUS DER FRANZISKANISCHEN SCHWEIZ

## Sr. Maria Domenica feierte ewige Profess

Das Kapuzinerinnenkloster Notkersegg St. Gallen hat zwei grosse Neuigkeiten zu vermelden. Im Juli nahm einerseits die neue Pflegestation ihren Betrieb auf. Hier können bis zu neun pflegebedürftige Schwestern in ihrer gewohnten klösterlichen Atmosphäre betreut werden. Das Alters- und Pflegeheim Schloss Eppishausen in Erlen TG übernimmt die fachliche Verantwortung. So wird die Pflegewohngruppe nach gesetzlichen Vorgaben professionell geführt. Der Umbau wurde grösstenteils über Spenden finanziert.

Andererseits darf sich das Kloster über Zuwachs freuen: Im September 2009 kam die Bündnerin Annina Thomann genau zum Stundengebet in die Klosterkirche von Notkersegg. Ein innerlicher Sturm sei da in ihr losgegangen, wie sie sich erinnert. Doch der Ruf Gottes sei sehr deutlich gewesen. Seit September 2010 lebt sie als Schwester Maria Domenica (37) im Kloster Notkersegg, am 6. August legte sie nun die definitiven Ordensgelübde ab, die Ewige Profess. Der Weg zum Klosterleben führte über verschiedene Höhen und Tiefen. Nicht immer war ihr Leben vom Glauben geprägt. Eine geschenkte Israelreise läutete die entscheidende Wende im Leben der jungen Frau ein. 2009 lernte sie in Assisi den franziskanischen Lebensauftrag kennen und verbrachte danach eine Auszeit bei den Kapuzinerinnen von Stans. Nur Tage nach ihrem Erlebnis in der Klosterkirche Notkersegg wählte sie die Telefonnummer der St. Galler Kapuzinerinnen.

Bewusst wird die ausgebildete Krankenschwester nicht in der Pflegestation des Klosters arbeiten, sondern sich auf spezifisch klösterliche Tätigkeiten konzentrieren. Sr. Maria Domenica betreut Frauen, die in die Stille kommen, verziert Kerzen und stellt Rosenkränze her für den Verkauf an der Pforte. *sar/red*

## Umbau in Mels auf gutem Kurs

Seit April wohnen die Brüder wieder im Kapuzinerkloster Mels, das sie für den grossen Umbau vorübergehend hatten verlassen müssen. Der Wohnteil ist nun fertig renoviert und präsentiert sich laut Guardian Ephrem Bucher hervorragend. Was noch fehlt, ist die Gestaltung der Umgebung und vor allem die Renovation der Kirche. Die Brüder haben deshalb eine Geldsammlung für die Kirche gestartet. «Wir hoffen sehr, dass wir bis zum Frühling die nötige Summe von rund 1 Million Franken zusammenhaben, dann beginnt die zweite Bauphase», sagt Br. Ephrem weiter. Wer sich einen Eindruck vom bisherigen Umbau gewinnen und mehr über die Spendenaktion wissen möchte, findet Information auf [www.klostermels.ch](http://www.klostermels.ch). *red*

## Jubiläum 60 Jahre Lebensweihe

Sr. Daniela Föllmi und Sr. Cornelia Frei feierten am 2. Juli, am Fest Maria Heimsuchung, dem Patronatsfest der Liebfrauenschwester, ihr diamantenes Jubiläum als Liebfrauenschwestern. Der Jubiläumsgottesdienst und das frohe Zusammensein mit der Gemeinschaft und lieben Angehörigen waren von grosser Dankbarkeit und Freude geprägt. *Sr. Brigitte Schönbächler*



## Franziskaner-Minoriten halten Zwischenkapitel

Vom 3. bis 6. Juli hielten die Franziskaner-Minoriten (Cordeliers) der Kustodie Österreich-Schweiz ein ausserordentliches Kapitel. Alle Brüder, die nicht durch Krankheit verhindert waren, trafen sich in Bethanien, St. Niklausen. Das war eine internationale Schar: Franzosen, Deutsche, Italiener, Rumänen, Inder, Schweizer und Polen. Der Vertreter aus Rom war ein Kroat. Alle diese Brüder leben in Gemeinschaften in Österreich oder in der Schweiz und arbeiten auch dort. Rechtlich bilden wir erst seit fünf Jahren eine Einheit. Daher sind solche Treffen wichtig, um uns besser kennen und verstehen zu lernen.

Ausserdem gab es einige Beschlüsse. In der Schweiz werden wir die Niederlassung in Choulex bei Genf aufgeben. Für die leer stehenden Gebäudes des Juvenates in Flüeli-Ranft wird immer noch eine Lösung gesucht. Die Gemeinschaft der Brüder soll dort aber weiterbestehen. Für Österreich wird die Restaurierung des bekannten Minoritensaales in Graz und ein Umbau eines Kindergartens in Neunkirchen beschlossen, Zugleich wurden einige Artikel der Statuten geändert. Solche Änderungen, so klein sie sind, brauchen immer viel Zeit. Die Versammlung

war verbunden mit einer Fahrt zum hl. Bruder Klaus und einem Gottesdienst im Ranft.

*Br. Klaus Renggli*

## Wahlen und Ernennungen in verschiedenen Gemeinschaften

Über den Sommer wurden in verschiedenen Gemeinschaften Wahlen abgehalten und Ernennungen ausgesprochen.

Im Kloster St. Klara Stans finden die Wahlen alle drei Jahre statt. Für jene von diesem Juni bat Sr. Mirjam Liem, nicht mehr in den Rat gewählt zu werden. So wurden Sr. Agnes Liem als Vikarin gewählt und Sr. Marie-Elisabeth Sollberger als Ratsschwester. Die Wahl zur Frau Mutter fiel erneut auf Sr. Sabine Lustenberger. So sind wieder drei Schwestern mit der Aufgabe der Leitung betraut. Das Generalkapitel der Baldegger Schwestern tagte im Juli und wählte Sr. Zita Estermann für eine zweite Amtszeit als Generaloberin. Eine Amtszeit dauert jeweils sechs Jahre. Als Generalrätinnen wurden Sr. Nadja Bühlmann und Sr. Bernadette Lüchinger (beide bisher) sowie Sr. Boriska Winiger und Sr. Katja Müller (beide neu) gewählt.

Die Generalleitung der barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz in Ingenbohl SCSC hat für eine Amtszeit von drei Jahren die Leitung der Mutterprovinz Schweiz ernannt. Die folgenden Schwestern werden am 31. Oktober die neue Amtszeit beginnen: Sr. Tobia Rüttimann, Provinzoberin; Sr. Matthia Honold, Provinzassistentin; Sr. Reto Lechmann, Provinzrätin; Sr. Maria Hollenstein, Provinzrätin; Sr. Eva Teres Zanier, Provinzrätin; Sr. Dorothea Jaros, Provinzrätin. Schwester Marie-Marthe Schönenberger scheidet nach zwölf Jahren Amtszeit – davon neun Jahre als Provinzoberin – aus der Provinzleitung aus. *red*

## Offene Franziskanische Tagung

Am 30. September lädt das Tautema zu einer weiteren Offenen Franziskanischen Tagung im Mattli.

Vor einem Jahr zeigte es sich an einer Tagung im Mattli, dass in unseren Landen franziskanische Menschen auf vielseitigen Pfaden unterwegs sind. Es ergab sich ein schönes Profil einer Grossfamilie, die hoffnungsvoll in die Zukunft blickt. Dieser Gedanke soll an der diesjährigen Offenen Tagung nochmals aufgegriffen und vertieft werden. Welches sind Visionen, die unseren weiteren Weg beleuchten können? Wo finden sich gelebte Beispiele, die uns auf unserem Pilgerweg ermutigen?

Wir orientieren uns auch an vergangenen Aufbrüchen und werfen den Blick auf aktuelle Initiativen. Wir diskutieren, wie

die Tragfähigkeit solcher Konzepte verstärkt oder wie Oasen nachhaltig gepflegt werden könnten.

Angesprochen sind Menschen, die sich gerne mit der Frage befassen: wohin geht der Weg? Anmeldungen sind noch möglich bei der FG-Zentrale oder beim Mattli.

*Patrick Hächler, Tauteam*

## Im Kloster Schöpfheim fahren Bagger auf

Der Verein Sunnehügel kann die beiden Kernetappen des Sanierungsprojekts «lückenfüllen» umsetzen. Die Finanzierung dafür ist gesichert. In den Sommerferien starteten die Arbeiten zum Ersatzneubau, welcher im Frühjahr 2018 bezugsbereit sein soll. Direkt im Anschluss daran wird der historische Gebäudeteil aus dem 17. Jahrhundert saniert. Im Herbst 2018 – rechtzeitig zum 25-Jahr-Jubiläum des Sunnehügels – werden die restaurierten Klosterräumlichkeiten wieder vollständig in Betrieb genommen.

Beim Sanierungsprojekt stehen sicherheitstechnische Anliegen im Vordergrund. So erhält das Kloster ein zweites Treppenhaus, welches im Brandfall als Fluchtweg dient. Überdies muss unter anderem eine Brandmeldeanlage installiert werden. Gleichzeitig können die sanitären Anlagen für die Gäste des Sunnehügels erneuert und die Wohnräume für die Kerngemeinschaft den gegenwärtigen Bedürfnissen angepasst werden.

Das gesamte Bauprojekt ist auf rund 4 Millionen Franken veranschlagt. Finanziert wird das Projekt grösstenteils über Spenden. Dank vorgezogener Teilarbeiten im historischen Gebäudeteil kann die Gemeinschaft während der ganzen Bauphase im Kloster wohnen bleiben. Auch der Gästebetrieb wird von September 2017 bis April 2018 aufrecht erhalten; in dieser Zeit gibt es noch freie Plätze zum Mitleben. Anschliessend ruht der Gästebetrieb bis zur Wiedereröffnung im Herbst 2018. Weitere Angaben zum Sunnehügel und dem Renovationsprojekt befinden sich auf [www.sunnehuegel.org](http://www.sunnehuegel.org). *red*

## Franziskanisch, ökumenisch

Franziskanische Impulse zur Erneuerung der Kirchen und für eine beherzte Ökumene leiteten diesmal im Sotteceneri durch inspirierende Tage. Die Bigoriotagung vom 28. bis 30. Juni bot Erfahrungsaustausch und Inspiration in einer qualifizierten Runde. Erneut fanden sich Schwestern, Brüder, franziskanisch engagierte Singles und Familienleute in einem überaus anregenden Kreis zusammen. Die 25 Zimmer des Convento waren voll belegt. Die Bigoriotagung vertiefte das Themenfeld Reform –

Reformation – Ökumene aus einer pointiert franziskanischen Sichtweise. *red*

## 50 Jahre Antoniushaus Mattli gefeiert

Wir feierten am 18. Juni – und wie! Ob Menschen der ersten Stunde, oder Menschen die das tolle franziskanische Seminar- und Bildungshaus erst entdeckten, alle lachten, assen und sties- sen aufs 50-Jahr-Jubiläum an. «Menschen ein Gesicht geben» – nicht nur Fest-, sondern auch Jahresmotto – trug und trägt die vielfältigen Begegnungsmöglichkeiten, zu denen in diesem Jubi- läumsjahr eingeladen wird. Pfarrei, Gemeinde und Dorfvereine,

aber auch initiative Menschen aus Morschach und Umgebung haben unser Feiern unterstützt und damit ihre Verbundenheit ausgedrückt. Es freut uns sehr, dass wir so ein buntes, vielfältiges Fest der lauten und leisen Töne und der Besinnung und Refle- xion feiern konnten. Nicht zuletzt soll den Menschen der Fran- ziskanischen Gemeinschaft und dem Freundeskreis ein grosses Dankeschön ausgesprochen sein. Nicht nur mit ihrem Sorgen und Mitdenken, sondern auch mit den vielen kleinen Diensten tragen sie mit. Dies prägt den Geist des Hauses. Diese geerdete franziskanische Spiritualität macht das Mattli Antoniushaus erst zu dem was es ist. Danke!

*Eugen Trost, Leiter Bildung und Mattliteam*



## 20 JAHRE TAUTEAM

Seit zwanzig Jahren wirken Brüder, Schwestern, Singles und Familienmenschen für Vernetzung und Bildung der franziskanischen Schweiz. Am 22. Juni haben wir das Geschenk des INFAG-Vorstandes eingelöst und uns mit früheren Teamgefährtinnen und -gefährten auf dem höchsten Alpsteingipfel, dem Säntis, getroffen. Das Bild vor der alten Wetterstation zeigt von links: Walter Steffen-Schlüssel, Br. Niklaus Kuster, Robert Alge-Gampp (unten), Patrick Hächler-Hälg, Sr. Imelda Steinegger und Sr. Agnes-Maria Weber (beide ganz hinten in der Mitte), Hedi Henzi-Saxer und Marta Zwysig-Arnold (vorne in der Mitte), Rös Steffen-Schlüssel, Sr. Vreni Büchel (mit Hut auf dem Kopf), Beatrice Hächler-Hälg, Nadia Rudolf von Rohr, Sr. Gudrun Schuler (mit Hut in der Hand) und Sr. Cornelia Keller. Wir senden dem Vorstand des Dachverbandes INFAG-CH ein Dankeschön für diesen äusserlich und innerlich heiteren, erfrischenden und auch herzlich dankbaren Tag mit Blick auf zwanzig reiche Jahre.



Foto: © photocase.com

# EIGENE REGELN BRECHEN: GELEBTE SOLIDARITÄT

«Not kennt kein Gebot»: Dieses Zitat stammt aus der Feder eines Franziskaners, Franziskus von Meyronnes (1288–1328). Wer hungert, für den gelten die Gesetze nicht. Sich notfalls zu nehmen, was man für das Überleben braucht, gesteht der Philosoph und Theologe in einer seiner ökonomischen Schriften jedem Menschen zu. Damit ist er ganz auf Linie mit seinem Ordensgründer. Auch dieser greift in der folgenden überlieferten Erzählung zu einem unkonventionellen Mittel – wenig überraschend allerdings nicht aus eigener Not, sondern aus Mitgefühl für das Leiden eines gebrechlichen Bruders. Dieser hält sich so sehr an die Regel der Armut, dass er trotz Krankheit keine Medizin oder Stärkung zu sich nehmen will. Franziskus bricht daraufhin mit ihm solidarisch nicht nur ein Gesetz, sondern – und eben gerade vor allem – seine eigene Lebensregel.

## So finden Sie uns im Netz

Über die Website [www.tauzeit.com](http://www.tauzeit.com) gelangen Sie direkt auf die Seite des Hefts. Sie ist eingegliedert in die Seite [www.franziskus-von-assisi.ch](http://www.franziskus-von-assisi.ch). Hier finden Sie in übersichtlicher Gliederung alle Informationen zu Veranstaltungen, Lebensorten, Geschichte und Anliegen der franziskanischen Schweiz.

## Impressum tauzeit

Viermal jährlich  
Herausgeberin INFAG-CH und Tauteam  
Redaktionsleitung Sarah Gaffuri (sga),  
Seidenstrasse 16, 8304 Wallisellen,  
redaktion@tauzeit.com  
Redaktionsteam Br. Niklaus Kuster, Br. Klaus Renggli,  
Nadia Rudolf von Rohr,  
Sr. Imelda Steinegger  
Abonnement Missionsprokura Olten, 062 212 77 70  
Jahres-Abo: 20 Franken  
Jahres-Abo Ausland: 25 Franken  
Postcheck-Konto: 60-628554-4  
Layout, Druck Cavelti AG, Gossau  
Korrektur Br. Thomas Morus Huber  
Titelbild © photocase.com  
Papier Cycclus Print, 100 % Recycling  
Copyright bei tauzeit  
Nachdruck und Vervielfältigungen jeder Art nur mit  
Genehmigung der Redaktion.

## Franziskus stiehlt Trauben

*Mitgefühl steht über dem Gesetz*

*Einmal hielt sich in der Portiunkula ein Bruder auf, der schon alt und gebrechlich war. Franz betrachtete ihn mit Mitleid, denn kranke Brüder wollten nicht nach Medikamenten verlangen, die auch die Armen sich nicht leisten konnten. Franz dachte sich eines Nachts: «Reife Trauben würden diesen Bruder stärken.» In der Dämmerung weckte er ihn daher leise und ging mit ihm in einen nahen Weinberg. Sie setzten sich bei einer Rebe voll süsser Früchte und Franz begann eine Traube zu geniessen und damit der Kranke sich nicht schämte, ebenfalls zu essen. In der ganzen Lebenszeit, die ihm blieb, erinnerte jener sich ergriffen an die erfahrene Sorge und es rührte ihn zu Tränen, wie liebevoll der Heilige sich ihm gegenüber verhalten hatte.*

*Textsammlung von Perugia (leicht geänderte Version)*

## Vorschau:

Der aktuelle *tauzeit*-Jahrgang widmet sich verschiedenen Themen rund ums Essen und die Esskultur. Verschiedene gesellschaftliche und kirchliche Aspekte werden franziskanisch ausgeleuchtet. Die nächste Nummer erscheint im Dezember. *red*

## Mit Talon postalisch oder per Mail bestellen bei:

tauzeit, Missionsprokura der Schweizer Kapuziner, Amthausquai 7, 4600 Olten;  
abo@kapuziner.org

Ich bestelle bis auf Widerruf ein (Geschenk-) Abonnement

(4 Ausgaben, 16 Seiten) zum Jahres-Abonnementspreis von Fr. 20.–.

Eigenabonnement

Probenummer an mich

Probenummer an Empfänger/-in

Geschenk-Abonnement für ein Jahr.

Der/die Empfänger/-in erhält vor-

gängig eine Geschenkmitteilung.

Die Abo-Rechnung geht an mich.

## Meine Adresse

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

## Adresse des/der Beschenkten

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

DIE POST

B-ECONOMY

CH-6443  
Morschach

P.P.