



# Mein Leben leben in Gemeinschaft - Sonderfolge

Herzlich willkommen zu einer besonderen Folge unseres Podcasts «Mein Leben leben in Gemeinschaft». Ich stelle heute zusammen mit Lukas unser Haus vor – besonders auch jenen, die noch nie etwas vom Sonnenhügel gehört haben.

Genau, Sandra. Wir bekommen immer wieder Fragen wie «Was ist denn eigentlich der Sonnenhügel genau?» oder «Für wen ist er gedacht?». Heute nehmen wir uns die Zeit, solche Fragen zu beantworten.

Um einen kleinen Einblick in unser Haus der Gastfreundschaft zu geben. Vielleicht ist es aber gut, zuerst zu sagen, wo wir überhaupt sind. Wir sind im Entlebuch im Kanton Luzern in Schüpfheim.

Wie der Name Sonnenhügel schon sagt, sind wir oben auf einem Hügel. Und zwar im alten Kapuzinerkloster. Das schon seit über 30 Jahren.

So lange gibt es den Sonnenhügel schon. Wie erklärst du, Sandra, den Leuten, was uns speziell macht? Manchmal sage ich zuerst, was wir gerade nicht sind. Wir sind nämlich kein Hotel, auch keine Klinik oder ein Kurhaus.

Der Sonnenhügel ist, wie du vorhin schon gesagt hast, auch vom Namen her ein Haus der Gastfreundschaft, wo Menschen für eine bestimmte Zeit Teil einer kleinen, lebendigen Gemeinschaft sein dürfen. Das ist etwas, was den Ort so schön macht, weil hier so verschiedene Menschen zusammenkommen und zusammen in der Gemeinschaft leben. Die verschiedenen Kreise – das sind einerseits wir von der Hausgemeinschaft, die hier fest lebt.

Und darin auch die sogenannte Kerngemeinschaft, also der Kreis von Menschen, der die Verantwortung für das Haus trägt. Und dann sind da unsere Gäste. Das sind häufig Menschen in einer Lebenskrise, manchmal auch in einer akuten Krisensituation.

Aber auch einfach Menschen, die eine Auszeit mit einem strukturierten Tagesablauf machen wollen. Und was wir nicht vergessen dürfen, sind unsere Freiwilligen, die zum Teil tageweise, manchmal auch am Wochenende mit uns mitleben. Das sind ganz wichtige Stützen für das Haus, ohne die es nämlich nicht ginge.

Was auch eine riesige Bereicherung für den Sonnenhügel ist: dass immer mal wieder Praktikantinnen und Praktikanten für mehrere Monate mit uns mitleben. Und ab und zu sind es auch junge Männer, die ihren Zivildienst bei uns im Haus leisten – Haus und Garten natürlich.

Und das gibt eine bunte Mischung von etwa zwölf Leuten. Aber ich glaube, um denjenigen, die uns jetzt zuhören, das Haus näher vorzustellen, wäre es eigentlich am sinnvollsten, wenn wir einen kleinen Rundgang machen würden und anhand von einzelnen Räumen vielleicht erzählen könnten, wie wir leben und wie das im Sonnenhügel funktioniert. Ja, dann gehen wir doch auf den Weg.

## Im Refektorium

---

Jetzt sind wir im Refektorium, in unserem großen Esszimmer oder Speisesaal. Genau, hier drinnen hat es noch einen alten Holzboden, der etwas knarrt. Ja, und der Tisch ist schon bereit für das Mittagessen.

Genau, zwölf Gedecke hat es. An diesen langen Tischen – es sind drei lange Tische – haben je zwölf Leute Platz. Also wir füllen gerade so einen Tisch voll.

Das ist etwa so die durchschnittliche Größe unserer Gemeinschaft. Manchmal müssen wir uns auf zwei Tische verteilen, aber meistens haben wir an einem Platz. Zusammen essen – das ist noch speziell.

Da kommt mir gerade eine Frau in den Sinn, die in den letzten Tagen gesagt hat, wie sie das hier schätzt, dass wir als Gemeinschaft essen. Weil die Frau lebt allein. Und die hat gesagt: sobald sie zu Hause ist, dann ist es irgendwie so – eine Fertipizza und ein Laptop aufgeklappt und etwas dazu schauen.

Es ist so schwierig, allein zu essen. Und hier in der Gemeinschaft zu essen, auch so mit einem kleinen Ritual, dass man zusammen anfängt und zusammen aufhört – das ist etwas, das sehr viele Leute schätzen. Ich übrigens auch.

Das ist mir auch geblieben. Und was die Frau gesagt hat, das war nämlich auch schön: dass sie gesagt hat, am Tisch darf einfach gelacht werden. Es ist vielfach eine heitere Stimmung, aber auch nicht oberflächlich.

Oder sie selber hat auch Zeiten gekannt, wo sie einfach still am Tisch gesessen ist, weil sie nicht mochte. Es hat ganz viel Platz bei uns am Tisch. Ganz viele verschiedene Menschen, aber auch, wie man am Tisch ist.

Wenn ich jeweils ein Schnuppergespräch mache, dann führe ich ja diese Leute auch ein bisschen durchs Haus, ähnlich wie wir jetzt so einen Rundgang machen. Und hier im Refektorium vor dem Mittagstisch erzähle ich meist ein bisschen etwas über die Tagesstruktur. Ja, die sicher zum einen stark durch das Essen gegliedert wird – mittags.

Und am Vormittag vorher arbeiten wir alle zusammen im Haus. Ganz verschiedene Arbeiten. Und dann ist der Nachmittag frei für die Gäste.

So eine zweiteilige Struktur – eigentlich eine ganz simple Struktur, aber eine, die viel Halt gibt und sehr viel freien Raum schafft. Jetzt haben wir schon viel über das Mittagessen gesprochen. Das ginge nicht, ohne dass man es kochen würde.

## In der Küche

---

Genau, darum gehen wir jetzt nämlich als nächstes in die Küche. Und hier sind wir also in der Küche. Wir haben schon den Holzherd eingheizt.

Man hört es vielleicht im Hintergrund – das Feuer. Vor ein paar Jahren haben wir den Holzherd wieder aktiviert und kochen, vor allem im Winter oder wenn wir eine große Pfanne brauchen, auf dem Feuer. Ja, jetzt sind gerade mehrere miteinander am Arbeiten in der Küche.

Wir haben heute Morgen noch Krautstiel geerntet, der jetzt für den Winter blanchiert und dann eingefroren wird. Das ist ziemlich typisch. Erstens läuft in der Küche meistens relativ viel.

Wir machen ja auch Brot selber. Müsli-Mischung machen wir selber, Joghurt machen wir selber. Das ist so mit Handarbeit verbunden, mit wenig Maschinen.

Und das ist so etwas Sinnliches – mit den Händen einen Teig kneten und dort Energie hineingeben. Das ist etwas, das vielen Gästen gefällt. Genau, du hast die Handarbeit erwähnt.

Viele Gäste kommen zu uns aus Situationen, in denen sie vielleicht einfach alleine zu Hause sind. Das vielleicht schon über mehrere Wochen, in denen sie vielleicht gar nicht mehr so etwas machen konnten, auch nicht mehr gefragt gewesen sind. Und hier wieder die Möglichkeit haben, zu einem größeren Ganzen, zu einem Mittagessen etwas beitragen zu können.

Das gibt auch wieder Sinn – neben dem, dass es auch Struktur in den Alltag gibt. Und wenn man dann im Refektorium um den Mittagstisch sitzt und immer so ein bisschen überlegt: durch wie viele Hände ist das, was man jetzt essen kann, eigentlich nur schon innerhalb des Hauses gegangen. Also der Salat kommt aus dem Garten, den hat jemand säen müssen, pikieren, raussetzen, jäten, gießen.

Da waren über Wochen hinweg ganz verschiedene Menschen beteiligt. Dann hat ihn heute Morgen jemand geerntet, es hat jemand gewaschen, gerüstet, es hat jemand Salatsauce gemacht. Und mit dem anderen Gemüse auch.

Und dann sitzen wir hier und essen das. Und das ist etwas sehr Befriedigendes – zu merken: ich habe nicht alles alleine machen müssen, aber der Teil, den ich gemacht habe, ist ein wesentlicher Bestandteil, dass wir jetzt hier ein reichhaltiges Mittagessen auf dem Tisch haben. Und was man vielleicht auch noch sagen kann: bei uns riecht es immer anders und immer auch lecker, weil bei uns ganz viele verschiedene Menschen kochen und darum ist das Essen bei uns eigentlich jeden Tag anders.

## In einem Gästezimmer

---

Wir sitzen hier in einem Gästezimmer. So wie alle unsere Gästezimmer sind Einzelzimmer. So ein Rückzugsort, wo man eben auch die Türen schließen kann, wo man ganz für sich auch sein kann. Das erste, was ich sehe, wenn ich hier reinkomme, ist der Blick zum Fenster raus.

Alle Gästezimmer haben den Blick in den Garten raus. Und dieser Garten ist begrenzt durch die Klostermauer, was macht, dass man von außen nicht in den Garten schauen kann. Da sind wir also ganz unter uns.

Aber gleichzeitig, weil wir so ein bisschen oben auf dem Hügel sind, sehen wir selber in die Weite über die Klostermauern aus – so ein bisschen in die Hügellandschaft des Entlebuch, von dieser Biosphäre, in der wir zu Hause sind. Also wir haben sehr viel Grün, sehr viel Natur, sehr viel Luft um uns herum. Und es ist still.

Das hat gerade in dieser Woche jemand erzählt, der aus der Großstadt zu uns als Gast gekommen ist. Die hat gesagt: ich bin erstaunt, wie still es hier ist. Ich mag den Lärm fast nicht mehr ertragen.

Und hier kann ich auch das Fenster offen haben und es hat keinen Verkehr, es ist einfach still. Ja, und wenn ich im Zimmer so herumschaue, dann würde ich sagen, es ist ein heimeliges Zimmer. Es hat ein Bett, ein Pult, einen großen Schrank.

Für die persönlichen Sachen. Ein Lavabo, um die Hände zu waschen. Es ist gewiss nicht luxuriös, aber es hat eigentlich alles, was man braucht.

Das ist auch das, was die Gäste mir immer wieder zurückmelden. Es reicht und ist für viele eben ein Ort, wo sie sich auch geborgen fühlen. Und Dusche, WC – die werden dann einfach stockweise miteinander geteilt.

Die sind im Neubau groß, hell und warm. Wir haben bewusst entschieden, nachdem wir das Kloster vor wenigen Jahren renoviert haben, dass wir die Gästezimmer nicht vergrößern wollen. Die sind tatsächlich nicht sehr groß, aber es ist wichtig, dass man eben den Einzelzimmerbonus hat.

Dass man weiß: man hat ein Zimmer, da kann man sich wirklich einfach ganz zurückziehen. Und neben dem haben wir ja relativ viele Nebenräume, die man gemeinsam nutzen kann. Und wo man sich auch verteilen kann und Zeit entweder mit anderen oder für sich alleine verbringen kann.

Und in solche Räume gehen wir jetzt auch noch, um den einen oder anderen anzuschauen.

## Die alte Bibliothek

---

Hier sind wir jetzt in der alten Bibliothek des Klosters. Das ist relativ typisch für ein Kapuzinerkloster, dass es eine Bibliothek hatte, wo man hausintern Bücher ausleihen

konnte – für die Brüder, die in der Seelsorge tätig waren und aktuelle theologische Bücher gebraucht haben.

So wie der Raum jetzt hier ist, ist es ein wenig anders. Zuerst hat man den Großteil der Bücher weggegeben, aber es hat am Rand noch Büchergestelle vom Boden bis zur Decke. Die sind voll mit weitgehend historischen Büchern und das gibt diesem Raum einen ganz besonderen Charme.

Es hat viel Holz und viele Bücher und jetzt scheint noch die Sonne durch die alten Fenster. Das hat einen besonderen Reiz. Viele Gäste oder Leute, die diesen Raum zum ersten Mal sehen, sagen spontan: das ist neben dem Refektorium der Raum, der den meisten klösterlichen Touch hat.

Du, Lukas, hast schon erwähnt, dass Bücher noch in den Gestellen am Rand sind. In der Mitte steht nämlich ein Klavier. In diesem Raum wird viel Musik gemacht.

Gerade auch von Gästen am Nachmittag, wenn es für die Gäste eine freie Zeit ist. Oft ist auch die Musik eine Ressource. Manchmal nehmen die Gäste auch ein Instrument mit.

Wir hatten hier schon Querflöten. Geige wurde auch schon mitgenommen. Im Raum selbst hat es aber auch die Möglichkeit, dass man an einem Tisch sitzen kann und aus dem Fenster schauen kann.

Da hat kürzlich einmal ein Mann seiner Frau einen Brief aus dem Sonnenhügel geschrieben. Und was es momentan noch in diesem Raum gibt, ist der Beamer. Wir gönnen uns ab und zu, zusammen einen Film oder eine Dokumentation zu schauen.

Einen Fernseher findet man bei uns im Kloster nicht. Aber mit dem Beamer hat man die Möglichkeit, ab und zu zusammen etwas zu schauen. Schön, dass du den Mann erwähnt hast, der seiner Frau einen Brief geschrieben hat.

Das erinnert mich an ein Thema, das für die Gäste oft ein Thema ist: Wie verbringe ich diese relativ viele freie Zeit so, dass ich auf eine gute Art und Weise mit meinen eigenen Themen in Kontakt sein kann, ohne dass ich dauernd Probleme wälzen, grübeln oder nachdenken muss? Für viele Menschen ist neben der Bewegung, die man im Entlebuch gut machen kann – man kann gut laufen, kurze und weitere Touren.

Neben der Bewegung ist für viele die Kreativität und das kreative Schaffen und Gestalten eine Möglichkeit, den eigenen Themen eine Gestalt zu geben. Das ist eine Möglichkeit in der Bibliothek, wo man lesen und schreiben kann. Aber wir haben auch andere Räume.

Wir haben z.B. eine Webstube, wo man Stoff webt, wo man sich auch ins Weben einführen lassen kann. Das ist eine sehr sinnliche, fast meditative Tätigkeit. Wir haben in der Wohnstube eine große Bastelecke mit Tisch, Papier, Leim, Schere und allem, wo man Mandala malen, basteln, gestalten kann.

Es hat eine kleine Schreinerwerkstatt für die, die mit Hammer, Maschine und Säge umgehen wollen oder mal Specksteine schleifen. Oder wir haben den Garten, wo man

sich zurückziehen kann. Es hat viele schöne, stille Plätze, wo man für sich allein sein kann.

Sei es an der Sonne in der kalten Jahreszeit, wo man gerne an die Wärme geht. Oder im Sommer, wenn es warm ist, wo man sich unter einem Baum in den Schatten verkriechen kann und für sich sein kann. Du hast die Zeiten erwähnt, zu denen die Gäste am Nachmittag selbst die Zeit gestalten.

Du hast viele Räume aufgezählt. Diese Räume braucht es für beides – sei es für nachmittags oder am Morgen. Wir arbeiten natürlich auch in diesen Räumen.

Was man vielleicht noch sagen kann, ist, dass es immer wieder Zeiten gibt, besonders am Abend oder zum Teil auch am Wochenende, wo sich mehrere zusammentun für ein Spiel oder für einen Spaziergang. Das entsteht auch immer wieder, dass verschiedene Gäste gleiche Interessen haben. Da wird auch viel gespielt und zum Teil auch gelacht.

Gut, ich glaube, das wäre es, was wir hier erzählen wollten. Als letzte Station des Rundgangs bleibt eigentlich noch der innere Chor, wo wir noch zwei, drei Sätze zu unserer Spiritualität sagen könnten.

## Im inneren Chor

---

Jetzt sind wir im inneren Chor. Das ist der Raum, in dem schon die Kapuziner über mehrere Jahrhunderte gebetet haben. Dieser Raum schließt direkt an die Klosterkirche an. Gehört zur Klosterkirche.

Man kann hier direkt rausgehen in die Kirche. Wir selber beten auch jeden Tag in diesem Raum. Es ist ein großer Raum, der, auch wenn man singt oder redet, eine schöne Akustik hat.

Aber wenn niemand etwas sagt, ist es ein sehr stiller Raum. Du sagst, wir beten hier jeden Tag. Da ist mir als erstes wichtig zu sagen: das ist vor allem das Gebet der Kerngemeinschaft.

Uns ist das ein Herzensanliegen. Es sind alle willkommen, mit uns zu beten, aber es bleibt freiwillig. Die Gäste müssen das nicht mit uns teilen.

Wir fangen am Morgen an mit dem Gebet. Das Gebet ist vor allem geprägt durch eine lange Zeit auch von Stille. Wir haben mehrere Lieder, die wir singen.

Für die, die vertraut sind mit Taizé: es sind viele Gesänge von dort, aber nicht nur. Das Liedgut passt sich so ein bisschen der Stille an – es sind meditativere, ruhigere Lieder. Wir haben aber immer auch noch Lesungen.

Vielfach tagesaktuelle aus der Bibel. Und dann aber auch – was uns ganz wichtig ist – dass wir auch zeitgenössische Texte haben, mit der Sprache von der heutigen Zeit, wo Fragen, Sorgen, auch Freude in unserer Sprache ausgedrückt werden. Das ist uns ganz wichtig, auch zeitgenössische Gebetstexte zu haben.

Für uns, die ständig hier leben, hat das Gebet schon einen recht zentralen Stellenwert. Es ist für mich der Ort, wo ich mich wieder versuche, mich neu auszurichten, wo ich mit den ohnmächtigen Situationen, die mir im Alltag begegnen, hingehen kann. Wo ich weiß: ich muss nicht alles selber lösen.

Wo ich mich nach dieser Quelle ausrichten kann, wo ich glaube, dass alles Leben seinen Ursprung hat. Aber ich schlage vor, weil die Akustik zum Sprechen miteinander nicht so einfach ist, dass wir, um die Spiritualität noch ein bisschen auszuführen, vielleicht lieber wieder zurück in unser Tonstudio gehen – in den umgebauten Beichtstuhl, der gerade daneben ist.

## Zurück im Tonstudio

---

Jetzt sind wir wieder zurück in unserem umgebauten Beichtstuhl, der von der Akustik her sehr gut ist, um einen Podcast zu machen.

Du hast das Stichwort Spiritualität erwähnt. Ich nehme das gerne noch einmal auf, auch noch spezifisch mit dem Hintergrund des Klosters, dass wir hier weiterhin in der Tradition stehen von den Kapuzinern oder franziskanisch geprägten Gemeinschaften. Mir persönlich ist etwas, das mir ganz wichtig ist von der franziskanischen Spiritualität her: Geschwisterlichkeit.

Das hat auch Franziskus von Assisi gelebt mit seinen Brüdern, auch mit Clara. Das ist auch so, wie wir hier alle leben oder auch Gäste begleiten. Dass wir uns eben als geschwisterliche Gemeinschaft verstehen und uns alle auf Augenhöhe begegnen wollen.

Bei der Begleitung der Gäste kommt es vor, dass Fragen auftauchen. Ich nenne das die existenziellen Grundfragen des Menschen: Woher komme ich? Wo führt mein Leben hin? Was ist der Sinn meines Lebens? Wie gehe ich mit der Ohnmacht um, die ich in einer Krisensituation erlebe? Was ist Gerechtigkeit? All diese großen, weitestgehend religiösen Fragen.

Es kommt, wie gesagt, vor, dass sie auftauchen. Meistens gar nicht so explizit ausgesprochen. Aber es gibt Gäste, die kommen unter anderem deswegen in den Sonnenhügel.

Weil sie auch den Fragen Raum geben wollen. Das kann einerseits in einer Gebetszeit stattfinden, wo diese Fragen als Fragen und als Thema ihren Platz haben. Das kann aber auch im Einzelgespräch stattfinden, wo wir als Theologinnen und Theologen die Kompetenzen haben, solche Fragen aufzugreifen.

Es geht nicht darum, Antworten zu geben. Es geht darum, dass jeder Mensch sich selbst diese Fragen stellen kann und in diese Fragen hineinwachsen kann. Aber es ist nicht so, dass das ständig das Thema sein muss.

Es kommen auch Gäste, die wirklich eine Auszeit machen oder einen strukturierten Tagesablauf brauchen und sagen: der Glaube spielt im Alltag keine Rolle. Das ist auch

gut so. Du hast Lebensfragen erwähnt, die unabhängig vom spirituellen Hintergrund vielfach in Krisenzeiten auftauchen können.

Das Schöne am Sonnenhügel ist, dass solche Fragen zum Teil explizit in den Einzelgesprächen zum Thema werden können. Aber wie ihr vielleicht gehört habt im Rundgang: wir bewegen und leben in ganz verschiedenen Räumen zu verschiedenen Zeiten miteinander. Dort tauchen solche Fragen auch manchmal beim Geschirrspülen auf oder beim Jäten zusammen im Garten.

Das ist gar nicht immer so explizit in einem Raum, sondern einfach im ganz normalen Alltag. Ich glaube, das zeichnet den Sonnenhügel aus: dass ein Stück normales, banales Leben stattfindet. Einfach etwas Alltägliches.

Ich glaube, es ist gut, dass wir nicht mehr zu lange über die Spiritualität sprechen. Das ist ein wichtiger Teil, aber es ist nicht alles. Mir geht gerade durch den Kopf: Sandra, haben wir überhaupt schon alles erzählt, was den Sonnenhügel ausmacht oder was wichtig ist für die, die zuhören? Oder haben wir etwas vergessen?

## Praktische Informationen

---

Ich kann mir vorstellen, dass die Frage kommt, wie man überhaupt in den Sonnenhügel kommt. Wie kann man dort mitleben? Meistens ist ein erster Kontakt über das E-Mail oder das Telefon. Das begrüßen wir sehr, dass sich jemand telefonisch meldet.

Dann kann man schon in einem ersten Gespräch hören, wie die Situation von jemandem aussieht. Dann kann man prüfen, ob der Sonnenhügel für die Situation der richtige Ort ist. Anschließend machen wir gerne einen Termin ab für ein Schnuppergespräch, wo jemand schauen kann, wo wir das Haus zeigen.

Nach diesem Gespräch zeigt sich, ob es sinnvoll ist, für eine Schnupperwoche mitzuleben. Am Ende einer Woche schaut man zusammen im Gespräch, wie das jetzt ist: Ist der Sonnenhügel momentan der geeignete Ort, um auch länger zu bleiben?

Dann ist es sehr unterschiedlich. Es gibt Gäste, die ein paar Wochen bleiben. Es gibt Gäste, die ein paar Monate bleiben. Das Kürzeste ist eine Schnupperwoche. Das Längste ist ein halbes Jahr.

Das heißt, man kann sich uns schrittweise annähern. Man muss sich nicht gerade eine Katze im Sack kaufen und sich für etwas verpflichten, wenn man noch gar nicht weiß, ob es wirklich passt.

Wir können das Schritt für Schritt immer wieder prüfen. Die Finanzierung ist eine Frage, die vielen am Schluss noch kommt. Man muss den Aufenthalt bei uns selbst zahlen.

Eine Krankenkasse wird das nicht übernehmen. Aber wir sind flexibel, weil wir einen großen Kreis von Spenderinnen und Spendern haben, die uns unterstützen und es möglich machen, dass wir den Gästen, die nicht den vollen Pensionspreis zahlen können, entgegenkommen können. Das ist das Ziel: dass jeder und jede sich einen Aufenthalt leisten kann, der darauf angewiesen ist.

Und dass die Länge des Aufenthalts auch nicht von der finanziellen Situation abhängig ist.

## Abschluss

---

Ich glaube, wir haben so ziemlich alles gesagt. Oder hoffen es zumindest einmal.

Genau, hoffentlich hat es einen Überblick gegeben. In den weiteren Folgen des Podcasts geht es um den Schwerpunkt des Kerngemeinschaftslebens, des Gemeinschaftslebens. Da ist der Blickpunkt nicht unbedingt im Fokus auf den Gästebetrieb, obwohl das immer mitschwingt.

Das ist klar – das ist unsere Hauptaufgabe. Aber mit den Podcasts und den Folgen, die jetzt kommen, werden wir wirklich ein paar Themen vertiefen, die uns als Kerngemeinschaft immer wieder begegnen. Was macht den Reichtum des Lebens in der Gemeinschaft an so einem Ort aus? Darauf freue ich mich sehr.

Ich bin total gespannt. Auch gespannt, wie das ankommt. Was es bei denen, die zuhören, vielleicht für Ideen, für Fragen auslösen wird.

Wer möchte, darf uns natürlich auch gerne per E-Mail einen Kommentar schreiben. Weitere Informationen findet man auch in den Show Notes oder auf unserer Homepage. Und wenn man uns wirklich kennenlernen will, dann ist es das Beste, einmal mitzuleben.