

FAMILIENRAT

Die Welt sind Sie!



Ihre Wahrnehmung ist Ihre Welt und hat nicht unbedingt viel mit der Welt anderer zu tun. Wir sind also Gefangene unserer selbst! Der Mensch hat ständig das Gefühl, er sei objektiv und könne beurteilen, was bei Freunden oder sonst wo abläuft, und sich dazu eine Meinung bilden. Doch weiss man heute, dass sogar Farben unterschiedlich wahrgenommen werden. Interessant ist auch, dass Farben (also äussere Einflüsse) einen Einfluss auf unsere Geschmacksnerven haben. Will heissen: Was von aussen an uns herangelangt, wird in uns drinnen unterschiedlich verarbeitet und wahrgenommen und zusätzlich durch äussere Einflüsse beeinflusst. Der Wein schmeckt in einem blau beleuchteten Raum anders als in einem rot beleuchteten! Jeder Gaumen schmeckt den Wein anders. Darum gibt es, gross gesehen, auch nur zwei Arten von Weinen: denjenigen, der einem schmeckt, und den, der einem nicht schmeckt. Der eine Wein ist also für den einen Genuss, für den anderen Verdross. Was für den einen gut ist, kann einem anderen schaden. Daher gibt es auch kein Allheilmittel, das jeden gesund macht.

Aber was lässt uns eine Meinung bilden – oder wichtiger noch, wodurch wird diese beeinflusst? Unser Innenleben ist vielschichtig und geprägt durch vielerlei Erfahrungen und Erlebnisse mit starken und weniger starken Emo-

tionen, teilweise mit Ängsten und Sorgen, die wir damit verbinden. An einige erinnern wir uns, andere sind längst vergessen oder sehr verzerrt.

Und trotzdem werden die Erfahrungen in uns gespeichert, auch wenn wir uns nicht mehr daran erinnern. Das Leibgedächtnis ist ein solcher Mechanismus, in ihm sind früher erlebte Situationen und Handlungen eingeschmolzen, ohne dass sie sich noch als einzelne herausheben. Man könnte also sagen, wir sind geprägt vom Leben. Wir verhalten uns grösstenteils entsprechend unseren Verhaltensmustern, die wir uns aufgrund unserer Veranlagung – stark beeinflusst durch unsere Prägung (Erlebnisse und Erfahrungen) – zugelegt haben.

Jetzt merken Sie jedoch, dass dies nicht mit allen Menschen und in allen Situationen funktioniert. Oder Sie haben gesundheitliche Probleme und müssen dadurch Ihren Lebensstil oder die Ernährung verändern. Sie müssen also neue Verhaltens- oder Essmuster erlernen, etwas im Leben verändern und sich der neuen Situation anpassen. Gerade bei der Ernährung kann ab hier ein Kampf gegen 40 Jahre Fehlernährungserfahrung und die dazu eintrainierten Geschmacksnerven beginnen.

Es beginnt der Kampf, aus dem eigenen Gefängnis seiner selbst auszubrechen. Der Ausbruch soll gelingen; tut er auch, aber es braucht Zeit und etwas Durchhaltewillen. Das Leibgedächtnis zum Beispiel braucht eine Weile, bis das Gemüsecurry den gleichen geschmacklichen Genuss bietet, wie es vielleicht das Steak oder die Pommes-Chips über

die Jahre taten. Mit Kinesiologie kann man jedoch über die energetische Ebene gut Einfluss auf solche Prozesse nehmen, sie positiv beeinflussen und den Stress abbauen. Es ist teilweise wunderbar, wie Veränderung und Anpassungen fast von alleine gehen, wenn kein Stress vorhanden ist. Umstellungen, Veränderungen, Anpassungsleistungen können starken Stress auslösen, je nachdem, wie viele Lebensbereiche davon betroffen sind. Schauen Sie dazu einmal den Begriff «Stressor» auf Wikipedia an. Die SRRS-Liste, welche Lebensereignisse anzeigt und wie viel Stress diese auslösen, ist zum Beispiel sehr spannend. Heirat liegt bei 50 und Verlust des Arbeitsplatzes bei 47 von 100, beide unter den Top Ten von Ereignissen.

Ich hoffe, Ihnen gelingt die Anpassung in allen Bereichen des Lebens und Sie können gut mit dem Stress infolge von Veränderungen umgehen; gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist dies bestimmt ein Vorteil.

Oder lösen Sie sich generell von alten, verbrauchten Verhaltensmustern und werden Sie freier, machen Sie Ihr Gefängnis geräumiger, denn Sie sind die Welt! Die Welt, die Sie erleben, ist alleinig Ihre.

Kurt Ramel, Henggart Praxis für Kinesiologie, Rückentherapie und Hypnose

Der Familienrat erscheint alle zwei Wochen. Redaktion: Ursula Buchschacher, Zentrum für Musik und Lernfragen, Berg am Irchel, Roland Spalinger, Andelfinger Zeitung; Kontakt: familienrat@andelfinger.ch



Gemeinsame Arbeit im Garten des Alterszentrums.

Bild: zvg

Generationenprojekt für mehr Biodiversität

APZ, Schüler und Naturnetz Stammertal arbeiten zusammen

Letzte Woche trafen sich an zwei Nachmittagen Alt und Jung im Alters- und Pflegezentrum Stammertal (APZ), um gemeinsam Ast- und Steinhaufen zu errichten. Somit wurde der artenreiche Garten als Lebensraum weiter aufgewertet. Denn neben einheimischen Pflanzen gehören Strukturen wie Hecken, Teiche oder eben Ast- und Steinhaufen zu wichtigen Lebensgrundlagen. «Das wird eine tolle Höhle für die Eidechsen», so ein Erstklässler. «Der Igel ist mein Lieblingstier, das im Asthaufen lebt», berichtet ein Mädchen. Mitunter mit vollem Körpereinsatz wurden die Steine in die Schubkarren befördert. Die Wagenladung Steine fand Schritt für Schritt ihren neuen Bestimmungsort: Die vorbereitete Mulde im Garten wurde mit Sand, Kies und vielen Steinen aufgefüllt, etwas grössere Hohlräume und Sonnenterrassen entstanden durch Steinplatten und eingefügte dicke Äste. Gartenbauer Martin Farner hatte die Steine bereitgestellt und das Loch ausgehoben.

Die Erst- und Zweitklässlerinnen und -klässler von Frau Maron haben bei der Errichtung der Stein- und Asthaufen lustvoll und tatkräftig mitgewirkt. Naturnetz Stammertal hatte dank einem Aufruf an seine Mitglieder und die Bevölkerung auch ausreichend erwachsene Helferinnen und Helfer bereitstellen können.

Unter dem Motto «Nachbarschaftstreffen» sucht Frau Maron mehrmals im Jahr den Kontakt mit dem Alters- und Pflegezentrum. Susi Kneubühler, Aktivierungstherapeutin, ist dabei die wichtige Verbindungsperson. Der Austausch zwischen den Generationen sei jeweils sehr bereichernd für alle Beteiligten. Dieses Mal war das Thema des Miteinanders, «Wilder Garten. Wir schaffen Lebensraum», angesagt. Am Anfang der «Haufen-Idee» standen Tina Ammann und Ruth Schmid vom APZ.

Die vielen anwesenden Seniorinnen und Senioren zeigten auf alle Fälle Interesse für das Werkeln der jungen Generation. Das ergab ein seltenes Bild: In Griffnähe zum Stuhl platzierte Rollatoren auf der «Tribüne» wurden umsichtig von den durch Kinderhänden gesteuerten Schubkarren umfahren. An-

schliessend an die Arbeit berichtete Monika Wirtz vom Naturschutzverein Andelfingen, was einen naturnahen Garten ausmacht.

Zufrieden blickten Kinder und Erwachsene auf die errichteten Haufen, die vielen Tieren Unterschlupf bieten. «Die junge Ringelnatter, die ich diesen Sommer hier gesehen habe, könnte sich darin toll verstecken. Ich sah sie auf der Strasse neben dem Garten, befreite sie zuerst von der Katze und rettete sie dann vor dem Überfahrenwerden durch das herannahende Auto. Sie entschwand darauf im Gebüsch», wurde berichtet. Strukturen bieten also Unterschlupf in gefährlichen Zeiten. Sie bieten durch Totholz auch Nahrung für Pilze und Insekten, und so freuen sich unzählige Arten wie Sommervogel, Wildbienen, Amphibien, aber auch Säugetiere wie Igel und Wiesel über zusätzlichen Lebensraum im Garten.

Der Garten ist öffentlich zugänglich, und Besuche sind gern gesehen. Durch die zentrale Lage im Dorf bietet der Garten des Altersheims eine ideale Plattform, naturnahe Gartengestaltung sichtbar zu machen und sich davon inspirieren zu lassen.

Sie möchten auch einen lebendigen Garten, in dem es summt und brummt, krecht und fleucht, raschelt und wuselt? Dann sorgen Sie für einheimische Pflanzen, ersetzen Sie Lohrbeerhecken durch Heckenrosen, Rasen durch Blumenwiese. Sammeln Sie Ihr Schnittgut auf einem Haufen im Garten und lassen Sie den Häckselservice für einmal aus. Lassen Sie über den Winter Stängel stehen und Blätter liegen, gönnen Sie sich ab Herbst eine Gartenpause. Sie fördern so aktiv die Biodiversität.

Anleitungen zum Ast- und Steinhaufenbau finden sich unter den Stichwörtern «Praxismerkblatt 1 Asthaufen» oder «Praxismerkblatt 2 Steinhaufen» unter: www.birdlife.ch. Ansprechpartner für Ideen und Anliegen rund um die Natur: www.andelfinger-naturschutzverein.ch und www.naturnetz-stammertal.ch.

**Gabriela Bachmann
Präsidentin Naturnetz Stammertal**

Pfarrer Hannes Brüggemann-Hämmerling eingesetzt

Bereits am Morgen herrscht in und um die Kirche emsiges Treiben. Die Frauen des Trachtenchors Ossingen schmücken die Kirche wunderschön mit den leckeren Gaben aus der Bevölkerung. Diese Gaben sind für das Frauenhaus Winterthur bestimmt.

Vizedekan Hans Peter Werren, Pfarrer von Berg und Buch am Irchel, nimmt die feierliche Einsetzung von Hannes Brüggemann-Hämmerling mit wertschätzenden Worten vor. Schon im 1. Thessalonicherbrief, einem der ältesten Teile des Neuen Testaments, ist vom Danken die Rede. In Kapitel 1, den Versen 1–5 dankte Paulus Gott für die Gemeinde von Thessaloniki. Danken gehört zur Sprache des Glaubens. Nachdem Pfarrer Johanna Wegmann Ossingen verlassen hatte, war die Zeit für Hannes Brüggemann-Hämmerling vor zwei Jahren gekommen. Eine Pfarrerin geht, ein neuer Pfarrer kommt, die Gemeinde aber bleibt. Alle dürfen dankbar sein. Hans Peter Werren gibt Hannes Brüggemann-Hämmerling drei wesentliche Punkte mit auf den Weg: Ein Pfarrer darf seine Schwerpunkte in Ossingen setzen, er hat viel zu geben. Er soll seine Gaben einsetzen und die der anderen achten. Der Dienst besteht aus Glauben, Lieben, Hoffen, mehr braucht es nicht.

In seiner Predigt geht Pfarrer Hannes Brüggemann-Hämmerling auf den Schluss des 1. Briefes an die Thessalonicher ein, auf den 1. Thessalonicherbrief, Kapitel 5, die Verse 23–28. Er vergleicht das Ende des Briefes mit der Art, wie wir heute ein Telefongespräch beenden. Wir fassen den Inhalt nochmals kurz zusammen und beenden dann mit der Schlussformel unser Gespräch. In Vers 23 verweist Paulus auf die Wieder-



Vizedekan Hans Peter Werren (hinten) nahm die feierliche Einsetzung von Hannes Brüggemann-Hämmerling vor.

Bild: zvg

kunft von Jesus Christus. Dieses Warten auf die Wiederkunft vergleicht Pfarrer Brüggemann-Hämmerling mit dem geduligen Warten eines Bauern, der die Samen sät und auf die Ernte der Früchte wartet. Der Kreis zum Erntedank ist geschlossen. Den Vers 25 bezieht unser Pfarrer in leicht abgeänderter Form ganz auf sich, indem er sagt: Ihr Brüder und Schwestern, betet für mich.

Die Präsidentin der Kirchenpflege Ossingen, Julia Wertli, drückt ihre Freude und die der gesamten Kirchengemeinde darüber aus, dass Hannes Brüggemann-Hämmerling nun endgültig unser Pfarrer ist. Sie erinnert sich an das gesamte Auswahlverfahren,

in dem er mit seiner erfrischenden Art schnell weit oben lag.

Nach dem Gottesdienst, der musikalisch vom Trachtenchor Ossingen und durch das Orgelspiel von Regula Dudás wunderschön umrahmt wurde, findet bei herrlichem Spätsommerwetter vor der Kirche ein reichhaltiger Apéro statt. Dieser wird von der Firma Decorel unter der Leitung von Marisabel Widmer organisiert. Die Besucher unterhalten sich bei feinen Häppchen und kühlen Getränken. Allen, die zu diesem einmaligen Tag in irgendeiner Form beigetragen haben, sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt.

Reto Keller, Kirchenpflege Ossingen

Gratulation zum 80. Geburtstag

Am kommenden Sonntag, 5. November 2019, darf Trudi Hungerbühler, Desibachstrasse 22, Buch am Irchel, ihren 80. Geburtstag feiern. Die Pro Senectute Buch am Irchel gratuliert der Jubilarrin ganz herzlich zu ihrem Ehrentag.

Wir wünschen Trudi einen schönen Geburtstag, gute Gesundheit und alles Gute auf dem weiteren Lebensweg.

**Verena, Margrit, Sonja, Erika
Pro Senectute Buch am Irchel**