



Der Lehenhof – ein zukunftsweisendes Ernährungssystem

Projekt-Abschlussbericht
von Dr. Jasmin Peschke und Lea Sprügel
Dezember 2022

Lektorat: Anna Storchenegger

Layout: Sven Baumann, Rheinfelden

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH, 100% Recycling-Papier, Biofarben (vegane Farben auf Pflanzenölbasis), Ökostrom, klimaneutral, Inhalt auf Recycling-Bilderdruck-Mattweiß (Blauer Engel), Umschlag auf Recycling-Premiumweiß (Umweltblume)

Der Lehenhof – ein zukunftsweisendes Ernährungssystem

In dem Projekt «Der Lehenhof – ein zukunftsweisendes Ernährungssystem» wurde untersucht, wie die typische Lehenhof Qualität bei den am Lehenhof produzierten Lebensmitteln entsteht, welchen Einfluss die beteiligten Menschen daran haben und wie diese Qualität vom Anbau über die Verarbeitung bis in die Hausgemeinschaften hinein gepflegt wird. Das Projekt ist ein Praxisbeispiel für das Buch «Vom Acker auf den Teller – Was Lebensmittel wirklich gesund macht» von Jasmin Peschke und wurde in den EinBlick-Heften Winter 2021, Sommer 2022 sowie ein Abschlussbericht im Heft Winter 2022 (Ausgaben Nr. 44, 45 und 46) vorgestellt.

Ein Ernährungssystem wird definiert als «alle Prozesse, Strukturen und Einrichtungen, die der Ernährung des Menschen dienen, sowie ihre Beziehungen untereinander.» Das sind zum Beispiel Anbau, Verarbeitung, Vermarktung, Verbrauch. «Es umfasst auch die benötigten Inputs und die erzeugten Outputs bei jedem dieser Schritte.» (Wikipedia, eingesehen 12.10.2022)

Was ist Gesundheit und was fördert die Widerstandskraft und Resilienz der Menschen? Es gibt viele Hinweise, dass ein partnerschaftlicher, interessierter und zugewandter Umgang mit der Erde, mit den Tieren, Pflanzen und der Menschen untereinander eine wesentliche Rolle spielen. Wie das funktioniert, zeigen Ernährungssysteme, die der Gesundheit dienen und bei denen vom Anbau über die Verarbeitung und den Handel bis auf den Teller Qualität und wertschätzendes Interesse im Vordergrund stehen. Dabei entstehen Lebensmittel, die verträglich sind und die Entwicklung

der Menschen fördern. Es werden alle am Entstehungsprozess Beteiligten einbezogen. Dies kann als Beitrag für eine lebenswerte Zukunft gesehen werden.

Ein solcher Ansatz wird in der Camphill Dorfgemeinschaft Lehenhof gepflegt, die deshalb ein geeignetes Praxisbeispiel für das Buch ist. In diesem Projekt wurde mittels Fragebögen und Tiefeninterviews die Entstehung der ganz typischen und eigenen Lehenhof Qualität untersucht. Einbezogen wurden die Landwirtschaft, die Gärtnerei, die Verarbeitung in der Käserei sowie Bäckerei aber auch bei der Nahrungszubereitung in der jeweiligen Hausgemeinschaft. Es wurde der Frage nachgegangen, was den Lehenhof diesbezüglich zu einem gesunden Ort macht, der Menschen mit und ohne Assistenzbedarf eine Heimat bietet. Verschiedene Workshops wie eine Verkostung von Lebensmitteln unterschiedlicher Qualität, die Zubereitung einer Mahlzeit oder Malen dienten der Erkundung und Förderung des Bewusstseins für das Leben am Lehenhof, insbesondere für die Qualität der Ernährung.

Der Lehenhof ist eine Einrichtung der Behindertenhilfe, an deren Gründung 1964 Karl König, der Begründer der weltweiten Camphill-Bewegung, persönlich mitgewirkt hat. Die heilpädagogischen Impulse von Karl König, die Anthroposophie Rudolf Steiners und die christliche Ethik bilden die Grundlage der sozialtherapeutischen Gemeinschaft. Für die Entwicklung einer solchen Gemeinschaft ist es notwendig, die Kernimpulse zu pflegen und gemäß den Anforderungen der jeweiligen Zeit stets weiterzuentwickeln. Die Dorfgemeinschaft Lehenhof ist verbunden mit der weltweiten Camphill-Bewegung.

Gemeinschaft leben ist Therapie

Tiefeninterview mit Rui Machado

Die Dorfgemeinschaft Lehenhof ist geprägt durch die Menschen mit oder ohne Assistenzbedarf, die für eine kürzere oder längere Zeit dort leben. «Unsere Vision ist es, keine Einrichtung zu sein, sondern eine Lebens- und Arbeitsgemeinschaft», so Rui Machado, geschäftsführender Vorstand sowie Hausverantwortlicher im Haus Morgenstern, eines der 15 Wohnhäuser des Lehenhofes. Der Aufnahmeprozess kann mit einer Meditation verglichen werden, bei der man dem ganzen Menschen mit all seinen Fähigkeiten und Einschränkungen begegnet. Man versucht wahrzunehmen, was entstehen kann. Jede:r hat individuelle Fähigkeiten und Veranlagungen, die als Werkzeuge verstanden werden können. Diese Werkzeuge gilt es zu entdecken, und es ist eine besondere Qualität des Lehenhofes, für deren Entwicklung und Entfaltung einen Raum zu schaffen.

Das Besondere an Menschen mit Assistenzbedarf ist die Art und Weise, wie sie leben und wie sie das Leben betrachten im Vergleich zu Menschen ohne Assistenzbedarf. Während Menschen ohne Assistenzbedarf viele verschiedene Rollen einnehmen, sind die Menschen mit Assistenzbedarf sehr oft authentisch und bei sich. Dies macht das

Leben mit ihnen so ehrlich, aber auch so herausfordernd. Wenn man das menschliche Leben als Entwicklungsweg versteht, rückt der Mensch selbst in den Fokus und nicht seine Behinderung. Dann ist das Leben ein Weg zur Menschwerdung. Als Sozialtherapeut:in kann man sich selbst als Reisebegleiter:in auf diesem Weg verstehen.

Die tragende Idee ist, das Leben so zu gestalten, dass es therapeutisch wirkt, ohne den Eindruck zu vermitteln, dass der Mensch therapiert wird. Nicht die Betreuung steht im Mittelpunkt, sondern das gemeinsame Leben. Rhythmus, Alltagsstrukturen, das gemeinsame Gestalten von Arbeit, Kultur und Spiritualität sind wichtige Bestandteile der bewussten Pflege des Lebensraumes. Jede:r trägt Verantwortung für sich, für die Gemeinschaft und für die Welt und ist somit ein Teil des Ganzen. Es gilt, die Brücke zu schaffen, dass eine Individualität in der Gemeinschaft leben kann und Rückzugsraum hat, ohne sich selbst von der Gemeinschaft auszuschließen. Je mehr die Individualität gestärkt wird, desto reicher wird das Gemeinschaftliche. Dafür braucht jeder Mensch die Beziehung, die Begegnung mit anderen Menschen.



Porträts der Werkstätten und Hausgemeinschaften

Bei der Besichtigung der einzelnen Werkstätten und Hausgemeinschaften wurden Tiefeninterviews mit den Menschen, die in der Erzeugung, Verarbeitung und Zubereitung der Lehenhof Lebensmittel als auch in der Pflege tätig sind, geführt. Jede Werkstatt und Hausgemeinschaft hat ihren eigenen

Charakter, der durch die dort arbeitenden und leben Menschen geprägt wird. In offenen Gesprächen wurden die Motive und Herzensangelegenheiten der Menschen erfasst und in Form eines Porträts niedergeschrieben.

Mit Achtung gegenüber dem Tier und der Natur wird Landwirtschaft erlebbar

Tiefeninterview mit Katharina Wittmann und Dominik Hönig, Landwirtschaft

Seit der Gründung des Lehenhofes wird dort eine Demeter-zertifizierte, biodynamische Landwirtschaft betrieben. Der Kuhstall stand ursprünglich im Zentrum des Dorfes, um ihn herum hat sich das Dorf aufgebaut. Mit der Zeit wurde die Kuhherde in zwei Gruppen gehalten: Eine Herde mit 20 Kühen stand im Dorfzentrum am Jung-Stilling-Hof, die zweite Herde mit 14 Kühen am Lindenhof, der über eine Steilstrecke mit 30% Steigung mit dem Lehenhof verbunden ist. Dieses Konzept gestaltete sich jedoch immer arbeitsintensiver, weil zum Beispiel zwei Melkorte betrieben werden mussten. So entstand 2012 ein neuer Boxenlaufstall mit Kälberstall und Melkstand am Lindenhof. Seit der Einweihung im Jahr 2014 gibt es nun eine Kuhherde mit 60 Milchkühen, 50 Jungtieren und zwei Deckbullen. Lediglich im Winter dient der Stall am Jung-Stilling-Hof noch für Rinder und trockenstehende Kühe. Trotz der Lage außerhalb des Dorfes ist die Landwirtschaft mit dem Dorf verbunden: «Die Lage ist nicht ausschlaggebend. Man kann auch im Zentrum sein und nicht bemerkt werden. Wichtig ist, in der Lebens-

gemeinschaft einen Bezug zur Landwirtschaft herzustellen und aufrechtzuerhalten», so Katharina Wittmann, die zusammen mit Dominik Hönig den Betrieb leitet. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, die Stalltüren für alle Besucher:innen offen zu halten und Möglichkeiten zu bieten, mit den Tieren Zeit zu verbringen. Besondere Anlässe wie zum Beispiel der erste Weidegang im Frühjahr oder das Erntedankfest werden angekündigt und mit den Bewohner:innen des Lehenhofes geteilt und gefeiert. Seit einiger Zeit befindet sich auch ein 24h-Automat auf dem Gelände. Er ist mit Produkten aus der Landwirtschaft sowie der Käserei, Gärtnerei und Produkten von regionalen Partnern bestückt, so dass Passant:innen sich mit einer Kleinigkeit verpflegen können. Dies schafft eine Verbindung zu den Konsument:innen und mehr Transparenz für die Lehenhof Qualität.

In einem separaten, älteren Kuhstall am Lindenhof sind die Mastrinder untergebracht, die sich den befestigten und teils überdachten Auslauf mit 20 Mastschweinen teilen. Das Halten der zwei Tierarten in



demselben Auslauf erwies sich in mehreren Hinsichten als positiv: Rinder und Schweine ergänzen sich durch ihr spielerisches Verhalten sehr gut, der Mist der beiden Tierarten vermischt sich auf natürliche Weise und der Schweinegeruch wird, zumindest im Winter, überdeckt. Neben dem Auslauf haben die Mastschweine einen separaten Stall, der an sich für 40 Schweine ausgelegt wäre. Die Schweine verwerten die in der Käseerei anfallende Molke, die sonst entsorgt werden müsste, sie liefern nicht nur Fleisch und Wurst, sondern tragen zur Tiervielfalt auf dem Hof bei.

Der Schwerpunkt der Landwirtschaft ist das Braunvieh: Die Kühe stellen mit der Milch, dem Fleisch und mit dem Mist den zentralen Bestandteil in der Landwirtschaft dar. Jedes Tier wird beim Melken aber auch bei den Rundgängen durch den Stall sowie den täglichen Stallarbeiten wahrgenommen. So wissen die Landwirt:innen um die Gesundheit der einzelnen Tiere. Die Tiere behalten ihre Hörner, da das Horn ein wich-

tiges Sinnesorgan für die Verdauung ist. Gerade bei der Fütterung ist ein Feingefühl für das Befinden der Tiere erforderlich. Die Gesundheit der Tiere steht an erster Stelle und gleichzeitig soll der Nährstoffbedarf der Tiere auf Basis des Grundfutters – Gras und Heu – gedeckt werden. Das Zufüttern von Kraftfutter dient dem Energieausgleich nach dem Abkalben aber nicht, um die Milchleistung zu steigern. So frisst jede Kuh lediglich ca. 200 kg Kraftfutter pro Laktation. Das Kraftfutter ist abgestimmt auf die Heufütterung und enthält je nach Jahreszeit einen unterschiedlichen Proteingehalt. Das Grundfutter ist Gras: Im Winter fressen die Kühe Heu und Öhmd, von ca. April bis Oktober sind sie bis auf die Melkzeiten ganztägig auf der Weide. Nach dem Melken haben sie die Möglichkeit, etwas Heu zu fressen, bevor es wieder auf die Weide geht. Es ist den Landwirt:innen ein großes Anliegen, die Kühe nur mit Gras bzw. Heu zu füttern. Diese Fütterung wird als am artgerechtesten empfunden. Nur mit Heumilch ist die Produktion

von bestimmten Käsesorten wie der zwölf Monate lang gereifte Lehenhof Gourmet möglich. Wird Silage verfüttert, führt dies zu unerwünschten Bakterien in der Milch und im Käse zu Fehlgärungen. Zudem wirkt sich die Heufütterung positiv auf die Fettsäurezusammensetzung der Milch aus: Sie hat nachweislich einen höheren Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Heufütterung ergibt insgesamt eine gesündere Milch. Die Heuproduktion ist jedoch aufwändig und risikoreich, nach dem Schnitt muss das Gras öfters gewendet werden, was zu Bröckelverlusten führt. Zudem werden in der Höhenlage längere Trockenperioden gebraucht, damit das Heu eine gute Qualität hat. Hier sind die Landwirt:innen über die Heutrocknungsanlage dankbar, durch sie kann das Heu mit einer Restfeuchtigkeit von 30% eingefahren werden. Die Heutrocknungsanlage wird mit Holzhackschnitzeln betrieben, so dass der hohe Energieverbrauch etwas besser vertretbar ist.

«Steht die Zahl der Tiere im Stall in einem ausgewogenen Verhältnis zum Fleischverkauf, ist die Größe der Kuhherde stimmig», so Katharina Wittmann. Hier braucht es ein Umdenken bei den Konsument:innen. Das Fleisch gehört zur Milch: Man kann nicht nur Milch und Milchprodukte verzehren und das Fleisch außenvor lassen. Das gesamte Tier sollte verwertet werden. Insbesondere das Kalbfleisch ist ein heikles Thema, da es dafür kaum einen Absatzmarkt gibt. «Es muss so im Verhältnis stehen, dass alles verwertet wird. Solange ein Kalb noch wie ein Abfallprodukt gehandelt wird, stimmt es noch nicht.» Die Kälber auf dem

Lehenhof verbringen die ersten Tage nach ihrer Geburt mit ihrer Mutter, bevor sie in die sogenannte «Mutter-Kind-Gruppe» kommen, zusammen mit anderen frisch abgekalbten Kühen und ihren Kälbern. In den ersten sechs Monaten dürfen die Kälber bei ihrer Mutter oder einer Ammen-Kuh trinken. Das Absetzen erfolgt schonend und die Stallungen ermöglichen, dass sich Kuh und Kalb stets sehen und berühren können. Für die Landwirt:innen ist es wichtig, dass sich eine natürliche Beziehung zwischen Kuh und Kalb aufbauen kann. Das Wohl der Tiere steht an erster Stelle und die Tiere erfahren Achtung und Würde. Dazu zählt auch das große Ziel der Landwirt:innen, eine eigene Hofschlachtung zu haben und so die Tiere bis zu diesem letzten Schritt begleiten zu können. Dies ist ein Thema, das auch bei den «Demeter HeuMilch Bauern», bei denen die Lehenhof Landwirtschaft Mitglied ist, immer öfters aufgegriffen und diskutiert wird. So würden auch die Transportwege, die sowohl den Stress für die Tiere als auch den CO₂-Fußabdruck von Fleisch erhöhen, wegfallen: «Jedes Tier hat es verdient, dort zu sterben, wo es gelebt hat.»

Dennoch darf die Kuhherde nicht zu klein sein, da auch ein gewisser Bedarf an Heumilch bei der Käserei vorhanden ist. Dies ist eine große Besonderheit der Lehenhof Landwirtschaft: Es ist kein Familienbetrieb, der für sich alleine wirtschaftet, sondern er ist eingebettet in die Camphill Dorfgemeinschaft und wird auch von ihr getragen. Dominik Hönig sieht hier ein großes Potential und strebt eine Landwirtschaft an, die sowohl zur Dorfgemeinschaft passt als auch



sich weitgehend selbst trägt. Ein Ansatz war die Berechnung der Regionalwert-Nachhaltigkeitsanalyse, bei der die Landwirtschaft und Gärtnerei am Ende eine schwarze Zahl stehen hatten. Dies war ein Ergebnis, das Katharina Wittmann und Dominik Hönig stolz machte. Gerade diese Wertbildung sollte auf den Produkten abgebildet und im Preis sichtbar gemacht werden. So würde die Betriebswirtschaftlichkeit des Hofes steigen, was Dominik Hönig sehr am Herzen liegt. Dennoch ist klar, dass der Fokus der Landwirtschaft auf der Gestaltung eines gesunden Ortes für Mensch und Tier liegt, dessen Ausstrahlung wahrnehmbar ist.

Um möglichst wirtschaftlich zu arbeiten, benötigt es insbesondere auch bei der Bewirtschaftung der Ackerflächen eine sorgfältige Planung. Die Landwirtschaftsfläche umfasst 140 Hektar, wovon 90 Hektar Dauergrünland, 15 Hektar Ackerfutter und 35 Hektar Getreide sind. Da die umliegenden Grün- und Ackerflächen bis zu 10 km entfernt liegen, muss der Anbau bzw. die Nutzung der Flächen noch sorgfältiger geplant werden und erfordert einen guten Durchblick der Landwirt:innen. Hier ist vor allem Dominik Hönig tätig. Er sieht ein großes Entwicklungspotential, probiert Neues wie den Anbau von Ackerbohnen aus und ist dabei, eine passende Fruchtfolge zu entwickeln. Die Herausforderung ist die Höhenlage: Auf 830 Höhenmeter ist das Wetter rauer als unten im Tal, und die Vegetation ist im Sommer oftmals 14 Tage später bzw. im Winter früher in der Entwicklung als in Regionen näher am Bodensee.

Während beim Ackerbau noch ausprobiert wird, hat sich seit einigen Jahren das Kurzrasenweidesystem als für den Standort passend etabliert: Die Weide muss nicht täglich umgesteckt werden, sondern die Tiere haben stets große Weideflächen mit festinstallierten Weidetränken zur Verfügung, was sich arbeitswirtschaftlich auszahlt. Durch die großen Weideflächen und das tägliche Hereinholen zum Melken bewegen sich die Tiere viel, das regt die Verdauung an und

wirkt sich positiv auf die Milchproduktion aus. Zudem sind die Tiere durch das kurze Gras angehalten, länger zu kauen, was eine andere, intensivere Einspeichelung des Futters mit sich bringt. Auch bei nassen Tagen können die Tiere auf die Weide, da der Boden durch das intensive Bestocken und das kurze Abgrasen eine dichtere Grasnarbe bekommt und so weniger Trittschäden sichtbar sind. Interessant ist auch die Anpassung der Pflanzen an das Kurzrasenweidesystem: Zum Beispiel blüht der Löwenzahn schon am viel kürzeren Stängel als ein Löwenzahn am Wiesenrand. In dem kurzgewachsenen Zustand der Pflanzen finden die Tiere immer noch genügend Faserstruktur, so dass der höhere Proteingehalt kein Problem für ihre Verdauung darstellt. Die Höhe des Grases messen die Lehrlinge wöchentlich mit einem Messinstrument, um sicher zu gehen, dass genügend Gras zur Verfügung steht. Nachteilig an dem Kurzrasenweidesystem ist die Beeinträchtigung der Artenvielfalt. Hier erfolgt ein Ausgleich durch die extensive Bewirtschaftung anderer Flächen, die eine höhere Artenvielfalt aufweisen und für Heu genutzt werden. Welche Flächen gut für das Heuen geeignet sind, wird immer wieder neu abgewogen und ist abhängig von Faktoren wie Entfernung zum Hof oder der Befahrbarkeit. Das Gras dafür darf länger stehen, der Schnitt erfolgt erst in der Blütezeit. Einige Wiesen sind als Flora-Fauna-Habitat zertifiziert, sie werden lediglich ein bis zwei Mal im Jahr gemäht. Die restlichen Wiesen ca. drei bis vier Mal im Jahr. Den geschätzten Jahresbedarf von ca. 1400 Heuballen erzeugen die eigenen Flächen bei normalen Wetterbedingungen.

Bei den landwirtschaftlichen Arbeiten ist die Landwirtschaftsgruppe mit Menschen mit Assistenzbedarf beteiligt. Dies sind acht Menschen, die tagsüber mit ihrem Leiter verschiedene Aufgaben, wie zum Beispiel das Ausmisten des Kälberstalles, übernehmen. Katharina Wittmann und Dominik Hönig können sich vorstellen, dass in Zukunft auch bei Melkzeiten und Stallarbeiten Menschen mit Assistenzbedarf mit dabei sein können.



Gemüseanbau auf einem Fleck Erde, für den Verantwortung getragen wird

Tiefeninterview mit Stephan Bauck, Gärtnerei

In 750 Meter Höhe wird in Hanglage auf einem tonreichen Boden Demeter-Gemüse angebaut. Das sind Bedingungen, die eigentlich für den Gemüseanbau nicht geeignet sind. Dennoch werden hier auf ca. zwei Hektaren Felder bewirtschaftet und vier à 330m² große Gewächshäuser bepflanzt. *«Es ist ein Fleck Erde, für den wir Verantwortung übernommen haben und den wir gestalten und unsere Ernährung davon bestreiten können. Das ist der Beitrag, den wir als Lehenhof Gärtnerei geben können»*, so Stephan Bauck, der Leiter. Diese Haltung – das innige Bedürfnis, eigenes Gemüse für die Lehenhof Dorfgemeinschaft anzubauen und zu ver-

zehren – begründet, wieso an diesem Ort Gemüse kultiviert wird. Zudem entsteht durch die mitten im Dorf liegenden Felder eine Teilhalbe der Menschen an der Erzeugung der Nahrungsmittel: Man kann sehen und erleben, wie die 24 Angestellten, wovon 14 Menschen mit Assistenzbedarf sind, täglich ihre Arbeit verrichten. Auf den weiteren drei Hektaren Land im Tal stehen zwei ungeheizte Folientunnel, die zum Anbau von Paprika, Feldsalat, frühem Kohl, Fenchel, Zucchini und anderem Gemüse genutzt werden.

Als Düngung für das Gemüse wird der hofeigene Mist genutzt. Hier besteht eine



Futter-Mist-Kooperation mit der Lehenhof Landwirtschaft: Die Gärtnerei liefert aussortierte Möhren und Chicoréewurzeln für die Tiere sowie gelegentlich Gründüngung (Klee gras) und erhält dafür von der Landwirtschaft die benötigte Menge Mist. Auch die eigene Herstellung der biodynamischen Präparate erfolgt in Zusammenarbeit mit der Landwirtschaft: Die Präparate werden in eigenen Lehenhof Kuhhörnern angesetzt und die gemeinsame Herstellung verbindet die Gärtnerei mit der Landwirtschaft sowie mit der Arbeitsgruppe Landschaftspflege. Ebenso werden für umliegende Demeter-Betriebe zum Beispiel Eierschalen in der Kugelmühle mit Tonkugeln für das Fladenpräparat gemahlen.

Ein Merkmal der Demeter-Gärtnerei ist die große Gemüsevielfalt: Es werden 49 Gemüsearten und 130 Gemüsesorten aus überwiegend biodynamischem Saatgut angebaut. Die meisten Jungpflanzen stammen von einem benachbarten Bioland-Betrieb. Auch die Auswahl der Kulturen, die von Wurzel- und Zwiebel- bis zu Blätter-, Stiel-, Blüten- und Fruchtgemüse reicht, ist vielfältig. Eine Herzensangelegenheit der Gärtnerei ist die Förderung der Züchtung von

samenfesten Sorten, die gewisse Herausforderungen mit sich bringt. Samenfeste Sorten wie zum Beispiel bei der Arola-Gurke sind geschmacklich zwar sehr gut, regen jedoch aufgrund ihrer groben Schale und der enthaltenen Kerne nicht zum Kauf an. Auch ist der Ertrag im Vergleich zu Hybrid-Züchtungen oft niedriger, was die samenfesten Tica-Tomaten zeigen. Gemeinsam mit seinem Team entscheidet Stephan Bauck jeden Winter neu, welche Sorten in der folgenden Saison erneut angepflanzt bzw. ausgetauscht werden – abhängig vom Ertrag der vorherigen Saison, den Empfehlungen der Saatgutvermehrter:innen und den eigenen Erfahrungen. Hier ist ein Bewusstsein für all die verschiedenen Gemüsekulturen und für die Nachfrage der Dorfgemeinschaft notwendig.

An erster Stelle wird der Bedarf des Dorfes gedeckt: Die Hausgemeinschaften erhalten qualitativ hochwertige, saisonale Produkte. Um eine möglichst lange Saison und große Vielfalt zu haben, wurden die Folientunnel am externen Standort im Tal gebaut. So stammt bis zu 90 % des Gemüses, das am Lehenhof im Sommer gegessen wird, aus der eigenen Gärtnerei. Speziell Möhren

werden ausschließlich für das Dorf angebaut. Auch das weitere Gemüse bekommen primär die Hausgemeinschaften. Erst der Überschuss wird im Lehenhof Bioladen sowie an weitere Händler:innen und Gastronom:innen verkauft. Der Verkauf des Gemüses außerhalb des Lehenhofes ist wichtig, denn damit baut Stephan Bauck eine Brücke zur Gesellschaft: *«Wir sind keine Insel, die nur für sich ist.»* Für die Hausgemeinschaften wird ergänzend Gemüse und Obst bei dem regionalen Bio-Großhandel BO-DAN und vereinzelt direkt bei Erzeuger:innen nach den individuellen Bestellmengen bestellt, sodass kaum Gemüse und Obst in der Gärtnerei gelagert werden muss. Kräutertees und -salze werden nur eigens für die Lehenhof Hausgemeinschaften produziert. Die dafür nötigen Arbeiten übernehmen die Menschen mit Assistenzbedarf gerne.

Das Erleben der Jahreszeiten mit all ihren Herausforderungen, die Vielfalt an Arbeiten sowie die große Inklusion verschiedener Altersgruppen von Jung bis Alt innerhalb des Teams tragen dazu bei, dass die Menschen mit Assistenzbedarf ihren gärtnerischen Arbeitsplatz lieben. Der Beitrag der Menschen mit Assistenzbedarf spiegelt sich in der großen Zahl der Gemüsekulturen in der Gärtnerei wider – durch die vielen helfenden Hände ist solch ein kleinstrukturiertes, spezialisiertes Arbeiten überhaupt nur möglich. Gleichzeitig lässt das Tätigsein durch körperliche Arbeit einen gewissen Stolz für die eigene Lehenhof Gärtnerei entstehen. Dennoch: Die Integration der Menschen mit Assistenzbedarf muss in den laufenden Alltag passen und darf nicht in der therapeutischen Betreuung stecken bleiben. *«In erster Linie bin ich Gärtner»*, so Stephan Bauck. Dass trotz den Anforderungen eine heitere Atmosphäre in der Gärtnerei herrscht, zeigt sich in der Beständigkeit des Teams sowie in den 19 jungen Menschen, die bei Stephan Bauck ihre Ausbildung absolviert haben. Keiner von ihnen hat seine Ausbildung abgebrochen bzw. gewechselt. Das Bedürfnis, andere Menschen wahrzunehmen und ih-

nen einen passenden Platz zu geben, zeichnen die Führungsqualitäten von Stephan Bauck aus. Die Gestaltungskraft kommt aus dem Vertrauen, dass Entscheidungsfragen durch die Nacht getragen reifen und dann richtig getroffen werden. So weiß Stephan Bauck auch, was das Lehenhof Gemüse zum Lehenhof Gemüse macht: *«Das Gemüse erfährt eine sehr große Aufmerksamkeit, während es hier wächst. Hier ist alles Handarbeit, jede Möhre wird in die Hand genommen, gewaschen und wieder in die Hand genommen. Woanders übernehmen Maschinen diese Arbeit. Es erfährt viel Zuwendung, es ist die Mühe, die wir uns machen. Das macht das Lehenhof Gemüse zum Lehenhof Gemüse. Egal, wer es in der Hand hat, es geht um die Haltung des Menschen, die dem Gemüse entgegengebracht wird.»* Genau diese individuelle Hingabe zeichnet die Qualität des Lehenhof Gemüses aus.

In der Regionalwert-Leistungsrechnung, die die Leistungen eines Betriebs in den Bereichen Ökologie, Soziales und Regionalökonomie erfasst und mit der die Arbeitsaufwände der Lehenhof Gärtnerei sowie Lehenhof Landwirtschaft berechnet wurden, führten diese nicht-monetär erfassbaren Qualitäten zu einem überragenden Ergebnis. Damit diese stärker zur Geltung kommen, muss das Bewusstsein für die Wichtigkeit qualitativ hochwertiger, gesunder Nahrungsmittel und – im größeren Sinne – für unsere Lebensweise wachsen.

«Das, was ich zu mir nehme, hat einen großen Einfluss auf mich», so Stephan Bauck. Es ist Stephan Baucks Wunsch für die Zukunft, dass die Nahrungsmittel wieder den ihnen angemessenen Stellenwert in der Gesellschaft bekommen. Wo früher für das Essen gearbeitet wurde, wird heute das Geld für einen Urlaub gespart. Hier ist ein gesellschaftliches Umdenken notwendig und die Dringlichkeit zeigt die aktuelle Weltsituation. Gleichzeitig braucht Gesundheit auch in der Grundsicherung einen ausreichenden finanziellen Rahmen: Nur wenn dieser gegeben ist, können Menschen gesunden.



Erzeugung von «Terroir-Käse» aus hofeigener Milch

Tiefeninterview mit Ellen Baier, Käserei

Seit 1964, beginnend mit zwei Kühen, wird die Lehenhof Milch vor Ort zu Butter und Quark verarbeitet. Mit der wachsenden Kuhherde entwickelte sich die Milchverarbeitung. 20 Jahre später entstand der erste Lehenhof Bergkäse im Kupferkessel. 1998 zog die Milchverarbeitung aus der nicht mehr «genehmigungsfähigen» Milchkammer in die heutige Käserei um. Die Käserei erweiterte nach und nach ihr Sortiment und konnte im Jahr 2000 mit der EU-Anerkennung im vollen Ausmaß mit der Produktion und Vermarktung beginnen. Heute sind es 15 Käsesorten, die in zwei Käsekesseln aus Edelstahl aus

jährlich 200.000 Liter Heumilch hergestellt werden. Der meistverkaufte Käse ist mit ca. 3000 kg pro Jahr der Schnittkäse «Möhrenlaib» mit Karottensaftkonzentrat, der auch bei Kindern sehr beliebt ist. Inzwischen wird der Lehenhof Käse nicht nur im Lehenhof Bioladen, sondern auch in vielen Bioläden und Lebensmittelmärkten der Region sowie in befreundeten Käsereien in ganz Baden-Württemberg verkauft.

Der Lehenhof Käse besteht ausschließlich aus hofeigener Heumilch¹, die teilweise als Rohmilch direkt verarbeitet und ansonsten lediglich bis auf 68° C thermisiert wird.

1 «Heumilch» bedeutet, dass die Kühe nur durch Trocknung konserviertes Raufutter, also kein Gärfutter (Silage) im Winter fressen. Im Sommer weiden die Kühe und fressen frisches Gras. Am Lehenhof erhalten sie in der ersten Zeit nach dem Kalben zusätzlich etwas Kraftfutter.

«Es ist uns ein großes Anliegen, nur mit unserer eigenen Milch zu käsen», so Ellen Baier, die die Käserei zusammen mit ihrem Partner Görg Schütz leitet. Zusätzlich wird für die Dorfgemeinschaft Trinkmilch, Joghurt, Frischkäse, Sahne sowie Sauermilch für die Bäckerei produziert. Im Sommer werden ca. 750 Liter Weidemilch und im Winter ca. 600 Liter Heumilch täglich verarbeitet.

Die Jahreszeiten spiegeln sich nicht nur in der Menge der Milch, sondern auch in der unterschiedlichen Farbe sowie in der Zusammensetzung des Fettes wider. Während die Milch im Sommer durch das Gras fettärmer ist, aber einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren hat, zeichnet sie sich im Winter mit einem höheren Fettgehalt aus. Diese Unterschiede sind für die Lehenhof Käser:innen in der Konsistenz der Milch wahrnehmbar. Es ist ein Charakteristikum der Milch, ganz empfindlich Umgebungsbedingungen aufzunehmen und widerzuspiegeln. So zeigt sich zum Beispiel das Wohlbefinden der Kühe in der Qualität der Milch und des Käses. Das Käsen kann die Qualität hervorheben, aber einen Mangel nicht ausgleichen. Somit stellt die Landwirtschaft den Grundbaustein dar: Die Kuh frisst sich durch die Grünflächen des Hofes, die so in der Milch repräsentiert sind. Die Art und Weise, wie die Kühe gehalten werden, welches Gras oder Heu sie fressen und welchen Umgang sie erfahren, trägt zur Entstehung des Lehenhof Käses bei. Die Individualität des Hofes kommt dadurch auch im Käse zum Ausdruck, der somit sogar als «Terroir-Käse» gilt.

Von Montag bis Freitag gelangt die Milch täglich von der Landwirtschaft zur Käserei. Je nach Wochentag werden bestimmte Käsesorten produziert, sodass ein Arbeitsrhythmus entsteht. Am Wochenende wird nicht gekäst, dafür ist der Montag ein zentraler Tag in der Käserei. Es wird sowohl ein Schnitt- als auch ein Weichkäse produziert, und es ist der Hauptkommissionier-Tag. Weichkäse wie Camembert, Brie und Goldener Lehenhöfler werden einzeln

händisch eingepackt. Gleichzeitig erfolgen die Käsebestellungen für die Lehenhof Hausgemeinschaften und für andere Kund:innen. An diesem Tag sind alle fünf Mitarbeitenden beschäftigt. Das Team begegnet sich wertschätzend und jedes Teammitglied übernimmt fast alle Arbeitsschritte gleichermaßen. Ein besonderer Teamgeist wird gepflegt, der auch durch gemeinsame Pausen und vom gegenseitigen Austausch lebt. Es ist ein Bedürfnis jedes Einzelnen, sich mit der Arbeit und dem Lehenhof verbinden zu können. Das Tätig-Sein steht im Vordergrund und ist ausschlaggebend für die Motivation, jeden Tag das Beste zu geben. Es ist auch die Freude am handwerklichen Arbeiten, die sich in der gesamten Käseproduktion zeigt: Die feinen Unterschiede der Milch erfordern ein täglich neues Hineinspüren in die Milch von Seiten der Käser:innen. So bekommt das Käsen trotz der scheinbar gleichen, routinemäßigen Abläufe jedes Mal eine eigene Prägung, die von den Erfahrungen und den sensorischen Fähigkeiten der jeweiligen Käser:innen abhängt. «Dabei sein mit allen Sinnen» ist das Credo. Arbeitsanleitungen, ein Blick aufs Thermometer oder der Einsatz von Technik dienen zur Orientierung und erleichtern die Arbeit, ersetzen aber nicht die Sinneswahrnehmung. Zum Beispiel entscheidet das Anfassen und Fühlen beim Einlaben der Milch letztendlich, wann die Bruchbearbeitung mit der Käseharfe erfolgt. Dennoch wird Technik nicht abgelehnt, wo sie eine Erleichterung darstellt, zum Beispiel wird der junge Käse seit dem Umbau mit Hilfe eines Aufzugs vom Produktionsraum in den Reifekeller transportiert. In der industriellen Käseherstellung entsteht ein standardisiertes Produkt mit gleichbleibendem Geschmack und Aussehen. Hier in der Lehenhof Käserei entsteht jedoch ein Käse mit Charakter, der jeden Tag ein wenig anders sein darf. Die handwerkliche Arbeit kommt bei der Pflege des Käses in der Reifephase nochmals besonders zum Ausdruck: Jeder Schnittkäse wird anfangs täglich, später alle zwei Tage

von Hand geschmiert – eine Arbeit, die die Käser:innen mit dem eigenen Produkt verbindet. Bei der Reifung soll sich die im Lehenhof Käseikeller spezifische Flora auf dem jungen Käse ansiedeln. Diese Flora besteht aus einer Mischung aus verschiedenen Mikroorganismen wie Hefen, Bakterien und Pilzen. Das kellertypische Biotop wird durch die Temperatur und Luftfeuchtigkeit, den Salzgehalt im Schmierwasser sowie durch die Art und Weise, wie der Käse geschmiert wird, beeinflusst. Die Käser:innen lernen jeden Käselaib kennen, wissen um seinen individuellen Reifezustand und begleiten ihn bei seiner Charakterentfaltung bis zum Verkauf an die Kund:innen. Natürlich auftretende Abweichungen vom sogenannten «Standard-Käse» kann die Käserei dadurch gut vertreten und so den Käse mit gutem Gewissen und mit Stolz verkaufen. «Sinnliche Arbeit gibt Sinn» – daraus lassen sich Kraft und Motivation schöpfen, jeden Tag das Beste zu geben, und es entsteht spürbare Freude am Tun. *«Wir werden nicht müde es zu betonen: Es ist ein handwerkliches Produkt und wir geben jeden Tag unser Bestes»*, so Ellen Baier. Einer der Käser betont sogar, dass er nur deswegen in der Lehenhof Kä-

serei arbeitet, weil am Lehenhof Werte gepflegt werden, die er gut findet.

Die Rohstoffe werden vorzugsweise in Demeter-Qualität eingekauft. Getrocknete Kräuter wie Basilikum bekommt die Käserei direkt von der Lehenhof Gärtnerei, portugiesisches Salz wird zusammen mit der Lehenhof Bäckerei bestellt. All dies trägt zur Qualität und Authentizität der Produkte bei, die wiederum zu einem Wiedererkennungseffekt bei den Kund:innen führen. Tragend sind dabei auch die Verkäufer:innen, die das Lehenhof Image weitervermitteln. Einige Verkäufer:innen haben schon selbst das Käsen erlebt und konnten so ihre Erlebnisse an die Kund:innen weitergeben. Es wäre ideal, wenn alle Käseverkäufer:innen einmal selbst den lebendigen Prozess – die Verwandlung der Milch zum verzehrsfertigen Käse – erleben würden, um mit den eigenen Erfahrungen den besonderen Wert der handwerklichen Arbeit bei den Endverbraucher:innen vermitteln zu können. Hier sieht Ellen Baier ein großes Potential, das durch einen intensiveren Austausch mit den Verkäufer:innen gefördert werden kann.

Die Käserei ist mit der Landwirtschaft, Gärtnerei und Kantine über die Lieferung





von Joghurt und Sahne verbunden und erhält Papierfüllmaterial für die Versandpakete von der Papierwerkstatt. Bisher hat die Käserei noch keine Mitarbeitenden mit Assistenzbedarf. Aus hygienischen Gründen ist die Werkstatttüre im Unterschied zu den anderen Werkstätten stets geschlossen, so dass sich die Käserei aktiv um Austausch mit der Dorfgemeinschaft bemühen muss. Ein Schritt zur Vernetzung mit dem Dorf war der Beginn des direkten Käseverkaufs an die Hausgemeinschaften. Die Menschen mit Assistenzbedarf holen nun die Hausbestellung direkt in der Käserei ab. Auch ist die Wertschätzung des Dorfes gegenüber der Käserei sichtbar, die sich nicht nur im Lob

für den Käse äußert, sondern zum Beispiel auch in der Ermöglichung des vom Veterinäramt geforderten Umbaus der Käserei. Dem Käserei-Team ist es eine Herzensangelegenheit, ein Teil des Lehenhofes zu sein. Für die Zukunft wünscht es sich, dass die Käserei sich noch mehr öffnen kann: Ein Ziel ist es, Menschen mit Assistenzbedarf in den Herstellungsprozess miteinzubeziehen. Auch eine stärkere Transparenz für die Kund:innen und eine intensivere Pflege der Kund:innenbeziehungen sind weitere Pläne. So soll noch mehr von der am Lehenhof vorhandenen Qualität und Identität weitergegeben und erlebbar gemacht werden.

Die Brotherstellung als schöpferische Tätigkeit: Ein künstlerisches Handwerk

Tiefeninterview mit Volker Langhans, Bäckerei

Jeder morgendliche Besucher auf dem Lehenhof kommt in den Genuss des Dufts von frisch gebackenem Brot, da die Bäckerei beim Hofeingang liegt. Diese wurde 1977 gebaut, hatte aber bereits 1968 einen Vorläufer in einem ehemaligen Aktenbunker im Oberlinhaus. Seit 1991 führt Volker Langhans die Bäckerei mit einem inzwischen 14-köpfigen Team, davon sind neun Menschen mit Assistenzbedarf. Aus ca. 400 kg Getreide – Roggen, Weizen, Dinkel, Gerste und Hafer – entstehen täglich zwischen 500 und 600 Lehenhof Brote, die der Naturkost-Großhändler BODAN GmbH bis nach Lörrach, München und Tübingen liefert. Das Getreide, das sowohl aus eigenem Anbau als auch von umliegenden DEMETER-Höfen stammt, wird in zehn Silos gelagert. Das Mischen der verschiedenen Getreidechargen übernimmt die Stelzenmühle in Bad Wurzach, die sich durch ihre Handwerksarbeit und den Umgang mit kleineren Chargen von Industriemühlen unterscheidet. Durch das Mischen verschiedener Getreideerzeugnisse können natürliche Schwankungen, wie zum Beispiel ein unterschiedlicher Klebergehalt im Weizen oder Dinkel, ausgeglichen werden. So wird fast alles an angeliefertem Getreide verarbeitet. Eine passende Getreidemischung ist entscheidend für eine gute Brotqualität und lässt eine höhere Toleranz beim Backen zu. Jeder verwendete Rohstoff wird hochwertig eingekauft. Dies fängt beim portugiesischen Quellsalz an, zeigt sich in der Qualität der Walnüsse und geht bis zu den Gewürzen, die unzerkleinert gekauft und in passenden Portionen frisch gemahlen werden. *«Es geht darum, was die Qualität ausmacht»*, so Volker Langhans.

Die ursprüngliche Natursteinmühle wurde vor ca. 20 Jahren durch eine hochwertige Vollmer-Mühle ersetzt. Anhand des rhythmischen Geräusches der Steine und des herausrieselnden Mehls zeigt sich der Zustand der Mühle – kommt das Mehl griesig aus der Mühle, wird der Stein durch Mahlen von Reiskörnern wieder geschärft. Hier wird Schrot gemahlen, sodass groß- und kleinblättrige Kleie entsteht, die dem Brot seine Struktur verleiht. Die Erfahrung zeigt, dass genau diese Größe stimmig für das Lehenhof Brot ist.

Gebacken wird so viel, wie bestellt ist. Der direkte Brotverkauf an der Bäckerei ist gering, da der Standort abgelegen ist. Durch die Flexibilität der Häuser, auch mal auf ein Brot zu verzichten, gehen jedoch auch Spontaneinkäufer:innen nicht ohne Brot nach Hause, sodass hier ein kleiner Freiraum bezüglich der Brotanzahl entsteht.

Wasser ist der zweitgrößte Rohstoff bei der Brotherstellung und dessen Qualität ist durch die Bodenseeregion von Natur aus gegeben. Der hohe Kalkgehalt wirkt sich positiv auf die Brotteige aus.

Während früher Sauerteigbrote gebacken wurden, entstehen seit den 70er-Jahren Brote aus Backferment. Das Backferment entwickelte Hugo Erbe, der sich an den Angaben von Rudolf Steiner orientierte. Das Triebmittel als Granulat besteht aus Honig, Weizen- und Erbsenmehl und wird mit der Zugabe von Wasser und Mehl selbst angesetzt. Im Unterschied zum Sauerteig, bei dem auch Essigsäure entsteht, bilden die Bakterien nur Milchsäure, die als natürliches Stoffwechselprodukt auch in der menschlichen Verdauung produziert wird und so die Brote bekömmlicher macht.



Während der neue Sauerteig mittels des alten angesetzt wird, wird der Fermentansatz immer wieder frisch zubereitet. Das Brot ist frei vom Alten. So kann das menschliche Ich seine Gestaltungskraft hineingeben, weshalb es im Hinblick auf das Zeitalter der Entwicklung der Bewusstseinsseele genau das richtige Ernährungsmittel ist. Das Ferment lässt sich auch nicht mit einem Fermenter herstellen, da es sehr lebendig ist. Alle zehn Tage wird der Fermentansatz neu angesetzt, der sich in einem separaten Wärmeschränk entwickelt und gelagert wird. Die Fermentherstellung gibt Freiheit im Arbeiten; es wird dann angesetzt, wenn es gebraucht wird; das Backferment-Granulat kann überall ungekühlt mitgenommen und dann frisch angesetzt und für den Teigansatz verwendet werden.

Die Ansätze werden bei 28–31°C gelagert. Früh am Morgen ab 4 Uhr werden die am Vortag vorbereiteten Vorteige in den Tag hinein verarbeitet. Die frühen Morgenstun-

den bringen eine besondere Zeitqualität mit, die sich im Brot wiederfindet: *«Gesundes Brot zu gesunden Zeiten»*. Die Teigführung stellt ein bewusstes Eingreifen in den Verwandlungsprozess des Teiges dar. Die Stärke wird abgebaut, der entstehende Zucker ernährt die Hefen und gleichzeitig bleibt ein gewisser Stärkeanteil durch die Säurebildung und der damit einhergehenden Enzymhemmung erhalten, der erst beim Backen mit Wasser verkleistert. Dieser Prozess der Teigbearbeitung muss harmonisch sein. Die lange Teigführung ohne Unterbrechung ermöglicht das Quellen der Stärke und Ballaststoffe im Brot, so dass dieses auch bekömmlicher für den Menschen wird. Damit ein Brot wirklich durchgebacken ist, sollte in der Brotmitte einmal eine Temperatur von 98°C erreicht sein. Gerade in den letzten Backminuten passiert nochmals viel: Die Färbung und Krustenbildung sind maßgebliche Kriterien, die ein harmonisches Brotbacken auszeichnen.



Nach dem Backen wandern die Aromen von außen in die Brotkrume hinein und verleihen dem Brot seinen besonderen Geschmack. Je nach Brotform (Kasten oder rund) ist die Bräunung und Aromabildung unterschiedlich. Wann das Brot wirklich aus dem Ofen kommt, entscheiden das Aussehen und das Geräusch, das beim Klopfen ertönt, und letztendlich die Erfahrung des Bäckers: Diese zeigt, ob das Brot stimmig ist. Das Brot reift anschließend nach: Die verkleisterte Stärke gibt nach und nach Wasser ab, das von der Krume nach außen wandert (Retrogradation), so dass das Brot trockener wird. Dieser Prozess trägt zu einer besseren Bekömmlichkeit des Brotes bei, lässt es aber nach einiger Zeit auch hart werden. Volker Langhans ist überzeugt: »Gutes Brot darf alt werden.« Das richtige Lagern des Brotes ist ein wichtiges Kriterium, um eine langsame Retrogradation zu bewirken und das Brot lange genießen zu können: Kühl und sauber sollte das Brot gelagert werden und so verpackt, dass es atmen kann.

Ein besonderes Merkmal einiger Lehen-

hof Brote ist auch die Verwendung von hofeigener Sauermilch, die zur Herstellung von sechs verschiedenen Broten genutzt wird. Die Sauermilch trägt neben dem Geschmack nicht nur zur längeren Haltbarkeit der Brote bei, sondern auch zu einem höheren Gehalt an nicht-fettlöslichen Anteilen wie Mineralien und Protein.

Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist das verwendete portugiesische Quellsalz, das deutlich angenehmer und milder wahrgenommen wird und so den Brotgeschmack auf eine ganz leichte Art trägt. Lediglich 2% Salz wird in den Teig gegeben. Da das portugiesische Quellsalz durch den Anteil an weiteren Mineralien und durch seine Feuchtigkeit pro Mengeneinheit weniger reines Salz enthält, landet quantitativ weniger Salz im Brot. Aufgrund der Qualität wird der höhere Salzpreis in Kauf genommen.

Nicht nur mit den umliegenden Landwirten, sondern auch mit dem in Salem beheimateten Andreashof, der die bekannte Lichtwurzel¹² anbaut, besteht eine fruchtbare Zusammenarbeit. Die Lichtwurzel, die

2 Die Lichtwurzel (Lichtyam®) zählt botanisch zur Yams-Pflanzenfamilie. Die Yam ist mit über 600 Arten ein außerhalb Europas sehr verbreitetes ursprüngliches Heilmittel und Lebensmittel. Einige Arten werden traditionell als Heilmittel, Diätetikum oder pharmazeutischer Rohstofflieferant genutzt.

eines ganz bewussten Umgangs bedarf, wird in zwei Dinkelbroten verarbeitet und stellt eine besondere Zutat dar, deren Wirkung auch bei der Untersuchung mittels der Bilderkraftwahrnehmung nachgewiesen wurde.

Zu beobachten, zu handeln und zu spüren – durch Erfahrung weiß Volker Langhans, was richtig ist und wie Qualität entsteht. Aufgrund dieses Erfahrungsschatzes ist Volker mit «seinem Brot» tief verbunden und sieht in seiner Arbeit einen schöpferischen Prozess: ein Naturprodukt durch Handwerkskunst zu verwandeln und weiterzuentwickeln. So entsteht ein Brot, das man immer essen kann.

Insbesondere sind es jedoch die Menschen mit Assistenzbedarf, die ihre Fähigkeiten und ihre individuelle Lebendigkeit in das Brot hineinbringen und die Atmosphäre in der Bäckerei ausmachen. Grundlegend ist die Struktur des Lehenhofes, die es überhaupt ermöglicht, dass die Bäckerei arbeitet, wie sie arbeitet. Betreute, die nicht in der Bäckerei tätig sein können, finden in anderen Werkstätten ihren Platz. Durch die verschiedenen Hausgemeinschaften am Lehenhof sind die Betreuten mit der Bäckerei

verflochten, sodass die Atmosphäre an den jeweiligen Ort getragen wird. Es entsteht unweigerlich eine Teilhabe am Arbeits- und Lebensort.

Mit vollem Bewusstsein bei ihnen zu sein ist ein Schlüsselement, mit dem Volker Langhans seine neun Mitarbeiter mit Assistenzbedarf begleitet. *«Du kannst Fehler machen, auch mal laut sein, aber das Wichtigste ist: Du bist für sie da. Dass sie das Gefühl haben, nicht allein zu sein.»* Das Soziale entsteht durch den Freiraum für jeden einzelnen und indem die eigene Entwicklung gegenseitig gefördert wird. Alle Tätigen sind in der Lehenhof Bäckerei Bäcker. Jeder hat seinen Platz und wird wahrgenommen. So werden motorische Fähigkeiten gefördert, die die Betreuten befähigen, bestimmte Vorgänge selbstständig durchführen zu können. Der Stolz der Menschen mit Assistenzbedarf auf ihr Lehenhof Brot stellt eine nicht messbare, aber spürbare Qualität dar. Mit seiner selbstlosen Haltung wünscht sich Volker Langhans für die Zukunft, dass er das, was in der Bäckerei entstanden ist, im guten Sinne weitergeben und damit auch loslassen kann.





Ein Ort der gegenseitigen Wahrnehmung und Atmosphäregestaltung

Tiefeninterview mit Fe Möbius, Hilda-Heinemann-Haus

Benannt wurde das Haus nach der Ehefrau des ehemaligen Bundespräsidenten, Frau Hilda Heinemann (1896-1979), die sich für die Eingliederung von Menschen am Rande der Gesellschaft einsetzte. Ihr Besuch am Lehenhof 1974 erwies sich für die Entwicklung der damals seit zehn Jahren bestehenden Dorfgemeinschaft als sehr hilfreich. Das Hilda-Heinemann-Haus ist eines der Wohnhäuser, das im Dorfzentrum des Lehenhofs steht. Bewohnt wird es von zehn Menschen mit Assistenzbedarf zusammen mit der fünfköpfigen Familie von Fe Möbius und einem Seminaristen.

Mit der Neugestaltung des Hauses nach dem Umbau vor zehn Jahren wurde bewusst Atmosphäre gestaltet anhand von Farben mit farbtherapeutischer Wirkung. So ist der Fußboden in einem bestimmten Bereich grün, was Hoffnung gibt und Frische ausstrahlt. Läuft ein dementer Mensch mit

gesenktem Haupte über den grünen Boden, ständig und immer wieder, so kann er möglicherweise durch die Farbe etwas Positives spüren. Das Haus selbst ist blau und gelb – es soll Beruhigung, Kühle und Nähe zum Himmel ausstrahlen. Die Atmosphäregestaltung ist durch das eigene Empfinden der Hausverantwortlichen geprägt, doch auch die Bewohner:innen sind aktive Mitgestalter:innen: So gestalten sie ihr eigenes Zimmer mit und suchen selbst Vorhänge aus. Dies lässt ganz individuelle Stimmungen in den Zimmern entstehen. Die (Privat-) Sphäre der Zimmer wird bewahrt, beispielsweise räumen die Mitarbeitenden zusammen mit den Bewohner:innen die Zimmer auf und halten sie gemeinsam sauber.

Das Aquarium im Wohnzimmer erzeugt eine ruhige, angenehme Atmosphäre. Zudem bringen ein Hund und zwei Katzen eine Lebendigkeit in die Hausgemeinschaft und

sind wunderbare Partner für den Aufbau von Nähe und Beziehung. So tragen die Bewohner:innen ihre Belange oft erstmals an den Hund. Über diese Beziehung gelangen sie schließlich zu den Mitarbeitenden. Um die individuellen Befindlichkeiten und Bedürfnisse zu kennen, ist es wichtig, sich danach zu erkundigen und diese wahrzunehmen, zu respektieren und auch richtig einordnen zu können. Hinter manchen Ereignissen steht das Bedürfnis nach Zuwendung oder Abwechslung, zum Beispiel als jemand mit seinem Gebiss die Toilette verstopfte und dadurch Aufmerksamkeit erhielt. Wünsche und Bedürfnisse können zwar oftmals nicht gleich erfüllt werden, aber sie finden immer Beachtung. Wenn sich jemand beispielsweise ein Eis wünscht, so kann dies nicht direkt, aber bei einer nächsten Fahrt in die Stadt umgesetzt werden. Es ist ein Bestreben, den Bewohner:innen ein lebenswertes Leben zu ermöglichen. *«Wir schauen darauf, dass jeder ein lebenswertes Leben leben kann»*, so Fe Möbius, die seit ca. zehn Jahren als Hausverantwortliche im Hilda-Heinemann-Haus lebt und arbeitet. Dazu gehört auch, ihre Fähigkeiten zu fördern und sie in alltäglichen Arbeiten, aber auch in für sie ungewohnten Situationen miteinzubinden. Die Bewohner:innen erfahren so, ganz unbewusst, eine Selbstwirksamkeit.

Durch ihren Wohnort im Haus lebt Fe Möbius in der Atmosphäre der Bewohner:innen und kann so eine noch engere Beziehung zu ihnen herstellen als externe Mitarbeitende. Man erlebt sich gegenseitigen im Alltag, in der Nacht und auch am Wochenende. Gleichzeitig bedarf das gemeinsame Wohnen aber auch einer Abgrenzungsmöglichkeit und eines Raums für die Selbstfürsorge. Darin ein gutes Gleichgewicht zu halten fordert von Fe Möbius eine innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Was sie nährt, ist ein bewusstes Tun. Auch in Tätigkeiten wie der Gartenarbeit, im Kontakt mit der lebendigen Erde, kann Fe Möbius Energie gewinnen. Das Leben in einer Hausgemeinschaft bedeutet auch Selbstentwicklung; jeder ist Mensch

mit seinen Stärken und Schwächen und darf auch Mensch sein. Die Beziehungen werden durch Begegnungen und gemeinsame Zeit, insbesondere zu zweit, gepflegt. So ist es samstags üblich, dass Fe Möbius mit einer Bewohnerin zu zweit das Mittagessen vorbereitet. Das gemeinsame Tun enthält viele therapeutische Aspekte und in solchen Situationen entsteht eine Wahrnehmung für das Befinden des anderen.

Innerhalb des Teams, das aus fünf Mitarbeitenden mit Fe Möbius besteht, benötigte es einen Raum für einen ehrlichen, offenen Austausch und zur gemeinsamen Reflektion. Dies fordert eine klare Selbsteinschätzung und auch die Fähigkeit, seinen Unmut als konstruktive Kritik auszudrücken. Alle können ihre eigenen Unfähigkeiten eingestehen, dies aushalten und auch von anderen lernen sowie sich ergänzen lassen. Dieser Umgang kennzeichnet das Team.

Der Tag beginnt morgens um 6:30 Uhr mit dem Wecken – ein ganz besonderer Moment zwischen Betreuten und Betreuenden. Nach dem gemeinsamen Frühstück gehen die Bewohner:innen mit Assistenzbedarf in ihre jeweilige Werkstatt. Diese Zeit wird von Fe Möbius und ihren Mitarbeitenden für Büroarbeiten, Hausreinigung und Kochen genutzt. Zur Mittagszeit sitzen alle gemeinsam am Tisch und nach einer Pause geht die Arbeit in den Werkstätten weiter. Der Feierabend beginnt gegen 17 Uhr und bietet eine Möglichkeit des Rückzugs. Gleichzeitig dient er dazu, um das gemeinsame Abendessen vorzubereiten. Zweimal wöchentlich finden Hausabende mit Spielen, Tagebuch-Schreiben und Bibel-Lesen statt, ansonsten gibt es die Möglichkeiten, andere Abendveranstaltungen wahrzunehmen oder sich den Abend nach seinen eigenen Bedürfnissen zu gestalten.

Die Planung der Mahlzeiten findet durch die Mitarbeitenden unter Berücksichtigung der Wünsche der Bewohner:innen statt. Dabei ist eine vielfältige, saisonale Mahlzeitengestaltung mit eigenem Lehenhof Gemüse und anderem biologisch bzw. biodynamisch

angebautem Gemüse wichtig. Die Verwendung von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln ist für Fe Möbius selbstverständlich und wichtig, so dass der Lebensmitteleinkauf vor allem im Lehenhof Bioladen bzw. Dorflager getätigt wird. Biodynamisch ist das höchste Qualitätsmerkmal. *«Das ist das, was ich am wertvollsten in dem ganzen Kreislauf, im Verhalten und in der Lebensdynamik für Mensch und Tier halte. Es trägt sich ja weiter, was ich esse.»* Trotzdem werden auch zwischendurch andere, konventionelle Lebensmittel verzehrt – Brötchen am Wochenende oder auch bei einem gemeinsamen Restaurantbesuch. Solange die Basis stimmt und man dies auch wertschätzt, sind solche Ausnahmen in Ordnung. Bis auf einzelne Bestandteile wie die Suppe am Donnerstag gibt es keinen festen Mahlzeitenplan, sondern die Gerichte orientieren sich am vorhandenen Gemüse. Salat und Nachtschüssel werden immer von einer Bewohnerin zubereitet, die selbst ihre Ideen mitbringen kann. So wandelt sich die Küche in eine Werkstatt, in der die hauswirtschaftlichen Fähigkeiten und das Hygienebewusstsein gefördert werden. Im Rahmen der Ausbildung der Seminarist:innen ergeben sich auch immer wieder gemeinsame Kochsituationen, die im Einklang mit dem Hausrhythmus stehen. Unverträglichkeiten und spezielle Ernährungsbedürfnisse der Bewohner:innen finden Berücksichtigung, so dass zum Beispiel beim Frühstück das Müsli in zahlreichen Variationen zubereitet wird – ohne Laktose, mit einem Teelöffel mehr Leinsamen oder mit weniger Obst. Gleichzeitig darf auch mal was

auf den Tisch kommen, was nicht alle mögen. Das Tischritual mit einer Kerze und einem Spruch vor dem Essen gab es schon immer und wird gepflegt. *«Das gehört einfach dazu. Mir ist es nicht egal, welcher Spruch gesagt wird. Ich finde das wichtig, dass wir das bewusst machen – und auch, dass wir dankbar sind»*, so Fe Möbius. Der soziale Aspekt des Essens kommt nicht nur durch die gemeinsamen Mahlzeiten innerhalb des Hauses, sondern auch durch das Einladen von Bewohner:innen aus anderen Häusern zur Geltung. Das gegenseitige Einladen zum Essen verbindet die Hausgemeinschaften am Lehenhof und bereichert das Dorfleben. Auch der Austausch mit den Werkstätten ist wichtig, da die Atmosphäre der Werkstatt mit ins Haus getragen wird und andersherum. Eine direkte Kommunikation mit den Werkstattleiter:innen empfindet Fe Möbius dabei als besonders wertvoll.

Die Qualitäten des Hauses wie das Berücksichtigen der Individualität der Bewohner:innen und auch das Freilassen, die Möglichkeit eigene Entscheidungen treffen zu dürfen, nehmen die Angehörigen sehr positiv wahr. Der gemeinsame Blick mit den Angehörigen auf die Bewohner:innen ist für Fe Möbius ein wichtiges Anliegen, um sie bestmöglich in ihrer Entfaltung zu unterstützen.

Etwas Bestehendes mit Humor und Bewusstsein weiter zu gestalten ist eine von Fe Möbius Stärken. Für die Zukunft möchte sie wach sein für die Dinge, die kommen. Aber vor allem ist sie im Hier und Jetzt und was sie ganz bestimmt sagen kann: *«Auf jeden Fall ist der Platz richtig und gut. Und es ist echt.»*





Ein Ort, an dem ein Stück Biografie gemeinsam gelebt wird

Tiefeninterview mit Amandine Machado, Haus Morgenstern

Das Haus Christian Morgenstern ist eines der beiden Wohnhäuser, die räumlich vom Lehenhof getrennt sind. Es befindet sich ca. 4 km entfernt im Ortsteil Deggenhausen. Mit dem Kauf im Jahr 1988 galt es zunächst, Pionierarbeit hinsichtlich der Integration der Bewohner:innen in den Ort Deggenhausen zu leisten. Die Vorbehalte von Einheimischen gegenüber Menschen mit Assistenzbedarf mussten überwunden werden. In aller Stille und Konsequenz haben sie sich jedoch zunehmend in das Dorfleben als authentische Persönlichkeiten integriert, sodass nun Zaungespräche und gegenseitige Nachbarschaftshilfe üblich sind. Als Aman-

dine und Rui Machado vor 11 Jahren als Hausverantwortliche in das Haus Morgenstern eingezogen sind, konnten sie auf der Vorarbeit ihrer Vorgänger:innen aufbauen, und das bereits etablierte soziale Netzwerk weiter festigen. Diese Ausstrahlung nach außen ist keine Selbstverständlichkeit, sondern muss jeden Tag neu gepflegt werden. So warten zum Beispiel die Nachbar:innen schon auf den jährlichen Weihnachtsbesuch, bei dem die Menschen mit Assistenzbedarf vor ihrer Haustür singen.

Mit dem Einzug von Familie Machado fusionierten zwei bis dahin eigenständig voneinander lebende Hausgemeinschaften



zu einer großen Hausgemeinschaft, so dass nun in dem über 100 Jahre alten Bauernhaus 18 Menschen zusammenleben. Es ist eine Aufgabe, das Potential einer solch großen Gemeinschaft auszuschöpfen: *«Wenn alle Kräfte zu Verfügung sind, kann vieles entstehen»*, so Amandine Machado. Zurzeit sind, auch coronabedingt, jeden Vormittag neun von zwölf Menschen mit Assistenzbedarf im Haushalt beschäftigt. Die Arbeitsstätte wird als Haushaltswerkstatt bezeichnet und drückt die Wertigkeit der Hausarbeit aus. Dank der vielen Hände ist es möglich, dass zum Mittagessen mehrere Salate und abwechslungsreiche Gerichte zubereitet werden. Auch ein Nachtschiff gehört dazu. Zudem lernen die Menschen mit Assistenzbedarf das Kochen durch das eigene Tun, sodass einige nach und nach einzelne Gerichte und Salate komplett selbstständig zubereiten können. Diese Zusammenarbeit der Menschen mit Assistenzbedarf und den Mitarbeiter:innen sowie das Einbringen und Erlernen der Fähigkeiten in Küche und Haushalt sind bei dieser Haushaltsgröße notwendig, da am Tag für bis zu 20 Personen gekocht wird. Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen und mit einem Tischritual umrahmt: Eine Kerze wird angezündet und nach einer kurzen Stille folgt ein Tischgebet. Dabei ist bemerkenswert, dass ohne

Absprache nie zwei verschiedene Personen gleichzeitig anfangen zu beten, sondern die Tischgemeinschaft spürt in der Stille, wenn jemand bereit dazu ist. Mit dem Danken und Löschen der Kerze wird die Mahlzeit beendet. Nach der Arbeit um 17 Uhr geht es mit routinemäßigen Hausarbeiten für alle weiter. *«Wir sind keine Unterhaltungspersonen, die Entertainment für die Dörfler machen, sondern wir leben zusammen. Wir haben zusammen die Verantwortung für ein Haus und für einen Garten. Mit den Ressourcen, die wir haben, fühlen wir die moralische Verpflichtung, aus den Gegebenheiten etwas zu machen – als Hausgemeinschaft.»*

Der große Garten wird für den Anbau von Gemüse und Obst genutzt, so dass von Mai bis Oktober der Eigenbedarf an frischem Gemüse bei guten Anbaubedingungen oftmals fast komplett gedeckt werden kann. Der Garten ist ein kraftspendender Ruheort und hat gleichzeitig einen starken sozialtherapeutischen Effekt: Durch die Gartenarbeit erfahren die Menschen mit Assistenzbedarf eine Selbstwirksamkeit; sie werden zu Gestalter:innen und tragen Verantwortung. Es entsteht eine Verbindung und Wahrnehmung für das Eigene, was sich zum Beispiel am Tisch im gegenseitigen Lob für das selbst angebaute und geerntete Gemüse erkennen lässt. Alle Bewohner:innen ha-

ben ihren individuellen Bezug zum Garten – und wenn es nur die Kräuter sind, die für die Salate gepflückt werden. Gemeinsame Arbeiten fördern nicht nur das Gemeinschaftsleben, sondern lassen oft auch tiefgehende Gespräche entstehen, die sich aus dem menschlichen, zwanglosen Miteinander ergeben. Die Prozesse des Sterbens und Werdens, der Verwandlung, die im Garten selbstverständlich in den Pflanzen stattfinden, haben zudem eine besondere Wirkung auf die dort Arbeitenden: sich als Mensch eingebunden zu fühlen in einen großen und sinnvollen Zusammenhang, Leben und Tod als Teile der Biografie verstehen lernen, die nicht gefürchtet werden müssen.

Aufgrund der Corona-Situation waren in den letzten zwei Jahren die Bewohner:innen fast ausschließlich im Haus tätig, was den positiven Aspekt hatte, dass die Hausgemeinschaft noch mehr zusammengewachsen ist. Die gemeinsame Zeit wurde genutzt, um viele Großaktionen umzusetzen wie das Einmachen von Marmelade, Sirup, Apfelmus. Von Pesto über Quittenbrot bis hin zu eingelegten grünen Tomaten wird möglichst alles, was der Garten bietet, verarbeitet. Die Motivation für gemeinsame Aktionen, aber auch für das Instandhalten des Hauses ist stark geprägt von den leitenden Personen – so kann aus einem «Ich muss» und «Anstrengung» ein «Wir wollen» und «Freude» entstehen. Gleichzeitig ist es auch eine Frage der Gewichtung: Sauberkeit und Ordnung sind notwendig, um das Schöne zur Geltung zu bringen. Ist ein Mensch zum Beispiel schön angezogen, dann strahlt seine Persönlichkeit und seine Behinderungen rücken in den Hintergrund. Trägt er jedoch dreckige Kleidung und ist schmutzig, so stehen seine Gebrechen im Vordergrund. In der Hausgemeinschaft wird jede:r als Individuum gesehen und gibt wiederum einen Beitrag in die Gemeinschaft. Es muss ein gesundes Atmen zwischen Individuum und Gemeinschaft sein; ein lebendiger Rhythmus, der den individuellen Persönlichkeiten entspricht. Gerade in einem

solch großen Haus gibt es viele Möglichkeiten, sich individuell zu verwirklichen, so dass alle ihren Platz finden und ihre Stärke zur Geltung kommen kann. Das Gefühl von Eigengestaltung und Mitwirken kann entstehen, was das Gefühl des «Leidens» in den Hintergrund rücken lässt: *«Das, was ich erleide, gestalte ich.»* Dafür braucht es eine Geistesgegenwart und die Fähigkeit der Hausverantwortlichen, das Potential jedes Einzelnen zu kennen und ihm die Möglichkeit der Entfaltung zu geben.

Dies prägt die Haltung gegenüber der «Selbstbestimmung», die hier als Aufgabe aufgefasst wird, den Menschen Werkzeuge zu geben, um selbstbestimmt ihr Leben gestalten zu können. So sind die Hausverantwortlichen in der moralischen Verpflichtung, einen Rahmen für die Menschen mit Assistenzbedarf zu gestalten und ihnen einen Antrieb zu geben, ihre Selbstbestimmung selbst in die Hand zu nehmen. Dies ist ein Wunsch von Amandine Machado für den Lehenhof in Zukunft: *«Sich nicht zurückzulehnen auf einen <Job> oder sich hinter den Begriff der <Selbstbestimmung> als <laisser faire> zu verstecken, sondern ein Bewusstsein für das Gefühl zu haben, wie es ist, wirksam sein zu können und sich selbst, ganz individuell, dazu zu verpflichten, einen Beitrag zu leisten, der anderen ermöglicht, selbst wirksam zu werden – davon lebt die Gemeinschaft am Lehenhof.»* In einer Hausgemeinschaft zu leben bedeutet auch, gemeinsam Sorge zu tragen und die Persönlichkeitsentwicklung des anderen und der eigenen zu erleben, so dass ein Stück Biografie zusammengewoben wird. Durch diese Verflechtungen entsteht ein gemeinsames Leben, das achtsam gepflegt werden muss und keine Selbstverständlichkeit ist. Mit der räumlichen Distanz zum Lehenhof wird die Hausgemeinschaft aufgefordert, die Verbindung zur Dorfgemeinschaft aktiver zu pflegen, um sich als Teil des Ganzen immer wieder neu zu verstehen. Dadurch kann das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit wachsen.

Workshops

Zur Förderung des Bewusstseins für eine nachhaltige Ernährung wie auch zur Stärkung der Identifikation mit dem Lehenhof wurden verschiedene Workshops am Le-

henhof mit den Menschen mit und ohne Assistenzbedarf angeboten. Dabei stand das Erleben und Ausdrücken der Lehenhof Qualität im Vordergrund.

Sensorische Verkostung von Lebensmitteln unterschiedlicher Qualität

Sind verschiedene Qualitätsstufen von Lebensmitteln wahrnehmbar und erlebbar? In diesem Workshop ging es nicht nur um die sensorische Wahrnehmung von Aussehen, Geruch, Geschmack sowie die Eindrücke des Tastsinns, sondern auch, ob und welche inneren Empfindungen wahrnehmbar sind. Zunächst wurden drei Erdbeer-Joghurts in konventioneller und Demeter-Qualität von Menschen mit und ohne Assistenzbedarf blind verkostet: Während sich alle beim Aussehen einig waren - zwei Joghurts waren deutlich rot, der dritte eher bräunlich - gab es bei den weiteren Empfindungen unterschiedliche Reaktionen: sehr süß, pelzig, dumpf, «wie normaler Zucker», zitronig, «da fehlt etwas». Es stellte sich heraus, dass

der Joghurt mit Aromen und Zusatzstoffen einen dumpfen, pelzigen Nachklang hatte, während der Demeter Erdbeer-Joghurt als angenehmer, «durchfließender» empfunden wurde. Die Verkostung von Apfelsaft war eindeutiger: die erste Probe schmeckte nicht richtig nach Apfel, die zweite schon mehr nach Apfel mit Birne, und bei der dritten brauchte es nur einen kleinen Schluck, um zu bemerken: «Das ist Lehenhof Apfelsaft! Der schmeckt nach schönem Apfel.» Es war ein lebhafter Austausch zwischen den Menschen mit und ohne Assistenzbedarf und es wurde deutlich, dass Unterschiede in der Qualität wahrnehmbar sind, wenn man die Lebensmittel bewusst zu sich nimmt.



Malen: Mein Lehenhof – wie fühlt er sich an?

Können die Menschen mit Assistenzbedarf das, was sie mit dem Lehenhof verbinden, intuitiv malerisch darstellen? Das Thema wurde mit Impulsfragen eingeleitet: «Was verbindest du mit dem Lehenhof? Wie fühlst du dich am Lehenhof? Was ist dir wichtig? Was verbindest du mit den Lebensmitteln vom Lehenhof, dem Brot, dem Käse, dem Gemüse? Wie fühlst du dich, wenn du sie isst?» Ein besonderes Merkmal ist die Atmosphäre, die die Menschen mit Assistenzbedarf zum Beispiel bei ihrem Einkauf im Lehenhof Bioladen bemerken. Man kennt sich, wird angesprochen und fühlt sich willkommen. Es ist ein Gefühl des Vertrauens, das mit dem Lehenhof verbunden wird. Den Menschen mit

Assistenzbedarf ist es auch wichtig, dass die Lebensmittel hier am Lehenhof hergestellt werden – das macht sie stolz. Gleichzeitig ist ein Gefühl der Freiheit mit dem Lehenhof vorhanden: «Freiheit ist mein Lehenhof.» So unterschiedlich die Reaktionen waren, so unterschiedlich waren auch die Bilder, die entstanden sind: es wurde die Umgebung mit dem tollen Ausblick auf die Alpen gemalt oder die entspannte Atmosphäre in Form von Rosen ausgedrückt. Phantasie wurde ausgelebt und die momentane Empfindung durch das Malen verarbeitet. Doch was bei allen Maler:innen deutlich zum Vorschein kam war die Verbundenheit mit dem Lehenhof als ihrem Heimatort.



Mein Lieblingslebensmittel – was hat es damit auf sich?

Jede:r Teilnehmer:in brachte sein/ihr Lieblingslebensmittel mit, und in der Gesprächsrunde wurde besprochen: «Wieso ist es mein Lieblingslebensmittel? Woher kommt es?» Und vor allem: «Welchen Weg hat es vom Acker bis zu mir zurückgelegt?» Von Kartoffel, Tomate, Zwiebel, einer Packung Spaghetti und Datteln, Nüsse sowie Mozzarella gab es eine bunte Auswahl an «Lieblingslebensmitteln». Bemerkenswerterweise stammte vieles vom Lehenhof: Hier ist klar, dass der Anbau stimmig ist und der Transportweg so kurz wie möglich. Schwieriger war es nachvollzuziehen, woher die Spaghetti oder auch der Mozzarella aus dem Bioladen stammten. Es wurde fest-

gestellt, dass der Mozzarella zwar im Allgäu produziert wird, aber wäre es nicht auch möglich, eigenen Mozzarella zu machen? Gleichzeitig wird schon so viel am Lehenhof hergestellt und angebaut trotz den schwierigen Bedingungen wie für den Gemüseanbau. Hier wurde nochmals deutlich, dass das vielfältige Angebot nur mit den vielen helfenden Händen der Menschen mit Assistenzbedarf möglich ist. Ersichtlich wurde auch, dass der Lehenhof als Wohn- und Arbeitsort in so schwierigen Zeiten wie mit der Corona-Krise und dem Ukraine-Krieg sowie der damit verbundene Ernährungsunsicherheit ein richtiger Anker ist, da man weiß, dass man sich hier versorgen kann.

Zubereitung eines Lehenhof Abendessens

Mit der Vielfalt an Lehenhof Lebensmitteln lässt sich ein buntes, ausgewogenes Abendessen gestalten, bei dem alle etwas finden und sich sattessen können. Das erlebten die sechs Menschen mit Assistenzbedarf, die im betreuten Wohnen in Wittenhofen, ca. 7 km entfernt vom Lehenhof wohnen. Gemeinsam wurden Käse und Wurst auf einem Teller angerichtet, Gemüsesticks geschnitten, ein Kräuterdip und Kürbisaufstrich sowie zwei verschiedene Salate zubereitet. Die Brotscheiben wurden in einer Pfanne leicht angeröstet, so war der Tisch reich gedeckt. Es wurde allen nochmals deutlich, wie viele Lebensmittel überhaupt am Lehenhof er-

zeugt werden. Selbst in das Mineralwasser wurde ein Schuss selbsthergestellter Holundersirup hinzugegeben, sodass auch hier der Lehenhof «geschmeckt» wurde. Während des Tuns konnte thematisiert werden, wie ein gesundes Abendessen aussehen kann. Jede:r reflektierte ihr/sein eigenes Essverhalten und in einem regen Austausch wurden Ideen und Anregungen für die Gestaltung des alltäglichen Abendbrotes entwickelt. Besonders schön erlebten alle, in Gemeinschaft zu Abend zu essen und das Ritual der Hausgemeinschaften mit dem Anzünden der Kerze und des Tischgebets aufleben zu lassen.



Ergebnisse

Für ein gesundes Leben braucht es gesunde Verhältnisse, die beim Boden, auf dem Lebensmittel erzeugt werden, anfangen und bis hin zur Tischgemeinschaft, die die Mahlzeit würdigt und ganz bewusst genießt, reichen.

Auffallend und übereinstimmend ist bei allen Porträts eine wertschätzende, achtsame Haltung, die den Umgang der Menschen untereinander, aber auch den Rohstoffen, Pflanzen bzw. den Tieren in der Landwirtschaft gegenüber entgegengebracht wird. Dieses Selbstverständnis eines partnerschaftlichen Miteinander, bei dem jede:r zur Gemeinschaft beiträgt, zeigt sich auch in den Wohngemeinschaften. Das Zusammenwirken aller Mitarbeitenden prägt Werkstätten und Hausgemeinschaften und macht sie einzigartig. Insgesamt ist die Pflege des «Dazwischen», der Stimmung und Haltung das, was den Lehenhof ausmacht und was den Bewohnenden Wohlbefinden, Sicherheit und Heimat bietet. Zudem wird Qualität bis auf den Teller bewusst gestaltet. Die Tischkultur in den Hausgemeinschaften verdeutlicht dies. Das Ritual bestehend aus dem Anzünden einer Kerze, dem Sprechen eines Spruches vor dem Essen sowie der gemeinsame Dank am Ende der Mahlzeit sind Kernelemente.

In den Workshops wurde ein gewisser Stolz und eine Identifizierung mit dem Lehenhof und seiner besonderen Qualität, die sich auch in den Lebensmitteln zeigt, festgestellt und weiter verstärkt. Das kam zum Beispiel beim Malworkshop zum Ausdruck: Es wurde die Sicht auf die Alpen mit der Aussage «Freiheit ist mein Lehenhof» und die besondere Stimmung mit Rosen mit dem Satz «Das ist mein Lehenhof» gemalt. Aber auch bei der Blind-Verkostung von Apfelsaft in unterschiedlicher Qualität war die Identifizierung sehr deutlich. Der Lehenhof Apfelsaft wurde von den Menschen mit Assistenzbedarf sofort erkannt: «Das ist Lehenhof Apfelsaft! Der schmeckt nach schönem Apfel.» Dieser Workshop sowie der Workshop «Mein Lieblingslebensmittel – was hat es damit auf sich?» verstärkte bei den Teilnehmenden das Bewusstsein, wie spürbar die Qualität ist, wenn man darauf achtet. Dieser Effekt wurde in Gesprächen, die sich Tage nach den Workshops ergaben, noch verdeutlicht. Die «Zubereitung eines Lehenhof Abendessens» als Workshop, der mit den Menschen mit Assistenzbedarf im «ambulant betreuten Wohnen» (ABW) durchgeführt wurde, war Anregung für eine gesunde Ernährung, die leicht selbst zubereitet werden kann und so alltagstauglich ist.

Diskussion

Die Art und Weise, wie landwirtschaftliche Urproduktion einschl. der Waldwirtschaft betrieben wird, spiegelt sich in der jeweiligen Landschaft. In einem gesunden Organismus wachsen und reifen Lebensmittel auf gesundem Boden. Sie fördern die Gesundheit der sie verzehrenden Menschen. Man kann also sagen, dass eine solche Landschaft zur Gesundheit der in und

mit ihr lebenden Menschen beiträgt. Sie «nährt» zudem über die Sinne, wenn man zum Beispiel an einen Spaziergang durch Obstwiesen in der Blüte oder im Herbstwald denkt. Die im Ernährungssystem Lehenhof beschriebene Versorgung mit Lebensmitteln aus regionaler bzw. lokaler Erzeugung mindert die Abhängigkeit von EU-weiten bzw. globalen Lieferketten und trägt zur Re-

silienz bei. Das Bewusstsein für diese Tatsache entsteht oft erst in Krisenzeiten. Im Hinblick auf die derzeitige Lage der Welt ist «think global, eat /act local» (denke global, esse/handle lokal) ein Handeln, das ein Beitrag des einzelnen Menschen zu einer auch für künftige Generationen geeigneten Welt darstellt. So erwächst als Ergebnis aus einem nachhaltigen Ernährungssystem auch Positivität und Sinn für den einzelnen. Der Lehenhof trägt mit seiner Organisation, den Mitteln und Prozessen, die das Ernährungssystem bilden, zur Salutogenese bei.

Tiere spielen in der biodynamischen Landwirtschaft und für die Dorfgemeinschaft eine große Rolle. Das kommt im Porträt der Landwirtschaft eindrucksvoll zur Sprache. So sind einerseits Mist, Milch und Fleisch wichtige Produkte, andererseits ist die Begegnung mit den Tieren als Lebewesen, die eine Würde haben, eine Grunderfahrung, die die Seele anspricht.

Von der Landwirtschaft geht alles aus

In seinem landwirtschaftlichen Kurs zur Begründung der biodynamischen Landwirtschaft führte Rudolf Steiner 1924 in der Einleitung aus, dass es kein Gebiet des Lebens gibt, das nicht in irgendeiner Weise mit der Landwirtschaft verbunden sei. *«Ein solcher Kursus erfordert gar mancherlei, denn er wird uns selber zeigen, wie die Interessen der Landwirtschaft nach allen Seiten hin mit dem größten Umkreise des menschlichen Lebens verwachsen sind und wie eigentlich es kaum ein Gebiet des Lebens gibt, das nicht zu der Landwirtschaft gehört. Von irgendeiner Seite, aus irgendeiner Ecke gehören alle Interessen des menschlichen Lebens in die Landwirtschaft hinein. Wir können selbstverständlich hier nur das zentrale Gebiet des Landwirtschaftlichen berühren.»*³

Auf der anderen Seite sei die Landwirtschaft immer mit dem Sozialen verbunden,

es geht also um Gemeinschaften. *«Das sind alles Dinge, durch deren Erkenntnis die Landwirtschaft im Innersten zusammenhängt dann mit dem sozialen Leben eben in sachlicher Weise. Und das ist so unendlich wichtig, dass die Landwirtschaft mit dem ganzen sozialen Leben zusammenhängt.»*⁴

«Dort wo diese beiden Ströme – aus der erneuerten Landwirtschaft kommend und aus der umfassenden Heilpädagogik erfließend – sich begegnen, da entstand der *Dorf-Impuls* als ein Neues, Drittes.»

(Quelle: Hans Müller-Wiedemann. Karl König eine mitteleuropäische Biographie. Verlag Freies Geistesleben, 1. Aufl. (2016))

Und es gehe immer darum, die Dinge so zu gestalten, dass sie dem Menschen und seiner Entwicklung auf der Erde dienen.⁵ So kann man sagen, wenn man das Leben und die gesunde Entwicklung der Menschen in den Blick nimmt, spielen Gemeinschaften von Menschen im Zusammenhang mit der Landwirtschaft eine Rolle. Im OneHealth Ansatz der WHO wird herausgearbeitet, dass es um eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und ein gemeinsames Ziehen an einem Strang geht, wenn es um die Zukunft der Erde und aller Lebewesen geht. So wirken Landwirtschaft und frei gegründete Gemeinschaften zusammen und bilden auf die Zukunft ausgerichtete Ernährungssysteme.

Karl König (1902–1966), der Begründer der weltweiten Camphill Bewegung, spricht an deren Landwirtschaftskonferenz am 01./02. Februar 1961 über die Bedeutung der Landwirtschaft für Lebensgemeinschaften: *«Ich hoffe sehr, dass mehr und mehr Land erworben werden kann – nicht um überall ein Dorf zu gründen, sondern deswegen, damit auf jedem Fleckchen Erde, das*

3 Steiner, R. Landwirtschaftlicher Kurs. Rudolf Steiner Verlag, 9. Aufl. (2022). Seite 17.

4 Dito Seite 203.

5 Dito Seite 89

in unsere Pflege kommt, ein harmonisches, gesundes Gleichgewicht sich auszubreiten beginnt. – Es würden Inseln der Genesung sein, wo eine gegebene Anzahl Menschen auf einer entsprechenden Zahl von Feldern, Wäldern, Wiesen mit einer gemäßen Anzahl von Tieren zusammenleben, arbeiten und atmen können. Ich persönlich sehe dies als eine Hauptaufgabe der Landwirtschaft innerhalb der Camphill Bewegung.»

Aktueller und zukunftsweisender könnte dieser Ausspruch kaum sein.

In der heutigen Land- und Ernährungswirtschaft geht es um «indoor-farming» (Anbau von Gemüse, Salat in Nährlösung und unter künstlichen Bedingungen), 3D Drucker und Laborfleisch, die als nachhaltig propagiert werden. Nachhaltigkeit, umfassend betrachtet und ausgedehnt auf die Frage, was gesundende Verhältnisse sind, führt zu authentischer Erzeugung von Lebensmitteln mit zugewandter Haltung und partnerschaftlichem Umgang. Das wird im oben erwähnten Buch «Vom Acker auf den Teller» beschrieben als Quelle von Vitalität und Widerstandskraft. So sind ökologisch betriebene Landwirtschaft, Gärtnerei und Landschaftspflege eine wichtige Quelle von Gesundheit. Das spiegelt sich auch im Landschaftsbild wider.

In den Tiefeninterviews sprachen die Befragten unabhängig voneinander jeweils davon, dass die authentische Qualität der Produkte und die Gemeinschaft nur durch die Menschen entsteht, wie sie die Dinge tun und wie sie sich begegnen. Man kann sagen, die Authentizität des Lehenhofes mit seinen Produkten entsteht durch die Gemeinschaft, in der jede:r eine Aufgabe und einen Beitrag hat. Diese Selbstwirksamkeit

ist insbesondere auch für die Menschen mit Assistenzbedarf erlebbar und stiftet Freude und Sinnhaftigkeit. So wird durch die Porträts deutlich, dass die Authentizität von Hof, Dorf und Mensch in der Gemeinschaft die Basis für gesunde Verhältnisse bildet.

So könnte die Authentizität des Lehenhofes bis hinein in das menschliche Mikrobiom der dort lebenden Menschen wirken. Dem menschlichen Mikrobiom wird eine zentrale Rolle im menschlichen Stoffwechsel zugeschrieben und beeinflusst das Immunsystem und damit die Gesundheit und Resilienz der Menschen. In Untersuchungen zeigte sich zum Beispiel, dass die mikrobielle Besiedelung von Obst und Gemüse durch die Art und Weise, wie die Äcker bewirtschaftet werden, geprägt ist. Bei einer Studie mit verschiedenem Gemüse hat der Gemüseanbau in einem Boden, der reich an unterschiedlichen Mikroorganismen war, zu einer größeren Vielfalt an Mikroorganismen auf den Früchten geführt.⁶ So lässt sich vermuten, dass auch die Lehenhof Lebensmittel eine charakteristische Mikroorganismen-Vielfalt besitzen, die durch die biodynamische Bewirtschaftung der Lehenhof Flächen beeinflusst werden. Biodynamische Bewirtschaftung weist gegenüber konventioneller Bewirtschaftung in den Böden eine höhere mikrobielle Vielfalt auf.⁷ Die Mikroorganismen auf den Lebensmitteln haben wiederum Einfluss auf das Mikrobiom der Menschen, die die Lebensmittel essen. So kann man annehmen, dass sich die Individualität eines Ortes sogar bis in die menschliche Physiologie hinein durch den Verzehr von Lebensmitteln, die dort erzeugt werden, ausprägt.⁸

Nicht nur die Art und Weise, wie die

6 Van Zoelen, I. Influence of different cultivation methods on the bacterial diversity in vegetables and the influence of consuming these vegetables on the GI-tract. (2021). E-publication: https://drive.google.com/file/d/13nEn_1Z68sFo8EslyAoVcdBuQqho1aA0/view?usp=sharing

7 Rodas-Gaitan, H., Fritz, J., Dahn, C. et al. Biodynamic compost effects on soil parameters in a 27-year long-term field experiment. Chem. Biol. Technol. Agric. 9, 74 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40538-022-00344-w>.

8 Hardtmuth, T. Mikrobiom und Mensch. Salumed-Verlag (2021).

Lebensmittel angebaut werden, sondern auch, wie sie gegessen werden, beeinflusst das menschliche Mikrobiom und so die Gesundheit der Menschen. Die gemeinsamen Mahlzeiten zu bestimmten Tageszeiten prägen maßgeblich den Alltagsrhythmus und sorgen für Beständigkeit, was zu einem stressfreien Essverhalten beiträgt. Sich Zeit für das Essen aber auch für die Tischgemeinschaft zu nehmen, wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf den Körper aus, was eine französische Studie belegen konnte.⁹ So ist

das Risiko für Übergewicht gesenkt und das Vorkommen von zwanghaftem Essenverhalten wie Heißhungeranfälle reduziert. Ein besonderes Element am Lehenhof ist dabei das Tischritual, an dem alle mit einbezogen werden. Am Tisch kann zudem eine gegenseitige Wahrnehmung stattfinden, was eine besondere Begegnungsqualität im Sozialen mit sich bringt. Im Hilda-Heinemann-Haus werden ganz bewusst Gäste zum Essen eingeladen, um Kontakte zu pflegen.

Fazit

Der Lehenhof ist ein nachhaltiges, in sich schlüssig gestaltetes Ernährungssystem. Hier entstehen authentische Lebensmittel, die einen Beitrag für die Menschen, die Gemeinschaft und die Natur leisten. Es konnte bei allen Interviews beobachtet werden, dass das Typische der Werkstatt bzw. der Hausgemeinschaft durch die Haltung der beteiligten Menschen entsteht. Sie zeichnet sich aus durch Respekt und Würde allem gegenüber. Durch das «ich sehe dich» entsteht Wertschätzung und letztendlich Gesundheit. Alle, die am Lehenhof leben, dürfen tätig sein und erfahren durch das Tätigsein eine Wirksamkeit. Dies trägt zur Selbstentwicklung bei und fördert die Verbindung zu sich selbst und zu den Mitmenschen.

Die Workshops haben gezeigt, dass eine Vertrautheit mit den Grundgedanken eines gesunden, auf Entwicklung ausgerichteten Lebens dem Lebensgefühl der Menschen entspricht. Sie erleben ihre Heimat ganz bewusst. Bei den Workshops konnte diese Erfahrung ausgedrückt werden und wurde gehört. Eine Identifizierung mit der Einzigartigkeit des Lehenhofs als Wohn- und Arbeitsort sowie als Lebensgemeinschaft

ist vorhanden und erfüllt die Menschen mit Befriedigung. Im Workshop «Mein Lieblingslebensmittel» wurde deutlich, woher das Lieblingslebensmittel kommt, und ein Aha-Erlebnis war, dass die Gärtnerei für das Dorf da ist, weil das Dorf als wichtigster Kunde jeweils zuerst beliefert wird. Bei der Verkostung von Apfelsaft wurde der Lehenhof Apfelsaft sofort erkannt, obwohl die Probe verblindet war.

Es zeigte sich deutlich, dass der Lehenhof ein besonderer Ort ist, wo vom Acker bis auf den Teller und darüber hinaus bis zum sozialen Umgang mit wertschätzendem Interesse gestaltet wird. Das «Ernährungssystem Lehenhof» kann als Beispiel und Anregung für die Entwicklung anderer zukunftsweisender Ernährungssysteme dienen.

Über das Projekt wurde in den letzten drei Ausgaben des einBLICK (Zeitschrift für Angehörige, Freunde und Förderer des Lehenhofes) berichtet.

9 G.Tavoularis, T.Mathé. Lempdèlealimentairefrançaiscontribueàlimiterlerisque d'obésité(2010). Crédoc. <https://www.credoc.fr/publications/le-modele-alimentaire-francais-contribue-a-limiter-le-risque-dobesite-the-french-dietary-pattern-helps-to-limit-the-risk-of-being-fat>.

Danksagung

Allen, die zum Gelingen des Projektes beigetragen haben, sei es durch ein Interview, durch Teilnahme an einem Workshop oder auch durch Interesse und Gespräche, sei herzlich gedankt.

Das Projekt wurde ermöglicht durch die Christian Bürkert Stiftung gGmbH, die

Stiftung ganzheitlich gesund!, die Lehenhof-Stiftung, die Software AG Stiftung sowie durch die Unterstützung der Camphill Dorfgemeinschaft Lehenhof e. V.

*Jasmin Peschke und Lea Sprügel
im Dezember 2022*



Das Projekt ist eine Praxisstudie zum Buch von Jasmin Peschke «Vom Acker auf den Teller. Was Lebensmittel wirklich gesund macht» (at Verlag, 2021).

Bildnachweis

Lehenhof: Titelseite, Seiten 4, 6, 9, 10, 12, 17, 18, 20, 23, Rückseite unten

Lea Sprügel: Seiten 29, 35 (Porträt LS)

Jasmin Peschke: Seiten 15, 26, 27

François Bonhôte: Seite 35 (Porträt JP)

Ambra Sedlmayr: Rückseite oben



Dr. Jasmin Peschke

Als promovierte Ökotrophologin beschäftigt sich Jasmin Peschke seit über 30 Jahren mit der Qualität unseres Essens. Sie ist zertifizierte WirkSensorik Trainerin und nach Stationen im Qualitätsmanagement und in der Qualitätsentwicklung für die Nahrungsmittel- und Kosmetikindustrie ist sie seit 2016 an der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum tätig, wo sie den Fachbereich Ernährung leitet. Ihr zentrales Anliegen ist es, die komplexen Zusammenhänge im Ernährungssystem aufzuzeigen – in Vorträgen, Veranstaltungen und Projekten ebenso wie in ihrem aktuellen Buch «Vom Acker auf den Teller». Sie möchte Menschen dazu ermutigen, eine eigene, selbstbestimmte Diät zu pflegen und dadurch zu einer gesunden Zukunft beizutragen.

www.sektion-landwirtschaft.org/arbeitsfelder/fachbereich-ernaehrung



Lea Sprügel

hat ihren Masterstudiengang in Ernährungsmedizin abgeschlossen. Die ersten Erfahrungen sammelte sie in der weltweit führenden Fastenlinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee und arbeitet seit 2021 als zertifizierte Ernährungstherapeutin sowohl in eigener Praxis als auch am Lehenhof. Zudem unterrichtet sie als Dozentin bei den Camphill Ausbildungen. Ihr liegt es am Herzen eine achtsame Ernährung zu vermitteln, die sowohl eine Wahrnehmung gegenüber den eigenen individuellen Bedürfnissen als auch gegenüber den Lebensmitteln einschließt. Im Mittelpunkt steht dabei die Selbstwirksamkeit jedes einzelnen.

www.lehenhof.de

