

SONNENGARTEN POST

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten
Etzelstrasse 6
8634 Hombrechtikon
Herbst 2020, Nummer 69
Erscheint zweimal jährlich

INHALT

Ausstellung – «Die Schöpfung
im Bild», Bilder von
Stefan Andreas Boock

Eigenverantwortung, Freiheit
und Individualität –
«in Zeiten wie diesen ...»

Schlüsselübergabe unter
besonderen Umständen

Zeitlage mit Pandemie oder
Schiffbruch mit Tiger

Das Geheimnis des Alterns

Liebe Leserinnen und Leser

Da war in einer Zeitung der Planet Erde abgebildet mit dem Vermerk: «ausser Betrieb». Diese Karikatur gibt etwas von der Stimmung wieder, die mit dem aktuellen Virus teilweise verbreitet wird. Doch die Sichtweise von Johann Wolfgang von Goethe bleibt immer noch aktuell:

*«Die Sonne tönt nach alter Weise
in Brudersphären Wettgesang,
und ihre vorgeschriebne Reise
vollendet sie mit Donnergang.»*

«Prolog im Himmel» Faust, erster Teil

Wir leben in einer Zeit, in der viel Verunsicherung spürbar ist und Ereignisse, die mit Vorfreude erwartet und mit Hoffnungen verknüpft sind, werden plötzlich gestrichen, sind abgesagt, müssen losgelassen werden.

Wie schön ist es da, dass die SonnengartenPost ganz im gewohnten Rhythmus zuverlässig erscheint und dieses uns verbindende Band ungehindert bestehen bleibt und Sie erreichen kann.

Es ist eindrücklich, wie plötzlich kaum eine Begegnung mehr so selbstverständlich ist, wie sie es bisher war. Kaum ein Gespräch ist frei von Covid-19, das soziale Miteinander hat sich in einer Art verändert, wie es zu Beginn dieses Jahres niemand für möglich gehalten hätte. Jede und jeder von uns hat eine Meinung dazu, sie vereint oder trennt Beziehungen, prüft Freundschaften und schafft Verbindungen und Lager, die für oder gegen die Massnahmen sind und welche für sich in Anspruch nehmen, zu wissen, wie die Situation zu beurteilen ist.

Manchmal könnte man darüber müde werden, doch offenbar sind wir alle nach wie vor gefordert, uns mit den uns umgebenden Bedingungen auseinanderzusetzen.

Es ist mir ein Anliegen, mein Augenmerk und meine Energie möglichst dahin zu wenden, was an Positivem zu erleben ist. So ist in jeder Begegnung mehr zugewandte Wahrnehmung zu sehen, die Aufmerksamkeit und der Blickkontakt sind – so scheint es mir – bewusster geworden. Die Intensität der Gespräche,

die Begegnung an sich, ist kostbarer geworden, und man getraut sich auch mehr, die Dankbarkeit darüber auszudrücken.

Freiräume werden gesucht, die individuelle Auseinandersetzung ist gefragt, und das eigene Handeln wird bewusster auf seine Wirkung hin überprüft.

Die Wichtigkeit der Verbundenheit, das Wesen des Anderen, die Liebe zur Natur und das Weglassen von Überflüssigem, all dies kann deutlicher und bewusster werden. Natürlich hätten wir dazu keine Viruserkrankung gebraucht, doch sie hat uns vor Augen geführt, wie wir in Zeiten von Unsicherheit miteinander umgehen und wie viel innere Kraft wir zur Verfügung haben, um uns selber innerhalb eines Stromes zu erkennen, um sich treu zu bleiben.

Den Blick auf das Schöne, auf die Kunst, auf das Miteinander zu richten, dazu fordert auch diese SonnengartenPost auf. Für den Umgang, den wir pflegen wollen, sind wir als Menschen selbst verantwortlich. Verunsicherung ist auch eine Gelegenheit, den eigenen Standpunkt neu zu suchen, und dazu müssen wir uns bewegen.

Veränderungen sind nicht immer das, was wir uns wünschen, doch heute sind wir uns in diesem Punkt sicher alle einig: Wir freuen uns darauf, dass diese Zeit sich wieder ändern wird. Das Positive und Gute, das bewusst Ergriffene, kann von uns allen weitergepflegt und kultiviert werden, sodass wir es im Rückblick mit Dankbarkeit benennen und gemeinsam in die Zukunft integrieren können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude an der vorliegenden Ausgabe der SonnengartenPost.

Es grüsst Sie herzlichst

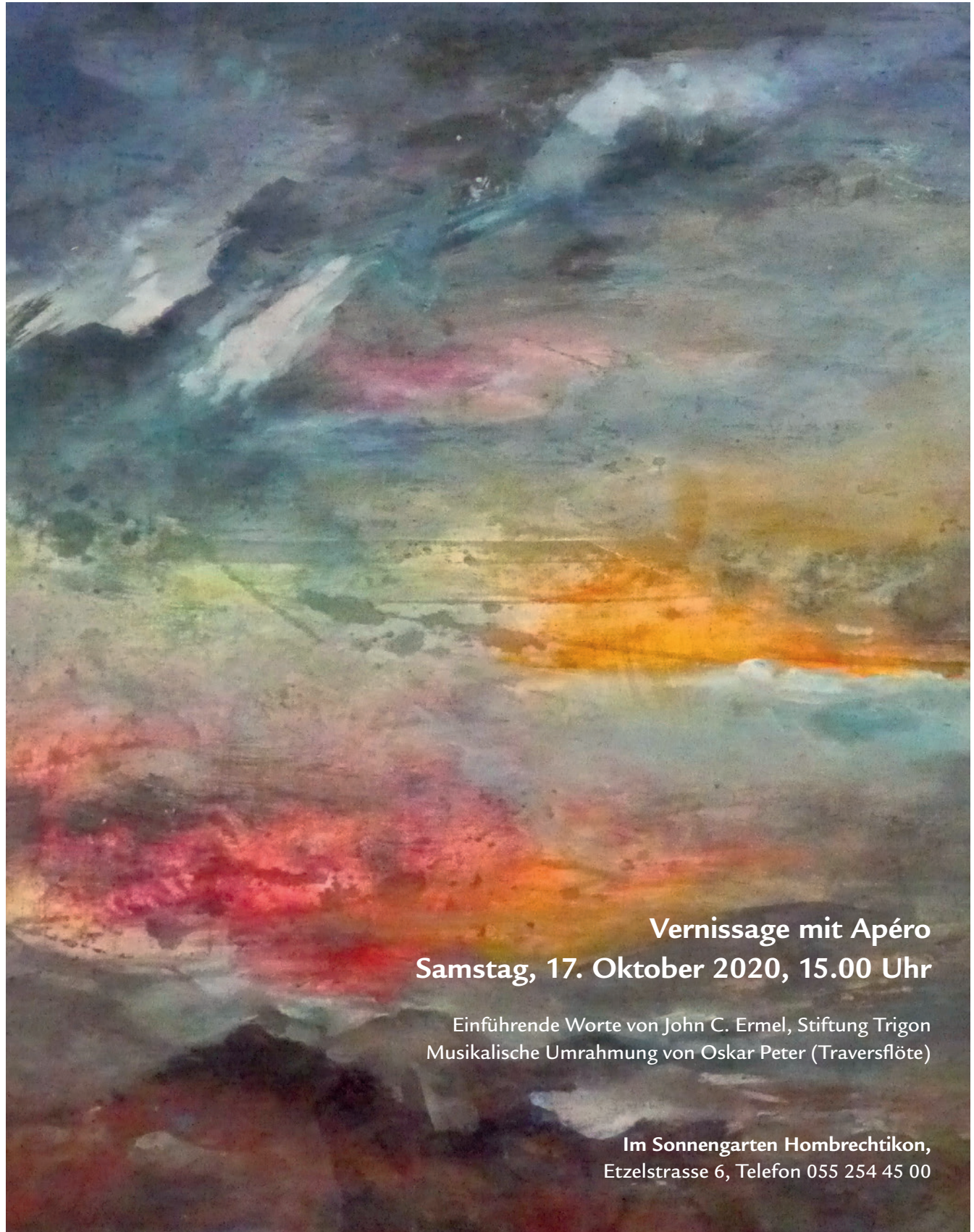
Helen Baumann

Präsidentin, Gemeinnütziger Verein Sonnengarten

Ausstellung

Die Schöpfung im Bild

Bilder von Stefan Andreas Boock (1982–2005)



Vernissage mit Apéro
Samstag, 17. Oktober 2020, 15.00 Uhr

Einführende Worte von John C. Ermel, Stiftung Trigon
Musikalische Umrahmung von Oskar Peter (Traversflöte)

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

Stefan Andreas Boock

Wie so viele andere Kulturveranstaltungen fiel auch die für den Frühling 2020 angekündigte Kunstausstellung über das Werk von Stefan Andreas Boock der Corona-Situation zum Opfer. Wir haben uns damals schweren Herzens entschieden, die Eröffnung dieser Sonnengarten-Ausstellung auf den Herbst 2020 zu verschieben.

Am 17. Oktober laden wir nun endlich ein zur Vernissage der Ausstellung «Die Schöpfung im Bild» von Stefan Andreas Boock.

Die Ausstellungsbesuchenden erwarten einen repräsentativen Überblick des Werkes eines jungen Künstlers, das von Schwarz-Weiss-Zeichnungen über Seidenmalerei und Aquarelle bis zu Gemälden in Acryl und Öl reicht.

Die leider viel zu kurze Schaffenszeit von Stefan Andreas Boock ist geprägt von der unermüdlichen Suche nach der Sinnhaftigkeit des Lebens und dem Bestreben, in sich das Geistige zu erfassen.

«Kunst muss heilen!» war eines der Leitmotive von Boock, und so gelangen seine Werke nun auch zu therapeutischen Zwecken zum Einsatz.

Wir sind gespannt auf Ihre Reaktionen beim Betrachten der Ausstellung.

Mehr zum jungen Künstler lesen Sie in der letzten Frühlingsausgabe der SonnengartenPost, in der wir ihn und sein Schaffen ausführlich vorgestellt haben.

Diese Ausstellung wurde durch die Stiftung Triagon in Dornach ermöglicht und von Frau Annette Förster und Herrn John C. Ermel konzipiert und kuratiert.



Wie geht es Ihnen?

Liebe Leserinnen und Leser

Wurden Sie heute schon gefragt: «Wie geht's dir?» oder «Wie geht es Ihnen?»?

Und haben Sie mit Freude geantwortet? Viele Menschen empfinden diese Frage als belanglos oder auch als mühsam und vielleicht sogar als belastend. Als kleiner Junge habe ich nie verstanden, warum Erwachsene immer wieder diese eine Frage stellen. Sie war für mich einfach nur überflüssig und sehr langweilig. Ich wollte

sie auch nie beantworten. Meine Mutter musste mich in solchen Momenten immer wieder ermahnen: «Gib bitte Antwort!». Damals habe ich nicht verstanden, dass sie oft einfach nur als Begrüssungsfloskel verwendet wird. Oder ganz im Gegenteil: mit der Frage nach dem Gemütszustand eines Menschen kann diesem auch ein gewisses Mass an Verbundenheit oder Mitgefühl entgegengebracht werden. Als Kind war mir auch nicht bewusst, dass der Gemütszustand eines Menschen sehr fragil sein kann und Menschen entsprechend ihrer Gefühlslage auch sehr leiden können. Meine kleine Welt war damals für mich immer ganz einfach und in Ordnung: nach dem Regen scheint die Sonne. Und der Regen hat nie lange angehalten. Mit den Jahren kam relativ schnell die Gewissheit, dass mein Gemütszustand für mich etwas absolut Zentrales, um nicht zu sagen Existenzielles, darstellt. Angesichts dessen erhielt die einfache Frage «Wie geht es dir?» oder eben «Wie geht es MIR?» eine ganz andere Dimension und für mich eine ähnliche Dringlichkeit, wie die grossen Sinnfragen des Lebens.

Und das bringt mich an dieser Stelle zu meinem persönlichen «Unwort des Jahres 2020»: Corona. Aber nicht wie Sie jetzt vielleicht denken. Ich möchte Corona hier nicht in einen negativen Kontext zur allgemeinen Lage der Nation setzen, sondern als Analogie verwenden. Die wichtigste Regel in der aktuellen Situation ist neben Abstandhalten nach wie vor das Händewaschen. Ich wasche sicher dreimal öfters am Tag die Hände als noch vor 12 Monaten. Ich muss aber dazu sagen, ich hab schon vor 12 Monaten oft die Hände gewaschen. Aber, und das bringt mich zur Analogie mit Corona, noch öfters als meine Hände «wasche» ich meine Gedanken. Das nennt man auch Gedankenhygiene oder Gedanken-

disziplin. Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, was sie den ganzen Tag über denken.

Wir werden zum Beispiel beim Zeitunglesen täglich mit Negativschlagzeilen konfrontiert und davon teilweise geradezu überflutet. Vielleicht neigen wir zudem dazu, uns unverhältnismässig grosse Sorgen über die Zukunft zu machen, zumal ohnehin nur der kleinste Teil unserer Sorgen auch tatsächlich eintreten wird. Fest steht in jedem Fall: Negative Gedanken, die wie Unrat oder hässliche Bauruinen die Sicht auf die schöne Landschaft beschränken, wirken unbewusst auf unser Leben. Die Stimmung sinkt, der Missmut steigt. Es empfiehlt sich,

regelmässig darauf zu achten und die eigenen Gedanken sauber zu halten.

Werden Sie sich am besten regelmässig ganz klar bewusst:

«Man sieht die Welt nicht, wie sie ist, sondern man sieht die Welt, wie man ist.»

Franz-Josef Oggier

– Was denke ich gerade, wie kann ich diese Gedanken verarbeiten, und wie beeinflusst mein Denken schliesslich mein Handeln?

Auch macht es Sinn, Gewohnheiten zu hinterfragen:

– Wie konsumiere ich Informationen (Zeitungen, Bücher, Internet)?

– Mit wem diskutiere ich welche Themen, und wie spreche ich allgemein über meine Mitmenschen?

Letztendlich gilt es, die Informationsflut zu bewerten:

– Wie nahe lasse ich Informationen und Gesagtes an mich heran, und wie lange beschäftigt mich das anschliessend?

– Wie und wie stark beeinflusst mich Gelesenes oder Gehörtes?

Je ausführlicher man sich mit der eigenen Gedankenwelt beschäftigt, desto besser weiss man über sich selbst Bescheid:

– Welche und wie viele Informationen benötige ich wirklich, um mich informiert zu wissen?

– Was gibt mir Energie, was nimmt mir Energie?

– Finde ich Mittel und Wege, um mich nach einer schwierigen negativen Gefühlslage rasch wieder in eine positive Gefühlslage zu bringen?

– Finde ich das Positive in meinen Mitmenschen?

Wer diese Fragen eindeutig beantworten kann, ist klar im Vorteil.

Ich habe für mich realisiert: Man sieht die Welt nicht, wie sie ist, sondern man sieht die Welt, wie man ist.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine segensreiche, positive Zeit im Hier und Jetzt.

Franz-Josef Oggier

Gesamtleitung Sonnengarten

Eigenverantwortung, Freiheit und Individualität – «in Zeiten wie diesen...»

Die vergangenen Monate mit ihren Einschränkungen des öffentlichen, institutionellen und privaten Lebens haben gezeigt, dass die Frage der Eigenverantwortung eine grundlegende ist und sich durch alle Lebensgebiete zieht. Wie viel Eigenverantwortung – im Sinne von: «eine eigene Antwort geben» – wird den Menschen zugetraut? Wo sind die Grenzen? Wann und wie können Notrecht und Verfügungsmacht einsetzen? Und wie ist der Zusammenhang zwischen Eigenverantwortung und Freiheit zu verstehen?

Nachfolgend sollen ein paar Überlegungen angestellt werden – grundlegende und daraus folgend ein paar lebenspraktische. Dabei wird zuerst das individuelle, dann das institutionelle und schliesslich das gesamtgesellschaftliche Leben in den Blick genommen. Es kann sich dabei nur um aphoristisch gehaltene Ausführungen handeln – als Beitrag und Einladung zu einem notwendigen Dialog.

Eigenverantwortung – Freiheit – Individualität: Damit sind einige Begriffe genannt, die rasch und unversehens zu abstrakten Vorstellungen und hohlen Phrasen werden oder ganz ausser Kraft gesetzt werden, und dies nicht erst, wenn sich reale oder vermeintliche Gefahren und Bedrohungen abzeichnen. Normierungen und Standardisierungen durch Richtlinien, Vorgaben, Verhaltensregeln nehmen in allen Lebensgebieten

und gerade auch in den sozialen Dienstleistungen zu. Also auch überall dort, wo – wie im Sonnengarten – Menschen eine Gemeinschaft bilden, wo Menschen für Menschen da sind und die Möglichkeit einer individuellen Lebensgestaltung Ausgangspunkt und Ziel ist.

Die Begriffe des Individuellen, der Freiheit und der Eigenverantwortung bekommen rasch deklamatorischen Charakter, wenn nicht sichtbar wird, wo und wie sie im praktischen Leben als soziale Gestaltungskräfte wirksam werden können.

Was heisst es zum Beispiel, eine freie, eigenverantwortliche Individualität zu sein? Ist das nicht eine Illusion? Besteht das soziale Leben, das Leben in der Gemeinschaft, nicht aus lauter Kompromissen, Halb-

heiten, Begrenzungen? Und erst recht dann, wenn ich im Arbeitsleben stehe und der andere Mensch zu meiner Aufgabe wird?

Ist nicht gerade der andere Mensch diese Begrenzung? Und von eigener Freiheit, Eigenverantwortung, individueller Lebensgestaltung keine Spur mehr? Das alles ginge nur allein – doch wozu dann das Ganze?

Daran kann deutlich werden, wie solche Begriffe zu lebensfremden Vorstellungen werden können. Freiheit wird unversehens losgelöst von der konkreten Situation, in der sie sich verwirklichen soll. Sie wird zur Egozentrik, zur Willkür, zur Beliebigkeit oder zum Recht des Stärkeren. Eigenverantwortung wird vielleicht noch als «eigene Antwort» empfunden, ihr fehlt aber die Verantwortung für den Zusammenhang, in dem ich stehe und handle. Und Individualität meint dann auch nicht mehr als eine fixe, festgelegte Grösse, die sich nur durch eine über den Andern verfügende Selbstverwirklichung aufrechterhalten kann.

Es gilt also, solche Begriffe und ihren Zusammenhang zu dynamisieren und im jeweiligen Lebenskontext zu begreifen. Begriffe werden zu «Entwicklungsbegriffen».

Die oft gestellte und über Jahrhunderte hin und her gewälzte Frage zum Beispiel, ob der Mensch frei sei oder nicht, ob er über einen freien Willen verfüge oder ob dieser freie Wille

eine Illusion sei, lässt sich weder mit Ja noch mit Nein beantworten. Wir können nur sehen und selbst erfahren, dass wir im Denken und Handeln einmal der Freiheit näher sind, dann wieder ferner stehen, dass unsere Bemühungen grundsätzlich aber in die Richtung gehen, aus eigener Einsicht frei, situativ, intuitiv das Richtige, das Fällige zu tun. Auf dem Weg zur Freiheit unterwegs sein – das Realisieren einer freien Handlung ist also immer wieder neu zu leisten. Anders gesagt: Frei ist man nicht, frei wird man. Freiheit ist Angelegenheit jeder einzelnen Lebenssituation, in die ich gerate, die ich aus meinem Vermögen heraus gestalte und die mein Vermögen und meine Fähigkeiten zugleich erweitert und steigert. Freiheit ist Aufgabe und Fähigkeit – kein

*«In Zeiten wie diesen
ist es Zeit, neu anzufangen.
Denn aus Zeiten wie diesen
gibt es keinen Notausgang...»*

Zitat aus einem Lied der Pop-Rock-Band Silbermond

Anspruch an die Welt, der mir zu gewähren ist. Doch der Raum für diese Entwicklung muss offen sein – sonst gibt es auch keine Möglichkeit zur Entwicklung von Freiheit mehr. Freiheit kann nicht «verfügt», sondern muss errungen werden.

In seiner «Philosophie der Freiheit», im neunten Kapitel, charakterisiert Rudolf Steiner die Entwicklung des Menschen hin zur Freiheit so:

«Die Natur macht aus dem Menschen bloss ein Naturwesen, die Gesellschaft ein gesetzmässig handelndes; ein *freies* Wesen kann er nur *selbst* aus sich machen.

Die Natur lässt den Menschen in einem gewissen Stadium seiner Entwicklung aus ihren Fesseln los; die Gesellschaft führt diese Entwicklung bis zu einem weiteren Punkte; den letzten Schliff kann nur der Mensch selbst sich geben.»

Dieser «letzte Schliff» entsteht aus einem fortwährenden Schleifen an einem Rohdiamanten – an sich selbst. Das Ich, die Individualität, ist keine fixe, sondern eine Entwicklungstatsache.

Die Voraussetzungen dazu sind umfassend. Um es paradox zu sagen: Frei bin ich nicht, wenn ich von meiner Freiheit ausgehe (sie entsteht ja eben erst in der Begegnung mit der Welt, dem andern Menschen), sondern von der Freiheit des Andern – für den ich wiederum der Andere bin. (Es gibt nur Andere – und alle sind ein Ich.) Freiheit realisiert sich somit in der Begegnung, zwischen Ich und Ich, im Erkennen und Anerkennen der Situation, in der sich ein Lebenszusammenhang offenbart, in den ich mitgestaltend eingreife.

(Wenn er nicht missverstanden wird, kann hier der Begriff der Selbstlosigkeit eingeführt werden; in der Selbstlosigkeit löscht sich das Selbst nicht aus, sondern geht über sich hinaus zugunsten einer fruchtbaren Beziehung zum andern Menschen.)

Am Anfang steht also nicht die Freiheit, sondern etwas Anderes, das vielleicht mit den beiden Begriffen der Aufgabe und der Liebe andeutungsweise umschrieben werden kann. Und beides zusammen ergäbe den Begriff der Hingabe. Eine freie Handlung fragt nicht nach dem Nutzen für den Handelnden, sondern was sie beitragen kann zur Linderung einer Not, zur Lösung eines Problems, zur fruchtbaren Weiterführung eines Projekts. Darin verwirklicht sich das Selbst.

(Auch der Begriff der Selbstverwirklichung dynamisiert sich: Das Selbst verwirklicht sich im Handeln als Werdendes, nicht als Gewordenes, nicht als bereits Fixfertiges, Festgezurtes, das sich nur selbst bestätigen will.) An dieser Stelle soll nun der Zusammenhang dieses in

Bewegung gebrachten Begriffs der Freiheit mit dem Begriff der Eigenverantwortung betrachtet werden, dies vorerst im Rahmen der sozialen Arbeit, wie sie auch im Sonnengarten geleistet wird.

Dabei wird auch auf Begriffe des Verfahrens «Wege zur Qualität» zurückgegriffen, das auf der Grundlage des anthroposophischen Menschen- und Weltverständnisses und dem daraus folgenden Verständnis des sozialen Lebens als Organismus entwickelt wurde und im Sonnengarten zur Anwendung kommt.

Freies und eigenverantwortliches Handeln kann sich auch im Arbeitsleben nur entwickeln und realisieren, wenn dafür ein Gestaltungsraum da ist. Da stellt sich nun die Frage:

Wer öffnet, ermöglicht diesen Handlungsraum? Und für wen öffnet er sich? Oder anders gefragt: Wie kann sich individuelles Handeln im Dienst der gemeinsamen Aufgabe und der ganzen Gemeinschaft verwirklichen? «Wege zur Qualität» hat dafür einen sozialen Prozess veranlagt und beschrieben, der als Dynamische Delegation bekannt geworden ist. Sie realisiert sich in sieben Stufen:

1. Bewusstsein schaffen, um welche Aufgabe es sich handelt – was liegt vor?
2. Bewusstsein erweitern – gemeinsame Grundlagen, Ziele, Kriterien, Rahmenbedingungen für die Lösung der Aufgabe erarbeiten und Menschen berufen/delegieren, die die dafür notwendigen Fähigkeiten haben.
3. Die delegierten Menschen suchen eigenständig eine Lösung, die situativ passende Handlungsweise aufgrund der erarbeiteten Grundlagen, Ziele und Kriterien.
4. Entscheidung – mutig Verantwortung übernehmen.
5. Realisierung – die Aufgabe konsequent durchführen.
6. Die Folgen und Wirkungen des Handelns bewusst erfassen – Reflexion durch Rückblick und Rechenschaft – Auswertung und Konsequenzen.
7. Die Handelnden entlasten – gemeinsames Tragen der Folgen und Wirkungen aus den Handlungen Einzelner, Raum schaffen für neue Entwicklungsschritte.

Unmittelbar deutlich wird, dass es sich um einen sozialen Prozess handelt, durch den sich individuelles, eigenverantwortliches Handeln in der Gemeinschaft und aus der Gemeinschaft heraus vollzieht. Und aus ihrem Aufgabenverständnis, ihrem Impuls, ihren Idealen, die den Ausgangs- und Mittelpunkt bilden.

«Freiheit kann nicht <verfügt>, sondern muss errungen werden.»

Jakob Fuchs

Die ersten beiden (1+2) und die zwei letzten Schritte (6+7) werden in der ganzen Gemeinschaft getan, die drei mittleren Schritte (3-5) tun die Delegierten/Berufenen (das kann ein Einzelner oder eine Gruppe sein).

Die Handelnden werden von der Aufgabengemeinschaft auf den Weg gebracht, indem ein gemeinsames Bewusstsein der Aufgabe, eine Erkenntnisgrundlage geschaffen wird und die Kriterien festgelegt werden, die für die Erfüllung der Aufgabe wesentlich sind.

Das konkrete Handeln wird den berufenen (delegierten) Menschen anvertraut – sie geben nun ihre «eigene Antwort» situativ und schöpferisch aus der erarbeiteten Erkenntnisgrundlage und ihren Fähigkeiten heraus. Quelle der situativ-schöpferischen Handlung «vor Ort» ist also das Individuum; die Gemeinschaft ist nicht Handlungs-, sondern Bewusstseinsorgan.

Schliesslich kehrt der Prozess wieder in die Gemeinschaft zurück; die Folgen und Wirkungen, auch die Erfahrungen der Handelnden werden in einem reflexiven Geschehen «eingebettet». Dadurch wird deutlich, was entstanden ist, was weiter zu geschehen hat, was gelernt wurde – von den Einzelnen wie von der Gemeinschaft. Und welche weiteren Lern- und Entwicklungsschritte notwendig sind.

Die Gemeinschaft ist also jenes Organ, das dem bzw. der Einzelnen den Raum öffnet für Entwicklung, für das Wachsen mit den ihm bzw. ihr anvertrauten Aufgaben. Das Ziel ist der eigenverantwortliche, freie und schöpferische Mensch, der sich einer Aufgabe mit all seinen Kräften widmet und darin seine Fähigkeiten und seine Individualität weiterentwickelt.

Ausgangspunkt ist also nicht mein wie auch immer geartetes Freiheitsbedürfnis, sondern die soziale Aufgabe, der ich mich freiwillig zuwende.

Individuelle Verantwortung und Freiheit können sich jedoch ohne den von der Gemeinschaft freigegebenen zugesprochenen Raum nicht realisieren; erst im Pendelschlag, im Rhythmus von Individualität und Gemeinschaft entwickelt sich das Geschehen eigenverantwortlich und verantwortungsvoll.

Das bedeutet auch: Die durch Beziehungsgestaltung geleistete Arbeit, das Zusammenleben, kann in dem Masse durch die Beteiligten selbst gestaltet werden, als es nicht von vornherein und von ausserhalb durch Richtlinien, Verordnungen, Normen und Standards geregelt und festgelegt wird.

Und: Eigenverantwortliches, freies, individuelles Handeln will geübt, erlernt sein. Führung einer Einrichtung erhält so auch eine neue zentrale Aufgabe: die Prozesse zu veranlassen und zu führen, die diese Entwicklung ermöglichen und fördern.

Es sei nun noch versucht, den Blick etwas zu weiten auf die Vorgänge der letzten Monate, auf die verfügbaren Einschränkungen für das gesamte öffentliche und institutionelle Leben. Dabei geht es nicht darum, diese zu beurteilen oder zu verurteilen. (Ob die dafür herangezogenen Erkenntnisgrundlagen und vor allem die dafür verwendeten Methoden hinreichend waren und in jedem Punkt zu rechtfertigen sind, sei zumindest als der Frage würdig vermerkt.) Vielmehr sollen ein paar Gedanken auf der Grundlage der zuvor entwickelten Gesichtspunkte aufgeworfen werden.

Die Ausgangsfrage bleibt dabei: Wie steht es mit der Entwicklung der Eigenverantwortung, der individuellen Freiheitsfähigkeit? Und wo sind die Entwicklungsräume dafür?

Sicher kann gesagt werden, dass (tatsächliche oder als solche eingeschätzte) Notsituationen dafür ein schwieriges Lernfeld sind. In einer Gesellschaft, in der «der Mensch» im Arbeitsleben und in der Öffentlichkeit tendenziell «als Risikofaktor» betrachtet wird, den es zu minimieren gilt, sind Eigenverantwortung und Freiheit eher kleingeschrieben; sie gelten vorwiegend für den privaten Bereich (und tendieren hier –

als ob es etwas zu kompensieren gäbe – zur Beliebigkeit und zum Egoismus). Entsprechend steigt die Regelungsdichte auch im öffentlichen Leben, die sich mit den verfügbaren Massnahmen im Zusammenhang mit der

«Die Gemeinschaft ist nicht Handlungs-, sondern Bewusstseinsorgan.»

Jakob Fuchs

Corona-Pandemie nochmals verdichtet hat und möglicherweise noch weiter verdichtet. Die individuellen Gestaltungsräume werden eng oder sind bereits ganz beseitigt. Die damit verbundene Kontrolle und die Überwachung nehmen zu.

Dass in einer solchen fast ebenso epidemischen Regelungskaskade von Eigenverantwortung kaum mehr die Rede sein kann, liegt auf der Hand.

Die Frage ist nur: Was kann getan werden? Wie könnte es (anders) weitergehen? Gerade auch in Institutionen wie dem Sonnengarten, wo es um persönliche Lebensgestaltung geht? Damit Institutionen nicht bloss zu Vollzugsanstalten obrigkeitlicher Anweisungen werden.

Aufgrund der entwickelten Gesichtspunkte könnte vielleicht Folgendes gesagt werden:

- Das Gemeinwesen (Staat, Behörden), sofern es sich noch als «freie Gesellschaft» versteht, muss daran interessiert sein, dass das Verantwortungsbewusstsein seiner Mitglieder entstehen und wachsen kann.
- Dafür muss das Gemeinwesen Gestaltungsräume öffnen, in denen Eigenverantwortung gelebt werden kann; das heisst Verzicht auf «präventive», flächendeckende «Generalmassnahmen», Respektierung der institutionellen Autonomie.
- Vorgaben können nur so weit gehen, dass die einzelne Institution Spielraum hat, um ihren eigenen Umgang mit besonderen Lebenssituationen zu bestimmen (zum Beispiel ein eigenes individualisiertes Schutzkonzept entwickeln).
- Die Institutionen ihrerseits verpflichten sich, ihre Erfahrungen zu reflektieren und bei Bedarf Korrekturmassnahmen zu ergreifen.
- Die Institutionen teilen ihre Erfahrungen und entwickeln im Sinne eines fortwährenden Lebenslernens und eines «work in progress» ihre Konzepte individuell situativ und bedarfsgerecht weiter.
- Alle Massnahmen gehen von den unmittelbar Beteiligten aus; die einzelne Institution hat dabei zu prüfen, wie weit sie unterschiedlichen individuellen Bedürfnissen und Ansichten der Bewohnerinnen und Bewohner Raum geben kann.
- Das Gemeinwesen wiederum wirkt als eine Art subsidiärer «Grenzwächter»; es zieht die Grenze und interveniert dort, wo Verantwortungen nicht oder ungenügend wahrgenommen werden.

Dieses Zusammenwirken kann auf der Grundlage von Vereinbarungen entwickelt werden.

Vereinbarungen sind Ausdruck von mündigen Menschen, die sich als Vertragspartner verstehen. Der Vertrag kann sozial als Urform der Verbindung freier Menschen in Gleichheit wirksam werden.

So verstanden bedeutet das Vertragsprinzip: Selbstverpflichtung vor Fremdverpflichtung. Damit ist Raum geschaffen, in dem (institutionelle und individuelle) Eigenverantwortung und Freiheit entstehen und wachsen können.

Wo diese Partnerschaft verlorengeht (wenn zum Beispiel die Leistungsvereinbarung zwischen einer Einrichtung und dem sogenannten Kostenträger zum

Leistungsauftrag mutiert), kippt das Verhältnis zurück in obrigkeitliches Verhalten.

Dieser Tendenz kann aktiv entgegengegewirkt werden – durch die Bemühung, in allen Bereichen im zuvor angedeuteten Sinn Gestaltungsräume zu öffnen und zu vereinbaren, in denen individuell verantwortete Mitgestaltung des Ganzen entstehen und wachsen kann. Das beginnt mit der Haltung jedes Einzelnen, der seine «Individualität als Sozialprinzip» (Karl-Martin Dietz)

begreift. Im innersten Menschenwesen ist das Soziale angelegt; wirksam kann es werden durch die gegenseitige Anerkennung und Förderung der miteinander und füreinander tätigen Menschen. Das von Rudolf Steiner formulierte «Motto der Sozialethik» ist kein frommer Spruch

oder frommer Wunsch, sondern eine durchgehende soziale Lebensstatsache, die als Gesetzmässigkeit und Aufforderung zum Handeln, gerade «in Zeiten wie diesen»*, verstanden werden kann.

**«In Zeiten wie diesen / ist es Zeit, neu anzufangen / Denn aus Zeiten wie diesen / gibt es keinen Notausgang / ...»
(Zitat aus einem Lied der Pop-Rock-Band Silbermond)*

*«Heilsam ist nur,
wenn im Spiegel der Menschenseele
sich bildet die ganze Gemeinschaft;
und in der Gemeinschaft lebet
der Einzelseele Kraft.»*

Rudolf Steiner, «Motto der Sozialethik»



Jakob Fuchs

*1954

- Lehrer und Musiker, Weiterbildung zum Ausbilder, Berater und Coach
- Langjährige Mitarbeit in der Stiftung «Wege zur Qualität»
- Führungstätigkeit an einer Waldorfschule und bei Schweizer Radio und Fernsehen SRF
- Ausbildungskurse und Beratertätigkeit in Bildungsinstitutionen und Medienunternehmen
- Coach von Führungskräften

Schlüsselübergabe unter besonderen Umständen

Die Weitergabe der Leitung des Alters- und Pflegeheims Sonnengarten von Herrn Glauser an Herrn Oggier war seit langem auf Sommer 2020 geplant. Am 1. Juli 2020 war es dann so weit. Der Vorstand lud die Bewohner, Bewohnerinnen und die Mitarbeitenden zur Übergabefeier in den grossen Saal. Dort erfreuten drei junge Männer mit Trompete, Klarinette und Klavier Zuhörerinnen und Zuhörer. Die Rhythmik der Musiker und der herzhaftes Gesang des Kanon-Chörchens vom Sonnengarten zauberten Fröhlichkeit in den Raum und lockerten den gehaltvollen Redeparours auf. Die besonderen Umstände: Einerseits konnte der scheidende Leiter aus gesundheitlichen Gründen leider nicht dabei sein, und andererseits machten die Corona-Schutzmassnahmen zwei identische, direkt aufeinander folgende Veranstaltungen nötig.

Als Zeremonienmeisterin amtierte selbstverständlich die Präsidentin, Frau Helen Baumann. Ihre Ansprache blickte zurück und voraus, würdigte ausführlich die Arbeit des bisherigen Leiters, Herrn Markus Glauser, und übertrug die Leitungsverantwortung offiziell an Herrn Franz-Josef Oggier. Still sekundierend auf der Bühne sitzend, folgten auch alle Vorstandsmitglieder und das Leitungsteam aufmerksam den Worten der Präsidentin. Mit dieser Präsenz wurde bekräftigt, dass



auch in der jetzt beginnenden Ära diese Menschen, zusammen mit allen Mitarbeitenden mit ganzer Kraft für das Wohlergehen der Bewohnerinnen und Bewohner des Sonnengartens besorgt sein wollen.

Drei Heimleitungen prägten bis heute den Sonnengarten: am längsten, nämlich von 1986 bis 2011, Herr und Frau Hartmann, gefolgt von Herrn Christian Haas bis 2017, der dann durch Herrn Markus Glauser abgelöst wurde. Dieser war während 15 Jahren auch Mitglied des Vorstandes, wo er Wissen und berufliche Erfahrung tatkräftig einbrachte. Zudem stand er der Baukommission für den Erweiterungsbau Haus Huber und Haus Köhler vor. Dass Herr Glauser bereit war, im Ruhestandsalter nochmals eine neue Aufgabe anzunehmen und den Sonnengarten ab Juli 2017 interimistisch zu leiten, war ein Glücksfall, denn die Suche eines Leiters erwies sich als langwieriger als erhofft. Helen Baumann betonte, dass Markus Glauser sich dem Sonnengarten, den darin wohnenden und tätigen Menschen stets mit Herzblut annahm. Es war unübersehbar, wie er sich ihnen verbunden fühlte, wie er die Werte des Sonnengartens sowohl nach innen als auch nach aussen lebte und wie dieses Vorbild inspirierend auf Andere wirkte.

Die Präsidentin drückte das Bedauern aller Anwesenden darüber aus, dass Herr Glauser den Schlüssel nicht selber an seinen Nachfolger weiterreichen konnte. Der grosse Dank für die getane Arbeit sei ihm gewiss. Und sie schloss ihre einfühlsame Würdigung mit dem Wunsch an alle um gutes Gelingen, gegenseitige Achtsamkeit, Interesse am Gegenüber und Unvoreingenommenheit im Alltag, damit das Neue, das werden will, sich an das Gewordene anschliessen kann und der Übergang zum Wohle aller gedeiht.

Mit dem extra für diesen Anlass geschmiedeten grossen Schlüssel aus schwerem Eisen legte Helen Baumann dann die Verantwortung in die Hände des neuen Leiters Franz-Josef Oggier. Gerührt bedankte sich dieser für das Vertrauen. Er freute sich, seine sozialen Fähigkeiten und betriebswirtschaftlichen Kenntnisse mit Begeisterung, Herz und Wertschätzung für die Bewohnenden und Mitarbeitenden in den Sonnengarten einbringen zu dürfen. Zusammen mit seinem Team die Qualität und Kultur dieses Hauses weiterentwickeln, sei ihm nicht nur Verpflichtung, son-



Der Vorstand und das Leitungsteam (v.l.n.r.): Ruth Weller De Iaco, Roberto Zappa, Pia Baur, Heinz Brodbeck, Helen Baumann, Philip Eric Jacobsen, Franz-Josef Oggier, Leila Walker, Esther Kofler, Peter Kunz, Angela Friebe.

dern vielmehr Ansporn. Er sehe das als eine grosse Aufgabe, die ihn nun auch im Praktischen der Anthroposophie näherbringe und seinen spirituellen Weg weitergehen liesse.

Obwohl die meisten Herrn Oggier während seiner mehrmonatigen Einführungszeit im Sonnengarten schon ein bisschen kennenlernten, soll er hier trotzdem und ergänzend kurz vorgestellt werden. In den wenigen Begegnungen, die ich schon mit ihm hatte, erlebte ich ihn als authentische, empathische und mitfühlende Persönlichkeit. Schmunzelnd fiel mir auf, dass es besonders klingt, wenn er redet. Seinem

Wallisertiitsch zu lauschen, finde ich herrlich; natürlich spricht er daneben auch leicht verständliches Deutsch. Französisch und Englisch beherrscht er fliessend, und auch auf Italienisch parliert er leidlich. Entzückt nutzte anscheinend schon mehr als eine Bewohnerin die Gelegenheit, mit ihm in ihrer eigenen Sprache konversieren zu dürfen. Bemerkenswert ist auch Herr Oggiers beruflicher Weg. Auf die Handelsschule folgte eine Plattenlegerlehre. Weil es ihm aber Wirtschaft doch stärker antat als das Handwerksgerberbe, war ein Studienabschluss der Betriebsökonomie das nächste, vorläufige Ziel. Ein Masterdiplom in





Das Kanon-Chörli bestehend aus Sängerinnen und Sängern des Sonnengartens.

Management und Betriebsführung am renommierten IMD krönte dann später seine Ausbildung. Verschiedene Führungspositionen in Industrie- und Dienstleistungsfirmen im In- und Ausland lehrten ihn, zielorientiert im Team zu arbeiten, Organisationskulturen zu gestalten und vor allem den fördernden Umgang mit Menschen. Dass er am Konservatorium nebenberuflich noch sieben Semester Posaunenunterricht genoss, ist ein weiterer Beleg seiner Vielseitigkeit. Vor zwei Jahren hat sich Franz-Josef Oggier bewusst entschieden, sein Berufsleben nochmals zu ändern. Er suchte deshalb eine soziale Institution, wo er mit Menschen für Menschen sinnstiftend arbeiten kann. Diese hat er nun im Sonnengarten gefunden. Der Vorstand sah es keineswegs als Mangel, sondern eher als etwas Bereicherndes, dass Herr Oggier nicht ganz die übliche Karriere eines Heimleiters vorweisen kann, und gewichtete Persönlichkeit, allgemein menschliche Kompetenzen und eine fundierte betriebswirtschaftliche Ausbildung höher. Zudem überzeugte sein Wille, auf dem anthroposophischen Schulungsweg fortzuschreiten. Philip Jacobsen vom Vereinsvorstand ist ihm, neben Anderen, dabei Mentor. Herr Jacobsen hob später in seinem kurzen Aufruf denn auch hervor, dass es viele gute Altersheime gäbe, wirklich einzigartig sei der Sonnengarten wegen seiner anthroposophischen Orientierung. Anthro-

sophie gelte es auf allen Stufen des Betriebes intensiv zu pflegen. Das könne jedoch nicht verordnet werden, sondern es sei als Herz- und Bewusstseinsangelegenheit ein stetes Bemühen von allen, die für den Sonnengarten Verantwortung tragen dürfen, wie auch für viele Bewohnerinnen und Bewohner. Zum Abschluss des gediegenen Abschieds und Willkommens schenkten die Vorstandsmitglieder allen Bewohnerinnen, Bewohnern und Mitarbeitenden beim Verlassen des Saales ein Schoggiherz: zur Gaumenfreude als Symbol des Dankes, der Zuneigung und der Wertschätzung.



Heinz Brodbeck

Vorstand im Gemeinnützigen Verein Sonnengarten. Andere ehrenamtliche Tätigkeit in anthroposophisch orientierten Institutionen, insbesondere Rudolf Steiner Schule Schweiz. Doktorierte im Pensionsalter mit einer Forschung über sozialökologisches Bankwesen. Vorher internationale Führungspositionen bei Industrieunternehmen. Autor des Buches «Rudolf Steiner Schulen im Elterntest – Lob, Kritik, Zukunft» und anderer Schriften.

Zeitlage mit Pandemie oder Schiffbruch mit Tiger

Beim Überdenken dessen, was heute alles kommuniziert wird, befällt mich zuweilen der Schwindel. Wer ist vom Wahn befallen? Bill Gates? Oder all diejenigen, die finden, dass er wahnsinnig ist? Oder beide Parteien? Die Regierungschefs, die finden, dass alles nur eine mittlere Grippe ist? Oder diejenigen, die sofort eine Ausgangssperre verhängen? Die Schweden? Die Schweizer?

Die Situation erinnert mich stark an den schönen Roman «Schiffbruch mit Tiger». Die Geschichte ist so völlig unwahrscheinlich, dass der Leser zunächst findet, das sei geträumt, das ist es dann aber nicht. Plötzlich ist das Unwahrscheinliche existenziell. Pi, der 12-jährige Sohn des Zirkusdirektors, überlebt als Einziger der Familie einen Schiffbruch und rettet sich in ein Boot, in das sich aber auch schon verschiedene Tiere des Zoos gerettet haben, und zu guter

Letzt auch noch der Tiger. Diesen Realraum überleben durchaus nicht alle Teilnehmer. Je nach ihrer inneren Gestimmtheit liefern sie sich den seelischen Kräfteverhältnissen des gemeinsamen Sozial-

systems aus und sterben daran. Das ist tragisch, aber nicht zu ändern. In dem Boot mit den Schiffbrüchigen aus dem Zoo überlebt am Ende nur Pi und... der Tiger; die Ziege nicht, der Affe nicht... Warum aber kann Pi bis zum Schluss das Boot mit dem Tiger teilen? Es gibt ein Schlüsselmoment, in dem er dem Tiger zeigt, wer auf dem Boot der Kapitän ist. Er tut das, indem er den Thunfisch, der beim Springen aus Versehen auf das Deck geplatzt ist, für sich beansprucht, aber dann dem Tiger davon abgibt. Das ist der Mut der Verzweiflung, zugleich aber auch der Gemeinschaftssinn, deren Auswirkungen bis zur glücklichen Landung an einem unbekanntem Strand wirksam sind. Zum Schluss dann die Enttäuschung: Der Tiger, müde und abgemagert, tritt in den nahen Dschungel, ohne sich auch nur einmal umzusehen. Geht es uns so ähnlich? Wird es uns so ähnlich gehen mit dem Virus? Wird es einmal, «ohne sich umzudrehen», in die Naturkräfte zurücksinken, uns zurück-

lassend, um etliche Erfahrungen reicher? Auf welche Schlüsselmomente der inneren Mutereignisse und -entschlüsse werden wir gemeinsam und jeder für sich zurückblicken können?

Mit diesen Fragen ist Wesentliches verbunden: Wie stelle ich mein persönliches Schicksal ins Verhältnis zum Zeitenkarma? Wie wirkt das Zeitenkarma in mein persönliches Karma hinein? Damit verbunden erlebe ich die Forderung nach Fähigkeiten und nach Quellen der Kraft. Diese Quellen und diese Fähigkeiten sind aber verschiedenen Verwirrungen ausgesetzt. Vom Typus her gibt es zwei bedeutende Möglichkeiten der Verwirrung:

Die eine Verwirrung liegt in dem, dass ich mir alles etwas schöner vorstelle, als es vielleicht ist. Das Virus wird schon nicht so schlimm sein, und wenn doch, ja,

dann sterbe ich eben, und überhaupt ist das alles eine grosse Reinigung... Oder ich realisiere zum Beispiel, dass ich, o Wunder, nicht in die Risikogruppe gehöre, und daher geht es mich nur am Rande etwas an, wenn überhaupt. Beschlüsse und Weisungen

sind dann inakzeptabel, und es geschieht mir, dass ich diejenigen, die es anders sehen als ich, als Gegner betrachte, die an meine Freiheitsrechte wollen. Ein schönes Heilmittel dafür ist die Übung, zu sich selbst zu sagen, was ich von Anderen behauptete: Ich selbst bin der, der Anderen gerne die Freiheit nimmt, ich selbst hätte es am liebsten so, wie ich es bei Anderen bekämpfe. Das bewirkt ein Erschrecken vor sich selbst und ist zunächst weder verständlich noch annehmbar, führt aber in den Kern meiner eigenen, mir selbst nicht ganz klaren seelischen Geneigtheiten. Dann kann ich einsehen, dass ich an eine Schwelle trete, an der ich der Ohnmacht begegne, der Ohnmacht mir selbst gegenüber.

Die andere Art der Verwirrung möchte mächtig sein und beginnt das Chaos zu organisieren und zu beherrschen. Damit mache ich «einen guten Job» und Sorge dafür, dass keine Ansteckungen stattfinden und alle «gerettet» werden. Es werden Ausgangs-

*«Ein Mensch nimmt guten Glaubens an,
er hätt' sein Äusserstes getan.
Doch leider Gott's versäumt er nun,
auch noch das Innerste zu tun.»*

Eugen Roth



«Tiger im Boot», Illustration von Georgina Brandenberger.

sperrn verhängt, Verbote erlassen und Menschen entmündigt. Eine fürsorgliche Bemutterung durch öffentliche Autoritäten steht dann ins Haus, und es herrscht Hochkonjunktur für die, die es besser wissen. Dahinter lebt eine tiefe Furcht, die Angst vor irgendeinem Tod: der Tod Anderer, der Tod geliebter Mitmenschen, das Ende der politischen Karriere, die Ächtung durch Leidende und Betroffene, der «soziale Tod», der tatsächliche Tod, der eigene Tod. Auch hierfür gibt es Heilmittel: Ich könnte einsehen, dass meine Kraft nicht grösser ist, als sie ist. Ich könnte einsehen, dass es nach aussen und im Umgang mit

Anderen einen Bereich gibt, in dem ich ohnmächtig bin und der sich meinem Organisationswillen entzieht.

Dem Erlebnis der Ohnmacht nachzuspüren und nachzusinnen, ist ein wesentlicher Schritt, der mich anleitet, mich guten Willens in die Ereignisse hineinzustellen.

Das kann bedeuten, dass ich die Organisation mache, aber ich werde nicht meine ganze Hoffnung, mein ganzes Sinnen und Trachten einsetzen und mich nicht der Illusion hingeben, dass es damit getan sei. «Ein Mensch nimmt guten Glaubens an,

er hätt' sein Äusserstes getan. Doch leider Gott's versäumt er nun, auch noch das Innerste zu tun.» (Eugen Roth). Rudolf Steiner würde vielleicht sinn- gemäss an dieser Stelle sagen: Die menschliche Seele ist gestellt zwischen Leib und Geist, in dieser Dop- pelorientierung findet sie ihr Leben. (GA 9/Tb 615, «Theosophie», «Das Wesen des Menschen», IV. Leib, Seele und Geist)

So kann erkennbar werden, dass diese Pandemie, wie auch der Tiger, uns nicht so schnell verlassen wird, wie wir gedacht haben. Die Impfungen werden in den Me- dien immer skeptischer beurteilt in Hinsicht auf Ver- träglichkeit, Wirkung und Nachhaltigkeit und darauf, ab wann sie allenfalls zur Verfügung stehen werden. Daher denke ich, dass es sinnvoll ist, den achtsamen Umgang miteinander zu pflegen und die Unpässlichkei- ten der neuen Gewohnheiten vergessen zu lernen. Das ist, wenn man so will, der leibliche Teil der Krankheit.

Der seelische Teil liegt in unserem Erleben und in der uns möglichen Caritas dem Mitmenschen gegenüber: Nicht die Pflege von Illusionen, nicht die blosse Or- ganisation der Hygienefragen sind unsere Aufgaben. Der geistige Teil dieser erdumspannenden Aufgabe kann im Erleben und Mitvollziehen unseres Zeiten- schicksals liegen. Die grossen Fragen der Mensch- heitsgemeinschaft auf der Erde in Hinsicht auf Ernäh- rung, sozialen Ausgleich und geistige Orientierung stehen vor uns und rufen nach Lösungen und Gestal- tung. Was also sicher nicht helfen wird, ist irgendeine Art von Kampf gegen irgendetwas. Auch und gerade nicht die Grundeinstellung, dass der Kampf gegen das Virus zu etwas führen könnte.

Was wir auch bedenken wollen, ist unsere immer stär- ker werdende Individualisierung in der Entwicklung der Bewusstseinsseele. Wir sind immer weniger bereit, äus- sere Ereignisse diesem Primat des Ichs überzuordnen. Eine Epidemie ist aber per se immer auch eine Frage an die Gemeinschaft. Es liegt darin eine das Ego über- windende Aufgabe und eine Chance, die wir vielleicht freiwillig nicht auf uns genommen hätten.

Zurück zu Pi: Was ist es, das wir tun können? Wir können uns guten Willens in die Dinge hineinstellen. So wünsche ich uns allen gute Gespräche, hilf- reiches Handeln und Geduld für das, was noch vor uns liegt.

Eine Anmerkung in eigener Sache: Ich persönlich wer- de auf Ende dieses Jahres wie vereinbart und geplant meine fast vierjährige Tätigkeit als Heimarzt im Son- nengarten beenden.

Zusammen mit Franz-Josef Oggier und dem Vor- stand suchen wir einen Nachfolger für mich. Die Per- spektiven, die sich dem zukünftigen Heimarzt bieten werden, sind vielversprechend. Der Verein Sonnen- garten wird ab 2022 ein Arzt- und Therapiecenter auf dem Grundstück des jetzigen Baumgartens rea- lisieren. Dieses Center soll die Infrastruktur zu so- zialen Bedingungen für ein internes wie öffentliches Therapieangebot zur Verfügung stellen und eine medizinisch-therapeutische Bereicherung für die Re- gion werden.

Und zum Schluss noch dies:

«Die Anspannung ablegen, ohne die Achtsamkeit zu vernachlässigen, das hilft der inneren Stärke, der inneren Wärme und der Immunität.»



Christian Schikarski

Dr. Schikarski war unter anderem

- Lehrbeauftragter der Ruhr-Universität Bochum und der Uni- versität Witten/Herdecke für anthroposophisch erweiterte und komplementäre Medizin
- Leitender Arzt an der Klinik Öschelbronn und Alexander von Humboldt Klinik, Bad Steben (DE)
- Leitender Arzt Innere Medizin am Paracelsus-Spital Richterswil (Ab 2016 eigene Praxistätigkeit Innere Medizin am Spital Richterswil, ab 2017 Heimarzt im Sonnengarten und seit 2019 eigene Praxis in Richterswil)

Das Geheimnis des Alterns

Alle wollen alt werden, niemand will alt sein

In den industrialisierten Ländern werden die Menschen immer älter. Im Allgemeinen bleiben sie im Alter gesünder als früher und gestalten ihr Alter aktiver und kreativer. Ein langes (und gesundes) Leben, das heisst gut alt werden, wollen die meisten Menschen, aber wirklich alt sein, was auch mit Gebrechlichkeit verbunden sein kann, will niemand. Wenn das Alter so beschwerlich sein kann: Was ist denn der Sinn des Alters bzw. des Alterns? Dieser Frage soll im nachfolgenden Text auf der Grundlage der anthroposophisch-geisteswissenschaftlichen Menschenkunde, die von Rudolf Steiner (1861–1925) initiiert wurde, nachgegangen werden.

Der Mensch altert, das Tier nicht

Der Mensch ist das einzige irdische Lebewesen, das altert. Pflanzen und Tiere können eine hohe Lebensdauer erreichen, aber sie altern nicht. Sie wachsen, bis sie ihre Fortpflanzungsreife erreicht haben, bleiben auf dieser Stufe stehen und sterben dann nach einer gewissen Zeit. Mit dem Erreichen ihrer Fortpflanzungsreife hört ihre Entwicklung auf. Beim *Tier* sind die leibliche und die seelische Entwicklung im Einklang und sind an das Erreichen und das Bestehen ihrer Fortpflanzungsreife gebunden. Kommt diese an ihr Ende, stirbt das Tier.

Beim Menschen kommt zwar die leibliche Entwicklung gegen 30 zu einem gewissen Ende und Höhepunkt, aber seine *seelische Entwicklung* hört damit nicht auf, sondern kann sich bis ins hohe Alter fortsetzen, ja sogar intensivieren. Die beim Tier vollständige Parallelität von leiblicher und seelischer Entwicklung hört beim Menschen ungefähr im 27. Altersjahr auf. Dann löst sich die seelische Entwicklung von der leiblichen und wird von dieser nicht mehr impulsiv. Ab dann hat der Mensch die Verantwortung für seine eigene seelische Entwicklung. Kümmert er sich nicht um sie und fordert nicht Schicksalsschläge eine bestimmte seelische Entwicklung, bleibt der Mensch seelisch auf der Entwicklungsstufe eines 27-Jährigen stehen, auf der ersten seelischen Entwicklungsstufe, derjenigen der Empfindungsseele.

Ist dem Menschen aber seine persönliche seelische Entwicklung ein Anliegen, strebt er in Bezug auf sie

bestimmten Idealen nach, so wird er sich um sie bemühen. Er wird an seiner Persönlichkeit, an sich selbst arbeiten und nach Selbsterkenntnis und Selbsterziehung streben. Dies wird ihm ermöglichen, sich bis zu seinem Tod seelisch weiterzuentwickeln.

Das Altern als Individualisierungsprozess

Was unterscheidet denn den Menschen derart vom Tier, dass solch ein grundlegender Unterschied möglich ist? Der Mensch ist nicht nur Gattungswesen (alle Menschen sind als Menschen gleich), sondern immer auch ein *Individuum*, das heisst seine eigene Gattung. Das Tier ist nur Gattungswesen, ist kein Individuum. Jede Tierart hat ihr Gruppen-Ich – alle Löwen verhalten sich in derselben Situation im Wesentlichen gleich, ihr Verhalten ist vorhersehbar –, jeder Mensch hat sein eigenes einzigartiges individuelles *Ich*; sein wirklich individuelles, nicht gattungsgemässes Verhalten ist unvorhersehbar.

Das *menschliche Ich* ist die Instanz, die den Geist im Menschen trägt, die nach Idealen strebt und Werte hat, die sich auf ein bestimmtes Ziel hin entwickelt und dem Gesetz von Reinkarnation und Karma folgt und mit der der Mensch sich selbst – seine Seele – erkennt und erzieht. Damit sich das Ich des Menschen in seinen Leib inkarnieren kann, braucht es die *Seele* als vermittelndes Glied zwischen ihm und dem Leib. Die Seele hat einerseits eine leibliche Seite, den Seelenleib oder Astralleib, und besteht andererseits aus drei immer geistiger werdenden Seelengliedern, der Empfindungsseele, der Verstandes/oder Gemütsseele und der Bewusstseinsseele.

Das Altern des Menschen hat also mit seinem Ich zu tun. Inwiefern? Vergleicht man Neugeborene mit Greis(inn)en, so kann man feststellen, dass zwischen Neugeborenen die Gleichheit am grössten ist und zwischen Greis(inn)en am kleinsten. Bezüglich der Freiheit ist es umgekehrt: Neugeborene sind total von ihrer Umgebung abhängig und kennen keine Freiheit, alte Menschen können von ihrer Umgebung, zu der auch ihr Leib gehört, weitgehend unabhängig und frei sein. Beides ist Ausdruck der individuellen Entwicklung: Das Neugeborene ist seelisch noch kaum individuell, der alte Mensch ist seelisch oft sehr individuell. Das Altern ist als *Individualisierungsprozess* ein sehr indi-

vidueller Prozess; jeder Mensch altert auf seine eigene individuelle Art und Weise. Deshalb können allgemeine statistische Untersuchungen nichts über den individuellen Einzelfall aussagen. Will man die Möglichkeiten des Alters im Verhältnis zur Jugend, die bei beiden Gruppen immer individuell sind, feststellen, so darf man nicht statistische Mittelwerte miteinander vergleichen, sondern muss auf individuelle Kompetenzen achten. Dabei lässt sich feststellen, dass der Mensch im Alter bestimmte Fähigkeiten entwickeln kann, über die der junge Mensch noch nicht verfügt, von seiner Entwicklung her noch nicht verfügen kann. Womit hängt das menschenkundlich zusammen?

«Jeder Mensch altert auf seine eigene individuelle Art und Weise.»

Philip Eric Jacobsen

Die Jugend als stufenweiser Inkarnationsprozess

Mit der Zeugung beginnt die Inkarnation des Ichs, mit dem Tod endet dessen Exkarnation. Beim Neugeborenen zeigt sich deutlich, dass das Ich noch gar nicht im Leib drin ist, es fängt erst an, in den Leib einzuziehen und von ihm Besitz zu ergreifen. Im Verlauf des Lebens und besonders im Alter gibt es Phänomene, bei denen deutlich wird, dass das Ich nicht mehr ganz in seinem Leib drinnen ist, zum Beispiel bei der Demenz. Der Inkarnationsprozess muss also im Verlauf des Lebens zu einem Ende kommen und sich zum Exkarnationsprozess wandeln. Wie und wann geschieht dies?

Die *Inkarnation* des Menschen vollzieht sich über mehrere Stufen bzw. Geburten. Das Ich kann sich nicht direkt in den physischen Leib inkarnieren, sondern braucht dazu zwei weitere nicht physische oder überphysische Leiber oder Wesensglieder, den Lebensleib (Ätherleib), das heisst die Lebenskräfteorganisation, und den Seelenleib (Astralleib), das heisst die Seelenkräfteorganisation. Der Lebensleib macht den physischen Leib zu einem lebendigen Leib, der Seelenleib macht ihn zu einem beseelten Leib, das Ich bzw. der Ich-Leib oder die Ich-Organisation macht ihn zu einem menschlichen Leib.

Jeder der vier Leiber wird zu einem bestimmten Zeitpunkt geboren, das heisst *autonom*. Der physische

Leib wird mit der Geburt, dem Austritt aus der mütterlichen Gebärmutter, autonom. Die Geburten der anderen drei Leiber vollziehen sich alle 7 Jahre: die Geburt des Lebensleibs mit ca. 7 Jahren, dem Zeitpunkt der Schulreife; die Geburt des Seelenleibs mit ca. 14 Jahren, dem Zeitpunkt der Geschlechts- und

Erdenreife; die Geburt des Ich-Leibs bzw. der Seele mit ca. 21 Jahren, dem Zeitpunkt der Mündigkeit. Der Inkarnationsprozess ist ein *Individualisierungsprozess*. Das Ich indivi-

dualisiert durch Seelen- und Lebensleib zuerst den *physischen Leib* mit dessen Organen und lässt das *Nerven-Sinnes-System*, den physischen Träger des Gedankenmenschen, ausreifen. Mit ca. 7 Jahren, mit der Bildung der zweiten Zähne, ist dieser Prozess abgeschlossen, und der Teil des Lebensleibs, der diese Individualisierungsarbeit am physischen Leib geleistet hat, wird frei, das heisst geboren. Nun individualisiert das Ich durch den Astralleib den autonom gewordenen *Lebensleib*, entwickelt die individuellen Fähigkeiten und Gewohnheiten und lässt das *rhythmische System* (Atmung und Kreislauf), den physischen Träger des Gefühlsmenschen, ausreifen. Mit ca. 14 Jahren, mit der Ausreifung der Geschlechtsorganisation und der Bildung der Fortpflanzungsfähigkeit, kommt dieser Prozess zum Abschluss, und der Teil des Astralleibs, der diese Individualisierungsarbeit am Lebensleib geleistet hat, wird frei, das heisst geboren. Nun individualisiert das Ich direkt den frei gewordenen *Seelenleib*, entwickelt die individuellen Interessen, Ideale, Werte, Ziele, Motive und lässt das *Stoffwechsel-Gliedmassen-System*, den physischen Träger des Willensmenschen, ausreifen. Ist dieser Individualisierungsprozess des Seelenleibs mit ca. 21 Jahren abgeschlossen, wird das Ich bzw. die Seele im Leib geboren, das heisst frei. Mit der Individualisierung von physischem Leib, Lebensleib und Seelenleib und mit der Ausreifung von Nerven-Sinnes-System, rhythmischem System und Stoffwechsel-Gliedmassen-System ist der jugendliche Mensch erwachsen und mündig geworden, und er kann beginnen, sein eigenes Leben selbstbestimmt zu führen.

Nun setzt sich der Inkarnationsprozess in den *Seelengliedern* fort. Von 21 bis 28 Jahren entwickelt der junge Erwachsene seine Empfindungsseele, von 28 bis 35 Jahren seine Verstandes-/oder Gemütsseele. Mit der *Empfindungsseele* erlebt, beurteilt und gestaltet der junge Erwachsene die Welt gemäss seinen eigenen ganz persönlichen Empfindungen, bei denen es hauptsächlich um das eigene Wohlbehagen und die eigene Bequemlichkeit geht. Die Welt ist reich. Mit der *Verstandes-/Gemütsseele* will der Mensch die Welt seinen eigenen, ganz persönlichen Zwecken entsprechend gestalten und will sie zu seinem Reich ordnen. In der Regel lässt er sich familiär und beruflich nieder und wird sesshaft. Er gründet eine Familie und entwickelt seine Karriere. Die Welt ist geordnet.

Die Identitätsentwicklung im Alter als stufenweiser Exkarnationsprozess

Mit 35, dem Ende des fünften Jahrsiebts, ist der Mensch in der Regel ganz auf der Welt und in der sozialen Gemeinschaft angekommen. Er ist ganz *Erdenbürger* geworden und erfüllt die damit verbundenen Aufgaben und Pflichten. Dies ist der Moment, bei dem der Mensch wieder allmählich anfängt, sich aus seinem Leib zu exkarnieren, und bei dem sich der Inkarnationsprozess in den *Exkarnationsprozess* umwendet. Dies zeigt sich am Rückgang verschiedener physiologischer Parameter, wie zum Beispiel der Leber- oder der Lungenfunktion. Bis 35 hat der leibliche Aufbau den Abbau überwogen, wobei der Aufbau immer geringer wurde, ab diesem Zeitpunkt fängt der leibliche Abbau an, den Aufbau zu überwiegen, und der *Alterungsprozess* des physischen Leibs fängt allmählich an, sichtbar zu werden. So wie das Ich bis 35 sich zuerst in die Leibesglieder und dann in die Seelenglieder hineinsenkt und hineinarbeitet und sich mit ihnen verbindet, so fängt es ab 35 an, sich allmählich aus ihnen herauszulösen. Dies äussert sich im sechsten Jahrsiebt, von 35 bis 42, dem Jahrsiebt des höchsten Seelengliedes, der Bewusstseinsseele, darin, dass im Bewusstsein des

Menschen die Frage nach seiner *Identität*, seinem geistigen Wesen, auftaucht: «Wer bin ich wirklich? Was will bzw. soll ich hier wirklich?» Diese Frage nach der Identität oder Individualität ist die zentrale Frage des Menschseins. Sie kann individuell auch schon früher auftreten. Findet der Mensch keine Antwort darauf, ist er nicht in der Lage, seine Lebensmission zu erfüllen. Weicht er im sechsten Jahrsiebt dieser Frage aus, weil sie das bisher Erarbeitete und Erworbene in Frage stellt, so wird sie ihm ziemlich sicher in den nachfolgenden Jahrsiebten in Form von Schicksalschlägen von aussen entgegentreten.

Auf die drei Jahrsiebte der seelischen Entwicklung – von der Ich-Geburt bzw. der seelischen Selbstständigkeit mit 21 bis zur seelischen Mündigkeit bzw. zum seelischen Erwachsensein mit 42, sofern der Mensch an seiner Persönlichkeitsentwicklung gearbeitet hat – folgen drei Jahrsiebte der geistigen Entwicklung, des geistigen Mündigwerdens, der Identitätsentwicklung und der Selbstfindung. So wie die Frage nach der Identität mit dem Beginn des Exkarnationsprozesses mit 35 einsetzt, so hängt die geistige Entwicklung ab 42 auch mit dem Exkarnationsprozess zusammen. Die Entwicklung vom siebten bis zum neunten Jahrsiebt, von 42 bis 63 und darüber hinaus, hängt damit zusammen, dass das Ich – zusammen mit Seelen- und

Lebensleib – sich im siebten Jahrsiebt teilweise aus dem Stoffwechsel-Gliedmassen-System herauszieht, im achten Jahrsiebt aus dem rhythmischen System und im neunten Jahrsiebt aus dem Ner-

ven-Sinnes-System. Die dadurch frei werdenden Lebenskräfte stehen nun der seelischen Entwicklung als in der Seele wirkende Form- und Gestaltungskräfte zur Verfügung, entsprechend der mit der Schulreife mit 7 nach Abschluss der Individualisierung des physischen Leibes frei werdenden Lebenskräfte, mit denen das Schulkind sein bewusstes Denken entwickeln kann.

Die *Identitätsentwicklung* ab 42 vollzieht sich in drei Stufen, die jeweils im siebten, im achten und im neunten Jahrsiebt beginnen. Die *erste Stufe*, die im siebten

«Die Frage nach der Identität
oder Individualität ist
die zentrale Frage des Menschseins.»

Philip Eric Jacobsen

Jahrsiebt ab 42 Jahren beginnt, besteht darin, der eigenen Mission entsprechend der Welt einen eigenen Beitrag, ein *eigenes Werk*, zu geben. Dazu dienen die kreativen, willensbetonten Lebenskräfte, die durch die Exkarnation des Ichs aus dem Stoffwechsel-Gliedmassen-System frei werden. Auf der *zweiten Stufe* der Identitätsentwicklung, beginnend im achten Jahrsiebt ab 49 Jahren, kann der Mensch *Weisheit* entwickeln, indem er sich selbst zurücknimmt und für andere Menschen Entwicklungsraum schafft und sie in ihrer Entwicklung unterstützt. Dazu dienen die durch die Exkarnation des Ichs aus dem rhythmischen System frei werdenden verbindenden, ausgleichenden und rhythmisch ordnenden Lebenskräfte. Auf der *dritten Stufe* der Identitätsentwicklung, beginnend im neunten Jahrsiebt ab 56 Jahren, kann der Mensch *Güte* entwickeln, das heisst immer sachlicher und selbstloser, immer integrierter und authentischer und immer moralisch vorbildlicher werden und wirken. Dazu dienen die durch die Exkarnation des Ichs aus dem Nerven-Sinnes-System frei werdenden Lebenskräfte.

Menschwerdung durch bewusstes Altern

Ab 63 stehen dem Menschen alle durch die Exkarnation des Ichs aus den drei physiologischen Systemen frei gewordenen Lebenskräfte als zusätzliche in der Seele wirkende Form- und Gestaltungskräfte, als neue Seelenfähigkeiten, zur Verfügung, sofern er sich in ihrer Handhabung geübt hat. Diese Seelenfähigkeiten könnte der Mensch ohne die teilweise Exkarnation des Ichs und damit einhergehend des Ätherleibs aus den drei physiologischen Systemen, ohne die damit einhergehende *Alterung des physischen Leibs* nicht entwickeln.

Das Geheimnis des Alterns besteht also darin, dass das *Altern des physischen Leibs* durch die teilweise Exkarnation des Ichs und des Ätherleibs aus den drei physiologischen Systemen die Voraussetzung ist für die *lebenslange seelische Entwicklung* des Menschen bis zum Tod im hohen Alter. Der Mensch altert physisch,

um seelisch immer wieder neue, individuelle Fähigkeiten zu entwickeln. Die entscheidende Frage ist, ob es dem Menschen gelingt, seine seelische Entwicklung von seiner leiblichen Entwicklung, die immer mehr in den Abbau führt, zu lösen und bewusst weiter bis zu seinem Tod am Aufbau seiner Seele zu arbeiten. Dies unterscheidet den Menschen von allen anderen beseelten Wesen auf

der Erde, von allen Tieren, und zeigt, dass er nicht das höchstentwickelte Tier auf der Erde, sondern eben Mensch ist.

Erst im Alter und durch das Altern kann der Mensch seine Identität wirklich entwickeln, kann er sich selbst als Individualität entfalten und dadurch wirklich Mensch werden. Sofern der Mensch sie dazu nutzt, kann das Alter die menschlichste Lebenszeit sein, in der und durch sie der Mensch immer mehr Mensch werden kann.

«Der Mensch altert physisch,
um seelisch immer wieder neue,
individuelle Fähigkeiten zu entwickeln.»

Philip Eric Jacobsen



Philip Eric Jacobsen

Geboren 1953 in Zürich und dort aufgewachsen.

- Intensiv Handball gespielt und Jugendmannschaften gecoacht.
- MSc in Psychologie Universität Zürich
- Familie mit 4 Kindern
- Begegnung mit der Anthroposophie mit 31, Mitglied der AAG und und der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft
- Berufliche Tätigkeit als Personalberater, Personalleiter und Leiter Berufsbildung in Privatwirtschaft.
- Eigene Praxis für Biografiearbeit und Coaching seit 2005 (www.praxisbiografiearbeit.ch)
- Leitung von Ausbildungen in Biografiearbeit in Dornach und Tbilisi (Georgien)

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 Besucher-situation externer Gäste finden sie unter www.sonnengarten.ch.

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

Unsere Kurse wie Eurythmie, Sprachgestaltung, Malen, Plastizieren und Chorsingen werden von ausgewiesenen Fachpersonen durchgeführt. Das Kursprogramm finden Sie auf unserer website www.sonnengarten.ch.



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

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-Situation finden im Sonnengarten bis auf weiteres keine Führungen statt. Der nächstmögliche Termin wird auf unserer Website bekanntgegeben.

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

SonnengartenPost

Redaktion: Franz-Josef Oggier
Tanja Demarchi

Fotos: Yannik Brandenberger
Franz-Josef Oggier

Produktion: Eboplan GmbH

Sonnengarten

Ein Ort für persönliche
Lebensgestaltung im Alter