

Warum «Machen» Energie schenkt

Sonja Vogt-Meyer, die strahlende Influencerin aus der Nachbarschaft

Doch, ja, ihr Leben hätte sich schon ein wenig verändert, sagt Sonja Vogt-Meyer, sie werde etwa von wildfremden Menschen angesprochen, sprunghaft hätte die Zahl ihrer Instagram-Follower zugenommen und die Schlange der Kundinnen und Kunden am Dienstag, wenn sie ihr Holzofenbrot verkauft, sei ein paar Mal so lang gewesen wie während des Lockdowns. Während sie am Küchentisch sitzt im Bauernhaus von 1880, das ihr Ehemann Daniel und sie modern umgebaut haben, und vor Energie sprudelt, strahlt sie. Sie lacht, sie gestikuliert, sie sagt, das vergangene Jahr mit der Teilnahme an der „Landfrauenküche“ sei sehr intensiv gewesen und ohne die Hilfe ihres Mannes hätte sie das nie geschafft.

Hört man ihr länger zu, fragt man sich allerdings, wie die 53-Jährige überhaupt alles schafft, auch ohne Auftritte im Fernsehen: Sie schmeisst den Haushalt, kocht (frisch und ausgiebig und saisonal) und putzt und wäscht, was bei drei Teenagern und einem Bauern als Ehemann nicht wenig ist, sie bereitet sonntags Brotteige zu, steht dienstags um zwei Uhr morgens auf, backt und verkauft bis abends ihre Brote, arbeitet zudem 50 Prozent als Oberstufenlehrerin in den Fächern Englisch und Hauswirtschaft, wobei letzteres intensive Vorbereitung und vorgängige Einkäufe verlangt, sie geht so oft wie möglich spazieren und mehrmals täglich in den Garten. Und weil sie „megagern“ kreativ ist, bereitet sie wann immer möglich originelle Desserts zu und bastelt fantasievolle Tischdekorationen. Als etwa die Landfrauen bei ihr zum TV-Essen waren, erhielten alle einen Serviettenring, den sie selbst aus einem Silberlöffel hergestellt hatte und der auch als Armreif getragen werden kann. «Als Nächstes will ich endlich meine Silberschmuckproduktion ausbauen. Das macht mir einfach Freude», bemerkt sie nebenbei.

Freude: ihr Lebenselixier: «Ich kann eben nicht nichts machen», erklärt sie. Sitzt sie dann doch mal abends vor dem Fernseher, dann garantiert mit dem Lismizeug. «Es geht zwar schneller und ist erst noch billiger, einen Pulli zu kaufen», sagt sie, aber: «Machen macht doppelt Freude. Es macht Freude, zuzusehen, wie etwas entsteht und das Ergebnis macht erst recht Freude.»

So geht Auftanken à la Sonja Vogt-Meyer: Machen!

Die «Vogt-Meyer-Formel»

Und jetzt der Frühling: Die Jahreszeit des Aufbruchs. Auf die Frage, wie sie denn den Frühling sähe, sagt das ehemalige Stadtkind reflexhaft: «Gelb!» Die Erklärung folgt sogleich: Sonja Vogt-Meyer ist Synergetikerin. Sie sieht Farben, wo andere bloss ein Wort sehen. So sei Brugg braun, Baden, wo sie aufgewachsen ist, blau und Scherz gelb. Und auch sonst kann sie den Frühling über die Sinne aufnehmen. Der Frühling klinge hoch, er fühle sich fein und zart an, riechen tue er



Blindtext



Blindtext

nach Freude. Und in der Küche findet der Frühling ebenfalls statt. Seit ihre Tochter Vegetarierin ist, lernt sie neu dazu, erntet Brennesseln, Sauerampfer und Giersch. Giersch gilt als der Schrecken aller Gartenbesitzer, denn er ist eines der hartnäckigsten Beikräuter überhaupt.

Aber hier setzt die Vogt-Meyer-Formel wieder ein. Hinein ins neue Abenteuer, im vermeintlich Anstrengenden (dem Jäten) die Freude finden, Giersch ernten, dessen Blätter 15-mal so viel Vitamin C wie Kopfsalat enthält, dazu große Mengen Vitamin A und Eisen, Magnesium und Calcium, ein regelrechter regionaler Superfood, aus dem sich schmackhafter Pesto, Salat oder Suppe zubereiten lässt. «Und dann lasse ich immer einige Giersche stehen, denn wenn sie blühen, sehen sie wunderschön aus», sagt sie und strahlt.



Blindtext

Apropos Blumen: Wenn die ersten Krokusse aus der Erde spriessen, führt Sonja Vogt-Meyer Freudentänze auf. Und wenn das Licht zunimmt, macht sie noch lieber ihre Spaziergänge durchs Dorf und in der Umgebung, wo an aussergewöhnlichen Stellen Tulpen blühen. «Nennt man Guerillagardening», lacht sie. «Überall dort, wo ich finde, da wäre ein wenig Farbe schön, vergrabe ich im Herbst eine Tulpenzwiebel.» Ihr Blick geht aber auch nach oben, sie schaut gern den Mehl- und Rauchschnalben nach, die Frühlingsboten schlechthin, die auch auf ihrem Hof nisten und als Glücksbringer gelten. Wenn man nur will, finden sich die Freuden direkt vor der Nase und selbst im gewöhnlichsten Alltag.

Parallel- vs. seriegelgeschaltet

Sonja Vogt-Meyer selbst sieht sich selbst aber durchaus auch kritisch. Sie sei nun mal parallelgeschaltet, sie mache oft viel aufs Mal, und manchmal wisse sie gar nicht, wie sie alles schaffen soll. Ein Glück, dass Ehemann Daniel seriegelgeschaltet ist, so würden sie sich perfekt ergänzen. Er sei nämlich sehr strukturiert, mache eine Sache nach der anderen. «Er ist präziser, genauer, gründlicher», sagt sie. Und das äussert sich wie? «Wenn ich zum Beispiel mit dem Putzen fertig bin und zufrieden auf mein Werk schaue, dann fängt er erst an ...» Sie lacht ihr ansteckendes Lachen. Und was meint er zu seiner Frau? «Auf alle Fälle hat sie Pfupf!»

Pfupf. Schweizerdeutsch für Energie. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie «wirkende Kraft». Physikalisch anschaulich ausgedrückt ist das die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten, Wärme abzugeben oder Licht ausstrahlen. Ein Weg dazu ist, mit allen Sinnen in den Frühling hineinzugehen und das Beste daraus zu machen. In diesem Sinne wünscht die IBB allen Kundinnen und Kunden einen energiegeladenen Frühling!

Wärmeverbund



Daniel Vogt, der gebürtige Scherzer, ist in Sachen Schaffenskraft seiner Frau ganz offensichtlich ebenbürtig. Beim Umbau des elterlichen Bauernhauses entschloss sich die Familie zu einer Schnitzelheizung, die am Schluss so gross wurde, dass heute neben dem Zuhause auch einige weitere Wohnliegenschaften sowie der Volg, der Kindergarten, die ehemalige Gemeindeverwaltung, das Schulhaus und die Turnhalle in Scherz mit der 300 Kilowatt Holzschnitzelheizung geheizt werden. Hier wird Holz vom Ortsbürgerwald und von seinen eigenen eineinhalb Hektaren Forst verbrennt. Als Logistiker versorgt er zudem den Schweizerischen Bauernverband in Brugg und die Fehlmannmatte, wo die Heizung von der IBB konzipiert wurde.