

Schreibimpuls No. 3/Juni 2026

Der Proust-Effekt, auch Madeleine-Effekt

Lambada-Effekt



Mhhh, diese knackigen Erdbeeren. Erdbeeren, aus dem eigenen Garten. Das Foto stammt von der ersten Ernte dieser Saison. Die Pflanzen habe ich selber ausgesucht, heimgebracht, im selbst angelegten Gartenbeet eingepflanzt und ich hege und pflege sie seit ungefähr sieben Jahren. Da sie dieses Jahr so unglaublich süß und gross sind, meine "Lambada", ist es Tag für Tag Genuss pur, sie zu pflücken und diese kulinarische Köstlichkeit zu essen.

Erinnerungen an die Kindheit? Betreffend Erdbeeren keine, doch die Erinnerung ist und bleibt rot. So rot, dass ich ROT sehe! Johannisbeeren, bei uns im Aargauer Dialekt, "Trübeli". Ich habe in der Kindheit im wahrsten Sinne eine Überdosis gekriegt. Wir hatten ungefähr sieben Sträucher davon. Pflücken gehörte im Sommer zur täglichen Pflicht. Ich bin keine Beerenpflückerin! Ich mag es nicht, mich stundenlang mit sammeln beschäftigen. Direkt vom Strauch in den Mund, das gefällt mir! Ich liebte Nachbarns Brombeeren! Und wie! Die durfte ich stibitzen, was ich mit Begeisterung tat. Mhhhhhhh. Ich sehe das Bild immer noch vor mir und bis heute ist die Brombeere meine Lieblingsbeere. Doch eben, für die sommerliche Küche war bei uns zu Hause etwas anderes vorgesehen - Johannisbeerconfi, Johannisbeerbirchermüesli, Johannisbeerwäie, Johannisbeerwäie, Johannisbeerwäie, Johannisbeerbirchermüesli... Woche für Woche das gleiche Lied, sodass mir dieser zwar erfrischende aber süßsaure Geschmack regelrecht "us de Ohre g'lamped isch".

(Noch eine kurze Erklärung aus der Schweiz nach Deutschland ;-): Wäie (Aargauer Dialekt) ist der traditionelle Blechkuchen, der meistens am Freitag auf den Tisch kam. Kein Fleisch am Freitag! Wir wohnten in einer katholischen Gemeinde - in den Strassen duftete es zur Mittagszeit entweder nach Wäie oder Fisch! - In anderen Teilen der Schweiz sagt man Wääja (im Raum Basel), Flade (Appenzell), Chueche (Raum Bern, Solothurn), Tülle, Tünne, Tunnel (in der Ostschweiz/St. Gallen)

Und heute? Einen einzigen Strauch habe ich im Garten - aus nostalgischen Gründen. Ein- oder auch zwei Mal Wäie pro Saison, das mag ich. Denn nichtsdestotrotz passt diese süßsaure Kindheitserinnerung sehr gut auf den sommerlichen Speiseplan, wenn's so richtig heiss ist.

Christine/Juni '26



Bild - diesjährige Ernte

Der Lekkertjeskoffer

Ich hatte keine Oma oder Opa die in meiner Nähe wohnten. Großeltern, die immer in meiner Umgebung waren, kannte ich als Kind nicht.

Vater war aus Heidelberg, sein Vater in den letzten Tagen des II. Weltkrieges noch umgekommen. Vaters Mutter war eine strenge Frau, die häufig einen Anlass zum Schimpfen fand. Wir waren froh, dass sie nicht in der Nähe wohnte.

Mutter war aus Holland, diese Großeltern lebten noch weiter weg. Im Wohnzimmer stand schon zu Beginn der 50er Jahre das Telefon, damals die wichtigste Verbindung. Wenn wir mit dem Zug zu den Großeltern fuhren, dauerte es einen ganzen Tag bis wir endlich dort waren, dann war es schon dunkel. Die ganzen sechswöchigen Sommerferien verbrachten wir an der Nordsee.

Im Jahr darauf kamen die Großeltern mit vielen Koffern an den Hochrhein und bezogen das blaue Zimmer. Sie blieben den Sommer bei uns. Einer der mitgebrachten Koffer war der Lekkertjeskoffer. Dieser Koffer war braun und viel kleiner als das übrige Reisegepäck für Kleider, Schuhe und andere nützliche Dinge.

Im Lekkertjeskoffer waren – Naschereien.

Jeden Tag durften wir Kinder zu den Großeltern ins blaue Zimmer kommen und etwas aus diesem Koffer auswählen. Das war in den 50er Jahren ein unglaublicher Luxus. Wir bekamen Schokolade, Kekse oder Lakritz. Alles Köstlichkeiten die man damals in Deutschland nirgends kaufen und sich auch gar nicht leisten konnte.

Wir standen mit großen Augen vor dem kleinen braunen Koffer und hätten am liebsten mit beiden Händen tief hinein gegriffen. Welch ein Duft! Das Wasser lief uns auf der Zunge zusammen bei dem Gedanken an das Stückchen Schokolade, das gleich darauf im Mund sein würde.

Holländische Schokolade ist weniger süß als die in Deutschland hergestellten Marken. Der Lekkertjeskoffer hat bei meinen Geschwistern und bei mir den Geschmack nachhaltig geprägt. Wir mögen alle bittere Schokolade, Lakritz und Kekse mit Gewürzen wie Spekulatius. So sind wir geschmacklich holländisch geblieben obwohl wir alle unser Leben am Hochrhein verbringen.

dhr

Kindheitserinnerungen

Seit Tagen bin ich am Grübeln. Habe ich auch schon Proust- bzw. Madeleine-Effekte erlebt? Also, dass ein ganz spezieller Geschmack oder Geruch Erinnerungen an längst Vergangenes aufleben lässt? Endlich kommen mir tatsächlich zwei in den Sinn. Aber keine Angst, sieben (mehr oder weniger langweilige) Bände folgen jetzt nicht! (Was war ich erleichtert, als Elke Heidenreich in ihrer unnachahmlichen Art frei heraus zugab, dass sie Prousts berühmtes Werk eher langweilig fand.)

Manchmal erlebe ich solch einen Madeleine-Effekt, wenn ich «im Ausgang» – welch' köstliche schweizerdeutsche Formulierung – eine Freundin begrüsse, die sich für diesen Abend besonders herausgeputzt hat. Mit meiner Nase ihr verheissungsvolles Parfüm erschnuppere, meine Wange genussvoll an die ihrige schmiege, ebenfalls duftend und dank Make-up seidig weich. Plötzlich bin ich wieder das kleine Mädchen, das bereits im Bett liegt, als die Eltern in die Oper oder zu einem Ball aufbrechen und Mama für den letzten Gute-Nacht-Kuss ein letztes Mal das bereits abgedunkelte Kinderzimmer betritt. Ich spüre ihre freudige Erregung und nehme verzückt diesen ganz speziellen Duft wahr aus Parfüm, Make-up und Haarspray, mit welchem die Frisöse am Nachmittag ihre nur ganz besonderen Gelegenheiten vorbehaltene Turmfrisur stabilisierte. Und so weiss ich natürlich sofort, dass sie mir diesmal, wegen ihrer «schlimmen Lippen», wie Papa immer sagt, ausnahmsweise nicht ihren Mund, sondern lediglich die Wange hinhalten kann, wenn sie sich zu mir herunterbeugt. Und in Wahrheit ich es sein werde, die *ihr* diesen Gute-Nacht-Kuss aufdrücken wird. Bevor sie beschwingt zur Tür hinaus rauscht, in ihrem wunderschönen fliederfarbigen Prinzessinnenkleid.

Ein 'Madeleine' ganz anderer Art lässt mich hingegen an Papa denken: Spaghetti mit Tomatensosse. Erst recht, wenn sie kleine rote Tupfer auf der Oberbekleidung des Geniessers hinterlässt. Mein Vater war nämlich im Aussendienst tätig, er verkaufte Versicherungen für technische Geräte, und als ein solcher verliess er unser Haus am Morgen selbstverständlich immer in Anzug und Krawatte. Je nachdem, wo er in unserer grossen Stadt gerade unterwegs war, schaffte er es manchmal, über Mittag nach Hause zu kommen. Was bedeutete, dass es dann ein 'richtiges' Essen geben würde, nicht nur Kartoffelbrei mit Blumenkohl und brauner Butter – yummy – oder Griessbrei mit Erdbeeren aus der Dose – yummy, yummy. Und dass uns eingeschärft wurde, im Falle, dass jemand anrufen und nach Papa fragen sollte, dessen Anwesenheit ausnahmsweise mit einer Notlüge zu verneinen. Weil Papa, wenn er sich nicht im Büro befand, selbstredend gerade einen potenziellen Kunden besuchte. Und auf keinen Fall seine Krawatte hätte wechseln dürfen, wenn ihm Tomatensosse draufgespritzt wäre, weil er mit einer bekleckerten Krawatte wiederum keinen Kundenbesuch mehr hätte vornehmen können... Beobachte ich heute rote Tomatenspritzer oder schützend in Kragen geklemmte Servietten, gleitet mir sogleich ein Schmunzeln übers Gesicht. In Sekundenschnelle sehe ich Papa an unserem Esstisch vor mir, wie Mama ihm einen grossen Sabberlatz umbindet, um die Krawatte zu schützen. (Nur um diese ging es ja, das Wechseln eines weissen Hemdes wäre niemandem aufgefallen.) Ein köstlicher Anblick war das für mich und meine beiden Schwestern. Immer wieder aufs Neue kicherten und spöttelten wir über unser Riesenbaby und stimmten auch unsere Eltern in unser Gelächter ein.

Loblied auf meine Lieblingsspeise

Solanum tuberosum,
kulinarisches Faszinosum,
bist mir lieber als Fleisch und Fisch,
setz mich mit dir allein an den Tisch.
Gebt mir nur Salz und Butter
statt wackligen Pudding, Mutter.
So dacht' ich als Kind, so denke ich heut
auch wenn alle meinen, ich sei nicht gescheit.
Wie könne man nur auf Süßes verzichten,
darauf ließe sich so so viel besser dichten.
Überhaupt sei die ordinäre Kartoffel
nur was für geschmacksarme Stoffel,
für Leute ohne Lebensart.
Doch ich bleibe hart,
auch wenn sie mir lüstern
Leckereien in die Ohren flüstern.
Sie ist nun mal meine Lieblingsspeis
ob kalt im Salat oder heiß.
Solanum tuberosum,
kulinarisches Faszinosum
mit Butter und Salz
Gott erhalt's.

F.A.

Schreibimpuls 3 (Juni 2026) – Yoga mit allen Sinnen

Ich bin unterwegs und auf dem Weg zum Luna Yoga im Park. Es ist der zweitlängste Tag des Jahres. Die Halbzeit ist erreicht. Ich habe den Schreibimpuls im Kopf und konzentriere mich auf Geräusche, Gerüche und das, was ich sehe.



Auf dem Weg höre ich Fans: Public Viewing im Irish Pub. Es wird gegrölt. Dabei hat das Deutschlandspiel noch gar nicht begonnen. Helles Stimmengewirr von der anderen Seite aus den Kneipen. Die Leute sitzen draußen. Es ist noch sehr warm, der Tag war heiß. Keine Wolke ist am Himmel. Die Mondsichel scheint schon hell, die Sonne ist gerade untergegangen.

Ich komme in den Park und dort ist Aufbruchstimmung: das Parkvibes Festival geht zu Ende. Foodtrucks fahren weg, Picknickdecken werden zusammengerollt. Kinderlachen und Hundegebell dringen an meine Ohren. Ein Bagger fährt brummend hin und her, Kisten klappern: Die Designhändler packen ihre Stände ein.

Ich schlendere zur Dahlienarena und treffe meine Yogalehrerin Eileen. Noch ist kein(e) andere(r) da. „Suche Dir einen Platz, wo Du Dich wohlfühlst.“ Ich rolle die Matte im Gras aus und setze mich hin. Wärme, Feuchte und Grasgeruch liegen in der Luft. Nach und nach treffen andere Yogis ein. Ich lege mich für die Anfangsentspannung auf den Rücken. Es summt, eine Mücke? Egal, welche Viecher unterwegs sind. Ich konzentriere mich auf meinen Atem und freue mich, dass Eileen ihre übliche Playlist spielt. Die Augen sind zu, zuerst. Dann öffne ich sie: Wow, was für ein Blau über mir. Unbeschreiblich, es ist kein tiefes Blau, eher verwaschen und doch so präsent. Der ganze Himmel über mir. Sterne? Zwei kleine blitzen schon auf. Es ist halb elf und noch hell.



Erst Yang, dann Yin. Erst heiß, dann kalt, erst aktiv, dann passiv. Eileen räuchert mit Palo Santo – warm, holzig, süß. Dann sprüht sie Lavendelöl – frisch, blumig, weich. Beim Shavasana wird es kühl, eine frische Brise weht aus dem Tal. Unter der Fleecedecke geht es gut. Als wir fertig sind, ist es dunkel.