

Oktober 2023

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Klassiker in unserer Familie, wenn ich meine Tante treffe, ist die Geschichte, wie ich als kleines Kind bei Oma Lotti und Opa Ewald am Esstisch sitze und noch mehr „Patoffel und Soße“ bestelle.

Gegessen habe ich das von diesem uralten Kinderteller, der einst meiner Uroma Minna gehörte, und von dem schon meine Oma, meine Mutter und meine Tante gegessen haben. Seit einiger Zeit ist er in meinem Besitz und ich schätze dieses Erinnerungsstück sehr! Ein weiteres Highlight, das immer wieder zum Besten gegeben wird und zur Freude aller dient, die es miterlebt haben: als Kind saß ich wohl häufig schon nach dem Frühstück wieder am Esstisch, um auf das Mittagessen zu warten - eines Tages bin ich dabei wohl eingeschlafen...

In diesem InfoBrief geht es um Essen: Lieblingsessen aus der Kindheit, besondere Rituale ... immer wieder stelle ich - mit Erstaunen - fest, dass es so einige „biografische“ Leckereien rund um meine Lebensgeschichte gibt - geht es Ihnen auch so? Viel Freude und guten Appetit!



Ihre

Sylvie Dellemann

info@OmaLotti.de | www.OmaLotti.de

## Die biografische Genusslandkarte

Heute gibt es Pfannkuchen (Eierkuchen) bei uns zu Hause und: iCH werde sie zubereiten. Es ist noch gar nicht so lange her, da habe ich das zum ersten Mal ausprobiert - weil es sich nicht vermeiden ließ, ich durfte quasi einspringen, weil sich der eigentliche „Pfannkuchenbäcker“ verspätet hat. Das war mir erstmal nicht so geheuer und trotzdem habe ich mich rangewagt und: es hat funktioniert! Da war ich richtig stolz auf mich! Die Kinder haben bereits angefangen zu essen, während ich den restlichen Teig zu weiteren Pfannkuchen verbacken habe. Das war eine sehr schöne Stimmung: essen, backen, plaudern. Essen und/oder das gemeinsame Zubereiten verbindet - zumindest nehme ich das in unserer Familie wahr. Und neulich, ich hatte WIEDER Pfannkuchen gemacht, kamen die Kinder nach Hause und strahlten, weil sie bereits im Flur den Geruch von Pfannkuchen wahrgenommen haben. Eine wahre Freude macht mir das!

### Futtern wie bei Müttern

Es ist noch gar nicht so lange her, da habe ich mich bei meiner Mutter eingeladen, um von ihr zu lernen, wie ihre „Eiersoße“ - das ist ein warmes Gericht aus einer hellen Soße und gekochten Eiern - gekocht wird. Kurz darauf habe ich sie mit viel Freude zu Hause „nachgekocht“ und war stolz, dass es mir gelungen ist und es allen geschmeckt hat! Wobei ich schon sagen muss, natürlich hat es nicht wie bei meiner Mutter geschmeckt. Mama macht einfach die beste Eiersoße!

„Wo die Liebe den Tisch deckt,  
schmeckt das Essen am besten.“

Sprichwort aus Frankreich

**Was ist Ihr Lieblingsgericht aus der Kindheit?**

## Traditionen & Rituale

Meine Oma aus der Pfalz hat immer „Wasserspatze unnn Hascheesoß“ gekocht. Ich freue mich immer, wenn das jemand kennt. Das ist eines meiner Kindheitsessen. Auch mein Vater hat es gekocht und immer, wenn wir bei ihm zu Besuch waren, gab es dieses Gericht. Er hat es ein wenig anders als Oma gekocht - bei ihm gab es die Soße mit Spaghetti und geriebenen Käse drüber. Mein Mann kennt das Rezept von meinem Vater - ich selbst habe ihn leider nie danach gefragt. Dieses Jahr kocht mein Mann am Todestag meines Vaters zum dritten Mal Haschee, wie es mein Vater gekocht hat. Für mich ist das ein neues, lieb gewonnenes Ritual, ein Anker, eine schöne Idee ihm ein Stück nahe zu sein.

***Haben Sie auch bestimmte Rituale und Traditionen rund um Essen in ihrer Familie? Sind es altbewährte oder neu entstandene Rituale?***

Bei uns zu Hause gibt es seit mehreren Jahren jeden 1. eines Monats „Käsnudeln“ - auch ein Gericht meiner Kindheit. Wir essen sie traditionell mit Pfirsichhälften! hmmmmm...



“

„Sag mir was du isst, und ich sage dir, wer du bist.“

- damit verdeutlichte Jean-Anthelme Brillat-Savarin, dass Essen immer auch ein Ausdruck einer bestimmten Lebenshaltung und persönlicher Werte ist. Kulinarische Vorlieben und auch Abneigungen haben viel mit unserer Biografie und Prägung zu tun.

Welche Möglichkeiten gibt es, den persönlichen „Essbiografien“ auf die Spur zu kommen?

Natürlich **mit einer Hand voll kreativer Methoden :-)**

### **Der Kühlschrankschrank**

Die Idee kam mir nach einem Seminar: so habe ich mich anschließend sehr intensiv mit den Inhalten unseres Kühlschranks beschäftigt und meiner Schwester darüber einen Brief geschrieben. Ich habe nicht schlecht gestaunt, wieviel ganz ganz persönliche Biografiearbeit in den Inhalten des Kühlschranks schlummern - vom Sonntagsei, das ich nur mit dem ganz bestimmten Eierlöffel meiner Mutter esse, über Lebensmittel, wie Knoblauch, die bei uns nicht fehlen dürfen, bishin zur Frage, warum denn niemand den Marmeladenlöffel ablecken möchte und der Tatsache, dass in unserem Kühlschrank alles seinen festen Platz hat- das war schon in meiner Kindheit so!

Während ich schreibe fällt mir ein, dass wir vor vielen Jahren mal „**Das perfekte Dinner**“ mit einem befreundeten Paar „nachgespielt“ haben. Es gab je ein Treffen bei ihnen und bei uns, vorab eine Menükarte, die ein bißchen was, jedoch nicht alles verraten hat, Beschäftigungen für zwischendurch (wir hatten damals kleine Spielchen vorbereitet) während mein Mann und ich nach und nach ein 4-Gänge-Menü für unsere Freunde vorbereitet haben. Das waren zwei wunderbare Abende, über die wir gegenseitig noch sehr viel Neues und Überraschendes über uns erfahren haben.

Die „goldenen Kochlöffel“ haben unsere Freunde gewonnen - sie hängen heute noch in ihrer Küche und jedesmal denken wir an diese schönen Abende, wenn wir über die Küchentür schauen. Nachmachen lohnt sich!

Ich denke oft an zwei Impulse von der LebensMutigen Netzwerkstatt im März 2020 in München:

Karin Wimmer-Billeter hat eine Methode vorgestellt u. A. mit Impulsen aus dem Buch: „Das große Los“ von Meike Winnemuth - sinngemäß, so wie ich es in Erinnerung habe:

- sich in der eigenen Stadt als Tourist ausgeben und andere Menschen nach einer **Restaurant-Empfehlung** fragen, um diese dann zu testen, sofern man es noch nicht kennt.
- Freunde zum Essen nach Hause einladen, mit der Bitte, dass diese eine weitere **Person** mitbringen, **die man noch nicht kennt**.

Besonders die zweite Idee finde ich reizvoll - neue Menschen kennenlernen, ins Gespräch kommen, erzählen und zuhören, gemeinsam essen und auch hier über die eigenen Genüsse austauschen, eventuell ein Gesellschaftsspiel gemeinsam spielen - das ist doch Biografiearbeit pur, oder?

## Vielleicht haben Sie Lust, einen Abend rund um Lieblings Speisen, Kindheitsessen & Co. mit Freunden zu verbringen?

Ich denke da an das „**Biografische Buffet**“ - ein Ritual im Abschluss-Modul der LebensMutigen Lehrgänge:

Bitte Sie die Gäste darum, dass sie ein Essen, einen Nachtisch, einen Snack o. Ä. mitbringen, zu dem sie eine biografische Erinnerung teilen mögen.

Tauschen Sie sich über Ihre Lieblingsessen aus:

- Mein Essen ...**
- schmeckt nach ...**
- riecht nach ...**
- sieht aus wie ...**
- erinnert mich an ...**

- Oder ein **ABC-Darium** zu Rezepten
- Essgewohnheiten
- Ritualen
- Zitaten
- Erinnerungen
- Liebingsrestaurants
- ...

Und wie sieht es mit dem **Liebingsrezept** aus? Woher kommt es? Wer hat es überliefert?

Eine 7-Minuten-Terrine (7 Minuten „drauf los schreiben“) bringt sicherlich noch die ein oder andere Erinnerung zu Tage...



Wiener Schnitzel, Hühnersuppe, Kartoffelpuffer & Rote Grütze - und im übertragenen Sinne:

**Welches sind Ihre Rezepte fürs Leben?** Vielleicht Leichtigkeit, Liebe, Freiheit & Umarmungen?



Stehen Sie gerade am Antipasta-Parkplatz oder genießen Sie die Aussicht am Kaffeeberg? Vielleicht treibt es Sie auch an den Schokoladensee?

**Wie sieht Ihre ganz persönliche Genusslandkarte aus?**

Die Genusslandkarte (aus dem „Atlas der Erlebniswelten“ - Klare & Swaaij)

Zum Abschluss habe ich noch eine Idee: Wer Lust hat, ein **LiebingsRezept** per Post zu versenden und eines zu erhalten, schickt mir bitte eine E-Mail mit dem Namen, der Postadresse und dem Vermerk „LieblingsRezepte teilen“ an [info@omalotti.de](mailto:info@omalotti.de) bis zum 1.11.23

Ich lose dann Paare aus und versende an diese die jeweils andere Adresse (ähnlich wie bei den LebensMutigen „Blind-Dates“) 😊

## Kursabschluss in Wuppertal

Am 13. Oktober 2023 erhielten die Teilnehmerinnen des Lehrgangs Biografiearbeit des Evang. Erwachsenenbildungswerks Nordrhein in Wuppertal ihre Zertifikate. Die Praxisprojekte hatten eine große Bandbreite von der Arbeit mit Senioren, Migrantinnen und Pflegeeltern bis zur künstlerischen Arbeit und dem Dokumentieren von Lebenserinnerungen.  
Wir gratulieren!



## Veranstaltungsempfehlungen

<p><b>27.10.2023</b> 10.00h – 17.00h</p>	<p><b>Mit allen Sinnen schreiben</b> ReferentIn: <b>Gesine Hirtler-Rieger</b> Veranstaltungsort: <b>Münchner Bildungswerk</b> Information &amp; Anmeldung: <a href="mailto:service@ebw-muenchen.de">service@ebw-muenchen.de</a></p>
<p><b>8., 15., 22. &amp; - 29.11.2023</b> 10.00h - 11.30h</p>	<p><b>Kaleidoskop der Fantasie - Kreatives Schreiben am Vormittag</b> ReferentIn: <b>Gesine Hirtler-Rieger</b> Veranstaltungsort: <b>Online via Zoom</b> Information &amp; Anmeldung: <a href="mailto:info@ewb-leonberg.de">info@ewb-leonberg.de</a></p>
<p><b>17. - 19.11.2023</b></p>	<p><b>Kompaktkurs für zukünftige Auftragsbiografen</b> ReferentIn: <b>Dr. Andreas Mäckler</b> Veranstaltungsort: <b>Mohr-Villa München</b> Information &amp; Anmeldung: <a href="https://www.meine-biographie.com/workshop-terme/">https://www.meine-biographie.com/workshop-terme/</a></p>
<p><b>20. – 24.11.2023</b></p>	<p><b>Beruf – Berufung – Lebenssinn</b> ReferentIn: <b>Sabine Sautter</b> Veranstaltungsort: <b>Haus Werdenfels, Nittendorf</b> Information &amp; Anmeldung: <a href="mailto:Buero@Haus-Werdenfels.de">Buero@Haus-Werdenfels.de</a></p>
<p><b>8.10. – 15.12.2023</b></p>	<p><b>Der Stoff, in dem mein Leben ist – Ausstellung – Textile Bilder und Collagen</b> ReferentIn: <b>Irmgard Moldaschl</b> Veranstaltungsort: <b>Pfarrte Feldkirchen, Graz</b> Information &amp; Anmeldung: 0043 664 3500 231 Kath. Bildungswerk Feldkirchen</p>

## LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)!

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Oktober 2023 | Auflage: 1600  
Redaktion | Sylvie Dellemann | [sylvia.dellemann@lebensmutig.de](mailto:sylvia.dellemann@lebensmutig.de)  
Herausgeber | LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.  
Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter [infobrief@lebensmutig.de](mailto:infobrief@lebensmutig.de)