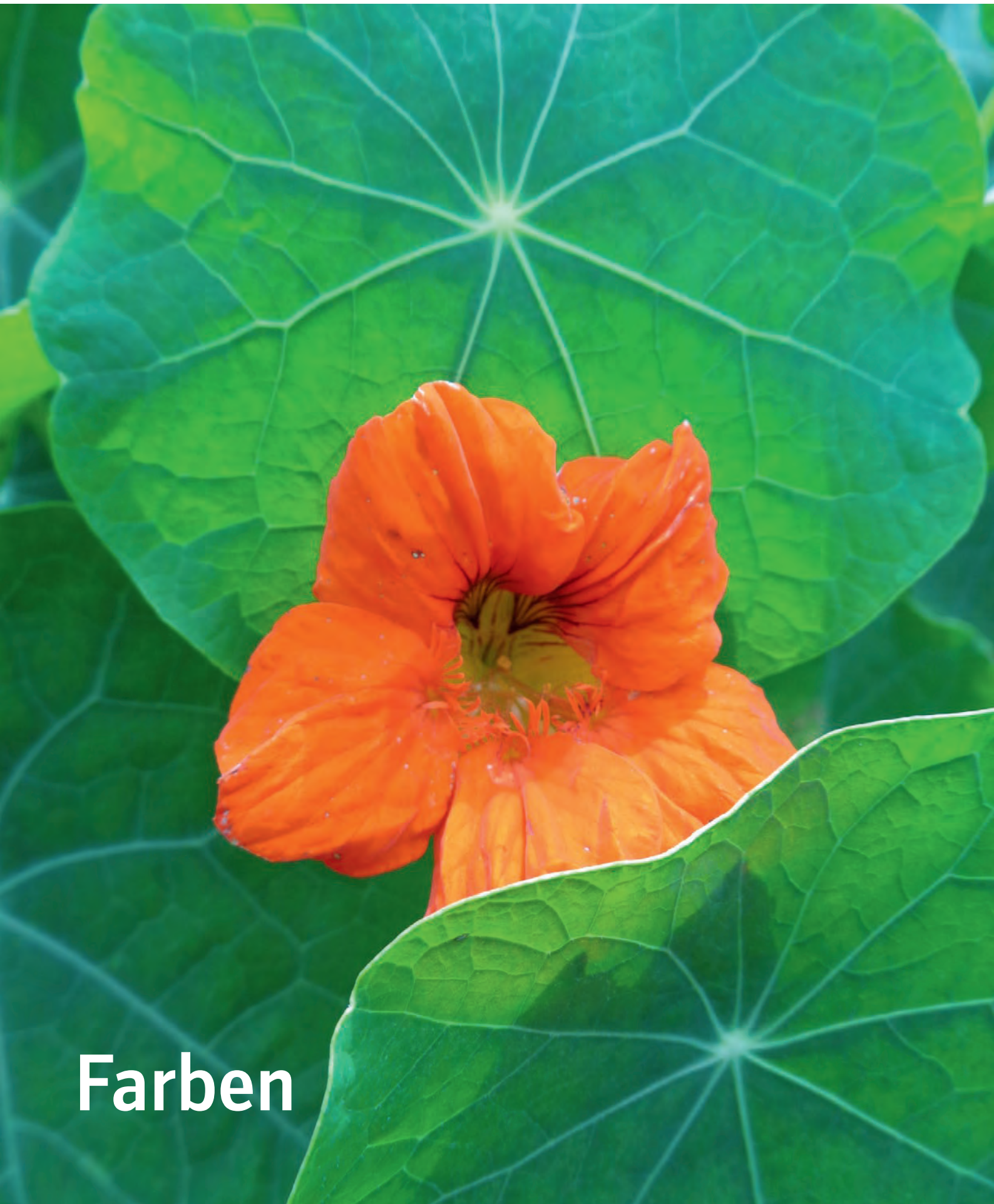


austausch



Zeitschrift der Stiftung für Ganzheitliche Betreuung Nr. 77 Dezember 2019



Farben

Inhalt



Editorial

Renato Stampa Bunttes Leben auf schwarzweisser Bühne 3

Aktuell

Astrid Meile Farbig und individuell 4

Aus den Stiftungsbereichen

6

Schwerpunkt

Laghima Wahlen Farbenfroh 8

Die bunte Tapete

10

Schwerpunkt

Gespräch «Das Grün der Natur beruhigt mich» 12

Persönlich

Tatiana Sardone Farbe bekennen 15

Kolumnen

Manuela Jahn Hallo kleine Elfe Rucka: Es geht mir heute gelb 16

Anita Weibel Mein ewiges Gedankenkarussell: Von Fragen und Antworten 16

Tipps

17

Da war doch noch was

18

Comic

19

Titelseite Kapuzinerkresse, fotografiert von Tatiana Sardone

Wohnheime

Haus zum Birkenhof, Wolfhausen
Haus zum Buchenhof, Rüti
Haus zum Kastanienbaum, Hombrechtikon

Wohngruppen

Wohngruppe zur Akazie, Hinwil
Wohngruppe zur Erle, Pfäffikon
Wohngruppe zur Linde, Rüti
Wohngruppe zur Magnolie, Hinwil
Wohngruppe zur Weide, Tann

Produkte und Dienstleistungen

CLEANies, Hombrechtikon
D&L, Rüti
Hauswart Team Rüti
Manifattura Caffè Opera, Rüti
Oase Bio-Bistro, Rüti
Paradies-Dorflädeli, Hombrechtikon
Pomp & Gloria, Hombrechtikon
Portulac, Fehraltorf
Verde Blumenzauber, Wolfhausen
Werkstatt Team Bubikon
Wohnen mit Service im Bruggacher, Rüti
Zentralküche, Rüti

Impressum

Der Austausch – die Zeitschrift von und für Menschen aus der Stiftung für Ganzheitliche Betreuung und weitere Interessierte – erscheint 2019 Anfang Februar, Juni und Dezember

Herausgeberin

Stiftung für Ganzheitliche Betreuung,
Postfach 717, 8630 Rüti, Fon 055 251 04 00,
info@sfgb.ch, www.sfgb.ch

Redaktion

Daniel Ackermann, Nadine Bögli,
Manuela Jahn, Thomas Meier,
Max Mojon, Fränzi Pfiffner, Tatiana Sardone,
Renato Stampa (Leiter)

Grafisches Konzept

atelierfehr, Uster

Layout

Renato Stampa

Druck

Druckerei Sieber AG, Hinwil

Versand

D&L, Rüti



Buntes Leben auf schwarzweisser Bühne

Das Bild, welches in der vorliegenden Ausgabe oben anstelle meines Porträtfotos abgedruckt ist, stellt in einem gewissen Sinn auch ein Porträt von mir dar. Um das zu erklären, erzähle ich eine Geschichte aus meinem Leben.

Dieses Bild gehörte früher meinen Eltern und hing neben anderen Bildern im Wohnzimmer des Hauses, in dem ich aufwuchs. In meinem Elternhaus war dieses mein Lieblingsbild. Warum, wusste ich lange Zeit nicht. Aus meiner Sicht zeigte das Bild einen Maler, der ein Blatt betrachtet, das er abgemalt hat. Es ging für mich in diesem Bild um das Verhältnis von Kunst und Natur. Und das schien wenig mit mir persönlich zu tun zu haben. Erst später wurde mir klar, warum das Bild mir so viel bedeutete: Für mich steht das grüne Blatt für die wachsende Lebendigkeit, die in die karge Welt des Denkers eindringt.

Nach dem Tod meiner Mutter zog mein Vater in eine Alterswohnung und trennte sich von einigen Dingen. Als einziges wählte ich dieses Bild aus und hängte es an eine der ansonsten leeren Wände meines Büros auf der Geschäftsstelle der Stiftung. Im Nachhinein fiel mir auf, dass ich damit die Bedeutung, die ich dem Bild zuschreibe, in die Wirklichkeit umgesetzt hatte: So wie im Bild das Blatt den Raum belebt, belebt das Bild jetzt mein Büro.

Meine Wohnung ist übrigens nicht farbiger eingerichtet als mein Büro. Bei mir zuhause dominieren schwarze Möbel vor leeren weissen Wänden. Es ist aber keineswegs so, dass ich es nicht bunt mag – im Gegenteil: Ich liebe Farben, wie das überbordende Grün einer saftigen Wiese, das tiefe Blau eines klaren Himmels oder die knallige Buntheit der Geschäftsstrassen in manchen asiatischen Ländern. Doch nach einer solchen Reizüberflutung suche ich über kurz oder lang die visuelle Entschleunigung. Schwarz, Grau und Weiss sind für mich nicht trist, sondern beruhigend, still, wohltuend – und die ideale Grundlage für alles Farbige. Sie sind der Hintergrund, der Boden, die Bühne, auf der das bunte Leben spielt.

Renato Stampa, Redaktionsleiter

Neue Kolumne: Mein ewiges Gedankenkarussell

In diesem Heft erscheint der Auftakt zu einer neuen Kolumne. Diese trägt den Kolummentitel «Mein ewiges Gedankenkarussell» und stammt von Anita Weibel, Mitarbeiterin im Büro-Service-Team der Geschäftsstelle. Sie schreibt: «Viel Spass beim Lesen wünscht euch die neue Kolummentante und hofft auf eine lachende und möglicherweise kopfschüttelnde, aber freudige Leserschaft.»

Aus der Redaktion

Neu gehört Manuela Jahn zum Redaktionsteam des Austauschs. Sie schreibt: «Ich arbeite 20 Prozent im Büro des Werkstatt Teams Bubikon und 20 Prozent im Büro-Service-Team der Geschäftsstelle. Im Austausch bin ich bereits mit meiner Kolumne über die Elfe Rucka vertreten. Ich freue mich, in Zukunft noch mehr bei der Produktion der Stiftungszeitschrift mithelfen zu dürfen und natürlich auf eine gute Zusammenarbeit in einem tollen Team.»

Farbig und indi

Unsere Kreativwerkstatt Pomp & Gloria stellt sich vor.

Astrid Meile Co-Leiterin Kreativwerkstatt Pomp & Gloria

Farben sind auch bei uns ein Thema. Auf unterschiedlichste Weise setzen wir damit Akzente. Das Atelier Pomp & Gloria strahlt dies aus und wird von Besuchern auch immer wieder freudig bestaunt und erwähnt.

Geleitet wird die Tagesstätte von Esthi Loosli und mir. Wir sind ausgebildete Gestaltungspädagoginnen und teilen uns eine 90-Prozent-Stelle.

Wir begleiten, regen an, unterstützen jeden Einzelnen in seinen Möglichkeiten. Wichtiger Bestandteil ist die gemeinsame Pause im Kafistübli,

bei warmem Wetter auch in unserer wunderschönen Gartenanlage, die wir im Sommer als Aussenatelier nutzen.

Unsere Teilnehmenden kommen aus den verschiedenen Wohnheimen der Stiftung zu uns nach Hombrechtikon. Vereinzelt nutzen auch Externe unser Angebot.

Die Tagesstätte bietet mehr als blosser Beschäftigung. Die Arbeit im Atelier spricht unterschiedliche Ressourcen an und bietet Fördermöglichkeiten, welche von therapeutischem Wert sein können. Das Arbeiten in der Gruppe vermittelt zudem ein Zugehörigkeitsgefühl, soziale Anerkennung, Selbstfindung und fördert die Eigenverantwortung.

Bei uns können eigene Projekte verwirklicht werden. Wir gestalten die Dekoration der beiden Wohnhäuser Kastanienbaum und Rebstock, und immer wieder können wir dem Verde Geschenkatelier kunstvoll gestaltete Gegenstände zum Verkauf abgeben.

In den Kurzporträts verraten einzelne Teilnehmende ihre Lieblingsarbeit im Atelier. ●

Kreativwerkstatt Pomp & Gloria, Haus zum Kastanienbaum, Rütistr. 64, 8634 Hombrechtikon, Fon 055 251 04 46, kastanienbaum@sfgb.ch, Dienstag bis Freitag 8.45–11.15 und 14–16.30 Uhr



Nicole Landis, Haus zum Kastanienbaum, im Pomp & Gloria seit Mai 2018: Ich habe schon zwei Bilder gestaltet mit gefaltetem Origamipapier. Eines bekommt meine Mutter, das andere habe ich meiner Schwester geschenkt.



Fabian Rohrbasser, Kaltbrunn, im Pomp & Gloria seit Herbst 2016: Ich bin gelernter Steinhauer. Hier habe ich mir hinter der Scheune ein Aussenatelier aufbauen können, wo ich selbstständig Steinskulpturen erschaffe. Mein neuester Wurf ist ein Sandsteinbrunnen, den ich als Auftragsarbeit für meine Schwester machen konnte.

viduell



Peter Schär, Haus zum Kastanienbaum, im Pomp & Gloria seit 2004: Ich mache wahnsinnig gerne Objekte aus Karton – Bastelbögen aus dem Pädagogischen Verlag. Mein neuestes Projekt (auf dem Foto) ist das Rathaus von Hamburg. Ein halbes Jahr war ich damit beschäftigt.



Josef Schöchlin, Haus zum Kastanienbaum, im Pomp & Gloria seit März 2017: Meine grösste Leidenschaft ist zur Zeit das Brennen mit dem LötKolben auf Holzbretter. Die Lötspitze kann mit verschiedenen Aufsätzen gestaltet werden, so dass ich vielfältige Muster gestalten kann.



Patrizia Cereghetti, Haus zum Kastanienbaum, im Pomp & Gloria nach einem längeren Unterbruch wieder seit Dezember 2017: Ich mache am allerliebsten Karten und verschicke diese sehr oft.



Antonio Webber, Haus zum Kastanienbaum, im Pomp & Gloria seit Mai 2019: Für den Country-Brunch im Kasti habe ich mit grosser Leidenschaft viele Stoff-Fähnchen mit Acrylfarbe bemalt. Diese wurden an langen Schnüren befestigt. Ich bin sehr stolz darauf!



Frédéric Holt, Haus zum Birkenhof, im Pomp & Gloria seit 2010: Meine Spezialität ist Mandala malen. Es ist eine strenge Arbeit, weil ich viel Koordination und Geduld beim Zeichnen brauche. Aber es macht mir Spass!

Country-Brunch im «Kasti»



Der diesjährige Country-Brunch findet am 18. August 2019, wieder bei sommerlichem Wetter, statt. Das Festzelt füllt sich mit gut gelaunten Gästen und BewohnerInnen. Das Buffet sieht fantastisch aus, schön präsentieren sich die Fleisch- und Käseplatten, Früchte, feine Müesli... Vor der Ansprache von Heimleiter Stefan Wyss (Leiter HzK) richtet der Bewohner Antonio Webber lobende Worte an das Team. Erstmals ist das Verde Geschenkatelier mit einem Stand vor Ort. Auch am Stand des Instrumentenbaus gibt es einiges zu entdecken und zu kaufen. Zur Musik der Pickheads wird geklatscht und getanzt. Die Zumba-Tänzerinnen erfüllen das Zelt mit Fröhlichkeit, kurz danach folgt der rhythmusvolle Auftritt der Band Furioso. Nach dem Aufräumen schliessen wir den Tag müde und zufrieden im Schatten des Kastanienbaums ab. Ein gelungener Tag!

Daniela Hösli, Mitarbeiterin Haus zum Kastanienbaum

Portulac trägt zur Biodiversität bei



Wer erinnert sich nicht an die Bilder der letzten Klimastreiks. Lautstark wurden wir alle von einer heranwachsenden kritischen Generation auf die Folgen unseres zu grossen ökologischen Fussabdrucks hingewiesen. Nachhaltige und faire Produktionsmethoden liegen im Trend. Unverpackt-Läden schiessen wie Pilze aus dem Boden. Ein Besuch im Hofladen von Portulac und auf dem umliegenden Areal zeigt: Die Portulac Biogärtnerei steht voll und ganz hinter diesen Anliegen und trägt mit ihren biologischen Anbaumethoden dazu bei, dass mit unseren Ressourcen sorgsam umgegangen wird.

Daniel Fasching, Leiter Portulac

Paradies besucht Stiftung zur Weid



Im vergangenen Mai besuchte die ganze Crew vom Paradies-Dorflädli die Stiftung zur Weid in Mettmensstetten. Es war ein gelungener Ausflug. Auf einem Spaziergang führte uns der Landwirt durch Obstplantagen und Gemüsefelder. Die Esel, die Ziegen und die bunten Vögel liessen uns verweilen und die Frühlingssonne geniessen. Das Mittagessen genossen wir im Speisesaal mit den Bewohnern der «Weid». Nachmittags besuchten wir den hofeigenen Bioladen. Der grosse begehbare Kühlschrank hat uns nachhaltig beeindruckt. Ebenso die über 100 Sorten Chili-Pflanzen. Drei gedeihen jetzt bei uns im Paradies. Ein Teilnehmer klinkte sich aus und wir mussten ihn suchen. Wieder zuhause fragte er: Wann gehen wir auf den nächsten Ausflug? Wir danken der Stiftung zur Weid herzlich für die Zeit, uns durch den Tag zu führen.

Andrea Baumann, Leiterin Paradies-Dorflädli

Stiftungsber

Hauswart-Team ausgeflogen



Ein Tag, an dem sich alles ums Thema Fliegen und Fahren drehte, erwartete uns am diesjährigen Teamausflug. Am Morgen führte der Weg nach Dübendorf zur Rega-Basis. Die Präsentation nahm uns auf eine spannende Reise mit – sie erzählte von den mutigen Pionieren der Gründerjahre bis zur heutigen, professionellen Luftrettungsorganisation. Sogar die Besichtigung eines Helikopters war möglich. Das reichhaltige Mittagessen in der Bachtelranch stärkte uns für den Nachmittag. Im Automuseum Bäretswil entdeckten wir Schätze, die für glänzende Augen sorgten. Wunder-schöne Relikte aus der Vergangenheit der Auto- und Motorradindustrie sowie alte Traktoren, Fahrräder und Kutschen haben uns fasziniert und ein Stück Geschichte aufleben lassen. Manch einer hätte gerne ein Spritz-fährtchen gemacht! Aber auch mit unseren modernen Autos traten wir die Rückfahrt zufrieden an.

Ramona Egli, Mitarbeiterin Hauswart Team Rütli

Werkstatt-Team an der Ornaris



Bei der Entwicklung der neuen Produkte des Werkstatt Teams Bubikon war im August ein wichtiger, nicht verschiebbarer Meilenstein gesetzt. Das Ziel war, unsere neuen Schneidbretter an der grössten Detailhändlermesse der Schweiz, an der Ornaris in Bern, zu präsentieren. Mit einem coolen Standkonzept von unserem Produktdesigner Daniel Kübler, mit viel Hoffnung und ebenso viel Bammel gingen Daniel und ich für drei Tage nach Bern. Im Gepäck hatten wir die neuen Bretter, die wir selber total toll fanden. Wie würden das die Händler sehen? Nach drei Tagen hatten wir einige wenige Bestellungen, viele neue Kontakte und vor allem durchwegs positive Rückmeldungen zu unseren Produkten. Mit viel Motivation machen wir uns nun an die Produktion und werden euch schon bald die neue Kollektion präsentieren.

Christian Kaufmann, Leiter Werkstatt Team Bubikon

Die CLEANies kommen!



Seit acht Jahren sind die CLEANies als Tagesstätte im Haus zum Kastanienbaum fester Bestandteil des Alltags. Hier werden viele Hauswirtschaftsarbeiten gemeinsam erledigt: reinigen, waschen, einkaufen, Rasen mähen, backen, reparieren. Seit 2017 gibt es die CLEANies auch im Haus zum Buchenhof. Aus einem Nachmittag wurden immer mehr Einsatzzeiten, bis nun seit August an fünf Tagen pro Woche Bewohner und Fachmitarbeiter gemeinsam die Reinigung im Haus bewältigen. Im Haus zum Birkenhof entstand eine Gruppe, die sich um einen Teil der Lagerhaltung kümmert, dann 2018 eine Kochgruppe und seit Oktober 2019 übernehmen die CLEANies auch hier die Reinigung. Nun werden wir die Abläufe so verändern, dass Bewohner an der täglichen Arbeit teilhaben können. In diesem Zusammenhang erweitert sich unser Team: Im Juni ist Brigitte Zimmerli dazu gestossen, im Oktober startete Rosmarie Moral.

Cornelia Kasemann, Leiterin CLEANies

Farbenfroh Sch

Warum machen Farben froh?

Laghima Wahlen Mitarbeiterin Haus zum Buchenhof

Farben sind pulsierende Lebensenergie. Manche wirken beruhigend auf uns, andere eher anregend. Und aus Erfahrungen und Assoziationen heraus sind uns einige lieber als andere. Farben helfen uns die Dinge zu unterscheiden, zuzuordnen. Sie geben uns Orientierung.

In der ganzen Geschichte der Menschheit spielten Farben im religiösen, praktischen und gesundheitsbeeinflussenden Einsatz eine wichtige Rolle. Die Bedeutungen einzelner Farben haben sich im Lauf der Jahrhunderte kaum verändert und entsprechen sich in vielen Kulturen – beispielsweise Rot als Farbe der Kraft, Liebe und Leidenschaft oder Weiss als Ausdruck von Reinheit, Klarheit und Unschuld.

Der Umgang mit Farben ermöglicht den Menschen, in Kontakt mit Lebendigkeit, Freude, aber auch mit Gefühlen wie Schmerz oder Trauer zu kommen. Innere Unklarheit oder Verwirrung kann sich auflösen, indem wir in der Kunst- und Maltherapie Strukturen aus Farben und Formen schaffen, Flächen aufteilen und so allem Platz geben, was sich zeigen will. Das fördert das Verständnis von Situationen, von uns selbst und unserer komplexen Umwelt.

Oft ist der Umgang mit Farben eher instinktiv, also eher unbewusst, was sich die Kunsttherapie zunutze macht. Genauso wie die Formen sind Farben eine Art Sprache, mit der wir uns ausdrücken können, die etwas aus unserem Inneren offenbart. Daher kann eine eigene Gestaltung uns etwas We-

sentliches sichtbar machen, was für das rationale Denken unerreichbar ist. Unsere Erinnerung ist voller innerer Bilder, die oftmals mit Farben und Gerüchen verknüpft sind.

Farben scheinen eine Art von Seelennahrung zu sein, sie «erklären» uns die Welt, indem sie diese erfahrbar machen. So können wir uns das Sichtbare ausmalen, denn das Farbempfinden ist genau wie Gehör oder Geschmack etwas sehr Individuelles.

Farben können uns je nach Intensität, Zusammenstellung und je nach unserer Befindlichkeit beglücken, erfreuen, anlachen, aber auch anschreien, beengen oder sogar bedrohen. Wichtig ist herauszufinden, mit welchen Farben man sich umgeben, bekleiden, schmücken möchte – das variiert und stellt eine wunderbare Möglichkeit dar, uns zu zeigen, uns zu regulieren, mit ihnen zu spielen und zu experimentieren. Farben sind Lebendigkeit. Selbst ein Schwarz kann strahlen und leuchten oder uns auch beschützen und einhüllen.

Normalerweise betrachten wir Farben als eine Eigenschaft von Oberflächen – dabei haben sie ihren Ursprung im Zusammenspiel von Licht und Materie. Licht als eine Form der Energiestrahlung umfasst verschiedene Wellenlängen, aus denen sich Farbtöne ergeben. Das Phänomen des Regenbogens zum Beispiel entsteht, wenn sich die Sonnenstrahlen in den Regentropfen brechen und dadurch reflektieren. Am äussersten (längsten) Rand erscheint wegen der grössten Wellenlänge Rot,

gefolgt von Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo (Tiefblau) und Violett.

So ist es lohnenswert, sich die Farbigekeit der Welt und ihre Möglichkeiten immer wieder bewusst zu machen und zu geniessen, sei es beim Einkaufen, Essen, Spaziergehen oder beim Gestalten. Farben sind ein Geschenk und ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Sie versetzen in Resonanz, lösen und erfreuen. ●

«Farben steigen von den Wurzeln der Welt auf, sie sind Ausdruck dieser Tiefe an der Oberfläche.» (Paul Cézanne)

Buchtipps:

Anna Llenas, Das Farbenmonster, ein Pop-up-Bilderbuch, Velber Verlag
Jutta Bauer, Die Königin der Farben, Beltz Verlag



Karte, gestaltet von Jennifer de Ceglia, Bewohnerin Haus zum Buchenhof.

Meine Lieblingsfarbe ist...

Laghima Wahlen befragte BewohnerInnen des Buchenhofs zum Thema «Farben».

Philipp Gilg: Meine Lieblingsfarben sind Rot und Blau. Rot bringe ich in Verbindung mit Rosen, die Farbe ist einfach schön. Blau ist wie das Wasser. Ich bin gerne im Wasser und spiele damit herum. Ich liebe Farben, male sehr gern und mag es bunt.

Luise Horat: Meine Lieblingsfarbe ist Blau. Ich bin im Krieg aufgewachsen. Da gab es nicht viele Farben. Ich musste braune, graue, gelbe, weisse und blassrosa Sachen tragen. Deshalb mochte ich später kräftigere Farben und besonders Blau. Ich liebe den leuchtenden Regenbogen und kleide mich gerne bunt, auffällig und mit farbigem Schmuck. Dazu trage ich roten Lippenstift auf und habe rot lackierte Nägel. Das finde ich sehr weiblich.

Felix Treichler: Meine Lieblingsfarbe ist Blau. Es heisst ja, Blau ist die Treue. Mein Hobby ist Angeln, ich sitze gerne am See und schaue auf die blaue Wasserfläche. Ausserdem habe ich ganz blaue Augen. Ebenfalls mag ich Rot, das steht für die Liebe. Die drittliebste Farbe ist Grün, weil sie die Hoffnung symbolisiert. Treue, Liebe und Hoffnung sind für mich das Wichtigste im Leben.

Margrit Erni: Meine Lieblingsfarbe ist Weinrot. Ich finde, dass mir Kleidung in dieser Farbe besonders gut steht. Hellgrün ist eine wichtige Farbe für mich wegen der Natur und den Pflan-

zen, die ich liebe. Auch der Herbst ist prächtig, wenn sich das Laub der Bäume verfärbt. Ich bin sehr naturverbunden, das tut mir gut.

Katharina Rytz: Ich habe drei Lieblingsfarben. Es sind die Farben der Toskana: Olivgrün, Rostrot (Terracotta) und Ocker. Wenn es mir schlecht geht, vertrage ich kein Pink und kein Türkis in grossen Flächen, überhaupt mag ich es nicht, wenn Farben mich «ansprechen», also zu knallig sind. Als junger Mensch mochte ich noch eher leuchtende Farben, mittlerweile bevorzuge ich gedämpfte Töne. Mir ist wohl mit der Farbe Oliv, weil ich einen starken Bezug zur Natur und zur Gartenarbeit habe. Es regt mich dagegen auf, wenn ich zu viel unpassende Farben um mich habe. Naturfarben sind interessanterweise immer harmonisch miteinander, sie «beissen» sich nicht wie viele chemisch hergestellte Farben.

René Dreier: Meine Lieblingsfarbe ist Rot. Warum? Rot ist die Liebe, sagt man doch. Dagegen mag ich kein Schwarz, das ist mir zu dunkel. Früher habe ich die Farben Blau und Grün sehr gemocht. Blau, weil es die Farbe des Himmels ist, und Grün, weil mich das an schöne Wiesen erinnert. Ich besitze zwei leuchtend gelbe T-Shirts, diese zeigen meine fröhliche Seite.

Andrea Bosshard: Pink ist meine Lieblingsfarbe, es ist zur Zeit auch eine

Trendfarbe. Ich finde, dass sie mir gut steht. Früher habe ich mir mal die Haare rot gefärbt, um etwas Neues auszuprobieren. Ich schminke mich gern, zum Beispiel wenn ich in den Ausgang gehe. Ich finde, dass ich dadurch frischer und attraktiver wirke.

Carola Ries-Hübscher: Meine Lieblingsfarbe ist ganz klar Blau. Ich trage praktisch nur blaue Kleidung. Das Wasser ist mein Element, ich schwimme sehr gerne. Ausserdem liebe ich Ferien am Meer. Ich mache im Atelier gern Collagen aus vorwiegend blauen Zeitungsausschnitten. Diese hänge ich dann in meinem Zimmer auf, die Farbe Blau beruhigt mich.

Franco Lanfranchi: Blau und Rot sind meine Lieblingsfarben. Ich male gerne mit Rot, weil ich es eine kräftige Farbe finde, die mich belebt. Ich habe gern blaue Blumen, denn sie erinnern mich an Alpwiesen voller Enziane in meiner Kindheit. Blau ist so weit wie der Himmel. In meiner Heimat, dem Puschlav, hat es wunderschöne Bergseen, die tiefblau erscheinen. In der Natur finde ich innere Ruhe, deswegen mag ich auch Grüntöne. In meinen Naturaquarellen kommt auch meist die Farbe Gelb vor, als Blumentupfer und als Licht in der Landschaft. Ich habe viele solcher Aquarelle in meinem Zimmer aufgehängt, sie erinnern mich an die schöne Bergwelt, aus der ich stamme, und geben mir Zuversicht. ●



Ein Teamausflug wie aus dem Märchenbuch

Voller Unternehmungslust und bei schönstem Sonnenschein machten wir, das Team der Zentralküche und das Büro-Service-Team der Geschäftsstelle, uns am Morgen des 30. August 2019 auf den Weg nach Luzern. Im Zug wurde, zu Gipfeli und Fruchttjus, gequasselt und gelacht. In Luzern angekommen hiess es die Beine unter die Arme nehmen und auf das Schiff eilen, das uns nur 10 Minuten später auf eine kleine Rundreise auf dem Vierwaldstättersee mitnahm. Wieder zurück an Land ging es zum Mittagessen in eine Pizzeria. Danach stand Bummeln und Shoppen auf dem Plan. Auch dabei kam der Austausch und Spass nicht zu kurz. Fazit: Das war ein rundum gelungener Tag!

Manuela Jahn, Mitarbeiterin Geschäftsstelle



Eine neue Baggerschaufel

Für unsere Portulac Kundengärtner wird ein sogenannter Universalgreifer mit Rotator, ein Zusatzgerät zum bereits vorhandenen Raupenbagger, gekauft. Mit Hilfe dieses Gerätes müssen sehr schwere Steine im Lager nicht mehr von Hand aufgeladen werden. Und auf Baustellen können so auch grössere Mauern und Böschungssicherungen ohne Rückenschmerzen erstellt werden. Der Greifer ist ein langlebiges Gerät, welches durch die Kundengärtner selber gewartet werden kann.

Erfreulicherweise hat die GABU Stiftung, Zug, bereits 1000 Franken an die Gesamtkosten von 4900 Franken gespendet. Möchten Sie diese Anschaffung auch unterstützen? Wir freuen uns über Spenden auf das Postkonto PC 87-3693-5 (IBAN CH30 0900 0000 8700 3693 5). Herzlichen Dank!

Ursula Hänni, Fundraising



Erfüllte Herzenswünsche

In meiner neuen Aufgabe erfüllt ich die Herzenswünsche sowohl der Bewohner und Bewohnerinnen als auch der Buchenhof. Darf ich am 1. August mit Luise Horatius einen Ausflug machen? Ich wünsche sich einen Besuch in Dietikon. Es fällt auf ein Kino in Dietikon. «Green Book – eine bewegende Geschichte». Der Film ist bewegend. Zuhause diskutieren wir auch über politische und wirtschaftliche Themen. Wir werden angesprochen.

Evi Leemann, Mitarbeiterin Buchenhof

Rätsel Nr. 25 von Nadine Bögli

Gesucht ist das Lösungswort, das sich aus Farben ergibt.



50-Franken-Gutschein der Stiftung zu gewinnen

Senden Sie das Lösungswort und Ihre Adresse bis 31.12.2019

- per Postkarte an: Redaktion Austausch, Stiftung für Ganzheitliche Betreuung, Joweid Zentrum 1, 8630 Rüti
- oder per interne Post an: Geschäftsstelle, Renato Stampa
- oder per Mail an: renato.stampa@sfgb.ch

Unter den richtigen Einsendungen lösen wir den Gewinner eines Gutscheins der Stiftung im Wert von Fr. 50.– aus. Der Gewinner wird benachrichtigt und sein Name im nächsten Austausch publiziert.

Die Lösung des Rätsels der letzten Ausgabe lautete: JUBILAEUM. Als Gewinner wurde ausgelost: Frédéric Holt, Haus zum Birkenhof.



Stiftungsausflug nach Interlaken

An einem schönen, warmen Mittwoch trifft sich eine Gruppe gut gelaunter Stiftungsmitarbeitender in Rüti. Nach der Reise mit dem Car kommen wir entspannt in Interlaken an. Mit der Standseilbahn geht es steil bergauf zum Harder Kulm. Die Aussicht auf Interlaken ist grandios. Wir bestaunen Eiger, Mönch und Jungfrau und die weitere Bergwelt. Nach dem feinen Mittagessen fährt uns die Bahn wieder runter nach Interlaken. Mit dem Schiff tuckern wir gemütlich über den Thunersee nach Thun. Von hier aus geht es wieder auf den Heimweg. Müde, aber voller schöner Erinnerungen kommen wir in Rüti an.

Monica Scheuner, Mitarbeiterin Geschäftsstelle



Wünsche (2)

be beim Erfüllen von
ie der Begleitung der
erinnen vom
5. März 2019 einen
unternehmen. Sie
uch im Kino. Ihre Wahl
ikon und den Film
sondere Freundschaft».
Auf der Fahrt nach
angeregt über den Film,
tschaftliche Themen
erin Haus zum



Gipffoto vom 23.03.2019 auf dem Piz Kesch mit (von links) Christoph Schmid (Rangers), Evi Leemann (Buchenhof) und André Lorenz (Geschäftsstelle)

Skitourengruppe

Die letzten beiden Winter hat sich eine kleine Gruppe aus Mitarbeitenden der Stiftung gebildet, welche jeweils ein bis zwei Skitouren zusammen unternehmen. Erfahrene SkitourengehängerInnen, die sich in diesem Winter gerne anschliessen möchten, sind herzlich willkommen. Für Information und Koordination wendet euch bitte an mich.

André Lorenz, Mitarbeiter Geschäftsstelle



Ausflug zur Melser Häx

Am 21. August 2019 haben das Team von Portulac und Oase gemeinsam einen Arbeitsausflug zur Melser Häx (Mädris) unternommen. Wir haben die lokal bedeutsame Häxeplatte (Felsformation) entbuscht, Wege instandgestellt, Finnenkerzen gesägt und Brennholz aufbereitet. Bewirtet wurde die grosse Schar der Arbeitenden durch das Pächterehepaar vom Häxehüusli. Ein rundum toller Anlass, wie die vielen strahlenden Gesichter zeigen.

Daniel Fasching, Leiter Portulac

Das Weiterbildungsangebot der Stiftung ist attraktiv!

Die internen Weiterbildungsangebote (Lebensrettende Sofortmassnahmen, Brandschutz, Umgang mit Medikamenten, easydok, Einführungstag, Psychiatrische Basics und die jährlich wechselnden Schwerpunktthemen) wurden im letzten Jahr durch die Weiterbildungsbeauftragte Jessica Segmüller neu konzeptualisiert und professionalisiert. Die Kursorganisation und -administration hat das Büro-Service-Team übernommen, was von allen Beteiligten sehr geschätzt wird. Die viertägige Weiterbildungsreihe «Psychiatrische Basics» für Berufspersonen ohne psychiatrische Fachausbildung ist ein Erfolg. Sie ist öffentlich zugänglich und erfreut sich auch bei den Mitarbeitenden unserer externen Institutionspartner grosser Beliebtheit. Im Namen der Stiftung danke ich allen mitwirkenden Personen (ReferentInnen, OrganisatorInnen und KursteilnehmerInnen), welche diese tollen Weiterbildungen erst ermöglichen, herzlich für ihr Engagement.

André Lorenz, Leiter Stabsstelle Bildung und Eingliederung

Erfolg in allen Ausbildungsbereichen

Alle Lernenden, welche diesen Sommer das Qualitätsverfahren (Lehrabschlussprüfung) durchliefen, haben bestanden. Im Namen der Stiftung gratuliere ich allen zu ihrem persönlichen Erfolg. Super gemacht! Ein riesen Dankeschön gebührt sicherlich den BerufsbildnerInnen für ihre engagierte, geduldige und wertvolle Ausbildungstätigkeit.

André Lorenz, Leiter Stabsstelle Bildung und Eingliederung

Herzliche Gratulation!

Voller Stolz dürfen wir verkünden: Unsere beiden Lernenden haben es geschafft! Von ganzem Herzen gratulieren wir Aisha Rudolf und Wanja Hulliger zur bestandenen Lehrabschlussprüfung Fachfrau Betriebsunterhalt EFZ und Unterhaltspraktiker EBA. Aisha fasst seit September im ersten Arbeitsmarkt Fuss. Wanja bleibt im Hauswart Team Rütli und wird die Lehre als Fachmann Betriebsunterhalt EFZ absolvieren. Beiden wünschen wir für den weiteren Weg viel Mut, Glauben an sich, Zuversicht und dass ihre Pläne gelingen werden. Ein grosses Dankeschön auch an Daniel Lehmann (im Bild zwischen Aisha und Wanja), unseren Lehrlingsbetreuer, sowie an alle Mitarbeitenden des HTR, die die Lernenden tatkräftig unterstützt haben.

Das Hauswart Team Rütli



Setzlingsbrunch 2019

Erstmals hat der Setzlingsverkauf von Portulac dieses Jahr im Rahmen eines Brunchs stattgefunden. Die positiven Rückmeldungen haben uns sehr gefreut. So werden wir am 9. Mai 2020 erneut ein Brunchbuffet für unsere Kunden aufbauen.

Daniel Fasching, Leiter Portulac

«Das Grün der Nat

Ein Gespräch über Farben.

Welche Rolle spielen Farben in eurem Alltag?

Thomas Hüsler: Ich nehme die Farben im Alltag nur beiläufig wahr. Als ich zu diesem Gespräch eingeladen wurde, habe ich mich mit der Thematik auseinandergesetzt. Aus dem Fenster zu schauen und die Farben einmal bewusst wahrzunehmen, hat einen gewissen Reiz. Die Farben des Abendrots oder das Blau eines Sees finde ich faszinierend.

Blanca Zenger: Ich nehme Farben eher in Emotionen wahr. Das Grün der Natur beruhigt mich, das Abendrot berührt mich. Ich denke nicht, das ist schön grün oder schön rot.

Amalia Radice: Ich habe in der Therapie gelernt, achtsam zu sein und die Farben des Alltags bewusst wahrzunehmen.

Wählt ihr morgens bewusst eine Farbe zum Anziehen aus?

Amalia Radice: Meine Stimmung bestimmt, welche Farbe ich trage. Eine Weile habe ich nur Schwarz getragen, um mich zu verstecken. Jetzt, wo es mir besser geht, merke ich, dass ich wieder Freude an Farben habe. Ich ziehe mich wieder farbig an, ich genieße die Farben der Natur. Die erste Farberfahrung, welche ich nach meiner Krise gemacht habe, war, dass ich mir ein rotes Kleid mit weissen Punkten gekauft habe. Ich habe es angezogen, habe mich darin gut gefühlt und bin mit erhobenem Haupt herumgelaufen.

Blanca Zenger: Ich wähle die Kleidung nicht nach Farbenlehre. In etwas Hellblauem sehe ich aus wie ein kranker Tilsiter, daher meide ich diese Far-

be. In der Schule bin ich herumgelaufen wie ein bunter Papagei und habe nicht verstanden, warum mich die Leute teils schräg angeschaut haben. Als ich älter wurde, verstand ich, dass dies eine Form von Aufmerksamkeits-suche war. Je nach Stimmung oder Situation variiert der Entscheid für eine Farbe. Es gibt Stimmungen, in denen ich Buntes schlecht ertrage. Wie Amalia kleide ich mich dezent, wenn ich nicht auffallen will. An Tagen, an denen es mir gut geht und es für mich okay ist, wenn mich die Leute anschauen, kleide ich mich farbig.

Thomas Hüsler: Im Alltag ein farbiges T-Shirt zu tragen, ist nicht mein Ding. Ich kleide mich meist in Grau oder Schwarz. Dagegen sehe ich gerne verschiedene Farben in meinem Umfeld. Ich habe schon öfters knallige T-Shirts gekauft und anschliessend gedacht, ich freue mich, wenn der Winter kommt, dann kann ich das T-Shirt unter dem Pullover verstecken. Wenn aber die gleiche Stimmung wie damals, als ich es gekauft habe, wiederkommt, nehme ich es wieder hervor.

Malt ihr?

Thomas Hüsler: Ich schaue mir gerne Bilder an. Selbst male ich jedoch nicht. Ich habe weder Talent dazu noch Interesse daran.

Blanca Zenger: Malen heisst nicht, ich zeichne ein Auto und man muss erkennen, dass es ein Auto ist. Viele denken, mein Lehrer hat damals schon gesagt, das ist kein Vogel. Also weiss ich, dass ich nicht zeichnen kann. Das hemmt viele Menschen heute noch. Doch beim Malen kann man einfach

mit Farben experimentieren.

Amalia Radice: In der Therapie habe ich es geliebt, mit Fingerfarben zu malen. Zuerst sah ich den Sinn im Malen nicht und musste mich überwinden. Dann merkte ich, dass es sich gut anfühlt, mit den bunten Händen über das Blatt zu streichen.

Gibt es eine Farbe, die ihr nicht mögt?

Blanca Zenger: Ich habe Mühe mit Beige. Diese Farbe empfinde ich als nicht lebendig.

Thomas Hüsler: Das erinnert mich an ein Kinderbuch. Es handelt von Farbstiften. Die Stifte zeigen, was sie mit ihrer Farbe malen können. Der blaue Farbstift ist nur noch ein kleiner Stummel, weil er so viel ausmalen konnte, den Himmel und das Meer. Der beige Stift ist noch gross und ganz traurig, weil er nur Weizen ausmalen konnte. Vielleicht versöhnt dich dieser Gedanke etwas mit der Farbe Beige.

Wie geht dein Kind mit Farben um?

Thomas Hüsler: Meine Tochter ist eineinhalb Jahre alt und hat erst zu malen begonnen. Es interessiert sie nicht, ob Farben zusammenpassen. Sie nimmt irgendeinen Stift und malt los. Da gibt es keine Regeln. Es ist ihr egal, ob sie eine Erdbeere rot oder blau ausmalt. Dieses Freie, Lebendige gefällt mir am Kindsein.

Malst du mit ihr oder schaust du nur zu?

Thomas Hüsler: Ich schaue nur zu, wie sie malt, und überwache, dass sie die Stifte nicht aufisst.

ur beruhigt mich»

Tatiana Sardone Mitarbeiterin Portulac, sprach mit:
Thomas Hüsler Mitarbeiter Werkstatt Team Bubikon
Amalia Radice Bewohnerin Wohngruppe zur Weide und Mitarbeiterin D&L
Blanca Zenger Mitarbeiterin SfGB



Blanca Zenger.



Amalia Radice.



Thomas Hüsler.

Amalia Radice: Bald kommt die Phase, wo sie die Wände bemalt...

Welche Farbe würdet ihr für ein Zimmer wählen?

Thomas Hüsler: Ich habe die Tendenz, mich spontan für etwas Knalliges zu entscheiden, weiss jedoch, dass mir das schnell verleiden kann.

Amalia Radice: Früher habe ich mit meinen Jungs die Zimmer farbig gestrichen. Einmal ein ganzes Zimmer in Grün, einmal eine ganze Wand mit Micky-Maus-Motiven. Heute wohne ich in einer Wohngruppe der Stiftung. Aber später, wenn ich wieder eine eigene Wohnung habe, streiche ich die Wände vielleicht wieder farbig. Ich habe gehört, Rosa wirke beruhigend.

Blanca Zenger: Es gibt einen Männerknast in den USA, da ist alles pink. Die Gewalt dort ist tatsächlich zurückgegangen.

Habt ihr bei der Arbeit mit Farben zu tun?

Amalia Radice: Im D&L-Alltag haben wir nicht viel mit Farben zu tun. Doch kürzlich verpackten wir pinke Prospekte in pinke Couverts. Interessant, da waren tatsächlich alle ganz ruhig. (Alle lachen)

Thomas Hüsler: In der Werkstatt arbeiten wir mit Holz, da gibt es die verschiedenen Brauntöne. Unsere Puzzles werden bunt, jedoch nach Vorlage bemalt. Es gibt schon Mitarbeitende, welche gerne frei malen wür-

den. Doch wenn der Kunde bei der Online-Bestellung ein Foto des Produktes sieht, dann möchte er es auch in den entsprechenden Farben kaufen. Wenn jedes Produkt eine andere Farbe hätte, würde es mit dem Verkauf schwierig werden. Während der Schnupperzeit dürfen die Schnuppernden selbst auswählen, wie sie ihr Puzzle anmalen möchten. Dieses nehmen sie nach der Schnupperzeit nach Hause.

Blanca Zenger: Ich habe die Ausbildung zur Mal- und Gestaltungstherapeutin gemacht. Was die Arbeit mit Farben auslöst, ist eindrücklich. Wir machten die ganzen Prozesse, welche die Klienten durchmachen, selbst durch. Und wir merkten, dass nicht alles ans Tageslicht gezerrt werden



Blanca Zenger.

muss. Ein Bild darf auch einfach nur seine Wirkung haben. In der Praxis erlebte ich, wie schwierig es für Erwachsene ist, loszulassen und mit den Farben zu experimentieren. Viele innere Widerstände müssen erst durchbrochen werden, bevor sie es genießen können. Doch jedes innere Kind sehnt sich nach dieser Ungezwungenheit.

Hat jemand besondere Erfahrungen mit Musik und Farben?

Amalia Radice: Ich war an einem Holi-Festival. An diese Festivals geht man ganz in Weiss gekleidet. Man bekommt ein paar Säcke mit verschiedenen Farben, welche man sich, begleitet von Musik, gegenseitig anwirft. Mit dieser indischen Tradition wird der



Thomas Hüsler.

Winter vertrieben. Ich hatte nach dem Festival grüne und meine Kollegin blaue Haare. Von der Haut ging die Farbe gut weg, bei den Haaren dauerte es länger und an den Kleidern blieb die Farbe dran. Zum Schluss bekamen wir eine Pelerine. Ohne Pelerine darfst du nicht in den Zug, weil die Farbe anfangs noch abfärbt. Die bunten Kleider sind eine bleibende, schöne Erinnerung.

Welche Hautfarbe würdest du wählen, wenn du wählen könntest?

Amalia Radice: Meine.

Blanca Zenger: Es käme darauf an, wo ich leben würde. Ich war einmal in Kenia mit wenigen Weissen auf einer Fähre mit Einheimischen. Da habe ich



Amalia Radice.

Fotos: Max Mojon

gemerkt, wie das ist, durch die Hautfarbe aufzufallen. Ich würde die Farbe wählen, die in meiner Umgebung üblich wäre, um möglichst unauffällig zu bleiben.

Thomas Hüsler: Ich hätte gerne einmal für einen Tag eine dunkle Hautfarbe, um zu spüren, wie sie sich das anfühlt. Wie wäre das Hautgefühl? Nähme ich die Sonne auf der Haut anders wahr? Würde ich mich weniger verbrennen? ●

Farbe bekennen

Ich liebe es, mich mit Farben auszudrücken.

Tatiana Sardone Mitarbeiterin Portulac

Ich liebe Farben, Farben in der Natur, Farben beim Kochen und Essen, farbige Kleider, Malen mit Kindern. Ich liebe es, mich mit Farben auszudrücken.

Auch liebe ich den Regenbogen, dieses Wunder der Natur... zum Staunen schön. In der Natur empfinde ich oft ein Gefühl von Glückseligkeit und Dankbarkeit. Diese Farben und Formen sind wahre Meisterwerke, und sie sind einfach da und bereichern mein Leben, unser Leben.

In der Natur unterwegs zu sein, ist für mich Aufladung pur, Sein pur. Die Farben in den Blumen, Pflanzen, Landschaften und Tieren zu betrachten ist Innehalten und Wertschätzen zugleich. Immer wieder staune ich über diese Vielseitigkeit und Vollkommenheit.

Mit Farben zu malen oder zu zeichnen, macht mir Spass. Manchmal ist es ein Zwiegespräch mit meiner Seele und manchmal ist es eine Kommunikation mit meinen Gefühlen. Ich empfinde es als eine Bereicherung und ein Geschenk, etwas vielleicht noch Unsichtbares in Farben und Formen sichtbar zu machen (auszudrücken). Übers Malen kommt manchmal ein Wort oder eine Erkenntnis zu mir. Manchmal ist es einfach ein tiefes Sein im Hier und Jetzt. Ich fühle mich sehr verbunden mit der Welt der Farben.

Immer mal wieder entsteht ein Bild, unterdessen hat sich schon einiges angesammelt. Über eine Ausstellung habe ich noch nie nachgedacht, aber ich habe mich schon gefragt, ob meine Bilder allenfalls auch anderen dienen könnten. Wer weiss!

Wenn ich reise, sind mein pinkig-kuschliges Farbstiftetui und ein Schreib- und Malbuch immer mit dabei. Manchmal drücke ich etwas Erlebtes in Worten aus, manchmal in Farben. Je nachdem, was mir gerade näher liegt.

Vor einiger Zeit habe ich eine dreijährige Ausbildung als Mal- und Kunsttherapeutin gemacht, aber bis anhin noch nicht damit gearbeitet. Mit einer Freundin habe ich eine Zeitlang Frauengruppen geführt, in diesem Zusammenhang habe ich verschiedene Mal-

erlebnisse einfließen lassen. Das waren immer sehr spannende und schöne Begegnungen.

Als Team zum Beispiel ein gemeinsames Bild zu malen, kann ein sehr spannender Prozess sein. Zu zweit einen grafischen Dialog zu führen, kann auch neue Begegnungsräume öffnen. Das bedeutet, in der Stille nur mit Farben und Formen übers Blatt abwechslungsweise zu kommunizieren und sich, wenn das Bild dann fertig ist, mündlich darüber austauschen. Ich kann es euch nur ans Herz legen, dies einmal auszuprobieren. ●



Tatiana Sardone.

olumnen



Hallo kleine Elfe Rucka

Es geht mir heute gelb

Manuela Jahn Mitarbeiterin Werkstatt Team Bubikon

Die Verfasserin und die kleine Elfe Rucka unterhalten sich über das Schwerpunktthema der vorliegenden Ausgabe.

«Hallo Manuela, wie geht es dir?» «Mir geht es heute gelb.» «Wie bitte?» «Du hast schon richtig gehört, mir geht es heute gelb. Was stellst du dir spontan darunter vor, Rucka?» «Ich stelle mir unter der Farbe Gelb die Sonne vor, also denke ich, du hast heute ein sonniges Gemüt.» «Genau ins Schwarze getroffen! Das wollte ich damit sagen. Weisst du, oft nervt mich die Frage <Wie geht es dir?>. Ich finde, die ist so schwierig zu beantworten. Nach dieser Frage fühle ich mich oft total rot. Nicht immer will ich den Leuten sagen, wie es mir geht, und einfach <gut> sagen finde ich nicht richtig, wenn es mir eben nicht gut geht. Vielleicht antworte ich mal mit einer Farbe?»

«Sag mal Rucka, welche Bedeutung haben Farben für dich?» «Für mich kann die Welt nicht bunt genug sein. Das Schöne ist, dass mir die Natur das ganze Jahr über so viele Farben schenkt. In den Herbstwochen hatte ich besonders viel Freude an den grellorange leuchtenden Ringelblumen in den Gärten und auf den Balkonen der Menschen. Wir Elfen stibitzen jedes Jahr ein paar Blütenblätter und machen unsere eigenen Lotionen für kleine Hautverletzungen.» «Ist das schwierig?» «Nein, ganz und gar nicht! Dazu braucht man nur zwei oder drei Zutaten: zwei Hand voll ganz aufgeblühter Ringelblumenblüten und etwas Oliven-, Mandel-, Weizenkeim- oder Sonnenblumenöl. Für Salben nehmen wir zum Öl noch Bienenwachs dazu, der ist zähflüssiger. Letztes Jahr ist uns das Öl knapp geworden und die Bienen wollten uns kein Wachs geben. Da haben wir beim Bauern etwas Melkfett <ausgeliehen>, so sind wir doch noch zu unserer Ringelblumensalbe gekommen. Als Dankeschön haben wir dem Bauern und seiner Frau ein Töpfchen feine Salbe geschenkt.»

Rezept zur Herstellung von Ringelblumensalbe: siehe rechte Seite.



Von Fragen und Antworten

Anita Weibel Mitarbeiterin Geschäftsstelle

Es gibt so viele Fragen – wichtige und weniger wichtige, rhetorische und ernstgemeinte, g'scheite und weniger g'scheite – schon Shakespeares Hamlet fragte sehr nachdenklich «Sein oder Nichtsein?», und wer eine kurze und klare Antwort auf diese Frage hat – immer her damit...

Worte sind für mich nicht einfach nur Worte, sondern ergeben in Sinn und Bedeutung je nach Wortwahl und Satzstellung verschiedene Impressionen – insbesondere da ich es (schon fast) unheimlich mag, neue Wortkombinationen zu entdecken, welche es so eigentlich gar nicht gibt, deren von mir implementierte innewohnenden Botschaften jedoch aufs Trefflichste erfüllt werden können. So wird möglicherweise einigen meiner Gedanken ein situatives (Un-)Verständnis folgen – entweder man mag das sich drehende Gedankenkarussell oder es wird einem schlecht ob den vielen zu schnellen Drehungen. Schwarz oder Weiss – obwohl, da sind ja auch noch die verschiedensten Grautöne... Schönheit liegt im Auge des Betrachters, und entweder man sieht eher das Grau, welches eindeutig ein fröhliches Gelb ist oder eben eher schlammig, langweilig und trist. Einige meiner Gedanken manifestieren sich wohl in eher etwas leicht sarkastisch-ironischen, ein wenig zynischen und schwarzhumorigen Essays, und wer gerade keine Lust dazu hat, ein/e Zwischen-den-Zeilen-Leser/in zu sein, darf meine Abhandlungen einfach so mögen oder auch nicht – jedem wie's gefällt. Ich hoffe jedoch, dass vor allem das zwinkernde Auge wahrgenommen wird, denn alles ist, wie es ist und was mann/frau daraus macht. Das Leben nehmen, wie das Leben eben ist, nicht zu verzweifeln auf der Suche nach den ultimativen Antworten und immer zu versuchen, das Bunte zu finden und zu sehen, auch wenn da manchmal beim besten Willen und mit der allergrössten Motivation echt keine Farbe zu erkennen ist...

Ach, eines noch: Schwarz ist eben doch eine Farbe – laut Wikipedia einfach eine «unbunte»...

Essen

Essbare Blumen erfreuen das Herz



Ringelblumen, Kornblumen, Kapuzinerkresse, Borretsch, Shungiku – alle diese wunderbaren Blumen werden in der Portulac Biogärtnerei produziert und auf dem Markt in Zürich und im Hofladen in Fehraltorf verkauft. Sie können vielseitig eingesetzt werden. Ob als Dekoration auf dem Salat, auf einem Dessert oder eingefroren in

einem Eiswürfel für einen kühlen Drink.

Essbare Blumen sind eine nachhaltige Bereicherung für die Landwirtschaft, eine Aufwertung für jeden Hausgarten und eine farbige Überraschung für jeden Gast. Es ist ein uralter Brauch, Getränke und Speisen mit Blüten anzureichern. Essbare Blumen im eigenen Garten wachsen zu sehen und zu pflücken, erfreut mein Herz.

Tatiana Sardone, Mitarbeiterin Portulac

Körperpflege

Ringelblumensalbe selber herstellen



200ml Oliven-, Mandel- oder Sonnenblumenöl in einer Schüssel im Wasserbad auf etwa 60 Grad erwärmen. Zwei Hand voll Blütenblätter in das erwärmte Öl geben. Alles ungefähr 30 Minuten im Wasserbad sieden. Um eine

Salbe statt Öl zu bekommen, kann man nach ca. 25 Minuten Bienenwachs, Lanolin oder Melkfett dazu mischen. Über Nacht ziehen lassen. Je nach Festigkeit nochmals kurz erwärmen, um einfacher in (am besten dunkle) Gläser zu füllen. Angefangene Gläser sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Manuela Jahn, Mitarbeiterin Werkstatt Team Bubikon

Film

Lustig und traurig



Der Film «Die Maske» von Peter Bogdanovich aus dem Jahr 1985 dreht sich um den Protagonisten Roy L. «Rocky» Dennis, der seit Geburt an der Krankheit Carniodiaphyseale Dysplasie leidet, die die Gesichtsknochen unkontrolliert wachsen lässt. Trotz möglicher tiefer Lebenserwartung lebt Rocky das Leben eines normalen

Teenagers. Umsorgt von seiner drogenabhängigen Mutter Rusty und aufgenommen von einer herzlichen Bande von Rockern durchlebt er Höhen und Tiefen des Erwachsenwerdens. Ein packender Film voller Emotionen, lustig wie auch traurig, der vielleicht sogar die Sicht auf manche Dinge verändern kann und auch heute noch ein Garant für einen wunderbaren Filmabend ist.

Daniel Ackermann, Mitarbeiter Hauswart Team Rütli

Musik

Zeige deine wahren Farben



Im von Cyndi Lauper gesungenen Lied «True Colors» aus dem Jahr 1986 heisst es: «Ich sehe deine wahren Farben / Hab keine Angst sie zu zeigen / Deine wahren Farben / Wahre Farben sind wunderschön / Wie ein Regenbogen».

Cyndi Lauper war immer eine meiner Lieblings-sängerinnen. Alle meine Freunde schwärmten für Madonna, aber mir gefiel Cyndi viel besser. Ich bin bis heute ein grosser Fan von ihr und höre ihre Lieder immer, wenn es mir nicht so gut geht. Der Song «True Colors» hat mich in jungen Jahren darin bestärkt, mich so zu zeigen, wie ich bin.

Max Mojon, Mitarbeiter Paradies-Dorflädeli

noch was



Das vergessene Stiftungsmotto

Damit wir drei Mitarbeiterinnen von Wohnen mit Service im Bruggacher das aktuelle interne Stiftungsmotto «Mittendrin statt nur dabei» sicher nicht mehr vergessen, haben wir dieses auf T-Shirts gebügelt und es uns so zwar nicht hinter die Ohren, aber doch auf den Rücken geschrieben ...

Ursula Hänni, Leiterin Wohnen mit Service im Bruggacher

Blanca Zenger, Mitarbeiterin SfGB

Die verschwundene Brille

Samuel Frank vom Haus zum Buchenhof ist eigentlich Brillenträger. Leider geht seine Brille des Öfteren kaputt oder verloren. Die letzte Brille verschwand vor rund einem Jahr spurlos. Eines Tages kommt Sämi freudestrahlend mit seiner Brille ins Büro und sagt zu mir: «Schau mal, was ich gefunden habe!» Ich bin hocherfreut über das plötzliche und unverhoffte Auftauchen seines Nasenvelos und frage ihn: «Oh, cool, wo hast du die denn jetzt her?» Da meint Sämi: «Gefunden, im Schlittschuh auf dem Schrank!»

Das aktive Ausruhen

An einem heissen Sommertag erklärt eine Bewohnerin im Haus zum Birkenhof einer Mitarbeiterin, sie gehe ins «aktiv und bewegt», um sich auf dem Sofa auszuruhen. Als die Mitarbeiterin entgegnet, diese Tagesstätte sei doch da, um aktiv etwas zu tun, meint die Bewohnerin, es sei der kühlfste Raum im Haus, deshalb brauche sie «aktiv und bewegt» zum Ausruhen.

Cornelia Epprecht, Leiterin Haus zum Birkenhof

Manuela Jahn, Mitarbeiterin Geschäftsstelle

Die empfohlene Stolperfalle

An einer Sitzung der Geschäftsstelle besprachen wir wieder einmal das Vorgehen in einem Brandfall. Wir repetierten, dass man sich bei starker Rauchentwicklung am Boden kriechend fortbewegen sollte. Dann wurde gefragt, ob es bei einer Evakuierung Stolperfallen geben könnte. Dazu meinte Renato Stampa: «Ja, diejenigen, die am Boden kriechen.»

ALSO ICH WEISS NICHT WAS ALLE IMMER HABEN! ? ALLE JAHNERN WIE GRAU DAS LEBEN SEI. DABEI ISTES SEHR FARBENFROH, MAN MUSS NUR GUT ZUHÖREN. DAZU ERZÄHLE ICH EUCH NUN EINE BUNTE GESCHICHTE: ...

DAS GOLDENE KALB, EIN GRÜNSCHNABEL UND DAS SCHWARZE SCHAF DER FAMILIE WANDERTEN MIT WEISSER WESTE UND ROSAROTER BRILLE ÜBER DEN ROTEN TEPPICH UND WUNDERTEN SICH, DASS IN DIESEM GRAUEN ALLTAG DIE MORGENSUND TATSÄCHLICH GOLD IM MUND HATTE. GRÜNSCHNABEL ÄRGERTE SICH GRÜN UND BLAU, DAS KALB SAH ROT UND DAS SCHAF MEINTE BLAUÄUGIG. "MACHTEN WIR DOCH EINE FAHRT INS BLAUE, WIR KÖNNEN SCHWARZ FAHREN UND ROT SEHEN, ES IST NUN SCHLIESSLICH NICHT ALLES GOLD WAS GLÄNZT UND DEN SCHWARZEN PETER LASSE ICH MIR NICHT ZUSCHIEBEN, SONST GIBT ES EINEN SATZ ROTE OHREN UND IHR KÖNNT VOR NEID GELB WERDEN!"

GRÜNSCHNABEL SAH DEN ROTEN FADEN NICHT. DEN DAS SCHAF VERFOLGTE, ER DACHTE SODAN, DAS SCHAF SEI BLAU UND SEINE WEISSE MÄUSE, SCHLIESSLICH HATTE ES SICH AUCH GRAUE HAARE WACHSEN LASSEN UND WOLTE UM DAS GOLDENE KALB TANZEN. NUN GALTES JEDES WORT AUF DIE GOLDSCHALE ZU LEGEN UND NUR ZU GLAUBEN WAS SCHWARZ AUF WEISS STAND, VIELLEICHT LOG ES JA DAS BLAUE VOM HIMMEL.

BEVOR GRÜNSCHNABEL WARTETE BIS ER SCHWARZ WURDE, SAGTE ER: "LIEBES SCHAF, WIR SIND MIT EINEM BLAUEN AUGE DAVONGEKOMMEN.

LASS UNS DIE WEISSE FATNE HISSEN, ROTE UND SCHWARZE ZAHLEN SCHREIBEN UND DIE GOLDENE MITTE SUCHE. SCHLIESSLICH SIND NACHTS ALLE KAREN SCHWARZ UND WIR HABEN BLAUES BLUT!"

UND SO MACHTEN SICH DIE DREI FREUNDE AUF, UM ROSIGE AUS-SICHTEN UND DAS BLAUE WUNDER ZU FINDEN! ☺



Werkstatt Team Bubikon

Schöne Weihnachten!
Und nicht vergessen,
der Frühling kommt bald...

garden
in a
BOX



Hochbeete vom
**Werkstatt Team
Bubikon**

sfgb.ch/wtb
055 243 34 43



Bepflanzt von
Portulac
sfgb.ch/portulac
043 466 91 44



Werkstatt Team Bubikon
Hochbeete auf Mass vom WTB



Portulac
Individuelle Bepflanzung
und Pflege durch Portulac

