

Kultur & Gesellschaft

Gärtnern Von Sabine Reber

Am Anfang war die Samentüte

Neulich war ich bei den Aargauer Landfrauen im Fricktal zu Besuch, um einen Gartenvortrag zu halten. Ich war gut vorbereitet, ich hatte meine Bücher und meine Zettel dabei, die Seiten markiert und alles parat. Und dann musste ich lachen. Auf meinem Ablauf-Fötzel stand nämlich wortwörtlich: «1. Anfang». Und es war zweifellos meine eigene Schrift. Womit sollte ich sonst anfangen als mit dem Anfang? Aus Verlegenheit über meinen blöden Zettel habe ich das Publikum dann erst mal mit einem kurzen Exkurs über Anfänge unterhalten, und der Abend ist bestens verlaufen.

Im Garten haben wir ja das Glück, dass die Frage vom Huhn und vom Ei geklärt ist.

Derart beflügelt, habe ich mir auf der Heimfahrt selber gut zugeredet, dass die Idee, mit «1. Anfang» anzufangen, auf den zweiten Blick so blöd gar nicht sei. Dass es nämlich auch im Garten keine schlechte Idee wäre, einfach mal wieder mit dem Anfang anzufangen. Dazu sind Anfänge schliesslich da. Im Garten haben wir ja das Glück, dass die Frage vom Huhn und vom Ei geklärt ist. Wenn wir im Frühling vor einem Regal mit bunten Samentüten stehen, dann ist wohl jedem klar, dass am Anfang die Samen waren. Die Frage ist nur, welche der vielen bunten Tüten wir kaufen sollen und wie viele. Ich habe am Schluss immer viel zu viele Samen, da bei mir sowohl Platz wie Zeit doch etwas beschränkt sind und ich natürlich nicht Hunderte von Saatschalen und Töpfchen mit heiklen Keimlingen gleichzeitig umsorgen kann.

Und so schaue ich erst einmal bei den Neuheiten. Bei Chiltern Seeds in England (chilternseeds.co.uk) sehe ich eine Feuerbohne namens Sunset, die in den lachsigen-orangen Farben des Sonnenuntergangs blühen soll. Ich bin ja



VINCENT VAN GOGH: DER SÄMANN

mal gespannt, wie die sich bewährt. Ausserdem habe ich dort eine persische Kresse sowie ein Basilikum mit dem wunderschönen Namen Queen of Sheba bestellt. Ich kann euch über diese Sorte noch nichts sagen; es kommt immer mal wieder vor, dass ich eine Pflanze nur deshalb bestelle, weil mir ihr Name gefällt. Ausserdem ist mir

bei Chiltern eine Charantais-Melone aufgefallen, die angeblich auch bei schlechtem Wetter schöne, süsse Früchte bilden soll. Wenn die Engländer eine Pflanze als schlechtwettertauglich bezeichnen, dann ist die Chance intakt, dass sie bei uns in einem halbwegs ordentlichen Sommer sogar sehr gut gedeiht.

In der Schweiz gibt es zwei Neuheiten im Select-Katalog, die man sich anschauen sollte. Ich habe das Glück, sie beide schon zu kennen. Es ist ja bei den meisten Neuheiten nicht so, dass sie komplett neu sind, denn von irgendwoher kommen die neuen Pflanzen jeweils, und man begegnet ihnen auf Gartenmessen, in Versuchsgärten und natürlich in ausländischen Samenkatalogen. Jedenfalls sind sie neu in der Schweiz erhältlich. Da ist erst einmal die Wilde Möhre Papillon mit ihren weinroten Doldenblüten. Wunderschön für Blumensträuße! Und die Raupen der Schwabenschwänze freuen sich über das zarte Laub. Und auch die italienischen Keulenzucchetti sind jetzt bei uns erhältlich, ein fantastisches Gemüse, von dem ich immer mal wieder aus Italien Samen mitgenommen habe. Sie sehen lustig aus, wenn sie als Kletterpflanze gezogen werden, aber vor allem schmecken sie ausgesprochen lecker. Ihr nussiges Fruchtfleisch ist feinfaserig und hat nur im vordersten Teil ein paar Kerne. Bei Select sind sie als Keulenkürbis Trombolino im Angebot. Im Vergleich zu dieser Delikatesse können unsere normalen Zucchini einpacken.

Da ist wohl Chemie dabei

Bei Mauser sehe ich einen Kopfsalat, der beim Ernten in mundgerechte Einzelblätter zerfallen soll. Er heisst Salanova und kostet 7.50 Franken für zwanzig «Pillen». Also den Preis finde ich abschreckend, und dass Samen nun «Pillen» heissen sollen, erschliesst sich mir auch nicht zwingend. Ich gehe mal davon aus, dass da noch teure Chemikalien mitgeliefert werden, danke schön einewäg.

Ich werfe lieber noch einen Blick in den Katalog von Zollinger, einem unabhängigen und bewährten Schweizer Biozüchter (www.zollinger-samen.ch). Seine Schwarze Hokkaido-Sojabohne sieht interessant aus. Sie soll die beste Sorte sein für das japanische Gericht Edamame, das Rezept gibts im Katalog gleich dazu.

info@sabinesgarten.ch



Alles Flaschen

Cocktailklassiker in der trendigen Apothekerflasche

Raffinierter Negroni - gereift im jungen Eichenfass

Als Kinder fürchteten wir die kleinen, braunen Glasflaschen aus der Apotheke, konnten sich darin doch geschmackliche Gemeinheiten wie Lebertran und Penicillin oder fürchterlich brennende Jodtinktur verstecken. Im schmucken Apothekerfläschchen aus der Zürcher Central Bar aber befindet sich Köstliches: ein aus rotem Wermut, Gran-Classico-Bitter und Gin gemixter, während zehn Monaten im frischen 30-Liter-Eichenfass gereifter Negroni. Im Vergleich zu einem nicht gelagerten Negroni ist diese elabourierte Variante des Cocktailklassikers etwas verschlossener im Geschmack, weniger auf der frischen Seite angesiedelt, mit den für die Fasslagerung typischen Toast- und Vanillearomen. Die Konsistenz ist dichter und erinnert an Sirup. Oder schlichter formuliert: Das Zeug schmeckt verdammt gut! (ak)

Zu finden in der Central Bar, Ankerstr. 65, 8004 Zürich; 17 Franken.

Gents Swiss Roots Bitter Lemon & Gents African Roots Ginger Ale

Nach seinem Tonic Water hat der Zürcher Journalist und Unternehmer HG Hildebrandt nun zwei neue Wässerchen unter der Marke Gents lanciert: ein Ginger Ale und ein Bitter Lemon. Dem Bitter Lemon gibt er jurassischen Enzian und Mädesüss bei. Mädesüss, die einheimische Pflanze, enthält einen entzündungshemmenden Wirkstoff. Das Wiesenkraut verleiht dem Getränk einen etwas medizinischen Geschmack, wie die Autoren dieser Rubrik in einer Degustation fanden. Gemixt mit einem vorzüglichen Birnenschnaps aber - bei uns war es die prämierte Schnapsbirne von Andreas von Ow -, ergibt sich ein sehr fruchtiger Drink. (zet)

www.gents.ch (Liste der Bezugsquellen), 20 cl, ca. 2.50 Fr.

Sottobosco 2012, Ticino DOC - lagerfähig, aber trinkbereit

Manchmal trifft man im Restaurant auf einen alten Bekannten, und schon ist man im Gespräch. Die Rede ist hier allerdings nicht von einem Menschen, sondern von einem Wein: dem Sottobosco des Tessiner Weinhauses Agriloro. Die Cuvée aus vorwiegend Merlot und Teilen Cabernet Sauvignon, Gamaret und Cabernet Franc verführt auch beim aktuell erhältlichen Jahrgang 2012 mit einer intensiven Nase (reife Zwetschen und Waldbeeren, Lakritz und Schokolade); auch gefällt er mit seiner saftigen Säure und den abgerundeten, fast samtigen Gerbstoffen. Dass ich im Wetziker Il Casale zu diesem lagerfähigen, aber jetzt schon trinkbereiten Tropfen (dort für 79 Fr.) ein grosses Stück Fleisch gegessen habe, war wohl auch keine schlechte Idee. Übrigens war etwas neu an diesem Rosso del Ticino im Vergleich zum letzten Treffen: Er trug eine Banderole, die ihn als «Best of Swiss Wine» adelte - dem kann man zustimmen (weitere Infos zum Label auf www.weininfo.ch). (boe)

www.agriloro.ch, 75 cl, 35 Fr.

«Wenn ich mich an einer Scherbe schnitt, dachte ich sofort an HIV»

Journalist David Adam hat sich mit Zwangsgedanken beschäftigt. Von Sigmund Freud erwartet er keine Hilfe.

Mit David Adam sprach Linus Schöpfer

Tennispieler Rafael Nadal muss immer an der Unterhose zupfen, bevor er aufschlägt. In der Pause ordnet er seine Wasserflaschen. Braucht er eine Therapie?

Lustigerweise höre ich diese Frage nicht zum ersten Mal. Aber sonderbares Verhalten ist nicht immer mit Zwangsgedanken verbunden. Auch lehne ich Ferndiagnosen ab, weil sie einen Übergriff in die Privatsphäre darstellen.

Wo liegt die Grenze zwischen Ritual und Obsession?

Solange eine Handlung die Lebensqualität nicht beeinträchtigt, ist sie unproblematisch. Wenn jemand am Abend mehrmals die Haustür kontrolliert, ist das nicht weiter schlimm. Wenn er aber - und ich kenne einen solchen Fall - die Tür regelmässig selber eintritt, weil er wirklich sichergehen will, dass sie tatsächlich geschlossen ist, dann ist das krankhaft und ein Problem.

Wann merkten Sie, dass Sie ein solches Problem hatten?

Das dauerte. Ich machte einen Bluttest nach dem anderen, ging von Arzt zu Arzt. Ich dachte: «Noch eine Bestätigung, dass ich kein HIV habe, und dann kann ich wieder an andere Dinge denken.» Doch das funktionierte nicht. Dass es keine 100-prozentige Sicherheit gab, liess mir keine Ruhe. Wenn ich mich an einer Scherbe schnitt, dachte ich sofort an eine HIV-Infektion. Erst nach Jahren suchte ich einen Psychiater auf.

War es Zufall, dass Ihre Gedanken um HIV kreisten?

Kaum. Ich wuchs in einer Zeit auf, in der mit höchst drastischen Mitteln vor HIV gewarnt wurde und Aidskranke stigmatisiert wurden. Jede Zeit hat ihre spezifischen Obsessionen: Wer in den 70ern gross wurde, entwickelte besonders häufig Zwangsgedanken um Asbest, dessen gesundheitliche Gefahr damals entdeckt wurde. In den 20ern dagegen waren viele von Gedanken an eine Syphilis-Erkrankung besessen. Und heute entwickeln auffällig viele Menschen Zwangsgedanken zu Ebola.

Gibt es Bevölkerungsgruppen, bei denen Zwangsgedanken stärker ausgeprägt sind?

Es ist verblüffend, aber dafür gibt es keine Hinweise. Obsessionen kommen überall vor: in Europa wie in Asien oder Afrika, bei Intelligenzen und weniger Intelligenzen, bei Arm wie Reich. Der Umgang damit ist dann natürlich sehr unterschiedlich: So delegierte der schwerkranke US-Unternehmer Howard Hughes seine Zwangshandlung teilweise an Bedienstete.

Wenn allerdings ein syrisches Mädchen, neben dem eine Bombe explodiert ist, Obsessionen entwickelt, haben wir volles Verständnis. Bei einem jungen, gesunden britischen



David Adam
Der promovierte Chemiker wurde mit Reportagen über die Arktis und den Dschungel des Amazonas bekannt. Zuletzt wechselte er vom «Guardian» zu «Nature».

Mann wie Ihnen, der paralytisch ist wegen einer fantastisch unwahrscheinlichen HIV-Erkrankung, ist das anders.

Nicht zuletzt darum sind Zwangsgedanken so quälend - man weiss ja selber, dass es irrational und blödsinnig ist, was man da denkt. Doch das ist genau der Punkt: Man kann sich nicht mit einer rationalen Argumentation aus Zwangsgedanken herauswinden.

Kann Sigmund Freud helfen?

Freud ist das Lieblingskind all jener, die über das Unterbewusste nachdenken wollen. Auch wirkt sein Angebot, alle Probleme auf Ereignisse der Kindheit zurückzuführen, auf sehr viele verlockend. Freud wird allerdings problematisch, wenn man ihn zur Therapie benutzen will. Bis heute gibt es keinerlei Beweis, dass seine Psychoanalyse Kranken tatsächlich hilft. Weil Freud aber grossen Wert auf die Umsetzung seiner Theorien in der Praxis legte und damit auch in den USA und in Grossbritannien auf grossen Zuspruch stiess, hält sich die Psychoanalyse als Therapieform bis heute.

In Ihrem Buch erzählen Sie von ziemlich brachialen Konfrontationstherapien. Ich muss zugeben, dass ich bei der Lektüre auch lachen musste - etwa beim Fall des Mannes, der panische Angst vor dem Schwulwerden hatte und zur Behandlung in ein Schwulen-Pub gesteckt wurde.

Viele Fälle wirken natürlich absurd und lächerlich, und die Therapien haben auch etwas Kindliches: Du hast Angst davor, also musst du genau das erleben! Das sehe ich schon auch. Aber noch stärker ist mein Mitgefühl mit diesen Menschen, weil ich um die schlimmen Konsequenzen der Krankheit weiss.

Verhindert oder befördert Religiosität Zwangsgedanken?

Es gibt eine Verwandtschaft. Man denke an die Idee des reinen Gedankens oder die Vorstellung, dass Böses denken mit Böses tun gleichgestellt wird. In den Zehn Geboten wird das reine Begehren bereits als Sünde dargestellt. Andererseits - und das darf nicht vergessen werden - erleben sehr viele die Religion als eine stabilisierende psychische Wohltat.

Hat das Schreiben Ihre Therapie begünstigt? War die Obsession andererseits eine treibende Kraft während des Textens?

Es half sicherlich, dass ich wegen des Buchs zur Transparenz gezwungen wurde. Der Leidensdruck meiner Krankheit hatte ja auch damit zu tun, dass ich sie lange vor meinen Eltern und Freunden verborgen hatte. Als ich dann das Buch zu schreiben begann und die Leute fragten, wovon es handle, gab ich sie zu - und ich bin froh darüber. Beim Schreiben half die Obsession dagegen überhaupt nicht. Solange ich in der Gegend herumliefe mit verrückten Gedanken über Aids im Kopf, konnte ich nicht schreiben.

Würden Sie sich heute als geheilt bezeichnen?

Nein. Wenn ich heute einen Junkie mit seiner Nadel sehe, werde ich noch immer ängstlich. Ich habe noch immer zwanghafte Gedanken, die mir einen schlechten Tag machen können. Aber die schlechten Tage sind heute weniger als früher, ich kann mit den Obsessionen leben. Und nur darum geht es letztlich.

David Adam: *Zwanghaft. Wenn obsessive Gedanken unseren Alltag bestimmen.* München 2015. 300 Seiten, ca. 28 Fr. Aus dem Englischen von Ursula Pesch.