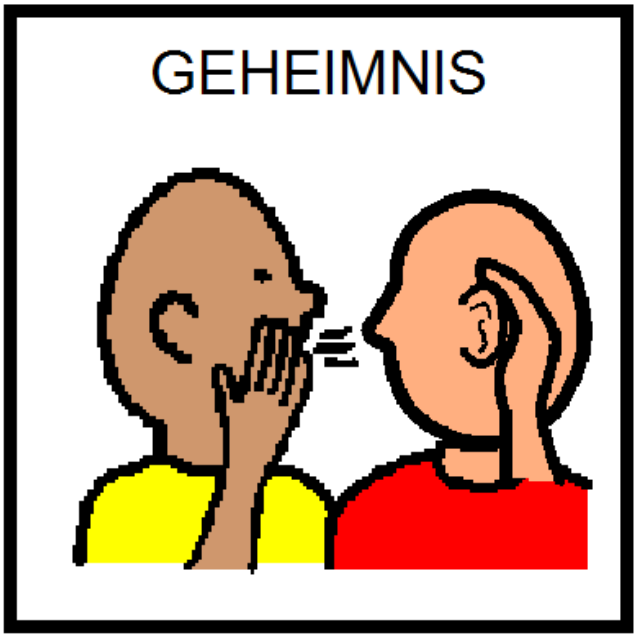
KANTON LUZERN
Bildungs- und Kulturdepartement

Heilpädagogisches Zentrum Schüpfheim

Sunneposcht



Psssssssst!

Gesucht (*Geheim-*)Rezepte

Ausgabe 5 / im September 2018

Vorwort

Mit humorvollen, hinterfragenden, unerwarteten, vielleicht auch einmal „schrägen“ Blitzlichtern wollen wir mit der Sunneposcht in unregelmässigen Abständen Einblicke in unsere Institution gewähren. Jede Ausgabe widmen wir einem bestimmten Thema.

In dieser Ausgabe haben wir uns auf eine spezielle Suche gemacht:

Gesucht (*Geheim*-)Rezepte

Wir vom Redaktionsteam stellen uns vor, dass jede und jeder ganz viele wertvolle Erfahrungen, Kenntnisse, Kniffs etc. ganz sorgfältig aufbewahrt. Viele kostbare Schätze in einem für die Öffentlichkeit nicht zugänglichen Ort.

Gewiss, manche dieser Schätze gehören nicht ans Tageslicht. Sie brauchen die Nische, um wirksam bleiben zu können. Und klar, gewisse wertvolle "Rezepte" möchte man nicht mit andern teilen. Oder man behält sie für sich aus Bescheidenheit, weil man Angst vor Kritik hat oder es fehlt der Mut?

So haben wir uns auf die Suche nach RezeptspenderInnen gemacht.

Dabei haben wir nicht an die grossen Wunder gedacht, sondern an Alltagsperlen, an ganz praktische Tipps und Tricks, an Rezepte, Methoden und Lösungen, die kleine Wunder bewirken können.

Und tatsächlich, ein paar mutige Personen haben grosszügigerweise ihre Schatztruhe geöffnet. Und deshalb dürfen wir in dieser Nummer ein paar "bunte Perlen" präsentieren.

Das Sunneposcht-Redaktionsteam wünscht Ihnen viel Vergnügen beim Entdecken!

Heilpädagogisches Zentrum
Sunnebüel

Impressum

Herausgeberin
Heilpädagogisches Zentrum Schüpfheim
Chlosterbüel 9
6170 Schüpfheim

Telefon 041 228 49 00

www.hpz-schuepfheim.lu.ch
Info.hpzs@edulu.ch

Spendenkonto:
CH93 0077 8018 8000 0110 6 (Luzerner Kantonalbank)
Vermerk Zahlungszweck HPZS / BUKR 3202

Erscheinungsweise Sunneposcht
Unregelmässig. Wenn wir etwas sagen möchten, dann werden wir es tun. So können 15, 18 oder mehr Monate zwischen zwei Auflagen liegen. Sie erscheint in Papierform und wird auf unserer Homepage aufgeschaltet.

Inhalt der Beiträge
Bezugnehmend zum Ausgabenthema, im Zusammenhang mit dem eigenen "Arbeitsfeld", Diskussionen aufgreifend oder anstossend.

Adressaten
Alle am Sunnebüel interessierten Personen: Angehörige, Schülerschaft und BewohnerInnen, Mitarbeitende, Bewerbende, Partnerinstitutionen, Gemeinden, zukünftige Spenderinnen und Spender, etc.

Auflage: 1'300 Stück

Redaktionsteam
Marco Beer-Würgler, Leiter Erwachsenenabteilung
Rita Cavelti, Schulleiterin
Eveline Emmenegger, Leiterin Verwaltung
Peter Marty, Rektor
Kathrin Zettel, Leiterin Empfang & Administration

Layout
Kathrin Zettel, Eveline Emmenegger

6. September 2018

Lustenbergers Geheimnis

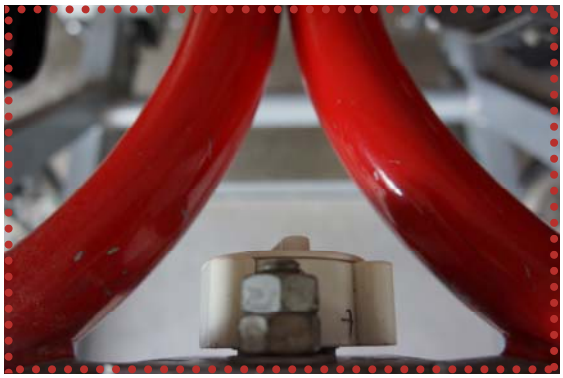
Das Geheimnis kann eine Freude und eine Last sein. Es ist ein grosses, gegenseitiges Vertrauen da, wenn dir jemand ein Geheimnis anvertraut. Jedoch kann es auch eine Last sein, wenn du es ausplauderst, und die Beziehung zu dieser Person ist zerstört.
Du kannst auch dein eigenes Geheimnis bewahren, was genau so schwer sein kann, wie das Geheimnis von jemand anderem zu wahren.
Wenn du das Gefühl hast, es einem anderen Menschen erzählen zu müssen, versuche es dir selber im Spiegel zu erzählen. Tue so, als ob du einen Zwillingsbruder oder eine Zwillingsschwester hättest und rede mit dir selbst. Das sieht vielleicht doof aus, kann aber helfen. Achte darauf, dass niemand in der Nähe ist, der hören kann, was du sagst.

Das ist in der Pflanzenwelt ganz anders: sie warten darauf, ihre Geheimnisse zu offenbaren. Wir müssen nur sehr achtsam und liebevoll mit ihnen umgehen. Es gibt Pflanzen, die fast das Geheimnis der Unsterblichkeit gefunden haben. In den Urwäldern leben Bäume, deren Alter nicht bestimmt werden kann. Bricht so ein Baumriese nach einigen Jahrhunderten zusammen, so bleiben immer noch seine Austriebe oder Schösslinge, die weiterwachsen. Die Pflanzen, diese uralte Wesen, die das Leben auf die Erde brachten, die uns ernähren, uns kleiden und die uns ein Heim geben, die uns Heilmittel für fast alle Gebrechen und Leiden zur Verfügung stellen, die uns und allen anderen Lebewesen die Luft zum Atmen schenken, ein Meisterwerk, die darauf warten, uns ihre Geheimnisse zu offenbaren.

Meine Lieblingspflanze, die Engelwurz, hat ihr Geheimnis schon längst preisgegeben. In der Zeit der Pest und Seuchen kauten die Ärzte Engelwurz. Ein Brauch, der mehr als blosser Aberglaube war, denn die Engelwurz hat, wie man inzwischen weiss, tatsächlich eine starke immunstärkende Wirkung. Sie hält Bakterien und Viren von uns fern. Sie erhellt den Geist, erwärmt die Seele und reinigt die Aura. Glücklich, wer diesen Pflanzengeist zum Verbündeten hat.

Ruth & Jean Lustenberger
Mitarbeitende Wohngruppen

Geheime Orte? Oder doch gar nicht mal so geheim?
Zwei fleissige Fotografen (nennen wir sie P.M. und seine treue Begleiterin C.B.) haben sich auf die Suche gemacht, nach unerforschten Orten innerhalb unserer Institution, nach versteckten Plätzen. Und sie haben gefunden: „gspässegi“ Motive. Oder doch nur neue Blickwinkel? Wie vertraut sind Sie tatsächlich mit dem HPZ/Sunnebüel? Finden Sie es raus…
Verteilt auf die Ausgabe finden Sie immer wieder markante Foto-Ausschnitte, die Auflösungen dazu ganz hinten im Heft.



Beispielbild: Ist das eine Gartenzange?

Auflösung: Nein, es ist das ZEM-Velo beim Parkplatz 2.

Mein Kraftort

Meine Wurzeln im Äntlibuech
Die Farnern als mein Kraftort. Es ist ein Berg.

Mit Wanderschuhen laufe ich vom Sunnebüel aus durchs Dorf Schüpfheim
und bei der Landbrücke biege ich Richtung Flühli ab.
Dann kommt wieder ein Wegweiser Farnern.
Wenn ich da abbiege kommt die alte Flühlistrasse.
Dort laufe ich hinauf auf den Berg Farnern.
Ich sehe nun über das Äntlibuech.
Jetzt ist Picknicken dran.
Ich bin gestärkt und laufe den gleichen Weg wieder hinunter.
Das Wandern gibt mir Kraft.

Armin Emmenegger
Bewohner Erwachsenenabteilung

Ranginak

Zutaten:

- ½ kg Mehl
- ½ kg Datteln
- Pistazien
- Walnüsse
- Öl
- Zimt
- Zucker
- Puderzucker
- Kardamom (gemahlen)
- Rosenwasser (nach Geschmack)

Zubereitung:

- Öl erhitzen, Mehl dazu geben unter ständigem Umrühren goldgelb werden lassen
- danach Puderzucker, Kardamom, Zimt, Öl (oder auch Butter) und Rosenwasser unterrühren
- Datteln entkernen, Walnüsse (man kann sie auch vorher rösten) in Datteln geben
- die gefüllten Datteln auf Servierplatte nebeneinander aufschichten
- die heisse Mehlmischung über die Datteln gießen und glatt streichen
- mit Pistazien garnieren

Leila Mohammadgholikhani
Mitarbeiterin Wohngruppe

Was ist Ranginak?
Ranginak ist ein im Süd-Iran verbreitetes persisches Dessert.

Über den Begriff «Geheimnis» und über die letzten Geheimnisse bei Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus

Der lateinische Begriff «secretus» heisst in zweiter Bedeutung «geheim» und in der ersten Bedeutung «ausgesondert, getrennt», sowie auch «entlegen, einsam». «Secret» in der englischen und französischen Sprache leiten sich davon ab und weisen auf das Unzugängliche hin für die Allgemeinheit, das Abgesonderte.

In der deutschen Sprache steckt im Worte Geheimnis der Ursprung «Heim» und hiess (nach DUDEN) zunächst «zum Hause gehörig, vertraut». Ein geheimer Rat ist also ein vertrauter Rat, siehe dazu auch den Titel des Geheimrates. Erst in der Folge kam die Bedeutung von «heimlich, vertraulich» dazu.

Das lat. Substantiv von Geheimnis heisst «Mysterium» und kann schon bald eine religiöse Konnotation haben, was beim «Sacramentum» noch klarer ist. Sacramentum hiess lat. ursprünglich die Weihe, die Verpflichtung (z.B. für den Militärdienst) und im Kirchenlatein wurde es dann zum eigentlichen religiösen Geheimnis.

Es lägen einige interessante Überlegungen auf der Hand im Zusammenhang mit dem Begriff des Geheimnisses, und zwar nicht nur über das Begriffspaar «Krimi und Geheimnis» (= gut 500'000 Nennungen im Google) oder «Thriller und secret» (= 5 Mio. Nennungen im Internet):

- So über Betriebsgeheimnisse und der juristische Umgang damit,
- über die Geheimsprachen,
- über Geheimbünde, wie die Freimaurerei – obwohl ihr Ursprung im guten Sinne mysteriös war, abgeleitet von Mysteries (= Berufe)
- über Geheimsymbole,
- über den Begriff des Geheimnisses in der Psychologie, genauer noch in der Tiefenpsychologie (z.B. bei C.G. Jung)
- über die Inflation des Begriffes «Geheimnis», um dem Kern einer Sache, eines Ablaufes, eines Berufes auf den Grund zu kommen, um etwas sozusagen von innen heraus zu verstehen und um es interessant und attraktiv zu machen. Wir sprechen dabei z.B. über die Geheimnisse des guten Schwingers, Fussballers, der guten Lehrerin oder des guten Kochs.

«6 Geheimnisse, die dir ein guter Koch nicht verrät» oder «20 Geheimnisse, welche dir ein guter Kellner nicht verrät» sind Garanten, dass man die geheimen Tipps verraten bekommt gegen gutes Geld.

Da hat Marie von Ebner-Eschenbach geradezu Facebook vorausgenommen, wenn sie sagte:

«Was wir unseren besten Freunden nicht anvertrauen würden, rufen wir ins Publikum» .

https://de.wikipedia.org/wiki/

Bei Facebook spannenderweise mit allerlei «geheimen» Funktionen verbunden, wie Schatten-Profile, Geheimnachrichten, Geheimpostfächer etc.

Da ich mich viel mit dem mittelalterlichen Arzt Paracelsus beschäftigte, von dem man sagt(e), er hätte über die letzten Geheimnisse, über den Grund der Dinge, Bescheid gewusst, möchte ich hier noch einige Überlegungen anstellen zu den grossen philosophischen Fragen und wie der Hohenheimer, von seiner alchimistischen Sichtweise her, damit umgegangen ist und was er dazu zu sagen hat.

Paracelsus wurde bereits als Knabe durch seinen Vater u.a. in Villach in die Geheimnisse des Bergbaues und der damit verbundenen Krankheiten und in die Interna der Schmelzhütten (eigentlich der alchimistischen Werkstätten) eingeweiht. Er erhielt also schon früh Unterweisung in ganz spezielles und für die Umgebung verborgenes Wissen. Aber letztlich wies er immer wieder auf die Wichtigkeit des Sehens hin, des Hinschauens und der Erfahrung. Die Geheimnisse sind dem Sehen nicht entzogen, aber es braucht einen geübten, einen geschulten Blick, die richtige Schau. Es gilt, das Wesentliche zu sehen.

https://www.hermetik-international.com/de/mediathek/personenlexikon/paracelsus/

Wie hat er das als Professor der Medizin in Basel selber konkret angestellt? Er hat geradezu gepredigt, mit den Schülern hinauszugehen in die Natur, ans Krankenbett, und nicht nur die veralteten Autoren wie Galen zu lesen. Nicht umsonst gilt er auch als «Luther» der deutschen Sprache, hat er doch gegen grossen Widerstand erste deutsche Vorlesungen gehalten, damit auch des Lateins nicht mächtige Interessierte in seine Vorlesungen kommen konnten. Damit hat er so etwas wie die Vorgänger-Institution der Volkshochschule begründet.

Trotzdem war Paracelsus auch ein «Kind» seiner Zeit und das Gebäude der Alchemie war für ihn Herkunft und schützendes Dach. In der Alchemie ist «das Geheimnis» ein zentraler Begriff, es geht dabei immer um die letzten Gesetze, um das allem Zugrundeliegenden, sei es als Mysterium, als Arcanum oder wie auch immer benannt. Selbstverständlich schwang häufig auch das Geheimnisvolle des eingeweihten Clans mit. Dies war aber eher nicht eine paracelsische Motivation, sonst hätte er kaum so einen Publikationsdrang gehabt.

Wesentliche Bestandteile des Konzeptes der Geheimlehre von Paracelsus waren:

- Das Licht der Natur suchen, das übersetzt werden könnte mit der Frage, was denn durch alles hindurchschimmert
- Der Arzt kann nicht nur Arzt und somit Techniker sein, er muss Heiler in seiner Gesamtheit sein, er muss den Mensch in seinem Umfeld, mit seiner Geschichte und seinen Lebensumständen verstehen und im Heilungsprozess eng begleiten
- «Der Wille Gottes ist das Arcanum in den natürlichen Dingen», sagt er; Paracelsus war sehr religiös, aber keinesfalls kirchenhörig. Nicht umsonst sind einige seiner Werke in Rom auf dem Index, also unter den verbotenen Büchern
- Was wir heute mit Psychologie bezeichnen, war intuitiv ein grosses Konstitutivum des paracelsischen Denkens
- Die grosse Entsprechung von Himmel und Erde, von Makrokosmos und Mikrokosmos ist sehr bedeutungsvoll

Diese Grundsätze von Paracelsus, einem tüchtigen Arzt, der die letzten Geheimnisse kennt oder mindestens sucht, können in einigen Zitaten aus seiner Feder illustriert werden:

«Im Lichte der Natur zeigt es sich, dass alle Dinge nicht das sind, wofür wir sie ansehen.»

«Nicht allein das Schauen obliegt den Augen, sondern auch das Empfinden»

«Die Schule der Arznei ist nicht mit Ziegeln gedeckt, sondern mit dem ganzen Himmel.»

«Aus der eigenen Phantasie lässt sich die Theorie der Medizin nicht erlernen, sondern allein aus dem, was die Augen sehen und was die Finger tasten.»

Und zu guter Letzt noch zwei Weisheiten, welche sicher auch für Pädagoginnen, ja für alle Menschen von Belang sein könnten aus dem Munde des Mannes an der Zeitenwende vom Mittelalter zur Renaissance, also gut 500 Jahre alt:

«Eigenschaften des berufenen Arztes:
Ein gutes Gewissen,
Lust zu lernen und Erfahrungen zu sammeln,
Froher Mut und Unverdrossenheit,
Ein guter Lebenswandel und Nüchternheit in allen Dingen.»

«Nichts unverstanden übernehmen,
keine Zufälle unterschätzen,
sich ohne Erfahrung keiner Sache rühmen,
sich niemals feilbieten oder loben
und niemanden verachten.»

Peter R. Marty-Bouvard
Rektor

Kennen Sie Paracelsus?
Mit vollem Namen Theophrastus Bombast von Hohenheim war ein schweizerisch-österreichischer Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker und Philosoph - 1493 in Einsiedeln geboren, 1541 in Salzburg gestorben.

Beeren, Früchte	für die Gaumenfreude
Ingwer	für Wärme und Energie
Zitronensaft	für Frische
Zitronenmelisse, Pfefferminze	für die besondere Note
Honig, Rohzucker, Sirup	für die Süsse
Apfelschorle, Flauder, Ginger Ale	für angenehmes Prickeln
Alle obigen Zutaten mit dem Mixer pürieren	feinschneiden und
Mineral mit Kohlensäure erst beim Servieren dazu geben	Lässt das Ganze aufschäumen und sorgt für eine ausgewogene Mischung

Ein Grundrezept für unzählige Variationen. Ein Spiel mit den Zutaten, das mit der Erfahrung beliebig erweitert werden kann. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Entscheidungen sind zu treffen. Mit viel Herzblut und Gespür für die kleinen Details, findest du die „stimmige" Mischung. Genuss pur!
Mit Zutaten wie Augenhöhe, Empathie, Partnerschaft, Vertrauen, Humor, Respekt, Achtsamkeit, Authentizität, Offenheit, Erfahrungen, Toleranz, Neugier, Herzlichkeit, Nähe und Distanz, Wohlwollen, Zumutungen, Nachsicht, Verantwortung, emotionale Intelligenz, Zusammenhänge, Präsenz, Unbeschwertheit,
Weitsicht, Freude, Sorgsamkeit und und….
In meinem Alltag, in der Begleitung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen, bin ich herausgefordert aus diesen unzähligen Zutaten eine individuell stimmige Mischung zu kreieren. So gesehen ist für mich ein Rezept eine Auflistung von Zutaten, die ich mit viel Herzblut und Entscheidungsfreude in ein stimmiges Ganzes verwandle.

Viel Spass beim Ausprobieren.

Ida Holdener
Leiterin Atelier gelb 3

Ruheinsel

Mitten in der Unruhe
meiner vollen Tage
weiss ich in mir um eine Insel
prismenbunt und morgenschön
beständig und still
meine Seele findet hier
neue Gelassenheit
taucht ein in friedensblaues Meer
schickt dir in die deine
auf einer kleinen Welle
urruhigen Atems
einen kraftnährenden Sonnenstrahl.

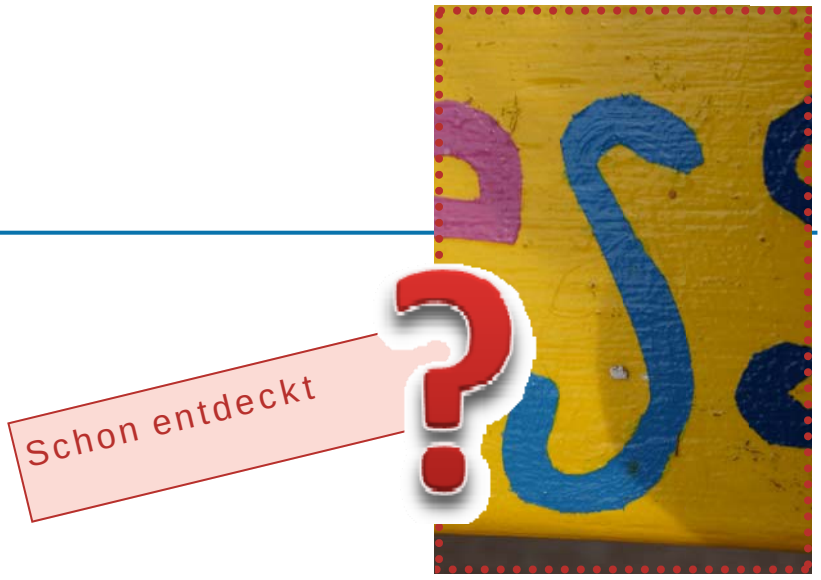
Vreny Flückiger
Mitarbeiterin Atelier

Kulinarische Freuden

Olivenpaste della Georgina

1-2 Päckchen / Gläser abgetropfte grüne Oliven (in Wasser, nicht in Essig).
Trotz Entsteinung ist dieses bei jeder Olive zu kontrollieren!
Mit viel Olivenöl, trockenen Salatkräutern (frische gehen natürlich auch, verkürzen jedoch die Haltbarkeit)
und bei Vorliebe mit 1-2 Knoblauchzehen
alles mit dem Stabmixer pürieren.
Kein extra Salz dazu.
Schmeckt vorzüglich auf einer Scheibe Brot.

Inka Cibula,
ehemalige Ergotherapeutin



Heilvolle Stunden

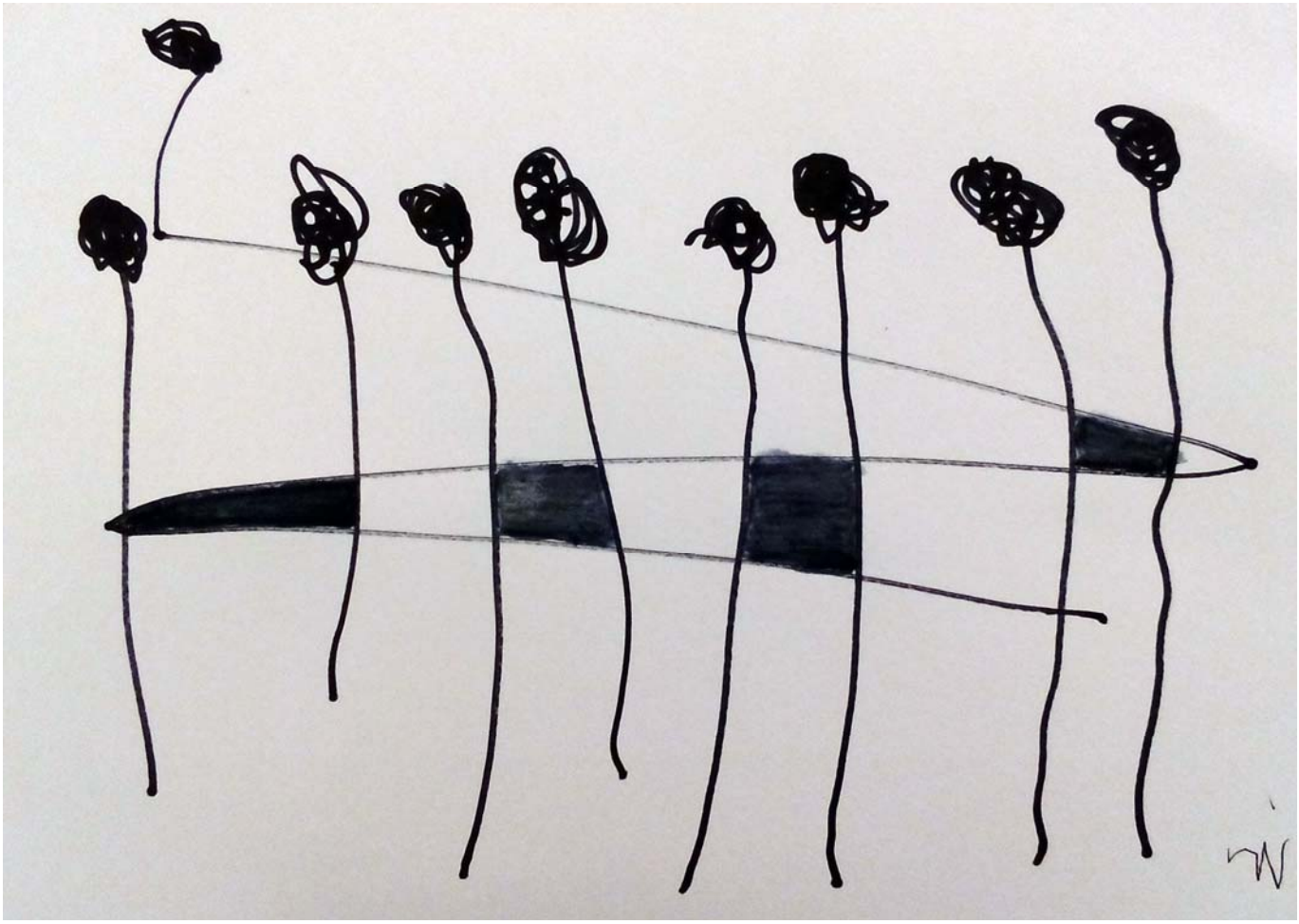
Ich habe meine Meinung über Stunden Stimmung wie heilen. Meine damit, dass ich meine heilen Rezepte habe. Ich peile immer heilvolle Stunden im Tag an. Ich suche Menschen, die mich unterstützen. Helfen tut mir mein Instinkt, das kann ich gut. Ich wage zu behaupten, dass ich weiss von was ich rede.

Ich esse sehr gerne, ohne Rücksicht auf meine Nachbarn. Ich habe Tipp: mein Hunger auf süsses ist unstillbar, effektiv ein Glücks Rezept für mich und andere.

Ich lobe die Kunst, ist ein gutes Mittel, für mich zu erden und zu heilen. Ist eine heile Sache in meinem Alltag, immer wieder.

Mir ist wichtig zu sagen: jeder kann sein eigener Meister für seine Glücks Rezepte für den Alltag sein!

Benjamin Abgottspon
Bewohner Erwachsenenabteilung



Spaghetti Bolognese
oder
Spaghetti an Fleischsauce

Unsere Tochter ist eine Gourmetesserin. Sie isst nur auserlesene Speisen. Eines ihrer Lieblingsessen sind Spaghetti Bolognese alla Grosi. Für ihre Verhältnisse isst sie jeweils Riesenportionen. Doch im Restaurant kann es durchaus vorkommen, dass sie die Spaghetti stehen lässt. Schon bald war mir klar, dass der Unterschied die Bratensauce ausmacht. Meine Mutter fügt ihrer Bolognese-Sauce nämlich Bratensauce hinzu. Erstaunt war ich auch, als wir letzten Sommer in Italien in den Ferien waren und die Übersetzung der Spaghetti Bolognese, Spaghetti an Fleischsauce hiess. Und tatsächlich, unsere Tochter liebte die italienischen Spaghetti über alles.

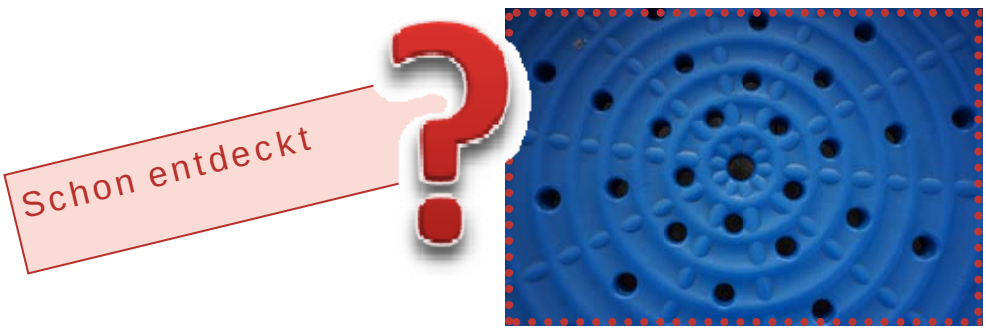
Rezept:

- 1 Zwiebel fein hacken
- 1 Knoblauchzehe auspressen und mit
- 300 g gemischtem Hackfleisch anbraten
- 3-4 Esslöffel Tomatenpurée
- ½-1 Pack Bratensauce beifügen
- mit Salz, Pfeffer, einem Loorbeerblatt und frischem Rosmarin würzen
- 1 Büchse Pelati und
- etwas Wasser (2 - 3 dl) beifügen

Alles auf kleiner Hitze mind. 45 Minuten leicht kochen lassen, gelegentlich umrühren.

Tipp: Bolognese-Sauce möglichst lange kochen lassen, am besten stundenlang.
Doppelte Menge zubereiten und den Rest einfrieren, schmeckt wunderbar.

Astrid Giger, Schüpfheim
Mutter von Noée Giger, Schülerin



Apéro-Pilz-Zungen

- **500 g Champignons**
- **2 Knoblauchzehen**
- **Petersilie**
- **Pfeffer aus der Mühle**
- **50 g gesalzene Butter**
- **1 Paket Blätterteig oder anderer Teig**

Pilze in Scheiben schneiden. Knoblauch und Petersilie fein hacken und mit der Hälfte der Butter gut mischen und mit Pfeffer würzen. Die Mischung in beschichteter Pfanne schmelzen und 3-4 Min. dünsten. Entsteht Saft, abgiessen und weiter dünsten. Auskühlen lassen. 2. Hälfte Butter schmelzen und den Teig damit bestreichen. Teig in gleichgrosse Rechtecke schneiden und mit den Champignons-Scheiben ziegelartig belegen.
Backen auf 210° Umluft oder 225° Unter-Oberhitze backen. Noch warm servieren.

Amaretti-Guetzli

- **140 g Eiweiss**
- **320 g Puderzucker**
- **400 g Mandeln weiss gemalen**
- **1 Bittermandelaroma**

Alle Zutaten mischen **(Eiweiss nicht schlagen)** und 5 Min. stehen lassen. Inzwischen Backblech mit Backpapier belegen. Mit Kaffeelöffel ca. nussgrosse Kugeln formen, aufs Blech legen und 10 Std. ruhen lassen. Danach mit Daumen und zwei Fingern etwas zur Mitte drücken, damit kleine Risse entstehen. Nun auf 210°C vorheizen(Umluft) und 8 Min. in der Mitte des Backofens backen. Anschliessend mit Staubzucker bestreuen.

Schinkengipfeli

- **150 g Schinken**
- **1 kleine Zwiebel**
- **Petersilie oder Schnittlauch**
- **Pfeffer, wenig Salz**
- **ca. 2 KL Creme frech**
- **1 Paket Blätterteig rund**
- **1 Ei**

Alles mischen und klein hacken. Den Teig für 12-16 Stück einschneiden und mit der Mischung belegen und bei 200° C ca. 20 Min. backen. Mit Eigelb bestreichen.

Lisbeth Portmann
Mitarbeiterin Wohngruppe

Zufallskunst oder Überraschungsbild

Material:
Papier, Pastellkreiden, Permanentstifte, oder Pinsel und Wasserfarben

Herzhaft das Papier zerknüllen.
Papier wieder öffnen.
Interessante Papierspuren sind zu sehen.
Mit einem Filzstift oder Permanentstift fährst du vorsichtig über die kleinen Erhebungen.
Was versteckt sich da in den vielen Linien und Strichen?.
Zeigen sich bei dir "per Zufall" Figuren, Formen, Muster?
Dann kannst du diese nun mit Farben hervorheben
und die Umgebung dazu gestalten.
Viel Spass beim unkomplizierten, freien Gestalten.
Lass dich überraschen!

Vreny Flückiger
Mitarbeiterin Atelier

Was jeder weiss....

… also kein Geheimnis ist, und doch erwähnt werden darf:

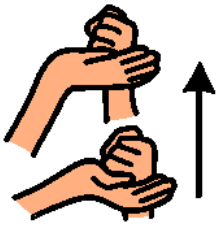
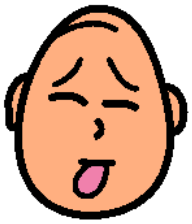
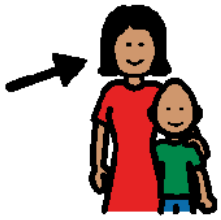
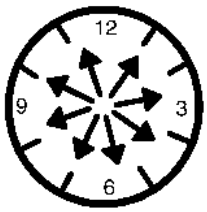
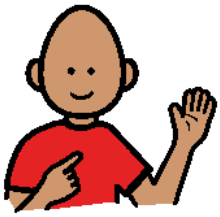
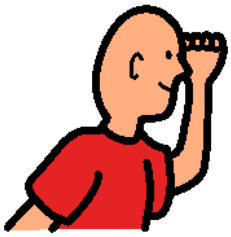
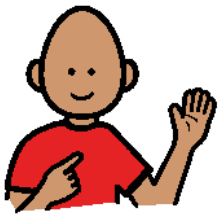
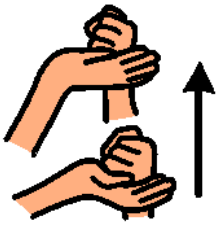
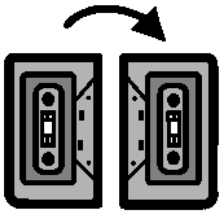
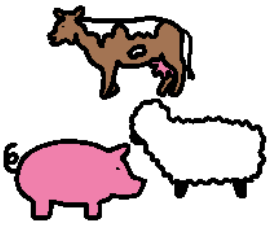
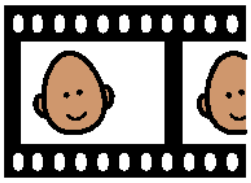
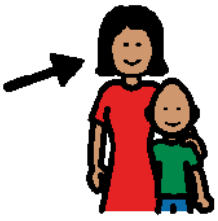
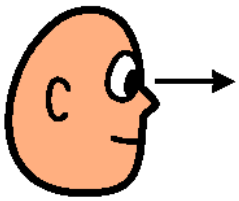
In Ferien steckt viel Glück, Freude und Sonnenschein. Es ist unser Bestreben, unabhängig von den komplexen Rahmenbedingungen, den Bewohner/innen während einer Woche im Jahr erwachsenengerechte Ferien zu ermöglichen, ohne vorgegebene Alltagstrukturen, unter Berücksichtigung der individuellen Besonderheiten. Morschach und Val d'Illier, aber auch Follonica, Barcelona oder die Nordsee - das waren die geografischen Ziele der diesjährigen Interesseferien

Immer wieder dürfen wir dabei auf die finanzielle Unterstützung der Stiftungen **Denk an mich** und **Cerebral** zählen.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

DENK AN MICH
Ferien und Freizeit für Behinderte

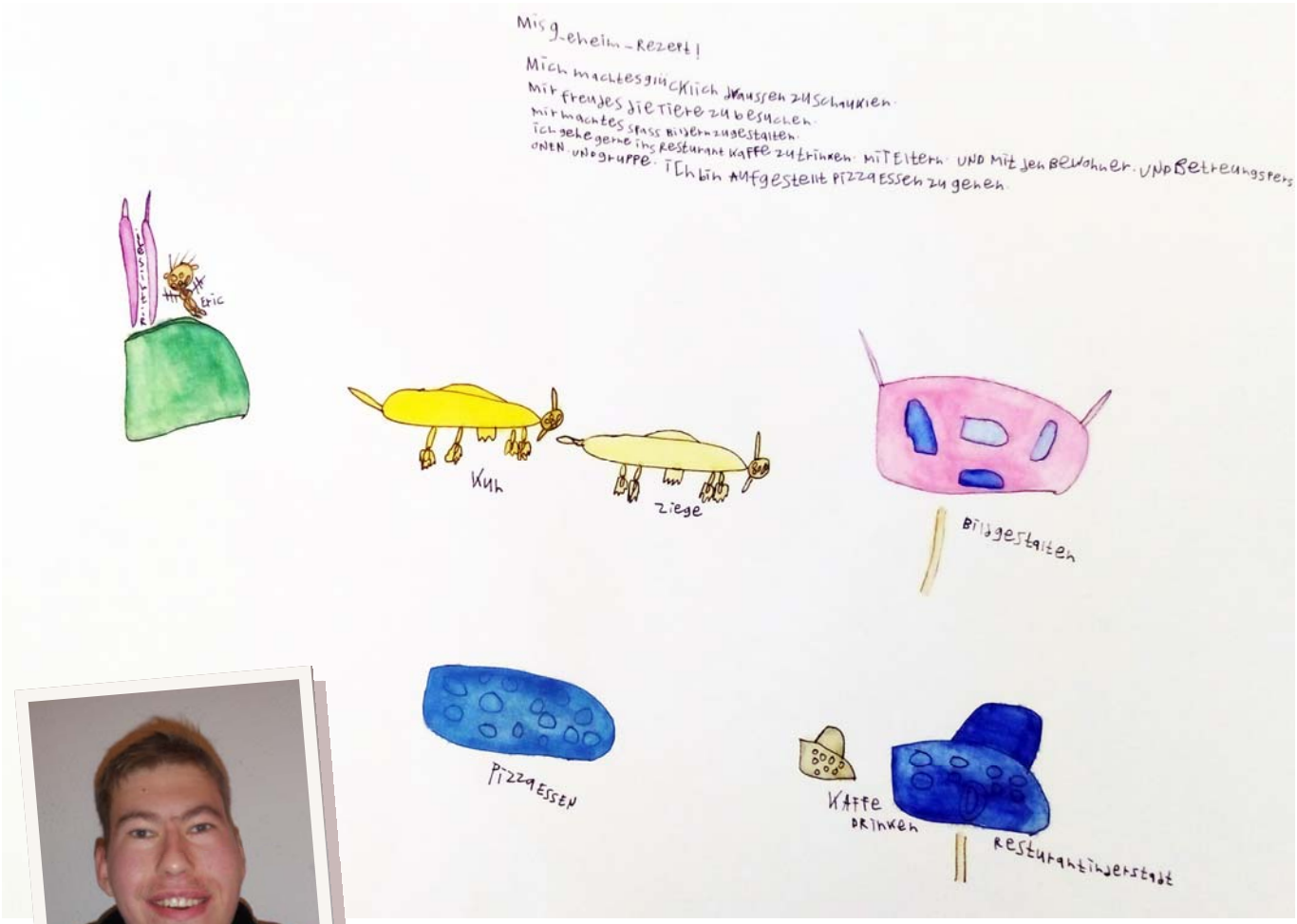
cerebral
Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind

Das	 hilft mir,	wenn es mir	 schlecht geht.
 Dass Mami	 immer	so gut	 zu mir
 luegt.	 Mir	 hilft auch	 Kassettli hören,
 bei den Tieren sein,	 Filmli auf	 Mamis	Handy
 ansehen,	und	viel	Velofahren oder
mit dem Bagger	spielen.		von PATRIK

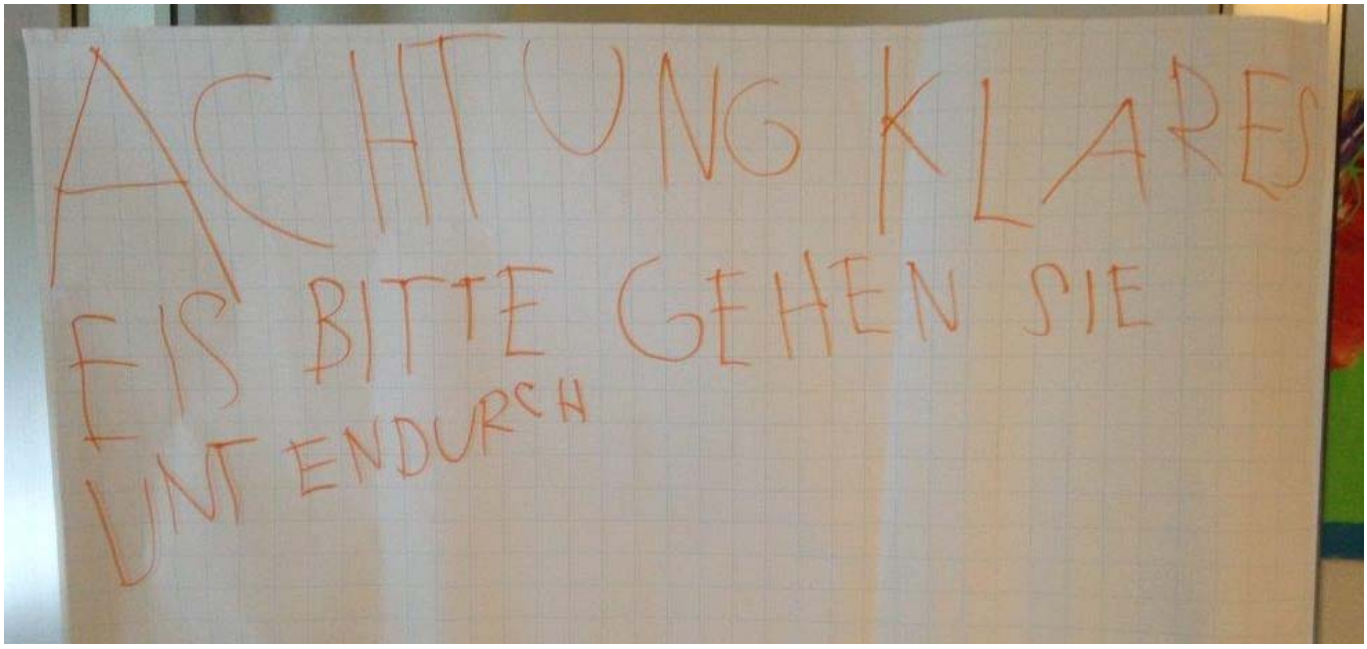
!Me gusta!

Meine Geheimrezept ist nach Japan/Tokyo zu reisen. Süsses von Japan habe ich gerne, dies würde mich glücklich machen. Musik hören am Radio und auf dem Handy macht mich heiter und tut mir gut. Fahrrad fahren und schwimmen tut mir gut, und schwimmen am liebsten im Meer und auch am Meer sein Reisen in andere Länder würde ein gutes Rezept sein, um mich glücklich zu machen. Carneval me gusta mucho :)

Francisca Farias
Bewohnerin Erwachsenenabteilung



Eric Zimmermann
Bewohner Erwachsenenabteilung



"Aufmerksame" SchülerInnen des HPZ haben dieses Plakat letzten Winter aufgehängt. Prävention ist grundsätzlich auch ein wertvolles Rezept...

Indem du zu hören lernst, wirst du fähig werden,
das zu hören, was nicht ausgesprochen werden kann.

Bhagwan Shree Rajneesh

An den Mast gefesselt: Was hörte Odysseus?

Wir blenden zurück zu einer sagenumwobenen Begebenheit aus der griechischen Mythologie: Odysseus, König von Ithaka, einer der berühmtesten Helden der Antike und Prototyp des suchenden, irrenden und zugleich verstandesscharfen Menschen, nähert sich mit Schiff und Mannschaft dem Land der Sirenen – und er weiss es, denn Kirke, die Zauberin, hatte ihn gewarnt: Wer den verlockenden Gesang jener schönen und grässlichen Fabelwesen höre, der sei ihm nicht nur ganz und gar verfallen, schlimmer, er werde von den Sirenen zerfleischt ...

Und also fordert der listige Odysseus seine Gefährten auf, sich mit «geknetetem Wachs von Honig» die Ohren zu verstopfen, ihn selbst aber mit offenem, hörendem Ohr an den Mast zu fesseln: Denn er wollte hören! Und er wusste es: Auch er würde schwach werden, würde sich mit Haut und Haar den Sirenen ausliefern wollen ... Die Mannschaft aber, dank Wachs in den Ohren taub seinen Bitten und dem gefährlichen Sang der Sirenen, sollten ihn, den Gefesselten, sicher an jenen Ufern vorbeirudern. – Und es gelingt! Gut möglich, dass er der Einzige gewesen ist, der je die Sirenen singen gehört hat, der die Verlockungen kennengelernt ... und überlebt hat!

Wir verlassen die verrückte Erzählung – auch wenn sie die abendländische Geistesgeschichte in phantastischen Varianten bis heute beflügelt. Bezeichnend aber: Sie taucht als Gleichnis in schöner Regelmässigkeit da auf, wo es darum geht, dem Phänomen des Hörens, seinem tieferen Sinn, auf den Grund zu gehen. Denn die eine Frage haben viele gestellt, von den alten Kirchenvätern bis Kafka, von Shakespeare bis Goethe: Was mochte Odysseus gehört haben? Was glaubte er von jenen verlockenden Fabelwesen erlauschen zu können? Viel ist darüber gerätselt worden ...

Auch wir müssen die Frage offen lassen. Jenes Abenteuer aber aus der Odyssee, genauer gesagt, das Hinhören des Odysseus hinein in eine andere, verborgene Welt (überliefert ausgerechnet vom – so will es die Sage – blinden Sänger Homer ...!) soll auch hier die Brücke bilden zur andern Frage, zu der nach dem tieferen Sinn des Hörens. Auch wenn das weite Gebiet nur kurz umrissen werden kann: Was sich hier auftut, ist spannend und bedeutungsvoll. Und so hat es mich immer wieder gedrängt, das Forschen um die Phänomene des Hörens zu verfolgen, nicht nur, weil Musik mein Beruf ist, und nicht nur, weil einer meiner Söhne ohne die Fähigkeit, mit Ohren zu hören, durchs Leben geht ... und seit vielen Jahren auch durch's *Sunnebüel* ...

https://www.akg-images.de/archive/Odysseus-von-den-Sirenen-gelockt-2UMDHUTFUOA.html

Joachim-Ernst Berendt bringt es in seinem Buch «Das dritte Ohr» (Untertitel: «Vom Hören der Welt») in einer Formel auf den Punkt: «Die Welt ist Klang». Für ihn müsste der Beginn des Johannes-Evangelium übersetzt werden mit: «Im Anfang war der Klang ...». Denn Klang ist Schwingung und Schwingung ist Leben ... Berendt sucht in einer vom Sehen dominierten heutigen Zeit die Menschen wieder das Hören zu lehren, das Hineinhören in die Geheimnisse unserer Welt.

Und auch er staunt darüber, wie die Natur gerade unseren Hörsinn so sorgfältig differenziert hat. So verfügt das Ohr über eine wesentlich perfektere Messfähigkeit als das Auge: Das Ohr misst tatsächlich, das Auge schätzt! Im Ohr liegt, abgesehen vom Gleichgewichtssinn, die Mathematik verborgen und die Fähigkeit zur Transzendierung ... Es wäre ein weites Feld, es auszuführen.

Aber schon eine kurze Überlegung beim Vergleichen von Hören und Sehen (ohne das eine gegen das andere ausspielen zu wollen) macht es offenbar: Unser Auge sieht etwas *an*, es sieht eine Oberfläche

von einem Ding. Betrachten wir etwa einen Baum, so sehen wir die uns zugewandte Seite. Natürlich, die Erfahrung hat es uns gelehrt, die Rückseite des Baumes existiert ebenfalls. Aber das Auge erblickt nicht beide Seiten des Baumes zugleich. Und in ihn hinein schon gar nicht. Das Ohr aber nimmt eine Schwingung von etwas wahr. Und indem es dies tut, dringt es tiefer. Hörend erfahre ich etwas vom Wesen meines Gegenübers ...

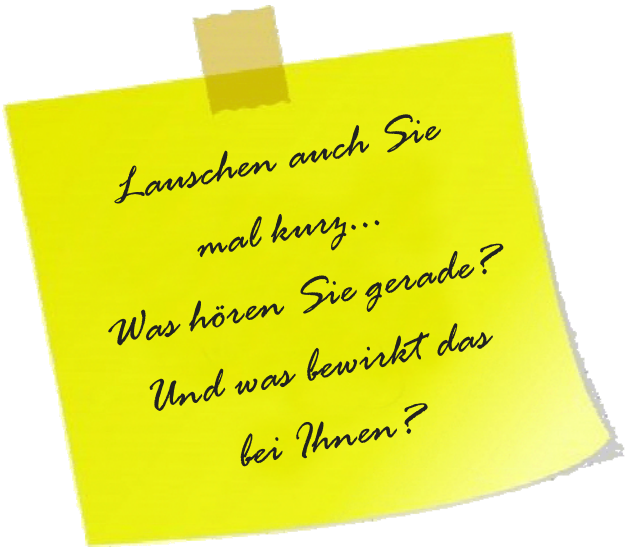
Lassen wir den Anthroposophen Diether Rudloff es so zusammenfassen: «Das Auge ist ein peripherer Sinn; weil es nach aussen gerichtet ist, erfasst es immer nur den äusseren Menschen. Das Ohr dagegen ist ein zentraler Sinn; weil die Aussenwelt durch das Ohr in die menschliche Seele einzieht, erfasst es den inneren, verborgenen Menschen.»

Vieles noch gäbe es zu berichten aus dem weiten Feld um Ohr und Hörsinn und Sinn des Hörens. Indem ich aber zum Schluss kommen möchte, verlockt es mich, auch weil es vergnüglich und erhellend ist, einen Blick auf unsere Sprache selbst zu werfen: Denn das hörende Erfahren ist tief und bedeutsam in ihr verankert. Die Sprache *weiss* viel ... Und wiederum nur kurz: Wem ist es schon bewusst, dass der Begriff *Vernunft*, einer der meistgepriesenen unserer Zivilisation (wir sind geneigt, ihn im Sinne von *ratio* zu denken), letztlich von *vernehmen*, also von *hören* abgeleitet ist? Handeln wir *dem Vernehmen nach*, wenn wir *vernünftig* sind? Und weitere, erstaunliche Fälle gibt es, etwa das Wort *gehorchen* – wäre denn beim *ge-horchen* das zu tun, was ich horchend *wahr-genommen* habe? Eine zumindest erstaunliche These ... Oder gar der Begriff des *Aufhörens* – hört denn, wenn etwas aufhört, das Hören auf? –

Schliesslich aber, aus anderer Quelle: *Cantare* wird gemeinhin mit *singen* übersetzt, ursprünglich aber bedeutet es *zaubern, durch Zauber schaffen*. Und *Carmen,* heute Gedicht und Gesang, war früher der Zauberspruch, und ist es in vielen Kulturen heute noch. –

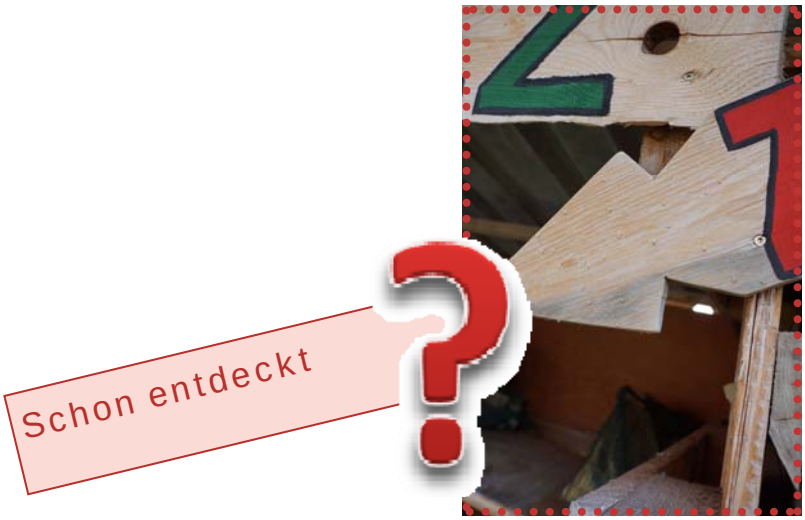
Welch wunderbarer Moment, als der Mensch zu singen, zu zaubern begann ...

Peter Siegwart, Luzern
Vater von Manuel Siegwart,
Bewohner Erwachsenenabteilung



Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.

Joseph von Eichendorff



**DER GEHEIMNISVOLLE BLICK GEHÖRT EINER FRAU,
DIE IM SUNNEBÜEL WIRKT.
WER HERAUSFINDEN KANN, ZU WELCHER PERSON DIESER AUGENBLICK GEHÖRT, LÜFTET EIN GEHEIMNIS.**

Bild und Text einer geheimnislosen Fragerin

Ich habe sehr viele Fragen. Ich bin reich an Fragen, ich bin eine Millionärin, eine Fragenmillionärin! Aber ich habe kein Geheimnis. Ja, es ist wirklich wahr, ich habe kein Geheimnis. Blöd! Kann es sein, dass ich mein Geheimnis nicht erkenne? Wie sieht denn so ein Geheimnis aus? Was genau macht ein Geheimnis aus?
Ich gehe davon aus, dass es mir alleine gehören muss, ansonsten ist es kein Geheimnis mehr, oder? So ein Gruppengeheimnis ist kein Richtiges! Ich möchte schon ein richtiges Geheimnis. Niemand wüsste davon, ich stelle es mir so vor. Es wäre gross und still, es hätte keine Farbe, keinen Geruch, es wäre flüchtig aber immer da und es wäre leicht wie eine Feder. Mein Geheimnis! Es wäre meins.
Oder halt, sind Geheimisse denn schwer? So ein schweres klobiges Geheimnis würde ich im Garten ausstellen. Nur ich würde es wissen, mein grosses und schweres Geheimnis könnte denn auch Niemand mir stehlen! Hä!
Wie komme ich bloss zu einem Geheimnis? Wo soll ich es suchen? Wer könnte mir eines schenken? Ich würde es auch gerne tauschen gegen eine Frage oder gleich mehrere! Ich habe ja so viele davon. Sind Geheimnisse käuflich zu erwerben? Vielleicht kommt kein Geheimnis zu mir, weil ich es in Frage stelle?

Geheimtipps von Sabrina

- Bei Stress immer 5 Minuten eine Pause machen und ein wenig Wasser trinken. Das stärkt einen.
- Bei schlechter Laune einen Ball nehmen und Fussball spielen.
- Ein wenig draussen herum laufen und die frische Luft geniessen.
- Wenn ich schlechte Laune habe, dann schreibe ich ein wenig mit meinem Gotti oder mit Helin oder Dominik oder Joel mit meinem Handy.

Sabrina Röösli
Schülerin

Lampenfieber

Peter Blum,
Haustechniker

Eveline hat mich angefragt, ob ich etwas über Lampenfieber schreiben könnte. Das alleine löst bei mir schon Lampenfieber aus. Nichts desto trotz, hier einige Gedanken dazu.

Lampenfieber hat meines Erachtens viel mit Einbildung zu tun. Ähnlich wie die meisten Ängste. Wenn man einer Angst zu viel Beachtung schenkt, dann wird man sie nie überwinden.

Vielleicht ist das ja auch gar nicht so schlimm, aber möglicherweise beschneidet man seine Freiheit dann ja genau bei jener Tätigkeit, die zu einer Herzensangelegenheit werden könnte?!

Also ausprobieren!

Das mag jetzt so klingen, als ob Ängste zu überwinden eine leichte Übung wäre. Aber dem ist nicht so. Zumindest im ersten Moment. Wenn man sie allerdings einmal überwunden hat, wird es wesentlich leichter. Sollte das Wagnis gelingen, dann macht die Angst einer grossen Freude Platz.

In meinem Leben habe ich wohl viele Erlebnisse verpasst aus Angst vor meinem eigenen Unvermögen. Das ist aber Wurst weil: 1. Besteht in vielen Fällen die Möglichkeit es noch anzupacken. 2. Man kann nicht alles in ein Leben stopfen.

Ich bin wohl ein wenig abgeschweift.

Lampenfieber kann zumindest bei mir unverhofft zuschlagen. An der Premiere, bei der fünften Vorstellung, überhaupt nicht oder dreimal hintereinander. Allerdings kann die Nervosität mit guter Atmung und positivem Denken meistens in Schach gehalten werden.

Am unangenehmsten sind Situationen, in denen man das Gefühl hat, nicht nein sagen zu können. Man weiss, dass es schiefgehen wird, ja muss. Man wird sich blamieren, die Zuschauer werden faule Eier und Tomaten werfen. Danach wird man geköpft oder noch schlimmer aus der Gesellschaft ausgestossen.

Schon mal mehr oder weniger versagt zu haben hilft dabei ungemein, weil man merkt, dass die Welt sich trotzdem weiter dreht.

Mir helfen in diesen Situationen folgende Gedanken. Ich gebe mein Bestes, und wenn es so richtig in die Hose geht, werde ich bestimmt nicht mehr angefragt!

Ich habe einige Abenteuer in meinem Leben angepackt und so Gott will, werde ich noch das eine oder andere Neue ausprobieren.

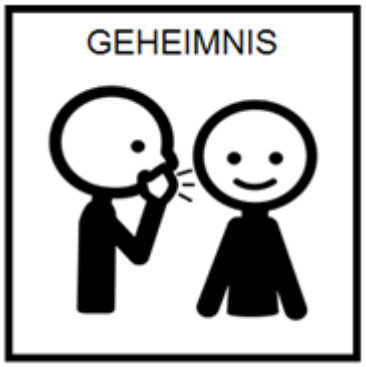
Frisch gewagt ist halb gewonnen.

alias „Calicot“
in „Madame Pompadour“
Operette Entlebuch

Was mich glücklich macht

Musik hören.
Fernsehfilme gucken,
der Mama im Haushalt helfen,
Sport/joggen mit der Mama
und mit den Mitbewohner zusammen sein sind gute Rezepte,
die mich glücklich machen :)

Michelle Aregger
Bewohnerin Erwachsenenabteilung



Schon entdeckt

Zu bestimmten Jahreszeiten gibt es besonders viele Sternschnuppen. Man spricht dann von Meteorströmen, Meteorschauern oder Sternschnuppenregen.

Für das Jahr 2018 finden diese Nächte wie folgt statt:

11.- 13. August 18

8. Oktober 18

21.- 22. Oktober 18

17.- 18. November 18

22.- 23. Dezember 18

Falls diese Nächte wolkenfrei sind, guckt doch mal zum Himmel und schaut, ob ihr eine Sternschnuppe sehen könnt. So dürft auch ihr euch etwas wünschen (-:

Aber Pssst... nicht verraten!

Marianne Bühler
Mitarbeiterin Wohngruppe

GEHEIMNISSVOLLE
STERNSCHNUPPE
HAST DU DIE STERNSCHNUPPE AUCH GESEHEN?
JA! JETZT DÜRFEN WIR UNS ETWAS WÜNSCHEN..!

WAS WÜNSCHST DU DIR?
DAS IST EIN GEHEIMNIS, SONST GEHT ES NICHT IN ERFÜLLUNG!!!

Des Rätsels Lösung - Teil 1

Und? Sunnebüel-Kenner?
Oder doch eher „Blind“gänger?

Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, und in den Details das Glück sieht, sammelt täglich Alltagsperlen.

Standort: bei der Einfahrt vom Parkplatz 2

Standort: im Innenhof der Ateliers

Geheimrezept für ein erfolgreiches Praktikumsjahr

Nehme zu Beginn einen EL Mut, gebe dazu einen TL Selbstbewusstsein und dein Start ins Praktikumsjahr wird luftig leicht.

Nach einigen Wochen umrühren fühlst du dich geschmeidig und bist nun bereit für die weiteren Schritte. Dabei ist Geduld eine wichtige Komponente, ohne welche dieser Schritt nicht funktioniert.

Natürlich gibt es auch kältere Zeiten, darum ab in den Kühlschrank. Keinesfalls in den Gefrierschrank, ansonsten ist Unwohlsein der Kinder die Konsequenz!!!

Wärme und Herzlichkeit werden durch das Aufgehen im Backofen entwickelt. Durch das Abkühlen werden erhitzte Gemüter zurück in die Realität geholt.
Durch die Buttercreme wird eine ideale Verbindung zum Muffin hergestellt. Die Kirschen vollenden die Muffins.

PS: Ohne die Buttercreme würde übrigens das Muffinsbacken nicht funktionieren, da so die Kirschen nicht halten würden. Vielen Dank gibt es dich, liebe Buttercreme!

Nun können die Muffins genossen werden. Dieses Geschmackserlebnis sorgt für Zufriedenheit.

Ergänzende Variante:
Versuch dich mit verschiedenen Toppings, das wird dein Leben sicherlich bereichern!

Legende:

- Muffin: PraktikantInnen
- Buttercreme: Mitarbeitenden-Team
- Toppings Kirsche: Schöne Erlebnisse mit den Kindern

Praktikantinnen und Praktikant der Schule
v.L.n.R.: Eliana Walker, Vera Bieri, Sultana Amir, Géraldine Schmid, Barbara Müller & Roland Bühler

Des Rätsels Lösung - Teil 2

Standort: beim Rondo

Standort: beim Wohnhaus 2

Standort: beim Rondo

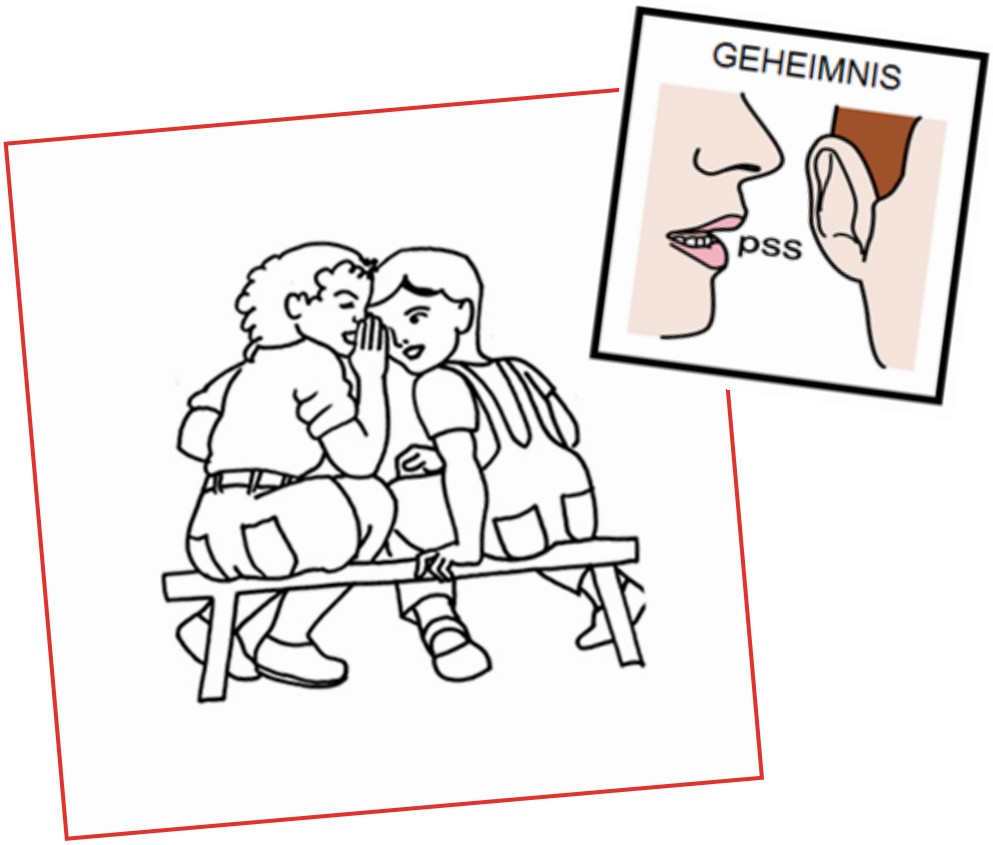
Kleines Geheimrezept eines Chlosterbüel-Passanten

Auf dem Weg zu meinem Arbeitsplatz an der Lädergass 25 fahre ich Tag für Tag einige Male am HPZ Schüpfheim vorbei (übrigens, die Bezeichnung „Sünnebüel“ hat mir sehr viel besser gefallen :-)). Meistens bin ich gut gelaunt. Aber ich wäre wohl so etwas wie ein emotionales Wunderkind, wenn ich jeden Tag die gleich gute Schön-Wetter-Laune hätte. Pssst! Im Rucksäckchen trage ich nämlich zuweilen auch einige Sorgen von meinem Arbeitsplatz mit nach Hause und manchmal auch umgekehrt.

Wer steht jetzt da beim „Sünnebüel“ wieder am Strassenrand? Nun ja, manchmal sitzt er auch etwas weiter oben auf der Rasenböschung. Ein Junge beobachtet den Verkehr und die Leute, die zu Fuss oder motorisiert die Chlosterbüelstrasse benutzen und das „Sunnebüel“ passieren. Und jedes Mal, aber wirklich jedes Mal, wenn ich dort vorbeifahre, winkt mir dieser Junge zu. Er lacht übers ganze Gesicht und grüsst mich. Ich grüsse zurück und schwupps lache auch ich. Wir lachen uns an. Und wenn ich das nächste Mal vorbeifahre und er wieder da steht oder sitzt, dann lacht und grüsst er wie beim letzten Mal.

Manchmal ist er nicht da. Leider. Doch dann erinnere ich mich an sein herzhaftes Lachen. Ich glaube, dass er nicht über etwas lacht, das ihn sonderlich belustigt. Ich vermute, er lacht aus purer Lebenslust, aus Freude über eine ganz normale und alltägliche Begegnung. Spontan, von innen heraus und aus der Tiefe seiner Seele. Und wisst ihr was? Das ist nämlich mein (Geheim) Rezept: Mein Rucksäckchen fühlt sich nach jeder Begegnung mit diesem Jungen, dessen Name ich nicht kenne, sehr viel leichter an. Auch dann, wenn ich vorbeifahre und er gar nicht da ist. Okay, jetzt habe ich es verraten. Ich gebe dieses Rezept zur weiteren Verwendung allen Passanten frei.

Heinrich Felder,
ehemaliger Rektor
der Kantonsschule Schüpfheim



Standort: beim Eingang der Verwaltung

Standort: bei den Ateliers

Standort: auf dem Sunnebüel-Platz

Schokoladen-Mousse mit Olivenöl

Zutaten 6 Portionen

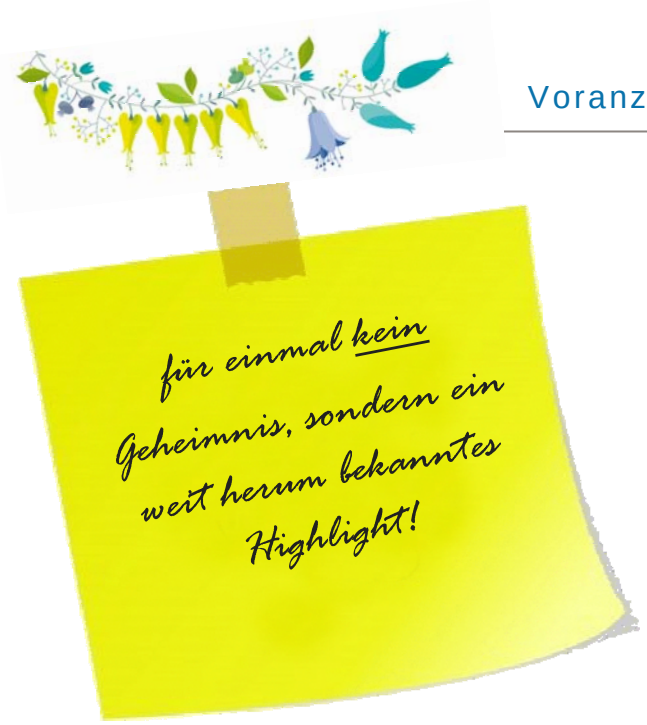
150 gr | dunkle Schokolade	im Wasserbad schmelzen
80 gr | Zucker fein	
1 Essl.| Instant-Kaffee	
30 gr | Orangenlikör	Zucker, Instant-Kaffee und Orangenlikör der geschmolzenen Schokolade beigeben und unterziehen.
3 | Eigelb	langsam unterziehen
1 dl | Olivenöl	unterziehen
3 | Eiweiss	steif geschlagen langsam der Masse unterziehen und 8 Std. im Kühlschrank kalt stellen

Kalt mit frischen Himbeeren servieren.

Nein, sie wird nicht zusammenfallen.
Und nein, sie schmeckt nicht ölig.

Bruno Dahinden
Küchenchef

Voranzeige Frühlingsfest



Jährlich an Auffahrt und am Mittwochabend davor lädt das HPZ Schüpfheim zum traditionellen Frühlingsfest. Es erwartet Sie ein breites Angebot an Verpflegungsmöglichkeiten, musikalische Unterhaltung, Boutique und Flohmärt sowie Spiel & Spass für Gross und Klein.

Wir freuen uns auf Sie!

Und das war sie schon, die 5. Ausgabe unserer Sunneposcht.

Schlusswort

Das Redaktions-Team bedankt Sie herzlich für alle Beiträge, Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Verbundenheit mit dem HPZ Schüpfheim.

Wenn Sie jetzt, liebe Leserin, lieber Leser, vom Mut der AutorInnen angesteckt worden sind, dann nehmen Sie den Schreibstift in die Hand, hauen Sie ruhig auf die Tastatur oder nehmen Sie den Pinsel zur Hand. Auf unserer Homepage werden wir gerne die Rezeptsammlung mit Ihrem Beitrag erweitern.
Denken Sie an Ihren Arbeitsplatz, an Ihr zu Hause, Ihre Freizeitaktivitäten und Hobbys und Ihr Sozialleben: Was macht Sie glücklich? Welches sind die kleinen Aufsteller des Tages? Was tut Ihnen immer gut? Was hilft Ihnen, was bringt Sie auf andere Gedanken? Wie lösen Sie Probleme, begegnen der schlechten Laune, überwinden Krisen, bewältigen stressige Situationen, etc.

Ihren Beitrag nehmen wir sehr gerne entgegen über info.hpzs@edulu.ch.
Wir würden uns riesig freuen!

...und wir wünschen Ihnen an dieser Stelle ein offenes Auge für versteckte Glücksmomente im Alltag, für inspirierende Momente oder einfach mal die Zeit zum Innehalten.

Ihr Redaktions-Team Sunneposcht