



# Sonnengarten Post 74

Frühling 2023

## Inhalt

**Ausstellung**  
«Berührung und Nachklang»,  
Werke von Stefan Krauch

**Interviews zu  
Menschheitsentwicklung**  
– Philip Jacobsen  
– Lieven Moerman

**Vorstellung von**  
– Esther Stössel, Pflegedienst-  
leitung  
– Sabine Schär, Kursleiterin  
Eurythmie

*Textbeitrag von Franz Hohler*

**Laufende Ausstellung**  
«Talking about Evolution»  
von Anita Maria Kreisl

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der Frühling ist vergangen und hat dem Frühsommer Platz gemacht. Sie halten die neuste Ausgabe der SonnengartenPost in den Händen – ich hoffe, sie weckt Ihr Interesse.

Die Bilder von Anita Maria Kreisl, die aktuell im Sonnengarten ausgestellt sind, zeigen die Farbenpracht, die die Natur, aber auch das Leben uns bietet. Das Zusammenspiel der Farben, das Ineinandergreifen und Sich-gegenseitig-Beeinflussen schafft Verbindungen, die uns im Bild, aber auch bei der Betrachtung von Lebenszyklen wieder begegnen können.

Die Grundregel, dass das eine auf das andere folgt, ist überall zu finden. Die Vergangenheit beeinflusst die Gegenwart und ermöglicht die Zukunft; das Wissen darum ist gegenwärtig, aber nicht immer wird es sichtbar.

Sich mit der eigenen Biographie auseinanderzusetzen, ist eine Entdeckungsreise, von der man vielleicht denkt, sie sei bekannt, denn es ist ja das eigene Leben, welches da betrachtet wird. Doch die Verbindungen und die Einflüsse, die uns bewusst und unbewusst prägen, im Zusammenhang zu sehen und ordnen zu können, ist keine leichte Aufgabe. Sich dafür Zeit zu nehmen, ist ein Geschenk an sich selber.

Der anthroposophische Seelenkalender, er begleitet mich und meinen Mann schon viele Jahre. Auch dieser ist eine Entdeckungsreise, die uns trotz der vielen Jahre der Beschäftigung damit noch immer wieder staunen lässt.

Plötzlich tut sich ein Fenster auf, von dem wir noch nie Notiz genommen haben, ein Begriff bekommt eine neue Tiefe, anderes liegt noch ganz im Dunkeln. Trotzdem aber beeinflusst das Lesen des Wochenspruches unseren Alltag und wir möchten auf das Ritual nicht mehr verzichten.

Alle Jahre erhalten wir von unserem Neffen einen Kalender mit wunder-

*Die Vergangenheit beeinflusst die Gegenwart und ermöglicht die Zukunft; das Wissen darum ist gegenwärtig, aber nicht immer wird es sichtbar.*

schönen Fotos, die er im Laufe des vergangenen Jahres auf Reisen gemacht hat. Diese Bilder sind Grüsse aus entlegenen Orten der Welt, wo wir noch nie gewesen sind und vielleicht auch nie hinkommen werden. Und doch, sie begleiten uns über die Zeitspanne eines Monats des jeweiligen Jahres.

Die Wochensprüche des Seelenkalenders, sie wirken auf unsere Seele, ermöglichen ihr, sich in der eigenen Entwicklung angesprochen zu fühlen; sie zeigen uns Bilder, noch nie gesehen, uns noch kaum bekannt und doch vertraut sind.

Sowohl im Interview mit Philip Jacobsen, der sich in Biographiearbeit auskennt und neu im Sonnengarten einen Biographie-Treff initiiert hat, wie auch

im Interview mit Lieven Moerman, der sich intensiv mit dem Seelenkalender beschäftigt, erhalten wir Anregungen, um unsere Beziehung zur Welt neu zu betrachten.

Es sind Möglichkeiten, um auf Entdeckungsreise zu gehen. Überall werden wir Dinge finden, denen wir vielleicht noch gar nie Beachtung geschenkt haben, Fenster und Türen werden geöffnet, um neue Verbindungen zu schaffen und so grössere Zusammenhänge erkennen zu können.

Ich wünsche mir, dass Sie angeregt werden durch diese SonnengartenPost und dass Sie sich immer wieder auf Entdeckungsreise begeben können, sei es in der Natur, in Ihrer Biographie oder auch in der Entwicklung Ihrer Seele. Besonders wertvoll ist, wenn man sich dabei begleitet fühlt.

*Herzlichst, Helen Baumann-Müller  
Präsidentin*



# «Berührung und Nachklang»

Ausstellung von  
Stefan Krauch

Vernissage mit Apéro  
Freitag, 18. August 2023  
14.30 Uhr  
Grosser Saal

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

St. Krauch  
2020

## Malen – Entschleunigung des Alltags

Stefan Krauch

Warum ich male? Nicht weil ich es mal «ordentlich» gelernt hätte, sondern weil ich eines Tages wusste, ich muss jetzt etwas tun, damit ich nicht vergesse, was ich gerade erlebt habe. Durch den Tod einer Kollegin war mir plötzlich wie selbstverständlich spürbar, klar und wichtig, was vorher, und inzwischen auch wieder, zu einem blossen Gedanken verblasst ist: Die unmittelbare Nähe, Präsenz und Allgegenwart dieser anderen, unsichtbaren Seite. So fing ich an zu malen und stellte fest, dass ich Gefühle intensivieren, bewusster machen kann und sich dabei der Alltag entschleunigen lässt. Dass es einfach Spass macht, sich auszudrücken und über das Malen mit sich selbst ins Gespräch zu kommen.

Natürlich war es auch eine beglückende Erfahrung, dass andere sich für meine Bilder interessierten, so dass immer wieder Ausstellungen zustande kamen und 2003 meine Bilder durch den Weleda-Kalender in die ganze Welt getragen wurden. Zuweilen sind es auch Textstellen, Gedichte oder Zitate, die mich zum Malen anregen, aber häufiger sind es Begebenheiten des Alltags, wie Begegnungen und Erfahrungen, die nicht einfach durchrauschen ins Vergessen, sondern wieder auftauchen und mich beschäftigen. Beim Malen finde ich die Ruhe und Konzentration, mich ganz einem Ereignis zu widmen und es genauer zu betrachten.

Daraus entstehen Bilder, völlig ohne Überlegung, spielerisch, as-

soziativ; wie zufällig greife ich zu einem Farbklang, der sich dann langsam verändert, verstärkt, erweitert und dabei konsequent einem «Drang» folgt, dessen Gesetze ich selbst nicht durchschaue.

Während ich zwischen dem Gedanken an das Ereignis und dem Spiel der Farben hin und her pendle, intensivieren sich Gefühle, die dann das Geschehen auf dem Blatt beeinflussen, für Spannung oder Harmonisierung, Differenzierung oder für verbindende Elemente sorgen.

In der Regel entsteht an einem gewissen Punkt das Bedürfnis, bestimmte Formen zu betonen und herauszuheben, Akzente zu setzen, und es zeigen sich nun mehr Konturen.



Diese Phase hat oft den Charakter eines totalen Umbruchs, ist auch riskant und bricht mit der ursprünglichen Komposition. Dabei merke ich, dass ich viel überwinden muss, Mut brauche, um das glückte Bild loszulassen.

Manchmal gelingt es, ein Bild in einem Zug zu malen und einen Titel zu finden, der mich an die auslösende Begebenheit erinnert. Andere Bilder bleiben tage-, wochenlang liegen und verändern sich dadurch wieder. Bei diesem Liegenlassen und Wieder-an-die-Arbeit-Gehen bin ich oft erstaunt, wie anders das Bild aussieht, wenn ich neu draufschau. Aus der Distanz das eigene Produkt anzuschauen, ermöglicht mir Dinge zu erkennen, loszuwerden und zu verarbeiten, die ich vorher nicht gesehen habe, weder im Dargestellten noch im Erleben. Jeder Versuch, einem Bild einen eigenen Impuls zu geben, ist auch der Versuch, aus Gewohnheiten, Mustern und ausgetretenen Pfaden heraus zu neuen, belebenden Erfahrungen und Sichtweisen zu kommen. Dinge abzustreifen, die mich

binden und aus der Vergangenheit halten und mich in Routine und Gewohnheiten erstarren lassen.

So ist das Malen für mich die Gelegenheit, im Kleinen das zu üben,

was mir im Alltag leicht verlorengeht: Ruhe, die künstlerische Beweglichkeit, im Augenblick angemessen zu handeln, und der Mut, Ungewohntes zu versuchen.



### **Stefan Krauch**

*Stefan Krauch, geboren 1957 in Bad Nauheim, verheiratet, drei Kinder. Dipl. Sozialpädagoge, Heilpädagoge, Schreiner und Künstler. Tätig in der Frühförderung, Elternberatung und Erwachsenenbildung am «hof» in Frankfurt.*

### **«Berührung und Nachklang»**

*Malen ist für mich ein Moment der Besinnung und Ruhe und eine Möglichkeit, Dinge des Alltags zu verarbeiten. Jede Begegnung, jedes Erlebnis hinterlässt Spuren in uns, und mich interessiert, wie ich mich zu meiner Umgebung so ausrichten kann, dass Erlebnisse zu Berührungen werden, die einen Nachklang erzeugen. Diesen Nachklängen versuche ich in meinen Bildern Ausdruck zu geben.*



# Die Mitte macht's

## Leitartikel

Geist, Seele, Körper. Was trägt zu unserer Gesundheit bei? Sicher alle diese drei Wesensglieder, die eng ineinander spielen und sich auf unsere Wahrnehmung, unsere Emotionen, unser Denken und Verhalten auswirken.

Man liest oft auch von psychischer Gesundheit, also einem psychisch gesunden Allgemeinzustand, einem Zustand des Wohlbefindens, in dem sich eine Person entfalten, mit normalen Spannungen des Lebens umgehen, einer Tätigkeit nachgehen und nach Möglichkeit einen Beitrag zum Gemeinschaftsleben leisten kann.

Wir versuchen dann bewusst die berühmte Mitte zu halten, was für die meisten eine tägliche Herausforderung bleibt. Denn die Person-Umwelt-Thematik besagt, dass Personen und Umfeld positiv wie auch negativ auf uns einwirken und dies bewusst und/oder unbewusst. In die andere Richtung gilt dasselbe: wir wirken als Individuum auch gegen aussen, auch wenn uns das manchmal nicht bewusst ist. Wir sind also in einer permanenten Interaktion mit anderen und mit unserer Umwelt.

Je intensiver und schneller sich diese Interaktionen gestalten, umso mehr sind wir gefordert, Wichtiges von Unwichtigem, Dringendes von nicht Dringendem zu unterscheiden und zu trennen. Wer in seinem Leben täglich mehr als genug zu bewältigen hat, tut zudem gut daran, zu unterscheiden zwischen Wichtigem und Dringendem ...

Wir wissen, dass sich zu viel tägliche Interaktion negativ und auslaugend auf unser Wohlbefinden auswirken

kann. Negative Verstärker können zudem digitale Medien, zu viele Informationen, zu hohe Geschwindigkeit und mehrgleisiges Denken und Handeln sein.

Nehmen wir dazu ein Beispiel: Frau X überquert im Abendverkehr die Strasse, hört einen Wissens-Podcast, sucht gleichzeitig auf der SBB App die schnellste Zugverbindung heraus. Zudem erscheint auf dem Handy-Display ein Anruf des Bruders, sowie eine traurige E-Mail-Nachricht und eine nervenaufreibende WhatsApp-Mitteilung der Tochter. Es fängt an zu regnen, Frau X hat keinen Schirm da-

## Weniger ist mehr!

bei und hetzt bei Rot über den Fussgängerstreifen. Plötzlich taucht aus dem Nichts noch ein sorgenvoller Gedanke auf, weil Frau X zurzeit ein angespanntes Verhältnis zu ihrer Vorgesetzten im Betrieb hat.

Ich gebe zu, in diesem Beispiel kommt ziemlich viel zusammen, aber mit einem solchen Lebensstil kämpfen sich viele Menschen stets mehrspurig durch den Alltag. Sie versuchen sich in Multitasking: sich gleichzeitig auf eine Vielzahl von Informationen und Eindrücke zu fokussieren und möglichst viele Dinge rasch und zufriedenstellend zu erledigen. Das ist auf Dauer nicht möglich und bewirkt Dauerstress, denn wir können nicht unsere hundertprozentige Aufmerksam-

keit auf verschiedenste Dinge lenken. Das Gegenteil tritt ein: Die Aufmerksamkeit wird aufgeteilt, und dies oftmals mit unbefriedigenden Ergebnissen: falsche Wortwahl, zu schnell geantwortet, zu wenig überlegt, Verspätungen, Verfehlungen ...

Aus diesem Grund sind viele Menschen überfordert. Sie wünschen sich Klarheit, besseres Zeitmanagement, mehr innere Ruhe, Gelassenheit und genügend Zeit für Erholung. Je länger ungesunde Lebensmuster aufrechterhalten werden, umso länger kann auch die Aufarbeitung für und der Wechsel zu neuen und gesunden Verhaltensformern dauern.

Probleme, welche unser Wohlbefinden beeinträchtigen, haben oft eine Vielzahl von Ursachen. Dabei spielen die Persönlichkeitsstruktur, vergangene und gegenwärtige Lebensumstände, negative Prägungen und seelische Verletzungen sowie nicht gelernte oder unpassende Verhaltensmuster wichtige Rollen.

Es gibt natürlich eine Vielzahl von weiteren Lebensmustern, die sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken können, wie:

- längerfristige Unzufriedenheit im Berufsalltag oder im Privaten: unsere Gesellschaft befindet sich in einem Umbruch. Covid ist seit letztem Herbst vorbei, aber wir sind jetzt mitten in den Nachwehen und können noch gar nicht abschätzen, was da noch alles auf uns zukommt. In der Pandemie ist die Gesamtbevölkerung plötzlich von einer von oben verordneten Verlangsamung erfasst worden. Unser

Arbeits- und Privatleben hat sich auf einen Schlag verändert, und das hat ganz viele Menschen auf sich selbst zurückgeworfen. Viele haben sich bewusst Sinnfragen gestellt. Wie ist mein Leben? Wie fühle ich mich bei der Arbeit? Zuhause? Ist das das Leben, das ich führen möchte? Stimmt das noch für mich?

Mit dem Resultat, dass schätzungsweise ein Drittel der Arbeitnehmer in der Schweiz sich nach einer neuen Aufgabe umschaun oder ihre Stelle schon gewechselt haben.

- Falsche Prioritätensetzung, einseitige Ausrichtung im Leben: meine Beziehung, meine Familie, meine Arbeit, meine Freizeit, meine freiwillige Mitarbeit, mein Glaube, meine Gesundheit, mein ...
- Geringe Selbstbehauptung: diese geht oft einher mit einer ausgeprägten Warmherzigkeit und einem Übermass an Altruismus, Aufopferungsbereitschaft, Entgegenkommen und Gutherzigkeit. Solche Menschen haben oft Mühe Nein zu sagen oder ihre Meinung sachlich und klar mitzuteilen.
- Leben in Extremen: einseitiger Lebensstil, der nur aus Regeln «du sollst», «du darfst nicht» besteht oder der im Gegenteil nur nach dem Lustprinzip gelebt wird.
- Kommunikationsschwierigkeiten im privaten und im geschäftlichen Umfeld.
- Konflikte, Defizite und Traumata, welche persönlich nie aufgearbeitet oder denen in der Vergangenheit zu wenig Zeit gewidmet wurden.



Wenn wir einen negativen Zustand über längere Zeit aufrechterhalten, machen sich früher oder später psychische und körperliche Symptome bemerkbar: z.B. Schlafstörungen, körperliche Schmerzen, Erschöpfungszustände, Antriebs- und Lustlosigkeit, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, usw. Viele Menschen realisieren erst dann, dass etwas nicht stimmt und beginnen, nach Ursachen ihres Unwohlseins zu suchen. Andere lenken sich anderweitig ab, um sich der ganz persönlichen Situation nicht stellen zu müssen.

Wie auch immer. In dieser Frühlingsausgabe der SonnengartenPost bieten wir Ihnen Ansätze zum gesunden Wohlbefinden, die Sie den zwei Interviews mit Philip Jacobsen und Lieven Moerman entnehmen können.

*Ich wünsche Ihnen dabei viel Vergnügen und Musse.*

*Herzlich, Franz-Josef Oggier*

## Indem man die Vergangenheit ordnet, klärt sich die Zukunft

**Zum neuen monatlichen Biografie-Treff im Sonnengarten an vorerst vier Donnerstagnachmittagen wurde Philip Jacobsen von Konstanze Brefin Alt befragt.**

Am 30. März startet Philip Jacobsen im Sonnengarten Hombrechtikon unter dem Titel «Biografie-Treff» ein neues Projekt. Dazu sagt er: «Die Idee ist, dass Teilnehmende in diesen 60 bis 90 Minuten etwas aus ihrer Biografie erzählen, das ihnen wichtig ist, sie beschäftigt oder noch unverständlich geblieben ist. Ich stelle dann Fragen, um das geschilderte Erlebte möglichst klar erscheinen zu lassen, damit es verstanden werden, der Sinn dieses Ereignisses sich zeigen kann. Es soll ein Versuch sein, Bewohnenden im Sonnengarten die Möglichkeit zu geben, etwas aus ihrer Biografie zu erzählen, während andere anteilnehmend zuhören und vielleicht dazu angeregt werden, sich mit eigenen, ähnlichen oder ganz gegensätzlichen Erlebnissen zu beschäftigen. Wir werden sehen, wie das ankommt und wie es sich entwickelt.»

### Wer ist Philip Jacobsen?

Philip Jacobsen wirkt mit im Vorstand des Trägervereins Sonnengarten und engagiert sich insbesondere dafür, die Anthroposophie als kulturstiftendes Element im Sonnengarten lebendig zu halten.

Geboren wurde er im Mai 1953 in Zürich, wo er am Hegibachplatz, oberhalb vom Seefeld aufgewachsen ist. «In fünfzehn Minuten ging's hinauf zum Wald, in zehn Minuten hinunter zum See, mit dem Trottinett oder dem Velo natürlich schneller.» Sein Vater war Norweger, wuchs aber in Paris auf. Als er 1939 in den Som-

merferien in Norwegen war, brach der Krieg aus, weshalb er dort dann bei einem Cousin wohnte, kam nach dem Krieg nach Zürich, um Maschineningenieur zu studieren. Seine Mutter kommt aus einer Schweizer Familie, wuchs aber auch in Frankreich, in Nancy auf, die Grossmutter kam aus der Lorraine. Also war die erste Sprache, die Philip Jacobsen lernte, Französisch. «Und ich bin verwandt mit Jörgen Smit (1916 bis 1991, aufgewachsen in Norwegen, 1975 bis 1991 Vorstandsmitglied der

*«Als ich der Anthroposophie begegnete, erkannte ich, dass es das war, was ich gesucht hatte. Das war wie ein Nachhausekommen!»*

Philip Jacobsen

Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft), über meine Grossmutter väterlicherseits: er war einer ihrer vielen Cousins. Aber ich bin ihm nie begegnet, habe erst nach seinem Tod davon erfahren...» Nach zwei Jahren Chemie-Studium orientierte er sich um auf Psychologie, was ihn interessierte, weil er als Handballtrainer mit Jugendlichen arbeitete. Kurz vor 30 lernte er seine erste Frau kennen mit ihren fünfjährigen Zwillingmädchen. «Mit 31 Jahren begegnete ich Rudolf Steiner in der Autobiografie von Rudolf Grosse «Erlebte Pädagogik» in der Fischer-TB-Reihe «Perspektive Anthroposophie». Darin beschreibt er, wie sein Deutschlehrer ihn mitnahm zu sozialwissenschaft-

lichen Vorträgen Rudolf Steiners im Hirschengraben Schulhaus in Zürich. Als er bedauerte, dass es nicht solche Schulen gäbe, wie sie da beschrieben würden, meinte sein Lehrer: «Aber in Stuttgart gibt es eine!» Da ging er kurzentschlossen nach Stuttgart an die Waldorfschule – und erlebte dort Rudolf Steiner in seinen Ansprachen an die Schüler oder wie er in den Chemieunterricht kam... «Ich hatte mich schon eine ganze Zeit lang mit Spiritualität beschäftigt: Yoga, Zen-Buddhismus, New Age. Als ich durch Rudolf Grosses Beschreibungen Rudolf Steiner und der Anthroposophie (wieder?) begegnete, erkannte ich, dass es das war, was ich gesucht hatte. Das war wie ein Nachhausekommen!»

Dann gingen die Kinder zur Steinerschule Wetzikon, zuerst die Zwillinge, dann auch die beiden Söhne. Philip Jacobsen wurde dort Kassier. Als er mit 34 Asthma bekam, ging er zu Adelheid Thulke in die Maltherapie und später zu ihrem Mann, Christian Althaus, in die Sprachtherapie und wuchs danach in die künstlerische Sprachgestaltung hinein. Er spielte Capesius im ersten Mysteriendrama und Orest in Goethes «Iphigenie auf Tauris». Christian Althaus gehörte zu der Gruppe, die die damals in Deutschland wohnende Ärztin Gudrun Burkhart aus São Paulo eingeladen hatten, die Biografiearbeit in der Schweiz einzuführen. «Als er begann, Kurse in Biografiearbeit anzubieten, habe ich diese besucht. Das war um den zweiten



Mondknoten herum. 2005, mit 52 Jahren habe ich in Wetzikon meine Praxis eröffnet. Seither arbeite ich mit Einzelkunden. Von 2017 bis 2021 habe ich in Dornach und in Tbilisi (Georgien) eine Ausbildung in Biografiearbeit gegeben. In der Schweiz sind wir daran, ein neues Ausbildungskollegium zu bilden, in Tbilisi hat der zweite Durchgang mit Absolvierenden der ersten Ausbildung als Kursleitende angefangen.

### **Für die Biografiearbeit braucht es seelische Stabilität**

Um zu verstehen, was Biografiearbeit bedeutet, die ja den Hintergrund dieses Biografie-Treffs bildet, erläutert Philip Jacobsen erst mal, was sie von der Psychotherapie unterscheidet: «Für die Psychotherapie hat in der Regel ein Arzt eine Diagnose gestellt und man geht dann in die bestimmte Therapie mit klar definierten Rollen: ein Patient, der an einem Problem leidet, sitzt einem Therapeuten gegenüber, der im gängigen Bewusstsein den Patienten heilen oder im anthroposophischen Verständnis dessen Heilungskräfte anregen soll. Dies führt zu einer hierarchischen Beziehung. – In der Biografiearbeit kommen die Menschen nicht mit einer Diagnose, sie kommen mit biografischen Fragen, bringen ein virulentes Interesse für ihr Leben, für die Begegnung mit sich selbst mit. Dafür muss man sein Alltagsleben einigermaßen selbst bewältigen können. Wenn nicht, hilft die Psychotherapie, die Seele zu stabilisieren. Sie bewegt sich im Seelischen und wirkt



ins Astrale. Mit der Biografiearbeit jedoch kommt man in den Bereich der Formkräfte, ins Ätherische – deshalb braucht man dafür eine gewisse seelische Stabilität.»

Dann erzählt er, dass er einige Jahre in einer Institution für Erwerbslose ein biografisches Coaching angeboten hat, das die Arbeitslosenversicherung bezahlte: «Und da kam eine Frau und sagte: ‹Jetzt bin ich schon zum vierten Mal gemobbt worden und will nun wissen, was ich damit zu tun habe!› Das war der Moment, wo sie aus ihrer Opferrolle trat. Wir schauten das zusammen an und sie realisierte, dass sie soziale Grenzen überschritten und es nicht gemerkt hatte. Das zeigte sich zum Beispiel so: In einem Betrieb war die Tochter des Chefs Bürohilfe, sie kaufte unter anderem den Kaffee und wusch am Feierabend die Tassen ab. Die Klientin fand eines Abends schmutzige Kaffeetassen vor und wusch sie ganz automatisch ab, in der Meinung der Bürohilfe einen Gefallen zu tun. Das ärgerte die Tochter des Chefs, weil die Angestellte in ihren Arbeitsbereich eingegriffen hatte. Und diese Tendenz, sich in die Arbeit anderer

einzumischen, erlebte sie selbst nicht als Übergriff – das war aber genau der Kern des Problems, so dass sie abgelehnt wurde und die Kündigung erhielt.»

Andere Menschen kommen zu Philip Jacobsen, weil sie mit 72 Jahren einen Überblick über ihr Leben gewinnen wollen, oder weil jemand ein Burnout überstanden hat und nun wissen will, was da genau geschehen ist und warum. «Sie kommen also in der Regel nicht, weil sie ein Problem haben, sondern eine Selbsterkenntnis-Frage. Und dann arbeiten wir, die Klientin bzw. der Klient als Fachperson für die eigene Biografie und leitende/r Biografiearbeiter/in und ich als Fachmann für die Methode und begleitender Biografiearbeiter, die Biografie der Klientin bzw. des Klienten zusammen durch. Es ist wirklich eine biografische Zusammenarbeit auf gleicher Augenhöhe.»

### **Biografiearbeit ist zugleich wissenschaftlich, künstlerisch und spirituell**

Für Philip Jacobsen vereint Biografiearbeit Wissenschaft, Kunst und Religion/Spiritualität: «Der Prozess ist wissenschaftlich, wie in der Archäo-

logie geht man in die Erinnerung. Die wird erzählt, wir schauen das Geschilderte an, ordnen: was gehört zu diesem bestimmten Erlebnis, was nicht; so fügt sich Erinnerung an Erinnerung. Dann wird das Gefundene wie ausgebreitet... Da zeigt sich dann, dass es Ereignisse gibt, die thematisch zusammengehören, die sich spiegeln, die einen Zusammenhang haben. – Das findet im Dialog statt; Dialog ist ein künstlerischer Prozess: Man hat zwar ein Thema, ein ungefähres Ziel, aber wie sich der Dialog entwickelt, kann man nicht planen. Man begibt sich da in einen Strom, mit dem man mitgeht. Und es gilt, die richtigen Begriffe zu finden. Ist es wirklich Neid, Eifersucht, oder handelt es sich nicht vielmehr um Sehnsucht oder Trauer.»

Dazu erzählt er mir das Beispiel einer Frau in Georgien, die gemeint hat, sie sei eifersüchtig gewesen auf ihre Freundin, weil diese eine innige Beziehung zur Mutter hatte, während ihre eigene Mutter sich kaum um sie kümmerte. «Da fragte ich zurück, ob sie wirklich sicher sei, dass es um Neid ginge – und es zeigte sich, dass sie sich in Wirklichkeit danach sehnte, dass ihre Mutter auch so wäre und sie traurig war, dass es nicht so ist. Auch die richtige Begrifflichkeit zu finden ist ein künstlerischer Prozess.»

Das Beispiel zeigt auch, dass wir uns oft mit unseren Erinnerungen selbst einschränken, «denn sie sind immer mit Gefühlen und Urteilen verbunden. Die Urteile müssen zurückge-

nommen werden, nicht weil sie damals falsch waren, sondern weil wir jetzt einen umfassenderen Blick darauf werfen, ohne Sympathie oder Antipathie – es ist also eine goetheanistische Methode: Das Phänomen eines Erlebnisses möglichst genau zu betrachten und zu beschreiben und durch dieses das darin bzw. durch dieses wirkende Geistige, das höhere Ich, zu schauen.»

Wichtig ist das, weil sich in unserem Lebensweg das Wirken des höheren Ichs zeigt. «Unser Erden-Ich, unser

### «Die richtigen Begrifflichkeit zu finden ist ein künstlerischer Prozess.»

Philip Jacobsen

Bewusstsein verbindet sich mit dem ersten Atemzug mit unserer Leiblichkeit, nimmt alle Eindrücke auf und entwickelt sich dadurch. Das höhere Ich, das sich durch die verschiedenen Inkarnationen entwickelt, ist der Träger der Mission dieses Lebens und führt das Erden-Ich durch Eingebungen, Inspirationen – mit ihm verbindet sich das Erden-Ich jede Nacht und dann nach dem Tod. Man kann zum Beispiel ins Auge fassen, wie es zur Begegnung mit dem Lebenspartner gekommen ist: Welche Entscheidungen brauchte es, damit diese beiden Menschen zur selben Zeit an denselben Ort kamen, um einander zu begegnen; und wie ging diese Begegnung genau vor sich, damit diese zwei

Menschen ein Paar werden konnten? Die Grundfrage in der Biografiearbeit ist immer: Wer bin ich wirklich und was ist meine Mission? Darauf Antworten zu finden, dazu helfen die von Rudolf Steiner erforschten allgemeinemenschlichen biografischen Gesetzmässigkeiten, wie zum Beispiel die Jahrsiebte; dabei geht es dann um die Frage, wie hat dieser Mensch diese Gesetzmässigkeiten gelebt, wie zeigt sie sich in seiner Biografie – und das kann ganz unterschiedlich sein. Und wirklich bedeutsam wird es dann,

wenn es gerade nicht so ist, wie es idealerweise wäre. Da lässt sich dann daran arbeiten, was der Sinn des erlebten Mangels oder der Irritation gewesen ist. Was hat der Mensch gerade an der bzw. durch die Situation, die alles andere als ideal war, lernen können, was er sonst nicht gelernt hätte, welchen Gewinn hat es ihm gebracht? Und wenn man sich darauf einlässt, kann man das Wirken des höheren Ichs wahrnehmen und verstehen. Wenn die Innensicht des Klienten, der seine eigene, von innen erlebte Lebensgeschichte erzählt, und die Aussensicht des Therapeuten, der sie durch das Zuhören gewinnt, einander begegnen, wird die Sicht von oben möglich, aus der Perspektive des höheren Ichs. Dadurch werden Zusammenhänge sichtbar, die man, wenn man drinsteckt, nicht sehen kann. Damit sind wir im dritten Bereich, der Spiritualität bzw. Religion, angelangt: Biografiearbeit kann als «umgekehrter Kultus» – ein Be-

griff den Rudolf Steiner geprägt hat –verstanden werden, als ein Prozess, durch den sich der Mensch zu seinem höheren Ich hin erhebt.»

Aus dieser höheren Perspektive kann man sagen: Der Mensch kommt mit einer bestimmten karmischen Disposition und Konstitution ins Leben, er bringt Fähigkeiten und auch Schwächen mit, an denen und durch diese er sich entwickeln will. «Also braucht er bestimmte Lernbedingungen um die mitgebrachte Disposition entfalten zu können –wie in der Steiner-schule, wo der Lehrer die Aufgabe hat, für jeden Schüler eine individuelle Lernumgebung zu schaffen, damit die mitgebrachten Fähigkeiten entfaltet werden können. Darum geht es grundsätzlich im Entwicklungsprinzip mit den Eltern, mit den Lehrern... Im Leben ist es so, dass ich es gerade meinem Leiden, den Krisen, Schmerzen und Verlusten verdanke, dass ich der geworden bin, der ich bin. Durch diese höhere Sicht ordnet sich das Leben neu. Damit nimmt man auf gewisse Art einen Prozess vorweg, den der Mensch sonst erst nach dem Tod bei der Rückschau auf sein ganzes Leben macht: Man ordnet, löst sich von Urteilen, entdeckt Zusammenhänge. Oft klären sich während einer Biografiearbeit auch im Umfeld gewisse Dinge – in Beziehungen oder im Beruf oder anderem. Dies geschieht nicht durch die Biografiearbeit selbst. Die Veränderung der äusseren Lebenssituation widerspiegelt den inneren seelischen Entwicklungsprozess der Klientin bzw. des Klienten.»

### **Die verschiedenen karmischen Bereiche ordnen**

Ein wichtiger Aspekt in der Biografiearbeit ist auch das Auseinanderhalten respektive Ordnen der verschiedenen Karma-Ebenen von individuellem Karma, Familienkarma, Volkskarma und Menschheitskarma. «Da geht es dann als Erwachsener darum, dass man ab der Lebensmitte mit 35 Jahren, ab dem sechsten Jahrsiebt, versucht zu unterscheiden zwischen Familienkarma und individuellem Karma: was hat man von den Eltern übernommen und was will man von dem weitertragen und was zurückgeben. In das Familienkarma spielt das Volkskarma hinein – in allen Völkern, die Krieg erlebt haben, wird danach das Kriegstrauma, unabhängig, ob es sich um eine Täter- oder Opfergeschichte handelt, in den Familien weitergetragen. Das Menschheitskarma betrifft jeden Menschen: die Emanzipation von Frau und Mann; die Entwicklung der Bewusstseinsseele, des dritten und höchsten Seelenglieds, durch das sich der Mensch als individuelles Mitglied der ganzen Menschheit und Gast auf der Erde bewusst wird.»

Wesentlich ist auch, dass Biografiearbeit, obwohl sie sich mit der Vergangenheit befasst, zukunftsorientiert ist, denn in dem Moment, wo jemand sich darauf einlässt, geht es um die Frage, wie soll mein Leben weitergehen: «Der Lebensweg präsentiert sich im Durchgang ja als ziemlich neblig, man weiss ungefähr, wo man durchgegangen ist, aber überschaubar ist er nicht. In der Biografiearbeit lichtet

sich der Nebel, der Weg zeigt sich und man versteht ihn. Und je klarer der bisherige Weg sich zeigt, desto deutlicher wird, wie es weitergeht.»

Mit der Biografiearbeit wird auch die Qualität des Alters sichtbar: «Der Mensch kann dadurch, dass ab der Lebensmitte mit 35 Jahren das Ich sich allmählich aus dem Leib herauslöst, sich exkarniert, im Alter zu seelisch-geistigen Fähigkeiten und zu Einsichten kommen, die vorher nicht möglich waren. Dadurch gewinnt das Alter selbst Sinn. Und zwar nicht einfach, weil man mehr Lebenserfahrung hat, sondern weil das Altern tatsächlich die Möglichkeit bietet, bis zum Tod seelisch-geistig zu wachsen und dehnbare zu werden. Man schult in der Auseinandersetzung mit dem alternden, abbauenden physischen Leib, der langsam stirbt, weil sich der ätherische Leib immer mehr herauszieht, die eigenen Willenskräfte und bereitet sich damit auf den Tod, auf das nachtodliche Leben und auf die nächste Inkarnation vor. Und die Seele kann sich bis zum allerletzten Moment weiterentwickeln. Ein seelisch-geistig gesundes Altern ist für die Erde wichtig, weil es die verdichtenden, ertötenden Kräfte Ahrimans zurückdrängt und die Erde verlebendigt, und für den Kosmos ist es wichtig, weil die Weisheit, die der Mensch sich in seinem langen Leben angeeignet hat, nach dem Tod in den Kosmos aufgeht und ihn dadurch bereichert. So gesehen, kann man sagen, dass der Kosmos durch jeden Menschen, der im höheren Alter stirbt, ein wenig weiser wird.»

# Der anthroposophische Seelenkalender – ein Weg, sein Seelen(er)leben wahrnehmen zu lernen

Interview mit Lieven Moerman

Ab dem 24. August 2023 setzt Lieven Moerman (flämisch, ausgesprochen «Murman») mit drei Betrachtungen seine bereits 2022 begonnene Vortragsreihe zum anthroposophischen Seelenkalender fort – diesmal unter dem Titel «Die Erlebnisse in den Wochensprüchen vor Michaeli». Der 1954 geborene Belgier ist in der Deutschschweiz und im Bodenseegebiet ein gefragter Referent, der für sein Arbeiten mit der Anthroposophie ein breites Interessens- und Forschungsfeld mitbringt. – Während seiner Ausbildung zum Physiotherapeuten fand er durch einen Lehrer den Zugang zur Anthroposophie, bildete sich bei Dr. Margarethe Hauschka in Boll in Rhythmischer Massage aus, besuchte danach zwei Jahre das Priesterseminar. 26-jährig ging er 1980 ans Goetheanum als Bühnenhelfer und erlebte dort gut zwanzig-, dreissigmal den «Faust», was ihm den Sprachkosmos Goethe erschloss. Nun reifte sein Entschluss, an der Universität in Heidelberg Ägyptologie, Religionswissenschaften und Geschichte zu studieren. Mit dem Magister in der Tasche unterrichtete er Geschichte und Kunstgeschichte an Waldorfschulen in Deutschland und ab 1994 in der Rudolf-Steiner-Schule in Adliswil. Schliesslich wurde er Stör-Lehrer, der mittlerweile auch Deutsch unterrichtete, in der ganzen Schweiz. Parallel dazu begann er in Adliswil seine Vortragstätigkeit mit Einführungskursen in die Anthroposophie, bald schon kamen «Faust», Chris-

tologie, die Mysteriendramen und Grundschriften Steiners als Schwerpunkte dazu.

In seinen Dienstagsvorträgen am Michael-Zweig in Zürich hatte er dem Thema immer eine kleine Betrachtung zum aktuellen Wochenspruch des Seelenkalenders vorangestellt und deshalb daran auch Entdeckungen gemacht. Im Sonnengarten Homebrechtikon ist er gut bekannt durch Vorträge zu den Jahresfesten, zum Wirken Rudolf Steiners vor 100 Jah-

«Es geht im Seelenkalender um das Verhältnis von Sonne, Erde, Mensch, Seele.»

Lieven Moerman

ren und durch die Vortragsserie zu den Bewusstseinsstufen der Hierarchien, die er gegeben hatte. Lächelnd erzählt er in unserem Gespräch: «Schliesslich wurde ich gefragt, ob ich etwas zum Seelenkalender machen kann. Das wurde eine sehr befriedigende Arbeit – da muss man sich vorstellen, man geht in ein anthroposophisches Altersheim und es sitzen viele Menschen vor einem, die 40, 50 Jahre mit dem Seelenkalender gelebt und gearbeitet haben, die die Sprüche auswendig kennen ... Denn der Seelenkalender gehört ja doch zu unserer Biografie. Und wenn ich irgendwann nicht weiterkam, griffen sie mir sofort unter die Arme. Mein Ansatz zu den Wochensprüchen ist der, dass da 52 Seelenstationen geschildert sind, also 52 Etappen, die man erlebend durchschreitet. Rudolf

Steiner sagt ja, es gehe in den Wochensprüchen um «fühlende Selbsterkenntnis». Das meint nun keineswegs ein Schwelgen oder ein Sich-Verlieren in schönen Gefühlen. Nein, es geht darum, wirklich mitzuerleben, dass da eine *Abfolge* von Seelenerlebnissen beschrieben wird, dass der zweite Spruch an den ersten anschliesst und der fünfzehnte an den vierzehnten. Man kann so verschiedene Bereiche der Seele kennenlernen, die man hier im Seelenkalender in Verbindung miteinander verfolgen kann. Anders gesagt: Wenn man sich vorstellt, man würde nun in der Lage sein, alle 52 Stationen in sich gleichzeitig lebendig zu machen ...»

«Das geht natürlich nicht»,

rutscht mir raus.

Lieven Moerman lässt nicht locker: «Ja, klar. Aber man kann sich fragen, ob es ein Wesen gibt, das das kann. Da wirds interessant, denn es geht im Seelenkalender um das Verhältnis von Sonne, Erde, Mensch, Seele. Also schwingt schon die Frage im Hintergrund mit, ob es für den Menschen die Möglichkeit gibt, ein solches Wesen kennenzulernen. – Vor einigen Monaten entdeckte ich in Friedrich Rittelmeyers «Gesprächen mit Rudolf Steiner», dass dieser auf die Frage, wie man ein Bewusstsein vom ätherischen Christus entwickeln könne, antwortete: Man finde das im Jahreskreislauf. Und es ist ja schon auffällig, wie Rudolf Steiner im Jahr 1923 immer wieder auf die kosmischen Imaginationen im Jahreslauf weist. Nach dem Brand des ersten Goetheanum in der Silves-

ternacht 1922/23 versuchte er die Anthroposophen mit dem Wesentlichen wieder in Verbindung zu bringen. Der Seelenkalender lag da schon zehn Jahre vor, wurde aber nicht als ein solcher Impuls aufgefasst.»

Und das ist bis heute ein Problem, denn die Sprüche werden zwar als Auftakt oder Ausklang für Gemeinschaftsarbeit oder für Zweigabende benutzt, das *erlebende* Verstehen jedoch durch viel Verstandeswissen verhindert. Der Arbeitsansatz von Lieven Moerman ist ein ganz anderer, versucht er doch den Menschen, auch wenn sie den Seelenkalender auswendig können, zu helfen, das *Erleben*, die unmittelbare Erfahrung zu suchen. «Das ist für die Teilnehmenden oft unglaublich befriedigend, indem sie verstehen, dass sie alles, was sie brauchen, schon dabei haben. Wir arbeiten im «Labor», arbeiten an den Begriffen, die dastehen, denn diese Begriffe hat Rudolf Steiner selber an der Erfahrung entwickelt. Gehen wir also denselben Weg und hören wir auf damit, immer wieder aus dem Labor in die Vorratskammer zu laufen, um unser anthroposophisches Wissen zu holen. Die Teilnehmenden merken dann, ich kann hier und jetzt beginnen – das Einzige, was ich lernen muss, ist *Seelenbeobachtung*. Das ist zwar etwas, worüber im anthroposophischen Umfeld gerne gesprochen wird, aber wir tun es viel zu wenig. Und wenn man das nicht kann, dann hätte das ja gewaltige Folgen – etwa, wenn wir in der Situation wären, den «Seelenkalender» zu publizieren und dann versuchten, die Sprüche zugänglicher zu machen



... – wie es auch gemacht worden ist. So sind an einigen Stellen Fehler im «Seelenkalender» auffindbar. Und derjenige, der seelische Beobachtungen macht, kann sie entdecken. Und dann geht er in die Handschrift, die ja nun glücklicherweise von Peter Selg (Rudolf Steiner, «Seelenkalender», in der Fassung der Handschrift) herausgegeben wurde, und er bemerkt, dass Rudolf Steiner tatsächlich was anderes geschrieben hatte.»

Wichtig ist Lieven Moerman, dass es für die «Menschen im Sonnengarten» dann befriedigend ist, zu realisieren, dass sie die Erfahrung, wie sie Rudolf Steiner gemacht hat, selber machen können. Natürlich fehlt uns die Fähigkeit, das so präzise wie er zu formulieren. Aber die Erfahrung, die kann man unmittelbar machen. Die wichtigsten Stichworte sind: Seelische Beobachtung lernen, Vorratskammer vergessen und die Abfolge der Seelenerlebnisse entdecken. Das ist gewaltig. Wenn man das entdeckt, bemerkt man, dass Rudolf Steiner sowieso nichts anderes macht. Seine ganze «Philosophie der Freiheit» ist eine Abfolge von Erlebnissen. Es geht darin nicht um Logik,

sondern um die Exaktheit der Beobachtung. Das ist das Neue.»

Lieven Moerman hält inne, um zu betonen, dass es nicht einfach darum gehe, *etwas* zu empfinden, sondern «es geht darum, einen Weg zu suchen, um das seelisch zu erleben, das dasteht. Und das ist schwierig, denn wenn man nicht aufpasst, ist man schnell in einer Gefühlssauce. Und das ist schade, da man eine Chance verpasst hat, weil man dahin gegangen ist, wo man glaubt etwas zu verstehen. Im Zusammenhang mit der Bibel nennt Rudolf Steiner diesen Vorgang, wenn man etwas so lange umdeutet, bis man es versteht, ein «Herüberübersetzen». Und dabei entgeht einem, dass man nicht am Erleben ist, sondern am Herüberübersetzen.»

Das sei etwa so, wie wenn man den Begriff «Ewigkeit» dadurch verstehen wolle, dass man ihn mit «Unendlichkeit» zu begreifen versucht. «Wenn ich dann aber frage, was *erlebe* ich am Begriff «Ewigkeit» und was am Begriff «Unendlichkeit», dann komme ich in ganz unterschiedliche Erlebnisgebiete. Das müssen wir lernen. Denn Rudolf Steiner ist ganz präzise im Formulieren.»

Für Lieven Moerman ist es mittlerweile zur Unsitte geworden, Rudolf Steiners Ausführungen in eigene Worte zu fassen. «Klar, wir sind keine ‹Steiners›, aber es käme schon zuerst darauf an, ganz präzise wahrzunehmen, was sich in der Seele abspielt und was im Text steht. Es will geprüft werden, ob das miteinander übereinstimmt.»

In «Mein Lebensgang» ist Lieven Moerman im 32. Kapitel, wo Rudolf Steiner seine Vorgehensweise abgrenzt gegenüber derjenigen von Annie Besant, die über ihre spirituellen Erlebnisse spricht, auf eine erhellende Stelle gestossen darüber, um was es bei der Anthroposophie geht: «Er macht da deutlich, bei uns kommt es darauf an, dass wir ‹Ideen-Erleben an die geistige Welt herantragen›. Das ist Anthroposophie. Dazu brauchen wir ein geschultes Denken sowohl für die seelische Beobachtung wie für die Frage, bin ich jetzt wirklich dort oder nicht. Und genau diese Selbsterkenntnis will der ‹Seelenkalender› in mir anregen.» Um das Seelenerleben am ‹Seelenkalender› konkret zu machen, fragt er mich: Wo im Seelenkalender wird Innenwelt gebildet? Es sind 52 Stationen, die verfolgen, was sich in der Seele abspielt, wenn der Mensch durch das Jahr hindurch geht. Wo beginnt das? Denn es muss ja Stationen geben, wo es für den Erlebenden das Innere noch nicht gibt, dann solche, wo er erlebt, dass es entsteht, wo sich darin etwas abspielt und schliesslich, wo die Seele aus dem Inneren wieder herausstrebt ... Haben wir etwa im 16. Wochenspruch (21.–27. Juli) schon das Innere gebildet?»

Er beginnt so:

*Zu bergen Geistgeschenk im Innern,  
Gebietet strenge mir mein Ahnen ...*

Ich sehe, es geht darum, ein Geistgeschenk im Innern zu bergen ... Und fühle mich etwas hilflos. Die Frage zielt an mir vorbei.

Auf meine Irritation reagierend, sagt Lieven Moerman: «Bleiben Sie bei der Tatsache, dass Sie überrascht über die Frage sind. Mir geht es darum, ob hier oder in den Sprüchen davor schon irgendwo von einem *Innenleben* gesprochen wird.»

Noch immer schweige ich, denn ich sehe ein ‹Inneres› ...

«Und wenn ich Ihnen jetzt sage, dass in der Handschrift in der ersten Zeile nicht ‹im Innern›, sondern ‹in Innern› steht...».

Damit würde der Wochenspruch so beginnen:

*Zu bergen Geistgeschenk in Innern,  
Gebietet strenge mir mein Ahnen ...*

«Das würde bedeuten», antworte ich endlich, «dass dieses ‹Innern› ein Tun beschreiben würde, ein Hinwenden zu etwas, das entsteht, indem ich es tue, und nicht einen Ort.»

«Ja, genau, so ist das Erlebnis», lächelt mich Lieven Moerman nun zufrieden an.

Konstanze Brefin Alt

---

Lieven Moerman hält seine Vorträge zum Thema «Der anthroposophische Seelenkalender: Die Erlebnisse in den Wochensprüchen vor Michaeli» an den drei Donnerstagen vom 24. August bis zum 7. September, jeweils von 14.30 bis 15.30 Uhr im grossen Saal des APH Sonnengarten in Hombrechtikon (am rechten Zürichseeufer).

## Zum Wiederbeginn des Eurythmie-Kurses

Interview mit Sabine Schaer

Geboren wurde ich in Zürich im Oktober 1958, als sechstes von neun Kindern. Bald nach meiner Geburt zogen wir nach Russikon, da für unsere grosse Familie in der Stadt keine Wohnung zu finden war. Allerdings besuchte ich die Rudolf Steiner Schule in Zürich, wo meine grossen Geschwister bereits eingeschult waren; damals gab es in Wetzikon noch keine.

Ich absolvierte eine kaufmännische Lehre, das war eine Verlegenheitslösung und sicher nicht meine Berufung. Allerdings konnte ich die erworbenen Kenntnisse während meines ganzen späteren Lebens sehr gut und oft gebrauchen. Nach meiner Lehre (da war ich 21 Jahre alt) und einem längeren Sprachaufenthalt in Florenz zog es mich in die Landwirtschaft, wo ich erst mehrere Male auf der Alp war und später mit meinem damaligen Mann unseren eigenen Demeter-Bauernhof aufbaute. Diese ganze Zeit dauerte ca. 14 Jahre.

Im Alter von 33 Jahren entschied ich mich zu einer Kehrtwende in meinem Leben. Ich begann die Matura per Fernunterricht nachzuholen, das aber noch neben meiner landwirtschaftlichen Tätigkeit als Bäuerin und den damit verbundenen sozialpädagogischen Aufgaben auf dem Hof. Die Unterlagen für mein Studium wurden mir jeweils per Post zugestellt, Internet gab es noch nicht. Nach der erfolgreichen Prüfung ging ich erst mal nach Alfter in Deutschland. Von der

dortigen anthroposophischen Kunsthochschule wurde ein dreimonatiges sogenanntes Künstlerisches Trimester angeboten, wo man die verschiedenen Kunstrichtungen kennenlernte. Mir gefiel alles: Malen, Bildhauen, Schauspiel, Architektur und Eurythmie. Ich blieb dann bei der Eurythmie hängen, vermutlich, weil sie für mich unter den Künsten die grösste Her-



ausforderung darstellte. Das Studium musste ich nach dem ersten Jahr unterbrechen, da mein erstes und einziges Kind zur Welt kam. So machte ich den Abschluss erst nach sechs Jahren. Dann kam die Anfrage von Wetzikon, sie brauchten eine Eurythmielehrerin, und so kam ich mit Kind und Mann nach sieben Jahren Deutschland wieder zurück ins Zürcher Oberland und begann mit dem Unterrichten in Wetzikon. Da war ich 45 Jahre alt.

Der Anfang war schwer, aber ich wuchs immer mehr hinein und mit der Zeit begann es mir richtig Spass zu machen. Nach etlichen Jahren (wahrscheinlich nach sieben, das scheint mein Rhythmus zu sein) wurde in Dor-nach eine berufsbegleitende Heileurythmie-Ausbildung angeboten, wo ich mich einschrieb. Erst nur mal zum Schauen, aber bald nahm es mir den

Ärmel rein. Seit gut zehn Jahren praktiziere ich nun parallel zum Unterrichten auch Heileurythmie. Erst nur in freier Praxis, später auch als Heileurythmistin für die Kinder an «meiner» Schule. Gleich nach der Ausbildung begann ich auch, einen «Gesundheitskurs» für Erwachsene anzubieten, wo wir Eurythmie als Gesundheitsvorsorge machen.

Als die Anfrage vom Sonnengarten kam, drei Eurythmie-kurse zu übernehmen, stand schon fest, dass ich, inzwischen im Pensionsalter, im nächsten Sommer mit Unterrichten aufhören werde. Die Anfrage kam also im richtigen

Moment, denn vorher wäre das zeitlich für mich gar nicht möglich gewesen. Jetzt empfinde ich es als eine Freude und neue Herausforderung, nochmal mit Gruppen in einem ganz anderen Zusammenhang und mit für mich neuen Fragestellungen arbeiten zu dürfen.

## Esther Stössel – die neue Leiterin der Pflegedienste

### Interview mit Esther Stössel

Seit Januar 2023 hat Esther Stössel die Verantwortung für die Leitung der Pflegedienste im Sonnengarten Hombrechtikon übernommen. Die Aargauerin lebt mit ihrem Partner «im Hogger oobe» in Ernetswil, hat einen eigenen Garten, ein Pferd, einen Hund, eine Katze, Fische, Garnelen und könnte mit ihrer Familie gleich eine eigene Pflege bestücken: «Meine beiden Söhne sowie meine Stieftochter sind alle in der Pflege tätig; der ältere hat im Paracelsus-Spital in Richterswil gearbeitet und durch ihn habe ich so ein paar Sachen der anthroposophischen Pflege kennengelernt.»

Ihr ist es sehr wichtig, dass es den Menschen gut geht, sagt sie: «und zwar gleichermaßen den Mitarbeitenden, den Bewohnerinnen und Bewohnern wie den Angehörigen; dieses Rundpaket ist entscheidend. Und das war übrigens mit ein Grund, weshalb ich hierher gewechselt habe, weil ich das so bei anderen Pflegediensten nicht mehr gefunden habe.»

Letztes Jahr im Februar wurde ihr klar, dass es so nicht weitergeht, «wir hatten keine Zeit mehr für die Pflege, alles war zur Geldfrage geworden – und die Pandemie hat das Fass definitiv zum Überlaufen gebracht.» Während einer Übergangszeit im Temporärbereich – sie wollte nochmals sehen, was an der Pflegefront fehlt – erlebte sie dann eine noch schlimmere Situation. «Nun wusste ich, dass ich den

Ort finden musste, wo es eine Pflege gibt, hinter der ich wirklich stehen kann, die mir noch genügend Zeit für die Menschen lässt, für Gespräche, für Begegnung.»

Den Sonnengarten Hombrechtikon entdeckt hat sie beim Reiten, wo ihr eine Kollegin immer von ihrem Arbeitsplatz vorgeschwärmt hat. «Und während der Pandemie hat sie mir



erzählt, wie freilassend man hier mit der Impfpflicht und zurückhaltend mit der Maskenpflicht umgegangen sei. Mehr im Scherz sagte ich, weisst du was, wenn eine Stelle in der Pflegedienstleitung frei wird, sag es mir. – Dann kam sie eines Tages und meinte, es sei eine Stationsleitung neu zu besetzen, das jedoch wollte ich nicht. Etwas später hat sie mich unerwartet angerufen: «Bist du noch zu haben?» Ich hatte mich noch nir-

gends verpflichtet und sandte meine Bewerbung... Und nun bin ich hier.»

Ein Lehrgang in anthroposophische Pflegeweiterbildung startet bereits wieder im März und die anthroposophische Begleitung in der Pflege mit Bhakti Schikarski hat Esther Stössel für die Mitarbeitenden ab Mitte April wieder organisiert. Sie selbst wird den nächsten Lehrgang im Juni mit-

machen. Sie freut sich schon sehr darauf, hat sie doch ganz am Anfang in der psychiatrischen Grundausbildung noch ein breites Spektrum an Therapieanwendungen gelernt: «Aromatherapien zum Beispiel, etwa Orangenöl in Bädern mit Milch, wir hatten sogar ein ganz altes Wickelbuch und lernten Kartoffel-Wickel, Quark-Wickel und Auflagen zu machen, auch die klassische Rückenmassage war Teil des Lehrgangs. Im pflegerischen Alltag durften wir das aber nicht einsetzen, das eine, weil wir nicht die Ausbildung hatten, das andere, weil es zu umständ-

lich war... Später, in der Spitex, da hab ich tatsächlich mit älteren Krankenschwestern Quark-Wickel oder Alkohol-Wickel gemacht. Aber im Pflegealltag hat das sowenig Platz wie die spontane empathische Zuwendung. Doch es braucht dringend Pflegende, bei denen der «Gepflegte» merkt, dass das, was der andere jetzt für ihn tut, nicht einfach «abgespult» wird, sondern wirklich von innen kommt. Ich kann technisch noch so perfekt sein,



wenn mir diese innere Zuwendung fehlt, erreiche ich den Menschen nicht, den ich pflegen will – denn ich muss aus der Begegnung mit ihm erspüren, was ihm wirklich fehlt.»

Innehaltend meint Esther Stössel: «Ob eines der Häuser, für die ich gearbeitet habe, der Ort sei, wohin ich im Alter gehen wollte, habe ich mir eigentlich nie überlegt. In den Sonnengarten würde ich ohne Bedenken gehen, schlicht wegen des Ambiente und vor allem wegen der vielfältigen Möglichkeiten, wo man sich beteiligen kann – und dabei die Fingerfertigkeit, das Denken wachhalten kann. Ich denke da an die Vorträge, die Kurse in Malen, im Formenzeichnen, dann an das Arbeiten mit Ton, Eurythmie, Sprachgestaltung und Chorsingen. Und wir in der Pflege

bemerken natürlich, wie anders die Bewohnerinnen und Bewohner sind als in anderen Alters- und Pflegeheimen, sie sind länger präsent und fit. Und sie können sich auch aktiv einbringen, sei dies im Laden, im Garten oder in der Bibliothek.» Jetzt kommt sie ins Schwärmen: «Diese Bibliothek in Rosa mit dem rosaroten Cheminee hat ja etwas fast Magisches! Also wenn ich mir dort etwas ausleihe, muss ich das noch gediegen von Hand in ein Buch eintragen... Es steht eben nicht überall ein Computer! Wow!» Ich lache – sie erklärt mir, dass ihr, obwohl sie seit zwei Monate hier arbeitet, noch immer angesichts der Architektur, der Kunst und der Kultur hier regelmässig ein staunendes Wow über die Lippen rutsche.

*Konstanze Brefin Alt*

## Talking about Evolution – Ausstellung von Anita Maria Kreisl

Ihre Ausstellung ist seit März 2023 bis August 2023 im Sonnengarten frei zu besichtigen.



Als ältestes Kind wurde ich 1964 in Simbach am Inn geboren und wuchs auf einem Bauernhof auf. Da gab es immer viel zu tun, dem Jahreslauf entsprechend. 18-jährig begann ich meine erste Ausbildung und tauchte bis zum 2. Mondknoten tief in die Welt der Krankenpflege ein. Durch meine sehnsuchtsvolle Suche nach einem ganzheitlichen Menschenbild und auch, um meinen schulmedizinischen Berufsalltag zu erweitern, besuchte ich stetig heilkundliche Seminare. Glücklicherweise fand ich schliesslich die Anthroposophie und wagte 1995 den Umzug in die Schweiz. Hier konnte ich an der Naturwissenschaftlichen Sektion am Goetheanum ein phänomenologisches Studium mit dem Schwer-

punkt «Heilpflanzenerkenntnis» beginnen. Methodisch war es gewünscht, die Pflanzen und deren natürliche Standorte auch zu malen. So habe ich unverhofft meine alte Neigung – die Freude an den Farben – wiedergefunden und schliesslich eine 4-jährige Ausbildung an der Assenza Malschule in Münchenstein vollendet. In dieser Zeit trat auch das Reich der Mineralien in mein Leben. So kam es 2011 zur initiativen Mitbegründung einer metallforschenden, fachübergreifenden Arbeitsgemeinschaft, welche im Besonderen die modernen Zeitkrankheiten und deren heilkundlichen Bedarf erforscht. Die Welt in sich und sich in der Welt finden! So wünsche ich mir für meine Malerei, dass über das

sichtbar Gewordene hinaus verborgenes Seelisches und Geistiges – die Bildekräfte des lebendig Werden – aufscheinen können.

Ich freue mich, dass Sie meine Bilder betrachten, und erwarte gerne Ihre Gedanken.

Mail: [an\\_ita\\_maria@yahoo.com](mailto:an_ita_maria@yahoo.com)

## Allmählichkeitsschäden

Franz Hohler



Alterungsprozess, und das ist eben ein Allmählichkeitsschaden.

Sind bei mir selbst, habe ich so dann, innehaltend und mich zurücklehnend gedacht, im Lauf der Jahre nicht auch solche Schäden eingetreten? Ich dachte an meine Ablagerungen in den Schultergelenken und in meinem Spinalkanal, auch an die kleinen weisslichen Stellen im Röntgenbild meiner Knie und die damit verbundenen Schmerzsignale, die abnehmende Sehkraft und die zunehmende Müdigkeit am Abend, und auf einmal war ich glücklich, endlich ein Wort gefunden zu haben, das all das auf einen einzigen semantischen Nenner bringt: Allmählichkeitsschäden.

### Es gibt Wörter, nach denen dreht man sich um

Kurz nachdem man sie gelesen hat, denkt man, was war das soeben? In einem Artikel über die Versicherungen für Kunstwerke las ich, dass Schäden in den Prämien für den Transport von Bildern oder Skulptu-

ren nicht versichert seien. Klar, habe ich gedacht, da beginnt irgendwann einmal von einem Monet oder Manet die Farbe etwas abzublättern, und das darf man dann nicht einem Transport anlasten, sondern dem

Franz Hohler liest  
im Sonnengarten

«Weni mol alt bi»

Öffentliche Lesung

**Freitag, 15. September 2023, 14.30 Uhr,  
im Grossen Saal**

Der bekannte Schriftsteller wird uns aus dem reichhaltigen Repertoire seines Gesamtwerks Geschichten, Gedichte und Lieder vortragen, in denen es um die Tücken und Freuden des Älterwerdens geht, um alles Mögliche und Unmögliche, das uns im dritten Lebensabschnitt passieren kann.

## Vorankündigung:

# Musik im Park

am **2. Juli** mit  
Steel Brass Band und  
Sonnengarten Chörli

am **3. September** mit  
Cantiamo Chor, Hombrechtikon  
und Hombi-Örgeler

Mit Kaffee und Kuchen  
oder einer Wurst vom Grill.

**Jeweils 14 bis 16.30 Uhr**



**Alters- und Pflegeheim Sonnengarten**  
Etzelstrasse 6, 8634 Hombrechtikon  
T 055 254 45 00  
info@sonnengarten.ch  
www.sonnengarten.ch  
Bankverbindung  
ZKB, 8010 Zürich



IBAN CH07 0070 0113 9001 5184 7

### Führung durch den Sonnengarten

Jeden ersten Freitag im Monat.  
Telefonische Anmeldung erforderlich.

### Gemeinnütziger Verein Sonnengarten Vorstand

Helen Baumann, Präsidentin  
Pia Baur, Mitglied  
Heinz Brodbeck, Mitglied  
Philip Eric Jacobsen, Mitglied  
Peter Kunz, Mitglied  
Gesamtleitung  
Franz-Josef Oggier

### Impressum SonnengartenPost

Redaktion  
Stefanie Drengenberg  
Franz-Josef Oggier  
Konstanze Brefin Alt  
Produktion  
Eboplan GmbH, 8634 Hombrechtikon

**Sonnengarten**  
Ein Ort für persönliche  
Lebensgestaltung im Alter

### Ich möchte den Sonnengarten unterstützen

durch Freiwilligenarbeit:

- Mithilfe in der Cafeteria     Besorgungen für Bewohnende     Bewohnerbesuche/  
Betreuung

durch den Beitritt zum Gemeinnützigen Verein Sonnengarten als:

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

- durch eine Schenkung

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Bitte Talon senden an:  
Alters- und Pflegeheim Sonnengarten, Etzelstr. 6, 8634 Hombrechtikon  
oder info@sonnengarten.ch