

Wer da ist, der kocht

Ernährung aus Sicht einer Männer-WG im ambulant begleiteten Wohnen

Markus Kilian, Thomas Scheible, Michele Treppicioni und Daniel Cullmann, die schon seit einigen Jahren in einer Schwäbisch Haller Wohngemeinschaft zusammenleben, ihr Essen selbst einkaufen und zusammen kochen im Interview.

Einmal wöchentlich findet mit Unterstützung der Begleiter ein Großeinkauf statt. Am Wochenende wechseln sich die WG-Mitglieder mit dem Kochen ab. Dabei gibt es Diskussionen um Qualität, Menge, eigene Wünsche und über das Zubereiten der Speisen. Als Gast in der WG war Frau Elke Hauser, die allein im gleichen Haus wohnt.

Orientierung: Hallo zusammen. Wir wollen heute für die Zeitschrift Orientierung ein Interview über das Thema Essen führen.

Thomas Scheible: Was ist ein Interview?

Orientierung: Gute Frage. Wir stellen euch verschiedene Fragen zum Thema Essen und wer Lust hat, kann antworten.

Daniel Cullmann: So viel gibt es da aber nicht zu reden.

Orientierung: Was fällt euch denn zum Thema Essen ein?

Thomas Scheible: Was Gutes essen.

Orientierung: Was ist denn das?

Daniel Cullmann: Ein Lieblingsgericht.

Orientierung: Was sind denn eure Lieblingsgerichte?

Michele Treppicioni: Lasagne.

Thomas Scheible: Nudeln, Spagetti und Maultaschen.

Markus Kilian: Alles außer Pilze. Ich mag keine Pilze.

Daniel Cullmann: Ich mag verschiedenes. Ich ess gern Rouladen oder Fisch.

Elke Hauser (überlegt): Es gibt so vieles. Linsen und Spätzle mag ich. Oliven mag ich nicht.

Orientierung: Könnt ihr euer Lieblingsessen auch kochen? Ich mag nämlich gerne Sauerbraten, aber das hab ich selbst noch nie gemacht.

Markus Kilian (lacht): Ich schon. Ich koch alles.

Thomas Scheible: Ich auch.

Daniel Cullmann: Rouladen habe ich noch nicht selber gemacht, aber Fisch.

Michele Treppicioni: Lasagne hab ich schon alleine gemacht. Aber Hilfe ist mir lieber. Rouladen kann man auch fertig kaufen.

Daniel Cullmann: Fisch kann ich braten

Elke Hauser: Forellen sind aber nicht einfach und teuer.

Daniel Cullmann: Eingeschweißte Forellen hab ich schon gemacht. Die sind tiefgefroren und gewürzt.

Orientierung: Was schmeckt euch besser? Frisch gekocht oder aus der Tiefkühltruhe oder der Dose?

Michele Treppicioni: Manchmal so, manchmal so. Fertig geht einfacher.

Daniel Cullmann: Da sind aber Geschmacksverstärker drin.

Markus Kilian: Beim selber machen braucht man viele Zutaten.

Elke Hauser: Selber machen ist gesünder, aber fertig geht einfacher.

Orientierung: Daniel, du hast gemeint, da sind Geschmacksverstärker drin. Weißt du wofür die gut sind?

Daniel Cullmann (überlegt): Dass halt Geschmack reinkommt – oder nicht? Da wird Geschmack chemisch reingemacht.

Markus Kilian: Bäh. Da werden wir krank.

Orientierung: Markus, du sagst ihr werdet davon krank. Oft hört man gesundes Essen ist Bio. Wisst ihr, was damit gemeint ist?



Daniel Cullmann: Das ist halt alles teurer.

Michele Treppicioni: Aber gut. Meine Schwester macht alles mit Bio. Ich guck auch öfter danach. Ich weiß eigentlich den Unterschied nicht.

Daniel Cullmann: Das schenkt sich doch nix. Fleisch ist Fleisch. Außer, dass das Tier anderes Futter bekommt.

Orientierung: Nicht nur. Die Haltung ist zum Beispiel anders. Kennt ihr die Bilder von Hühnern die in engen Käfigen leben?

Thomas Scheible: Hab ich schon gesehen. Arme Tiere.

Markus Kilian: In Bio dürfen die Hühner draußen laufen und Gras essen. Die sind glücklicher.

Daniel Cullmann: Aber teuer. Da reichen unsere 25 Euro nicht.

Michele Treppicioni: Aber gesünder.

Daniel Cullmann: Wenn die Kuh draußen lebt, muss der Bauer auch öfter nach ihr schauen. Der hat doch dann mehr Kosten und das müssen wir bezahlen. Das können wir uns nicht leisten.

Michele Treppicioni: Können wir uns Bio leisten?

Daniel Cullmann: Nee, ist doch viel zu teuer.

Elke Hauser: Man braucht ja auch noch Geld für andere Sachen.

Orientierung: Wie funktioniert das mit dem Geld bei euch, wenn ihr einkauft?

Daniel Cullmann: Jeder legt mittwochs sein Geld auf den Tisch und am Montag schreiben wir auf, auf was wir Lust haben und das wird gekauft.

Markus Kilian: Mit Einkaufsliste.

Interview mit Thomas Scheible, Michele Treppicioni, Markus Kilian, Daniel Cullmann, ambulant begleitendes Wohnen, Sonnenhof, Schwäbisch Hall

Mein Lieblingsrezept

Nougatkuchen

»Mein Lieblingsrezept liebe ich, weil der Kuchen (sehn-)süchtig macht und man immer noch ein Stück mehr isst, als der Figur gut tut. Bitte unbedingt ausprobieren!«



Barbara Holzkämper

Zutaten:

150 g Nougat; 125 g Sanella, 200 g brauner Zucker, 4 Eigelb, 200 g gemahlene Haselnüsse, 4 EL Milch, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 125 g Weizenmehl (Type 1050), 2 TL Backpulver, 4 Eiweiß, Margarine zum Einfetten der Form. Für den Guss: 50g Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung:

Nougat würfeln und für ca. 30 Minuten ins Gefrierfach legen, Margarine und Zucker rühren bis sich der Zucker aufgelöst hat; Eigelb unterrühren, Nacheinander die Haselnüsse, Milch und Zitronenschale unterrühren, Mehl und Backpulver mischen, zur Margarine-Ei-Mischung sieben und unterrühren, Eiweiß steif schlagen, unterheben und zum Schluss die Nougatwürfel unterrühren. Teig in die gefettete Napfkuchenform füllen; vorgeheizter Ofen; 60 Minuten bei 175° backen. Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen; Kuchen damit überziehen.

Quelle für das Rezept: unbekannt

Thomas Scheible: Müssen wir nur ankreuzen. Die Liste ist schon fertig.

Elke Hauser: Ihr habt es gut. Das muss ich auch mal machen. Ich brauch aber auch nicht so viel. Ich bin ja allein.

Orientierung: Und wie ist das mit dem Geld?

Michele Treppicioni: Geld wird eingesammelt, wenn ein Mitarbeiter da ist. Mittwochs eben. Ohne Mitarbeiter gibt's nur Kuddelmuddel².

Thomas Scheible: 25 Euro auf den Tisch legen.

Daniel Cullmann: Der, der einkauft, kriegt den Geldbeutel und sammelt dann ein. Dann geht ein Mitarbeiter mit uns einkaufen.

Markus Kilian: Einkaufen geht der, der Einkaufsdienst hat.

Orientierung: Wie ist es zu dem Betrag von 25 Euro gekommen?

Markus Kilian: Alles wird teurer. Erst haben wir nur 20 bezahlt, dann 25. Wir wollen ja gute Sachen kaufen.

Michele Treppicioni: Nicht immer nur die billigsten Sachen. Aber Leben wird immer teurer.

Daniel Cullmann: Du (zu Michele Treppicioni) bezahlst aber nur 20.

Michele Treppicioni: Ich bin ja auch nicht immer da. Am Wochenende. So haben wir das ausgemacht, oder nicht?

Daniel Cullmann: Ja, stimmt schon. Wer im Urlaub ist, bezahlt auch weniger. Für Bio reichen aber die 25 Euro auch nicht. Da müssten wir noch mehr auf den Tisch legen.

Markus Kilian: Das müssen wir aber erst alle besprechen. Mit Mitarbeiter.

Orientierung: Was macht eigentlich der Mitarbeiter beim Einkauf?

Michele Treppicioni: Gucken, dass wir alles richtig machen.

Elke Hauser: Der passt auf, wegen dem Haltbarkeitsdatum.

Thomas Scheible: Mitarbeiter hilft. Wir suchen aus.

Markus Kilian: Der Mitarbeiter guckt auf Plan, dass alles da ist. Guckt auf gesunde Sachen, rechnet manchmal mit, ob das Geld reicht. Einer tut's in den Wagen rein und einer bezahlt. An der Kasse. Man hilft sich.

Michele Treppicioni: Und er hat ein Auto.

Daniel Cullmann: Ohne Auto könnten wir gar nicht alles einkaufen.

Markus Kilian: Doch im Lidl. Der ist gleich da vorne.

Daniel Cullmann: Nee. Ich lauf doch nicht so oft. Willst Du das alles schleppen? Boah. Ich will das nicht.

Thomas Scheible: Mit Auto ist besser.

Orientierung: Wie legt ihr fest, was eingekauft wird? Vorhin habt ihr eine Einkaufsliste erwähnt.

Markus Kilian: Über die Liste und was gesund ist. Manchmal.

Michele Treppicioni: Aber auch was billig ist.

Elke Hauser: Gemüse ist auch gesund.

Michele Treppicioni: Äpfel kaufen wir immer. Und Obst und Gemüse.

Thomas Scheible: Was wir von der Liste brauchen.

Orientierung: Wie funktioniert das genau mit der Liste?

Markus Kilian: Wir gucken die Schränke durch und kreuzen an, was wir brauchen. Kaffee oder so.

Orientierung: Und wie einigt ihr euch?

Markus Kilian: Wer einkauft, darf bestimmen. Wochenendessen wird festgelegt. Wer da ist, der kocht.

Michele Treppicioni: Der, der einkauft bestimmt und muss gucken, ob alles da ist.

Orientierung: Das ist auch Verantwortung. Ist das ok für Euch?

Daniel Cullmann: Das ist gut. Wir entscheiden. Früher haben wir was gesagt, aber oft haben die anderen entschieden.

Orientierung: Versteh ich nicht. Welche andren meinst du?

Daniel Cullmann: Die Mitarbeiter. Als ich noch in der Wohngruppe war.

Orientierung: Ach so, das ist jetzt anders. War das bei euch früher auch so?

Thomas Scheible: Selber eingekauft. Der Mitarbeiter hat gekocht. Ich hab geholfen.

Markus Kilian: Im Trainingswohnen haben wir auch selber eingekauft. Mit Mitarbeiter.

Michele Treppicioni: Ich hab daheim gewohnt. Da haben die Eltern alles gemacht. Das war auch gut. Bequem halt. Im Trainingswohnen hab ich dann auch eingekauft und gekocht.

Elke Hauser: Meine Mutter ist immer einkaufen gegangen. Manchmal bin ich mit. Wenn ich halt Lust gehabt hab.

Orientierung: Was ist besser oder schlechter zu früher?

Daniel Cullmann: So jetzt ist besser. Jetzt gibt jeder sein Geld und wir wählen allein aus.

Michele Treppicioni: Ist auch mal schön, wenn man selber kocht.

Thomas Scheible: Selbst ist schöner.

Daniel Cullmann: In der Werkstatt kriegen wir das Essen auf dem Tablett. Wie in der Kneipe. Das ist aber auch gut.

Markus Kilian: Früher hat man da aber immer beten müssen. Das mag ich nicht.

Michele Treppicioni: Wir sind jetzt im ABW. Da müssen wir das ja nicht. Wir bestimmen selbst.

Orientierung: Dir hat aber auch mal der Arzt geraten, Fischöl zu nehmen. Das hast du dann auch gemacht oder?

Michele Treppicioni: Wenn der Arzt das sagt, muss ich ja. Ist ja der Arzt.

Daniel Cullmann: Da geht es ja um die Gesundheit.

Orientierung: Was würdet ihr machen, wenn wir euch sagen, was es gibt, weil es gesund ist?

Daniel Cullmann: Neee. Das machen wir dann nicht. Wir müssen das ja auch essen.

Markus Kilian: Dann beschweren wir uns.

Elke Hauser: Hängt davon ab, was es ist. Oliven würde ich nicht essen. Vielleicht hat ja der Mitarbeiter recht.

Michele Treppicioni: Boah! Der Arzt hat vielleicht recht. (überlegt kurz). Naja, der Mitarbeiter manchmal auch.

Das Interview führten Sandra Randi und Timm Jahns, Ambulant betreutes Wohnen, Sonnenhof, Schwäbisch Hall

¹ Da wir mit den Teilnehmern per du sind, behalten wir dies im Interview bei.

² Durcheinander

Der gemeinsame Tisch

Das miteinander Essen – eine Möglichkeit der Kommunikation innerhalb der Wohngruppe. Dort wird Gemeinsamkeit erlebt, werden Konflikte angesprochen, wird der Einzelne ernst genommen. Michael Pampa berichtet aus dem Alltag.

»Es schmeckt wie bei Muttern,« ein immer wieder zitierter Satz: Er beschreibt einerseits die wohl-schmeckende Mahlzeit, so wie sie unsere Mutter bereitet hat. Er beschreibt aber auch einen weiteren Aspekt. Dieser liegt auf einer tieferen Ebene und meint das soziale Wesen, die Mutter eben. Sie stand uns in unseren frühen Phasen am nächsten und von ihr hing unser Leben ab. In ihrer Gegenwart konnten wir uns sicher und geborgen fühlen. »Es schmeckt wie bei Muttern«, meint eben nicht nur das leckere Essen, er meint in einer ganz besonderen Weise das Leben in Vertrautheit, das friedliche Beieinandersein, die Sehnsucht nach Geborgenheit.

Die Wohngruppe des Martinshofes in der ich tätig bin, hat den Status einer AWG. Sie richtet sich an erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung sowie zusätzlichen körperlichen, seelischen und / oder Sinnesstörungen, die auf Grund ihrer Beeinträchtigung sowie fehlender sozialer Rahmenbedingungen nicht, nicht mehr oder noch nicht ambulant betreut werden können, einer stationären Betreuung in einem Wohnheim jedoch nicht bedürfen. Ein hinreichendes Maß lebenspraktischer Selbstständigkeit, die Nutzung einer externen Tagesstruktur und eine zeitweise Anwesenheit in der AWG ohne direkte Betreuung sind Voraussetzung. Hier wird deutlich, dass ein relativ hohes Maß an Selbstständigkeit erforderlich ist, um in der AWG wohnen zu können. Alle körperpflegerischen und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten werden von den Bewohnern selbstständig erbracht, Mitarbeitende geben unterstützende und beratende Hilfestellung. Wird in der Nacht Hilfe benötigt, muss auch hier selbststän-

dig per Telefon die Bereitschaft gerufen werden.

Kaffeeklatsch und Konfliktlösung

Diese Kriterien machen deutlich, dass der Bewohner aufgrund seiner Selbstständigkeit auf individuelle Bedürfnisse, Interessen und Vorlieben Wert legt. In einem festen Gruppengefüge sind aus diesem Grund Konflikte vorprogrammiert. Unser Anliegen ist es, ihn in diesem Gruppengefüge zu belassen, damit er lernen kann, sich mit der Gruppe auseinander zu setzen und Konflikte selbst konstruktiv zu bearbeiten. Dazu sind Gruppengespräche erforderlich. Es kann aber auch der gemeinsame Tisch sein, an dem alle Mahlzeiten eingenommen werden, wo man sich zum Kaffeeklatsch trifft, selbst gemachte leckere Speisen genießt oder Geburtstage feiert. Aus diesem Grund nehmen Mitarbeitende in unserer Wohngruppe an jeder Mahlzeit teil. Sie werden zum Gruppenmitglied und beteiligen sich an der Tischgemeinschaft. Man lacht gemeinsam über Späße, hört auf spannende Erlebnisse, hebt den besonderen Geschmack der Nachspeise hervor oder singt ganz spontan »Im Märzen der Bauer«, weil auf dem Fensterbrett eine Meise sitzt. Wir schmecken den Kuchen, nehmen Gutes Miteinander wahr, riechen den Kaffee, hören das Lachen der Anderen, sehen den saftigen Braten und hoffen, es gibt noch Wein dazu.

Auf einmal sagt jemand: »Es schmeckt wie bei Muttern«. Das klingt nach Idylle oder Utopie. Wie auch immer, diese Momente sind eine wichtige Grundlage im Umgang mit den Bewohnern. Denn an diesem Tisch werden auch Probleme angesprochen, unangemessenes



Michael Pampa,
Martinshof
Rothenburg
Diakoniewerk