

SonnengartenPost 71

Herbst 2021



Inhalt

Ausstellung

«Licht-Finsternis-Farbarbeit»

Werke von

E. Leonora Hambrecht

Interviews zum Thema

Anthroposophische Pflege mit

- Leila Walker

- Bhakti Schikarski und

Caroline de Boer

- Christina Staab

- Waltraud Marschke

- Brigitta Neukom

- Martin Gossweiler

- Jael Bertschinger, Andreas

Huber und Tony Ryser

Textbeitrag

von Annette Bösch

Foto: Schafe in der Mittagssonne

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die neue SonnengartenPost widmet sich einem wichtigen Thema, der anthroposophischen Pflege.

All jene, die einmal Pflege benötigt haben, wissen, wie wichtig die innere Haltung der Pflegenden ist und wie wertvoll eine sorgfältig ausgeführte Pflegehandlung für das Wohlbefinden.

Im Sonnengarten wird die anthroposophische Pflege miteinbezogen, sodass die Bewohnenden bei Bedarf in den Genuss von wohltuenden Einreibungen, Waschungen, Wickel und Auflagen kommen können. Die Zuwendung, die einem durch die pflegende Person zuteil wird, ist körperliche und seelische Pflege zugleich. Der achtsame Umgang, die Anregung der Lebenskräfte durch Kräuter, Öle und ätherische Substanzen bieten sorgfältig ausgewählt je nach Situation Hülle, Anregung, Beruhigung oder Entspannung. Dass die Mitarbeitenden der Pflege diesen Bereich in ihren beruflichen Alltag einbeziehen können, ist eine wertvolle Ressource und fachliche Erweiterung ihrer eigenen Fähigkeiten. Die Vorbereitung eines Wickels, die Durchführung bis hin zum Entfernen der Auflage ist eine Beziehungspflege, die durch innere Zuwendung und Präsenz in ihrer Wirkung noch verstärkt wird. Es ist in solchen Momenten auf wertvolle Art und Weise spürbar, dass die Haltung als pflegende Fachperson einen wichtigen Beitrag leistet gegenüber demjenigen, der die

Pflege – in diesem Falle den Wickel – empfängt.

Meine Gesinnung, meine innere Gestimmtheit, meine Vorbereitung haben auf die Durchführung und Wirkung Einfluss.

Dies zu ermöglichen, ist eine Bereicherung für beide Seiten. Es ist, als würden sich zwei Töne begegnen. So wie die Pflege physisch berührt, so berührt die Musik die Seele.

Mit dem Projekt «Music Circle» von Jael Bertschinger in Zusammenar-

Die Zuwendung, die einem durch die pflegende Person zuteil wird, ist körperliche und seelische Pflege zugleich.

beit mit dem Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich konnte der Sonnengarten sich an einem Pilotprojekt beteiligen, welches sich der Wirkung von Musik auf Menschen, die an Demenz erkrankt sind, widmet.

Die Ergebnisse, die bei den einzelnen Menschen beobachtet werden konnten, waren berührend und ermutigend zugleich. Musik baut Brücken, wenn die Sprache nicht mehr möglich ist. Sie belebt, lässt ein Gemeinsames entstehend, weckt Potenziale und zeigt Fähigkeiten.

Dass Musik berührt, ist kein Geheimnis; geheimnisvoll ist, wenn man erleben kann, wie eine innere Aufmerk-

samkeit angeregt und Beteiligung möglich wird, sobald Töne zusammenschwingen. Vielleicht gelingt vieles nicht mehr und man zieht sich ganz in seine Welt zurück, doch mit einem einfachen Instrument in der Hand, einem Triangel zum Beispiel, ermöglicht ein erklingender Ton, dass der individuelle Ausdruck im Zusammenspiel erlebt werden kann. Es wird kein Talent gesucht, sondern eine Möglichkeit geboten, seine eigene Wirksamkeit über das Instrument zu erleben. Teil von einem Ganzen zu sein, miteinander zu klingen, den Rhythmus zu spüren und Freude zu empfinden.

Der Moment, in dem Begegnung stattfindet, ob in der Pflege, im Gespräch, im gemeinsamen Musizieren, im aktiven Zuhören oder im Beobachten, es ist immer ein Moment des Sich-Wahrnehmens und gleichzeitig ein Geschenk an das Gegenüber.

Ich wünsche Ihnen Zeit, um in diese Ausgabe der SonnengartenPost einzutauchen, und hoffe, Sie finden in Ihrem Alltag immer wieder die Ruhe, um die Qualität Ihres Tuns wahrnehmen zu können.

Viel Vergnügen!

Herzlichst, Helen Baumann

Licht-Finsternis-Farbarbeit

In malerischer Schichttechnik Ausstellung von E. Leonora Hambrecht



**Vernissage Licht-Finsternis-Farbarbeit
Samstag, 20. November, 16.00 Uhr**

In malerischer Schichttechnik
Ausstellung von
E. Leonora Hambrecht

Im Sonnengarten Hombrechtikon,
Etzelstrasse 6, Telefon 055 254 45 00

«Ich arbeite ein halbes Jahr an einem Werk»

Interview mit E. Leonora Hambrecht

E. Leonora Hambrecht empfängt mich in ihrer grossen Wohnung, die oberste in einem Mehrfamilienhaus im ländlichen Owingen am Bodensee. Hier herrscht ein guter Geist und gutes Licht, um Kunst zu zeigen und darüber zu sprechen. Frau Hambrechts Werk kenne ich aus dem Haus Morgenstern, einem anthroposophischen Alters- und Pflegeheim in Stuttgart, in dem ich im Februar 2020 ein Praktikum bei Sabine Ringer, der Heimleiterin, absolviert habe. Dort hängen über 80 ihrer Bilder; ich wusste sofort, dass ich diese Künstlerin im Sonnengarten zeigen möchte, sobald sich eine Möglichkeit ergibt.

E. Leonora Hambrecht war Mitarbeiterin von Liane Collot d'Herbois und ihre Biografin. Collot d'Herbois hat sie beauftragt, über ihre Licht-Finsternis-Arbeit zu schreiben. «Ich schreibe laufend Bücher, aber arbeite nicht mehr mit Patienten. Die räumlichen Bedingungen sind hier in meiner Wohnung nicht mehr gegeben.»

Auf die Frage, wie sie die Künstlerin und Maltherapeutin Liane Collot d'Herbois kennengelernt habe, lässt sie die wichtigsten Stationen ihres Berufslebens Revue passieren.

Seit 1959 ist sie gelernte Grafikerin, hat fürs Fernsehen gearbeitet und später die Christengemeinschafts-Pfarrerausbildung in Stuttgart gemacht und Anthroposophie studiert. Danach gab sie in Berlin West Religionsunterricht, ging nach Dornach und hat sieben Jahre Sprachgestaltung und Eurythmie studiert. Nach Lehrtätigkeiten für leichtbehinderte junge Menschen in Eurythmie und Malen in England, in Lake



District und Bristol, absolvierte sie eine Maltherapieausbildung bei Margarethe Hauschka in Bad Boll. Dort traf sie Elisa Métrailler, eine Mitschülerin in der Maltherapieklasse (1969/70), die später in Lugano eine Praxis für Rhythmische Massage und Physiotherapie eröffnete.

Liane Collot d'Herbois hat damals bei Hauschka unterrichtet. Und E. Leonora Hambrecht hat dort Malarbeiten von Collot d'Herbois gesehen und wusste: die muss ich kennenlernen.

Zusammen mit Elisa Métrailler traf

sich E. Leonora Hambrecht seit 1972 regelmässig für mehrere Tage mit Collot d'Herbois in Driebergen, Holland. Die Treffen hielten an bis drei Jahre vor ihrem Tod.

Das Therapeutische Archiv über Collot d'Herbois entstand, welches sich im selben Haus in Owingen befindet.

Bei den ersten Begegnungen mit Collot d'Herbois ist E. Leonora Hambrecht, wie sie sagt, «so richtig aufgegangen, worum es überhaupt geht in der Maltherapie: Um genau das Gegenteil, worum es in der Malerei

geht. Und das ist, was die Menschen so schwer verstehen oder was irritiert. Weil Licht, Finsternis und Farbe als künstlerische Mittel sich im Malerischen immer nach dem richten, was das Licht tut. Und die Finsternis reagiert. In der Maltherapie ist es so, dass ich aus den Bildern des Patienten die Krankheit «lesen» kann. Der Patient arbeitet zuerst dreimal frei mit Kohle auf Papier und / oder auch mit Farbe und dann werde ich als Maltherapeutin aus. Da lese ich aus dem Licht die Krankheit. Man sieht zum Beispiel das Organ und die Störung im Organ, aber man hat nicht den Begriff der Krankheit. Darum ist es hilfreich, wenn Ärzte bei der Interpretation des therapeutischen Bildes dabei sind. Und deswegen darf man keinesfalls Maltherapie und Malerei verwechseln. Das wäre absolut konträr. Persönlich vermag ich es gut auseinanderzuhalten. Doch für die Jungen, die das neu lernen, ist das schwierig. Man muss sehr viele Patientenbilder gesehen haben, um Sicherheit zu erlangen, und das war es, was Liane Collot d'Herbois uns unterrichtete – es sei denn, wir hatten Fragen nur zur Kunst.»

«Dieses Licht in den Patientenbildern richtig zu interpretieren, erfordert sehr viel Eigenarbeit, aber es braucht vor allem geisteswissenschaftliches Studium, denn Sie müssen wissen, dass die Finsternis auf dem alten Saturn entsteht, und der alte Saturn ist die urkosmische Stufe, ist omnipotent. Lesen Sie die «Geheimwissenschaft im Umriss» von Rudolf Steiner», fordert Frau Ham-

brecht mich auf. «Dann kommt als nächste Stufe der Entwicklung, Jahrmillionen später, die alte Sonne. Diese Weltenkörper sind ja alle mit Hierarchien verbunden. Dann kommt der alte Mond. Auf dem alten Saturn entsteht die Finsternis als nicht wahrnehmbares, wirksames Wärmeleben. Also die Finsternis ist viel mächtiger als das Licht. Aber auf der Erde – jetzt springe ich über diese ganzen kosmischen Stufen – ist es so, dass die Finsternis auf das Licht reagiert. Das Licht muss sie erst reizen, damit sie in Erscheinung

In der Maltherapie geht es genau um das Gegenteil, worum es in der Malerei geht. Und das ist, was die Menschen so schwer verstehen oder was irritiert.

tritt. Und das kann dann Malerei werden. Nach diesem Gesetz arbeiten wir im Malerischen. Im Therapeutischen hingegen ist es so: Diese alte Sonnenstufe bereitet den Lebenskräfteorganismus, den Ätherleib des Menschen, vor. Und auf der alten Sonne tritt eigentlich schon eine Vorbereitung ein zu diesem Auseinandertreten von Licht und Finsternis, und Gut und Böse fängt an zu entstehen. Und auf dem alten Mond entstehen die Farben, also zuerst das Lichtgrün. Auf der Erde dann treten in Erscheinung die ganzen Möglichkeiten der Farbe...»

Mich interessiert, wie es dazu kam, dass Collot d'Herbois E. Leonora Hambrecht gebeten hat, über ihre Malerei und ihre Maltherapie zu schreiben?

«Durch die regelmässigen Treffen ab 1972 und durch die Zusammenarbeit mit ihr hat sie mich und Elisa Métrailer sehr gut kennengelernt und wahrgenommen, dass wir als Maltherapeutinnen sehr seriös sind. Auch weil wir einen gründlichen anthroposophischen Hintergrund hatten, den wir auch anwenden konnten auf die Ausführungen von Liane, da sie durch und durch Künstlerin war, die die Dinge innerlich vor sich sah. Sie war schottischer Abstammung, hatte ein altes Hellsehen umgewandelt in ein neues und hatte das bewusste Bilderbewusstsein. Sie verfügte daher über Möglichkeiten, die andere Menschen nicht haben, weil sie einfach sehr weit fortgeschritten war. Und sie hat gemerkt, dass sie gut mit uns arbeiten kann.

Wir haben dann zuerst im «Merkurstab» publiziert (zwischen 1996 und 1998) und verschiedene Patientenbehandlungen vorgestellt, um diese Licht-Finsternis-Arbeit bekannter zu machen.»

«Ja wollen wir mal was anschauen?», fragt sie mich auffordernd. «Sie müssen eines wissen: Aus Licht, Finsternis, Farbe geht Folgendes hervor für Liane und auch für mich: Die Finsternis ist omnipotent. Liane wollte nie, und ich will das auch nicht, dass ein Werk weiss gerahmt ist. Das Passepartout muss dunkel sein. Dunkelblau oder dunkelbraun. Denn das Weiss, das passt nicht, denn es wirkt als Licht bei Bildern, die aus Licht und Finsternis gemalt sind. Sie nehmen das ja jeden Tag wahr, wenn Sie wach werden: Das Licht beleuchtet uns die Welt. Und das

Licht beleuchtet auch, wenn die Farben entstehen, die Wärme. Die Finsternis kann vor dem Licht sein oder hinter dem Licht. Licht hat eine Quelle, Licht hat eine Richtung und Licht kann beleuchten, entweder die Finsternis hinter sich oder es durchleuchtet die Finsternis vor sich. Man neigt dazu, Finsternis mit Dunkelheit zu verwechseln. Das ist aber nicht so. Finsternis ist Wärme und kann in dieser Arbeitsweise je nach Lichtsituation jede Farbe annehmen.»

«Ich demonstriere Ihnen mal an drei Bildern, wie Licht wirkt:

Bild 1

Hier sehen Sie eine zum Licht aufsteigende Finsternis als Wärme, die an der Stelle, wo sie am meisten vor dem Licht ist, eine gewisse Form hat und da, wo sie herkommt, eine Formlosigkeit zeigt. Sie können erkennen, dass das Licht von sehr weit her kommt. Sie sehen nicht mal den Strahl scharf, aber da, wo die Finsternis vors Licht

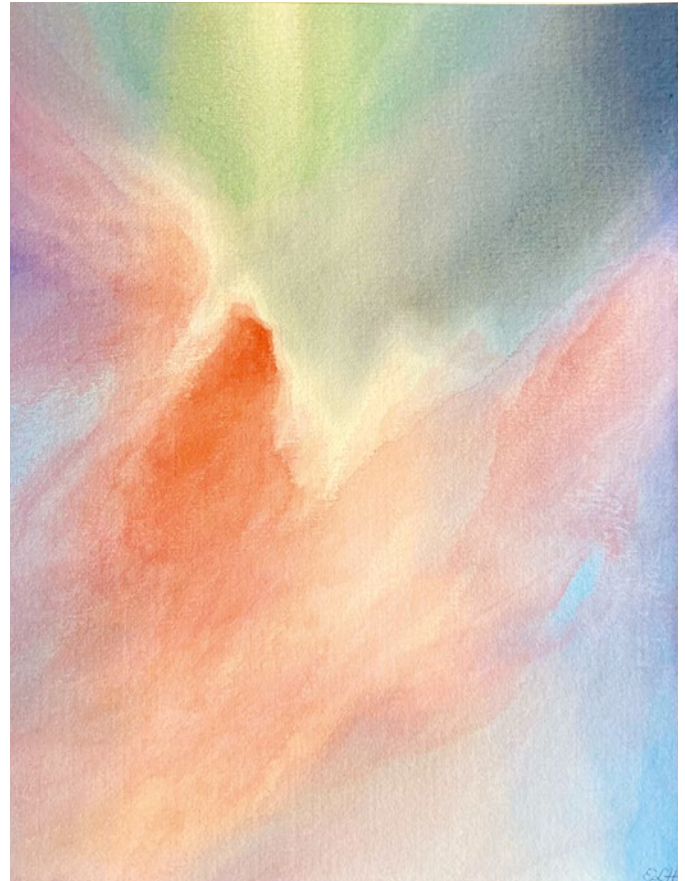


Bild 1



Bild 2



Bild 3

kommt, da ist am meisten Dichte. Da wird sie durchleuchtet, und da entsteht Form.

Bild 2

Eine völlig andere Konstellation, nämlich ganz fernes Licht, das hereinscheint und eine leichte, aber doch schnell aufsteigende dünne Finsternis beleuchtet. Den Lichtstrahl sehen Sie nicht, Sie sehen nur das beleuchtende Licht. Und dann ist da Finsternis hinter dem Licht oben, sehr fern.

Bild 3

Jetzt sehen Sie hier als nächstes ein Zentrallicht. Und dieses Zentrallicht hat in diesem Falle Finsternis hinter sich und Finsternis vor sich. Über diese Finsternis gehen die Strahlen drüber, aber sie ändern ja auch ihren Ton, weil sie ja «türkisch» werden und das Grün ein bisschen gräulicher wird und man durchgucken kann in den Bereich dahinter.»

Ich frage: «Wie entstehen denn die Farben im Raum?»

«Im Räumlichen entsteht der Farbenraum folgendermassen: Magenta, Purpur, Karmin, Scharlach, Zinnober, Zinnober-Orange, Orange, Gelblich, Gelbgrün: das ist alles vor dem Licht. Und dahinter, hinter dem Licht: Türkis, Kobalt-Türkis, Kobalt, Ultramarin-Kobalt, Ultramarin-Violett, Violett, Schwarz. Hell/Dunkel sind zwei Bereiche, die in Licht und Finsternis vorkommen können, aber die nicht Licht, Finsternis sind. Das ist wichtig zu wissen.»



Bild 4

Bild 4

Zum Bild «Corona will wecken» sagt sie: «Sie sehen die Lichtwirkung von allen Seiten und Sie sehen die Finsternis, die beleuchtet wird hinter dem Licht, und Sie sehen die Lichtwirkung schräg nach vorne kommend.»

Zum Schluss fügt E. Leonora Hambrecht an: «Da die Schichttechnik sehr zeitaufwendig ist, wenn man sauber malt, kann man auch nur beschränkt Bilder malen. Ich arbeite ein halbes Jahr an einem Werk.

Franz-Josef Oggier

Liebe Leserinnen und Leser

Die Arbeit an dieser Herbstausgabe der SonnengartenPost hat sehr viel Spass gemacht – und zwar nicht nur das Aufstellen der Schafe für das Cover, sondern vor allem durch die interessanten Gesprächspartner, die Konstanze Brefin Alt und ich zum Thema Anthroposophische Pflege treffen durften. Die Interviews dauerten jeweils eine Stunde oder etwas länger und wurden aufgenommen. Konstanze Brefin Alt hat dann fast alle Texte geschrieben für diese SonnengartenPost-Ausgabe, die auch doppelt so gross hätte werden können, so spannend waren die Gespräche. Besonders schön war, dass unsere Gesprächspartner auch viel Persönliches preisgaben. Einiges davon durften wir in den Artikeln übernehmen.

Ich freue mich auch schon jetzt auf die Frühlingausgabe 2022: Darin werden wir dem Thema «Mensch & Kultur» im Sonnengarten nachgehen, Kursleiter zu Wort kommen lassen, unser Aktivierungsteam portraituren, das Wirkensfeld der freiwilligen Mitarbeitenden vorstellen, und einiges mehr.

Und jetzt möchte ich noch etwas ganz anderes mit Ihnen teilen:

Zu Michaeli, am 29. September, haben uns unsere Bewohnenden unglaublich herzlich überrascht. Als die ersten Mitarbeitenden gegen 7 Uhr morgens ins Mitarbeiter-Bistro traten, war der runde Tisch in der Mitte des Bistros reich gedeckt mit Körbchen, gefüllt mit goldigen Schokoladenherzen. Für jedes Team: der Pflege, der Hotellerie, Mensch & Kultur, über Technik & Sicherheit,



Finanzen & Administration bis zum Leitungsteam, gab es so ein volles Schokoladenherzen-Körbchen mit einer liebevoll handgeschriebenen Dankeskarte. Eine Riesenüberraschung!

Wir Mitarbeitenden geben den Dank an dieser Stelle nochmals ganz herzlich zurück an unsere lieben Bewohnenden. Auch wir danken für die Freude, die wir im Umgang mit ihnen erleben dürfen, wir danken für das entgegengebrachte Verständnis, für das Lob, die Aufmunterungen und die Bestärkung.

Zusammen sind wir eine starke Sonnengarten-Gemeinschaft und ich denke, dass ist eine der wichtigsten Stützen, um gesund durch die Pandemie zu kommen – gepaart mit der bisher gelebten Eigenverantwortung, der urteilslosen Akzeptanz von geimpften und nicht geimpften Men-

schen und mit bewusster Gedankenkontrolle.

Unsere Gedanken erschaffen unsere eigene Realität. Es sind letztlich immer die negativen Gedanken und Gefühle, die uns schwächen. Durch bewusstes Erkennen, dass wir nicht unsere Gedanken und Gefühle sind, sondern der Herr im Haus oder der Wagenlenker, der die Zügel in der Hand hält, gelangen wir zu Gelassenheit. Das stärkt auch unser Immunsystem.

Darum wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, und uns allen im Sonnengarten Gelassenheit, Zuversicht, Humor, Freude, Interesse, Staunen und Urvertrauen.

«Wir können nicht tiefer fallen als in Gottes Schoss.»

Herzlich
Franz-Josef Oggier

Anthroposophie in der Integrativen Pflege

Interview mit Leila Walker

Leila Walker leitet seit 2018 im Sonnengarten Hombrechtikon die Pflegedienste. Angesprochen auf die letzten 18 Monate Pandemie, sagt sie: «Die waren eine Herausforderung, weil Welten aufeinandergeprallt sind. Einen Konsens zu finden zwischen den von aussen gestellten Anforderungen, die wir zu erfüllen hatten, und den Bedürfnissen unserer Bewohnenden und Mitarbeitenden, war – vor allem am Anfang – nicht immer leicht. Und wir suchten auch nach Wegen, die behördlichen Massnahmen so pragmatisch umzusetzen, dass unsere Bewohnenden nicht so darunter leiden mussten und wir auch dem anthroposophischen Menschenbild gerecht werden konnten. Das ist bis jetzt gut gegangen; aber wir wissen ja nicht, was noch kommt mit der sogenannten Delta-Variante...»

Franz-Josef Oggier fügt an: «Wenn Leila sagt, es sei gut gegangen, dann entspricht das in etwa der typisch englischen Art des Understatements <quite good>...»

«... Wir hatten nicht einen einzigen Corona-fall bei den Bewohnenden, auch nicht im Umfeld...», stellt Leila Walker fest.

Und Franz-Josef Oggier bestätigt: «Ja, wir waren bis jetzt eine grüne Insel.» Gelitten hat der Sonnengarten als Kulturveranstalter, denn das ganze öffentliche Kultur- und Kursprogramm ist seit Corona den Bewohnenden der Sonnengartens und der Wohnsiedlung vorbehalten. Die Tatsache, dass dieses reichhaltige Programm intern weiterlief, war sicher ein Beitrag an die «grüne In-

sel» respektive an die Resilienz des Hauses.

Meine pauschal gestellte Frage, ob Anthroposophische Pflege immer ein Extraaufwand bedeute, beantwortet Leila Walker differenziert: «Zunächst bedeutet es einen Aufwand, der nicht immer zu 100 Prozent verrechnet werden kann, weil die kom-



plementärmedizinischen Massnahmen in den Krankenkassen nach wie vor so nicht verankert sind. Und das heisst: Wir erbringen Leistungen, die wir nicht abrechnen können, von denen wir aber wissen, dass sie Erfolge zeigen. Wir sind ja gleichzeitig schul- und komplementärmedizinisch unterwegs: *Neben der Anthroposophischen Medizin kommen bei uns sowohl die Aromapflege wie die Homöopathie zum Zuge.* Und von extern können Therapeuten/-innen für Rhythmische Massagen und Craniosacral-Therapie

sowie Ergo- und Physiotherapie beigezogen werden. Es kommt der Zahnarzt ins Haus, der Optiker, selbst Hörgeräte kann man sich hier anpassen lassen. Schwerpunktmässig sind wir bestrebt, anthroposophische Massnahmen so weit als möglich in die herkömmlichen zu integrieren. Abrechnen lassen sie sich zumeist, weil es bei einer Teilkörperpflege keinen Unterschied macht, ob ich standardmässig oder integrativ aromatherapeutisch oder über basale Stimulation aktivierend arbeite. Bei diesen Massnahmen ist auch der Zeitaufwand nicht grösser, lassen mich aber das anthroposophische Menschenbild einbringen. Und weil ich dadurch auch in der Demenz-Abteilung auf Schlaf- oder Schmerzmittel verzichten respektive sie reduzieren kann, ist es letztlich für mich und den Bewohnenden mit dem ganzheitlichen Angebot erfüllender und sinnstiftender. Wir versuchen auch die freiheitsbeschränkenden Massnahmen in der Demenz auf einem vertretbaren Minimum zu realisieren. Wobei Sicherheitsvorkehrungen wie die bei uns beinahe schon klassisch gewordene Bodenmatte, die ein Signal auslöst, wenn der Bewohner aus dem Bett steigt, selbstverständlich sind. Bei sehr gefährdeten Menschen arbeiten wir mit einem Bodenbett. Wir sind bemüht, die Grenzen für diese Menschen etwas aus der Sichtbarkeit zu rücken, um ihren Drang, diese zu überwinden, zu lindern. Gegen abendliche Unruhe hilft eine Fusseinreibung, meist schlafen die Menschen ein, bevor ich damit fertig bin. Die Einreibung wirkt so

gut, dass die Unruhe meist nachlässt und die Behandelten durchschlafen. Zudem beachten wir die für uns rückenschonende Kinästhetik und nutzen physiologische Körperabläufe beim Bewohner – zum Beispiel macht es wenig Sinn, jemanden, der noch Ressourcen hat, mit einem Stehlift zu mobilisieren. Aktivierung ist natürlich ein grosses Thema im Haus. Für Menschen, die sich nur noch im Rollstuhl bewegen können, haben wir Angebote zur Stärkung der Rumpf- und Beckenmuskulatur. Wir betreiben Gleichgewichtstraining; in der Pflege gehen wir auch oft mit den Bewohnern im Garten spazieren.»

Getragen vom anthroposophischen Menschenbild ist es den Mitarbeitenden im Sonnengarten wichtig, dem Bewohner so viel Freiheit wie möglich zu lassen, oder in den Worten Leila Walkers: *«Möglichst viel Selbständigkeit zu erhalten, ist uns ein zentrales Anliegen; und wo die nicht mehr möglich ist, wenigstens Mitbestimmung.* Wir haben bei uns Menschen, die sich nicht mehr selbst aufrichten können. Aber auch dort gilt: Gehen wir zu ihnen, klopfen wir erst, warten einen Moment, geben ihnen Zeit, bevor wir das Zimmer betreten, und fragen, ob wir behilflich sein können. Wenn eine Pflegeperson im Zimmer ist, soll sie nicht nur völlig offen, präsent für den Bewohner sein, sondern auch das Zimmer wahrnehmen: Müssen die Pflanzen gegossen werden, hat er oder sie noch etwas zu trinken, sollte gelüftet werden und, und, und – den Menschen in seiner Umgebung und Situation ganzheitlich wahrnehmen, das ist die Herausforderung. – Und damit das zur Sprache kommen kann, was im Alltag vielleicht etwas untergeht, ist für jeden Bewohner eine Fach- und eine Assistenzperson zuständig.»

Die in der Anthroposophischen Pflege traditionellen Wickel, Auflagen, rhythmischen Einreibungen und

Dispersionsbäder werden als zusätzliche Leistungen ärztlich verordnet und deshalb von der Kasse übernommen, wenn die Bewohner eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin haben. Wächst dadurch das leidige Abrechnen mit den Kassen nicht noch mehr an? «Das ist natürlich schon ein wenig ein Teufelskreis», sagt Leila Walker. «Je mehr Zeit ich ins Abrechnen investiere, um so mehr bekomme ich bezahlt – nur kommen durch den Zeitaufwand die Bewohner zu kurz. Wir müssen also einen Mittelweg finden: einerseits unsere Arbeit lückenlos dokumentieren und andererseits unsere Aufmerksamkeit den Bewohnenden zukommen zu lassen und ihnen unsere Zeit zu schenken.» «Der Mitarbeiter-Verteilschlüssel beweist, dass wir mehr Pflegende beschäftigen als es bei anderen Altersheimen üblich ist. Wir können nicht auf rein betriebswirtschaftlicher Ebene operieren, sonst erfüllen wir die Anforderungen unseres Leitbildes nicht, wie es in die Statuten des Sonnengarten-Vereins festgehalten ist. Um unserem Menschenbild gerecht zu werden, brauchen wir einfach mehr Mitarbeitende. Das Vereins-Leitbild mit dem anthroposophischen Menschenbild verpflichtet uns nicht nur dem Bewohner gegenüber, sondern genauso dem Mitarbeitenden. Und für die Führung gilt: Nicht ich bin der Massstab, sondern die Aufgabe. Denn wir haben nur dann zufriedene Bewohner, wenn die Mitarbeiter auch Zufriedenheit vermitteln», hält Franz-Josef Oggier fest.

Leila Walker ergänzt: *«Wir sind vielleicht 20 Prozent höher im Stellenplan, damit wir so arbeiten können, wie wir das möchten.* Gleichwohl denke ich, dass die Pflege auch bei uns kostendeckend ist. Jetzt bin ich gerade an der Planung für nächstes Jahr – und da gehört es dazu, dass ich an den Sitzungen die Mitarbeitenden frage, was sie für Budgetwünsche in Sachen

Weiterbildung haben. Und wenn immer möglich werden diese gewünschten Weiterbildungen eingebaut. Wenn die Mitarbeitenden ein Stück mitbestimmen können, fühlen sie sich auch wertgeschätzt.»

Damit die Anthroposophische Pflege auch in die Zukunft hinein den Humus des Alltags im Sonnengarten bildet, so Leila Walker: «Wird grosser Wert auf regelmässige Fortbildung gelegt, weil dadurch alltagstaugliches praktisches Wissen generiert wird. Alle Mitarbeitenden in der Pflege sollen im ersten Jahr den anthroposophischen Basiskurs belegt und pro Wohnbereich eine Fach- und eine Assistenzperson den Grundkurs, in dem das anthroposophische Menschenbild intensiv zum Tragen kommt, absolviert haben und anwenden können – das haben wir fast schon erreicht. Bei den Auszubildenden verlangen wir das bewusst nicht, weil sonst der Lernprozess überladen würde, zumal sie ja auch schon viel durch unsere integrative Arbeitsweise und in den zwei halbtägigen Workshops pro Monat lernen. Ich vermittele in diesen Nachmittagskursen Kommunikationsschwerpunkte und Standardthemen der Pflege, Bhakti Schikarski unterrichtet Anthroposophische Pflege und zeigt den Lernenden etwa grade nächste Woche die aktivierende Rückenwaschung. Sie ist bei uns die Praxisverantwortliche für Anthroposophische Pflege und begleitet die Mitarbeitenden, um zu sehen, wo es noch Potenzial gibt, was man noch ausschöpfen kann und woran noch gearbeitet werden muss. Zudem bringt sie ein grosses Wissen über Heilpflanzen mit, was uns bei der Wahl der richtigen Öle hilft. Und gegenwärtig sind drei Mitarbeitende im Expertenkurs Anthroposophische Pflege in Arlesheim.»

Konstanze Brefin Alt

Anthroposophische Pflege ist Pflegekunst

Interview mit Bhakti Schikarski und Caroline de Boer

Im Gespräch mit Bhakti Schikarski, Caroline de Boer und Franz-Josef Oggier ging es zunächst um die berufsbegleitende Ausbildung in Anthroposophischer Pflege. Sie kann mehrere Jahre in Anspruch nehmen, wobei die Dauer der Ausbildung individuell gestaltet werden kann. Caroline de Boer formuliert es so: «Es ist nicht einfach eine Technik, die man lernt und dann anwendet, es hat mit der Grundhaltung zu tun, die sich in dieser Ausbildung mitentwickelt...»

«*Es ist ein lebenslanges Lernen*», führt Bhakti Schikarski aus: «Auch wir Ausbilder sind nicht fertig, wir treffen uns regelmässig zum Austausch, es geht vor allem in der Tiefe immer weiter.» Zu Beginn der Ausbildung in Anthroposophischer Pflege findet ein 5-tägiger Basiskurs statt (zwei Tage Wickel und Auflagen, zwei Tage Rhythmische Einreibung, ein Vertiefungstag). «Diese neuen Inhalte gilt es dann fundiert in die Pflegepraxis zu integrieren», so Bhakti Schikarski. «*Nach dem Basiskurs unterstütze und begleite ich die Pflegenden um das <Neu-Erworbene> sicher zu verankern.* Konkret sieht das so aus: Auf dem Wohnbereich wird mir eine Pflegeperson zugeteilt. Wir wählen Bewohner aus, die von uns betreut werden und besprechen, was uns sinnvoll erscheint, und legen die pflegerischen Handlungen fest. Wichtig ist mir: Wir begegnen uns auf Augenhöhe, denn wir lernen voneinander und miteinander und entscheiden gemeinsam mit dem Bewohner zusammen, welche Waschungen oder Anwendungen uns an diesem Tage sinnvoll erscheinen.»

Im Anschluss an den Basiskurs gibt es die Möglichkeit über verschiedene mehrtägige Module den Grundkurs zu absolvieren. Caroline de Boer hat diesen nach einem Jahr abgeschlossen. Es war ein intensiver und persönlicher Lernweg: «Einerseits lernt man die Anwendungen, wie Wickel und Auflagen, Einreibungen, Waschungen oder Bäder, die mit verschiede-

nen Substanzen eingesetzt werden können. Gleichzeitig vertieft man sich immer mehr in ein anthroposophisch-pflegerisches Grundlagenwissen, wie z.B. das Menschenbild mit der 3- und 4-Gliederung als auch in die Zusammenhänge von Kosmos, Natur und Rhythmus. Dabei entsteht eine innere Haltung, im wertschätzenden respektvollen Umgang



Caroline de Boer

ist Pflegefachfrau FH und arbeitet im Wohnbereich 1 im Haupthaus. In Holland zur Pflegefachfrau FH ausgebildet, eignete sie sich die Anthroposophische Pflege an, als sie im Sonnengarten Hombrechtikon angefangen hat. Den Grundkurs schloss sie 2020 ab. Sie ist jetzt in der Weiterbildung zur Expertin in Anthroposophischer Pflege und gibt ihr Wissen an die Kollegen und Kolleginnen weiter.

Bhakti-Astrid Schikarski

ist seit 10 Jahren im Sonnengarten Hombrechtikon als Expertin und Ausbilderin für Anthroposophische Pflege IFAN und Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka tätig. Eingesetzt ist sie auf allen Wohnbereichen, zwischen denen sie monatlich oder zweimonatlich rotiert. Ihre Aufgabe besteht darin, neue Pflegepersonen und Lernende, sowie Pflegenden, die bereits einen Kurs in Anthroposophischer Pflege absolviert haben, in der Praxis zu begleiten.



sowohl mit den Bewohnern, Kollegen und sich selbst.»

«Mit den Inhalten der anthroposophischen Schulung findet eine Veränderung statt, man beginnt, mit allen Sinnen auf den Menschen zu schauen – auch auf sich selbst», bestätigt Bhakti Schikarski. «Wir lernen in der Anthroposophischen Pflege die therapeutischen Waschungen, die Ganzkörper- und Teilkörperreinigungen, Pentagramm-Einreibungen, Fuss- und Teilbäder, Wickel und Auflagen in Ergänzung zur Grundpflege. Für die Behandlungspflege, die ärztlich verordnet wird, weil dies über

die Krankenkasse abgerechnet werden kann, lernen wir Organeinreibungen und bestimmte Wickel, z.B. mit Metallsalben. Sie sind Teil der pflegetherapeutischen Arbeit. Mit einer medizinischen Substanz kann ein geschwächtes Organ gestärkt und dadurch die körpereigenen Selbstheilungskräfte angeregt werden. Wo es um Befindlichkeiten geht, liegt die Kompetenz bei der Pflege, wo es um Pathologisches geht, sind die Ärzte zuständig, die uns eine ärztliche Verordnung ausstellen. Gleichwohl liegt das Know-how über die äusseren Anwendungen tatsächlich bei der Pflege.



Deshalb gibt es die Verabredung im Sonnengarten bei Bedarf über drei Tage eine Anwendung einzusetzen. Wenn diese Massnahme erfolgreich ist, bitten wir den Arzt um eine Verordnung.»

Um Missverständnisse vorzubeugen, macht Bhakti Schikarski deutlich: «Therapeuten kommen ins Haus für die Rhythmische Massage; das ist etwas anderes als die Rhythmischen Einreibungen, die von Pflegenden durchgeführt werden mit unterschiedlichen Techniken.»

Achtsamkeit ist das erste Gebot

Ob es eine Technik gibt, wie man sich vorbereitet, bevor man eine Wohnung oder ein Zimmer betritt, will Franz-Josef Oggier wissen. Bhakti Schikarski antwortet: «Wenn ich zu einem Bewohner gehe, bin ich zunächst zurückhaltend und beobachte achtsam erst einmal. Auch wenn ich, wie jetzt gerade auf einem Wohnbereich neu eingesetzt werde, kenne ich die Bewohner nicht, dann muss ich mich ganz vorsichtig da hineinbegeben, kann nicht einfach sagen: «So, wir machen jetzt das und das.» Ich nehme mich ein Stück zurück und beobachte meine Kolleginnen und Kollegen, besonders im Demenzbereich, da sie mit den Bewohnern auf der Beziehungsebene schon viel aufgebaut haben, und lerne von ihnen, wie die Begegnung stattfindet, wie sie die Pflege gestalten. Ich muss mir erst einen Eindruck verschaffen, um zu beurteilen welche Anwendung, welche Substanz hilfreich sein könnte. Nach der Anwendung gilt es, wieder achtsam zu beobachten, wie dieser Mensch darauf reagiert – denn die Reaktionen sind sehr individuell, und wenn die gewünschte Wirkung ausbleibt, überlegen wir eine andere Substanz oder Anwendung einzusetzen.»

Caroline de Boer gibt zu bedenken: «Wir betrachten ja den Menschen als

eine Einheit von Körper, Seele und Geist in seiner aktuellen Situation, in diesem Moment. Deshalb ist jede Situation einzigartig. Wenn ich ein Bewohnerzimmer betrete, versuche ich zuerst zu erfassen, wie die Situation aktuell ist, wie die Bedürfnisse sind, was jetzt notwendig ist zu tun. Das weitere Vorgehen bespreche ich dann mit dem Bewohner. Die Faktoren, die dazu beitragen, ob und welche Pflegeleistungen zur Anwendung kommen, sind abhängig von Vertrauen und Sicherheit auf der Beziehungsebene, der Tagesverfassung und den Wünschen des Bewohners.»

Das Besondere an der anthroposophisch erweiterten Pflege in Ergänzung zur Grund- und Behandlungspflege, die in jeder konventionellen Pflegeausbildung den Grundstein formt, ist, dass es unerlässlich ist, die innere Haltung und die inneren Wahrnehmungsfähigkeiten auszubilden, um eine individuelle Pflege zu entwickeln.

«*Ich gehen am Morgen in das Bewohnerzimmer, ohne eine fixe Vorstellung darüber zu haben, was stattfinden soll, und schaue, was braucht dieser Mensch heute*», erklärt Bhakti Schikarski. «Vielleicht ist die Notwendigkeit einer erfrischenden Waschung mit Zitrone oder eine Dusche gegeben, weil der Bewohner in der Nacht stark geschwitzt hatte. Am nächsten Tag braucht es vielleicht keine Waschung, nicht jeden Tag ist eine Körperpflege von Kopf bis Fuss notwendig. Wenn die Nachtwache eine Unruhe oder Schlaflosigkeit beobachtete oder Schmerzen auftraten, ist möglicherweise eine Rhythmische Einreibung oder ein Fussbad passender. Konkret: Bei der Pflege im Demenzbereich findet am Morgen die Initialberührung zunächst vorsichtig über der Bettdecke statt. Dabei wird mit den Händen die Körperkontur so umfahren, dass der Bewohner seine Körpergrenzen wieder wahrnehmen



und sich besser spüren kann. Mit dieser Berührung wird er dann richtig wach. Dann erst wird vorsichtig die Bettdecke zurückgerollt, und vielleicht eine rhythmische Fusseinreibung mit Rosmarinöl durchgeführt. Hierbei kommt es zu einer wunderbaren Kombination von Basaler Stimulation und Anthroposophischer Pflege. Dieses Prozedere hat sich sehr bewährt, um Bewohner auf die vertikale Aufrichtung vorzubereiten, darin zu unterstützen mit beiden Beinen wieder auf der Erde zu stehen. Weil mehr Bewusstsein zu den Füßen gelangt, können Stürze vermieden werden. Eine Rhythmische Fusseinreibung ist eine gute Sturzprophylaxe.»

In der Anthroposophischen Pflege gibt es einen grossen Korb mit verschiedenen wirksamen Werkzeugen

Caroline de Boer gibt einen ersten Einblick: «Eine wunderbare Substanz abends, wenn jemand nicht einschlafen kann, ist Lavendel. Man kann es als Fussbad oder mit einer Rhythmischen Einreibung vor dem Schlafengehen applizieren. Am Morgen setzen wir eher Substanzen ein, die aktivie-

ren und Kraft bringen, wie Rosmarin. Das sind wichtige Substanzen, die wir täglich einsetzen. Andere Substanzen sind Solum Oliginosum Öl und Aconitum-Öl, die beide sehr gut bei Schmerzen eingesetzt werden können. Wir haben hier im Haus ein Spektrum von verschiedenen Ölen wie zum Beispiel Zitrone, Orange, Weisstanne, Eukalyptus, Pfefferminz. Bei Äusserungen von Einsamkeit oder Angst, empfiehlt sich Orangen-Öl, diese Substanz gibt Wärme und vermittelt Geborgenheit. Eukalyptus und Pfefferminze eignen sich, wenn jemand erkältet ist oder Kopfschmerzen hat. Bei Harnwegsinfekten kann eine Blasenauflage mit Eukalyptus Öl eingesetzt werden.»

«Wenn Bewohner in eine Traurigkeit kommen, weil sie Defizite haben oder sich nicht mehr erinnern können, dann kann versucht werden die Stimmung etwas aufzuhellen mit Mandarinen-Öl», so Bhakti Schikarski. «Dies kann eingerieben werden, oder in ein Schälchen gegeben, um es in der Luft verdunsten zu lassen, oder auf ein Taschentuch geträufelt neben den Kopf zu legen. Diese Öle können über

die Haut eingerieben, über eine Wäsche oder ein Bad oder über die Luft eingeatmet und aufgenommen werden.»

Meine Frage, ob all diese Anwendungen nicht den Pflegeaufwand sprengen, beantwortet Bhakti Schikarski dezidiert: «Man hört oft, dass man in der Pflege für diese Anwendungen einfach keine Zeit habe. Das kann viel differenzierter betrachtet werden und stimmt so nicht. *Es ist die Herausforderung und die Kunst im Pflegealltag diese Anwendungen so sinnvoll zu integrieren, dass es zeitlich und inhaltlich passt.* Zum Zeitfaktor: Wenn ich über mehrere Tage zum Beispiel für vier Bewohner zuständig bin, kann ich täglich abwechselnd für einen Bewohner etwas mehr Zeit einplanen. Wenn wir Pflegenden uns gut strukturieren und den Fokus behalten, ist dies möglich. Ein Ziel ist, dass jeder Bewohner das Gefühl bekommt: da ist jemand der meine Bedürfnisse aufnimmt, mich ganz wahrnimmt. Dies ist nicht abhängig vom Faktor Zeit, sondern kann erreicht werden, wenn ich während der Pflege ganz präsent bin und mich aufmerksam zuwende. Das ist für mich die Kunst; *Anthroposophische Pflege ist Pflegekunst.*»

Wärme ist elementar

Die Frage, was es für dieses Ganz-für-den-Menschen-Dasein an Tagen, wo Pflegenden seelisch oder körperlich beeinträchtigt sind, bedeutet, nimmt zunächst Caroline de Boer auf: «Wir Pflegenden haben natürlich, wie jeder Mensch, unterschiedliche Befindlichkeiten. Beziehungsgestaltung ist jedoch Teil unserer Arbeit, Teil der Pflege. *Wenn ich mir als Pflegenden bewusst bin über meine Tagesverfassung und mich reflektieren kann, kann das helfen, dass dies während der Arbeit nicht negativ in den Vordergrund tritt.* Ich bleibe menschlich und pflege dennoch professionell. Zum Beispiel, dass ich eine Traurigkeit nicht mit in

das Wohnzimmer nehme. Dies ist auch eine Kunst, die gelernt sein will.»

Differenzierend wirft Franz-Josef Oggier ein, dass, «wenn ich ganz im Hier und Jetzt bin, mich fünf Minuten auf das Gegenüber voll einlasse, wirklich achtsam bin, spielt die Frage nach der eigenen Befindlichkeit wohl keine Rolle mehr.»

Diesen Gedanken nimmt Bhakti Schikarski auf: «Es hat ja auch damit zu tun, dass ich mich als Mensch innerlich schule, was ein Teil der anthroposophischen Haltung ist. Gleichzeitig bin ich ja keine Maschine, die pflegt, ich bin eine Frau und habe meine Geschichte. Ich habe vielleicht Schmerzen oder bin erschöpft, da ich letzte Nacht schlecht geschlafen habe. Das kann ich zum Beispiel schon am Morgen im Rapport erwähnen, damit meine Kollegen in der Abteilung darüber informiert sind. Wenn es mir als Pflegeperson nicht gut geht, frage ich, wer z.B. eine Rhythmische Einreibung übernehmen kann, weil mein «Nicht-auf-dem-Damm-Sein» sich bei einer Einreibung störend auf das Gegenüber überträgt. Würde ich zum Beispiel einen Bewohner mit kalten Händen einreiben, kann sich die Kälte auf seinen Leib übertragen und für Unwohlsein sorgen. Aber auch dem Bewohner gegenüber darf ich mich als Mensch zeigen. Es gibt Situationen, wo Pflegenden mit Gewalt konfrontiert werden, aus Situationen von Angst oder Überforderung seitens der Bewohner. Natürlich gibt es Techniken, damit umzugehen. Aber ich darf klar zum Ausdruck bringen, dass mir das weh tut und dass meine Grenzen überschritten wurden.»

Das Thema Wärme ist sehr zentral in unserer Arbeit und spiegelt sich auf allen Ebenen wider: körperlich, seelisch, geistig. Mit zunehmendem Alter wird es schwieriger den Wärmehaushalt im Gleichgewicht zu halten. «In allen pflegerischen Leistungen neh-

men wir Rücksicht auf die Wärme, sowohl bei der Körperpflege als auch bei den äusseren Anwendungen, den Wickeln und Einreibungen. Die Wärme ist das Tor, um das «Ich» im Körper zu stärken.» Meine Frage, ob das bedeutet, dass sie den ganzen Tag dazu schauen, selbst warme Hände und Füße zu haben, quittiert Bhakti Schikarski lächelnd mit: «Die werden von alleine warm, wenn man viel einreibt! Aber zur Vorbereitung auf eine Anwendung ist dafür Sorge zu tragen, dass die eigenen Hände warm sind.»

Ein kulturell und therapeutisch offenes Haus

Meiner Neugier, wie die Bewohner auf die Einreibungen reagieren, begegnet Bhakti Schikarski mit: «Die meisten Bewohner erleben sie als etwas sehr Angenehmes, Entspannendes und gleichzeitig Kräftigendes. Hier im Sonnengarten leben aber nicht nur anthroposophisch orientierte Bewohner. Es gibt Menschen, die solche Anwendungen explizit nicht wünschen. Jedoch, wenn es möglich wird, sich für Neues zu öffnen, kann damit eine positive Erfahrung gemacht werden. *Es gibt neben den pflegerischen Anwendungen eine grosse Auswahl an therapeutischen Angeboten wie unter anderem Eurhythmie, Plastizieren, Malen, Rhythmische Massage, Craniosacraltherapie, Physiotherapie, Sprachgestaltung und Formenzeichnen.* Auch unsere Aktivierungstherapeuten bietet verschiedene Angebote an, wie unter anderem Bewegen im Sitzen, Chi Gong und weiteres.»

Nur ein Drittel der Bewohner sind Anthroposophen. Die anderen hatten ganz unterschiedliche Gründe, in den Sonnengarten Hombrechtikon zu kommen. «Neben der anthroposophischen Ausrichtung», so Franz-Josef Oggier, «gefällt zum Beispiel die Architektur, der Garten und/oder das Kulturprogramm. Den meisten sagt



zu, dass wir politisch und religiös unabhängig sind, es spricht sie die Toleranz, diese Freiheit gepaart mit der Achtsamkeit der Mitarbeitenden an.» Und er fragt gleich noch die beiden Ausbilderinnen, welche Veränderungen sie über die Jahre beim Wohlbefinden der Bewohner und bei der Stimmung im Haus festgestellt haben. Ob durch die Tatsache, dass jetzt in allen Wohnbereichen Pflegende arbeiten, die den Basis- und den Grundkurs durchlaufen haben, sich etwas geändert hat?

Berührung heisst Begegnung

«Ja, die die Stimmung hat sich komplett verändert in den Wohnbereichen. Es gibt immer mehr Pflegende, die die anthroposophische Pflege in Arbeitsalltag umsetzen. Jetzt werden auch die Lernenden einbezogen», ist Bhakti Schikarski überzeugt.

«Das zeigte sich auch in der Corona-Pandemie», ergänzt Caroline de Boer. «Seit anderthalb Jahren gilt es neben dem Tragen der Masken, auf Distanz zu bleiben, sich nicht die Hand zu geben. Begegnung und Menschlichkeit wurde dadurch sehr eingeschränkt. *Mit den Anwendungen konnten wir aber gut*

Körperkontakt, Berührung, Begegnung für die Bewohner aufrechterhalten. Das tut den Bewohnern gut und stärkt das Immunsystem».

«Wir hatten ja auch bisher keine Corona-Fälle bei den Bewohnern», wirft Bhakti Schikarski ein.

«Genau wegen dieser Berührungsmöglichkeiten habe ich ein wenig neidisch auf euch Pflegende geschaut in dieser Zeit», bekennt Franz-Josef Oggier.

Bhakti Schikarski lächelt, sodass es ihre Maske verschiebt: «Wir erleben die Durchführung der Rhythmischen Einreibungen für uns ebenso als ein Privileg in dieser herausfordernden Zeit.» Caroline de Boer greift das Thema wieder auf: «Die Bewohner haben uns auch zurückgemeldet, wie wichtig ihnen die Anwendungen sind, weil es für sie Begegnung bedeutet. Viele leben allein, der Partner ist verstorben, manchmal haben sie Kinder oder Enkelkinder, die weit weg von ihnen leben, die sie nicht besuchen konnten. Da war kein Kontakt mehr. So konnten wir einen Teil dieses Verlustes abfangen und kompensieren. Menschen brauchen Berührung, Begegnung – das ist ein Grundbedürfnis. Man weiss von Babys, dass sie

sterben können, wenn sie keinen Körperkontakt erhalten. Das Bedürfnis nach Berührung und Nähe besteht unabhängig von jedem Alter.»

Die Einreibungen vermitteln auch ein Gefühl von Wahrgenommen werden, Vertrauen, Sicherheit, sowie Erdung, Würde, und Akzeptanz. Bhakti Schikarski bestätigt dies: «Ja, das ist existenziell. Während der Corona-Pandemie durften kurzzeitig keine Besucher kommen. Im pflegerischen Alltag sind wir täglich konfrontiert mit den Folgen der fehlenden Kontakte. Es wurde sichtbar, dass mit den Anwendungen diesem Mangel etwas entgegengesetzt werden konnte. In der Qualität der Berührung entsteht erst wahre Begegnung.»

«Was es noch zu sagen gibt», lobt Caroline de Boer, «das funktioniert nur, weil wir von der Leitungsebene und unserer Pflegedienstleiterin so gut unterstützt werden. Dort werden die Voraussetzungen geschaffen, dass die im Leitbild erwähnte Anthroposophische Pflege verbindlich den Raum erhält und der Transfer in den Alltag gelingen kann.»

Konstanze Brefin Alt

Begegnungen schaffen, Begegnungen leben

Die im Sonnengarten spürbare besondere Lebensqualität

Als ich vor siebeneinhalb Jahren hier im Sonnengarten angefangen habe zu arbeiten, merkte ich bald, was das Besondere an diesem Ort ist – einem Ort, wo Menschen sich begegnen und sich inspirieren lassen können. Ein grosses Anliegen ist die Auseinandersetzung mit dem Gegenüber, der Austausch an Wissen und Können. Die Begegnungen untereinander sind geprägt von Achtung, Toleranz und gegenseitiger Wertschätzung. Das hauseigene Kulturangebot mit Konzerten, Lesungen, Bilderausstellungen schafft gerade für ältere Menschen eine wunderbare Abwechslung und immer wieder die Gelegenheit für Begegnungen. Ebenso gilt dies für die Feste wie Ostern, Johanni, Michaeli sowie für die Adventszeit mit den sonntäglichen Morgenkonzerten und natürlich für Weihnachten. Auch beeindruckte mich die durch Bewohnerinnen und Bewohner betreute Bibliothek als Begegnungsort mit den vielen Büchern und Bildbänden.

Der Mensch soll die Möglichkeit haben, sich geistig weiterzuentwickeln.

Ein wesentlicher Beitrag zum geistigen Wissen im Sonnengarten kommt aus der Anthroposophie. Sie und ihr Menschenbild sind die Grundlage unserer Arbeit. Das heisst, der Mensch ist nicht nur physisch vorhanden, er hat auch eine seelische Seite und einen geistigen Kern. Der geistige Kern des Menschen ist unvergänglich. Wenn man sich dessen bewusst ist, geht man mit sich und dem Gegenüber anders um. Viele Menschen



spüren das vielleicht auf eine unbestimmte Weise, sie fühlen: da ist etwas vorhanden.

Nach drei Jahren Arbeit im Haupthaus wechselte ich in einen Wohnbereich für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. In diesen Wohnbereichen leben wir stärker in einer eigenen Welt. In den fünf Jahren, seit diese zwei Demenz-Wohnbereiche bestehen, waren und sind wir bestrebt, unsere Bewohnenden in ihrer Lebens- und Alltagsgestaltung zu unterstützen.

So wie im Haupthaus Begegnungen wichtig sind, sollen hier Begegnungen ermöglicht und gefördert werden unter den Bewohnerinnen und Bewohnern, aber auch mit den Angehörigen.

Der Austausch und die Gespräche mit den Angehörigen sind für uns Pflegenden sehr wichtig, da sie doch

ihre Liebsten uns anvertrauen. So versuchen wir, mit den Angehörigen eine Vertrauensbasis zu schaffen und miteinander den Alltag unserer Bewohnenden zu gestalten, um ihnen die bestmögliche Lebensqualität zu bieten.

Der Schwerpunkt in den Demenz-Wohnbereichen liegt in der Fragestellung: Was gibt unseren Bewohnenden noch Lebensqualität? Was benötigen sie grundsätzlich beziehungsweise im Hier und Jetzt?

- Einen Spaziergang im Garten?
- Ein Miteinbeziehen in die Alltagsarbeiten?
- Viel Lachen, Humor?
- Musik?
- Sonstiges?

Ja, über die Musik, sei es Tanzen, Singen, Hören, finden wir bis ins späte Stadium der Erkrankung einen Zugang zu unseren Bewohnenden.

Durch die anthroposophische Behandlungspflege wie etwa rhythmische Einreibungen und Wickel gelingt es uns, den Bewohnenden ein Stück Lebensqualität zu erhalten. Hier ist auch die alltägliche Unterstützung der Aktivierungsfachfrauen enorm wichtig, die mit ihrer empathischen Art ebenfalls ein Stück Alltagsqualität schaffen.

Die Begegnung mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ist auch darum so spannend, weil kein Tag gleich ist wie der andere. Und so lassen wir uns immer wieder von Neuem überraschen. Sicher ist, dass wir jeden Tag Begegnungen schaffen, Begegnungen leben.

Annette Bösch, Pflegefachfrau

Die hauseigene Spitex – ein eigenständiges Wahrnehmungsorgan

Seit bald sechs Jahren betreibt das Alters- und Pflegeheim Sonnengarten eine eigene Spitex, die ihr Büro über die Strasse in der Wohnsiedlung hat. In jeder Wohnbereichsleitersitzung des Sonnengartens ist Christina Staab, als Leiterin der Spitex, dabei. Im Gespräch beschreibt sie die Dienstleistungen der Spitex Sonnengarten, die ich beanspruchen könnte, würde ich in Hombrechtikon oder der weiteren Umgebung leben: «Das kommt sehr darauf an, worin Sie Unterstützung brauchten... Nach einer Bedarfsabklärung wird mit dem Klienten die Betreuungsleistungen besprochen. Damit die Kosten für die Pflegeleistungen von der Krankenkasse übernommen werden, braucht es eine ärztliche Spitexverordnung. *Hätten Sie etwa einen hartnäckigen Husten, würde ich Ihnen nebst der Unterstützung bei der Körperpflege noch einen Kartoffelwickel oder eine Brust- und Rückeneinreibung mit Plantago Balsam empfehlen, die den Husten lindern und den Schleimauswurf fördern.* Litten Sie unter Leberbeschwerden, würde ich zum Beispiel einen Schafgarbenwickel machen – das unterstützt die Leberfunktion und ist sehr angenehm wohltuend. Wir haben ein grosses Spektrum an anthroposophischen und komplementärmedizinischen Massnahmen.»

Christina Staab berichtet von einem hochbetagten Patienten, bei dem die Spitex für Körperpflege und Mobilität zuständig ist. Eines Tages hatte er ein geschwollenes Knie. «Da fragten wir, ob er einen Quarkwickel eine Tablette oder zum Arzt gehen möchte – was



V.l.n.r.: Spitex Leiterin Christina Staab, Pflegedienstleiterin Leila Walker, Spitex Team: Bettina Koch, Pia Helfenberger, Martha Strässle

jedoch für ihn beschwerlich gewesen wäre, da er sehr unsicher beim Gehen ist. Er entschied sich für den Wickel. Der Schmerz ging zurück, nach zwei Tagen war das Knie abgeschwollen. Eine ganz einfache, billige und natürliche Behandlung.»

Ambulante Anthroposophische Pflege

Worin bestehen die Vorteile im Betreiben einer hauseigenen Spitex? Christina Staab erklärt: «Wir hatten jetzt schon ein paarmal die Situation, kürzlich in Meilen und in Hombrechtikon, dass es Kunden plötzlich zunehmend schlechter ging und es deutlich wurde, dass ein Wechsel in ein Alters- und Pflegeheim ansteht. Da beide schon auf der Warteliste für den Sonnengarten standen, konnte der Übergang beschleunigt werden. Die Pflege wurde im Heim nahtlos weitergeführt.»

Franz-Josef Oggier erläutert: «Man kann unsere Spitex wie eine Vorphase

für Menschen ansehen, die später hier leben wollen. Gleichwohl gibt es auch Leute in der Region, die weiterhin zu Hause leben und anthroposophische Pflege in Anspruch nehmen wollen – und genau das bieten wir mit unserer Spitex an.»

Christina Staabs flexibles kleines Team ist für kurze Distanzen mit dem E-Bike und für längere mit dem Auto unterwegs. «Wir sind pünktlich. Wenn man mit uns eine Zeit vereinbart, kommen wir innerhalb eines Zeitfensters von einer Viertelstunde. Können wir das nicht einhalten, rufen wir den Kunden an. Das schätzen unsere Klienten sehr.»

«Der Unterschied zur öffentlichen Spitex ist vor allem, dass wir mehr Dienstleistungen offerieren», stellt Franz-Josef Oggier fest.

Jetzt für die ganze Region präsent

Angefangen hat Christina Staab, von Haus aus diplomierte Pflegefachfrau, 2013 im Sonnengarten als Nachtwach-

che, weil das mit dem Familienleben vereinbar war. «Dabei entdeckte ich die anthroposophischen Massnahmen als spannende pflegerische Erweiterung. Irgendwann hatte ich Probleme mit der Nachtwache, weil ich doch nachts meinen Schlaf brauche, und kündigte. Der damalige Pflegedienstleiter sprach mich dann darauf an, dass in seiner Schublade seit längerem das Projekt «Spitex» warte.»

Es war mit dem Vorstand des Sonnengartens abgesprochen gewesen, dass für die Wohnsiedlung eine Spitex aufgebaut werden soll. Nach anfänglichen Bedenken stieg Christina Staab in das Projekt ein». Innerhalb von einem Dreivierteljahr wurde das Konzept erarbeitet und die Genehmigung bei der Gesundheitsdirektion Zürich beantragt. «Die Lizenz kam 2016 und dann haben wir gestartet, zunächst ganz bescheiden – wir dachten ja, dass wir mit den Bewohnenden der Wohnsiedlung mit ihren drei Häusern ausgelastet sein würden. Aber dem war nicht so, es kam der eine oder die andere Kunde zunächst aus der Umgebung Hombrechtikons, dann aus Feldbach und Wolfhausen dazu. Und seit kurzem erstreckt sich unser Wirkensraum bis Meilen, Wald und Wetzikon.» Dafür wird zurzeit mit einem Flyer Werbung gemacht, es werden Ärzte und Spitexler angeschrieben, «damit die wissen, dass es uns gibt».

An ihrer Arbeit gefällt Christina Staab, dass sie zu ihren Kunden nach Hause gehen kann: *«Ich fühle mich immer als Gast und ich bin selbstständig in meiner Arbeit. Ruhe, Gelassenheit, Erfahrung und Improvisationstalent sind unabdingbar, will man situativ richtig handeln.* In Notsituationen – der Klient öffnet nicht oder liegt bewusstlos am Boden – muss ich alleine entscheiden, wie ich reagiere, vorgehe. Es gibt Berufskolleginnen, so unsere Feststellung, die froh sind, wenn sie im Hintergrund noch jemanden fragen können. Wir

agieren eigenverantwortlich. Und wir erleben den Menschen in seiner Umgebung, mit seinem Haustier, seinen Blumen.»

Der Balanceakt zwischen Hinwendung und Sollplan

Franz-Josef Oggier will wissen, ob es einfacher sei, den Menschen und seine Bedürfnisse in seiner eigenen Umgebung zu erkennen. Christina Staab wiegt ab: «Ja – aber es gibt dann auch wieder schwierige Momente. Manchmal ist neben unserem Klienten oder unserer Klientin auch eine Ehefrau oder ein Ehemann, die/der auch Hilfe bräuchte, und andere Probleme, die wir nicht zu lösen vermögen. *Wenn jemand im Heim ist, dann wissen wir: Diese Menschen sind rund um die Uhr betreut. Wir kommen jedoch für eine Stunde – eine von vierundzwanzig Stunden.* Ich meine, wir gewahren nur einen bestimmten, beschränkten Ausschnitt vom Tag und wissen nicht, ob diese Menschen in den restlichen dreiundzwanzig richtig essen, genug trinken, klarkommen mit dem Alltag.»

Die Spitex steht grundsätzlich unter Zeitdruck, auch wenn sie es mit Menschen in einer individuell schwierigen Situation zu tun haben. «Beine waschen ist auf zehn Minuten taxiert, Haare waschen auf eine Viertelstunde, Duschen zwanzig Minuten. Jetzt kommt es aber vor, dass mein Klient nach dem Duschen immer noch deprimiert wirkt, ich aber in einer halben Stunde bei einem anderen Klienten sein muss. Und die Zeit, die ich bei einem Klienten länger bin, um ihn zu beruhigen, zahlt die Krankenkasse nicht, auch muss ich darauf achten, dass der nächste Klient nicht zu kurz kommt. Und da bin ich dann schon mal in der Zwickmühle: Was kann ich tun, um diesem Menschen zu helfen, seine Situation etwas zu lindern, und trotzdem weitergehen und gleichzeitig es hinbekommen, dass es mit dem

Zeitplan und der Abrechnung stimmt. Letztes Jahr hatten wir zum Beispiel eine Kundin, die unbedingt –alleinstehend – zu Hause leben wollte, wir es hingegen für angezeigt hielten, dass sie in ein Heim ginge. Wir besuchten sie morgens, mittags, abends. Und wenn wir abends gingen, wussten wir, dass wir erst wieder in elf Stunden zu ihr kommen. Das sind dann schon Situationen, die man mit nach Hause nimmt. Hoffentlich passiert ihr nichts, ist ihr nicht schwindlig, fällt sie nicht, hat sie ihren Alarmknopf dabei und kann sie ihn im Notfall auch tatsächlich drücken...»

Christina Staab und ihre Mitarbeiterinnen erleben auch, dass ein Klient, den sie einmal pro Woche besuchen, nur diese eine Begegnung mit anderen Menschen hat. «Dann ist das Redebedürfnis gross. Wir avancieren zu seiner Familie. Die Beziehung, die dabei entsteht, ist schön. Wir reden etwa während des Beinewaschens über Gott und die Welt, weil der zwischenmenschliche Austausch für ihn fundamental ist. Allgemein gilt: *Wenn wir das hinbekommen, die Menschen dort abzuholen, wo sie real sind, blühen sie auf.*»

Das bedeutet letztlich, über die professionelle Tätigkeit hinaus mit dem Herzen ganz anwesend zu sein: «Mit Fingerspitzengefühl zu wissen, was mein Gegenüber jetzt gerade braucht, denn oft können die Menschen das gar nicht sagen, weil sie einsam sind oder traurig oder sich mit dem Sterben auseinandersetzen und vielleicht auch nicht darüber sprechen wollen, aber doch dann nicht nur auf der Ebene der Spitex-Dienstleistung wahrgenommen werden wollen. Was mich grade persönlich beschäftigt – zum Beispiel wenn die Strassen wegen Schneefall oder Glatteis nur schwer befahrbar sind – muss ich ausblenden, damit ich ganz da, ganz präsent bin.»

Konstanze Brefin Alt

Die Entdeckung der *Mesembryanthemum crystallinum*

Interview mit Waltraud Marschke

Der Winter 1989/90 war verregnet, Waltraud Marschke, sie lebt heute im Sonnengarten Hombrechtikon, war auf der Suche nach einem Ort, wo sie etwas Luft- und Lichtkräfte tanken konnte. Sie hatte sich als Krankenschwester in ihren 21 Jahren Mitwirkung im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke verausgabt, was sich in einer Wunde am Schienbein äusserte, die nicht heilen wollte. Bei ihrer Suche stiess sie auf die Ferienanzeige der biodynamischen Finca Lumos Altos auf Lanzarote in der Wochenschrift «Das Goetheanum». Sie buchte zehn Tage und flog kurz nach Ostern 1990 hin.

Da Waltraud Marschke als Krankenschwester in einem anthroposophischen Krankenhaus schon eine grosse Erfahrung mit äusseren Anwendungen gesammelt hatte, mit denen mittels Substanzen in Wickeln und Kompressen über die Haut therapeutische Reize vermitteln werden, die einen nachhaltigen und tiefgreifenden Einfluss auf das Krankheitsgeschehen nehmen, war sie bestens vorbereitet auf das, was ihr in diesen Ferien begegnen sollte. *«In Lanzarote stand ich dann direkt in den Elementen drin und hab mich damit beschäftigt – und da sah ich einfach, diese Vulkanerde ist Heilerde. Ich habe sie gesiebt und mir Wickel ums Schienbein gemacht, die Wunde heilte. Hilfreich war natürlich auch das Meerwasser und der Schlamm sand. Mit dem habe ich mich immer wieder abgerieben, bin wieder schwimmen gegangen. Nach zehn Tagen war alles weg. Zur gleichen Zeit war ein Familie, die damals*





auch hier in Hombrechtikon gelebt hat, mit ihren zwei Kindern in Lanzarote zu Besuch; *die Tochter hatte eine Mittelohrentzündung. Ihr habe ich Packungen mit der Vulkanerde aufgelegt; das wirkte sofort und das Kind war erlöst.*»

Sie erfuhr gesprächsweise von den Gärtnern, dass auch sie die Erfahrung gemacht hatten, dass diese Erde selbst blutende Wunden an den Händen heilt. Am Ende dieser Ferien brachte Herr Winzer Waltraud Marschke zum Flughafen, da sagte sie zu ihm: «Hier sollte es doch ein Therapeutikum geben!»

Im November des gleichen Jahres erreichte sie in Herdecke ein Telegramm: «Wenn du immer noch willst, dass hier ein Therapeutikum entstehe, dann komm! Wir stehen vor der Vereinsgründung und haben sieben Gründungsmitglieder beisammen, mit Unterstützung der Bochumer GLS-Bank. Die Statuten sind schon vorbereitet.»

1990 wurde der Verein für das The-

rapeutikum tatsächlich gegründet. Waltraud Marschke konnte sich aber dafür nicht ganz so einbringen, wie sie das gerne getan hätte und erklärt: «Weil ich schon im Juni 1990 in Herdecke gekündigt hatte und Anfang 1991 im Sonnengarten in Hombrechtikon die Pflegeleitung übernehmen sollte, wusste ich, dass ich das Projekt in Lanzarote nur begleiten und bloss in den Ferien, 14 Tage im Frühjahr, 14 Tage im Herbst, dort mitwirken konnte.»

1992 stachen ihr bei ihrem Frühlingsbesuch auf Lanzarote die Blätter der Kristallmittagsblume, der *Mesembryanthemum crystallinum*, ins Auge.¹⁾ «*In der Gebärde der Pflanze sah ich deutlich, das ist ein Heilmittel für entzündete Haut. Denn ihre Blätter sind voller Bläschen.*» Bald schon konnte sie damit Erfahrungen sammeln. Die Räume zur Gewinnung des Presssaftes waren 1994 grade instand gesetzt, als ein zweijähriger Junge, der ein grosses Neurodermitisproblem hatte, mit seiner Mutter aus Deutsch-

¹⁾ Im 17. /18. Jh. hatte ein Dr. Hufeland diese Pflanze entdeckt, sie war vom Kap der guten Hoffnung bis hinauf zur Küstenseite Nordafrikas verbreitet. Er bezeichnete sie als «Bläschenpflanze» (Blase, Lungenbläschen) und setzte ihren Presssaft als Mittel gegen Keuchhusten und Lungenentzündung ein.

Die Mittagsblume war im Mittelalter der wichtigste Exportartikel für Lanzarote. Die Pflanze verliess die Insel in Schiffsladungen; in der Seifenherstellung wurde aus ihr in einem chemischen Prozess das Soda herauskristallisiert.

Eine biografische Skizze

Geboren wurde Waltraud Marschke am 6. Januar 1944 im Oldenburger Land, besuchte bis 14 die dortige Volksschule und ging danach mit zwei Kolleginnen ins Hotelfach. 17-jährig trat sie eine Stelle in Dortmund in einem Hotel als Kaltmamsell an, die Kolleginnen arbeiteten im Service. Es zog sie aber in die Schweiz, deshalb fuhr sie mit einer Kollegin nach Zürich. Noch im Bahnhofentdecken die beiden im Annoncenteil einer Zeitung ihre künftigen Arbeitsstellen.

21-jährig ging sie wegen des Todes ihrer Schwägerin zu ihrem Bruder nach Dortmund zurück. Stieg dort in die Soziale Fachschule ein, machte Praktika und kam schliesslich 1965 nach Köln. Dort lernte sie ihre grosse Liebe kennen; ihr Partner verstarb jedoch schon kurz danach. Aus dieser Begegnung ging ihr Sohn hervor. Die Zeit der Schwangerschaft brachte sie, alleinstehend, in auch finanzielle Bedrängnis. In einer gekauften Zeitung fand sie eine Anzeige, in der das Rotkreuz Kinderheim in Bevensen Kinderpflegerinnen suchte – für sie in ihrer Situation eine ideale Sache. Sie meldete sich dort und konnte gleich anfangen. Bald darauf machte sie eine Kollegin darauf aufmerksam, dass eine Waldorfschule im Aufbau sei. Später gab ihr jemand eine Publikation von Goethes Märchen, in der auch ein Vortrag von Rudolf Steiner abgedruckt war. So kam sie in Berüh-



rung mit Anthroposophie, wurde 1969 Mitglied im Hamburger Zweig. Dann hörte sie zufälligerweise in der Bahn von entstehenden Kindergärten für die Kinder alleinstehender Mitarbeiter in Hamburgs Krankenhäusern. Sie rief beim Krankenhaus Barmbek an – eine orthopädische Station wurde

geschlossen und somit wurden Zimmer für alleinstehende Mütter mit Kindern möglich – und durfte später mit der Kindergärtnerin den Kindergarten eröffnen und zusammen mit Frauen in ähnlicher Lage in einer Gruppe zusammen wohnen. Ein halbes Jahr später konnte sie die Ausbildung zur Krankenschwester antreten und sich zusammen mit einer Kollegin gleichzeitig in anthroposophischen Kursen weiterbilden.

Als sie im zweiten Jahr ihrer Ausbildung war, suchte das Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, das Kollegialsystem vertretend, nach engagierten Mitarbeitern. 1970 ging sie mit ihrem Sohn nach Herdecke – das Gemeinschaftskrankenhaus war am 11. November 1969 eröffnet und von Anfang an für und mit den Mitarbeitenden so eingerichtet worden, dass es auch alleinerziehenden möglich machte, alle Anforderungen unter einen Hut zu bringen. Bis 1990 blieb sie in Herdecke und übernahm dann für drei Jahre im Sonnengarten Hombrechtikon die Pflegeleitung.

Mittlerweile 50-jährig, brach sie im Mai 1994 wieder zu neuen Ufern auf, ging nach Dornach und liess sich zur Sprachgestalterin ausbilden; daneben arbeitete sie in der Ita Wegman Klinik, der heutigen Klinik Arlesheim. Schliesslich eröffnete sie 2007 eine Gesundheitspraxis «für-einander» in Dornach, bevor sie 2013 als Pensionärin in den Sonnengarten zog.

Konstanze Brefin Alt



land im Centro Antroposófico in Lanzarote ankam. «Ich habe ihm mit entsalztem Wasser und Presssaft dieser Mittagsblume eine Wanne vorbereitet. Wir hatten Muscheln und Steine in die Wanne getan und mit dem Kind gespielt. Sofort zeigte das Bad Wirkung. Nach einer halben Stunde gab ich es der Mutter auf den Schoß... Der Junge schrie nicht mehr und schlief die Nacht durch, am andern Tag spielte er am Strand. Am Ende des Aufenthalts war die Neurodermitis verschwunden. Zwei Jahre später war dieser Junge nochmals in Lanzarote; er hatte nach einem Unfall mit seinem Fahrrad in der Klinik eine Tetanus-Impfung erhalten, die einen Rückfall ausgelöst hatte. Nach Wiederholung der Bäder-Therapie war alles wieder überwunden.»

Waltraud Marschke vermochte noch anderen zu helfen, denn *«die Mittagsblume hilft bei Rötungen, auch Verletzungen der Haut, bei Problemen der Schleimhaut sowohl im Mund- wie im Intimbereich, sie regt das Rückfetten an*

und wirkt auch gegen Sonnenbrand». Sie fasste ihre Erfahrungen zusammen und schickte ihre Berichte an die Apotheke des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke, zusammen mit der Pflanze, dem Frischpresssaft, den Umgebungspflanzen und der Erde. Seither wird in Lanzarote aus der Mittagsblume alle zwei Jahre im Frühling der Presssaft gewonnen, der in der Apotheke des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke zu einer Mesemsalbe, einer Badeessenz, einer Lotion und einem Haarwasser verarbeitet wird.

Auch die Wala-Linie der «Mittagsblume MED» basiert auf der Entdeckung von Waltraud Marschke.

Sie wolle hiermit keine Reklame für Mesem machen, fügte Waltraud Marschke noch an, man könne Mesem aber über die Apotheke des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke bestellen.

Zum Zeitpunkt des Interviews hatte Waltraud Marschke eine Mesembryanthemum crystallinum im Zimmer und im Gespräch meinte Franz-Jo-

sef Oggier: «Man kann die Blätter essen. So ein Blatt kann man zerhackt im Salat mitservieren. Es hat einen säuerlichen, sehr erfrischenden Geschmack, wirkt durststillend.»

Waltraud Marschke ergänzt: «Ja, es hat einen leichten Salzgeschmack.»

Worauf Franz-Josef Oggier den Ball wieder aufnahm: «Genau, es schmeckt total mediterran – eine richtige Wohlfühlpflanze.»

Konstanze Brefin Alt

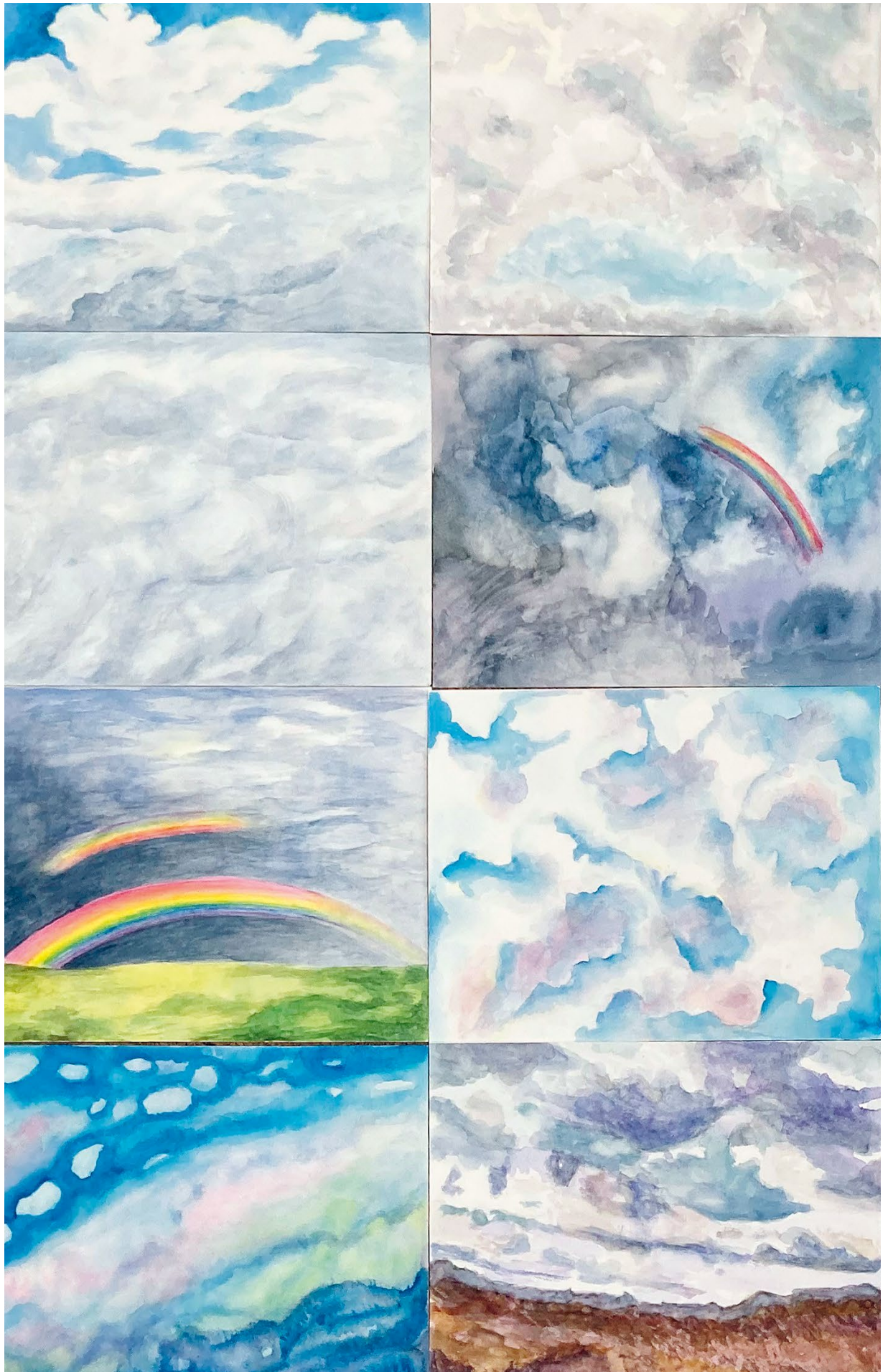
Malen zwischen Himmel und Erde

Interview mit Brigitta Neukom

Seit 2018 gibt die aus dem Zürcher Oberland stammende Malerin und Heileurythmistin Brigitta Neukom im Sonnengarten Hombrechtikon am Montag zwei Malkurse für Senioren/-innen. Über das Jahr 2020 sagt sie: «Bald konnten wegen Corona Auswärtige nicht mehr mitmachen, kurz darauf wurden die Bewohner der Wohnsiedlung nicht mehr eingelassen... Als dann aufgrund der verordneten Schutzkonzeptmassnahmen alle Kurse abgesagt wurden und auch ich nicht mehr ins Haus kommen konnte, habe ich einen Fernkurs auf die Beine gestellt,

meinen Teilnehmenden Kärtchen in Couverts mit Aufgaben geschickt. Dann sammelten Teilnehmende im Haus und auch in der Wohnsiedlung die Ergebnisse und sandten sie mir zurück. So haben wir uns ausgetauscht und weitergearbeitet. Ich war total überrascht, wie gut das funktionierte, und bin glücklich, dass so die Substanz durch regelmässige Weiterarbeit erhalten werden konnte. Und plötzlich haben sich auch Angestellte im Haus der Malgruppe angeschlossen, einfach damit sie in der Isolation zuhause oder im sozialen Leben einmal in der











Woche einen Brief erhalten. Es haben manche mit den gestellten Aufgaben nicht allzu viel gemacht, aber andere waren richtig kreativ.»

So entstand auf Ostern 2020 eine Sammlung von Schneckenbildern. Brigitta Neukom erzählt begeistert: «In allen Varianten! Nach der Ellipse und der Eiform sind wir auf die Spirale und so den Weg nach innen gekommen – und weil es regnete, habe ich die Leute auf die Suche nach Weinbergsschnecken geschickt. Dann entstanden wunderbare Schnecken, auch Salat fressende, auf diesen Postkärtchen. Und als ich wieder ins Haus durfte, habe ich zwei grosse Bildtafeln zusammengestellt, damit die Bewohner im Haus und in der Wohnsiedlung das gemeinsam Geschaffene anschauen konnten.» Aus dieser Arbeit entstand 2020 als Sommerabschluss, die Spi-

ralform beibehaltend, eine Schnecken- und eine Rosenserie mit weiss gezacktem Rand, quasi als Sonderbriefmarken.

Nach dem Ziel dieser Malkurse für Senioren befragt, lacht Brigitta Neukom: «Ich bin im schulischen Zusammenhang auf den Begriff «lernzielbefreit» für gewisse Kinder gestossen. Das mag vorübergehend Druck lindern. Aber wenn man es genau betrachtet, dann sind wir im Leben eigentlich nie lernzielbefreit – auch nicht im Alter. An Demenz erkrankte Bewohner sind zunächst lernzielbefreit. Es gibt jedoch immer die Möglichkeit der kleinen Lernschritte, etwa indem man bei einem Spaziergang durch den Garten auf die wundersamen Kleinigkeiten achtet, die sich da präsentieren. Dann ist so ein Mensch für einen kurzen Moment ganz da. Aus wenig kann enorm

viel entstehen – das wird immer wieder angeregt durch die Pflegenden, im kunsttherapeutischen Prozess durch Malen oder durch die Aktivierung im Sonnengarten.»

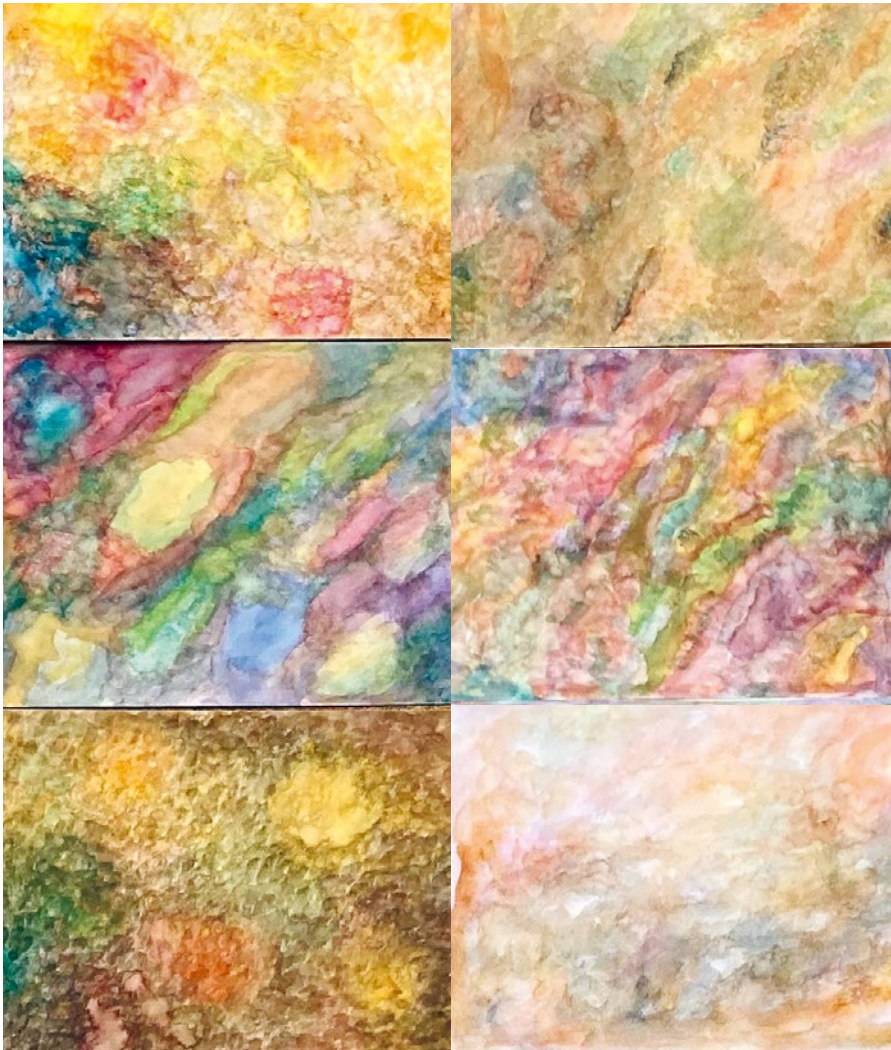
Ganz anders ist die Situation für die Senioren in den Montagskursen. Für Brigitta Neukom ist Malen wie das Leben: «Es konfrontiert einen mit den eigenen Stärken und Schwächen, auch mit Vorstellungen oder Erwartungen, und die Teilnehmenden erleben den Kurs auch sehr unterschiedlich. Ich denke, es ist der schwierigste Kurs – weil Malen nicht als Gruppe erlebt wird, sondern der Einzelne steht am Anfang allein vor dem weissen Papier und hat am Schluss ein Ergebnis, das auf ihn verweist. Deshalb ist es für mich wichtig, diese Einzelergebnisse am Ende in einen grösseren Kontext zu stellen, so erlebt der Ein-



zelle eine Erhöhung und auch Wertschätzung durch die Gruppe.»

Vor Ostern 2021 arbeiteten die Malkurse am Thema Kompost, weil die Frage, wie Braun gemischt wird, immer wieder auftaucht. «Ich entschloss mich, das jetzt einfach mal so richtig wörtlich zu nehmen. So waren am Montag auf dem grossen Tisch des Malkurses verschiedene Stadien vom Kompost ausgebreitet: Rüstabfälle in allen Farben – Randen, Rüebli, Sa-

lat, Zitronenschalen – samt Fruchtfliegen, dann Kompost in zerfallenem Zustand, aber die Farben immer noch sichtbar, und schliesslich gesiebte zweijährige wohlduftende Erde. Von diesem Anblick waren zunächst nicht alle begeistert... Aber das ging schnell vorbei, als wir mit Aquarell begannen, dem Braun über diese verschiedenen Stadien auf die Spur zu kommen. Diese Erdbilder sind wunderschön und sprechend geworden.»



Von Ostern bis zum Sommer 2021 schloss daran die Luft als Arbeitsthema. «Mit meinen 80- bis 95-jährigen Kursteilnehmenden bin ich in den Garten gegangen, um Luft und Himmel nicht nur aus der Vorstellung, sondern auch aus der Anschauung zu malen. Dabei sind unglaubliche Skizzen, dann später Gouache- und Aquarell-Bilder entstanden. Eingebaut war dann irgendwann auch eine Sequenz

Regenbogen, wieder erst aus der Vorstellung und dann aus der Anschauung gemalt – tatsächlich wurden wir genau zum richtigen Zeitpunkt mit einem Regenbogen nach einem Gewitter beschenkt, an dem wir dann die Farben des Regenbogens und wie er sich in die Landschaft stellt, anschauen konnten.»
Glücklich schaut Brigitta auf diese beiden letzten Projekte: «Dass wir jetzt gerade an den Themen Erde und

Himmel gearbeitet haben, passt ja auch so wunderbar zu diesen Menschen, die auf der Erde und doch so nah dem Himmel leben...»

Konstanze Brefin Alt

Malen als pädagogische Emporbildung

Interview mit Martin Gossweiler

Martin Gossweiler kompostiert jeden Abend die Rüstabfälle von der Küche, die in rund zwei Jahren zu krümeliger wunderbar duftender Erde werden. Er erklärt: «Ich habe zwar schon als Lehrer zusammen mit Schülern kompostiert, aber wie gross dieses Wunder ist, erlebe ich erst hier wirklich. Dieser Prozess der Umwandlung macht mich glücklich, gerade weil wir ihn begleiten, fördern, aber auch sich selber überlassen können. Jetzt gerade – es ist der 22 Juli 2021 und grosse Unwetter sind über Europa gezogen – ist es eine Herausforderung, dass durch den vielen Regen der Kompost nicht mehr die für die Umwandlung nötige Temperatur von ca. 70 °C hat. Jetzt muss er trocknen und wieder warm werden.»

Für das Kompostprojekt mit Brigitta Neukom stellte er das Studienmaterial zusammen. «Anhand des ersten Kistchens mit den Rüstabfällen und dem zweiten, in dem man neben den Farben noch die Streu der Hühner sah, haben wir tatsächlich erlebt, wie aus den Grundfarben Rot, Gelb und Blau wirklich Braun entsteht, was die zweijährige Erde im dritten Kistchen belegte. – Ich habe meine Bilder etwas heller gemacht, weil ich das Lebendige im Braun noch erfassen wollte.»

Nun kommt er ins Schwärmen: «Die Aufgabenfassung von Brigitta Neukom ist genial, und sie hebt uns durch den Prozess hindurch immer auch über uns selber hinaus. In meiner Ausbildung zum Lehrer sprach mal ein Kursleiter von «pädagogischer Emporbildung»: Uns herausheben



aus dem, was uns gefangen hält... Das kann Brigitta Neukom ausgezeichnet. Für mich ist sie als Kursleiterin gerade auch deshalb ein richtiger Glücksfall.»

Er zeigt mir ein Kärtchen mit einer mächtigen Wolke, in deren Zentrum Gelb aufleuchtet und erklärt: «Darauf hat sie mich aufmerksam gemacht; ich hatte das nicht gesehen. Und dank ihrer Hinweise ist das Bild so gut gelungen.»

Konstanze Brefin Alt

Das Pilotprojekt «Music Circles» hat tief in den Sonnengarten hineingewirkt

Der Sonnengarten Hombrechtikon hat sich diesen Sommer am Pilotprojekt «Music Circles», einer Initiative des Vereins «Music Circles» Zürich mit dem Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, beteiligt. Es verbindet Menschen mit Demenz, Mitarbeitende von Alters- und Pflegeinstitutionen sowie Musiker/-innen über das Medium der musikalischen Improvisation. Die Workshops ermöglichen Menschen mit Demenz, für welche die Teilnahme am kulturellen Geschehen kaum mehr möglich ist, auf diese Art Musik live und mitgestaltend zu erleben. Das Projektteam besteht aus professionellen Musikern/-innen und einer gerontologischen Fachperson, die das Projekt begleitet. In dem achtwöchigen Zyklus improvisieren Bewohnende und Mitarbeitende, die aus verschiedenen Bereichen des Hauses stammen, mit den Musiker/-innen in gleichbleibender Zusammensetzung zusammen. In der Regel nehmen an einer Session, die einmal pro Woche stattfindet, acht Menschen mit Demenz, fünf Mitarbeitende und vier Musiker/-innen teil.

Über die mit dem Pilotprojekt «Music Circles» gemachten Erfahrungen sprachen am 18. August 2021 Franz-Josef Oggier (FJO) und ich, Konstanze Brefin-Alt (KBA) mit Jael Bertschinger (JB), Harfenistin, Projektleiterin «Music Circles», Andreas Huber (AH), Gerontologe, Musiktherapie-Student, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Universität Zürich und Toni Ryser (TR), Ansprechperson Demenz-Pavillions im Sonnengarten.

Voraussetzungsloses Improvisieren ohne Misstöne

JB: Für unser Pilotprojekt «Music Circles», das speziell für Menschen mit Demenz entwickelt worden ist, haben wir im Moment einen Pool von sieben, klassisch ausgebildeten Musikern/-innen. Wir improvisieren miteinander und für die Projektteilnehmenden. Wir kommen achtmal über einen Zeitraum von acht Wochen in die Pflegeinstitution. Im Sonnengarten konnten wir im Rahmen des Pilotprojekts den ersten Zyklus von acht Sessions durchführen. Innerhalb eines Zyklus spielen wir in gleichbleibender Besetzung. Hier in Hombrechtikon waren es ein Geiger, ein Hornist und ich mit meiner Harfe. Der kommende Herbstzyklus wird wieder anders zusammengesetzt sein. Wo wir gastieren, bereiten wir den Raum vor und bringen verschiedene Orff-Instrumente mit wie etwa der Guiro, ein Hohlkörper mit geraffelter Oberfläche, die Holzblocktrommel, Maracas, Rasseln, der Regenstab, die Röhrentrommel, das Tamburin, diverse Schellen usw.

AH: Es sind nicht alles Rhythmus-Instrumente, die Musiker/-innen haben auch ein Metallophon dabei, Leiern, die so gestimmt sind, dass sie immer harmonisch klingen.. Der wichtige Punkt ist, dass alle Instrumente leicht zu handhaben und zu spielen sind. Wenn man über die Leiersaiten streicht, wenn man sie zupft, anschlägt, es wird immer ein wohltönender, das Ohr schmeichelnder Laut erzeugt.



Jael Bertschinger. Foto: Aschi Meyer

JB: Nach dieser Vorbereitung werden zehn Minuten vor der «Session» die Teilnehmenden hereingebracht und in einem Kreis installiert. Da sitzen dann acht Heimbewohner, drei Mitarbeitende, drei Musiker und darüber hinaus Beobachter, die das Geschehen verfolgen und protokollieren. Nach einer solchen Session tauschen sich das Personal- und Musikerteam in einer Nachbesprechung über die erlebte Stunde aus. Was war bedeutsam, was haben wir konstatiert, braucht es allfällige Änderungen für das nächste Mal? *Das ist ein sehr intensiver Prozess, den wir miteinander durchmachen. Hier in Hombrechtikon sind wir in diesen acht Wochen richtiggehend zusammengewachsen – ein schönes Erlebnis.*

KBA: Gibt es denn den Moment, wo alle aufgehoben sind im gemeinsamen Klang?

JB: Absolut. Es sind diese magischen Augenblicke, die sich einstellen können. Wo man das Gefühl hat, die ganze Gruppe trägt gemeinsam einen musikalischen Moment... Das primäre Anliegen von uns Musikern ist ja, dass die Menschen mit Demenz motiviert werden, die Instrumente zu gebrauchen, wie auch immer, und dabei erfahren, wie durch ihre Improvisation, auch dann zusammen mit den professionellen Musikern, mit den Teilnehmenden des Personals ein Hörerlebnis entsteht, das sie befähigt, auf dieser klanglichen Ebene miteinander zu kommunizieren. Vielleicht kann Toni Ryser etwas dazu sagen...?

Plötzlich wird der Mensch hinter der Demenz wieder sichtbar

TR: Ja, in dieser Zeit, in der man zusammen ist, zusammen musiziert, entwickelt sich ein gruppenspezifischer Prozess. Das war gerade auch im Sonnengarten sehr schön zu beobachten. Natürlich gibt es Unsicherheiten, denn wir sind ja eine Ad-hoc-Gruppe von Musikern und Mitarbeitern, die mit Menschen mit Demenz agieren. Wenn man die letzten beiden Sessions ins Auge fasst – ja, da hat sich was getan, sich etwas entwickelt. *Das sind bewegende Momente, wenn eine demenzbetroffene Person plötzlich durch ihr eigenes Mittun den Zugang zum Kollektiv findet.*

JB: Das ist etwas Wunderschönes, wenn gemeinsam entstehende Musik das Verbindende ist und alle das auf je ihre eigene Art wahrnehmen können..., das ist schon das Spezielle an diesem Projekt.

TR: Man hat ja demenzbetroffene Personen in allen Stadien, und mich persönlich hat es erstaunt, wie sie sich in das Gruppengeschehen integrieren. Es entsteht ein Zugehörigkeitsgefühl. Es konnten sich sogar «Alphatiere» in der Zeit des Zusammenspiels zurücknehmen. Oder Bewohner, die anfangs zurückhaltend waren, werden zusehends aktiver und wir hören plötzlich: «Ich spiele



dieses Instrument, das ist jetzt meins!» Dabei spielt es keine Rolle, um welches Instrument es sich grade handelt. Das Erlebnis steht im Vordergrund. Das sind natürlich Erfahrungen, die auch für uns sehr spannend sind, im Sinne von: Aha, da ist jetzt mehr als einfach eine pflegebedürftige Person, die man begleitet, sondern da bewegt sich etwas. Da ist noch ein aktiver heutiger Part drinnen, nicht nur ein gestriger. Das zu realisieren ist sehr wertvoll.

KBA: Mich interessiert, welche Auswirkungen die Sessions auf die Bewohner hatten und ob etwa die «Alphatiere» zufriedener geworden sind.

TR: Hochspannend bei den Feedbacks war, dass durchs Band die Resonanz sehr positiv war. Auch von Seiten der Pflege, der Angehörigen. *Eine Ehefrau etwa erzählte, dass ihr Mann sie plötzlich wieder erkannt habe. Angeregt durch die Session habe er sie sogar zum Tanz aufgefordert.* Das hat die Frau auch etwas versöhnt mit dieser sehr schwierigen Phase. Sie erkannte in seinem sehr komplexen Verhalten doch noch ihren Mann – ein Lichtblick.

JB: Die Neugierde bei den Heimbewohnern war so gross, dass man uns bat, doch während des Musizierens die Saaltür zu schliessen! Wir werden also nicht das letzte Mal hier gewesen sein...

AH: *Illusorisch wäre es sicherlich zu glauben, nach acht Wochen würden Menschen dank dieses Projektes langfristig zufriedener und ausgeglichener bleiben, um diese Frage nochmals aufzugreifen.* Aber es gibt offenbar unmittelbare positive Auswirkungen auf die Befindlichkeit der Mitwirkenden. Was gut dokumentiert ist in der Forschung, ist die Fähigkeit von Musik, Menschen mit Demenz in die Reali-

tät zurückzuholen, ihnen klare Momente zu geben durch das Auslösen emotionaler Prozesse, auch verbessert sich der Kontakt zu anderen. Es werden Stresssymptome reduziert, die demenzbetroffenen Menschen gewinnen wieder Vertrauen, sind offener, zugänglicher. Diese positive Stimmung kann anhalten. Es ist jedoch wichtig zu sagen, dass natürlich unendlich viele Faktoren auf einen Menschen einwirken. Wir können heute etwas Tolles erleben, aber morgen ist wieder ein anderer Tag. – Für uns, die wir die Situation evaluieren, ist bedeutsam, dass wir die unmittelbaren Prozesse festhalten.

Das Pilotprojekt Music Circles ist abgeschlossen – vorläufig...

KBA: Ist dieses Pilotprojekt Music Circles eigentlich eine einmalige Sache oder ist angedacht, eine Fortsetzung zu initiieren?

JB: Also dieses spezifische Angebot ist gedacht als effektiv achtwöchiger Zyklus. Die Auswertung der Dokumentation wird zeigen, ob es eine Fortsetzung in welcher Form auch immer gibt. Vielleicht mit der Betonung anderer Aspekte, mit anderer Gewichtung, was wo noch abgeholt werden könnte... Dass «Music Circles» einen Abschluss hat, hat auch pragmatische Gründe. Einer ist der finanzielle. Es ist ein teures Projekt, weil viele Menschen involviert sind, die auch einen Verdienst haben müssen. Und speziell im Hinblick auf Demenz, die Betroffenen das Abschlussfinden oft schwierig macht, finde ich es persönlich wichtig, dass immer wieder ein Abschluss «kreiert» wird. Deshalb ist es auch elementar, bei den Improvisationen in den Sessions, immer einen musikalischen Abschluss zu finden. Das hat hier im Sonnengarten prächtig geklappt. Es ist für mich als Musikerin auch eine wichtige Erfahrung, eine Arbeit in die

man viel investiert hat, immer wieder ruhen zu lassen. Die schöpferische Pause inspiriert zu neuen Schritten.

KBA: Das heisst, dass nach diesem Zyklus, nach diesen achtmal in der gleichen Besetzung in der gleichen Institution, das Projekt im Sonnengarten quasi abgeschlossen ist?

JB: Ja, der erste Zyklus ist abgeschlossen. So, wie ich Franz-Josef Oggier verstanden habe, möchte er gerne einen weiteren Zyklus folgen lassen. Allenfalls könnte der fürs nächste Jahr geplant werden, mit anderen Teilnehmenden. Die Voraussetzungen, die Infrastruktur, das Setting, die der Sonnengarten bietet, sind schon phänomenal. Auch war die Stimmung vom ersten Zusammenmusizieren an überwältigend gut. *Wir hatten eine schöne Gruppe, von den Menschen mit Demenz, von den Mitarbeitenden her. Das hat uns Musikern einen glücklichen, wertvollen Start in dieses Pilotprojekt nach der langen Corona-Pause beschert.*

FJO: Das ganze Projekt steht und fällt ja nicht nur mit eurer Anfrage bezüglich Beteiligung und unserem Okay, sondern auch mit dem Einverständnis der Pflegenden und dann vor allem auch der Angehörigen unserer Bewohnenden, die sich beteiligen wollten. Ein weiterer Punkt war der finanzielle und personelle Aufwand. Euer Wunsch war ja auch, dass bei diesen Workshops nicht nur Pflegende, sondern Mitarbeiter aller Bereiche beteiligt sein sollten. Und ob wir das nebst dem anspruchsvollen Tagesgeschäft stemmen können.

Die Musikintervention setzt gute Impulse frei

TR: Ich war der hausinterne Organisator für «Music Circles»; über die Bereitschaft mitzutun kann ich nur sagen: *Ich brauchte keine drei Sätze zu*

sagen und die Türen waren offen. Die angesprochenen Angehörigen reagierten vielfach positiv, sie wollten ihren demenzbetroffenen Verwandten durchaus einen lustvollen, kreativen Moment ermöglichen. Also das Projekt stiess auf ein ganz grosses Echo. Niemand sagte Nein. Diese Spontaneität hat mich selbst überrascht. Noch eine persönliche Anmerkung. *Für mich spannend war, wie sich mein Verständnis, meine Einstellung zur Pflege im Demenzbereich verändert hat.* Das ging auch Leuten so, die mit Pflege überhaupt nichts zu tun haben; sie konnten Berührungängste abbauen, kreative Aspekte bei Menschen mit Demenz direkt wahrnehmen, sehen, dass Austausch stattfinden konnte, wenn vielleicht auch nur subtil, andeutungsweise. Ich denke, dass es für eine Institution wie den Sonnengarten ein grundsätzlich wichtiges Element ist, nämlich das Verständnis füreinander, für die Arbeit, das Engagement des anderen. Diese Erfahrung im Rahmen der Musikintervention hat bereits gute Impulse freigesetzt. Diejenigen, die in der Gruppe waren, begegnen sich anders und tragen dies bereits in die ganze Institution. Das ist ein wertvoller Nebeneffekt.

JB: Danke, Toni, dass du das unterstreichst. Das Feedback der Teilnehmenden war ja ultimativ, das hatten wir uns eigentlich erhofft und gewünscht, dass das passiert und so rückgemeldet wird. Aber dass unsere Ziele mit dem Projekt so schön bestätigt werden, ist dann noch was ganz anderes...

AH: Was diese Intervention schon auch einzigartig macht, ist der sehr hohe Betreuungsschlüssel. Natürlich gibt es im Altersbereich viele Musikinterventionen, aber bei «Music Circles» ist ein beinahe 1:1-Verhältnis, was die Beteiligung von Men-

schen mit Demenz, Mitarbeitenden und Musikern anbelangt. *Diese spezielle Form ermöglicht auch, dass neben jeder Bewohnerin, jedem Bewohner jemand sitzt, der auf sie oder ihn eingeht.* Das ist sicher eine Besonderheit, die heraussticht. Professionelle Musiker haben natürlich dadurch, dass sie ein Stück Kultur ins Haus bringen, ihren besonderen Reiz. Unter den Mitarbeitenden stellen sich andere, neue Verknüpfungen ein, es entstehen Kontakte, wo es vorher vielleicht nur lose oder keine gab – und es entstehen Kontakte, die tiefer gehen als es durch die Mitarbeit in der Institution möglich ist. So hat «Music Circles» auch einen Weiterbildungscharakter in dem Sinne, als man lernt, nonverbal oder durch ein ganz anderes Medium als die Sprache Zugang zu Menschen mit Demenz zu finden.

KBA: Andreas Huber, Sie sitzen hier als quasi universitärer Vertreter der Gerontologie. Ist es für Sie denkbar, dass die Erkenntnisse, die die Auswertung der Interventionen bringen, auch irgendwann in die ganz «normalen» Alters- und Pflegeheime Eingang finden, in die Demenzpflege einfließen werden?

AH: Das wird sich zeigen! Erst mal geht es darum, die Wirkung dieser Workshops zu erfassen, zu erheben. Unsere Aufgabe, unsere Funktion besteht deshalb darin, diesen Prozess zu begleiten bis hin zu den Abschlussgesprächen, dass man versucht, die Intervention zu optimieren. Und wir haben verschiedene Rücklaufpools, die Daten liefern, die ausgewertet werden. Unser Projekt ist ja zeitlich und budgetmässig begrenzt. Bislang zeigt sich, dass es weitere Feedbackplattformen braucht in den Wohnbereichen, auf den Stationen. Die Evaluation wird also nicht einfach aufhören.

Sich durch Improvisation auf Augenhöhe begegnen

JB: Mein Vorbild ist nach wie vor das Projekt «Music for Life», deren Methode seit vielen Jahren erfolgreich in London von Wigmore Hall aus praktiziert wird. Mir schwebt das als Vorbild für die Schweiz vor: Dass man ein kulturelles Angebot mit verschiedenen Formaten schafft für den Sozialbereich. Dass man bei «Music Circles» auch die Angehörigen integriert... Ich denke, dass es hier einen riesigen Bedarf gibt, für die Angehörigen und ihren demenzbetroffenen Nächsten Angebote zu kreieren. Sei das ein Chor, seien das spezielle Konzerte oder Aufführungen... Unsere Sessions beginnen wir mit einem Eingangsstück, das wir Musiker für die Teilnehmenden spielen, quasi ein Willkommen. Darauf folgt dann eben der partizipative, wichtige Teil für alle Anwesenden, der auch eine Auszeit für die Mitarbeitenden bedeutet, wo sie sich in einem anderen Kontext begegnen. Erwähnenswert ist ebenfalls, dass die ganze Session improvisationsbasiert ist, die Möglichkeiten des Sich-Einbringens daher sozusagen unbeschränkt sind. Und wir klassischen Musiker bewegen uns natürlich dadurch auch auf einem ungewohnten Terrain, was uns herausfordert. *Die Improvisation befördert und trägt die Kommunikation. Und dadurch bewegen wir uns da auf einer Ebene, wo sich die Menschen mit Demenz im Grunde fortwährend befinden. Niemand weiss, was als Nächstes passiert!* Das ist die Grundvoraussetzung, sich auf Augenhöhe zu begegnen. Das unterscheidet unser Projekt doch von ähnlich gelagerten anderen Musikinterventionen.

AH: In meiner aktuellen Ausbildung zum Musiktherapeuten wird viel Wert daraufgelegt, im Hier und Jetzt der Demenzbetroffenen zu sein und musikalisch das aufzunehmen,

was gerade da ist und was sich ereignet. Das heisst, alles aufnehmen, auch das von den Bewohnenden, und genau das permanent aktualisieren. Die Bewohnenden erhalten eine Resonanz von aussen auf ihr Musikmachen, ihre Geräusche. In der Musiktherapie arbeitet man mit dem ISO-Prinzip: Der Therapeut begibt sich zunächst auf die Entwicklungsebene, auf der sein Patient gerade ist, um von dort aus gemeinsam mit ihm Änderungen im Erleben und im Lebenskonzept zu erarbeiten. Das führt zu etwas wie Urheberschaftsgefühl – das sich einstellt, wenn ich merke: Auf das, was ich gebe, kommt etwas zurück. Ich kann Einfluss ausüben. Das ist etwas, das extrem stark Veränderung bewirken kann. Den klaren Moment, den Demenz im Alltag verunmöglicht. Diese Wirkung sehe ich auch bei «Music Circles». Ich war ja jetzt ein paarmal als Beobachter dabei, und was mich fasziniert hat, war das aktive Musik-Produzieren von Menschen mit Demenz. *Man holt sie dort ab, wo sie sind: Ich habe ein Instrument, ich spiele damit, ich kann dazugehören. Das mag relativ simpel tönen, ist es aber in der Praxis nicht.* Gerade bei fortgeschrittener Demenz kommt es häufig vor, dass ein Instrument verkannt wird, also gar nicht als solches wahrgenommen oder verwechselt wird mit einem anderen Gegenstand. Da ist aktives Improvisieren nicht immer einfach.

Durch das Erleben von Selbstwirksamkeit entsteht für kurze Momente Kontinuität

JB: Im Teil der Session, wo wir versuchen, die Teilnehmenden zum Spielen zu motivieren, lassen wir uns gleichzeitig leiten – das heisst, wir begleiten als Musiker das Geschehen dann eher als es zu steuern. Leiten und Begleiten geraten in einen ständigen Wechsel, und das ist etwas Tolles. Was Andreas Huber vorhin als «Urheber-

schaftsgefühl» benannt hat, würde ich als Selbstwirksamkeit bezeichnen. *Also diese starken Momente im individuellen und gemeinsamen Tun werden wahrscheinlich auch als solche empfunden. Das schafft Nachhaltigkeit.*

KBA: Und es schafft auch Kontinuität in der Wahrnehmung, im Erleben, also dasjenige, was Demenz kontinuierlich zerstört – und wenn jetzt improvisiert wird, merkt der Spielende plötzlich, aha, eben waren wir noch dort, jetzt sind wir hier. Es wird gleichsam Realität hergestellt. Und deshalb kann jemandem wieder der Name seiner Frau einfallen...

AH: Genau, das vermute ich auch. Dass der helle Moment für eine Zeit anhält. Typisch für einen Demenzbetroffenen ist doch, dass er eine Handlung beginnt und dann wie keinen Schluss findet, in etwas steckenbleibt, sich verheddert. Das ist es, was mich bei den Improvisationen sehr beeindruckt hat: das gemeinsame Finden eines Schlusses.

TR: In Erinnerung geblieben ist mir vor allem das Interagieren mit einem Mann, er gab den Rhythmus vor, ich übernahm. Ich zog den Rhythmus an und er übernahm ihn. Es entwickelte sich so ein Hin-und-Her. Ohne diesen Zyklus wäre es mir nicht möglich gewesen, dieses sich aufbauende Wechselspiel zu erkennen, es in der Gruppe wahrzunehmen, die Gruppendynamik zu beobachten, das entstandene Gruppengefühl. Gerade deshalb spielen die Beobachter eine nicht zu unterschätzende Rolle. *Wie gibt sich ein Bewohner hinein, wie verändert er sich? Was passiert mit ihm, ist er aufmerksam im Geschehen, ist er nicht dabei? Was bedeuten die kleinen, feinen Zeichen?* Das hilft mir dann in der Interaktion, im direkten Austausch dies wahrzunehmen. Das ist ebenfalls eine wertvolle Erfahrung. Wenn dann beispielsweise

ein Mitarbeitender von der Pflege wieder zurückkehrt in den Alltag, stelle ich mir vor, die gewonnenen Eindrücke, Einsichten sicher hilfreich im Umgang mit den Betreuten. Die Wahrnehmung wird geschärft, die Sensibilität wird reicher. Das sind so die zentralen Punkte.

JB: Das kann ich nur bestätigen, Toni. Die Beobachtenden im Hintergrund während einer Session haben eine eminente Bedeutung. Von den je fünf Mitarbeitenden sind jeweils drei im Kreis und zwei fungieren ausserhalb als Beobachter, und das ist ja rotierend während dieser acht Mal. Einmal ist man aktiv im Kreis, einmal aufmerksam verfolgend, was abläuft. Diese beiden Sichten nacheinander einnehmen zu können, ist ein persönlich bereichernder Aspekt der ganzen Intervention. Dieser Rollenswitch ist sehr wichtig, um hinsichtlich einer ganzheitlichen Wahrnehmung zu profitieren.

Für Franz-Josef Oggier, das sei zum Schluss noch angemerkt, ist klar, dass er aufgrund der gemachten Erfahrungen diesen Ansatz von «Music Circles» mit Jael Bertschinger unbedingt weiterverfolgen und seinen Mitarbeitenden und Bewohnenden auch in Zukunft als Weg anbieten will.

Konstanze Brefin Alt

Kultur im Sonnengarten

Der Sonnengarten bietet ein reichhaltiges Kulturprogramm in Form von Konzerten, Vorträgen, Lesungen, Eurythmie- sowie Theateraufführungen und Kunstausstellungen an.

In der Regel sind diese Kulturveranstaltungen öffentlich zugänglich. Weitere Informationen zum Angebot sowie zur aktuellen Besuchersituation externer Gäste finden Sie auf unserer Website www.sonnengarten.ch.

Ebenso werden jahreszeitliche Feste gepflegt, die gemeinsam mit den Bewohnenden gestaltet werden.

Unsere Kurse, wie Eurythmie, Sprachgestaltung, Malen, Formenzeichnen, Plastizieren und Chorsingen, werden von ausgewiesenen Fachpersonen durchgeführt.

Das Kursprogramm finden Sie auf unserer Website www.sonnengarten.ch.

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten

Etzelstrasse 6

8634 Hombrechtikon

T 055 254 45 00

F 055 254 45 01

info@sonnengarten.ch

www.sonnengarten.ch

Bankverbindung

ZKB, 8010 Zürich

IBAN CH07 0070 0113 9001 5184 7

Führung durch den Sonnengarten

Aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation (Herbst 2021) finden im Sonnengarten bis auf weiteres keine Führungen statt.

Der nächstmögliche Termin wird auf unserer Website bekannt gegeben. Wir bitten Sie um Verständnis.

Gemeinnütziger Verein Sonnengarten

Vorstand

Helen Baumann, Präsidentin

Pia Baur, Mitglied

Heinz Brodbeck, Mitglied

Philip Eric Jacobsen, Mitglied

Peter Kunz, Mitglied

Gesamtleitung

Franz-Josef Oggier

Impressum SonnengartenPost

Redaktion

Franz-Josef Oggier

Konstanze Brefin Alt

Fotos

Franz-Josef Oggier

Produktion

Eboplan GmbH, 8634 Hombrechtikon

Ich möchte den Sonnengarten unterstützen

durch Freiwilligenarbeit:

Mithilfe in der Cafeteria

Besorgungen für Bewohnende

Bewohnerbesuche/Betreuung

Anderes _____

Durch den Beitritt in den Gemeinnützigen Verein Sonnengarten als:

Einzelperson (CHF 40.-/p.a.)

Ehepaar (CHF 50.-/p.a.)

Durch eine Schenkung

Durch wiederkehrende Beiträge:

monatlich

vierteljährlich

halbjährlich

jährlich

Ich interessiere mich für einen Eintritt in den Sonnengarten

Vorname/Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bitte Talon senden an:

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten, Etzelstr. 6, 8634 Hombrechtikon
oder info@sonnengarten.ch

The logo for 'Sonnengarten' features a stylized orange sunburst above the word 'Sonnengarten' in a bold, orange, sans-serif font.

Ein Ort für persönliche
Lebensgestaltung im Alter