

<b>Zeitschrift:</b>	Fachzeitschrift Heim
<b>Herausgeber:</b>	Heimverband Schweiz
<b>Band:</b>	72 (2001)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	Kunst und künstlerische Therapien begleiten und unterstützen den individuellen Lebensweg : aus dem Leben und Arbeiten der sozialtherapeutischen Gemeinschaft Quellenhaus, Rüttihubelbad
<b>Autor:</b>	Bolleter, Christoph
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-812807">https://doi.org/10.5169/seals-812807</a>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Kunst und künstlerische Therapien begleiten und unterstützen den individuellen Lebensweg

# AUS DEM LEBEN UND ARBEITEN DER SOZIALTHERAPEUTISCHEN GEMEINSCHAFT QUELLENHAUS, RÜTTIHUBELBAD

Christoph Bollerer

Im Leben der Mitarbeiter und Bewohner der Sozialtherapeutischen Gemeinschaft Quellenhaus ist das Ausüben von Künsten in vielfältigen Formen nicht weg zu denken. Dabei geht es nicht darum, ein äusseres Resultat zu erreichen, oder mit der Kunst persönlich an die Öffentlichkeit zu treten. Dies soll aber nicht ausgeschlossen sein! Es geht vorwiegend um das Erlebnis, wie es während des Tätigseins in der Kunst als Übungsweg wirksam wird.

Um den Hintergrund zu verstehen, weshalb künstlerisches Tätigsein für den heutigen Menschen immer mehr zu einer Antwort auf Gesundheits- und Lebens-Grundfragen wird, wollen wir einleitend unseren Blick in die Weltentwicklung lenken:

Wir Menschen stehen heute in einem Sog, der einer weltweiten Olympiade gleicht und dessen Auswirkungen sich kaum jemand entziehen kann. Alle streben nach materieller Sicherheit, respektive persönlichem finanziellem Erfolg. Dieser Erfolgzwang wirkt sich im Berufsleben als Notwendigkeit von sich steigernder Effizienz aus. Schon vor über 100 Jahren begann es als Konkurrenzkampf mit der Rationalisierung der Produktionsprozesse, griff dann über die Preisvorgabe in die Landwirtschaft hinein und hat sich heute voll in alle Dienstleistungsberufe hinein gefressen. Jeder Bauer oder Gärtner, jeder Handwerker, jeder Lehrer, Pfleger, Beamter erlebt «am eigenen Leib», wie in den lebendigen Kern seines geliebten Berufes schmerzhafte Löcher gefressen werden. Der Beruf kann nicht mehr «gelebt» werden. Leben ist nicht effizient, nicht rationell. Zeit ist Geld. Der Beruf ohne Zeit belastet! Früher ernährte der Beruf nicht nur schlecht oder recht den Leib (materielle Lebensgrundlage), sondern hauptsächlich Seele und Geist. Dies dürfen wir heute kaum mehr erwarten, wenn wir nicht Gefahr laufen wollen, an der beruflichen Situation zu verbittern.

Die Gefahr, unfreiwillig in die Erwerbslosigkeit hinaus gestossen zu werden, bindet uns ans Mitmachen, verpflichtet zum eigenen «Am Ball blei-

ben», bis zum «Geht nicht mehr»! Immer mehr Menschen werden dabei krank – oder steigen freiwillig / unfreiwillig aus. Wer kennt nicht den Anflug von Neid gegenüber Aussteigern?

Wer hat sich nicht schon die Frage gestellt: Wie teile ich meine Kräfte ein bis zum Abend, bis zum freien Wochenende; wie teile ich meine Gesundheit ein, dass es reicht, bis zur gesicherten Altersrente? Oder noch besser, wie lebe ich mein Leben so, dass jeder Tag jetzt und heute lebenswert wird, lebenswert ist?

Da kommt uns als Gegenpol zur übergewichteten materiellen Wertehaltung im *Wirtschaftsleben* die Welt des Immateriellen entgegen: Wir können sie die Welt des *Geisteslebens* nennen. (Dazwischen liegt als Drittes, Verbindendes das auch der Pflege bedarf, aber heute nicht besprochen werden soll, der Bereich der zwischenmenschlichen Beziehung, das *Rechtsleben*).

Kehren wir nun zum Anfangsthema zurück, der Betrachtung der Pflege des Künstlerischen. Kunst ist eines von drei Elementen, die im vorerwähnten Geistesleben enthalten sind. In Anbetracht der heutigen Übergewichtung der «Aussenwelt», bedarf es heute der speziellen Pflege der «Innenwelt», des Geisteslebens in allen seinen drei Elementen. Dies sind:

### *1. Die Pflege der Wissenschaft:*

Kennen und Erkennen der Welt und des Menschen: dies hat mit Lernen und Wissen zu tun. Wachthalten und Pflegen des Interesses.

### *2. Die Pflege des Religiösen:*

Pflege und Erleben der Verbindung zur Schöpferwelt: zum Beispiel in der Pflege der Andacht, wie es im Gestalten des Tages-, Wochen-, Jahreslaufes möglich ist.

### *3. Die Pflege der Kunst:*

Durch Kunst ausüben und wirksam werden lassen verbindet sich der Mensch mit dem Kulturstrom. Dies wirkt harmonisierend, heilend auf ihn zurück. Nun

folgen hier einige Darstellungen einzelner Künste und ihrer therapeutischen Anwendungen, wie sie in der Gemeinschaft Quellenhaus gepflegt werden. Dass für alle Betreuten, die dies bedürfen eine so aktive therapeutische Unterstützung möglich ist, verdanken wir dem Verein Freundeskreis der Gemeinschaft Quellenhaus, indem dieser minderbemittelte Betreute durch entsprechende Unterstützung fördert.

### **Malen in Gruppen im Gärtnerhaus**

Das Malen in kleinen Gruppen soll eine Atmosphäre schaffen, in der sich die Betreuten wohl fühlen. Die Beziehung zum Maltherapeuten stärkt sie, sich dem Malprozess hinzugeben. Sie setzt Vertrauen und Respekt voraus.

Das Malen lässt selbstheilende Kräfte frei werden, es macht den Menschen schöpferisch. Beim Malen röhrt sich im Erwachsenen das schöpferische Kind. Daraus kann Selbstbewusstsein wachsen und Mut erwachen, sich wieder neu zu orientieren, zu sammeln und zu finden. Bei der Auseinandersetzung mit den Farben tritt der Mensch in ein Zwiegespräch mit der jeweiligen Farbe ein. Beim aktiven Arbeiten mit Farben wird das Ich aufgerufen zu Entscheidungen: was gefällt mir, was nicht, welche Farbe passt zu welcher Stimmung usw. Im Künstlerischen wird geübt, was das ganze Seelenleben kräftigt.

Das Einbeziehen der Natur mit ihren Jahreszeiten und Stimmungen lehrt den Menschen, seine Umwelt besser wahrzunehmen und sich mit ihr zu verbinden. Er kann sich als Teil eines Ganzen, als Teil der Schöpfung erleben.

Gisela Bruggisser /  
Maltherapeutin Gärtnerhaus

### **Eurythmie**

Eurythmie ist Bewegung des ganzen Menschen. Bewegungen, denen die gestaltenden Kräfte der Sprache oder der Musik zugrunde liegen. Die Bewegungen werden hauptsächlich mit den Gli-

dern und als Formen im Raum ausgeführt.

Die Grundelemente der Sprache, die in der Lauteurythmie in Gebärden geformt werden, sind zum Beispiel:

- der Atem, in Ein- und Ausatmung
- der Rhythmus, durch betonte und unbetonte Silben
- die Buchstaben des Alphabets, in dem jeder Laut seine eigene Gebärde hat.

Die Grundelemente der Musik, die in der Toneurythmie auch in Gebärden und als bewegte Formen im Raum gebildet werden, sind unter anderem:

- die Töne und die Intervalle (Tonzwischenräume)
- der Rhythmus
- die Melodie.

In der auf der Bühne dargebotenen Eurythmie als Kunst zur Sprache werden Texte, Gedichte, Märchen dargestellt, in der Eurythmie als Kunst zur Musik sind es musikalische Kompositionen.

In der Pädagogik ist die Eurythmie eine Stütze zum Erüben der Orientierung im Raum, der Beherrschung und Koordination von Armen und Beinen, des sozialen Miteinanders, der Wahrnehmungs-Schulung und vielem mehr.

In der Erwachsenenbildung haben die Eurythmiekurse durch das Pflegen

des Zusammenklangs der inneren und äusseren Bewegung Lebensqualität zu schaffen und zu erhalten. Das hat seine Bedeutung auch im Berufsleben. So gibt es in verschiedenen Arbeitszusammenhängen die Betriebseurythmie, wo die Mitarbeiter als Ausgleich zur sonstigen Tätigkeit gemeinsam Eurythmie machen.

Der in die Medizin reichende Zweig der Eurythmie, die Heileurythmie, nutzt hauptsächlich die Kräftequalitäten, die den einzelnen Sprachlauten zugrunde liegen und am Bau und Erhalt des ganzen menschlichen Organismus beteiligt sind. Einseitig gewordene Verhältnisse, bis hin zu Krankheiten, können durch selbstgetätigte Bewegungen, vom Arzt verordnet und vom Heileurythmisten geführt, wieder zur Harmonie und Gesundung anregen.

Patricia Grossklaus / Heileurythmistin

### Gedanken zur Maltherapie

Weshalb haben die guten Kunstwerke die Ausstrahlung in sich, mehr oder weniger jeden Menschen anzurühren? Vor einem Kunstwerk kann man fromm werden!

*«Am Rot den Mut, am Gelb die Erkenntniskraft, am Grün die Liebe zu irdischen Geschöpfen, am Blau die Sehnsucht, am Violett die Inbrunst entwickeln, aber keine Eigenschaft einseitig, sondern alle in Beziehung zu einander, immerwährend in dem dunklen Untergrund der Seele die Tugenden wecken, als Taten der höchsten denkbaren sittlichen Energie, dazu ruft den Menschen das Licht auf.»*

Albert Steffen

In der Maltherapie bedienen wir uns der oben genannten Kräfte und Energien, um sie je nach Bedürfnis zielförmig einzusetzen, zur Aktivierung seelisch-geistiger schöpferischer Kräfte der einzelnen Individualität.

Durch das Malen und Zeichnen entsteht ein Prozess im Menschen, der über das Seelenleben die Lebensprozesse Atmung, Erwärmung, Ernährung, Absonderung, Erhaltung, Wachstum, Reproduktion ergreift und so im Leiblichen Entzündungen sowie Stauungen und Verkrampfungen beeinflusst und im Seelischen verschüttete Gefühle oder Fixierungen im Denken löst.

Im künstlerischen Tun ist die Möglichkeit gegeben, über das Heraussetzen und Beschauen des Gemalten, ergänzt durch Gespräche, Seelenbilder umzgestalten und wahrere Bilder und wahrere Werte in die Seele hinein zu malen. Denn über das Abwägen des Malprozesses wird der Mensch in seinem Ich angesprochen, herausgefordert und ak-

tiviert, der Wille wird gestärkt. In der Wechselwirkung zwischen Beobachten, Wahrnehmen und dem Tätigsein bewegt sich der Mensch zwischen innerem und äusserem Leben.

Die Kreativität hebt uns über die Mauer des beschränkten Daseins und lässt uns einen Blick tun in ein anderes Land.

Novalis sagt:

«Mensch werden ist eine Kunst.»

Ruth Kisters / Maltherapeutin

### Musiktherapie in der Sozialtherapie

«Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem – die Heilung eine musikalische Auflösung.»

Novalis

Bei einem «gesunden» Menschen wirken Leib, Seele und Geist in einem harmonischen, individuellen Gleichgewicht zusammen, um ein reges, ausgeglichenes Denken, Fühlen und Wollen zu ermöglichen, einem in sich geschlossenen Organismus entsprechend. Musikalisch ausgedrückt entspricht ein ganzes Werk wie z.B. eine Sonate oder eine Symphonie einem solchen Organismus.

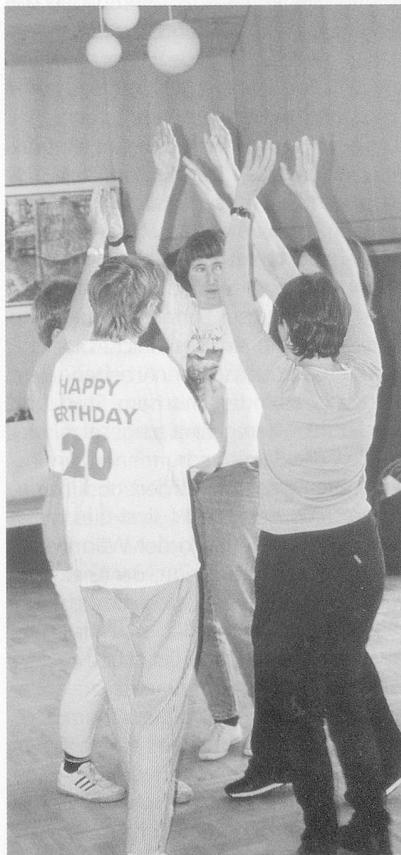
Die Seelentätigkeiten von Denken, Fühlen und Wollen nennt man in musikalischer Sprache Melodie, Harmonie und Rhythmus.

Bei unseren der Seelenpflege bedürftigen Menschen kann man wahrnehmen, dass ihr Gleichgewicht von Leib, Seele und Geist nicht harmonisch klingt, sondern unausgeglichen, disharmonisch wirkt.

Manchmal sind die intellektuellen Fähigkeiten ausgeprägt entwickelt, jedoch ein schwaches Wollen und Fühlen verunmöglichen einen selbstständigen Lebenswandel. Umgekehrt ist es, wenn das Wollen sich im Triebhaften äussert und das Denken zu schwach ist, um Klarheit in die Tätigkeit zu bringen. Das Fühlen als ausgleichende Mitte, das sich auch in sozialen Fähigkeiten zeigt, muss immer wieder bewusst gestärkt werden.

Das musikalische Erlebnis ist zunächst ein seelisches Erlebnis. Hören wir traurige Musik, werden wir traurig, bei fröhlicher Musik werden wir fröhlich, ein langsames Stück beruhigt, ein schnelles, rassiges beschwingt uns und regt zum Tanzen an.

Nun wird nicht mit ganzen Werken, sondern mit einzelnen musikalischen Grundelementen wie Töne, Intervalle, Rhythmen, Tonfolgen gearbeitet, um ein neues Gleichgewicht der Harmonie von Denken, Fühlen und Wollen zu erarbeiten und zu finden. Von Bedeutung sind dabei die entsprechenden Instrumente. Die Blasinstrumente, die Flöten, sind vor allem Melodie-Instrumente. Sie entspre-



Eurythmie: Wenn Sprache zur Kunst wird.



Sprachgestaltung: Mit dem Medium Sprache Kunstwerke schaffen.

chen dem gedanklichen Element des musikalischen Erlebens.

Die Saiteninstrumente, wie vor allem die Leier, aber auch die Violine, das Cello, die Gitarre nur bedingt, sind Harmonie-Instrumente. Sie entsprechen dem fühlenden Element des musikalischen Erlebens. Das Klavier ist davon ausgeschlossen. Es eignet sich nicht als Therapie-Instrument. Die Schlagzeuge, Trommeln, Klangstäbe, Kupfergongs, Handglocken, Triangel, Tamburin, Holz- und Eisenstäbe usw. sind Rhythmus-Instrumente. Sie entsprechen dem wollenden, dem handelnden, dem Stoffwechsel-Element im musikalischen Erleben. Der klangliche Ausdruck jedes einzelnen Instrumentes ist massgebend für ein gezieltes Einsetzen in der Therapie.

Es werden bewusst keine Wiedergabegeräte verwendet, denn wenn die Musik heilend wirken soll, muss sie unmittelbar erklingen, jedes Mal wieder neu geschaffen und ergriffen werden.

Lea Meier / Musiktherapie

### Zur Sprachgestaltung

Warum versuchen wir im Quellenhaus unsere Betreuten neben der Arbeit auch in Kunst einzuführen? Was kann sie uns denn bedeuten? Solange man es nicht selbst unmittelbar erlebt, sicher eine schwer zu beantwortende Frage – vielleicht, weil die Kunst eine viel tiefere Beziehung zu unserem Menschsein hat, als unser oberflächlicher Verstand es schnell begreifen kann?

Vielelleicht muss man einmal erlebt haben, wie gewisse Gedanken oder aussergewöhnliche Natureindrücke oder eben Kunst, genauso wie die Begegnung mit gewissen für uns bedeutenden Menschen, eine wirkliche Nah-

rung sind, ohne die wir als Mensch nichts wären.

Blicken wir auf die Dichter, die im Medium der Sprache Kunstwerke schaffen. Sie haben in ihren Dramen, in ihren Gedichten Gestalten geschaffen, die ja natürlich kein «wirkliches» Leben haben, die aber so innerlich «wahr» und charaktervoll gezeichnet sind – dass wir «wirklichen» Menschen uns dagegen oft recht blass und schwach vorkommen müssen!

Nun ist ein Drama aus der Feder des Dichters erst zur Hälfte fertig: ebenso wie die Noten aus der Hand des Komponisten, wartet es auf die vollständige Verwirklichung durch den (nachschaufenden) Künstler, den Interpreten. Diese Kunstwerke sind quasi als Möglichkeit schon geschaffen und zwar grösser, echter, kraftvoller als wir selbst im Alltag sind. Wenn wir nun unser «wirkliches» Leben diesen Gestalten leihen, indem wir sie auf der Bühne verkörpern, darstellen, so ist leicht vorzustellen, dass beide Teile dabei gewinnen: Die Dichtung bekommt «Wirklichkeit» oder «Leben» – und wir, die «Schauspieler», werden von jenen Schöpfungen der Dichter über den engen Horizont unserer eigenen persönlichen Wirklichkeit herausgehoben, wenn wir in ehrlicher Arbeit versuchen, eine Rolle darzustellen.

Diese Erweiterung und Vertiefung unseres eigenen Selbstes kann geschehen, wenn wir zuschauen und zuhören, und natürlich erst recht, wenn wir selbst sprechen. Daher röhrt wohl unsere Freude, die wir am Theater – zuschauend oder selbst spielend – haben, sofern sie nicht nur Eitelkeit ist. Und diese Freude kann eben für den Spieler, der übt, zu seiner Bildung und Entwicklung zum Menschen ein immer erneuter Ansporn

sein – ganz gleich, auf welchem «Niveau» er übt!

Ich habe wiederholt und deutlich wahrgenommen, wie sich der Blick, die Haltung, der Gang eines der betreuten Erwachsenen veränderte nach 30 Minuten Arbeit in der Sprache an Werken der Dichter – auch wenn der «Sinn», der intellektuelle Gehalt, sicher nur geahnt werden konnte.

Dagobert Kanzler / Sprachgestalter

### Plastisches Gestalten mit Ton

Dem Ton fehlt die Freudigkeit der Farbe. Er ist grau und unansehnlich, ist weich und vielleicht sogar klebrig. Die Faszination, sich mit dieser Masse zu betätigen, ist gewiss nicht in erster Linie ein visuelles Erlebnis. Doch wenn wir ihn berühren und drücken, fängt er an, sich zu bewegen. Unser Eindruck wird sichtbar und diese zuvor noch formlose Erdmasse bekommt eine von uns getätigte Bewegung: es ist der Beginn einer unerschöpflichen Reise in die Welt der dreidimensionalen Raum-Körper.

Der Ton muss geknetet, hochgezogen oder zusammengedrückt werden, damit er verwandelt in der «richtigen» Form sichtbar werden kann. Durch das Bewegen des Tones im Innenraum der Hand können Idealbilder unserer Vorstellung entstehen wie eine runde Kugel, eine ovale Eiform oder ein flächiger Würfel. Es sind dies konvexe Formen. Üben wir auf den Ton einseitigen Druck aus, entstehen schalenförmige Gestaltungen, konkave Formen. Nebst den daraus entstandenen sichtbaren Resultaten eines schönen Gebrauchsgegenstandes oder einer gelungenen Plastik, wird das Erleben und neu Entdecken der uns umgebenden Formenwelt gefördert. Und wenn dabei des öfteren mit geschlossenen Augen das blinde Tun erübt wird, verstärkt sich unser Formempfinden und Tasterlebnis um ein wesentliches.

Im therapeutischen Arbeiten wird das sich Verbinden mit dem Stoff und den Formkräften gezielt eingesetzt. Hier werden die damit verbundenen Sinnesfähigkeiten gezielt gefördert und ins gesunde Mass geleitet. Es sind dies nebst dem Tast- und Sehsinn der Wärmesinn, der Eigenbewegungssinn, der Gleichgewichtssinn und der alles umfassende Lebenssinn. So wendet sich das plastisch-therapeutische Gestalten einerseits an das wache Bewusstsein, andererseits an die unbewussten Tätigkeiten der Bildekräfte in unserer körperlichen Organisation, den sogenannten Ätherkräften. Eine äußerlich beruhigende Tätigkeit bewirkt eine innerlich bewegte Formensprache.

Sophie Zahn / Therapeutin

Bisher berichteten wir über das künstlerische Gestalten und Wirken in unserer Gemeinschaft aus der Sicht der für diesen Bereich verantwortlichen MitarbeiterInnen. In diesem Heft ermöglichen uns zwei Erlebnisberichte einen vertieften Einblick, wie Kunst bei uns konkret gelebt wird.

In dieser Weihnachtsausgabe wollen wir nun einen Schritt weiter gehen in den Betrachtungen zum Geistesleben. Kunst, Religion und Wissenschaft sind die drei Bereiche, in denen sich Geistesleben sozial gestalten lässt, mit dem Ziel, eine möglichst vielgestaltige, anregende Lebenskultur zu pflegen und zu schaffen. Diese Lebenskultur bildet die Hülle, in welcher sich die Individualität des Einzelnen stärken und entwickeln kann.

### **Die Pflege der religiösen Andacht in der sozialtherapeutischen Aufgabenstellung**

Zu Weihnachten möchten wir nun die Pflege der religiösen Andacht darstellen, wie sie in sozialtherapeutischen Gemeinschaften vermittelt werden kann. Die Jahreszeit des Winters, wo wir uns naturgemäß nach innen wenden und vielleicht in unserem Innern ein Licht suchen, eignet sich besser als der Sommer, um sich über dieses intime Thema des religiösen Lebens Gedanken zu machen.

In dreifacher Richtung können wir Andacht pflegen:

- Die Andacht und Hinwendung zur göttlich-geistigen Welt, die über dem Menschen und der Erde steht
- Die «Andacht» zu seinesgleichen, die wir als Interesse am Mitmenschen, als Sozialität entwickeln können
- Die Andacht zum Kleinen, zu den Tieren, Pflanzen und Gegenständen, mit denen wir umgehen. Es geht um das pflegende Gestalten von allem, für das wir Menschen Verantwortung tragen.

Eine solche, im täglichen Leben gepflegte, dreifache Andacht lässt die in jedem Menschen vorhandene, nach aussen strahlene Liebekraft stärker werden. Dies ist in der heutigen Zeit als Heilungsfaktor so dringend notwendig, wo Eigennutz und Wunschnatur des Einzelnen die Menschheit prägen und so zerstörend wirken.

Es braucht ein feines Gespür beim Gestalten von religiösen Elementen im Gemeinschaftsleben für die konfessionell geprägten Empfindungen der betreuten Erwachsenen, die sich ganz verschiedenen Bekenntissen zugehörig fühlen. Wir sind ja keine konfessionelle Bekenntnisgemeinschaft.

Wenn wir in anthroposophisch orientierten, heilpädagogischen und sozialtherapeutischen Heimgemeinschaften die

Und noch etwas zu Fitness:

## **«BALANCED-FITNESS»**

### **Der neue Gesundheitssport-Trend aus den USA**

#### **Das dosierte Herz-Kreislauf-Training**

rr. Für eine gute körperliche Fitness und ausgeglichene seelische Verfassung ist nicht der anstrengendschweisstreibende Sport oder gar Hochleistungssport, sondern der dosierte, auf die individuellen Möglichkeiten bezogene Gesundheitssport angesagt. Dosiert heisst, weder zuviel noch zuwenig, sondern angemessen und auf die eigenen Voraussetzungen und Möglichkeiten abgestimmt. Wenn Sie schon länger keinen regelmässigen Sport ausgeübt haben, bedeutet das, dass Sie das sportliche Gesundheitstraining so aufbauen sollten, dass Sie in etwa einem Vierteljahr auf eine Ausdauerfähigkeit von 15 bis 30 Minuten kommen, ohne sich dabei verausgaben zu müssen. Die Hauptausdauersportarten, die ein optimales Herz-Kreislauf-Training garantieren, sind: Walking, Jogging, Wandern, Schwimmen, Rad fahren, Paddeln/Rudern, Skilanglauf, Training auf einem Ausdauer-Fitnessgerät.

**Auf eine Formel gebracht:** Sie betreiben dann einen optimalen Herz-Kreislauf-Sport und sorgen bestens gegen die wichtigsten Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risikofaktoren Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Übergewicht, Zuckerkrankheit und Stress vor, wenn Sie regelmässig – *3 mal pro Woche* – mit ausreichender Belastung, d.h. einer *Pulschlagzahl pro Minute: 180 minus Lebensalter* und der richtigen Dauer von *20 bis 30 Minuten* ein Ausdauer-Fitnesstraining ausüben. Wer sich nach dieser Formel fit hält – dabei gibt es keine Altersbegrenzung, denn man kann in jedem Alter, auch mit 35 oder 50 wieder «einsteigen» und mit einem Gesundheitssport anfangen –, verabreicht sich nicht nur die natürlichste und beste «Herz-Medizin», sondern sorgt auch optimal gegen das Entstehen von Krampfadern und anderen Gefässerkrankungen vor. Das ist gerade für Menschen mit ausgesprochenen Sitzberufen, aber auch Steherberufen mit einseitigen Belastungen, äusserst wichtig. Denn aus vielen grossangelegten Untersuchungen wissen wir inzwischen eindeutig: Bewegung ist die beste Herz-Kreislauf-Medizin, die durch nichts ersetztbar ist.

#### **Rückenschmerzen**

In den allermeisten Fällen sind Rückenschmerzen auf eine einseitige, überstrapazierte Haltung und eine vernachlässigte bzw. ungleichgewichtig ausgeprägte Rückenmuskulatur (Muskel-Dysbalance) zurückzuführen. Ein ausgewogenes und dosiertes Muskeltraining ist die *beste Medizin gegen Kreuzschmerzen, Haltungsverfall und Figurprobleme*, weil es die Körpermuskeln so stärkt, dass sie wieder ihre ursprüngliche Funktion, den Halte- und Bewegungsapparat im Gleichgewicht zu halten, ausüben kann. Die geringen, oft einseitigen Bewegungen im Alltag und Beruf reichen heute in der Regel nicht mehr aus, um die Muskeln funktionstüchtig zu erhalten. Frauen sollten sich dabei von Vorurteilen wie «Kraft- und Muskeltraining ist unweiblich» oder «Kraftübungen entwickeln dicke, unansehnliche Muskelpakete» nicht abschrecken lassen. Dieses Vorurteil stimmt nicht. Im Gegenteil, durch ein gezieltes Muskeltraining können Frauen – und natürlich auch Männer – einen straffen Körper und eine wohlproportionierte Figur bekommen. Und während Frauen ihre Figur optimal «formen», sorgen sie gleichzeitig *optimal gegen die Osteoporose* vor – von der etwa jede dritte Frau nach der Menopause betroffen ist –, weil dosiertes Muskeltraining die medizinische Vorsorgemassnahme Nr. 1 gegen Knochenschwund bzw. erhöhte Knochenbrüchigkeit ist. *Balanced Fitnesstraining ist eine Kombination aus dosiertem Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining*. Wer immer nur joggt oder Rad fährt, tut nichts für seine Wirbelsäulenmuskulatur und wundert sich vielleicht später über Kreuzschmerzen oder Gelenkarthrosen, und wer nur Muskel- und Kraftsport betreibt, sorgt zu wenig gegen einen Herzinfarkt oder Schlaganfall vor. Auf alle drei, die Trias von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, die in Form von Stretching-Übungen immer mittrainiert wird, kommt es an!

Auszug aus einem Beitrag von Prof. Dr. Hans A. Bloss, Sportwissenschaftler, Fitness- und Gesundheitssportexperte, Karlsruhe

Newsletter «Aktion Gesunder Rücken» e. V., Aktuelle interdisziplinäre Informationen

religiöse Andacht in den Alltag hineinragen, dann soll und kann dies eine Unterstützung sein auch für alle, die aktiv in einer Kirchengemeinde praktizieren.

Fragen wir uns, was in den verschiedenen christlichen Bekenntnissen, ja in den verschiedenen Religionen an Gemeinsamkeiten lebt und gepflegt wird, so stehen wir vor einer anregenden Fülle von Möglichkeiten. Dies kann uns nur Mut geben, Momente der religiösen Andacht so zu suchen und zu gestalten,

wie sie aus der jeweiligen Gemeinschaft heraus möglich sind. Die Mitarbeiter, die ihr Interesse für anthroposophisch orientierte Erkenntnisse öffnen, können sich in erweiterte Einsichten vertiefen und erhalten lebendige Anregungen zur Gestaltung von religiösem Erleben. Das religiöse Leben aller Kulturen, Religionen und Bekenntnisse beinhaltet folgende Elemente:

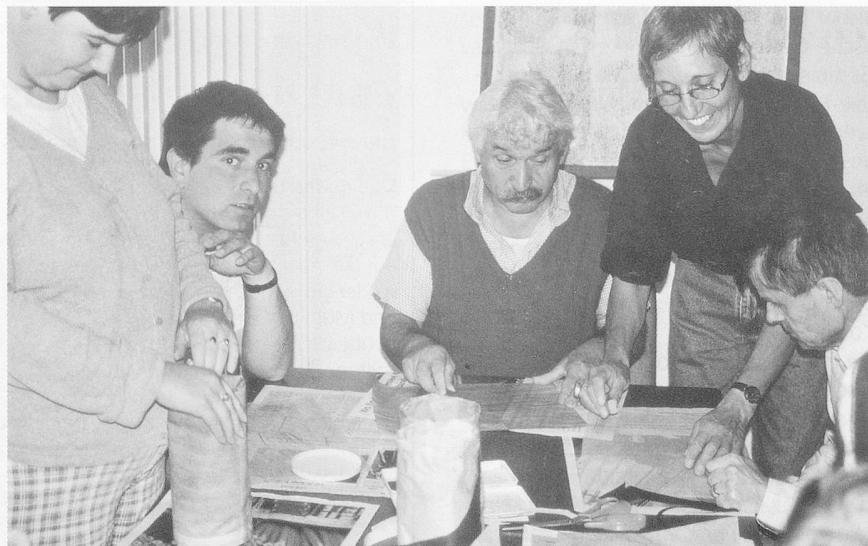
- Die Pflege der Rhythmen im Zeitenlauf, an Wendepunkten des Tages,

der Woche, des Jahres. Sie vermittelt Sicherheit und ein Gefühl der Zugehörigkeit zur göttlichen Schöpfewelt.

- Religiöse Handlungen werden an markanten Punkten des menschlichen Lebenslaufes vollzogen.
- Jeder religiöse Anlass hat Formen und Abläufe, die man aus der Erinnerung kennt und auf welche man sich vorbereitet und freuen kann. Dazu gehören auch besonders gepflegte Orte und Gegenstände, welche Konzentrationen und Andacht unterstützen.
- Gemeinsames Singen, Musizieren und Aufnehmen des gesprochenen Wortes prägen die religiösen Versammlungen.
- Das Licht der Sonne, mit dem Werden im Frühling, dem Reifen und Vergehen im Herbst sowie das innere Licht in dunkler Aussennacht, ausgedrückt im Kerzenlicht, begleiten das religiöse Erleben. Es verbindet den Menschen mit seinem Ursprung und mit seinem Ziel, die beide in der nicht materiellen Welt des Gläubigen liegen.

Besonders Menschen in «sensiblen» Lebenssituationen bedürfen der Pflege der religiösen Andacht als Wandlungs- und Gesundungsfaktor. Denken wir ans Kind-sein, ans Alter mit der Annäherung an die Todesschwelle, aber auch an körperliche, seelische Krankheiten oder biographische Schwellensituationen, die der begleitenden Seelenpflege bedürfen. Dies ist immer mit Andacht, Hinwendung zu Gott und der Geborgenheit im Geistigen verbunden.

Wie sieht es in der Praxis aus: Bei der Pflege einer andächtigen Stimmung in der Gemeinschaft Quellenhaus, wie zum Beispiel täglich im Morgenkreis, beim Stillewerden zum Spruch vor den



**Kreatives Arbeiten:** Wie teile ich meine Kräfte ein bis zum Abend, bis zum freien Wochenende, wie teile ich meine Gesundheit ein, dass es reicht, bis zur gesicherten Altersrente? Oder noch besser, wie lebe ich mein Leben so, dass jeder Tag jetzt und heute lebenswert wird, lebenswichtig ist?

Fotos zVg Rüttihubelbad

Mahlzeiten, oder beim «Vater unser» vor der Nachtruhe, erleben wir, dass kaum jemand auf Grund von Bekenntnisfragen gehemmt wäre. Doch das Loslassen, die Hingabe, das Aushalten der Stille, erfordert für viele eine ungewohnte Überwindung. Das verlangt eine verständnisvolle Rücksichtnahme auf individuelle Entwicklungen, gegebenenfalls das freie Gewähren des Nicht-dabeiseins.

Die beschriebene Pflege einer regelmässig gelebten christlichen Andacht ist heute ein Anliegen, das ganz offensichtlich Überwindungsmut braucht. Religion ist heute aus dem modernen Alltagsleben ausgegrenzt.

### Die Opferfeier

In der ersten Waldorfschule (in der Schweiz Rudolf Steiner-Schule) wurde

der Religionsunterricht durch die jeweiligen Pfarrer erteilt und die Kinder besuchten nach Ermessen der Eltern die kirchlichen Sonntagsgottesdienste. Für Schüler, die keinen religiösen Unterricht besuchen konnten, da sie keiner Kirche angehörten, wurden nach Angaben von Rudolf Steiner der freie Religionsunterricht und die Sonntagshandlungen eingerichtet. Die Sonntagshandlung, die so entstanden ist, und die in anthroposophisch orientierten Zusammenhängen für Jugendliche und Erwachsene gehalten wird, ist die sogenannte Opferfeier.

Es braucht also keine Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinde, um an der Opferfeier teilzunehmen. Allein die Tatsache, dass Christus das Menschheitsopfer für jeden Menschen, der aufnahmefähig ist, erbracht hat, und das persönliche Bedürfnis und Bestreben des Menschen, den Christusgeist als Gnade in sich empfangen und aufnehmen zu dürfen, so wie es durch die Teilnahme an der Opferfeier geschehen kann, begründet die Teilnahme.

Im Rüttihubelbad und der Gemeinschaft Quellenhaus sind bis heute noch nicht genügend Mitarbeiter und Betreute entschlossen, diese Opferfeier wirklich zu wollen und zu tragen. Die Frage, ob eine einzuführende Sonntagsandacht den Weg zur Opferfeier anbahnen kann, ist Gesprächs- und Studieninhalt einer Arbeitsgruppe in unserer Gemeinschaft. Um uns auch konkret mit der Form und Wirkung der Opferfeier bekannt zu machen, haben wir die Möglichkeit an der Opferfeier in einer nahegelegenen sozialtherapeutischen Gemeinschaft teilzunehmen.

Die Frage der religiösen Sonntagsgestaltung wird uns im kommenden Jahr sicher weiter beschäftigen.



Kunst: «Zirkus», von David Bösch, ein Bild aus dem Kostenangebot der Stiftung Lebenshilfe, Soziales Unternehmen für Menschen mit einer geistigen Behinderung, Reinach.