

SONNENGARTEN POST

Alters- und Pflegeheim SONNENGARTEN
Etzelstrasse 6
8634 Hombrechtikon
Frühling 2020, Nummer 68
Erscheint zweimal jährlich



INHALT

- Der Sonnengarten, ein Ort für persönliche Lebensgestaltung
- Ausstellung - Die Schöpfung im Bild
Bilder von Stefan Andreas Boock (1982-2005)
- Wohnen im Alters- & Pflegeheim Sonnengarten
- Pflege und Betreuung
- Ernährung
- Initiativen und Kurse
- Montagsmaler Werkschau

Liebe Leserinnen und Leser

Liebe Leserinnen, Liebe Leser

Ich freue mich, dass Sie sich der Frühlingsausgabe der SonnengartenPost zuwenden.

Im Frühling, wenn die frischen Triebe, die wunderbare Sonne und die klare Luft die eigenen Kräfte wieder neu beleben, da hält man gerne Ausschau, was einen an Neuem, noch nicht Bekanntem umgibt.

In diesem Sinne möchte diese Ausgabe der SonnengartenPost Ihnen das reiche und vielfältige Angebot des Alters- und Pflegeheimes Sonnengarten sichtbar machen. Wer weiss, vielleicht ist das eine oder andere darunter, was Ihnen nicht bekannt ist oder gerade im Moment Ihr Interesse weckt.

Das Hauptangebot ist natürlich der Sonnengarten selbst. Heute mit über hundert Plätzen und einer attraktiven Wohnsiedlung. Trotz der Grösse ist alles darauf angelegt, den persönlichen und privaten Lebensraum hochzuhalten. Darauf haben der Hauptarchitekt Heinrich Eckinger, Max van Huut in den Pavillons und das Architektenehepaar Denker und Zimmer in der Wohnsiedlung grossen Wert gelegt.

Das Besondere am Sonnengarten ist, dass er sich als einen Ort versteht, wo Menschen sich begegnen, begleiten und inspirieren lassen können. Der Mensch ist sein Leben lang in Entwicklung, da gibt es keine Altersgrenze. An dieser Tatsache orientiert sich das Angebot, berücksichtigt die Vielfalt von Wünschen und Interessen. So kann zum Beispiel jede Bewohnerin, jeder Bewohner ein eigenes Blumen- oder Gemüsebeet bewirtschaften.

Drei wesentliche Hauptbereiche sind es: Wohnen, Pflege und Kultur, die den Sonnengarten prägen. Auch die Küche ist zu erwähnen, weil sie täglich von Grund auf kocht und hochwertige Lebensmittel in Demeter- und Bioqualität verwendet.

Sehen lässt sich auch unsere Bibliothek mit einigen tausend Büchern und kostbaren Bildbänden, vorzüglich betreut durch Michaelis Messmer und Esther Biermann.

Die aktive Auseinandersetzung mit dem Gegenüber, der Austausch an Wissen und Können, das Teilen von Erfahrung und Interessen, all das lebt im Sonnengarten und zieht durch das reichhaltige Kurs- und Kulturangebot Aussenstehende an diesen Ort. Im Alter, wenn die Wege kürzer werden, ist man froh um ein hauseigenes Kulturzentrum.

Wenn man das Thema «Angebot» innerlich bewegt, ist auch der Begriff der Nachfrage nicht weit. Natürlich ist dies auch im Sonnengarten so, dass hier in einem gewissen Masse ein Verhältnis gegeben sein muss, damit dem Angebot auch die Wertschätzung entgegengebracht wird. Trotzdem gibt es auch Bereiche, deren Wert erst mit der Zeit erkannt wird. So verhält es sich z. B. mit unserem Spitex-Angebot für Aussenstehende. Hier ist die Nachfrage noch bescheiden. Ich bin überzeugt, dass die anthroposophisch erweiterte Pflege innerhalb der Spitex einzigartig ist. Es ist ein Brückenangebot, das noch wenig bekannt und doch in seiner Berechtigung und Bedeutung unbestritten ist.

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der in dieser SonnengartenPost dargestellten Angebote. Uns würde es freuen, wenn Sie darin einen Anknüpfungspunkt finden, der Ihnen entspricht und der Sie in den Sonnengarten führt.

Es grüsst Sie herzlichst

Helen Baumann

Präsidentin, Gemeinnütziger Verein Sonnengarten

Die Schöpfung im Bild

Bilder von Stefan Andreas Boock (1982 – 2005)



Vernissage mit Apéro

Aufgrund der aktuellen Corona-Virus Situation

Datum noch offen

Einführende Worte von John C. Ermel, Stiftung Trigon
Musikalische Umrahmung

Im Sonnengarten Hombrechtikon
Etzelstrasse 6, Telefon 055 254 45 00

Stephan Andreas Book

Stefan Andreas Boock wurde am 25. Oktober 1982 in Schloss Hamborn bei Paderborn geboren, wo er seine Kindheit und den grössten Teil seiner Jugendjahre verbrachte. Am 6. August 2005 ist er mit 22 Jahren an der französischen Atlantikküste, in der Nähe von Arcachon, tödlich verunglückt.

Seine kreativen Fähigkeiten äusserten sich schon in den frühen Kinderjahren und führten ihn während seines kurzen Lebens in alle Bereiche der Malerei, wo er sich bald sämtliche einschlägigen Techniken in Seidenmalerei, Aquarell, Acryl, Öl, Schwarz-Weiss-Zeichnen und Schraffieren aneignete.

Er war weitgehend ein Autodidakt mit unbekümmerter Experimentierfreude und versuchte sich in allen Stilrichtungen. Ausführlich beschäftigte er sich mit den Gesetzmässigkeiten der Farbentstehung und Formbildung und verfasste darüber zahlreiche Beschreibungen. Später bemühte er sich, sein starkes Naturerleben, seine künstlerische Kreativität und sein wachsendes wissenschaftliches Interesse an den Zusammenhängen der Erscheinungen im praktischen Tun miteinander zu verbinden. Gegen Ende seiner Schulzeit und nach dem Abitur hielt er sich monatelang im europäischen Ausland und in den wichtigsten Kulturzentren auf, wovon zahlreiche Studien und Skizzen zeugen.

Seine Vorbilder waren Goethe und Rudolf Steiner, in der Malerei William Turner und Liane Collot d'Herbois (1907-1999). Ihre Schülerin Bea von der Steen führte ihn durch die Aquarell-Schicht-Technik in die Gesetzmässigkeiten und Geheimnisse von Licht, Finsternis und Farbe ein. Mit ihrer kompetenten Hilfe lernte er, Farben und Formen, Gestaltungen und Abläufe so zusammenzuführen, dass sie eine heilende Umwelt, welche aus schöpferischen Kräften entsteht, erbilden können. Seine letzten Versuche befassten sich intensiver mit der Schraffur in Schwarz-Weiss, in welcher sich ein tieferes Bestreben ausdrückt, das Bildhafte aus dem Dunkel heraus entstehen zu lassen, um so dem schöpferischen Geheimnis des Lichtes näherzukommen.

Eine weitere Leidenschaft war seine intensive Auseinandersetzung mit den Kräften der Natur – den Kräften der vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer. Aus Erdpigmenten, die er am Strand und in den Bergen gesammelt hatte, stellte er seine Malfarben selber her. Beim Surfen und Wellenreiten hat er sich mit den Gesetzmässigkeiten von Wasser und Luft vertraut gemacht. Und beim Jonglieren mit Feuerfackeln, was er bis zur Perfektion beherrschte, lernte er die Kraft und Magie des Feuers zu kontrollieren. Seine Faszination für gestaltete, präzise Bewegungen führte ihn von anfänglichen Volksläufen zum Tischtennis- und Basketballspiel und erlangte schliesslich im Jonglieren ihre höchste Erfüllung.

Er war zeitlebens ein Einzelgänger und hatte durch die Malerei die Möglichkeit gefunden, sich über seine Bilder auszudrücken und der Welt mitzuteilen. Er hatte eine unerschöpflich reiche Innenwelt – eine Heimat aus Kreativität und Phantasie, die ihn nie verliess und mit den Jahren weiter und reicher zu werden schien. Sein Worte «Kunst ist mein Leben!», das etwa seit seinem 12. Lebensjahr immer wieder und immer ausschliesslicher wurde, sowie sein «Kunst muss heilen!» waren das Leitmotiv für seine eigene bewusste Entwicklung. Er suchte in sich nach der Erfahrung, das Sichtbare mit Bewusstsein durchdringen zu können und das Dahinterliegende – das «Geistige» – zu erfassen. Im Zusammenwirken der Farben und Formen seiner Bilder werden innere Gesetzmässigkeiten sichtbar und geistige Kräfte objektiv erlebbar. Die dadurch erlangte Objektivität seiner Bilder ermöglicht eine heilende Wirkung auf seelisch-geistiger und physisch-ätherischer Ebene.

In seinen Texten und Gedichten wird seine innere Auseinandersetzung mit dem Erscheinungsbild der heutigen Welt erkennbar. Er war dabei fast gänzlich ohne abwertende Kritik, aber genau in seinem Urteil und dabei bemüht, einen Weg zur Lösung der bestehenden Probleme zu finden. Der aktuelle Zeitbezug lässt erahnen, wie sehr er als noch junger Mensch um Verständnis der Situation und Heilung derselben gerungen hat.



Orchideen



Mitternacht

Erst nach seinem Tod zeigte sich der ganze Umfang seiner Arbeiten – mehr als 300 Bilder und Hunderte von Skizzen, Texten, Gedichten und Studienschriften, welche nun in der Kunstsammlung der Stiftung TRIGON in Dornach aufbewahrt und in verschiedensten Zusammenhängen der Öffentlichkeit gezeigt werden. Sie sind Zeugnis seiner Bemühungen und unermüdlichen Suche nach der Sinnhaftigkeit des Lebens. Er fand über das Malen einen Weg zu den lebendigen Kräften des Lebens, die ihm die Wandlungsfähigkeit eigener Seelenkräfte ermöglichten. In seinem Ringen nach einem gesunden Bezug zu sich selbst, zur Welt und zum Sozialen spiegelt sich die Idee einer neuen, christlich-sozialen Kunstauffassung wider.

Annette Förster / John C. Ermel



Dünenlandschaft



Bewegtes Meer

Der Sonnengarten, ein Ort für persönliche Lebensgestaltung

Wir sind der Überzeugung, dass auch der betagte, lebenserfahrene Mensch die Fähigkeit hat sich weiterzuentwickeln und durch neue Erfahrungen sein Leben bereichern, sein Leben persönlich gestalten kann.

Wir wollen den Menschen, die bei uns ihr Zuhause finden, diese individuelle Lebensgestaltung und Weiterentwicklung ermöglichen.

In diesem Heft möchten wir Ihnen zeigen wie wir das in der täglichen Praxis umsetzen. **Wie wir Leib, Seele und Geist anregen.**

Vorerst möchte ich auf Leib und Seele schauen. Damit es unseren Bewohnenden wohl ist, muss die unmittelbare Umgebung stimmen, sie müssen bei uns ihr Zuhause finden. Da sind wir beim Wohnen.

Die Gestaltung unserer Häuser beruht auf der anthroposophisch-organischen Architektur. Alle Wohnungen sind unterschiedlich in Form und Grösse, sie haben alle den Blick ins Grüne. Der Mensch fühlt sich in organisch gestalteten Häusern und Wohnungen wohler. Mehr zu unseren Wohnungen ist dem Artikel von Esther Kofler zu entnehmen.

Zum Sichwohlfühlen gehört selbstverständlich auch die Ernährung, das Essen. Wie Elena Heinz, Co-Küchenchefin, in ihrem Beitrag schreibt, verarbeiten wir mehrheitlich biologische oder biologisch-dynamische Lebensmittel. Mit dieser Ernährung wird der Körper gestärkt. Soweit wie möglich nehmen wir auch Rücksicht auf gesundheitlich erforderliche oder ärztlich angeordnete Speisen. In einem besinnlichen Spruch zu Beginn des Essens drücken wir unsere Dankbarkeit für die Gaben aus. Für jeden Wochentag gibt es einen individuellen Spruch. Diese Sprüche wurden in monatelanger Arbeit von einer Bewohnergruppe entwickelt und festgelegt. Dies ein Beispiel, wie wir unsere Bewohnenden einbeziehen, sie zu geistiger Arbeit anregen.

Je älter ein Mensch wird, desto eher leidet er auch an physischen Einschränkungen. Damit sich der Mensch wohlfühlt, muss er auch mit diesen «Prästen» des All-

tags einigermaßen zurechtkommen. Das ist Aufgabe der Pflege.

Unser Menschenbild, die Motivation unserer Pflegenden, das empathische Verhalten sind wesentliche Bestandteile einer wirkungsvollen Pflege. Es ist erwiesen, dass die Menschlichkeit und auch das «Zeithaben» für die Zufriedenheit der Bewohnenden von ausschlaggebender Bedeutung sind. Wie im Artikel unserer Pflegedienstleiterin Leila Walker beschrieben, leisten wir Pflege auf allen Wohnbereichen.

«Wohnbereiche», auch die richtige Wortwahl ist bei uns wichtig. Unsere Wohnungen und Zimmer sind in Wohnbereiche zusammengefasst. Wir sprechen auch in der Pflege von Wohnbereichen und nicht von Stationen. Die Menschen wohnen bei uns und sind nicht in einem Spital. Wir haben auch das Wort «Kader» abgeschafft. Eine ältere deutsche Bewohnerin sagte mir einmal, das Wort Kader sei für sie militärisch und erinnere an den Krieg. Wir sprechen von Leitenden, Teamleitenden, Bereichsleitenden, oder von Menschen mit Leitungsfunktionen. Die Geschäftsleitung nennen wir Leitungsteam. In der heutigen komplexer werdenden Welt mit ihren Vernetzungen und Abhängigkeiten kann man eine Organisation praktisch nur noch im Team effizient führen.

Wir versuchen Leib und Seele in Einklang zu bringen, denn nur wenn es uns leiblich und seelisch gut geht, können wir auch geistig arbeiten, fällt das geistige Arbeiten leichter.

Es ist Aufgabe unserer Aktivierungsfachfrauen, mit einem ganzheitlichen Angebot die vorhandenen Ressourcen zu fördern und zu erhalten und somit auch den Geist, das Denken anzuregen.

Zudem haben wir ein umfangreiches Kursangebot, das im Beitrag von Ruth Weller, Leiterin Mensch und Kultur, geschildert wird.

Ich möchte nur auf die letzten Arbeiten des Malkurses hinweisen. Sie sind im Artikel von Brigitta Neukom beschrieben. Bei dieser Arbeit kam es nicht



nur auf die Beobachtungsgabe an, gefordert wurden auch die eigene Fantasie und der Wille. Ausgehend von einem Foto kommen die Malenden durch Metamorphose letztendlich zu einem neuen, gemalten Bild. Eine anspruchsvolle Arbeit. Es ist ein typisches Beispiel von persönlicher Lebensgestaltung und persönlicher Weiterentwicklung.

Ein vielfältiges und anspruchsvolles Kulturangebot bietet unseren Bewohnenden, den Angehörigen, aber auch fremden Besuchern weitere Abwechslung im Alltag.

Entgegen der allgemeinen Entwicklung finden immer wieder Menschen, die noch selbstständig oder nicht oder nur leicht pflegebedürftig sind, den Weg zu uns. Die Gründe dafür sind verschieden. Sicherlich ist es das anthroposophisch geführte Haus, aber auch alle obenerwähnten Angebote sind für viele, noch aktive ältere Menschen überzeugend. Für älter werdende Menschen ist die zunehmende Vereinsamung ein Problem, das in letzter Zeit immer mehr Aufmerksamkeit findet. Aus mehreren Studien ist bekannt: Das Wichtigste im Alter sind **Bewegung**, die **geistige Betätigung** und der **soziale Kontakt**. Der soziale Kontakt wird bei uns allein schon durch die Kurse und die verschiedenen Arbeitsgruppen gefördert.

Die noch rüstigen Menschen tragen ganz besonders

zur Kultur des Sonnengartens bei. Sie nehmen aktiv an unseren Kursen teil, sind initiativ, bilden eigene Arbeitsgruppen, Lesekreise, Gesprächsgruppen, musizieren, kümmern sich um Kompost und Garten.

Ein auf Betreuungs-Dienstleistung fokussiertes Qualitätssystem begleitet unsere Mitarbeitenden in Ihrer Arbeit. Es wurde entwickelt, um Organisationen, bei denen Betreuungsfunktionen, also eine Beziehung zwischen Mitarbeitenden und Bewohnenden, im Vordergrund stehen, zu unterstützen. Dies ist immer eine **individuelle Begegnung** und kann deshalb nicht durch Normen und «technische» Qualitätssysteme, wie ISO, abgedeckt werden. Das System «Wege zur Qualität» fokussiert sich genau auf diesen zentralen Punkt, um die Qualität zwischen Mitarbeitenden und Bewohnenden sicherzustellen. «Wege zur Qualität» wird in Schulen und Heimen angewendet und ist ein vom Bund anerkanntes Qualitätssystem.

Das Angebot des Alters- und Pflegeheims Sonnengarten hat also zum Ziel, «ein Ort für persönliche Lebensgestaltung» zu sein um auch den älter werdenden Menschen ein sinnvolles Leben zu ermöglichen.

Markus Glauser
Leiter Sonnengarten

Wohnen im Alters- & Pflegeheim Sonnengarten

Wohnen im Sonnengarten heisst, einen Ort gefunden zu haben für die persönliche Lebensgestaltung im Alter. Wir leben im Bewusstsein, dass der Mensch auch im hohen Alter noch wandlungsfähig bleibt, und versuchen, ihm für seine individuelle Entwicklung den Raum und die Möglichkeiten in unserem Haus zu geben. Wer sich für das Alters- und Pflegeheim Sonnengarten entscheidet, dem bieten wir ein auf seine Bedürfnisse ausgerichtetes Zuhause, leben bei uns doch auf fünf Wohnbereiche verteilt über 100 Seniorinnen und Senioren. Im Hauptgebäude stehen aufgeteilt in drei Wohnbereiche 70 Wohnungen zur Verfügung. Die Grösse und der Grundriss der Wohnungen variiert von der 1-Zimmer-Wohnung mit Badezimmer bis zu einer 3-Zimmer-Wohnung mit separater Küche und Badezimmer. Die meisten Wohnungen verfügen über eine Terrasse bzw. einen Balkon oder Gartensitzplatz, welcher zum Verweilen einlädt. Unsere Wohnungen können von Einzelpersonen oder Ehepaaren bewohnt werden. Die Wohnungen in der obersten Etage verfügen über einen ausgebauten Dachstock, welcher beispielsweise als Atelier genutzt werden kann. Alle Wohnungen sind rollstuhlfähig und verfügen über eigene Sanitäranlagen.



Wer körperlich in der Lage ist, geniesst das gemeinsame Essen im hellen und freundlichen Speisesaal. Die Menüs werden vorwiegend aus biologisch-dynamischen und biologischen Nahrungsmitteln in unserer eigenen Küche hergestellt.

Unsere Parkanlage mit ihrer abwechslungsreichen Vegetation und den lauschigen Plätzen, den Laufenten und dem Hühnergehege bietet viel Abwechslung in der Natur und ist ein gern genutzter Begegnungsort für Bewohnende und Besucher.



Bewohnerinnen und Bewohner, welche gerne einen Beitrag zum Ganzen leisten möchten und können, fördern wir gerne und animieren sie zur Mithilfe nach ihren Möglichkeiten in unserem Haus und Garten. Jenen Bewohnenden, die ab und an noch gerne selber kochen oder backen, steht auf jeder Etage eine Teeküche mit Koch- und Backgelegenheit zur Verfügung. Die gleiche Selbstständigkeit steht den Bewohnenden auch bei der persönlichen Wäsche zu. Diese wird grundsätzlich durch unser Hotellerie-Team gewaschen und gebügelt, aber auch hier besteht die Möglichkeit, seine Wäsche noch selber zu besorgen, ganz nach seinem eigenen Ermessen.

Die Wohnsiedlung Sonnengarten

Die Wohnsiedlung Sonnengarten wurde als Ergänzung zum Wohnangebot des Alters- und Pflegeheims erschaffen. Wir haben 22 altersgerechte Wohneinheiten mit 2½, 3½ und 4½ Zimmern zu vermieten. Jede Wohneinheit hat mit ihrem eigenen Grundrisszuschnitt etwas unverwechselbares und Einzigartiges zu bieten. Die grosszügigen, geöffneten und besonnten Wohn-, Ess- und Küchenbereiche mit ihren vorgelagerten überdurchschnittlich grossen Sonnenbalkonen bieten ein unverwechselbares Wohl- und Wohngefühl, bei welchem aber auch dem geschützten Rückzugsbereich genügend Beachtung geschenkt wurde.



Beim Bau wurde Wert auf ein ökologisches Energiekonzept gelegt. So wurde durch Verwendung von umweltfreundlichen Baustoffen ein gesundes Innenraumklima und ein guter Wärmeschutz gewährleistet. Die Heizzentrale, eine neue Holzschmelzeheizung, befindet sich im Haupthaus. Sie liefert die Wärme für alle unsere Gebäude, so auch für die Wohnsiedlung. Die Warmwassererzeugung wird durch Sonnenkollektoren unterstützt.



Den Bewohnenden der Wohnsiedlung steht unsere hauseigene Spitex zur Verfügung und je nach Bedarf auch die hauswirtschaftlichen Dienste des Alters- und Pflegeheims.

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Wohnsiedlung haben zudem die Möglichkeit, das vielseitige Kultur- und Kursangebot des Alters- und Pflegeheims Sonnengarten zu besuchen. Ganz nach ihren individuellen Wünschen können sie auch das Angebot der Verpflegung im Sonnengarten wahrnehmen.

Esther Kofler

Leiterin Finanzen, Administration und Personal



Ernährung

Die Ernährung im Sonnengarten ist ein sehr zentrales und lebendiges Thema. Es werden täglich für 100 Bewohnende schmackhafte Malzeiten zubereitet. Unter der Woche wird zusätzlich eine Kinderkrippe beliefert und auch die Mitarbeitenden lassen sich gerne hier verköstigen.



Angebot: Der Sonnengarten bietet seinen Bewohnenden eine altersgerechte, abwechslungsreiche und saisonale Kost, die vorwiegend vegetarisch und vollwertig ist. An den Festtagen werden speziellere Menüs oder Buffets angeboten. Die Speisen werden schonend und frisch zubereitet. Die Küchenmannschaft stellt so viel wie möglich von Grund auf selbst her und verzichtet auf jegliche Haltbarmacher und Geschmacksverstärker. Bei Allergien und Unverträglichkeiten können sich die Bewohnenden aus dem umfangreichen Angebot eine Alternative zusammenstellen.



Qualität: Zu 70 - 80% bietet der Sonnengarten Lebensmittel aus biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau an. Lokale Lebensmittel von umliegenden Lieferanten und Landwirten werden bevorzugt.



Team: In der Küche sind zehn Mitarbeitende und ein Lernender 365 Tage im Jahr da, um für die Bewohnenden die Speisen von der Erde auf den Teller zu bringen. Da alles im Haus gerüstet wird, werden pro Monat rund 310 kg Karotten und 190 kg Kartoffeln verarbeitet. Organisatorisches und Hintergrundarbeiten werden jeweils durch die Küchenleiterinnen in die Wege geleitet. Jeder Mitarbeitende in der Küche verarbeitet mit Sorgfalt und Liebe hochwertige Produkte und ist sich bewusst, dass er einen wichtigen Beitrag für Mensch und Umwelt leistet.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben auch die Möglichkeit, wöchentlich Früchte an unserem Fruchtestand einzukaufen.

Das «Lädeli» bietet, neben anderem, die Möglichkeit, sich mit Schokolade, «Guetzli» und «Zeltli» einzudecken.

Elena Heinz und Sabrina Züger
Küchenleiterinnen



Pflege und Betreuung im Sonnengarten



Die Grundlage unseres Wirkens in der Pflege und Betreuung ist das Menschenbild der Anthroposophie. Es handelt sich dabei um einen ganzheitlichen Ansatz, der Leib, Seele und Geist berücksichtigt. Im Hauptgebäude leben vielseitige Seniorinnen und Senioren mit genauso vielseitigen pflegerischen Bedürfnissen. Als Altersheim bieten wir auch sehr rüstigen, selbstständigen Menschen ein Zuhause an. Bei diesen Bewohnenden beschränkt sich der pflegerische Einsatz auf ein Minimum, da unsere Unterstützung noch nicht benötigt wird oder sehr niederschwellig ist. Der Bezeichnungszusatz «Pflegeheim» weist darauf hin, dass wir Menschen, die sich beispielsweise nicht mehr selbstständig waschen und anziehen können, Unterstützung anbieten. Dem Grad bzw. dem Bedarf nach Pflegebedürfnissen sind grundsätzlich keine Grenzen gesetzt. Wir bieten neben der Unterstützung in der Körperpflege und der Mobilität auch Hilfestellung im Umgang mit Medikamenten und allen anderen auftretenden Schwierigkeiten im Alltag

an. Der Pflegedienst ist 24 Stunden pro Tag an sieben Tagen in der Woche für die Bewohnerinnen und Bewohner da.

Das Orientierungsvermögen von Menschen, die eine fortschreitende demenzielle Erkrankung entwickelt haben, ist häufig eingeschränkt. Sie haben einerseits ein meist ausgeprägtes Bedürfnis nach Bewegung, finden aber oftmals nicht mehr ohne Unterstützung ins Alters- und Pflegeheim zurück. Für diese Menschen bauten wir einen geschützten Bereich, der 2016 eröffnet wurde. In diesem befinden sich zwei Wohnbereiche, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zugeschnitten sind und gesamt 28 Menschen ein schönes Zuhause bieten. Die beiden Wohnbereiche sind durch einen wohnzimmerähnlichen Eingangsbereich miteinander verbunden. Diese Verbindung und die symmetrische Anlegung der beiden Wohnbereiche ermöglicht es Menschen mit einer Demenz, ihren Bewegungsdrang

ausleben und die Wohnbereiche ähnlich einer Lemniskate durchwandern zu können. Im Aussenbereich befindet sich eine geschützte Gartenanlage, die über einen Spazierweg und diverse Rastgelegenheiten sowie einen Brunnen verfügt.

Die Pflegenden auf dem Wohnbereich für Menschen mit Demenz leisten die identischen Pflegeaufgaben wie die Pflegenden im Haupthaus. Da Menschen mit einer demenziellen Entwicklung oftmals Mühe haben, ihren Alltag zu strukturieren bzw. ihnen eine erfüllende Beschäftigung schwerer fällt, gestaltet sich die Betreuungsaufgabe für die Pflegenden auf den beiden Wohnbereichen intensiver als dies im Haupthaus der Fall ist. Die Pflegenden versuchen, den Tagesablauf gemeinsam und in der Gruppe zu gestalten und unternehmen auch diverse Aktivitäten, wie beispielsweise Tanzen oder Gitarrespielen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Bei Bedarf kann auch eine individuelle Strukturierung des Alltages erfolgen. Die alltäglichen Betreuungsaufgaben werden durch die Fachfrauen der Aktivierung tatkräftig unterstützt. Sie bieten gezielte Gruppenaktivitäten wie gemeinsames Singen oder Backen an. Auch das monatliche «Örgele» findet stets grossen Anklang bei den Bewohnenden.

Unsere «Spitex Sonnengarten» ist sowohl in den Alterswohnungen des Sonnengartens wie auch im umliegenden Gemeindegebiet tätig. Die Spitex ist von den Krankenkassen anerkannt und leistet tagsüber pflegerische Einsätze. Neben den klassischen bzw. schulmedizinischen Leistungen, die erbracht werden, sind alle Mitarbeitenden der Spitex in Anthroposophischer Pflege ausgebildet. Die Anthroposophische Pflege mit ihren vielfältigen Anwendungsgebieten ergänzt das Leistungsangebot optimal.

Unsere Pflege- und Betreuungsaufgaben, die wir im Alltag ausüben, werden durch die anthroposophischen Anwendungen ergänzt. Pflegenden werden nach deren Einarbeitung im Sonnengarten in Anthroposophischer Pflege geschult und haben die Möglichkeit, sich im Alltag durch unsere Expertin für Anthroposophische Pflege begleiten zu lassen.

Je nach Krankheitssymptom respektive nach der Verordnung des behandelnden Arztes wenden wir Wickel und Auflagen sowie Rhythmische Einreibungen an. Bei Beschwerden wie beispielsweise Husten oder Halsschmerzen stehen uns pflanzliche Alternativen zur Verfügung, die die Symptome sehr gut lindern und den Heilungsprozess begünstigen. Neben einer möglichen Eukalyptusaufgabe kann der Körper durch das ausreichende Trinken von Erkältungstee unterstützt werden. Um Erkältungen generell vorzubeugen, empfiehlt sich die Einnahme von Echinacea-Produkten und Zistrosen-Tee. Echinacea- und Zistrosen-Tee wird allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Mitarbeitenden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Neben der Ausbildung in Anthroposophischer Pflege werden die Mitarbeitenden des Pflegedienstes auch regelmässig in Themen wie rückschonendes Arbeiten, Umgang mit Wahrnehmungseinschränkungen und Hygiene weitergebildet. Unabhängig vom medizinischen Aspekt werden die Mitarbeitenden auch in weiteren anthroposophischen Aspekten wie Menschenbild, Biografiearbeit, Lehre der Temperamente, usw. weitergebildet. Neue bzw. mit der Anthroposophie nicht vertraute Mitarbeitende werden in Einführungsveranstaltungen mit der Anthroposophie bekannt gemacht. In dieser Einführung wird ein erster Einblick in das Menschenbild Rudolf Steiners (Leib/Seele/Geist) gegeben und relevante Bereiche (biodynamische Landwirtschaft, Eurythmie, anthroposophisch erweiterte Medizin usw.) erläutert.

Im Sonnengarten absolvieren aktuell neun Lernende ihre Grundausbildung in der Pflege. Wir bieten die zweijährige Ausbildung zur/m Assistentin/-en Gesundheit und Soziales sowie die dreijährige Ausbildung zur/m Fachfrau/Fachmann Gesundheit an.

Leila Walker

Leiterin Pflegedienste

Initiativen und Kurse

Während der Sonnengartenführung für Neuinteressierte Anfang Monat ist mir nochmals stark bewusst geworden, wie breit das Angebot für die Bewohnenden im Sonnengarten gestreut ist.

Um ein «ein Ort für persönliche Lebensgestaltung im Alter» zu sein und zu bleiben, sind Bewohnende, die ihre Ideen und Wünsche kundtun, Gold wert. Möglichkeiten, wie sich die Bewohnenden einbringen können, gibt es viele. Dies ist möglich im direkten Einzelgespräch, mittels «Zettel für Anregungen» oder bei institutionalisierten Treffen wie dem «Gesprächscafé» oder an der «Bewohnerversammlung», wo das Leitungsteam des Sonnengartens über Aktuelles und Neuerungen informiert. Dabei erleben wir die Bewohnenden aktiv, kreativ und kritisch mitdenkend.

Aus der Fülle von Erfahrungen, Wissen, Offenheit und Lernfreude, die die Menschen im Sonnengarten mitbringen, entstehen immer wieder neue Bewohnerinitiativen. Lesekreise wurden ins Leben gerufen – zurzeit sind es deren sechs. Ein Literaturkreis, eine Märchen-Erzählstunde, die Freitags- und Sonntagslesungen, die Besprechung der «Arbeitervorträge» und Schriften zur «Sozialen Dreigliederung» von Rudolf Steiner. Wissen und Erkenntnisse werden einander weitergegeben sowie die Gemeinschaft gepflegt. Un-

terhaltung – im Sinn von «unten halten» – ist weniger gefragt. Dagegen ist das Bestreben, sich auch im Alter geistig weiterzuentwickeln, gross. Dies zeigt sich u. a. auch an der regen Nutzung der drei Bibliotheken im Sonnengarten.

Auch hat sich eine «Baumgruppe» fest etabliert, wo sich die Teilnehmenden dem Wohle der Bäume auf dem Gelände annehmen oder bei Fragen zu Bepflanzungen das Gespräch mit der Heimleitung suchen. Die wunderbaren Plätze im Garten laden ein zum privaten Verweilen oder zu Begegnungen mit Laufenten, Hühnern, Schmetterlingen, Blumen und natürlich mit anderen Bewohnenden und Besuchern. Persönliche Lebensgestaltung heisst auch, sich Raum für das Eigene zu nehmen und frei wählen zu können, was der Körper oder Geist gerade benötigt.

Eine Bewohnerin und Musikerin hat kürzlich eine kleine Seminarreihe zum Thema «erweiterte Tonalität» gestartet. Voraussetzungen zur Teilnahme waren keine erforderlich. Nebst theoretischer Grundlage erhielten die aufmerksamen Teilnehmenden musikalische Kostproben von Leier und Trafersflöte zu hören. Verschiedene Anlässe und Feiern werden von Bewohnenden in eigener Regie musikalisch gestaltet. Der hauseigene Sonnengartenchor hat dabei einen



festen Platz. Dies durfte ich an der letzten Weihnachtsfeier das erste Mal live miterleben.

Gerne besucht werden auch die Reisevorträge, die ein Bewohner regelmässig und in Zusammenarbeit mit der Aktivierung anbietet. Und alle vierzehn Tage heisst es «How do you do?», wo Bewohnende in englischer Sprache über vielseitige Themen konversieren. Dabei geht es kreativ und oft auch humorvoll zu. Weitere Angebote der Aktivierungsfachpersonen sind «Bewegen im Sitzen», «Denksport», «Erzählrunde» und neu werden sporadisch auch Dokumentar- oder Spielfilme gezeigt. Auch Einzelbesuche werden regelmässig wahrgenommen. Angebote der Aktivierung finden im Haupthaus wie auch in den Häusern Huber und Köhler statt.

Einige Bewohnende schätzen es sehr, wenn sie der regelmässig ins Haus kommende Schneiderin persönlich ihre Änderungswünsche vorbringen können. Die Angebote der Podologie und der Fusspflege sowie der Coiffeuse im Haus sind ebenso gut ausgelastet. Auch erfreuen sich die medizinischen externen Dienstleister wie Zahnarzt, Hörgeräteakustiker oder Augenoptikerin, die je nach Angebot ein- bis viermal jährlich in den Sonnengarten kommen, einer guten Nachfrage.

Seit vielen Jahren bietet der Sonnengarten zudem Kurse an, die von externen Kursleitenden durchge-

führt werden und auch Ausstehenden offenstehen. Für die Bewohner und Bewohnerinnen sind sie kostenlos. So das «Formenzeichnen»: Ein ehemaliger Lehrer und freiwilliger Helfer unterrichtet diese beliebten Stunden. Auch hier soll der ganze Mensch beteiligt sein: präzise Handbewegungen werden gefördert, das künstlerische Empfinden, das ästhetische Gefühl und die Lebenskräfte.

In der «Sprachgestaltung» werden nebst inhaltlichen und grammatikalischen Aspekten der Sprache auch deren Anteile erarbeitet, zu denen die Silbe und der einzelne Laut gehören. Mithilfe von Sprech- und Stimmübungen wird ein Gefühl für die rhythmischen Anteile von Texten, Gedichten und Liedern aufgebaut. «Eurythmie» hat ebenso einen festen Platz im Jahresprogramm und wird in mehreren Gruppen geübt. Ein weiteres gestalterisches Angebot ist «Arbeiten mit Ton». Unter kundiger Anleitung entstehen individuelle Kunstwerke, von denen es nächstens eine Werkschau geben wird. Das brandaktuelle und spannende Geschehen in der Malgruppe können Sie unter «Verborgene Kräfte werden sichtbar» in dieser Ausgabe nachlesen.

Ruth Weller De Iaco
Leiterin Mensch und Kultur

Verborgene Kräfte werden sichtbar

Werkschau

Hannes Winzeler, freiwilliger Mitarbeiter des Sonnengartens, stellt Fragen an Kurt Huber, Malers LU, vormaliger Bewohner des Sonnengartens. Er ist Urheber der Fotoreihe «Verborgene Kräfte werden sichtbar». Im Weiteren befragte er Brigitta Neukom, die Leiterin der beiden Montagsmalkurse für Bewohnerinnen und Bewohner des Sonnengartens.

Kurt Huber, was für eine Geschichte steckt hinter den 49 Fotos, die einen künstlerischen Blick werfen auf die Entstehung der beiden Häuser Huber und Köhler?

Der frühere Leiter des Sonnengartens fragte mich zu Beginn der Bauarbeiten, ob ich für ihn den Baufortschritt fotografisch dokumentieren könnte - und drückte mir auf meine Bereitschaft hin seine Digital-Kamera in die Hand. Neugierig machte ich mich an die für mich ungewohnte Aufgabe. Beim Fokussieren auf die technischen Details hatte ich ein verblüffendes Schlüsselerlebnis.

Was war das für ein Schlüsselerlebnis?

Es ging dem Feierabend entgegen, die Sonne stand schon tief und warf lange Schatten. Ich stand auf der Westterrasse und schaute zu, wie der Pneukran die Deckenelemente auf die Wände des Verbindungskorridors auflegte.

Die untergehende Sonne zeichnete das Schattenbild der Eisenarmierung auf die gerillte Betonfläche. Vom Anblick dieser grafischen Wirkung war ich derart ergriffen, dass ich dachte: Wenn das gemalt wäre, würde man es ins Kunsthaus hängen! - Dieser Augenblick lehrte mich mit 72 Jahren ein neues Sehen. Auf Schritt und Tritt eröffneten sich mir aus dem vielfältigen, wirren und doch geordneten technischen Entstehen des Fundamentes dieser Häuser Elemente schöpferischer Kunst.

Von da an schaute ich bewusster und suchte gezielt nach solchen aussagekräftigen Bildern.



Wie kam es zur damaligen Ausstellung?

Die Fotos weckten in ihrer Gesamtheit eine solche Faszination, dass die Sonnengarten-Leitung eine Auswahl von 49 Bildern zunächst im Hauptgebäude des Sonnengartens, später im Verbindungsgang ausstellte.

Dabei diente als Leitmotiv das folgende Zitat von Christian Morgenstern:

«Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht.»

Brigitta Neukom, wie entstand aus dieser Fotogalerie die heutige Werkschau?

Die beiden eindrücklichen Häuser sind nun seit etwas mehr als drei Jahre in Betrieb und in ihrer wertvollen Aufgabe nicht mehr wegzudenken. Die Fotogalerie im Verbindungsgang ist zur alltäglich-vertrauten Kulisse geworden. Ich fragte mich: Wie könnte man sie nochmals mit neuem Blick in Erinnerung rufen, bevor ihr ursprünglicher Bezug zu den Bauten mit den Jahren

mehr und mehr in Vergessenheit gerät?

Was hat Sie durch Ihren neuen Blick darauf fasziniert?

Die von Kurt Huber mit künstlerischem Auge gewählten Bildausschnitte lassen zahlreiche Gestaltungslinien und interessante Bezüge von Farben und Formen untereinander erkennen. - Wie schön können doch Baumaterialien sein! Ich dachte spontan: Man sollte diese fotografischen Ansichten eigentlich alle malen!

Wie haben Sie dann die Brücke geschlagen von diesen «fundamentalen» Fotos zu den beiden Kursen für Ihre Montagsmalerinnen und -maler?

Ich war auf der Suche nach neuen Themen für die beiden Montagsmalkurse. Die Winterzeit könnte eine Gelegenheit sein, sich vertieft mit den eigenen gestalterischen Möglichkeiten und Grundlagen auseinanderzusetzen.





Und da tauchte die Idee auf, eine Ausstellung als Dialog mit den Fotos von Kurt Huber zu gestalten?

Ja, genau. Wie spannend wäre es doch, aus unserer Sicht eine künstlerische Annäherung und lebendige Antwort auf diese Fotografien zu geben, um dadurch unsere eigenen gestalterischen Kräfte sichtbar zu machen! Und dies im Bewusstsein, dass in allen meinen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern verborgene schöpferische Kräfte schlummern.

Was war nun Ihr nächster Schritt?

Es folgte eine Projektbeschreibung und Anfrage an Herrn Glauser, den Leiter des Sonnengartens. Das Vorhaben stiess bei ihm auf offene Ohren. Es ist ein Experiment, welches im Sonnengarten in dieser Form noch nie stattgefunden hat. Die Malenden werden gefordert, Fantasie walten zu lassen, aus den Fotografien metamorphisch ein neues Bild werden zu lassen, etwas Neues zu gestalten.

Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer waren der ungewöhnlichen Aufgabestellung gegenüber erstaunlich offen. Ich versuchte ihnen Begeisterung und miteinander auch Zuversicht zu vermitteln, dass wir es gemeinsam schon schaffen werden. Denn «der Weg ist das Ziel».

Hatten Sie von Ihrem Projekt von Anfang an eine klare Vorstellung?

Formal ja. In der formalen Begrenzung liegt eine grosse gestalterische Möglichkeit. Inhaltlich nein,

denn meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind alle individuelle, starke Persönlichkeiten, sodass ich ihnen kein fertiges Rezept vorlegen wollte. Gerade dieses freilassende Moment ist eine wichtige Voraussetzung, um kreativ zu werden.

Wie haben die Malenden den Bezug zu den Fotos konkret umgesetzt?

Wir – meine elf Montagsmalerinnen und -maler und ich – liessen die 49 Fotos auf uns wirken und mittels eines quadratisch geschnittenen Passepartout-Fensters wählten wir den uns besonders ansprechenden Bildausschnitt. Meine Idee war, die Teilnehmenden durch einen ausgesuchten Ausschnitt zu freien gestalterischen Bildvariationen und künstlerischen Antworten anzuregen.

Die entsprechenden Fototafeln nahmen wir mit ins Malatelier und übertrugen den Ausschnitt in zeichnerisch-handwerklicher Paustechnik und setzten ihn malarisch um in ein «Brückenbild». Dieses diente uns dann als Grundlage für die Gestaltung eines weiteren Bildes.

Stauend verfolgte ich das darauf in Gang gekommene Werden bei jedem Einzelnen: Bei allen setzte ein eigenwilliges, ureigenes, kreatives «Entgleiten» ein. Gemessen an meiner eigenen anfänglichen Vorstellung der Entwicklung «lief es mir schon bald aus dem Ruder», und zwar im besten Sinne, denn jede,



jeder ging über sein «Brückenbild» auf seinen ur-individuellen Weg. Als Kursleiterin erlebte ich meine beiden Gruppen fasziniert wie «einen Sack voller Flöhe». Es blieb mir nichts anderes mehr übrig, als in der entstandenen Dynamik der vielen kreativen Prozesse so gut wie möglich unterstützend hinterherzueilen.

Können Aussenstehende den Ursprungsbezug jetzt noch erkennen?

Das «Brückenbild» ist für den Betrachter ein Schlüssel. Der Bezug lässt sich durch die aktive Auseinandersetzung des Betrachters erahnen.

Und was wird sichtbar?

Auf der Suche nach einem neuen Titel für die bevorstehende Ausstellung sind wir in den Kursen übereingekommen, dass für unsere Werkschau kein Titel besser passen würde als jener für die Fotoausstellung: «Verborgene Kräfte werden sichtbar»! Wie jeder Bau, so hat auch jegliches künstlerische Schaffen ein Fundament. So hat folgende Überraschung eigentlich ihre Logik: Mitten in der Diskussion stellte eine Kursteilnehmerin spontan und frei rezitierend für uns alle das so stimmige Gedicht von Conrad Ferdinand Meyer in die Runde.

Das Fundament

*Sei wahr und wirf ihn weit zurück
Den Schleier über deinem Blick
Und sieh dich als einen anderen an
Und benenne es alles was du getan!*

*Die Wahrheit ist ein scharfes Schwert
Das mitten in die Seele fährt.
Der Zauber weicht, es flieht der Schein,
Die Luftgebäude stürzen ein.*

*Und wenn der Staub verronnen ist,
So nimm dich selber, wie du bist.
Und baue wieder und bau zu End
Auf dies bescheidene Fundament.*

