

*Dein Leben
wieder leben*



Sonnenhügel

Brief aus dem Haus der Gastfreundschaft

Weite und Tiefe

Seite 9

Einen Ort, um die eigene Enge in Gottes Weite anzuschauen und in eine persönliche Freiheit zu führen, das hat Reto gesucht. Während seines Aufenthaltes hat er eine besonders eindruckliche Geschichte mit zu engen Schuhen erlebt.

Seite 12

Der Sonnenhügel wird seit je her durch ehrenamtliche Arbeit getragen. Das soll so bleiben. Wir glauben, dass sich neue Menschen finden lassen, denen Sinn und Inhalt wichtiger ist als Lohn und Verdienst.

Seite 14

Aus der Tiefe schöpfen und bisweilen über sich herauswachsen, das erleben auch die Mitglieder der Kerngemeinschaft. Elisabeth verabschiedet sich nach 11 Jahren in die wohlverdiente Pension.

Impressum

Redaktion

Lukas Fries-Schmid und Sandra Schmid Fries

Redaktionelle Mitarbeit

Sylvia Stam

Bildredaktion

Sandra Schmid Fries, Priska Christen

Grafik

Priska Christen, Luzern

Bilder

Titelseite: Julia Reichle, cyan gmbh, Luzern
weitere Fotos: Jonas Kaufmann, Sonnenhügel

Druck

Luzerner Kantonalbank
(herzlichen Dank für das Sponsoring!)

Auflage

2300 Exemplare

Adresse

Sonnenhügel – Haus der Gastfreundschaft
Kapuzinerweg 1
6170 Schüpfheim
+41 41 485 71 20
info@sonnenhuegel.org
www.sonnenhuegel.org

Spenden

IBAN CH71 0077 8010 2516 4360 5
Twint



Newsletter

Möchtest du mit uns in Kontakt bleiben?
Dann abonniere unseren Newsletter und
schreibe uns auf info@sonnenhuegel.org

Adressänderung

Stimmt deine Adresse nicht mehr? Oder
möchtest du den Rundbrief lieber elektro-
nisch erhalten? Auch dann sind wir um eine
Mitteilung froh auf info@sonnenhuegel.org

Social Media

Folge uns auf Facebook und LinkedIn



Inhalt

An den Grenzen wachsen wir von Lukas Fries-Schmid und Sandra Schmid Fries	3
Ein ruhiges und doch dichtes Jahr von Lukas Fries-Schmid und Sandra Schmid Fries	4
Eine andere Welt – die eigene von Rebekka	6
«Die Menschen hier sind wie ein Spiegel» Interview: Sylvia Stam	7
Als Angehörige darüber reden von Sandra Schmid Fries	8
«Nach der Beerdigung zog ich die zu engen Schuhe aus» Von Reto (aufgezeichnet von Lukas Fries-Schmid)	9
«Hier ist der Mensch als Ganzes das Wichtigste» Von Ruth	10
Auf den Spuren von Franziskus: Wie weiter in der Krise? Von Lukas Fries-Schmid	11
Den Sonnenhügel-Geist bewahren Von Lukas Fries-Schmid	12
«In den elf Jahren kam immer etwas Feines auf den Tisch» Aufgezeichnet von Sylvia Stam	14
Wir danken herzlich Von Lukas Fries-Schmid und Sandra Schmid Fries	15

An den Grenzen wachsen wir

Von Lukas Fries-Schmid und Sandra Schmid Fries

Liebe Leserin, lieber Leser

Dieses Jahr waren wir als Kerngemeinschaft in Assisi. Die Erfahrungen der Heiligen Franziskus und Clara scheinen uns bezeichnend: Sie lebten in relativem Wohlstand: Franz als aufstrebender Bürgersohn, Clara als Adelige. Dies ermöglichte ihnen ein abgesichertes Leben. Aber gerade diese Absicherung erlebten beide auf ihre Art als beengend. Clara wollte ausbrechen aus der Enge ihres Wohnturms; Franz lehnte es ab, dem vorgespurten Weg des elterlichen Geschäfts zu folgen. Beide suchten das Weite.

Auch unsere Generation ist geprägt von einem Lebensgefühl, das uns vorgibt, alles sei möglich. Viele von uns leben in grossem materiellem Wohlstand und können sich vieles leisten. Das fühlt sich nach grosser Weite an – ähnlich der Lebenssituation von Franz und Clara. Die Kehrseite erleben wir immer wieder in der Begleitung von Gäst*innen: Materielle Sicherheit schützt nicht vor Schicksalsschlägen und vor allem nicht vor der Frage nach Sinn.

Aus der Enge ausgebrochen

Drei Gäst*innen teilen in diesem Rundbrief ihre Geschichte. Reto ist aus der Enge einer Freikirche ausgebrochen, die seine Kindheit geprägt hat. Rebekka leidet unter der Enge, die ihr ihre Krankheit aufbürdet. Ruth hat einen Ausweg aus der Enge des Alleinseins gewagt. Alle drei haben auf dem Sonnenhügel Weite gesucht – und gefunden.

Die Lebenswelt von Franz und Clara im Mittelalter, die Voraussetzungen unserer Generation 800 Jahre später und die konkrete Situation dreier unserer



Gäst*innen haben ein gemeinsames Thema: das Verhältnis von Enge und Weite. Es ist ein urmenschliches Bedürfnis, das Weite zu suchen, wenn uns Lebensumstände zu eng werden. Oft aber wechseln wir Weite mit Unabhängigkeit. Mit dem Streben nach Unabhängigkeit können wir an unseren Grenzen nicht wachsen. Dazu brauchen wir auch Tiefe.

Tiefe durch Verwurzelung

Das können wir von den Heiligen aus Umbrien genauso lernen wie aus den Erfahrungen unserer Gäst*innen. Franz und Clara haben nach Tiefe in ihrem Leben gesucht: Wer bin ich? Was trägt mich? Was gibt meinem Leben Sinn? Diese Fragen gilt es auszuhalten. Genau das üben diejenigen Menschen, die bei uns eine Auszeit verbringen. Und diese Sehnsucht nach Sinn ist meist auch die Motivation für unsere Freiwilligen, sich im Sonnenhügel zu engagieren. Wenn wir solchen Fragen Raum geben, können

sich Wurzeln bilden, die es uns ermöglichen, ein erfülltes Leben zu führen. Daraus erwächst eine ungeahnte Freiheit, die oft nicht unseren Erwartungen entspricht, aber dafür trägt. Dieser Weg geht selten ohne Grenzerfahrungen. Enge gehört zum Leben, sie ist normal. Es ist richtig, dann das Weite zu suchen. Der Weg in eine tragende Freiheit führt jedoch über die Tiefe.

Oder, wie es eine ehemalige Gästin nach ihrem Aufenthalt in einer E-Mail an uns schrieb: «Ich bin glücklich und habe riesige Freude an meinen Fähigkeiten, die sich erst jetzt in meinem Leben zeigen. Die jedoch ohne Krise höchstwahrscheinlich zum grössten Teil verborgen geblieben wären.»

Solche Erfahrungen machen Mut. Hoffentlich auch euch/Ihnen.

Wir wünschen allen eine gute Lektüre.
Sandra, Lukas und Elisabeth

Ein ruhiges und doch dichtes Jahr

Von Lukas Fries-Schmid und Sandra Schmid Fries



Die Ereignisse dieses Jahres sind rasch aufgezählt: Das Freiwilligenfest mit über 30 Eingeladenen, die GV des Orchestervereins im Refektorium, das traditionelle Beamtenessen mit fast 50 Teilnehmenden, je eine Führung für die Freiwilligen des Treffpunktes Stutzegg und für den Verein Pro Audito Entlebuch/Wolhusen und als Highlight die Bildungsreise der Kerngemeinschaft nach Assisi (vgl. dazu den Bericht in diesem Brief).

Gemäss unserer Agenda wäre unser Rückblick an dieser Stelle zu Ende. Sie widerspiegelt ein ruhiges Jahr. Doch unser Empfinden ist ein anderes: Wir haben das Jahr 2024 als dicht in Erinnerung. Das hat sicher damit zu tun, dass wir von Mai bis September ein vollbesetztes Haus hatten: durchgehend 6 – 8 Gäst*innen und nicht abreissende Anfragen. Dazu beigetragen haben aber auch Faktoren, die nicht in der Agenda auftauchen.

Herausfordernde Begleitungen

Wir erinnern uns an die Begleitung eines Gastes, der von Sozialhilfe abhängig ist. Er wurde während seines Aufenthaltes vom zuständigen Sachbearbeiter wiederholt schikaniert. Es fing damit an, dass die Finanzierung seines Aufenthaltes von Seiten der Gemeinde ohne schlüssige Begründung abgelehnt und auf ein Klinikaufenthalt gedrängt wurde. Auf Insistieren seines Psychiaters wurde ein Aufenthalt im Sonnenhügel dann zwar – zu einem reduzierten, nicht kosten-

deckenden Tarif – doch noch genehmigt. So konnte der Gast wenigstens die Zeit, bis ein Klinikplatz frei wurde, in einem strukturierten Rahmen überbrücken. Der Aufenthalt im Sonnenhügel wurde ihm aber mit immer neuen, willkürlich anmutenden Weisungen erschwert. An diesem Beispiel werden die Folgen politischer Weichenstellungen sichtbar: Seit gut 10 Jahren treiben verschärfte Regeln bei der Invalidenversicherung psychisch kranke Menschen vermehrt in die Sozialhilfe. Ihnen fehlt eine dauerhafte Lösung. Die auf den Sozialämtern zuständigen Personen stehen gleichzeitig unter grossem politischem Druck, die Kosten zu senken, und sind mit der Betreuung von psychisch beeinträchtigten Personen oft überfordert. Solche Prozesse zu begleiten, ist mehrfach herausfordernd. Einerseits versuchen wir, zwischen Gast und Sozialamt zu vermitteln. Gleichzeitig müssen wir den Frust und das Gefühl, keine Perspektive zu haben, im Alltag auffangen. Schliesslich ist es unsere Aufgabe, das übergeordnete Ziel, das sich ein Gast gesteckt hat, nicht aus den Augen zu verlieren: im vorliegenden Beispiel etwa, zurück zu einem geregelten Tagesablauf zu finden und sich zu motivieren, die hinter der Erkrankung liegenden Traumata anzugehen.

Helle Wohnstube

Zum Glück gab es auch Erfreuliches, das uns in diesem Jahr beschäftigt hat. Aus der Nachbarschaft haben wir ein noch gut erhaltenes Sofa geschenkt erhalten. Das hat uns veranlasst, die Weberei im Erdgeschoss des Neubaus mit der Wohnstube im 2.OG des Altbaus zu tauschen. Seit langem ist es unser Wunsch, im Erdgeschoss eine gemütliche Stube zu haben, denn keiner der Standorte in den oberen Stockwerken hat sich bisher bewährt. Mit der nun vollzogenen Rochade ist uns das gelungen. Das lichtdurchflutete Zimmer bietet eine gemütliche Sitzecke, ein Regal mit Gesellschaftsspielen, einen Tisch zum Basteln und eine grosse Fensterfront, die uns auch bei Regenwetter oder im Winter einen wunderbaren Ausblick in den Garten gewährt. Bald hat dort eine Gästin mit ihrer Strick-Begeisterung andere angesteckt. Munter wurde geplaudert oder wurden Strickmuster ausgetauscht. Auch an manchen Jass erinnern wir uns. Nicht selten gesellte sich ein*e Heimkehrer*in am Abend noch dazu, wenn er oder sie Licht sah.

Personelle Wechsel

Per Ende Jahr zeichnet sich eine Veränderung in der Kerngemeinschaft ab: Elisabeth hat aus Altersgründen beschlossen, ihre Aufgaben und Verantwortungen abzugeben (vgl. ihre Erzählung in diesem Brief). Dieser Entscheid kommt für uns nicht überraschend.



Dankbar für 11 gemeinsame Jahre werden wir sie im Januar anlässlich des Freiwilligenfestes verabschieden. Schön ist, dass sie bis auf weiteres im Sonnenhügel wohnen bleiben und so weiterhin zur ständigen Gemeinschaft gehören wird. Als Freiwillige wird sie nämlich noch den einen oder anderen Dienst übernehmen. Wie gewohnt feierten wir die Hochfeste Weihnachten und Ostern mit vollem Haus. Über Ostern unterstützten uns Geneva und Andrea als neue Freiwillige nicht nur in praktischen Belangen. Bereits im Vorfeld haben wir mit ihnen die Liturgien dieser Tage gemeinsam vorbereitet. Mit Hilfe von Steinen aus der kleinen Emme haben wir versucht, das Geheimnis von Tod und Auferstehung erfahrbar zu machen. Andrea hat ausserdem diverse Verantwortungen im Umfeld von Haustechnik und Werkstatt übernommen. Dazu lebt sie zwei Tage pro Woche mit uns. Darüber hinaus verantwortet sie mit ihrer Partnerin Geneva regelmässig Wochenenden. Auch dieses Jahr haben wieder junge Männer einen Zivildienst bei uns absolviert. Ohne Mike, Marius und Elmar wäre so manche Arbeit im Garten und drum herum nicht möglich gewesen und wir wären um manche Begegnung und Erfahrung ärmer.

Neue Erfahrungen

Ähnliches können wir über Stefanie, Peter und Selina berichten. Sie haben bei uns ein Volontariat absolviert. Stefanie hat uns aus Deutschland angefragt, ob es möglich wäre, für einige Zeit eine Gemeinschaftserfahrung zu machen (vgl. ihr Interview zusammen mit Selina in diesem Brief). Von Mai bis November hat sie ein gutes halbes Jahr mit uns gelebt. Sie hat schnell einen Überblick über die Gartenarbeiten gewonnen und nicht bloss die Enten, Hühner, Katzen und Hasen, sondern auch die Gäste fühlten sich bei ihr gut aufgehoben. Peter durfte als Seelsorger einen längeren Bildungsurlaub beziehen. Diese Gelegenheit hat er dazu benutzt, für je einige Wochen einen Einblick in zwei Institutionen zu gewinnen, welche sich im Bereich der psychischen Gesundheit engagieren. Selina kannte den Sonnenhügel schon aus früheren Aufenthalten. Von September bis Dezember hat sie den Auftakt zu ihrem unbezahlten Urlaub mit uns verbracht. Unter anderem konnte sie in dieser Zeit Einblick in die Gästebegleitung gewinnen und Gebetszeiten gestalten. Einmal mehr hat sich gezeigt, dass solche kürzeren Engagements von mehreren Monaten für beide Seiten eine reiche Erfahrung sein können. Für uns von der Kerngemeinschaft sind die Volontär*innen eine Entlastung. Gleichzeitig kommen wir mit Menschen in Kontakt,

die andere Sichtweisen und Erfahrungen mitbringen. Ihre Fragen und Ideen sind eine Bereicherung. Umgekehrt können wir unsere Erfahrungen teilen und so Menschen ermutigen, die sich einen sozialen Beruf überlegen oder ein Leben in Gemeinschaft vorstellen können.

Persönliches Teilen

Ob ein Sonnenhügeljahr ein gewöhnliches oder dichtes Jahr war, misst sich nicht an den Einträgen in unserer Agenda. Der Sonnenhügel ist ein Beziehungsort. Eine letzte Erinnerung, die wir teilen möchten, ist der Aufenthalt von einer Gästin aus Wien. Sie hatte zum Abschied eine eindrückliche Fotostrecke vorbereitet mit Erfahrungen und Begebenheiten aus ihrem halben Jahr auf dem Sonnenhügel, welche sie mit ihren Angehörigen teilen wollte. Darunter waren nicht nur schweizerische Kuriositäten wie Bauprofile, die man so in Österreich nicht kennt. Eingebettet waren auch persönliche Erfahrungen aus Kindheit und Gegenwart, denen sie im Sonnenhügel Raum geben konnte. So wurden wir zu Zeug*innen eines tiefen inneren Prozesses, der dazu geführt hat, dass jemand aufblühen und zu sich selber stehen konnte. Solcher Erfahrungen wegen schauen wir auf ein dichtes und gerade darum sehr schönes Jahr zurück.

Eine andere Welt – die eigene

Von Rebekka

Mein Leben lang war ich selbständig, unabhängig und leistungsfähig, hatte einen befriedigenden Beruf und konnte mich entfalten. Bis ich eine schwere Krankheit bekam. Sie nahm mir mein Leben und ich verlor jegliche Struktur. Mich beherrschte das Gefühl, nichts mehr wert zu sein ohne Arbeit, und ich hatte Angst nicht zu genügen, als ich im Sonnenhügel eintraf.

Von Beginn an fühlte ich Schutz und Sicherheit in den schönen Räumen des Klosters. Ich fühlte mich wohl und behaglich im Zimmer, dessen Holztafelung Wärme und Geschichte ausstrahlte. In einem relativ kühlen Frühling mit Schnee war es auch erstaunlich gut beheizt – das hatte ich nicht erwartet. Faszinierend fand ich, wie Alt und Neu Hand in Hand gingen, wie gut die alten Gemäuer erhalten waren – mit all ihrem Charme – und zugleich jeglicher Komfort vorhanden war.

Ohne Zwänge und ungeachtet dessen, woher jemand kommt, welcher Gesinnung, welchen Glaubens, welchen Geschlechts und welcher Rasse, wurde ich Teil eines gut organisierten und menschlich reifen Miteinanders. Es war für mich nie schwer, mit Menschen in einen echten Kontakt und Austausch zu kommen und Teil der Gemeinschaft zu sein. Und wenn ich Rückzug und Ruhe brauchte, konnte ich mir diese jederzeit nehmen und hatte trotzdem das Gefühl integriert zu sein.

Bei schönem Wetter waren wir draussen im Garten. Ein schönes Gefühl, vom eigenen Salat zu essen und den haus-eigenen Tee aus den Pflanzen des Gartens zuzubereiten, jeden Tag gemeinsam und miteinander den «Karren am Laufen» zu halten. Durch den Tag wird man geleitet, die Struktur im Alltag hilft, und durch das gemeinsame Tun entsteht eine wahre Verbindung zur Natur, zu den Tieren, zu sich selber und den anderen Menschen. Ich konnte nicht immer teil-

nehmen, wusste aber, dass ich jederzeit wieder dabei sein konnte, wenn es mir besser ging, und das gab mir ein Gefühl von Wertschätzung, was ich als heilsam erlebte.

Jemand meinte: Was ihn am meisten getroffen habe während seines Aufenthaltes im Sonnenhügel, sei die Erkenntnis, dass es jeden treffen könne, dass keiner vor Krankheit gefeit sei.

Das Prägendste für mich war, dass ich etwas anderes vorfand, als ich erwartet hatte. Ich hatte stets im Aussen Heilung gesucht und dort fand ich diese in mir. Die Konfrontation mit mir selber in einer Umgebung mit weniger Aussenreizen und einem sozial konstruktiven Umfeld führte dazu, dass ich mich selber wieder besser wahrnehmen und beobachten konnte. Mir wurde bewusst, wofür ich die Verantwortung übernehmen will, und wofür nicht, und welche Muster sich in meine Beziehungen und in die Beziehung zu mir selber eingeschlichen hatten. Dadurch kann ich mein nun anders gewordenes Leben mit den Einschränkungen und schwierigen Phasen besser zulassen, als Teil von mir. Und ich erkannte, dass diese Veränderung auch eine Chance ist.



Jeden Tag sass ich im Garten und bestaunte die Welt, versank in mir, fühlte Schmerz und Freude, hatte Angst oder fühlte mich zuversichtlich. Bei aller Ruhe, geschützt in einem Art Kokon, empfand ich zugleich, wie stark ich mich öffnete. Die Begegnungen mit den Menschen dort begleiten mich immer noch durch den Alltag. Ich nehme schöne Erinnerungen und wertvolle Anregungen mit und merke, dass ich mein Leben wieder in die Hand genommen habe. Ich will die Zeit, die ich habe mit den Menschen, die ich liebe, geniessen, auch wenn ich wenig Energie habe. Und lernen zu sein, da wo ich mich befinde, mich sicher zu fühlen mit mir selber. Ich nähre meine Hoffnung auf eine Zukunft, in der ich eingebunden bin trotz und mitsamt der Krankheit, nicht weniger wertvoll damit.

Auf der Suche nach einem Platz für mich bin ich fündig geworden. Ich bin dankbar, dass es ein Projekt wie dasjenige des Sonnenhügels überhaupt gibt, in der schnelllebigen und von Effizienz in allen Lebensbereichen geprägten Leistungsgesellschaft. Mir hat die Zeit dort Mut und Vertrauen gegeben – in mich und die Welt. Akzeptanz. Das lag für mich auch an den Menschen: Am Kernteam, den Gästen, den Freiwilligen Zivildienstleistenden, Praktikant*innen, welche täglich einen Einsatz leisten für ein friedliches Zusammenleben und wirkliche Genesung in einer Lebensphase, in der man einen Kurswechsel vornimmt. Der Sonnenhügel ist für mich ein Ort, an dem man gestützt ist im Prozess der persönlichen Entwicklung und gestärkt geht.

Im Alltag zurück, umkreist von Gewohnheiten und Routinen, umsorgt von meinen Vertrauten, bin ich dieselbe wie davor – und doch eine andere geworden.

«Die Menschen hier sind wie ein Spiegel»

Interview: Sylvia Stam

Selina (27), Musikerin aus Graubünden (im Bild rechts), und Stefanie (36), Agrarökonomin aus dem Schwarzwald, machen beide ein mehrmonatiges Praktikum im Sonnenhügel. Dabei lernen sie viel über das Leben und über sich selbst.

Wie seid ihr darauf gekommen, im Sonnenhügel ein Praktikum zu machen?

Stefanie: Ich hatte letztes Jahr eine Sinnkrise in meinem Job. Ich wollte etwas Sozialeres machen, war mir aber nicht sicher, ob mir das liegt. Im Internet suchte ich nach Orten, wo Menschen in Krisenphasen hingehen können. So bin ich auf den Sonnenhügel gestossen.

Wie war das bei dir, Selina?

Selina: Ich kam vor vier Jahren in einer Krise als Gast hierher. Mein Aufenthalt im Sonnenhügel hat wesentlich dazu beigetragen, dass es mir besser ging, weil gewisse Schlüsselmomente hier stattfanden. Da kam vermehrt der Wunsch auf, in einer anderen Rolle länger hier zu sein. Jetzt habe ich ein Jahr unbezahlten Urlaub und bin nun für drei Monate hier.

Wie empfindest du den Rollenwechsel von der Gästin zur Praktikantin?

Selina: Ich hatte zu Beginn ein etwas starres Verhaltensschema im Kopf, was es bedeuten würde Praktikantin und nicht mehr Gästin zu sein. Inzwischen habe ich gemerkt, dass die Rollenprofile hier im Haus sehr offen sind und ich einfach mich selber sein darf. So zu arbeiten finde ich unglaublich schön!

Was gefällt euch besonders an eurem Praktikum?

Stefanie: Ich mag das Eingebunden-Sein in einer Gemeinschaft und die Abwechslung: Ich arbeite mit Tieren, im Garten, in der Küche oder unter Menschen.

Selina: Mich begeistern die Dinge, die «dazwischen» passieren: Begegnungen auf dem Gang, Gespräche im Garten, Momente, die man nicht geplant hat, aber die entstehen, weil man zusammenlebt. Ich genieße es, den Tag mit einem stillen Moment im Gebet zu beginnen.



Für Gäste in Krisenphasen ist die Struktur hilfreich. Erlebt ihr das auch so, oder kann sie auch einengen?

Selina: Als freischaffende Musikerin musste ich mir meine Struktur selber geben. Ich finde es sehr entspannend, dass gewisse Dinge fix sind. Gleichzeitig merke ich stärker denn als Gast, dass es auch Energie braucht, diese Struktur aufrecht zu erhalten.

Stefanie: Es gibt Tage, wo ich die Struktur hilfreich finde, an anderen empfinde ich sie einengend. Im Sommer ging ich gerne an der Emme laufen. Dann engt es etwas ein, wenn man aufs Gebet oder aufs Abendessen zurück sein muss.

Was erlebt ihr als herausfordernd oder gar schwierig?

Stefanie: Ich bin ein Mensch, der Ruhe braucht, um seine Akkus zu laden. Wenn das Haus voll war, fand ich es anfangs schwierig, genug Zeit aber auch Raum für mich selber zu finden. Mittlerweile kann ich besser damit umgehen und habe mir Rückzugsorte geschaffen.

Selina: Es gibt keine klare Trennung zwischen Arbeit und Freizeit. Wann mache ich also die Dinge, die ich sonst nach Feierabend tun würde, wenn es diesen nicht gibt? Meine Wäsche waschen, einen Spaziergang machen, soziale Kontakte pflegen etc. Hier einen Alltag zu finden, in dem beides Platz hat, wenn es nicht von aussen vorgegeben ist, ist nicht so leicht.

Was lernt ihr hier?

Stefanie: Ganz viel über mich selber, Positives wie Negatives, weil die Menschen hier einem Spiegel sind.

Selina: Man lernt, wie unterschiedlich Menschen ihr Leben gestalten, wie viele Schattierungen es zwischen schwarz und weiss gibt. Einblick zu erhalten, wenn Gäst*innen ihr Leben teilen, ist unglaublich bereichernd. Das Weltbild weitet sich dadurch.

Wie erlebt ihr die Spiritualität im Sonnenhügel? Ist sie vertraut oder erfahrt ihr hier Neues, vielleicht auch Fremdes?

Stefanie: Ich bin evangelisch aufgewachsen, mit einem sehr gläubigen katholischen Vater. Meine Mutter stand dem kritisch gegenüber, entsprechend war das schwierig. Dadurch war Spiritualität für mich eher negativ behaftet. Im Sonnenhügel ist man freier, nicht so eng. Das fühlt sich für mich besser an. Hier kann ich die Spiritualität neu auf mich wirken lassen.

Selina: Ich bin reformiert aufgewachsen. Ich genieße die weite Spiritualität hier sehr, es hat Vieles Platz und ist dennoch nicht beliebig. Auch in der Gebetsform mit viel Stille und wenig Text ist viel Raum. In dem Punkt fühle ich mich sehr daheim.

Was nehmt ihr mit, wenn ihr wieder geht?

Stefanie: Ganz viele schöne Eindrücke, Begegnungen, Inspirationen. Jeder Gast geht auf seine oder ihre Art durchs Leben. Manche Lebensweisen hat man gar nicht auf dem Schirm, sodass ich denke: So kann es ja auch gehen. Ein bunter Strauss an Erfahrungen.

Selina: Das hast du sehr treffend gesagt. Ich kann mich dem nur anschliessen.

Als Angehörige darüber reden

Von Sandra Schmid Fries

Der Feierabend bei meiner externen Arbeit, der ich neben dem Sonnenhügel nachgehe, rückte näher. Ich sass mit einer Arbeitskollegin im Büro und wir erledigten die letzten Schreibarbeiten. Anschliessend blieb noch ein Moment für einen persönlichen Austausch. Die Kollegin erzählte mir, dass bei ihrem Schwiegervater der Krebs wieder ausgebrochen und somit das familiäre System von neuem herausgefordert sei, sich mit dieser Tatsache zu arrangieren. Als sie fertig erzählt hatte, fragte sie, wie es denn mir und meiner Familie ginge.

Depression verschwiegen

Was ich ihr antwortete, weiss ich nicht mehr. Aber ich erinnere mich noch genau, was ich ihr nicht antwortete, nämlich, dass bei meinem Bruder die Depression wieder stark zugenommen hat. Darüber schwieg ich. Auf dem Heimweg beschäftigte mich meine Antwort. Innerlich hörte ich mich, wie ich auf Führungen durch den Sonnenhügel über die Stigmatisierung von psychischen Krankheiten sprach, und nun stellte ich fest, wie ich als Schwester selber die psychische Krankheit meines Bruders verschwieg. Hätte er Krebs, hätte ich das sicherlich gesagt. Aber seine Depression erwähnte ich nicht.

Ein paar Tage später traf ich im Dorf beim Einkaufen auf eine Bekannte, die mich dasselbe fragte. Nach der obigen Erfahrung hatte ich mir vorgenommen, die psychische Krankheit meines Bruders nicht mehr zu verschweigen. So antwortete ich, dass es mir und meiner eigenen Familie gut gehe, dass mich jedoch die Depression meines Bruders beschäftige und viel Kraft koste.

Sich gegenseitig verstehen

Sie erzählte darauf von ihrem Bruder, welcher schon mehrere Jahre psychisch erkrankt war, und wie es ihr als Schwester damit ging. So sprachen wir beide als Angehörige eine Weile miteinander und fühlten uns gegenseitig verstanden. Die Angehörigen-Organisation «stand-



by-you» hat anfangs dieses Jahres Zahlen zu Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit einer psychischen Krankheit veröffentlicht:

- 90% der erwachsenen Bevölkerung kennen mindestens eine Person aus dem persönlichen Umfeld, die von einer psychischen Krankheit betroffen ist.
- Etwa 59% der erwachsenen Bevölkerung haben in ihrem Leben schon einmal als Angehörige*r oder nahe Bezugsperson eine psychisch erkrankte Person unterstützt.
- Aktuell befinden sich in der Schweiz rund 2 Millionen Menschen in der Rolle als Angehörige oder nahe Bezugsperson.

Christian Pfister, Präsident von «stand-by-you» und selbst Angehöriger, äusserte sich in einem Interview mit dem «Beobachter» folgendermassen: «Wir leisten diese Hilfe im Stillen und stopfen, so gut es geht, die vielen Löcher im Gesundheitssystem, damit unsere Lieben weniger leiden müssen. Viele von uns stossen dabei aber immer wieder an ihre Grenzen. Sie sind nur schon froh, wenn sie zwischendurch mal etwas Luft bekommen. Bis heute werden wir weitgehend uns selbst überlassen, obwohl man aus der Forschung weiss, dass Angehörige überdurchschnittlich gefährdet sind zu erkranken.»

Angehörige im Sonnenhügel willkommen

Es erstaunt daher nicht, dass sich im Sonnenhügel immer wieder auch Angehörige eine Auszeit gönnen, um durchzuatmen. So waren im vergangenen Jahr Ehemänner, Brüder, Schwestern und Mütter bei uns.

Auch ich habe meine Orte, wo ich auftanken kann, sei es für mich alleine oder in Gesprächen mit Freundinnen oder Begleitpersonen. Ich erzähle nach wie vor nicht in jeder Begegnung von meinem Bruder, aber nicht mehr, weil ich es verschweigen will, sondern weil es in meinem Leben auch noch anderes gibt. Ich entscheide bewusst, ob ich darüber sprechen mag oder nicht.

Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung möchte ich dazu ermutigen, bei Angehörigen durchaus nachzufragen, um dann entweder zuzuhören oder zu respektieren, wenn die Person nicht erzählen mag.

«Nach der Beerdigung zog ich die zu engen Schuhe aus»

Von Reto (aufgezeichnet von Lukas Fries-Schmid)

«**Das Verhältnis von Enge und Weite** prägte mein bisheriges Leben. Ich bin in einer fundamentalistischen Freikirche aufgewachsen. Mir wurde im Laufe des Abschiednehmens und in den Gesprächen mit meinen Geschwistern bewusst, unter welcher Enge wir gross geworden sind. Wenn man meine Eltern die letzten Jahre erlebt hat, konnte man meinen, sie seien die liebsten Menschen dieser Welt gewesen. Neben Liebevollem, Schönerm und Freundlichem prägte jedoch vor allem Gewalt in allen Facetten meine Kindheit: Prügel über Jahrzehnte, bis ins Erwachsenenalter hinein. Auch moralische Gewalt und emotionale Enge, spiritueller Missbrauch verbunden mit Pflicht, Leistung und Kontrolle. Der Glaube meiner Eltern ging einher mit einer unglaublichen Manipulation. Erst etwa ab dreissig wurde mir einigermaßen bewusst, wie ich aufgewachsen war und welche Konsequenzen das hatte. Zum Glück hatte ich immer Freunde, bei denen ich auch anderes kennenlernen durfte.

«**Über Jahrzehnte** machte ich einen grossen Bogen um meine Herkunftsfamilie. Ich zog mit 18 aus. Zwar hielt ich immer einen höflichen Kontakt, aber letztendlich suchte ich das Weite. Während Corona hatten wir wöchentliche Video-Treffen. Diese stürzten mich immer wieder in Krisen. Nach jedem digitalen Treffen zerhieb es mich eine ganze Woche und ich versuchte, mich wieder gesund zu pflegen. Im selben Jahr erkrankte mein Vater. Seiner Erwartung gemäss organisierte ich die Pflege der Eltern und den Nachlass. Das waren sehr intensive Zeiten. Nach aussen, insbesondere vor den Eltern und meinen drei psychisch erkrankten Geschwistern, spielte ich den Superman. In unbeobachteten Zeiten stürzte ich jedoch regelmässig in tiefe Krisen. Eines Tages telefonierte ich lange mit meiner Mutter. Zum Schluss sagte sie, dass es ihr wieder besser gehe. Mir jedoch ging es viel schlechter als vorher. Das war der Moment, als ich realisierte: Ich brauche Hilfe von aussen.

«**Nach meiner Ankunft** auf dem Sonnenhügel war ich sehr aufgeregt. Ich wusste, dass ich allein nicht mehr klarkam. Und trotzdem hatte ich den Anspruch, nicht krank sein zu wollen. Damit haderte ich die erste Woche viel. Ich teilte meiner Familie mit, dass ich für einige Wochen untertauchen würde. Ausser meiner Frau wusste niemand, wo ich war. Doch dann erreichten mich Nachrichten von meinen Geschwistern, dass meine Eltern immer schwächer würden. Dass sie demnächst sterben könnten. Sollte ich also nochmals an meinen Herkunftsort fahren? Wollte ich meinen Eltern noch einmal begegnen?

«**Seit einigen Jahren** beschäftige ich mich bewusst mit der christlichen Spiritualität. Mir ist wichtig, der Religion nicht komplett den Rücken zu kehren. Es tut mir gut, jeden Stein umzudrehen und zu gucken, was weggang und unter welchen Steinen sich doch eine Perle für mein Leben findet. Das ist ein sehr mühsamer und schmerzhafter Weg. Trotzdem glaube ich, dass er für mein Weiterkommen notwendig ist. Ich spüre die tiefe Verwurzelung in der christlichen Spiritualität hier im Sonnenhügel, die verbunden ist mit einer grossen Freiheit. Hier ist ein Ort, wo ich meine Enge in Gottes Weite anschauen und in eine persönliche Weite führen kann. Die Tagesstruktur mit Arbeit, gemeinsamem Essen und Zeiten der Stille und des Gebetes ermöglichte mir, immer wieder Pausen zu machen und auszutreten aus meiner familiären Enge.

«**Eines Tages im Sonnenhügel** kam die Empfehlung der Ärzte, dass sich die Verwandtschaft von meiner Mutter verabschieden solle. Ganz bewusst entschied ich, den Sonnenhügel als sicheren Ort für ein paar Tage zu verlassen und zu jenem Ort zu fahren, wo ich viele Verletzungen erfahren hatte. So verbrachte ich eine Nacht bei meiner Mutter am Sterbebett. Sie war nicht mehr ansprechbar. Trotzdem herrschte eine friedvolle Atmosphäre. Auf der Fahrt ins Spital hatte ich Angst, dass ich dem nicht gewachsen sein würde. Aber es war eine gute Nacht. Am nächsten Morgen verlegten wir meinen Vater aus einem anderen Spital zu meiner Mutter. Noch während ich mit meinem Vater im Krankenwagen war, verstarb meine Mutter. Dann kam mein Vater in jenes Zimmer, in dem meine tote Mutter lag. Auch bei ihm blieb ich eine Nacht. Am Tag darauf starb auch er.

«**Zurück im Sonnenhügel** organisierte ich die Beerdigung meiner Eltern. Das war eine sehr besondere Situation, weil es eine Doppelbeerdigung war. Die Erdbestattung wurde erst kurz vorher festgelegt. Weil ich keine Kleider für die Beerdigung dabei hatte, bot Lukas mir an, etwas von ihm auszuleihen. Ich nahm seine Hochzeitsschuhe mit. Sie waren mir ein bisschen eng. Aber das passte gut zur Veranstaltung, die eine gewisse Enge hatte: Die Beerdigung wurde vom Pastor der Freikirche meiner Eltern geleitet. Da musste ich in einigen Augenblicken einfach die Augen verschliessen oder aktiv weghören. Trotzdem war ich froh, dass ich an den offenen Särgen Abschied nehmen konnte und zusah, wie die Säрге in die Erde gelassen wurden. Es war ein grosser Segen für mich, dass diese Zeit eingebettet war in die Auszeit auf dem Sonnenhügel. Am Schluss war ich froh, dass ich die zu engen Schuhe wieder ausziehen konnte. Ich erinnere mich genau an diesen Moment, als ich nach der Beerdigung die Schnürriemen löste. Es wurde wieder weit.»



«Hier ist der Mensch als Ganzes das Wichtigste»

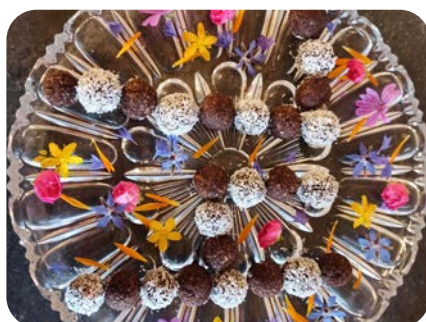
Von Ruth

«De Sonnehögu», wie er von den Schöpfheimern liebevoll genannt wird, ist ein gastfreundschaftliches und naturfreundliches Plätzchen. Ich habe ein breites Spektrum erlebt: gegebene Tagesstruktur – in einer Gemeinschaft leben – respektvoller und wertschätzender Umgang untereinander – einer Beschäftigung nachgehen und trotzdem Ferien machen – nachdenken.

Vor Jahren hat mir eine Kündigung buchstäblich den Boden unter den Füßen weggezogen. Es folgte eine grosse Krise, die bis heute anhält. Momentan bin ich auf Stellensuche und schreibe Bewerbung um Bewerbung. Da ich seit über drei Jahren einen Ein-Personen-Haushalt führe, kann ich meine Tagesstruktur selber bestimmen. Das hört sich vielleicht fantastisch an, ist es aber oft nicht. Da die Motivation aufrecht zu halten, empfand ich als schwierig, sie rutschte in den Keller.

Am stärksten betroffen war meine Tagesstruktur und mein Tag-/ Nacht-Rhythmus. Da ich sowohl als Arbeitskraft als auch als Teil der Gesellschaft nicht gefragt war (ich wurde nicht «gebraucht»), stand ich immer später auf, schliesslich erst so um 11/12 Uhr, was vorher 7-8 Uhr war. Deshalb begann meine Nachtruhe auch immer später.

Meine Lebenssituation rief immer mehr Einsamkeit, Traurigkeit, Wut und Ohnmacht hervor. Ich vermisste eine Struktur, Motivation und neue Impulse. Es war zermürbend und konnte so nicht weitergehen! Ich brauchte «Instrumente», um meinen Tag-/Nacht-Rhythmus wieder zu verändern, eine Beschäftigung zu haben und in Gesellschaft zu kommen. Meine Psychologin empfahl mir deswegen den Sonnenhügel. Als ich mit Lukas ein Schnuppergespräch vereinbarte, spürte ich sofort – sowohl am Telefon als auch vor Ort –, dass mir ein Aufenthalt da guttun und es mir im Grossen und Ganzen gefallen würde. Die angenehm kühlen und ruhigen Klostergänge, das «Wuseln» und Lachen im Haus und Draussen. Einen Monat später stand ich vor den



Toren des Sonnenhügels. Ich wurde willkommen geheissen und herzlich vom Kernteam und den anderen Gästen aufgenommen. Hier ist der Mensch als Ganzes das Wichtigste.

Ich konnte im Sonnenhügel ein breites Spektrum an Tätigkeiten erleben. Sei es auf dem Liegestuhl oder in der Bibliothek in Ruhe Musik hören, ein Buch lesen oder über mich und meine Themen nachdenken. Da ich naturverbunden bin, wanderte ich den Emmenuferweg entlang. Jedes Mal, wenn ich mit anderen Menschen spazieren, Schiff fahren oder einen Ausflug machen konnte, war ich begeistert.

Die Gemeinschaft hat mir sehr gutgetan und die Menschen mit ihren unterschiedlichen Facetten haben mein «Klosterleben» bereichert. Ebenfalls war für meinen Humor und meine Fröhlichkeit genug Platz – wie z.B. das Blödeln und Neckeln mit den anderen Gästen beim Abwasch in der Küche, beim Jäten im Garten und, nicht zu vergessen, in den Pausen! Mein Herz und Geist öffneten sich wieder. Das Leben hier gab mir Zuversicht und Gelassenheit, Schwung und Energie, um Neues anzupacken. Da ich in den ersten drei Wochen noch recht quirlig war, konnte ich auf

meinen Wunsch den Aufenthalt um zwei Wochen verlängern. Ich wurde ruhiger, konnte wieder «herunterkommen» und entspannter werden. Zwischendurch entdeckte ich für mich auch «Altes» neu. Z.B. während der Meditation tauchten positive Gedanken und Ideen vor meinem Auge auf und beim Singen hatte ich Glücksgefühle. Inzwischen habe ich zu Hause bei einem Probesingen in einem Chor teilgenommen. Mal schauen, wie das sich entwickelt.

Den Abschied erlebte ich mit einem lachenden und weinenden Auge. Einerseits war die Zeit im «Haus der Gastfreundschaft» sehr schön und ich lernte liebe Menschen kennen, andererseits freute ich mich, die Erfahrungen zu Hause in den Alltag einfließen zu lassen. Das ist nun ein paar Wochen her. Den Rhythmus mit der Gemeinschaft zu halten ist einfacher, ich bin und bleibe jedoch dran. Die Energie und Motivation konnte ich dafür gut halten. So habe ich mich sogar bei einem Salsa-Kurs angemeldet, endlich. Die Menschen im Sonnenhügel haben mir neue Kräfte und Energien für Herz, Kopf und Körper gegeben.

Herzlichen Dank und auf bald wieder.

Auf den Spuren von Franziskus: Wie weiter in der Krise?

Von Lukas Fries-Schmid

Einmal im Jahr zieht sich die Kerngemeinschaft des Sonnenhügels für eine Reiterreise zurück. Dieses Jahr gönnten wir uns eine Bildungsreise nach Assisi. Unter der fachkundigen Leitung von Nadia Rudolf von Rohr erkundeten wir die Lebenswelt der Heiligen Franziskus und Clara. Auf ihr Wirken im 13. Jahrhundert geht die Gemeinschaft der Kapuziner zurück, deren Erbe wir im Kloster Schöpfheim weiterführen.

In Franziskus' Leben gibt es einen grossen Wendepunkt: seine lange Gefangenschaft in der Nachbarstadt Perugia. Sein Leben teilt sich in ein «Davor» und ein «Danach». Insofern hat Franziskus' Biografie gewisse Parallelen zu Krisengeschichten, wie sie uns unsere Gäst*innen bisweilen schildern, wenn sie von einschneidenden Ereignissen berichten, die ihr Leben grundlegend infrage stellen. Auch da begegnet uns oft die Frage: Wie weiter? Diese Perspektive begleitete uns durch die Reiseweche. Sie liess sich auch anhand der Biografie von Clara erzählen, aus Platzgründen beschränke ich mich auf das Leben von Franziskus.

Franziskus profitierte als junger Bürgersohn vom Wohlstand seiner Eltern. Er sei ein Lebemann gewesen, erzählt man über ihn. Gerne habe er auf der zentralen Piazza, wo auch wir dem regen Leben zugeschaut haben, gefeiert und die eine oder andere Runde ausgegeben. Im Kellergewölbe seines Elternhauses hörten wir vom lukrativen Stoffhandel seines Vaters, der dort stattgefunden hat. Franziskus sollte das florierende Geschäft übernehmen. Sein grosser Traum war es aber, Ritter zu werden. Die Burg Rocca Maggiore, die über dem Städtchen Assisi thront und eine wunderbare Aussicht bietet, war gewissermassen der Karrieretraum aus Stein für den jungen Franziskus.

Im Kellerloch zusammengepfert

Mutig beteiligte er sich am Aufstand der Bürgerlichen gegen den Adel. Doch dieser Aufstand endete für Franziskus in einem Desaster: In der Nachbarstadt Perugia geriet er in Gefangenschaft.

Schwer verwundet und ohne medizinische Hilfe wurde er mit Duzenden weiteren Kriegsgefangenen in ein Kellerloch zusammengepfert. Ein ganzes Jahr lang war er eingekerkert, bevor er von seinem Vater losgekauft werden konnte. Dieses leidvolle Jahr stürzte ihn in eine schwere Lebenskrise. An seine Grenzen gebracht, erschien ihm sein bisheriges Leben sinnlos. Er begann zu suchen, noch ohne zu wissen wonach genau. Nachdem unsere Kerngemeinschaft in den ersten Tagen das Elternhaus, die Piazza und die Burg erkundet hatte, begaben wir uns auf eine Wanderung durch die Gegend unterhalb des mittelalterlichen Städtchens. Zuerst liessen wir die Stille der Krypta in San Masseo auf uns wirken. Gut vorstellbar, wie Franziskus auf seiner Suche nach Sinn für sich und die Welt in der Stille dieses Ortes Zugang zu sich selbst fand. Diese Erfahrung öffnete ihn für die legendäre Begegnung mit den Aussätzigen, die ganz in der Nähe stattgefunden haben soll. Auf seinen Streifzügen durch die Umgebung Assisis gewann Franziskus einen Blick für Menschen, welche aus der Gesellschaft verstossen wurden.

San Masseo, San Damiano und die Haine unterhalb der Stadt, wo die Aussätzigen lebten: Diese drei Orte stehen sinnbildlich für die drei Aspekte umfassender Liebe: Selbstliebe, Nächstenliebe und Gottesliebe. Bei einer Rast in einem Olivenhain tauschten wir uns darüber aus, wie wir als Kerngemeinschaft diesen «Dreiklang der Liebe» für uns selbst und andere erfahrbar machen können.

Dreiklang im Sonnenhügel

Im Sonnenhügel gestalten wir einen Ort der Einkehr, an welchem Menschen eigene Bedürfnisse und Begabungen neu- und wiederentdecken können (Selbstliebe). Dies geschieht in geschwisterlicher Gemeinschaft, wo Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen und Erfahrungen respektvoll Alltag gestalten (Nächstenliebe). Diese Weite im Miteinander führt gleichzeitig in die Tiefe zu den Grundfragen jeder menschlichen Existenz: Wer bin ich? Was ist gelingendes Leben? Was trägt mich? (Gottesliebe) So verstehen wir uns in franziskanischer Nachfolge.



Nadia Rudolf von Rohr und Salome am Fusse von Assisi

Intensive Gottesbegegnung

Im damals zerfallenen Kirchlein von San Damiano schliesslich, vor der bekannten Kreuzesikone mit dem aufrechten Christus, soll Franziskus laut verschiedenen Quellen eine intensive Gottesbegegnung erlebt haben.

Die Reise nach Assisi war mehr als nur eine historische Exkursion oder eine Woche Erholung, wobei die schönen Seiten Italiens nicht zu kurz kamen. Sie war eine Einladung, die Geschichte von Franziskus und Clara als Spiegel unseres gemeinsamen Engagements zu betrachten und uns von den beiden Lebenswegen inspirieren und stärken zu lassen.

Den Sonnenhügel-Geist bewahren

Von Lukas Fries-Schmid

Am Anfang der Gartensaison ist Theres, eine für uns wichtige Stütze aus dem Kreis der Freiwilligen, ausgefallen. Ende dieses Jahres wird Elisabeth altershalber aus der Kerngemeinschaft zurücktreten. Entsprechend sind wir daran, Verstärkung zu suchen. Wir rechnen aber damit, dass es einige Zeit braucht, bis die Kerngemeinschaft wieder grösser ist. Dies hat uns veranlasst, zusammen mit einem Ausschuss aus dem Vorstand (bestehend aus Jörg, Angela, Martin, Sandra und Lukas) eine Arbeitsgruppe zu bilden, um Zwischenmassnahmen zu erarbeiten. Die grösste Herausforderung für die Kerngemeinschaft besteht darin, die anfallende Arbeit in Haus und Garten so aufzubereiten, dass die Gäste sich daran beteiligen können. Diese alltagsnahe Arbeit und die Möglichkeit zur Beteiligung der Gäste stellt ein Herzstück des Sonnenhügels dar. Um Sandra und Lukas in dieser Aufgabe zu entlasten, konzentrieren wir uns derzeit darauf, Freiwillige zu suchen, welche bereit sind, in einem Pensum von 50 bis 60% (allenfalls auch aufgeteilt auf zwei Personen) eine Teilverantwortung für den Garten oder die Hauswirtschaft zu übernehmen.

Freiwilligenarbeit stärken

Zu Beginn des Prozesses haben wir auch die Idee einer bezahlten Stelle erwogen, sind aber wieder davon abgekommen. Ehrenamtliche Arbeit gehört zum Kern des Sonnenhügels. Die Rede war vom «Sonnenhügel-Geist», den es zu bewahren gilt. Nicht zuletzt verzichten auch wir als «Hauptamtliche» zum grössten Teil auf unseren Lohn, weil uns dieser Verzicht für das Wesentliche öffnet. Das daraus resultierende einmalige Miteinander von Gästen und Kerngemeinschaft bringt uns dem Kern des Lebens näher. Menschen ein vorübergehendes Zuhause anbieten, geschieht dadurch, dass wir selber im Sonnenhügel leben, einen gemeinsamen Alltag gestalten und nicht nur zusammen arbeiten, sondern auch lachen, weinen, singen und feiern. Wir sind überzeugt, dass es Menschen gibt,

die auf ihrer Suche nach Sinn genau nach einem Ort wie dem Sonnenhügel suchen. Aus Erfahrung wissen wir, dass das Leben in der Kerngemeinschaft nicht in erster Linie eine Belastung darstellt, wie es von aussen oft wahrgenommen wird. Der enge Kontakt zu so vielen verschiedenen Menschen, verbunden mit einer gemeinsam gepflegten, bodenständigen und alltagsnahen Spiritualität, ist ein Privileg und macht den Sonnenhügel einzigartig. Darüber neu zu reden, erachten wir als eine Hauptaufgabe für die kommenden Monate.

Neue Antworten suchen

Vielleicht werden sich auch gewisse Rahmenbedingungen in den kommenden Jahren ändern, damit das Leben in der Kerngemeinschaft neu attraktiv wird. Zum Beispiel haben wir festgestellt, dass manche Interessierte gerne in einem grösseren Pensum auswärts tätig sein möchten, als das bisher der Fall war. Andere würden sich gerne näher an unsere Gemeinschaft binden, können aber aus verschiedenen Gründen nicht direkt im Kloster wohnen. Auf solche Herausforderungen wollen wir im kommenden Jahr neue Antworten kreieren.

Liebe Theres

Dienstags vermisse ich dich besonders! Seit deiner Pensionierung 2017 hast du jeden Dienstag als Freiwillige mit uns gelebt und gearbeitet - ausser du warst an der Fasnacht oder an einem Alphornkurs. Während der Gartensaison warst du oft sogar an zusätzlichen Tagen im Sonnenhügel. Es gab keine Arbeit, die du nicht ausführen konntest. Deine vielfältigen Begabungen waren ein Segen. Nebst allem Wirken und Tun schätzten wir dich besonders als Theres, mit deiner wachen, unaufdringlichen Präsenz. Du konntest mit allen Menschen zusammenarbeiten und die Gäste kamen gerne in den Garten, um bei dir zu sein und mit dir zu arbeiten, schweigend oder im Gespräch. Leider ist seit diesem Jahr dein Engagement nicht mehr möglich, da deine Krebserkrankung zu weit fortgeschritten ist. Der Gedanke, dass wir dich ziehen lassen müssen, schmerzt sehr. Was bleibt, ist eine grosse Dankbarkeit für alles, was in den gemeinsamen Jahren wachsen durfte! Herzlich verbunden Sandra und deine Sonnenhügler*innen



Sonnenhügel

Dein Leben
wieder leben



Der Sonnenhügel ist ein Leuchtturmprojekt, wo Menschen in Krisen- und Umbruchsituationen ein vorübergehendes Zuhause finden.

Wir suchen

je eine Person (m/w/d) für den Garten und die Hauswirtschaft (50 – 60%, ehrenamtlich) auch als Tandem zu zweit möglich

Was in unserem Klostergarten wächst, lässt dich selber wachsen, weil du mit unseren Gästen arbeitest. Ein Klosterzimmer für einen suchenden Menschen herzurichten, ist ein Liebesdienst, der dich im Innersten erfüllen kann.



Neugierig?

Weitere Informationen findest du unter www.sonnenhuegel.org/jobs

Vorstand

In den letzten Monaten konnten wir unseren Vorstand durch neue Mitglieder erweitern. Diese externen Fachpersonen sind für die Kerngemeinschaft eine wichtige Stütze. Euch allen herzlichen Dank für euer Engagement:



Benno Baumeler (Präsident)



75 Jahre, aus Willisau. Dipl. Architekt ETH, Mitinhaber Büro Baumeler Partner AG.

«Als Präsident habe ich die Geschichte und das Wachsen des Vereins «Sonnenhügel» eng miterlebt. Als ich mein Engagement im Verein 2006 begann, überzeugte mich ein Rundgang durch das Kloster von der Arbeit, die dort vom Verein Sonnenhügel für unsere Gesellschaft geleistet wird.»

Angela Bucher-Kunz



66 Jahre, aus Schüpfheim. Pflegefachfrau Psychiatrie, Kunsttherapeutin, 20 Jahre eigenes Malatelier.

«Ich bin mit dem Sonnenhügel vom ersten Tag an sehr verbunden. Ich fand und finde es ein unglaublich wichtiges Angebot. Im Vorstand engagiere ich mich, weil ich finde, dass dieses Angebot weiterhin bestehen und sich den heutigen Zeiten anpassen und weiter entwickeln soll.»

Martin Hug



67 Jahre, aus Schüpfheim. Pensioniert, früher in verschiedenen Funktionen im Bildungswesen im Kanton Luzern.

«Das Angebot im Sonnenhügel fasziniert und beeindruckt mich. Sein niederschwelliger Zugang und seine echte Hilfe in Zeiten von Hilflosigkeit sind einzigartig. Zudem setzt der Sonnenhügel ein Zeichen der Menschlichkeit, in unseren Zeiten wichtiger denn je. Mehr als genügend Gründe für mich, einen kleinen Beitrag zu leisten.»

Judith Andenmatten



36 Jahre, aus Luzern. Rechtsanwältin und Notarin, tätig im Kanton Luzern.

«Ich bin neben dem Sonnenhügel aufgewachsen und kenne diesen einzigartigen Ort von Kindsbeinen an. Einzigartig ist der Sonnenhügel nicht wegen seiner aussergewöhnlichen Lokalität, sondern wegen den Menschen, die dieses Angebot der Gastfreundschaft erschaffen haben. Meine Motivation ist es daher, im Vorstand die geeigneten Rahmenbedingungen so mitzugestalten, damit die Kerngemeinschaft ihre tägliche Arbeit mit viel Freude und in einem guten Umfeld ausführen kann.»

Patrik Emmenegger



63 Jahre, aus Schüpfheim. Bankkaufmann / Privatkundenberater.

«Ich finde es beeindruckend, wie Sandra und Lukas mit ihrem Team und vielen Freiwilligen sich uneigennützig für Menschen in schwierigen Lebenssituationen einsetzen und ihnen ein Zuhause geben.»

Jörg Püschel



69 Jahre, lebt in Obwalden. Psychiater und Psychotherapeut in Luzern.

«Menschen in einer psychischen oder Lebenskrise brauchen neben einer guten Behandlung manchmal einfach Zeit und einen Ort, wo sie sich verstanden, sicher und aufgehoben fühlen. So einen besonderen Ort bietet die Lebensgemeinschaft im alten Kapuzinerkloster. Ich bin beeindruckt von der Hingabe und Professionalität, mit der die Gäste des Sonnenhügel begleitet werden. Eine Professionalität, die nicht etwa aus einer Ausbildung in einem psychosozialen Beruf stammt, sondern in der täglichen Begegnung von Mensch zu Mensch, in der sich immer auch das göttliche spiegelt, geübt und reflektiert wird.»

«In den elf Jahren kam immer etwas Feines auf den Tisch»

Aufgezeichnet von Sylvia Stam

Elisabeth Staubli war elf Jahre in der Kerngemeinschaft. Was ihr besonders bleibt, sind die alltäglichen Begegnungen und das gemeinsame Feiern.

«Es riecht nach Stumpen», dachte ich im Gedanken an die Kapuziner, als ich an meinem ersten Tag im Sonnenhügel die Treppen hoch lief. Man konnte einfach riechen, dass hier schon viele Menschen gelebt haben. Auch ich bin vielen Menschen begegnet in den elf Jahren, die ich nun zum Team des Sonnenhügels gehöre.

Ich kam im Sommer 2013 als Gast hierher, müde und auf der Suche nach Orientierung. Bald fand ich meine Freude am Arbeiten zurück. Als ich anfang, mich nach einer neuen Tätigkeit umzusehen, gab meine geistliche Begleiterin den Anstoss: «Wie wäre es mit dem Sonnenhügel?» Im Team standen damals Veränderungen an: Ein Teammitglied würde bald gehen, Sandra war mit den Zwillingen schwanger. Mit ihr und Lukas verstand ich mich gut. So kam es, dass ich nach einer Einführungszeit Mitglied der Kerngemeinschaft wurde. Ich konnte mir damals vorstellen, für gut zehn Jahre zu bleiben.

Gemeinsam feiern und unterwegs sein

Es ist vieles passiert in dieser Zeit: Die Zwillinge kamen zur Welt, das veränderte die Gemeinschaft, denn diese zwei kleinen Menschen brauchten Aufmerksamkeit. Es war für mich ein Privileg, das Heranwachsen der Kinder so nahe miterleben zu dürfen. Ich habe mehrere Wechsel im Team erlebt und den Umbau des Hauses.

Es sind jedoch nicht diese Dinge, an die ich rückblickend zuerst denke. Als Highlights habe ich vielmehr das gemeinsame Feiern in Erinnerung: Geburtstage, ein Dessert zu einem Namenstag, der Advent mit all seinen Vorbereitungen wie Guezli backen, Adventskalender und -fenster; die Fasten- und Ostertage, und das gemeinsame Unterwegs-Sein mit den Gästen.

Als Berufsköchin übernahm ich die Küche als Verantwortungsbereich. Doch im Sonnenhügel wirken verschiedene Menschen in der Küche mit. Das war für mich herausfordernd. Man muss keine Wochenmenüpläne erstellen, es braucht eine andere Präsenz. Denn ich wollte den Gästen meine Fachkompetenz nicht einfach überstülpen. Wer im Sonnenhügel kocht, macht das gerne oder möchte ausprobieren, ob er oder sie wieder selber dazu in der Lage ist. Meine Aufgabe war es, diese Menschen in ihren Aufgaben zu begleiten.

Verantwortung für mich selber

Manchmal habe ich mich bewusst als Küchenhilfe gemeldet, damit Gäste sich getrauten zu kochen. Ich war dann als Notnagel in der Rückhand. Wir hatten jedenfalls in diesen elf Jahren immer etwas Feines auf dem Tisch!

Auch bei den Zimmern, die zusammen mit der Wäsche in meiner Verantwortung waren, brauchte es Fingerspitzengefühl. Wenn ein Gast ein Zimmer geputzt hat, habe ich nicht hinterher kontrolliert. Die Gäste arbeiten, um wieder in eine Tagesstruktur zu kommen. Es geht nicht um die Genauigkeit. Erst bevor ein neuer Gast in das Zimmer kam, habe ich kurz reingeschaut, ob alles in Ordnung ist, aber das macht man überall so.

In den elf Jahren hier habe gelernt, Verantwortung für mich selber zu übernehmen. Nach dem Austritt aus meiner Ordensgemeinschaft habe ich hier im Haus meinen Platz gefunden, und ebenso ausser Haus: Als Mitglied des Pfarrerrats habe ich Dinge gemacht, die ich mir nie zugetraut hätte, etwa verantwortlich zu sein für das Adventessen und die Fastensuppe sowie als Vertreterin des Weltgebetstags mitzugestalten.

Weiter als Freiwillige im Sonnenhügel

Ende Jahr beende ich meine Arbeit im Sonnenhügel offiziell. Das ist gut so, die Zeit ist reif dafür. Die knappe Personalsituation beschäftigt mich, aber ich spüre, auch körperlich, dass ich kürzer

treten muss. Ich freue mich, dass ich in meiner Wohnung im Haus bleiben kann und ich engagiere mich sicherlich als Freiwillige im Sonnenhügel: An Wochenenden, als Ferienablösung, vielleicht am Mittwochnachmittag, ich möchte auch Gebete vorbereiten. Das Morgen- und Abendgebet wird meinen Tag weiterhin strukturieren.

Als nächstes nehme ich eine mehrwöchige Auszeit. Schon jetzt habe ich angefangen, wieder mehr zu stricken und zu lesen. Vielleicht nehme ich mein Italienisch wieder auf oder lerne Englisch. Ich habe Lust auf Reisen in der Schweiz. Alles andere lasse ich auf mich zukommen.»



Liebe Elisabeth

Es ist einmalig in der Geschichte des Sonnenhügels, dass wir über zehn Jahre lang zu dritt konstant die Verantwortungen teilen konnten. Für deine Treue danken wir dir sehr herzlich. Es war ein reicher Weg, auf dem wir uns gegenseitig begleiten konnten: für dich mit dem Ordensaustritt, für uns mit der Geburt der Kinder. Die kommende freie Zeit gönnen wir dir von Herzen. Dass du vorderhand im Sonnenhügel wohnen bleibst, ohne Teil der Kerngemeinschaft zu sein, ist eine weitere Premiere. Wir freuen uns darauf, weiterhin mit dir Alltag und Gebet teilen zu können.
Sandra und Lukas

Wir danken herzlich

Zusammengestellt von Lukas Fries-Schmid und Sandra Schmid Fries

Wir danken unseren Freiwilligen:

Agnes Odermatt-Hess | Andrea Stadermann | Angela Bucher-Kunz | Antonia Häusermann-Aumayer | Benno Baumeler | Bernhard Caspar | Elsbeth Caspar | Franz Helfenstein-Probst | Geneva Moser | Hans-Rudolf Häusermann-Aumayer | Hansruedi Ulrich-Erhart | Heidrun Schulz | Jonas Kaufmann | Jörg Püschel | Judith Andenmatten | Lucia Hauser | Ludwig Hesse | Marco Da Forno | Margrit Bianchi | Markus Honegger | Marlis Stalder | Martin Hug | Martina Lötscher | Mirjam Mosberger | Paolo Corvo | Patrik Emmenegger-Zemp | Peter Marty-Bouvard | Rita Neyer | Rita Schmid | Rosmarie Fischer | Ruedi Emmenegger-Kindler | Susanna K. Thalmann | Sylvia Stam | Theres Ottiger | Valeria Hengartner | Verena Schnellmann | Werner Neyer.

Ihr habt uns in ganz verschiedenen Bereichen geholfen:

Wochenendaushilfen | Ferienvertretungen | Gemüsegarten | Lebensgarten | Obstbäume | Küche | Hauswirtschaft | Bügeln | Buchhaltung | Vorstand | Fundraising | Fotos/PR | Fenster putzen | Kirchenreinigung | Rundbriefe einpacken | Kinder hüten – und einfach durch euer Dasein.

Ein besonderer Dank geht an...

...**Martina Lötscher**. Sie hat viele Jahre dafür gesorgt, dass die Klosterkirche geputzt war. Zwei bis drei Mal im Jahr war sie dafür je einen Tag lang im Einsatz. Wir danken dir, liebe Martina, für diesen treuen Einsatz.

Wir freuen uns über gut brauchbare **Naturalspenden**. Dieses Jahr haben wir erhalten: eine kleine Lounge für den Garten | ein Sofa für die Stube | einen Wollteppich | Äpfel vom Bio-Hof | Webgarn und Webmaterial | Kerzenresten | Küchentücher | Wanduhren für die Ateliers | wöchentlich rasch zu verarbeitende Lebensmittel durch den Verein Entlebucher Tafel.

Aktuell halten wir Ausschau nach:

PC/Laptop/Tablet, Bildschirm, Dockingstation, um unsere Büro-Infrastruktur up to date zu halten | einem Smartphone, um auch im Garten erreichbar zu sein | einem Gastro-Steamer für die Küche | einer Musikbox für die Bibliothek | Bett- und Frotteewäsche für die laufende Erneuerung. Hinweise und Angebote nehmen wir gerne entgegen.

Was Sie mit Ihrer Spende ermöglichen

Die jährlichen Pensionsbeiträge decken ungefähr die Hälfte unserer Kosten. Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, die andere Hälfte zu finanzieren. Wofür wir Ihr Geld unter anderem verwenden:

- CHF 20 Eine Woche kochen mit Holz
- CHF 50 Lebensmittel für einen Tag
- CHF 100 Strom und Wasser für eine Woche
- CHF 200 Brot, Milch und Käse für einen Monat
- CHF 300 Samen und Setzlinge für die neue Gartensaison
- CHF 500 Eine Woche heizen im Winter

Der Sonnenhügel ist vom Kanton Luzern als gemeinnützig anerkannt. Spenden können von den Steuern abgezogen werden.

Einblick in unseren Zahlenhaushalt

per 1.11.	2023	2024
Kerngemeinschaft (Stellenprozente, ehrenamtlich):	440%	260%
telefonische Anfragen:	165	184
Schnuppergespräche:	93	81
Anzahl Einzelaufenthalte:	54	53
kürzester Aufenthalt*: ~ 1/3 der Aufenthalte kürzer als 14 Tage		4
längster Aufenthalt*: ~ 1/3 der Aufenthalte länger als 1 Monat		210
Durchschnittliche Aufenthaltsdauer*:		33
Logiernächte:	2909	2361

*Übernachtungen

Über den Tod hinaus Gutes tun

Neben einer Spende zu Lebzeiten ist es auch möglich, mit einem Legat über Ihren Tod hinaus Gästen einen Aufenthalt auf dem Sonnenhügel zu ermöglichen. Wie Sie dabei vorgehen müssen, erklärt Ihnen gerne unser Vorstandsmitglied Judith Andenmatten (041 211 30 30 / ja@stadelmann-law.ch).

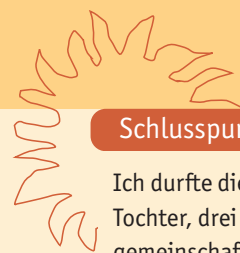
Wir gedenken

In diesem Jahr mussten wir gleich von drei Menschen Abschied nehmen, die mit dem Sonnenhügel eng verbunden waren:

† **Franz Lampart**, 70, hat schon vor seiner Pensionierung und darüber hinaus eine bis zwei Wochen im Jahr mit uns gelebt und vor allem im Garten seine Fähigkeiten mit uns geteilt. Leider ist er im Dezember 2023 gestorben. Eine Tafeltraubenzweigpflanze, die er uns bei einem seiner letzten Aufenthalte geschenkt und eingepflanzt hat, erinnert uns an ihn.

† **Katharina Schmid**, 87, war die «Rechte Hand» unseres ehemaligen Sigrists Alfred, hat viele Jahre lang die Klosterkirche gereinigt und war jede Woche einmal zum Mittagessen mit uns. Ihre lebensbejahende Ausstrahlung hat uns sehr beeindruckt. Die letzten Jahre lebte Katharina im Wohn- und Pflegezentrum Schüpfheim. Sie ist im April dieses Jahres gestorben.

† **Berta Fries-Kost**, 91, war die Mutter von Lukas. Vor vielen Jahren hat sie zusammen mit Lukas' Vater Alfons regelmässig an Wochenenden ausgeholfen. Natürlich war sie auch sonst oft zu Besuch, solange es ihre Kräfte zuliesse. Zuletzt konnte sie die Erstkommunion von Mirjam und Salome vor einem Jahr im Sonnenhügel feiern. Sie ist im Mai dieses Jahres gestorben.



Schlusspunkt

Ich durfte dieses Jahr, gemeinsam mit meiner Tochter, drei Monate mit der Sonnenhügelgemeinschaft leben. Diese Zeit war für uns ein Geschenk fürs Leben. Ich habe in dieser Zeit eine Lebensqualität kennengelernt, die ich davor nicht kannte. Ein Leben mit viel weniger Symptomen, dafür immer grösser werdendes Vertrauen und innere Sicherheit. Ich konnte endlich aus dem Überlebensmodus aussteigen und immer mehr zur Ruhe kommen. In diesen drei Monaten sind so viele Wunder passiert, die sich nun auch über die Zeit auf dem Sonnenhügel hinaus ausdehnen und über die ich täglich staune.

Für euer ganzes Sein, euer Wirken und eure offenen Herzen bin ich unendlich dankbar.

Herzlichst, Leonie