

# SONNENGARTEN POST

Alters- und Pflegeheim SONNENGARTEN  
Etzelstrasse 6  
8634 Hombrechtikon  
Herbst 2018, Nummer 65  
Erscheint zweimal jährlich

## INHALT

- Ausstellung LICHTbilder
- Grundsatzartikel Kultur im Sonnengarten
- Malen im Alter und mit Demenzerkrankungen
- Formenzeichnen
- Baumgruppe
- Öffentliche Kultur im Sonnengarten
- Begegnung mit einem Frosch



## Liebe Leserinnen und Leser

Die neue SonnengartenPost ist da, vielleicht hat das Lesen bei Ihnen bereits Tradition, oder halten Sie sie zum ersten Mal in Händen? Wir freuen uns über Ihr Interesse und ich kann Ihnen versichern, der Inhalt bringt Ihnen das Leben und die Kultur im Alters- und Pflegeheim Sonnengarten näher.

Kultur kann dann entstehen, wenn der Mensch gestaltend und schaffend in das Leben eingreift. Kultur ist im Gegensatz zur Natur etwas, was durch den Menschen prägend und ordnend wirkt.

Diese Ausgabe der SonnengartenPost lässt Sie eintauchen in das, was durch Künstler und durch den bewusst ergriffenen Alltag geschaffen worden ist. Ohne den Umkreis an Menschen, die sich für das Erarbeitete und Gestaltete interessieren, würde es unbeachtet «verschwinden», ohne dass ein Wert zugesprochen werden könnte demjenigen, der sich an der Erschaffung beteiligt hat. Damit etwas als Kultur bezeichnet werden kann, braucht es zuerst die aktive Wahrnehmung und ein Bewusstsein der Prozesse, die die Pflege und damit den Fortbestand ermöglichen.

Ich weiss nicht, was Sie in Ihrem Alltag an Kultur schätzen. Etwas vom Schönsten ist die Begegnung von Mensch zu Mensch. In unserer Kultur ist es üblich, sich bei der Begrüssung und Verabschiedung die Hand zu geben. Diese Geste ermöglicht einem, sich wahrzunehmen, und vom Gegenüber berührt zu werden. Der Entscheid eines Spitals, aus hygienischen Gründen auf diese Geste zu verzichten, bringt uns ihre Bedeutung wieder näher und wir fühlen, welcher Verlust der Verzicht darauf sein kann.



Sich die Hände zu reichen, ist nicht überall ein Symbol der Begrüssung. Die eigene Kultur zu pflegen, anzuerkennen und ihre Bedeutung zu geben, ist etwas Wertvolles. Mit dem Entscheid, Kultur nicht nur gelten zu lassen, sondern sie bewusst mitzugestalten, schaffen wir Verbindlichkeiten untereinander und eine Zusammengehörigkeit als Gemeinschaft.

Dem Kulturellen zu begegnen, sei es über das Auge, das Ohr oder den Geschmackssinn, sich selber daran zu beteiligen und das eigene Können, vielleicht sogar Talent aufzuspüren, macht Freude und regt Fähigkeiten an, die weiterwirken.

Wenn man überlegt, in welchen Bereichen des Lebens Kultur zum Tragen kommt, so erschliesst sich eine grenzenlose Vielfalt. Alles, was wir konstruktiv und bewusst pflegen, wird zur Kultur in unserem Leben.

Nun wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine spannende Lektüre, und wenn Sie Zeit finden, sich an der Kultur des Sonnengartens zu beteiligen, freuen wir uns sehr.

Mit herzlichen Grüssen

**Helen Baumann**

Präsidentin, Gemeinnütziger Verein Sonnengarten

Titelbild: Apfelpracht bei unserem Obst- und Gemüselieferanten (Demeterhof Breitlen in Hombrechtikon).

## LICHTbilder

Fotogemälde von Brigitta M. Andermatt

**Vernissage mit Apéro**

**Samstag, 3. November 2018**

**15.30 Uhr**

Einführende Worte durch die Künstlerin  
Musikalische Umrahmung

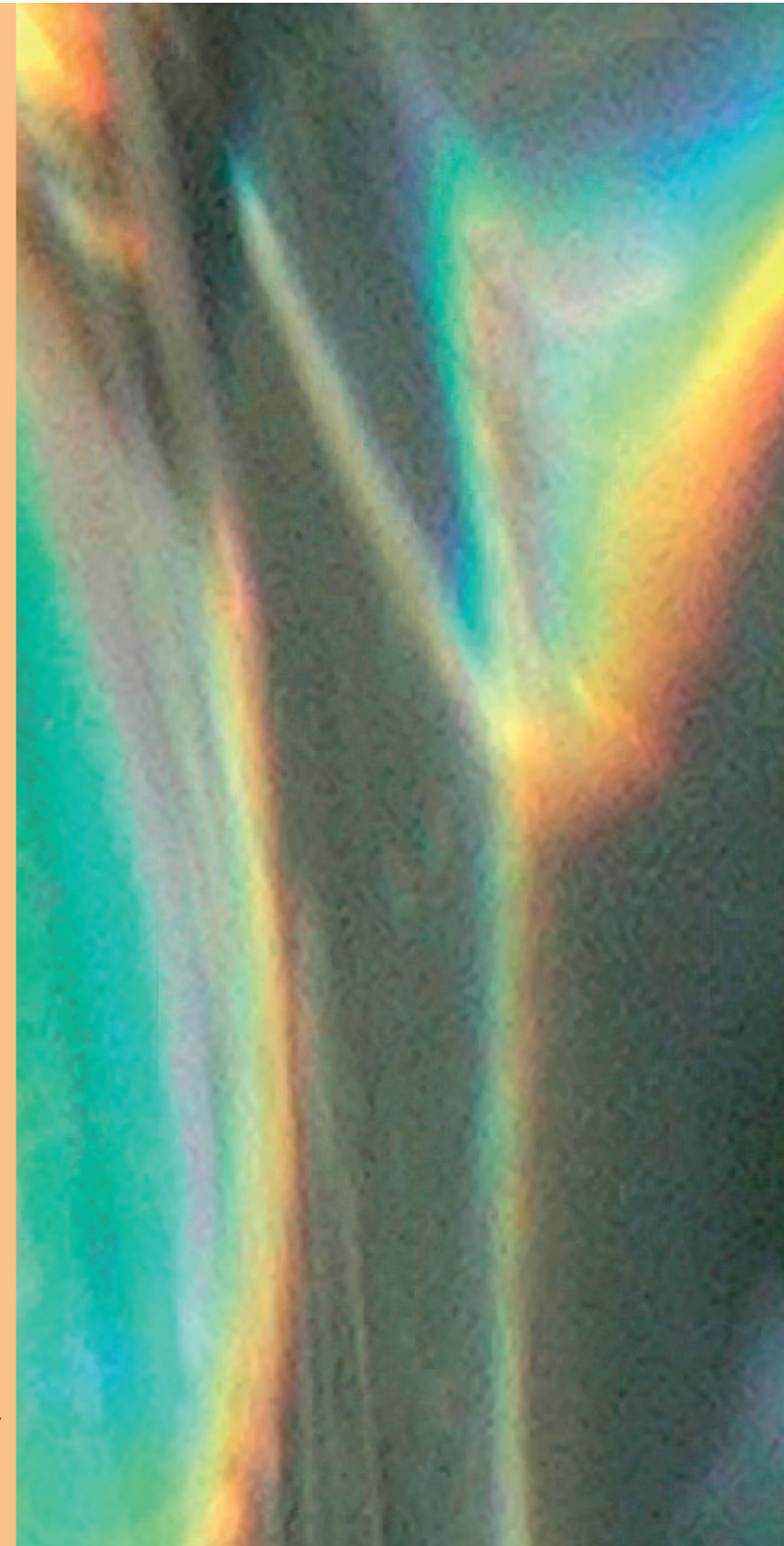
**Ausstellung: 3.11.2018 bis 23.4.2019**

**Im Sonnengarten Hombrechtikon**

Etzelstrasse 6,

Telefon 055 254 45 00

Öffnungszeiten täglich von 14.30 bis 17.30 Uhr  
oder nach Vereinbarung



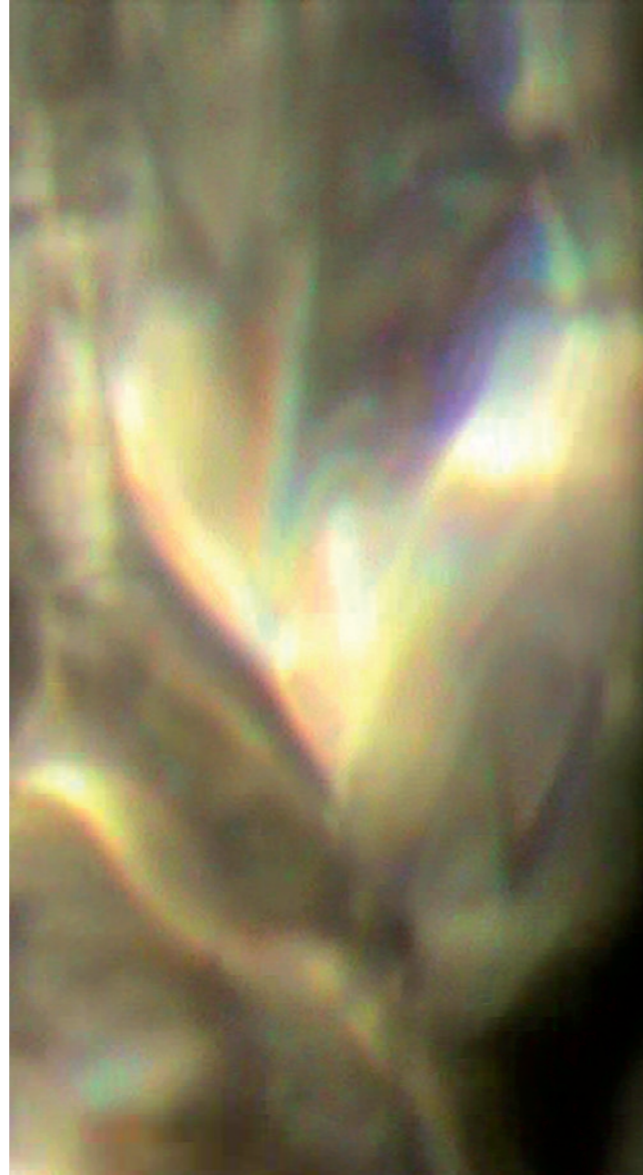
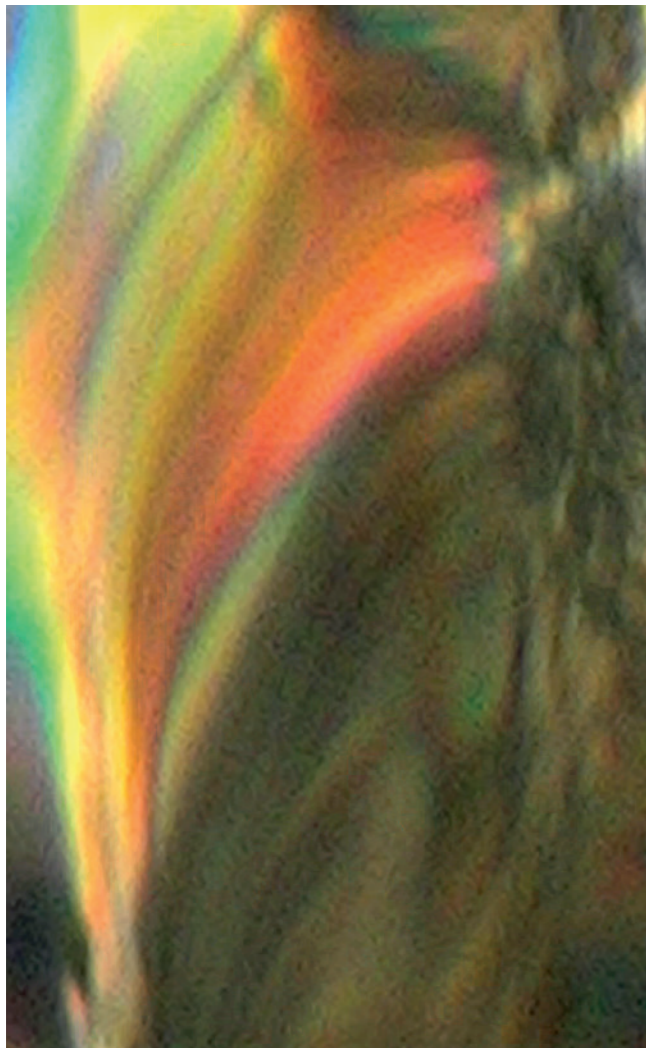


## Brigitta M. Andermatt

### KINDHEIT

Am 21. Februar 1962 wurde ich als jüngstes von sechs Kindern geboren. Wir lebten in Allenwinden (ZG) in einem kleinen Einfamilienhaus, im «Sunnehöckli», zusammen mit den Eltern, der Grossmutter und deren jüngstem Sohn, meinem Götti. Dieser legte mir mit seinem allabendlichen Klavierspiel die klassische Musik in die Wiege. Prägend für uns Kinder waren die Lähmung unserer Mutter und die damit verbundenen Leiden. Auch mein Götti erkrankte früh an MS. Oft waren wir alle sehr gefordert und auch überfordert.

Deshalb hatte ich schon früh das Bedürfnis, dem Sinn des Lebens nachzuspüren.



### AUSBILDUNG

Nach der Matura gehörten Heilen und Musik zu meinen zentralen Themen. So versuchte ich es zuerst mit dem Pharmaziestudium, das ich jedoch nicht schaffte. Also war es doch die Musik, die mich rief. Am Konservatorium Luzern erwarb ich das Klavierlehrdiplom. Gross war meine Freude, als ich meinen Flügel in der Fabrik eines anthroposophischen Klavierbauers fand.

Noch während des Studiums schloss ich mich einem Studienkreis der Theosophischen Literatur an. Dieser fand als Bildungsangebot einer Stiftung statt, die auch im Tessin ein Kurszentrum mit Schwerpunkt ganzheitliche Heilmethoden führte. Innerhalb dieser Stiftung übernahm ich viele Aufgaben und besuchte regelmässig Kurse. Den Höhepunkt bildete die Farbtherapie-Ausbildung. Trotz allem blieb ich meinem Beruf als Klavierlehrerin treu und bin nun seit 2008 mit meinen beinahe 45 Schülern unterwegs.

1992 habe ich Luzern zu meiner Heimatstadt erwählt.

### FOTOGRAFIE

Ein grosses Geschenk wartete auf mich: die Fotografie. Seit 2010 bin ich oft mit meiner Kamera unterwegs. Bald entdeckte ich, dass ich damit auch «malen» kann! Bereits in meiner Kindheit liebte ich das Zeichnen und Malen. Farbklänge – Klangfarben bedeuten für mich Nahrung, Seelennahrung.

Am 2. April 2011 entstand mein erstes LICHTbild. Unbeschreibliches Staunen und grosse Freude erfüllten mich beim Anblick dieses Bildes... Ich konnte es kaum fassen, was mir durch die Linse offenbart wurde.

### AUSSTELLUNGEN UND INSPIRATIONEN

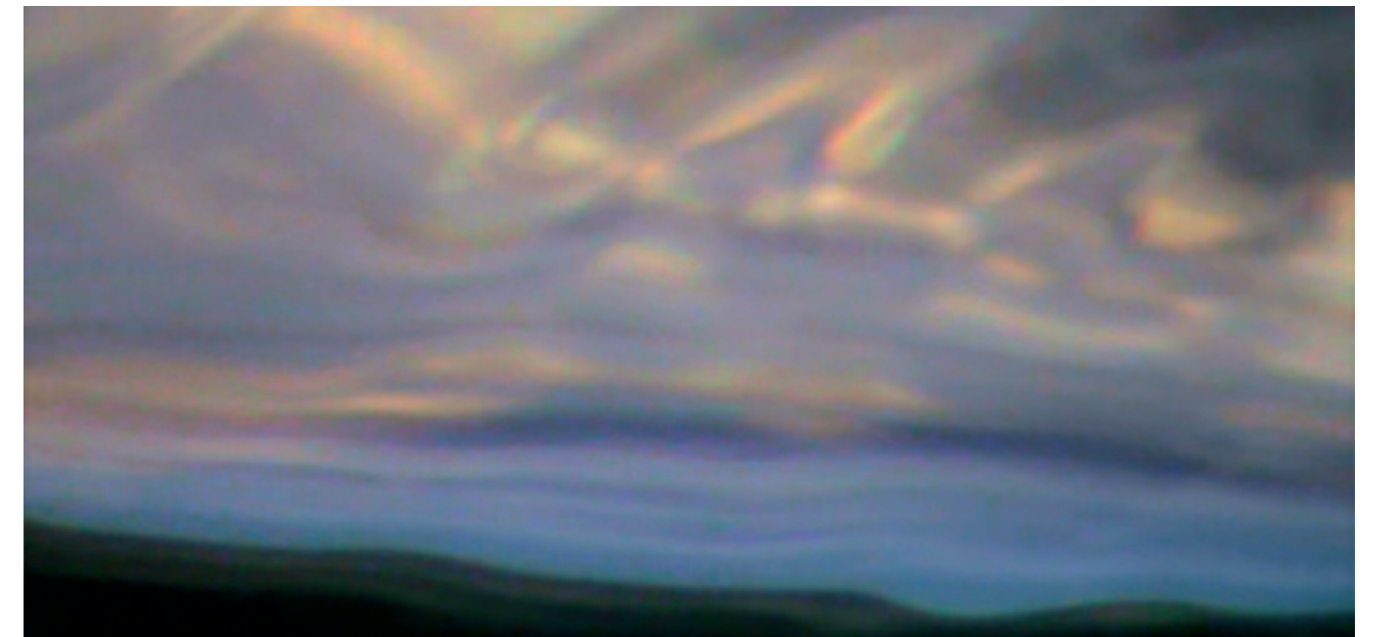
Nach kurzer Zeit spürte ich den Impuls, Ausstellungen und daraus folgend auch Inspirationen (Projektion der Bilder mit spirituellen Texten und Musik) zu gestalten.

Meine erste Ausstellung sollte im alten Zuger Kunsthaus in der Altstadtthalle stattfinden. Für die Vernissage stand mir nur ein einziges Datum zur Verfügung: es war dies der 12.12.12!

Das folgende Gedicht von Eichendorff begleitete diese Ausstellung:

*«Schläft ein Lied in allen Dingen,  
die da träumen fort und fort,  
und die Welt hebt an zu singen,  
triffst du nur das Zauberwort.»*

Seither gestaltete ich 21 Ausstellungen (u.a. in Luzern, Willisau, Kloster Kappel am Albis, Art International Zürich und Basel) und 6 Inspirationen (sämtliche in Luzern, Hofkirche und Matthäuskirche).





## LICHTbilder

Seit meiner Studienzeit war für mich ein Zitat von Robert Schumann wegweisend:

«Licht senden in die Tiefe des menschlichen Herzens – des Künstlers Beruf.»

Ich nenne meine Bilder LICHTbilder, Fotogemälde.

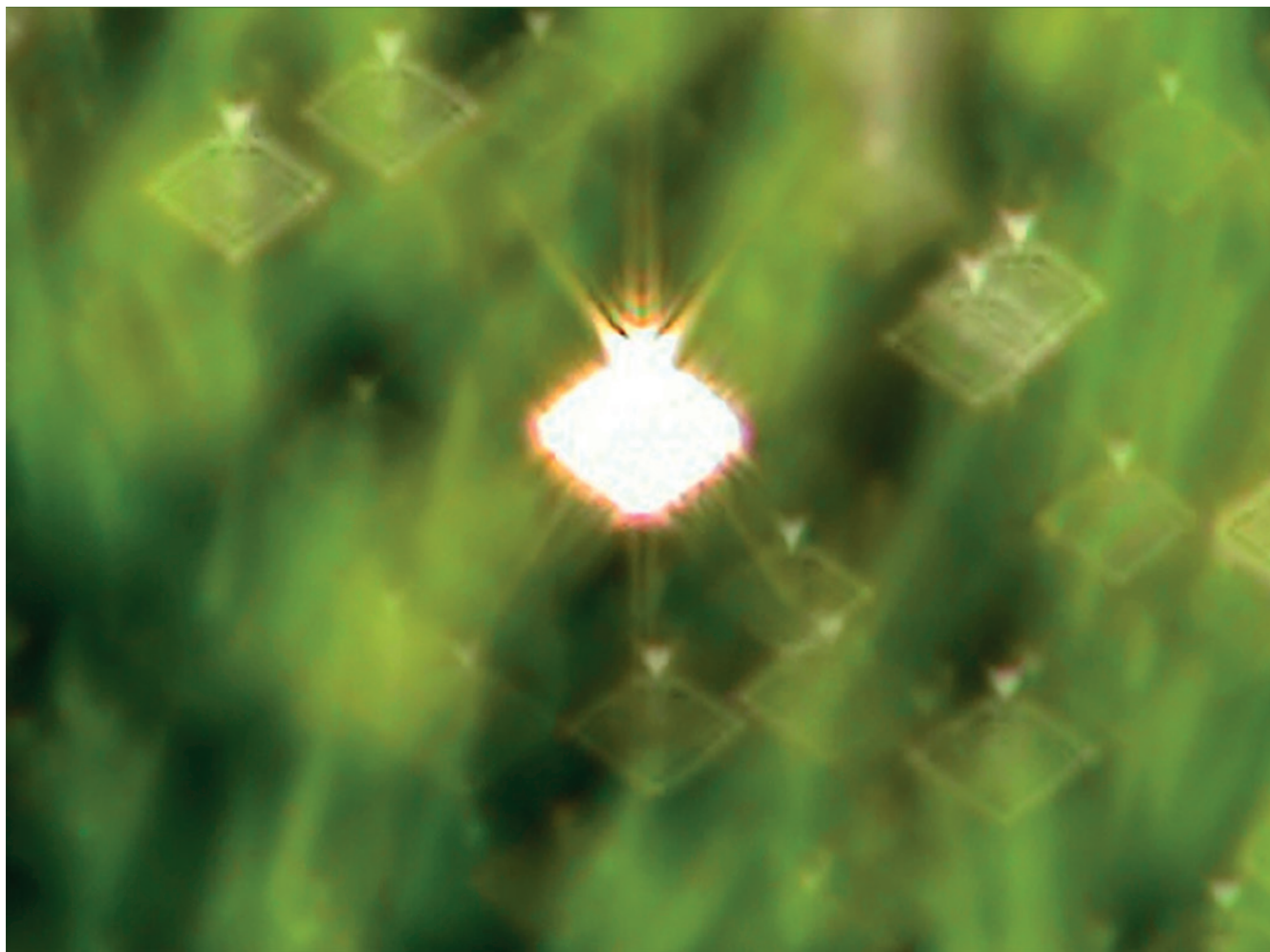
Die LICHTbilder sind erfüllt von Klang und Poesie, von Schönheit und Mysterium. Im Zentrum steht das Licht, dessen Farben und Kräfte in faszinierender Weise erscheinen.

Meine meist auf Leinwand gedruckten LICHTbilder sind mit der Kamera «gemalte» Fotogemälde. Durch

eine spezielle Technik eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten der fotografischen Kunst. Es entstehen Bilder, die in ihrer Art aussergewöhnlich sind. Die zum Teil sichtbaren Pixel gehören zum «Malstil». Ich nenne ihn Pixillismus und erinnere damit an den in der Belle Epoque entwickelten (spätimpressionistischen) Stil des Pointillismus.

Die LICHTbilder berühren den Betrachter ganzheitlich und rufen individuelle Assoziationen und Wirkungen hervor. Daher tragen sie keine Titel.

*Immer wieder werde ich gefragt, wie die Bilder entstehen.  
Doch: «Wo zu viel erklärt wird, da staunt niemand mehr.»*  
(Eugène Ionesco)



Folgende drei Zitate beinhalten abschliessende Gedanken zu meinem Weg mit den LICHTbildern:

*«Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht.»*

(Albert Einstein)

*«Licht ist die kosmische Energie, aus der die Welt hervorgegangen ist.*

*Ohne Licht gäbe es kein Leben und keine Welt, wie wir sie kennen.*

*Was wir sehen, hängt wesentlich davon ab, wie wir sehen.*

*Das Licht ist ein Bote des Ewigen. Mit ihm berührt etwas Absolutes unsere relative Welt.*

*Alles Sichtbare ist ein Widerschein des unsichtbaren Lichtes.»*

(Lorenz Marti)

*«Alles, was lebt, lebt im Licht;*

*alles, was existiert, strahlt Licht aus.*

*Alle Dinge empfangen ihr Leben vom Licht,*

*und dieses Licht ist in seiner Wurzel selbst Leben.»*

(Paracelsus)

## SONNENGARTEN

Im Frühling 2005 besuchte ich erstmals den Sonnengarten und war von der Atmosphäre dieses Hauses begeistert. Es war für mich ein Geschenk, dass ich ab 2006 öfters bei einer Bewohnerin zu Gast sein durfte, manchmal auch übers Wochenende. So schätzte ich die Sonntagvormittags-Lesungen, die wunderbaren Konzerte und Ausstellungen, die Feiern durch die Jahreszeiten, das gesunde Essen und nicht zuletzt die reichen Begegnungen mit den Bewohnern.

Es ist für mich eine grosse Ehre und Freude, meine LICHTbilder im Sonnengarten ausstellen zu dürfen – herzlichen Dank!

Brigitta M. Andermatt



## Sonnengarten-Kultur

Wir sprechen viel von der «Sonnengarten-Kultur», doch was ist das eigentlich? Wie kann man sie beschreiben, sie fassen? Als ich diesen Artikel vorbereitete, merkte ich, wie schwierig es ist, unsere Kultur zu beschreiben.

Ist es die Betriebskultur, wie man sie von wirtschaftlichen Unternehmen kennt? Ja und nein. Sicherlich gehört die klassische Betriebskultur dazu, aber dies ist zu kurz gefasst.

Sind es die Kulturveranstaltungen, die wir öffentlich anbieten? Auch hier ja und nein, es ist mehr.

Vielleicht müssen wir anders fragen. Woran merkt man, dass es eine spezifische «Sonnengarten-Kultur» gibt? Was kommt dem Besucher von aussen entgegen, wenn er uns im Sonnengarten besucht? Was sind die Kennzeichen, die Eigenheiten, was nimmt man wahr im Sonnengarten, physisch, seelisch, geistig?

### Beginnen wir mit dem Physischen

Schreitet man dem Sonnengarten entgegen, ist das Erste, das einem auffällt, die organische Architektur



Einweihung eines Kunstwerks im Sonnengarten

des Haupthauses und später auch der beiden Pavillons. Eine Architektur, die lebt, die atmet, die sich verbindet mit der Aussenwelt. Gebäude, die sich in die Landschaft einpassen, anpassen. Man kommt zum Eingangstor, das einen grosszügig empfängt. Kaum drinnen, kommt man mit Kunst in Berührung. Die jährlich zweimal wechselnde Kunstausstellung im Erdgeschoss und Untergeschoss empfängt uns. Die Korridore der übrigen Stockwerke sind mit Kunstwerken aus dem Eigenbestand geschmückt. Im Hauptkorridor wird das Licht vom Himmel durch grosse Dachfenster von oben nach unten geführt.



Innen der grosszügige Esssaal mit seinen abgestuften Decken, seinem sechseckigen Grundriss. Im Untergeschoss der Saal für unserer Veranstaltungen, auch er in organischer Weise gestaltet. Die Wohnzimmer und Wohnungen, keines gleicht der anderen, auch hier wird die organische Bauweise erlebbar. Die Bewohner fühlen sich wohl und geborgen. Am Ende der Korridore die «Stübli», wo gemütliches Zusammensein möglich ist. Wir haben eine grosse zentrale Bibliothek mit über dreitausend Büchern. Auch in den einzelnen Stockwerken gibt es spezielle Bibliotheken, z.B. mit Grossschrift-Büchern.

Vor dem Haupthaus der grosse Garten mit grossem altem Baumbestand, Blumen vom Frühling bis in den Herbst, den Enten und Hühnern, Teichen und den Spazierwegen. Ein beliebter Aufenthaltsort für unsere Bewohnenden.

Wie oben angedeutet im Garten auch die neuen, von Max van Huut entworfenen Pavillons mit den geschützten Wohnbereichen.

### Betrachten wir es von der seelischen Seite

Selbstverständlich wirkt sich die Architektur, die Kunst auch auf unsere Seele aus. Sie beruhigen uns, geben eine häusliche Wärme. Von Besuchern hören wir immer wieder, wie ruhig, still es bei uns sei. Keine Hektik, keine Unruhe ist wahrnehmbar.

Auch das Spazieren im Garten oder das Ruhen auf einer unserer Gartenbänke, Betrachten der Natur, der Blumen, Hühner oder Enten, oder der Blick in die Ferne zu den Glarneralpen beruhigt die Seele.

Auch unsere Mitarbeitenden haben eine beruhigenden Einfluss auf unsere Bewohnenden. Aus Rückmeldungen von Bewohnenden höre ich immer wieder, wie liebevoll und aufmerksam die Mitarbeitenden seien. Sie nehmen sich der Sorgen der Bewohnenden an. Im Vergleich zu anderen Altersheimen nehmen



Mitarbeiterinnen bei einer Schulung





Bewohnerausflug 2018

sich unsere Mitarbeitenden in Pflege und Betreuung mehr Zeit. Die Bewohnenden sind im Zentrum unserer Tätigkeit. Begegnungen sind geprägt durch Achtung, Toleranz, Respekt, gegenseitiger Wertschätzung.

Aber auch die Mitarbeitenden sind im Zentrum. Nur zufriedene Mitarbeitende können eine gute Stimmung im Haus verbreiten. Wir pflegen einen offenen,

transparenten Führungsstil. Das heisst aber auch, dass wir Klartext reden, wenn es sein muss. Nur so kann auch die nötige Transparenz erzielt werden. Wir fördern unsere Mitarbeitenden durch Schulung und Weiterbildung entsprechend ihren Möglichkeiten.

Wir pflegen die Jahresfeste wie Ostern, Johanni, Michaeli, die Adventszeit mit sonntäglichen Morgenkonzerten, wir feiern Weihnachten und Neujahr. Im Weiteren gehören hier auch das Fest des Schweizer Nationalfeiertags am 1. August mit Bocciaspiel, Alphornklängen und Feuer dazu sowie das Sommerfest für die an Demenz erkrankten Menschen. Der sommerliche Bewohnerausflug sei hier auch erwähnt. Das gemeinsame Erlebnis festigt die sozialen Beziehungen.

Um die Essenswünsche dem Servierpersonal zu signalisieren, basteln die Bewohner jeweils ein Ansteckzeichen (siehe hierzu die rührende Geschichte von Frau Walker, Seite 19). Am 1. November, unserem Totengedenktag, gedenken wir unseren im Verlauf des Jahres verstorbenen Bewohnenden.



### Wie sieht es nun auf der geistigen Seite aus?

Auch der alternde Mensch soll und muss die Möglichkeit haben, sich geistig weiterzuentwickeln. Auch er kann noch lernen, und wie wir heute aus den Neurowissenschaften wissen, bis ins hohe Alter sein Gehirn weiter formen, beleben.

Durch verschiedene Angebote haben unser Bewohnenden die Möglichkeit, sich weiterzubilden oder sich der Kunst zu widmen. So haben wir zum Beispiel Kurse im Formenzeichnen (siehe Beitrag von Peter Büchi Seite 14) oder Malen für an Demenz erkrankten Menschen (siehe Beitrag von Brigitta Neukom, Seite 12). Im Weiteren gehören natürlich auch Denkübungen, Eurythmie, Bewegungstherapien, Plastizieren, Musizieren, Sprachgestaltung, Gesang und Chor und anderes dazu.

Wir stellen immer wieder fest, dass Bewohnende die Initiative ergreifen und Arbeitsgruppen bilden. Wir fördern das wenn immer möglich. Maria Kunz und Martin Gossweiler, eine Bewohnerin und ein Bewohner, stellen uns auf Seite 16 die von ihnen gegründete Baumgruppe vor. Weitere Bewohner-Initiativen sind Menügruppe, Lesekreis, Singkreis etc. Sie haben auch die Möglichkeit, bei Arbeiten im Haus mitzuwirken, sei es beim Rüsten, bei Gartenarbeiten oder beim Vorlesen für andere Bewohnende.

Selbstverständlich kommt hier auch das oben erwähnte vielfältige Kulturprogramm dazu. Christine Sacks hat es auf Seite 17 beschrieben.

Zum Geistigen gehört auch unsere Offenheit gegenüber Religionen. Wir sind konfessionell neutral. Im Sonnengarten gibt es kultische Handlungen der Christengemeinschaft und der evangelischen Kirche.

Der wesentliche Beitrag zum Geistigen im Sonnengarten kommt aus der Anthroposophie. Das anthroposophische Menschenbild bildet die Grundlage unserer Arbeit. 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 das vor Augen hat, geht man mit sich und dem Gegenüber ganz anders um.

### «Sonnengarten-Kultur»

Dies alles macht die «Sonnengarten-Kultur» aus. Viele Menschen spüren das auf unbestimmte Weise, sie fühlen, da ist etwas vorhanden, das fast nicht zu beschreiben ist. Man könnte auch sagen, der «Sonnengarten-Geist», der nicht mit unseren Organen wahrnehmbar ist.

Markus Glauser

Leiter Sonnengarten



Beim Singen und Musizieren im Singkreis



## «Nie zu spät»

Vor rund drei Jahren habe ich angefangen, mit einem an Demenz erkrankten Menschen malerisch zu arbeiten. Thomas war Mathematiker und hatte sich nach seiner Pensionierung viele Jahre intensiv mit Geometrie beschäftigt. Als er sein umfangreiches Lebenswerk zu Ende geführt hatte, liess er los ... und eine zunehmende Vergesslichkeit entwickelte sich zur Demenzerkrankung. Ich wurde angefragt, ob ich mit Thomas malen könnte. Er wurde mein Lehrmeister! Durch ihn durfte ich ein Malen speziell für betagte und an Demenz erkrankte Menschen entwickeln. Ich bekam dann auch Gelegenheit, dieses Malen in Gruppen zu erproben. – Welche Bilder dabei entstanden, war sehr erstaunlich!

Ursprünglich als Naturwissenschaftliche Zeichnerin ausgebildet, selber malerisch unterwegs und in freier Praxis als Heileurythmistin tätig, bot sich mir nun ab Herbst 2016 die Möglichkeit, im Sonnengarten in den beiden neuen Wohnbereichen für Demenzerkrankte epochenweise solche Malnachmittage durchzuführen.

Meine Malstunden sind ein durchgestalteter und doch offener und vielfältiger Prozess, voller ungewisser Momente und einer intensiven kreativen Spannung – dabei komme ich mir manchmal vor wie auf einer Hängebrücke, ausgespannt zwischen dem Gewordenen und dem Werdenden. Ich versuche mir jeweils im Voraus die Tagesstimmung und die Bewohner lebhaft vorzustellen, um dann eine stimmige Atmosphäre zu schaffen. Es kann durchaus vorkommen, dass ich im Vorbereiten kurz vor Beginn das ganze Programm nochmals umstellen muss. Mit farbigen Stoffen und Mitgebrachtem aus der Natur verwandle ich dann den grossen Arbeitstisch für die Bewohner in eine interessante Erlebniswelt.

Nach der Siesta werden die Bewohner von den Pflegenden aus beiden Wohnbereichen an den dekorierten Tisch geführt und sie staunen, was es da Neues zu entdecken gibt. Einen guten gemeinsamen Einstieg bietet uns das «Malercafé». Als von aussen kommend, ist es für mich wichtig, über die Gemütlichkeit des Zvierikaffees mit den Bewohnern in Kontakt zu treten. Einzelne sitzen und schauen oder ergreifen, was vor

ihnen liegt. Andere essen Zvieri, eine Frau ist bereits ungeduldig und möchte mit dem Malen beginnen, eine andere läuft schon wieder weg. Das ist ein anspruchsvoller Moment, weil eigentlich alle Anwesenden eine Eins-zu-Eins-Betreuung bräuchten. Wird es mir nun gelingen, Aufmerksamkeit zu wecken fürs Thema, um den nahtlosen Übergang ins Malen zu schaffen? Meine kleine Ansprache: «Ich habe Ihnen heute ein ganz besonderes Thema mitgebracht» wird sofort durch die Frage einer Bewohnerin unterbrochen: «Was ist ein Thema?» Ich halte kurz inne und merke, dass dieser Begriff zu weit weg ist von der unmittelbaren Erlebniswelt der an Demenz erkrankten Menschen. Ich drehe mich um und kann gerade verhindern, dass die vorbereiteten Wasserfarben auf der Palette nicht mit den Händen über die ganze Tischfläche verschmiert werden. Eine erste kleine Reinigungsaktion wird nötig. Für mich gilt jetzt nur noch volle Konzentration und unmittelbares Drinstehen im Moment, damit ich den zehn am Tisch sitzenden Personen beim Malen anregend, lenkend und das «Schlimmste» verhindernd behilflich sein kann. Damit keine Angst vor dem weissen Blatt entsteht, habe ich die Papiere bereits von Hand vorgegründet mit passenden Farbstimmungen. Dadurch wird sich Gemaltes später besser mit der Umgebung verbinden, es wirkt dadurch lebendiger, und danach fügen sich die verschiedenen Bilder organischer zu einem Gemeinschaftsbild zusammen.

Wenn es nun am Tisch plötzlich ganz still wird, ist dies ein heiliger Moment! – Es ist gelungen, dass sich die Malenden aus ihrem Verlorensein, aus einem weitfokussierten Umgebungswahrnehmen sammeln und sich auf das vor ihnen liegende Vogelnest, Schmetterlingsbild oder auf eine frische Freilandrose konzentrieren und in eine innere Beziehung treten können. Im schöpferischen Prozess helfe ich bei Fragen mit wenigen Worten. Ich mache kleine Vorschläge mit meinem Pinsel oder führe die Hand der Bewohnerin mit ihrem Pinsel an eine neue Farbe heran. Wir sind ganz im Tun und sie antwortet darauf mit einem neuen Malimpuls. Bei alledem versuche ich, den Malenden eine gewisse Ruhe und Hülle zu geben und Störungen von aussen möglichst vom Tisch fernzuhalten.



Jeder Gegenstand aus der Natur ist im Grunde genommen schwierig für die malerische Umsetzung. Deshalb ist es für mich unerlässlich, dass ich ihn vorher selber gemalt habe und dadurch einen sicheren Weg für den Bildaufbau anleiten kann. Man kann sich nun vielleicht fragen, warum ich denn überhaupt Themen aus der Natur mitbringe. Ich habe beobachtet, dass die an Demenz erkrankten Menschen kaum mehr in der Lage sind, von sich aus frei zu malen – aber wenn dies doch jemand möchte, wäre der Raum dazu durchaus gegeben. Ein kleines «Ding» aus der Natur, den Jahreszeiten entsprechend, gibt ihnen einen gewissen inneren Halt und auch wieder einen konkreten Bezug zu ihrer unmittelbaren Lebensumgebung. Auch auf die kognitiven Fähigkeiten wirkt sich das Mit-dem-Blick-Hin-und-Herpendeln zwischen sich und der «kleinen Welt auf dem Tisch» positiv aus. Ich hatte nach Malstunden schon das Erlebnis, dass Menschen mit Sprachstörungen wieder ganze und zusammenhängende Sätze sprechen konnten und plötzlich sagten: «Das isch jetzt aber en schöne Nahmittag gsi!»

Warum, frage ich mich immer wieder, fällt es Teilnehmenden schwerer, beispielsweise einen Schneemann zu malen als einen Engel, obwohl der Schneemann objektiv gesehen einfacher zu malen wäre? Ich habe das mit verschiedenen Gruppen ausprobiert und bin immer zu diesem selben Resultat gekommen. Liegt es daran, dass alte Menschen bereits so viel näher an der geistigen Welt leben? Es ist jedenfalls eindrück-

lich, dass sie offenbar einen unmittelbaren Zugang zu Engelwesen haben. Gelingt ein solcher Malnachmittag, sind dies echte Sternstunden!

Unsere gemeinsame Schaffenszeit ist abgelaufen und die dementen Bewohnerinnen und Bewohner werden von den Pflegenden wieder zurückgebracht. Ein kreatives Schlachtfeld bleibt liegen. Während ich aufräume und putze, trocknen die Bilder. Ganz in der Nähe essen die Bewohner ihr Abendbrot und ich stelle nun aus allen entstandenen Arbeiten eine Bildtafel zusammen. Das ist dann eine kreative Herausforderung – und für mich das «Praliné» zum Schluss. Wenn eine Bewohnerin am Rollator vorbeitrippelt und aus ihrer gebeugten Haltung den Kopf schräg nach oben dreht und verwundert fragt: «Wer hätt dann die schöne Bilder gmalt?» – und ihr dann plötzlich ein bestimmtes Bild doch irgendwie bekannt vorkommt und sie über das ganze Gesicht strahlt – dann ist unsere gemeinsame Freude riesengross!

*Sag es mir  
und ich werde es vergessen,  
zeig es mir  
und ich werde mich daran erinnern,  
lass es mich machen  
und ich werde es verstehen.*

Konfuzius

Brigitta Neukom

Heileurythmistin / Kunsttherapeutin ED



## Initiative Formenzeichnen

Mit dem Formenzeichnen hat Rudolf Steiner ein Element von unausschöpfbarer Tiefe in die Steinerschule eingefügt. Durch zeichnendes Malen oder malendes Zeichnen – auf dem Weg zum Schreiben und zur Geometrie – sollen damit die Kinder vom Formerleben zum Formgestalten geführt werden. In den 26 Jahren meiner Lehrtätigkeit an der Mehrklassenschule in Uetzikon (Hombrechtikon) habe ich die wirkungsvollen Möglichkeiten dieses Zeichnens erleben und ausloten können. In vielen Kursen für Lehrer, Erzieher und weitere neugierige Menschen konnte ich meine Erfahrungen weitergeben.

Während dieser Zeit erlebte ich auch das Entstehen und Gedeihen des Sonnengartens intensiv mit. Es war für mich eine grosse Freude, als aus Initiative einer Bewohnerin ein Kurs in Formenzeichnen gewünscht wurde.

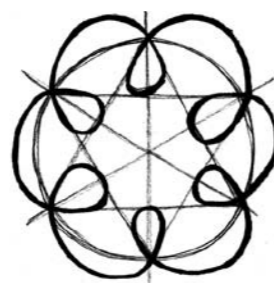
Da galt es, neue Ideen zu entwickeln, um einen grundlegenden Sinn für das Formenzeichnen mit älteren Menschen zu finden. Dabei habe ich viel lernen und neu entdecken können. Wie dankbar bin ich der Initiative aus dem Sonnengarten!

Fundamentale Anregungen finden sich in dem wunderbaren Buch von Rudolf Kutzli, welches auch in russischer und französischer Übersetzung erschienen ist, wobei der Titel jeweils simpel mit «Formenzeichnen» übersetzt wurde. Dies wird der Sache aber nicht gerecht, denn Kutzli hat mit dem erweiterten Titel das Wichtigste umschrieben: «Entfaltung schöpferischer Kräfte durch lebendiges Formenzeichnen» – darum geht es bei diesem Zeichnen!

Jeder Mensch trägt in sich «schöpferische Kräfte», oft bezeichnet als Formkräfte, Bildekräfte, Ätherkräfte oder Kreativität. Im ersten Jahrsiebt des Lebens sind diese starken Kräfte in der Gestaltung der Organe wirksam. Später betätigen sie sich als Denk- und Phantasiekräfte. Diese Lebenskräfte begleiten und erhalten uns während des weiteren Lebens. Wie alle Kräfte haben sie die Eigenheit, dass sie je nach Beanspruchung erstarren oder schwächeln. Wir sind aufgefordert, sinnvoll und altersgemäss mit diesen Kräften umzugehen. «Dieser Vorgang, der durch die Begegnung des Astralischen mit dem Ätherischen, das auf den Wogen des Flüssigen

dem Astralischen entgegenkommt, sich abspielt, der ist für das menschliche Leben von einer immensen Wichtigkeit, er bedeutet eigentlich im Grunde genommen das ganze menschliche Leben.» (Aus: «Geistige Zusammenhänge in der Gestaltung des menschlichen Organismus»; GA 218; 1. Vortrag, Dornach, 20. Oktober 1922, S. 56).

Es gibt die verschiedensten Möglichkeiten, die Lebenskräfte zu aktivieren: Einer freut sich am Singen, andere üben Gedichte oder spielen ein Instrument. Sport bietet sicher auch Möglichkeiten. Besonders in der Eurythmie, im Malen oder Plastizieren bearbeiten wir diese Kräfte wesensgemäss. Mein Ziel ist es, das Formenzeichnen entsprechend einzusetzen – also nicht in erster Linie Formen zu zeichnen, sondern primär «Zeichner zu formen», seine Bildekräfte zu betätigen, seine Lebenskräfte zu stärken.



Bewegter Tanz im Sechsstern



Wo finden wir diese Form?

Der ganze Mensch muss dabei beteiligt sein, in seinem Bewegungsorganismus, seinem Gefühl, seiner Vorstellungskraft und seinem Denken – besonders, wenn es um schwierige, verschlungene oder sich verwandelnde Formen geht. Nicht nur das Gesetz der Form – ihre genauen Abstände und Grössenverhältnisse –, sondern auch die Geschmeidigkeit der Linien und das Gefühl der Stimmigkeit des Zusammenklings und der Gestik sind wichtig. Das alles fördert nicht nur eine präzise Handbewegung, sondern auch das künstlerische Empfinden, das ästhetische Gefühl und die Lebenskräfte. «Gesundheit oder Heilung ist innig mit der Entfaltung unserer schöpferischen Kräfte verbunden, mit der Fähigkeit des Staunens und der Dankbarkeit, dem Mut und dem Vertrauen und ganz besonders mit der Fähigkeit, sich selbst zu lieben.» («Selbstheilungskräfte»; Josef Ulrich, Kunsttherapeut.)



Mit diesem erweiterten Hintergrund treffen sich einige Bewohnerinnen und Bewohner des Sonnengartens zum gemeinsamen Zeichnen am grossen Tisch. Formenzeichnen geschieht absolut voraussetzungslos, ohne die Möglichkeit Fehler zu machen, als fließender Prozess. «Der Übende erfährt die fruchtbare Keimkraft, die fortschwingende, anregende, belebende Wirkung dieser Formen und Gegenformen zunächst an sich selber. Er bemerkt die wohltätige Wirkung bis in seine Atmung; erstarrende Verkrampfungen werden gelöst, sein Vorstellen und Denken wird beweglich, und seine Phantasie erlangt beschwingte Flügelkraft. - Formenzeichnen wirkt anregend und stärkend auf die Lebenskräfte, somit harmonisierend, belebend und gesundend bis in den physischen Organismus.» (H. R. Niederhäuser)

Deshalb nehmen wir uns jeweils am Dienstag von 9.30 bis 11 Uhr Zeit, um aktiv unsere Kräfte zu betätigen. Wir bemühen uns, in Schwung zu kommen und ausgewogene Formen entstehen zu lassen. Erste Priorität liegt auf dem intensiven Durchbewegen jeder Form. Ziel ist, in den gewordenen Formen das werdende erlebbar zu machen. «Produkt» dieses Zeichnens ist der gestärkte und erfrischte Mensch. «Das ist das Wesen des künstlerischen Empfindens, dieses Einswerden mit der Form, dieses Mitleben mit der Form» (R. Kutzli). Auf dem Papier finden wir die Spuren unseres Bemühens.

Natürlich freuen wir uns über gelungene Formen. Durch Wiederholen und Üben gewinnen wir Sicherheit

und eine bewusstere Selbst- und Weltwahrnehmung. Indem wir mit unseren Augen den Bewegungen folgen, gewinnen wir ein lebendiges Sehen, das nicht statisch «fotografiert», sondern alle Formen als Bewegungen wahrnimmt. In der Natur selbst, in jeder Blattform, in der Bildung eines jeden Gesteins, in der Bewegung des Wassers lebt das Prinzip der Schönheit und Harmonie.

Die Tätigkeit des Formenzeichnens an sich ist mit dem Beenden der Zeichnung nicht abgeschlossen, sondern lebt im Inneren weiter. «Und dadurch bereitet man während des Wachens die Lebenskräfte dazu vor, während des Schlafens fortwährend weiterzuschwingen, aber in diesen Schwingungen das beim Wachen Durchgemachte zu vervollkommen. Dann wacht der Mensch am Morgen auf mit innerlich bewegten und organisch bewegten Lebenskräften, und damit auch mit erfrischem physischen Leib. Das bringt eine ungeheure Lebendigkeit in den Menschen hinein» (Rudolf Steiner).

Neugierige Mitzeichner sind jederzeit willkommen. Formenzeichnen wirkt nur, wenn man es tut!

Peter Büchi



Zeichnung: Regine Traub



## Baumgruppe



### Ihre Entstehung

Im Spätherbst 2014 machten Markierungen die Standorte und Dimensionen der in unserem Sonnengarten-Park neu zu erstellenden Erweiterungsbauten sichtbar. Damit wurde plötzlich bewusst, dass diesen eine grosse Anzahl stattlicher, wunderschöner Bäume geopfert werden musste. Fragen wurden lebendig und das Bedürfnis nach einem würdigen Abschied von diesen von Tieren und uns Menschen geliebten und geachteten Baumwesen. Diese Aufgabe übernahmen einige Bewohnerinnen und Bewohner aus eigener Initiative. Bei günstiger Witterung luden sie während der ganzen Winterzeit jeweils abends vor dem Nachessen dazu ein, sich zwischen der grossen Hängebuche und dem Eichen-Eschen-Paar einzufinden. Lieder wurden gesungen, Gedichte gesprochen und der Abschied konkret mit einer Handlung vorbereitet: Die ganze Bewohnerschaft wurde dazu in unseren grossen Saal eingeladen, die Gedanken an die Baumwesen, die ihren Lebensraum opfern mussten, mit der Idee zu verbinden, Samen unserer Parkbäume und Sträucher in mit Walderde gefüllten Töpfchen auszusäen. So fanden die Samen den Weg in unsere Zimmer, begleitet vom Lied, das wir bis heute unseren Treffen jeweils voranstellen:

*Im Samen der Baum  
Der Baum im Raum  
Der Raum in der Unendlichkeit  
Unendlichkeit im Samen*

Luis Zett

Als im Frühjahr 2015 die Bäume fielen, waren wir auf den Schmerz und die Trauer vorbereitet. Mit dieser Initiative war die Baumgruppe entstanden.

### Aktivitäten der «Baumgruppe»

Vierzehntäglich treffen sich seither regelmässig an Dienstagnachmittagen in der Bewohnerküche des Erdgeschosses die anfangs sieben, heute acht festen Mitglieder zur gemeinsamen Arbeit. Im Kontakt mit der Bauleitung und der Heimleitung durften wir Wünsche äussern, die vielfach erfüllt werden konnten. Ein Schmetterlingsgarten entstand auf Initiative eines unserer Mitglieder.

Unsere Hauptinteresse galt von Anfang an den sieben sogenannten Planetenbäumen, die auch in unserem Park vertreten sind. Es sind dies die Esche, Kirsche, Eiche, Ulme, der Ahorn, die Birke und die Hagebuche. Aus ihren Hölzern wurden die sieben tragenden Säulen des ersten Goetheanums in Dornach gearbeitet. Jedes Mitglied unserer Gruppe erforschte «seinen» ausgewählten Planetenbaum. Die Ergebnisse wurden den Bewohnern in einer gut besuchten Nachmittagsveranstaltung vorgetragen. Biologisches, Persönliches, Mythologisches wurde einbezogen.

Die beiden Eurythmistinnen in unserer Gruppe verhalten dazu, die Planeten als Himmelsgestirne in ihrer Beziehung zum Menschen zu erarbeiten, indem sie dazu anregen, dass wir uns mit den «Zwölf Stimmungen» – einer Dichtung Rudolf Steiners zum Thema «Geistiger Kosmos» – beschäftigen. Das war ein hohes Ziel. Um sich ihm zu nähern, übten wir die eurythmischen Gebärden, zunächst zu den Tierkreisbildern.

Seit Beginn dieses Jahres erarbeiten wir das Buch des Biologen und Lehrers Jan Albert Rispens: «Bäume verstehen lernen – ein goetheanistisch-anthroposophischer Schulungsweg an der Natur». Ziel dieser Schulung ist es – wie der Autor schreibt – «beobachtend die Natur selber zu Wort kommen zu lassen und sie nicht mehr unreflektiert nach unseren Vorstellungen und Massstäben zu beurteilen». «Eine positive Wendung kann nur ganz individuell vollzogen werden. Dazu dient dieses Buch.» (Jan Rispens).

Für die «Baumgruppe»:  
Maria Kunz und Martin Gossweiler

## Öffentliche Kultur im Sonnengarten



Mit der SonnengartenPost erhalten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, halbjährlich auch das öffentliche Kulturprogramm. Dieses informiert über die Veranstaltungen im Sonnengarten, zu denen Sie immer herzlich eingeladen sind. Nebst den Kunstausstellungen, die Frühling und Herbst mit einer Vernissage eröffnet werden, bietet es ein buntes Angebot an Konzerten, Eurythmieaufführungen, Vorträgen oder Darbietungen mit Sprache und Musik, teilweise organisiert in Kooperation mit dem Jakob Gujer-Zweig Hombrechtikon. Die Veröffentlichung des Angebots beschränkt sich nicht nur auf das gedruckte Kulturprogramm, das an Interessierte verschickt und im Haus aufgelegt wird, auch auf unserer Homepage und in online-Veranstaltungskalendern können die aktuellsten Informationen jederzeit von jedermann eingesehen werden.

Im Sonnengarten sind viele Bewohnende künstlerisch selber aktiv und kulturinteressiert. Doch nicht allen ist es noch möglich, an kulturellen Ereignissen in der näheren oder ferneren Umgebung teilzunehmen. Manchmal fehlt die Mobilität, manchmal fehlen die

Kräfte. Die Möglichkeit, Veranstaltungen im Haus besuchen zu können und sich dabei sicher und betreut zu fühlen, wird von vielen genutzt und geschätzt.

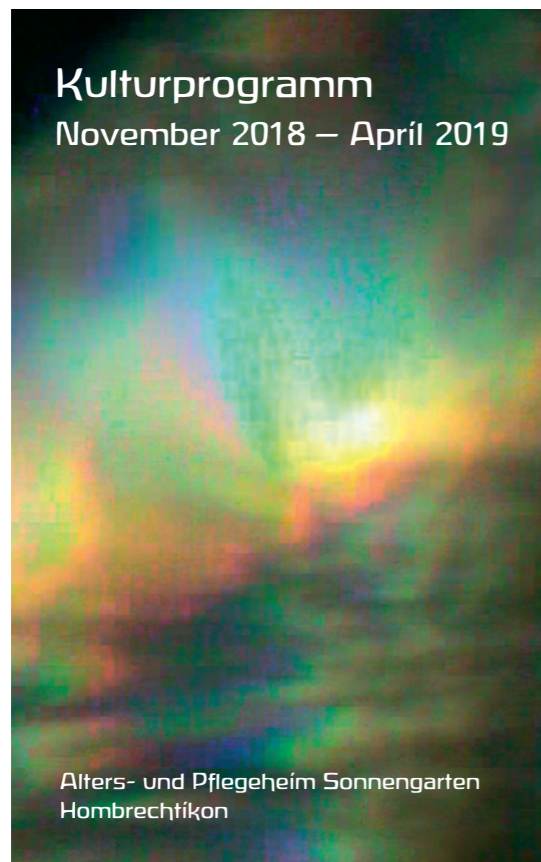
In verdankenswerter Weise engagieren sich zwei freiwillige Helfer, ein Bewohner des Haupthauses und ein Bewohner der Wohnsiedlung, in der Begleitung der öffentlichen Anlässe.





Bei der Zusammenstellung des Kulturprogrammes achten wir auf Abwechslung. Einer der wichtigsten Anlässe ist die Veranstaltung am Neujahrstag im Anschluss an das gemeinsame Willkommenheissen des neuen Jahres mit Angehörigen und Gästen. Einige Veranstaltungen im Jahreslauf sind zur Tradition geworden und dürfen nicht fehlen. Es gehen laufend viele Angebote von Künstlern ein, eine Auswahl zu treffen fällt da nicht immer leicht. Ein offenes Ohr für die Interessen und Vorlieben der Bewohnenden ist wichtig und nach Möglichkeit werden diese berücksichtigt. So wurde zum Beispiel beim Abholen von Wünschen nach Aktivitäten deutlich, dass Diavorträge über ferne Länder Freude bereiten, sie lassen eintauchen in die weite Welt, lassen vielleicht Erinnerungen an eigene erlebte Reisen aufleben.

Möglicherweise haben Sie sich gefragt, warum dieses Jahr während der Monate Juli und August das Kulturprogramm so leer war. Nein, es war nicht, weil wir die Hitzewelle vorausgesehen hatten, sondern die fällige



Renovation des Saales konnte realisiert werden. Eine Lüftung wurde eingebaut und wird künftig für frischere Luft sorgen, eine neue Lasur der Wände strahlt in wohltuenden Farben, passende Beleuchtungskörper sorgen für warmes Licht. Auch die Hörverstärkungsanlage wurde überholt, damit bei Vorträgen und für gesprochene Worte auch die Gäste in den hintersten Reihen oder Menschen mit Hörproblemen alles verstehen können. Externe Veranstalter können den Saal für Proben und Aufführungen mieten. Eine Theatergruppe zum Beispiel macht regelmässig von dieser Möglichkeit Gebrauch.

Wir sind stolz, dass Künstler aus nah und fern den Weg in den Sonnengarten finden, und wir Sie, liebe Leserin, lieber Leser, bald an einer der interessantesten, beflügelnden, lustigen oder nachdenklich stimmenden Veranstaltungen begrüßen dürfen. Ob Sie sich für anthroposophische Themen, Musik oder bildende Kunst interessieren – in unserem Kulturprogramm finden Sie bestimmt etwas Passendes.

**Christine Sacks**  
Leiterin «Mensch und Kultur»  
Stv. Leiterin Sonnengarten

## Begegnung mit einem Frosch

Es gibt Ereignisse, die sind so seltsam, dass man sie kaum fassen kann, hätte man sie nicht selber erlebt.

Unsere Aktivierungstherapeutin im Sonnengarten fragte mich, ob ich helfen könnte beim Gestalten der Abzeichen für den Heimausflug. Aus einem Stück Papier im Quadrat geschnitten war ein Frosch zu falten. So machte ich mich an die Arbeit und faltete ca. 80 Stück. Jetzt fehlte noch das Gesicht und die Aufschrift des Bewohners, der den Frosch dann auf dem Ausflug «tragen» sollte.

Doch wie sieht ein Froschgesicht aus?

Eines Morgens, auf dem Weg zur Waschküche, staunte ich nicht wenig darüber, was ich da sah: Ein kleiner Frosch hüpfte auf den Steinplatten im Korridor herum. Es war mir ein Rätsel, wie er da hineingekommen war. Auf der einen Seite führt eine Treppe hinunter zur Gartentür. Auf der anderen Seite ist ein langer Korridor mit einer automatischen Tür zum Garten hinaus.

Nachdem der Frosch aufgeregt in eine Ecke gehüpft war, nahm ich ein Papiertaschentuch, fasste ihn sanft an und betrachtete sein Gesicht. Dann trug ich ihn in



den Garten hinaus in die Freiheit und bedankte mich. Nun wusste ich aus erste Hand, wie ein Froschgesicht aussieht.

So malte ich ein breites Gesicht mit zwei Augen rund und gross, weit auseinander, zwei kleine Nasenlöcher, weit auseinander, und ein breites Maul.

Nun schaut der Frosch viele Male keck und freundlich aus dem Papier heraus und wird die Sonnengartenausflugschar hoffentlich erfreuen.

**Caroline Walker**  
Bewohnerin Sonnengarten, im August 2017





# Kultur im Sonnengarten

Der Sonnengarten bietet durch sein reichhaltiges kulturelles Programm einen sozialen Kulturraum. Dazu gehören Konzerte, Vorträge, Aufführungen, Ausstellungen und das Feiern von Jahresfesten. Die Veranstaltungen sind öffentlich und leisten auch einen kulturellen Beitrag für die Region.

Künstlerische Kurse wie Eurythmie, Sprachgestaltung, Malen, Plastizieren, kreatives Werken, Chorsingen und Musizieren sind ebenfalls ein Teil des Kulturprogramms.

Für Kursprogramme und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an das Sonnengarten-Sekretariat, Tel. 055 254 45 00, Fax 055 254 45 01, info@sonnengarten.ch. Sie finden das detaillierte Kursprogramm auch auf unserer Webseite [www.sonnengarten.ch](http://www.sonnengarten.ch).

## Wie kann ich den Sonnengarten unterstützen?

Ich würde gerne dem Sonnengarten helfen:

Durch freiwillige Einsätze im Heim, wie:

- Cafeteria     Fahrdienste     Betreuung     andere

Durch den Beitritt in den Gemeinnützigen Verein Sonnengarten als:

- Einzelperson (CHF 40.-/p.a.)     Ehepaar (CHF 50.-/p.a.)

- Durch eine einmalige Schenkung von CHF

Durch wiederkehrende Beiträge von

- monatlich     vierteljährlich  
 halbjährlich     jährlich    CHF

- Ich interessiere mich/Wir interessieren uns für einen Eintritt in den Sonnengarten

Vorname:

\_\_\_\_\_

Name:

\_\_\_\_\_

Adresse:

\_\_\_\_\_

Telefon:

\_\_\_\_\_

Ort, Datum:

\_\_\_\_\_

Unterschrift:

\_\_\_\_\_

Bitte Talon ausfüllen und senden an:

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten, Etzelstrasse 6  
8634 Hombrechtikon



Blütenpracht im Spätsommer



Spaziergang im Sonnengarten Garten

## Alters- und Pflegeheim Sonnengarten

Etzelstrasse 6, 8634 Hombrechtikon  
T 055 254 45 00, F 055 254 45 01  
info@sonnengarten.ch  
www.sonnengarten.ch

Bank-Konto:  
ZKB Hombrechtikon 1139-0151.847  
Postkonto: 80-48649-1

## Führung durch den Sonnengarten

In der Regel findet am ersten Freitag eines jeden Monats um 14.00 Uhr eine öffentliche Führung statt. Anmeldung erforderlich.

**Leitung** Markus Glauser

## Gemeinnütziger Verein Sonnengarten

### Vorstand:

Helen Baumann	Präsidentin
Pia Baur	Mitglied
Heinz Brodbeck	Mitglied
Philip Eric Jacobsen	Mitglied
Peter Kunz	Mitglied

## SonnengartenPost

Redaktion: Christine Sacks  
Markus Glauser  
Konstanze Brefin Alt

Gestaltung: Sibylle Schneider

Fotos: Joyce Ripper und  
diverse Sonnengarten

Druck: Eboplan GmbH

  
Ein Ort für persönliche  
Lebensgestaltung im Alter