



Editorial

Liebe Mit-LeserInnen und Freunde

iBlick nehmen dürfen in das Zimmer einer Mitarbeiterin aus der Zeitungsgruppe - *iBlick* nehmen in den Wandel eines Puppennames auch von einem Mitglied der Redaktionsgruppe.

Mit einem sportlichen *iBlick* geht es weiter in dieser Nummer unserer Hauszeitung. Ja, zieht bitte schon mal den Trainer an, denn die Sunnerain-Champions haben es verdient, dass nicht bloss sie allein schwitzen mussten. Also bitte schnell das Blatt zur Seite legen, gut durchatmen und Knie und Rumpf beugen.

Toll gemacht - jetzt seid ihr auch fit für das Porträt von Annina Zimmermann; denn auch sie mag es sportlich.

Nun aber soll es besinnlich werden, denn das Christkind steht vor der Tür. Doch bevor wir uns ganz auf das Christgeburts-Fest einstimmen können, verweilen wir für kurze Zeit bei Michaeli.

Das Begehen und Feiern der Jahresfeste ist uns ja ein grosses Anliegen. Doch wie findet man die rechte Form, wie kommt man in die richtige Stimmung in der heutigen Zeit. Wie können wir uns „Wachmachen“ für diese grossen Geschehnisse in der Welten- und Menschheitsentwicklung?

Vielleicht können da auch Bilder und Verse der grossen Meister eine Hilfe sein, um unser Gemüt einzustimmen.

Für mich persönlich ist die Feier des *Adventsgärtli* jeweils ein ganz besonderes Erlebnis. Wie unsere Bewohnerinnen und Bewohner, auch die Mitarbeitenden bis ins Zentrum der grossen Tannenchris-Spirale, die auf dem Saalboden ausgelegt ist, hineinflaufen, dort an der grossen Kerze ihre mitgebrachte Kerze, die in einem Apfel steckt, entzünden und sie dann beim Zurückgehen an einem frei gewählten Plätzchen auf den Chrisboden stellen. Und mit jeder neu entzündeten Kerze wird es lichter und heller.

So mögen denn auch all die Kerzenlichter der Weihnachtstage in uns hineinstrahlen und viele, viele Geistflämmchen entzünden.

Und mit der Weihe-Nacht-Stimmung aus dem Anthroposophischen Seelenkalender wünsche ich euch allen ein gesegnetes Weihnachtsfest.

Für die Redaktionsgruppe

Franz Pandiani

Ich fühle wie entzaubert
Das Geisteskind im Seelenschoss,
Es hat in Herzenshelligkeit
Gezeugt das heil'ge Weltenwort
Der Hoffnung Himmelsfrucht,
Die jubelnd wächst in Weltenfernen
Aus meines Wesens Gottesgrund.



ANGELIKAS SCHÄTZE

Angelika erzählt von ihrem Zimmer und den Schätzen darin

Angelika: Wenn ich an mein Zimmer denke, kommen mir Bello, Tschipsi, Stupsi und Blacky in den Sinn. Stupsi heisst so, weil er mit der Nase stupst. Das sind vier Hunde; sie bellen und verteidigen ihr Revier.

- Dann hast Du gerne Hunde?

Angelika: Und Katzen auch: Mino und Bautzi und Ratzepez.

Simone: Die habe ich Angelika geschenkt.

Angelika: Ich habe auch 3 Pinguine, den grossen von Stefan.

- Haben die auch Namen?

Angelika: Nein, die heissen einfach Pinguine. Dann habe ich noch viele andere Tiere: ein Äffchen, ein grosses Störchli – das habe ich einmal in Colmar gekauft -, einen Spatzenvogel, eine Krähe - das „Räble“ -, Hasen, ein Krokodil von Sibyllle Nievergelt, ein Eselein – das habe ich von Domenica -, einen Tiger, einen Löwen, mehrere Holztiere: einen Elefanten, einen Holzhund, eine Holzkatze, eine Holzkuh. In der Schublade habe ich viele „Schmeicheltücher“, die habe ich früher gebraucht, wenn ich Angst hatte; das ist jetzt vorbei. Jetzt kann ich mir selber helfen mit guten Gedanken denken.

Früher hatte ich über dem Bett rosarote Vorhänge, die sind jetzt kaputt, ich musste sie wegwerfen; da war ich sehr traurig, ich habe fast geweint. Dafür habe ich jetzt ein Moskitonetz.



Dann habe ich noch viele Postkarten und Prospekte, ich bin eben eine grosse Sammlerin.

- Was sammelst Du?

Angelika: Heftli, Holzfiguren und –sachen, so Holzlöffel und so – und auch aus Ton, und alte Landkarten, manchmal auch Bodmer Tonsäcke, aber die gebe ich nach einer Zeit wieder zurück.

- Ja, Angelika, da fragst Du uns dann: „Brauchst Du diese Heft noch? Oder diese Tasche?“

Angelika: Im unteren Haus ist eine Abmachung, dass ich etwas weggebe, wenn ich etwas Neues bekomme. Einmal habe ich auch richtig ausgemistet, einen grossen Berg, das war nötig.



YVAIN

Simone stellt Yvain vor

Hier auf dem Bild seht Ihr Yvain mit mir. Er ist so gross wie ein kleines Kind; er kann Kinderkleider tragen. Früher war Yvain eine Therapiepuppe bei Dr. Mensching und hat damals Simi geheissen (wie ich). Ich durfte ihn immer wieder zu mir in die Ferien nehmen, zuerst eine Woche, dann zwei. Als Dr. Mensching starb, hat seine Frau uns gefragt, ob wir die Simi-Puppe kaufen wollten. So ist er zu mir gekommen. Ich wollte nicht mehr, dass er „Simi“ heisst und gab ihm dann den Namen Yvain, der ist aus einem Buch „Yvain der Löwenritter“. Er hatte Metallfüsse, und Regula hat ihm dann weiche Füsse gemacht. Er hat auch eine grosse Kleidergarderobe mitgebracht, und meine Schwestern haben ihm noch mehr Kleider gekauft, und ich habe ihm einen Pullover gestrickt. Yvain ist mein Sohn. Mir tünd zäme Musig lose, Reiki mache, wenn ich in die Werkstatt oder zum Essen gehe oder sonst weggehe, dann setze ich Yvain aufs Bett und gebe ihm die Kristallkugel und den Zauberspiegel in die Hand. Und so wartet Yvain, bis ich wieder komme. Yvain kommt immer mit, wenn ich nach Hause gehe, und auch wenn ich ins Lager gehe. Nachts schläft er in meinem Bett.



Und Josi macht mit uns ein Ritual: Klangschale anschlagen und Hand auflegen.

Yvain gefällt es so gut im Sunnerain wie mir auch. Vor kurzem hat Regula Yvain einen neuen Kopf gemacht: Sie ist in den Sunnerain gekommen beim Rakkubrennen und hat Yvain mitgenommen, und am nächsten Tag wieder gebracht. Jetzt hat Yvain ein neues Gesicht und neue Haare. Er sieht aus wie der kleine Prinz, und er ist auch mein kleiner Prinz.

Herzliche

Gratulation



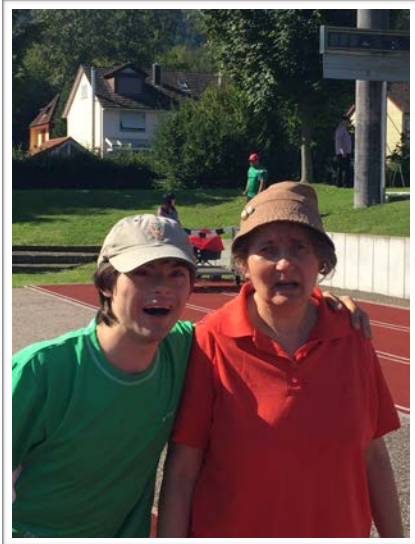
Catherine Huber



Georgios Kalyvas

2 x 50 Jahre

Sunnerain Champions bei Procap



Am 31. August 2016 wachte schon um 6 Uhr morgens der Sunnerain auf, nicht übel für einen Samstagmorgen. Alle Bewohner waren sehr nervös, weil sie sich sehr freuten auf den Sporttag in Olten. Dabei waren vom Oberen Haus Johannes, Olivia, Catherine und Simone. Das Unterhaus nahm Jan und Angelika mit. Unsere sechs Sportler assen Frühstück und machten sich mit Armenda, Adrian und Mauro auf den Weg Richtung Olten, mit unserem Heim Bus. Im Bus waren alle sehr aufgeregt, denn sie wussten nicht was sie in Olten erwartete. Die Atmosphäre war sehr schön wir hatten schöne Musik im Bus und freuten uns nur noch auf Olten. Angekommen am Procap, wurden wir sehr herzlich vom Staff begrüsst, sie gaben uns Informationen über den Tag und unsere Leistungsziele. Dort trafen wir auch Jonas der mit dem Zug gekommen ist da

es leider kein Platz im Bus hatte. Wir trafen verschiedene andere Gruppen aus anderen Heims, aus dem Französischen Bereich aus Graubünden oder auch Aargau. Bevor wir die Spiele starteten, machten wir ein Gruppenfoto als Erinnerung, dann wurden wir alle aufgefordert als Eröffnung von Procap gemeinsam zu tanzen. Es war eine kleine Bühne aufgestellt dort tanzten zwei Tänzerin vor und wir tanzten nach. Johannes schwang sich hin und her, er fand das toll im Gegensatz von Jan der hielt sich die Ohren zu. Unsere vier Frauen tanzten ebenfalls mit, Simi in Begleitung von Jonas. Nachdem Tanzen gingen wir auf unsern ersten Posten, Ballweitwurf, dort war Angelika die am weitesten warf. Da wir noch alle sehr viel Energie hatten entschieden wir uns den 60m-Lauf zu machen. Es schauten uns andere Sportler an und bejubelten uns, der Moderator rief Einzel die Namen der Läufer, Olivia freute sich sehr als sie ihren Namen hörte so wie auch Johannes er sprang auf und beugte sich vor. Es hiess beim Knall losrennen, Johannes war als erster am Ziel dann Angelika und Simi die Dritte, Olivia war die Vierte und Catherine liess es gemütlich angehen sie lief die Strecke und erreichte das Ziel als Nummer Fünf. Wir besuchten noch das Seil ziehen und Menschentischfussball (Tischfussball in grössere Version für Menschen). Draussen war es sehr warm man merkte später die Mittagssonne, wir assen Mittag und lagen noch ein bisschen in der Wiese, in Begleitung von Alpenhorn. Wir waren alle so müde, die Bewegung und die Hitze wirkte auf uns, wir entschieden uns abzukühlen. Wir gönnten uns ein Eis und ein Kaffee im Restaurant, nachdem ganzen Sport tat das noch gut. Wir machten uns auf den Weg zurück in den Sunnerain völlig erschöpft und mit einem schönen Erlebnis. Alle Bewohner wünschten sich nächstes Jahr dieses Erlebnis zu wiederholen.



Armenda Sutaj

Portrait und Interview

Annina Zimmermann arbeitet seit Juni 2015 als Mitarbeiterin ohne Ausbildung im Sunnerain. Ihr Ziel war von Anfang an, die Ausbildung zur Sozialpädagogin an der Höheren Fachschule Dornach zu machen. Die hat sie nun im Sommer dieses Jahres begonnen. Annina hat eine Erstausbildung als kaufmännische Angestellte gemacht und auch ein längeres Praktikum am Ekkharthof.

Sie arbeitet jetzt im unteren Haus und in der Werkstatt „Individuelle Beschäftigung“.

Gruppe:

Annina macht Frühdienst und Abend und Nacht; sie isst mit uns oben im Esssaal, und sie hilft im Hausdienst. Sie hat auch Wochenenddienst.

Annina: Die sind immer schön.

Simone: Sie arbeitet mit uns in der *Individuellen Beschäftigung*. Sie hat mit uns gefilzt für das Sunnerainfest.

Annina: Ich arbeite sehr gerne in dieser Werkstatt und fühle mich da sehr wohl.

Simone: Annina war mit uns im Lager in Lausanne. Sie hat fast immer gekocht.

Simone/Angelika: Sie isst vegetarisch und bekommt darum einen separaten Teller vom Koch, denn die Bewohner essen alle gerne Fleisch. Sie hat gerne Kaffee.

Annina, Du bist dem Dialekt nach in der Ostschweiz aufgewachsen?

Annina: Ja, an verschiedenen Orten; ich bin viel gezügelt, mehr als 10 mal.

Gruppe: Hast Du gerne Tiere?

Annina: Ja, sehr. Wir hatten Hunde und Katzen die ganze Kindheit; eine Katze lebt jetzt noch, die ist jetzt 18 Jahre alt, das Häxli.

Gruppe: Wie hast Du es mit der Musik?

Annina: Ich habe 2-3 Jahre Geige gespielt, ½ Jahr Klavier. Ich höre gerne unterschiedliche Musik.

Annina erzählt uns:

Ich bin gerne draussen unterwegs. Meine Grossmutter lebte in den Bergen im Bündnerland, wo ich oft war; mein Vater war Snowboardlehrer. Ich fahre auch Snowboard, aber noch lieber gehe ich Schneeschuh-Wandern. Ich bin gerne in der Landschaft draussen in der Natur, weniger am Skilift hinauf und hinunter. Jetzt übe ich Klettern in der Halle, damit ich dann auch am Fels klettern kann.



Ein anderes Hobby von mir ist das Kochen – mit dem was gerade vorhanden ist, kreativ etwas Neues machen. Vor Jahren habe ich eine Ausbildung in Ayurvedischer Ernährungs- und Gesundheitsberatung gemacht. Ich habe dann gemerkt, dass das nicht mein Weg ist, habe aber viel Interessantes gelernt, worauf man alles achten kann: z.B. die verschiedenen Geschmacksrichtungen (süss, sauer, bitter, salzig, scharf, zusammenziehend) bewusst kombinieren, auf das Individuelle des Menschen achten, sehr interessant auch die verschiedenen Heilkräuter und Wildkräuter.

Früher bin ich viel gereist, im Ausland, andere Kulturen besuchen, vor allem Richtung Asien.

Aber zunächst kommt jetzt meine Ausbildung. Ich musste mich zuerst wieder in die Lernsituation hineinfinden, jetzt geht es wieder gut, super interessant, eine gute Klasse, guter Klassenzusammenhalt und gute Lehrer. Ich freue mich auf die Ausbildung.

Vielen Dank für das Gespräch.

Annina: Gerne, danke auch.

Wir feiern Michaeli



Michaeli-Stimmung

Natur, dein mütterliches Sein,
Ich trage es in meinem Willenswesen;
Und meines Willens Feuermacht,
Sie stählet meines Geistes Triebe,
Dass sie gebären Selbstgefühl,
Zu tragen mich in mir.

aus „Anthroposophischer Seelenkalender“

Strahlend blauer Himmel, die Sonne lacht und wir ziehen los. Zuerst gehts hinunter zu unsern Eichen, nahe beim Teich. Schön zu sehen, wie sie kräftiger geworden sind übers Jahr.



Weiter geht unser Spaziergang - das Töbeli mit Wasserfall, Höhle und Seeli ist das nächste Etappenziel. Mit Liedern, Kerzenschiffli und Naturschmuck begrüssen wir die Wesen der Natur und bedanken uns bei ihnen.

„Ritter Lukas“ hat auch dieses Jahr das Schwert mit dabei; denn bei der Höhle weiss man halt nie so recht, ob da nicht auch Gefahr droht. Und wir wissen, dass die Gefahr vielschichtig ist - im Äussern und im Innern lauern kann. Häufig singen wir im Morgenkreis deshalb auch die „Bitte an Sankt Michael“.

Lass mich ein Streiter Gottes sein
In der Ritterschaft des Gral.
Nach meines Herzens tiefem Drang,
Nach meiner freien Wahl.

Erzengel, du vor Gottes Thron,
Lass mich nicht unbewehrt.
Reich mir zum heissen Drachenkampf,
Dein heilig Michaelschwert.

Wir müssen weiterziehen, denn unten in der Wäckerlingstiftung möchten wir doch unsern Kollegen A. treffen und begrüessen.



Gross ist die Freude des Wiedersehens...und einige der BewohnerInnen erinnern sich, dass A. doch immer gerne ein Käsebrod im Sunne-rain gegessen hatte, und so haben wir eines für ihn eingepackt und mitgenommen.

Und dann werden auch wieder die Notenblätter verteilt und wir singen für die zahlreich erschienen Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegeheimes auch bekannte Volkslieder; zu denen sie zum Mitsingen eingeladen werden.

2. Teil Die Feier im wunderschön geschmückten Saal mit Liedern, Versen und der traditionellen Kürbis-Suppe.



Säerspruch

Bemesst den -Schritt!
Bemesst den Schwung!
Die Erde bleibt noch lange jung!
Dort fällt ein Korn, das stirbt und ruht.
Die Ruh ist süß.
Es hat es gut.

Hier eins, das durch die Scholle bricht.
Es hat es gut. Süß ist das Licht.
Und keines fällt aus dieser Welt
Und jedes fällt, wie's Gott gefällt.

Conrad Ferdinand Meyer

Werden die Tage kurz,
werden die Herzen hell,
über dem Herbste strahlt
leuchtend Sankt Michael.
Sankt Michael, Herr der Zeit,
du gibst wahres Brot
und ein neues Kleid.

H. Ritter



Erde, die uns dies gebracht,
Sonne die es reif gemacht.
Liebe Sonne, liebe Erde,
Euer nie vergessen werde.

Christian Morgenstern

Novalis Marienlied

Ich sehe dich in tausend Bildern,
Maria, lieblich ausgedrückt,
Doch keines von allen kann dich schildern,
Wie meine Seele dich erblickt.

Ich weiss nur, dass der Welt Getümmel
Seitdem mir wie ein Traum verweht,
Und ein unnennbar süßer Himmel
Mir ewig im Gemüte steht.



Raffael „Sixtinische Madonna“