



# HUMANUSHAUS- NACHRICHTEN

Herbst 2022

## Anlässe

### Öffentliche Führungen

Mittwoch, 2. November  
13.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung bitte an: 031 828 11 24 oder  
sozialdienst@humanushaus.ch

### Komik Theater «all inclusive»

Eine Geschichte um Mut, Liebe und  
die Kraft des Miteinanders  
Sonntag, 20. November, 16.00 Uhr

### Humanushaus Weihnachtsmärkt

Donnerstag, 24. November, 16 – 19 Uhr  
Freitag, 25. November, 16 – 19 Uhr  
Samstag, 26. November, 11 – 19 Uhr

### Canciones de ayer y de hoy

Ein Chor aus 31 Frauen aus elf Ländern  
(Lateinamerika, Spanien und der Schweiz)  
Freitag, 9. Dezember, 19.30 Uhr

### Bruno Bieri

Er liebt die Zwischentöne, in der Musik  
und im Leben.  
Freitag, 27. Januar 2023, 19.30 Uhr

### Ot asoy

Klezmermusik und jiddische Lieder  
Freitag, 17. Februar 2023, 19.30 Uhr

### Vortrag Dr. Hartwig Volbehr

Ist das anthroposophische Weltbild  
noch zeitgemäss?  
Freitag, 24. Februar 2023, 19.30 Uhr

### Jubiläumskonzert 50 Jahre Humanushaus

Massgeschneiderte Noten für Orchester,  
Chor und Leiergruppen vom Komponist  
Simon MacHale  
Samstag, 18. März 2023, 19.30 Uhr

Detaillierte Informationen  
betreffend unseren Anlässen finden  
Sie auf [www.humanushaus.ch](http://www.humanushaus.ch)

## Editorial

### «Wenn Kuhmilch produziert und getrunken wird, dann soll es faire Milch sein!»

33 Jahre lang ist Andreas Steinemann bereits Betriebsleiter des Brunnmatt Hofes in Vielbringen (BE). Früher lebte Andreas selbst auf dem Betrieb, seit einigen Jahren wohnt er etwas ausserhalb. Heute bietet der Bauernhof Menschen mit Beeinträchtigungen ein Zuhause, denn der Hof gehört zur Stiftung Humanus-Haus. Wieso Andreas ein «Milchgenuss mit Respekt»-Bauer wurde und welchen Herausforderungen er und sein Team sich stellen mussten, erzählt er in diesem Kurzporträt.

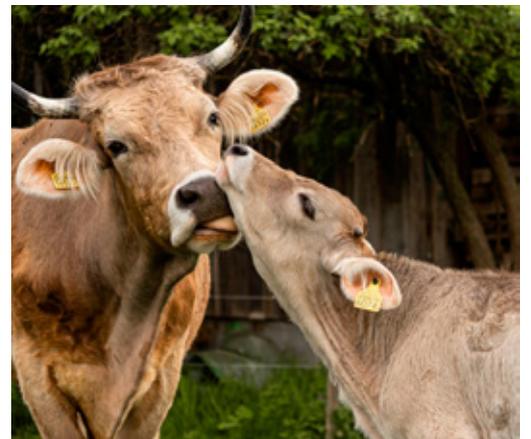
Der Brunnmatt Hof umfasst 22 Hektaren Land und vier Hektaren Wald. Bewirtschaftet wird diese grosse Fläche von Andreas Steinemann und seinem Team, das aus vier bis fünf Menschen mit Beeinträchtigungen, sowie den Betreuern Joel und Jonathan besteht. Grosse Weideflächen grenzen direkt an die Stallungen und ermöglichen es Milchbauer Andreas, seine Kühe im Frühling und im Herbst jeweils halbtags draussen zu halten und im Sommer auch während der Nacht. Steinemann selbst beschreibt sich als vielseitigen und zukunftsorientierten Menschen.

#### 22 Kühe, 12 bis 20 Jungvieh und ein Stier

«Mir ist eine artgerechte Haltung und die Gesundheit meiner Tiere wichtig. Vor vielen Jahren erzählte mir ein Kollege, dass die Hörner der Kühe schön nach oben wachsen, wenn das soziale Klima in der Gruppe stimmt, und daran glaube ich. Denn Kühe sind sehr soziale und neugierige Tiere und leben im Herdenverbund zusammen. Unstimmigkeiten werden stets untereinander ausgetragen. Da ist es essenziell, dass auch die Kälber möglichst von Anfang an in diesen Herdenverbund aufgenommen werden und von den älteren Tieren lernen können. So haben sie später beim Eingliedern in andere soziale Herdenstrukturen weniger Probleme,» erzählt Steinemann. Natürlich hat man bei so engem Kontakt zum Tier auch Lieblingskühe. Bei Andreas Steinemann sind das die Ombra, die Savona, die Dolci und die Ola.

#### Aus Respekt vor dem Tier

«Ich habe mich dem Projekt «Milchgenuss mit Respekt» angeschlossen, weil ich Milch auf eine faire Weise produzieren möchte. Mit Respekt vor der Kuh als Produzentin des Genussmittels Milch. Wenn wir schon Kuhmilch produzieren, dann auf eine möglichst schonende Art und Weise für die Tiere



und ihren Nachwuchs.» Von den Konsumentinnen und Konsumenten wünscht sich Andreas Steinemann, dass sie sich im Laden für «Milchgenuss mit Respekt» entscheiden und damit ihre Eigenverantwortung umsetzen: «Die Veränderung beginnt im Kleinen und bei sich selbst.»

#### Herausforderungen

«Ich interessierte mich bereits vor sechs Jahren dafür, die Bindung zwischen Kuh und Kalb zu intensivieren und die Kälber nur über das Euter aufziehen zu können. Bis ich aber ein System und einen Arbeitsablauf fand, der im Alltag für uns und auf unserem Hof praktikabel ist, hat es gedauert. Nicht jeder Ansatz passte mit den baulichen Begebenheiten des Stalls oder der Weiden überein oder konnten von unserem Team nicht umgesetzt werden.» Seit drei Jahren praktizieren sie diese Haltung erfolgreich auf dem Hof Brunnmatt.

Bei Andreas sind die Kühe unter Tag zusammen auf der Weide und auch die Kälber und Rinder in einer Gruppe. Gegen Abend, wenn die Kühe in den Stall gebracht werden zum Melken, lässt er die Kälber mit den Ammen oder Müttern zusammen, damit die Jungtiere saugen können und man sich gegenseitig beschnuppert und schlecken kann. Diese Praktik setzt erst ein, nachdem das Kalb mindestens zehn Tage nach der Geburt bei der leiblichen Mutter verbringen konnte. Da die verschiedenen Weiden nahe beieinander liegen, können sich Kälber und Mütter stets sehen und riechen. Das System wird fünf Monate beibehalten, dann sind die Kälber gross genug, dass sie sich von Gras ernähren können und die Kuh ihre gesamte Milch für «Milchgenuss mit Respekt» zur Verfügung stellt.

Andreas Steinemann  
Hof Brunnmatt

Artikel publiziert auf [www.genussmitrespekt.ch](http://www.genussmitrespekt.ch)



Andreas Steinemann

## The golden Sixties

In der Humanushaus Gemeinschaft sind insgesamt weit über 300 Personen miteinander verbunden (Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende und Besuchende der externen Tagesstätten – noch ohne z. B. Angehörige). Es gibt Wechsel, ein Kommen und Gehen, temporäre Arbeitsverträge bei den Ferienprojekten usw. aber auch viel Kontinuität.

Organisatorisch bemühen wir uns sehr, die kleinen persönlichen Feste wie Geburtstage und Jubiläen zu würdigen. Das gelingt im engsten Team- oder Gruppenzusammenhang recht gut, aber allein nur die Geburtstage wöchentlich im Mitteilungsblatt vollständig, korrekt und verständlich zu kommunizieren gelingt nicht immer. Und da der eigene Geburtstag (wie auch der eigene Name) einem selbst sehr nahe sind, ist die Aufmerksamkeit und auch Empfindlichkeit dabei sehr hoch. Dennoch geht immer wieder etwas vergessen. Und wer dann anfängt, zu vergleichen oder ein Missgeschick oder Versäumnis persönlich zu nehmen, ist schnell versucht eine Wertung damit zu verbinden. Daher an dieser Stelle laut und deutlich: Entschuldigung – es ist kein böser Wille!

Neben dem Kommen und Gehen (auch und gerade durch Auszubildende und Praktikanten) gibt es eine ganze Reihe von

(sehr) langjährigen Mitarbeitenden und auch Bewohnenden. Ganz wenige sind sogar länger mit dem Humanushaus verbunden, als es das Humanushaus in Beitenwil gibt (Eintritt bereits vor 1973 in die Vorgängerorganisation in Ittigen). Daher haben auch persönliche Jubiläen eine grosse Bedeutung. Und dieses Jahr gibt es zum Beispiel eine Häufung von runden Geburtstagen. Das hat zwar schon letztes und vorletztes Jahr angefangen, aber es wird deutlich, dass die 1960er-Jahrgänge stark vertreten sind (was natürlich auch der Bevölkerungsstruktur mit den «Geburtenstarken Jahrgängen» entspricht.) Dennoch: 2022 feiern insgesamt 10 Personen ihren 60. Geburtstag. Leider nicht gemeinsam. Anfang dieses Jahres war es noch unsicher, ob gemeinsame Feiern aufgrund COVID möglich sein können. Wir haben daher keine Planung vorgenommen und so ist es nun bereits September geworden, ohne das angemessen zu begehen.

## Mario Violi – 35 Jahre im Humanushaus

Lieber Mario, diese Zeilen schreibe ich Dir, weil wir viel Gemeinsames haben:

Vor 35 Jahren, es war ein warmer Frühlingstag, wurdest Du im Humanushaus herumgeführt und bist vor mir gestanden. «Mario sei ein Maler, der gerade ein paar Monate Zeit hätte, Bio-Farben kenne, selbstständig erwerbend sein will und zupacken möchte», erklärte mir der Werkstattleiter.

Inzwischen sind die «paar Monate» verstrichen und 35 Jahre später bist Du immer noch der Mario und immer noch der Bio-Maler.

Etwas genauer: 1987 war das Humanushaus in der letzten Aufbauphase. Es musste gespart werden. Alles selber machen. Nur im Notfall auswärtige Handwerker auf den Platz holen. Pinsel, Roller und Kessel waren da – der Rest war Knochenarbeit. Mario war jung, gross und stark (einiges davon heute noch) und legte los. Er sei Vegetarier sagte er uns, was wir eher skeptisch entgegennahmen, da dies damals nicht so selbstverständlich war und dazu eher das Bild eines bleichen, dünnen Menschen passte, was Mario gar nicht darstellte.

Ja, zum Gemeinsamen: Mario ist geblieben, wie auch ich, der ebenfalls nur für ein paar Monate kommen wollte. Wir haben beide unsere Partnerinnen im Betrieb kennengelernt (was damals aber keine Ausnahme war – eher Tradition). Familien sind daraus

entstanden, welche über Jahre rege am Geschehen im Humanushaus beteiligt waren. Auch Du, Mario, hattest Pläne. Vorstellungen nach Veränderungen. Hättest vor 35 Jahren nie gedacht, mit 60 Jahren noch in der Ölfarbe zu rühren. Wahrscheinlich wird es auch die folgenden fünf Jahre so bleiben. Dies zeigt aber auch, dass Dir Deine Arbeit gefällt. Veränderungen rundum haben wir sehr viele erlebt und manchmal auch leer geschluckt. Immer aber haben wir eingestehen dürfen, «das Humanushaus ist ein guter Platz» und haben uns hier wohl und verstanden gefühlt. Das ist nicht selbstverständlich, denn so viele Betriebsjahre sind doch eher selten. Im Humanushaus sind wir aber nicht die Einzigen, was gegenseitig für sich verspricht.

Mario – wir sind zusammen gegen die Pension gerutscht. Ich darüber, Du davor. Es war sehr angenehm mit Dir zusammen. Wir hatten nie grosse Differenzen, Unstimmigkeiten waren schnell vergessen. Ich habe Dich selten bis nie erzürnt erlebt. Du liebst Harmonie und scheust den Zwist, denn dazu bist Du zu feinfühlig. Du verbindest Dich mit Deinem Auftrag. Nimmst ihn ernst und bist kein «Pfuderer». Streichst lieber ein zweites Mal, als zu schnell zufrieden zu sein. Bleibst Deinen Naturfarben treu, was sich bewährt hat und heute längst selbstverständlich ist. Du hast die Festplakate liebevoll von Hand gemalt, mit viel Kenntnissen und Herzblut. Du hast mit viel Geduld mit den Kindern am

Aber natürlich: Jeder Jahrgang hat seine runden Geburtstage und es gäbe «ständig» etwas zu feiern. Um dies aber doch unvollkommen und eben nur stellvertretend zu würdigen, folgen nun einige persönliche Zeilen von Jürg Minder für eine Person, die dieses Jahr beides auf sich vereint: Mario Violi hatte in den ersten Januartagen seinen 60. Geburtstag UND feiert dieses Jahr ein hohes Jubiläum des Verbundenseins mit dem Humanushaus. Ich scheue mich immer ein bisschen von «Dienst-Jubiläum» zu sprechen, weil das so den formalen Arbeitsvertrag betont und damit so gar nicht dem persönlichen Engagement gerecht wird. Denn dies braucht es, um so lange Höhen und Tiefen durchzustehen, Kompromisse zu machen und dennoch so motiviert zu sein, dass das Gefühl des «der gute Platz» letztlich überwiegt.

Daher nachfolgend beispielhaft und besonders für alle die im Gefühl leben, vergessen gegangen zu sein: Herzlichen Glückwunsch zu jedem Geburtstag und danke für die gegenseitige Freude an der langjährigen Verbundenheit – unabhängig von jeder Zahl.

Rainer Menzel  
Gesamtleitung Finanzen & Administration



Sommerfest gebastelt und das Wohlergehen der Anderen in deinem Umfeld war Dir immer wichtig. In den vergangenen 35 Jahren hat sich viel verändert. Schriften werden nicht mehr gemalt, sondern gedruckt, nein man sagt geprinted. Du kannst damit umgehen. Bist nicht stehengeblieben. Bei der Arbeit quakt sogar auch bei Dir oft ein Radio, was wir damals nie gewagt hätten, in der Angst, Johanna Spalinger könnte mit strafendem Blick vorbeikommen. Erinnerungen, – ja sie bleiben.

Ich denke wir beide dürfen befriedigt zurückschauen. Wir hatten eine sehr schöne Zeit im Humanushaus. Haben in unserem Bekanntenkreis viel anderes mitbekommen. Daher ist es nicht von ungefähr, dass wir so lange geblieben sind.

Lieber Mario – ich wünsche Dir noch weiterhin viele angenehme Tage in «unserem» Betrieb, in dem wir uns mit all den Menschen rundum so wohlfühlen.

Dein langjähriger Arbeitskollege  
Jürg Minder

## Wir gratulieren herzlich zu nachfolgenden Jubiläen:

 5 Jahre im Humanushaus Adrian Küng, Anna Lüthi, Cédric Zéba, Nathalie Thönen, Kaspar Gsell	 10 Jahre im Humanushaus Alain Tschanz, Brigitte Wüthrich, Christine Adelmann, Evelyne Lanz, Johann Eggimann, Livia Scheidegger, Olivia Rickenbach, Omar Hauser, Roger Streit, Sebastian Furrer, Philomena Heinel	 15 Jahre im Humanushaus Markus Luginbühl Hannes Zumkehr, Mickael Mischler Michael Siegenthaler, Romana Rauch, Rochus Steinhauser
 20 Jahre im Humanushaus Corinne Mosimann, Magdalena Brönimann, Ruth Steinmann, Thomas Wirz	 25 Jahre im Humanushaus Barbara Spalinger, Natascha Suska, Thomas Suska	 30 Jahre im Humanushaus Marc De Kort, Monika Kellersberger
 35 Jahre im Humanushaus Mario Violi, René Fröhlich	 40 Jahre im Humanushaus Clemens Wild, Heinz Seematter, Uwe Petersen	 50 Jahre im Humanushaus Franz Wenger

## Wir gratulieren herzlich zu nachfolgenden runden Geburtstagen:

 20 Jahre alt Ilija Furrer, Laurent Chavaillaz, Léa Maisak, Lea Siefker, Nico Jametti	 30 Jahre alt Carla Ambühl, Céline Hofstetter, Elisabeth Brand, Livia Scheidegger, Marco Glauser, Nadine Denecke, Rebecca Oeftiger	 40 Jahre alt Brigitte Wüthrich, Jonas Rohrer, Roger Schüpbach
 50 Jahre alt Denise Blaser, Rochus Steinhauser	 60 Jahre alt Beate van Bebber, Mario Violi, Monika Kellersberger, Norbert Oberson, Pius Gegenschatz, Rainer Menzel, Rosmarie Flückiger, Ruedi Wälchli, Thorsten Schwarz, Vinzenz Perincioli	 65 Jahre alt Daniel Liechti, Franz Wenger, Peter Bühler, Rita Crettaz, Yvonne Roth

### «Jede Begegnung ist eine lebendige Situation, die noch nie da war.»

Im Juli 2022 haben wir – Stefanie Schälín und Sonja Zausch – eine Lernreise in der Umgebung von Bern gemacht und dabei Gemeinschaften und Menschen des anthroposophischen Sozialwesens besucht.

Sonja (Leitungsmitglied des Anthroposophic Council for Inclusive Social Development) und Stefanie (Leiterin des Schweizer Forschungsprojektes «Beiträge von Menschen mit Beeinträchtigungen für ihr soziales Umfeld») arbeiten auch gemeinsam für das Projekt «In guter Gesellschaft – Inklusion leben» des deutschen Bundesverbandes Anthropoi. Von diesen verschiedenen Perspektiven herkommend, war die Intention der Besuche, einen Einblick in aktuelle Fragen, Herausforderungen, aber auch Zukunftsvisionen an den Orten lebendiger Praxis zu gewinnen. Dabei interessierte uns insbesondere das Thema der Inklusion und Teilhabe im Sinne der UN Behindertenrechtskonvention (UN BRK) sowie der Haltung der Gemeinschaften.

Die erste besuchte Institution war die Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Humanushaus in Rubigen. Bei einer Führung durch den Landwirtschafts- und Gärtnereibetrieb lernten wir den engagierten Mitarbeiter Adrian kennen. Dieser erzählte uns stolz und glücklich, dass er gerne hier arbeitet, weil es abwechslungsreiche Arbeit ist, ihm die Zusammenarbeit mit Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf Spass macht und er dankbar ist, in seinem eigenen Rhythmus arbeiten zu können.

In einer Gesprächsrunde mit Mitarbeitenden vom Humanushaus unterhielten wir uns über die Frage, wie wir persönlich und die begleiteten Menschen mit der Welt verbunden sind. Schnell wurde deutlich, wie komplex diese Frage ist. Das Humanushaus zeigt sich als eine Gemeinschaft mit Dorfcharakter, wodurch zwischenmenschliche Begegnungen und die daraus entstehende Verbundenheit wesentliche Alltagserfahrungen bilden. Auf dem Gelände werden Menschen angetroffen, die sich mit dem Leben beschäftigen, und eine Haltung, bei der alle Perspektiven als wertvoll einbezogen werden. Ein Gesprächsteilnehmer warf die Frage auf, ob diese «Humanuswelt» nicht zu klein ist und es eine Öffnung bräuchte. Auf der einen Seite besteht der Wunsch, inklusive Räume über das Humanushaus hinaus zu intensivieren, also eine Geste der Öffnung in die Gesellschaft. Auf der anderen Seite steht das Anliegen, die Errungenschaften des sinnhaften und strukturgebenden Arbeits- und Wohnorts mit seinen anthroposophischen Qualitäten zu erhalten. Wie diesem Spannungsverhältnis begegnet werden kann, blieb und bleibt eine offene Frage. Klar ist, dass sich im Moment auch viele andere Gemeinschaften in dieser ambivalenten Situation befinden.

Sonja Zausch und Stefanie Schälín,  
Anthroposophic Council  
for Inclusive Social Development  
[www.inclusivesocial.org](http://www.inclusivesocial.org)



Im Garten des Humanushauses trafen wir auf zwei Menschen, welche achtsam Ringelblumen für die Tee-Produktion pflückten.



Gespannt hören die Gäste den Konzertierenden zu.

### Liebe Leserinnen und Leser

Das Jahr 2022 brachte zunehmend Entspannung und so freuten sich alle, dass wieder ein Sommerfest stattfinden konnte. Es wurde als eintägiger Anlass durchgeführt, der dafür bis in die Abendstunden dauerte. Das Wetter machte dem Namen alle Ehre und so genossen wir einen sonnigen und heissen Tag bei Spiel und Spass, guter Gesellschaft und wunderbarer Verköstigung durch die Küche und die Bäckerei.

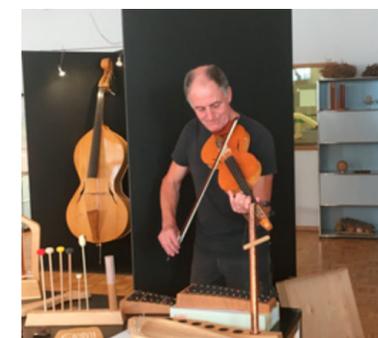
Der Freundeskreis war wieder mit dem Glücksfischenstand vertreten, der rege Besuch hatte. 385-mal wurde die Fischerleine ausgeworfen und ein Päckli gefischt, das mit einer Überraschung wartete. Dieses Jahr wäre wohl mancher froh gewesen, in einem richtigen Teich zu fischen, aber leider sind unsere Fischli nicht ganz wasserfest! Vielen Dank allen Helferinnen und Helfern für das Vorbereiten und für die Betreuung des Standes!

Einmal im Monat trifft sich eine kleine Gruppe motivierter Frauen zum Arbeitstag, um Kleider von Bewohnerinnen und Bewohnern instand zu stellen oder neue Kleider anzupassen. Wer Lust hat, auch nur ab und zu mitzuhelfen, ist jederzeit herzlich willkommen. Unsere Arbeit wird sehr geschätzt, erlaubt sie doch oft, Lieblingskleidungsstücke der Bewohnenden zu erhalten. Die Daten der Arbeitstage finden sich auf der Homepage des Humanushaus unter: Über uns, Freundeskreis, und auf der letzten Seite der Humanushaus Nachrichten.

Die Bazargruppe freut sich, ab September wieder neu Gestricktes, Gehäkeltes oder Genähtes in Empfang zu nehmen und mit Preisen zu versehen. Schon bald ist wieder Weihnachtsmärkt und wir vom Freundeskreis möchten wieder einen schönen Stand präsentieren. An den jetzt kühler werdenden Tagen kann doch wieder die Lust aufkommen, kreativ zu werden und Neues entstehen zu lassen. Wie jedes Jahr sind wir froh um Handwerkliches in guten Materialien und zeitgemässen Farben. Beliebt sind unsere Socken, Kappen, Schals, Mittli, Handschuhe, Bébékleider... Vielen Dank im Voraus für alle Beiträge!

Neue Ideen sind auch immer willkommen und bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Das gute Wetter liess uns auch beim diesjährigen Ausflug der aktiven Freundeskreis-Mitglieder und der freiwillig Mitarbeitenden des Humanushaus nicht im Stich. Am 16. August machten wir uns mit dem ÖV auf den Weg nach Langenthal. In der Choroi Instrumentenbauwerkstatt, die auch zum Humanushaus gehört, wurden wir mit Kaffee und Gipfeli freundlich empfangen. Herr Christoph Akeret, langjähriger Leiter und Gründer der Werkstatt (1991), zeigte uns die grosse Anzahl Choroi Instrumente, die in Langenthal in sorgfältiger Arbeit hergestellt und dann in die ganze Welt verkauft werden. So werden dort Röhrenglockenspiele, Xylophone, verschiedene Schläger, Pentfische, Geigen und sogar der Kontrabass hergestellt. Auf dem Rundgang durch die Werkstatt zeigten uns die Mitarbeitenden ihr Können und am Schluss erhielten wir eine musikalische Kostprobe mit den dort hergestellten Musikinstrumenten. Vielen herzlichen Dank ans ganze Team und an die Mitarbeitenden für die Führung und das Konzert! Nach einer kurzen Zugfahrt durften wir dann im Landgasthof Bären in Madiswil im schönen Garten Platz nehmen. Dort genossen wir ein feines Mittagessen bei gemütlichem Beisammensein und vielen guten Gesprächen.



Christoph Akeret demonstriert die in der Choroi-Werkstatt hergestellte Geige.

Die 47. Mitgliederversammlung des Vereins Freundeskreis Humanushaus vom 10. September 2022 konnte wieder im Anschluss an den Angehörigentag im Humanushaus durchgeführt werden.

Der Vorstand mit Sarah Lorenzi als Besitzerin, Simone Tritten als Sekretärin, Heinz Rohrer als Revisor und Denise Denecke als Präsidentin freute sich über die Teilnahme von 22 Mitglieder\*innen. Frau Henriette Leuenberger, unsere Kassierin, konnte dieses Jahr nicht dabei sein. Ein herzlicher Dank geht an sie für ihre jahrelange grosse und exakte Arbeit.

Auch dieses Jahr konnte der Freundeskreis dank den grosszügig einbezahlten Mitgliederbeiträgen und Spenden dem Humanushaus CHF 30 000.– zur Verfügung stellen.

Die Gesamtleitung wünschte sich folgende Verteilung der Mittel:

- CHF 25 000.– Kulturfonds (CHF 20 000.– für das Jubiläum 2023, CHF 5000.– für Kulturveranstaltungen)
- CHF 5000.– Dörflerfonds (für persönliche Bedürfnisse)

Die Mitgliederversammlung folgte seinem Antrag und so freut sich der Freundeskreis, wieder einen grossen Beitrag zum Wohle der Bewohnerinnen und Bewohner zu leisten.

Dies ist nur möglich dank der grossen Solidarität aller Mitglieder und Spendenden. Ein grosses Merci euch allen für die grossartige Unterstützung!

Von Herzen danken möchte ich auch allen, die sich aktiv beteiligen am Arbeitstag, bei der Bazargruppe oder die auch im Hintergrund tätig sind. Es braucht viele helfende Hände und dann können wir so viel erreichen. Diese Zusammenarbeit macht Freude.

Die Unterlagen zur Mitgliederversammlung wie Jahresbericht, Jahresrechnung und Protokoll finden Sie wie gewohnt auf der Homepage des Humanushaus unter Freundeskreis. Wer die Unterlagen gerne auf Papier hätte, kann sich gerne bei mir melden.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme. Wir heissen auch gerne neue aktive Mitglieder willkommen.

Denise Denecke  
Präsidentin Verein Freundeskreis Humanushaus  
Tel. 078 708 33 82  
[freundeskreis@humanushaus.ch](mailto:freundeskreis@humanushaus.ch)



Man bestaunt die Klangstäbe.

## Interview

### «Ich geniesse Natur und Reiten – da bin ich glücklich.»

Seit 2003 gehe ich in die Reittherapie, damals noch in Dagmersellen in der Nähe, wo ich aufgewachsen bin. In der Zwischenzeit lebe und arbeite ich im Humanushaus und reite seit 2017 bei Jacqueline Iff, in der Nähe von Sumiswald.

Was mir am Reiten besonders gefällt ist, dass ich draussen in der Natur bin, bei Sonne, Wind und Regen – das geniesse ich! Dass ich das Pferd selber holen kann, ihm das Zaumzeug anlege, es putze, die Hufe reinige und als Merci etwas zu essen gebe «äs Guddeli», zuhören wie das Pferd Gras frisst, das habe ich gern. Auch kann ich gut den Boden wischen vor dem Stall und es ist alles blitz sauber nachher.

Am liebsten reite ich mit dem Voltigiergurt und Decke, da hat es keine Steigbügel, so spürt man jede Bewegung des Pferdes ganz genau. Ich kann während dem Reiten Schulterkreisen, Yoga-Atmung machen, die Arme rauf und runter bewegen und nach vorn liegen – das macht Spass. Aber auch gerne führe ich das Pferd, ich laufe auf der Seite und halte die Zügel.

Am Anfang war ich noch etwas scheu und ängstlich und so ritt ich meist mit Tessa. Sie ist ähnlich wie ich, wir haben eine Freundschaft aufgebaut, wir kennen einander gut, wir sind beide feinfühlig. Jetzt reite ich aber auch mit Cordelia, dem Maultier, es ist grösser, etwas frech und ungestüm und hat einen schnellen Schritt. So lerne ich mich durchsetzen und stopp sagen.

Wenn ich in der Natur bin, und mit dem Pferd bin ich sehr glücklich!

Liebe Regula, ich habe es sehr genossen auf dem Pferd zu sitzen und von dir geführt zu werden – herzlichen Dank!

Simone Tritten  
Redaktion Humanushaus Nachrichten



Regula Junker lebt seit 2011 im Humanushaus, sie absolvierte das Wohntraining im Akazienhaus und lebt heute in der neuen WeGe im Paracelsushaus. Regula hat die Ausbildung zur Gärtnerin gemacht und arbeitet in der Kräuter- und Zierpflanzenwerkstatt wie auch in der Gartenwerkstatt.

Nebst der Reittherapie arbeitet Jacqueline Iff ebenfalls in der Kräuter- und Zierpflanzenwerkstatt. Falls sie weitere Informationen wünschen, besuchen Sie die Homepage: [www.reittherapie-joya.ch](http://www.reittherapie-joya.ch) oder melden sich direkt via 079 288 10 44. Jacquelines Reittherapie ist EMR anerkannt.



## Stimmen unserer Bewohnerinnen und Bewohner

### «Seit einem Jahr wohnen wir in den Studios – es fühlt sich sehr gut an!»

Andrea, Guido, Karin, Rita und Gabriel bilden zusammen seit einem Jahr eine selbständige Wohngemeinschaft. Auf dem selben Stockwerk im Lavendelhaus bewohnen sie eigene Studios.



**Andrea:**  
«Wenn ich mich etwas einsam fühle, dann besuche ich meine Nachbarinnen und Nachbarn oder gehe auch auf eine andere Wohngruppe, zum Beispiel Café trinken zu Beni im Paracelsushaus. Auch ist am Wochenende schon jemand bei mir auf dem Sofa übernachtet!»

**Karin:**  
«Wir haben alles gut eingerichtet und sind gut organisiert, es fägt und ich möchte nie mehr anders leben!»

**Gabriel:**  
«Wir treffen uns jeden Montag zum Wohn-Forum und besprechen zusammen mit Johann, wie das Wochenende verlief, was in der kommenden Woche ansteht, wer jeweils Montag, Dienstag, Mittwoch und an den Wochenenden kocht etc. Auch wenn wir mit etwas nicht einverstanden sind, sprechen wir uns aus.»

**Guido:**  
«Es ist super gut – alles darf so bleiben wie es ist!»

**Rita:**  
«Ich habe bedeutend mehr Ruhe als vorher und kann mich zurückziehen.»

**Alle zusammen:**  
«Wir haben es alle gut und sind sehr glücklich!»

### Vom harten Kampf zum Erfolg!

Wie hat alles begonnen? Bei einem Kontrolltermin bei meiner Hausärztin, Rita Bartenstein, war mein Körpergewicht ein Thema. Rita sagte mir dass ich abnehmen müsse, sonst werde ich die Radieschen schon bald von unten ansehen. Diese Aussage hat mich zuerst etwas schockiert und ich hatte eine unruhige Nacht. Am anderen Morgen war mir klar, dass ich was ändern muss, weil ich leben will! Ich merkte selber auch, dass ich beim Treppenlaufen sehr Mühe hatte und jeweils Pausen einlegen musste.

Ich begann zu überlegen, welche Strategie ich wählen kann damit ich abnehmen kann und nahm mir Folgendes vor:

- Verzicht auf Süsses
- Bewusster essen
- Verzicht auf Süssgetränke.
- Mehr Wasser und Tee trinken.
- Weniger Kaffee trinken
- Mich durch Bewegung fit halten
- Ich gehe wöchentlich zu Fuss ins Fitnesszentrum Wislenpark nach Worb.

Bewusst begonnen mit Abnehmen habe ich am 1. Januar 2022. Ein Ziel für das neue Jahr. Es war mir auch wichtig, mich mit anderen Menschen über das Abnehmen zu unterhalten. Dabei habe ich viel Hilfreiches erfahren. Von einer Kollegin wusste ich, dass sie jeweils ins Fitnessstraining nach Worb geht

und den Weg vom Humi nach Worb über den Worbberg unter die Füsse nimmt. Das hat mich interessiert und ich bat sie, mich das erste Mal zu Fuss zu begleiten. Seither mache ich den Weg immer zu Fuss was ca. eine gute Stunde dauert. Ich bin dann immer schön aufgewärmt bevor ich mit dem Fitnessstraining beginne. Eine gute Sache.

Ich will nicht verschweigen, dass ich manchmal Rückfälle hatte und beispielsweise wieder Süssigkeiten ass. Mit Motivation und Wille konnte ich die Hürde nehmen und gönne mir heute manchmal etwas Süsses als Belohnung für mein Dranbleiben. Es strengte zu Beginn auch an über den Worbberg nach Worb zu laufen und das Fitnessstraining zu machen. Heute geht das gut, weil ich es zu meinem Leben gehört.

Es ist ein schönes Lebensgefühl in Bezug auf mein Körpergewicht gut unterwegs zu sein. Ich habe es geschafft, mein Gewicht von früher 84 kg auf heute 73 kg zu reduzieren. Jetzt fühle ich mich wieder wendiger, bin schneller und ausdauernder beim Fussball spielen und beim Treppenlaufen muss ich keine Pausen mehr einlegen. Ein gutes Gefühl! Ich schaue mich auch wieder gerne im Spiegel an.

Dieses Jahr nehme ich bereits zum zweiten Mal als Läufer am 40. Grand Prix von Bern teil zusammen mit Simon.

Es hat mir sehr geholfen, dass mich die Menschen um mich herum motiviert haben meinem Weg treu zu bleiben und ich bin froh, dass ich mich entschieden habe, in meinem Leben etwas zu verändern.

Ich erzähle hier meine Geschichte, weil ich gute Erfahrungen gemacht habe und weil ich erleben konnte, dass die Dinge im Leben verändert werden können.

Cem Hamurabi  
Seitenwagen Paracelsushaus



Cem auf dem Laufband.

### Sexualität, Intimität und Partnerschaft bei Menschen mit Unterstützungsbedarf

Im Herbst letzten Jahres haben Bianca Kowarsch, Marc de Kort, Marlene Pulver und Aurea Flachsmann das neue Konzept zum Umgang mit Sexualität, Intimität und Partnerschaft erstellt. Daraufhin wurden alle Teams in Häusern und Werkstätten mit dem Konzept vertraut gemacht. Aurea Flachsmann, welche die Ausbildung zur Sexualpädagogin absolvierte, hat in den Teams das Konzept vorgestellt, Austausch angeregt und Fragen beantwortet. Aus diesem Grund wurde das Thema am diesjährigen Angehörigentag aufgegriffen und mittels Referat und Diskussionsgruppen bearbeitet. Die angeregten Diskussionen und vielen Fragen deuteten darauf hin, dass das Thema noch lange nicht abgeschlossen ist.

Das Konzept zum Umgang mit Sexualität, Intimität und Partnerschaft beginnt mit folgender Einleitung: «Sexualität ist eine grundlegende Lebensenergie und gehört als Grundbedürfnis zu unserem Menschsein. Sexualität ist ein lebenslanger Lernprozess, den jeder Mensch aktiv gestalten und weiter entwickeln kann. Dem Humanushaus ist es ein wichtiges Anliegen, dass Menschen, unabhängig von ihren physischen, psychischen oder kognitiven Beeinträchtigungen, in ihrem Bedürfnis nach Sexualität ernst genommen werden und kompetente Begleitung erhalten.»

Sexuelle Menschenrechte gehören zu den höchstpersönlichen Rechten, das heisst, sie stehen über der Bundesverfassung und dem Zivilgesetzbuch. Sexuelle Menschenrechte bedeuten kurz das Recht auf Sexualität, auf Verhütung, auf Heirat und auf Elternschaft. Sexuelle Gesundheit ist ein Teil der psychischen Gesundheit. Sie ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und mit Lebensqualität verbunden.

Zu Sexualität gehört weit mehr als Geschlechtsverkehr – es geht um Identifikation mit seinem eigenen Geschlecht, zwischenmenschliche Gefühle und Verhaltensweisen wie Freundschaft und Liebe, sexuelle Ausdrucksformen wie z. B. flirten, Zärtlichkeiten austauschen, küssen und schlussendlich sexuelle Handlungen im engeren Sinn.

Sexuelle Bildung und Aufklärung sind wichtig, wenn wir von Abgrenzung, Neinsagen können, Prävention sprechen. Im Humanushaus findet diese auf den Wohngruppen und im Gruppenalltag statt. Zum Beispiel, wenn Menschen lernen können, sich mitzuteilen, Nein zu sagen, Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren, Fragen zu stellen. Explizite Gefässe für eine Auseinandersetzung mit dem Thema sind z. B. Männer- und Frauentreff, aber auch wiederkehrende Weiterbildungen für Bewohnerinnen und Bewohner mit den Themen «Paarbeziehung und Liebe – Liebeslust und Liebesfrust», «Kennenlernen und Flirten» oder «Wie pflege ich meine Beziehungen?». Diese Weiterbildungen werden seit einigen Jahren angeboten und erfreuen sich grosser Beliebtheit – so haben am letzten Kurs insgesamt 40 Personen teilgenommen.

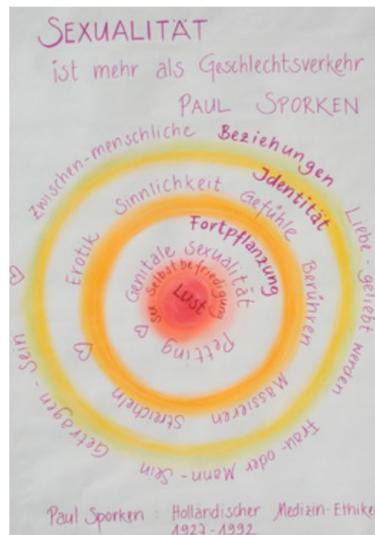
Menschen in ihren Beziehungen zu begleiten, gehört zum Grundauftrag der Sozialpädagogik. Der Beratungsdienst steht dafür ebenfalls zur Verfügung, auch gerade, wenn es um Paarbegleitung geht. Stossen Mitarbeitende im Alltag an ihre Grenzen, können externe Fachstellen beigezogen werden.

Sexualität ist eine positive Lebensenergie – und doch gibt es auch eine dunkle Seite. Gerade Menschen mit Unterstützungsbedarf werden des Öfteren Opfer von sexueller Gewalt und Übergriffen. Als Institution sind wir verpflichtet, Menschen zu schützen, die Augen offen zu halten und das Thema besprechbar zu machen. Unser Gewaltpräventionskonzept gibt uns Richtlinien und klare Handlungsanweisungen, was in welchem Fall zu tun ist.

Beziehung, Partnerschaft, Intimität und Sexualität sind Lebensthemen, sie werden immer Anlass zu Fragen und Diskussionen geben. Es ist uns ein Anliegen, mit den verschiedenen Anspruchsgruppen darüber im Gespräch zu bleiben, sei es im Alltag, an gemeinsamen Weiterbildungen oder in speziellen Austauschgefässen.

«Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich.» Hermann Hesse

Verena von Holzen  
Gesamtleitung Wohnen



Aufzeichnung von Paul Sporken.  
(Bild zur Verfügung gestellt von Sybille Ming,  
Sexualpädagogin, Sozialarbeiterin FH)



Lilja und Alex.



Monika und Cem.

### Tanzatelier

In den Sommerferien wurde ein neues Ferienprojekt ins Leben gerufen. Während einer Woche haben sich die tanzinteressierten Bewohnerinnen und Bewohner des Humanushaus mit dem Thema Tanz und Bewegung auseinandergesetzt.

Es war eine tolle Woche mit viel Bewegung, Musik, Malen, Lachen, gutem Essen und auch genügend Pausen um sich auszuruhen. Als Abschluss am Ende der Woche haben die Tänzerinnen und Tänzer für Eltern, Familie und Freunde eine kleine Aufführung mit anschließendem Apéro vorbereitet.

Ein Dankeschön geht an Jitka für ihren Einsatz ([www.artenmouvement.ch](http://www.artenmouvement.ch)) und an alle, die dazu beigetragen haben, dass dieses Projekt stattfinden konnte.

Ich freue mich schon auf das Tanzatelier 2023 mit begeisterten Tänzerinnen und Tänzer!

Viera Hatlapatkova  
Mitarbeiterin Karl-König-Haus 2



Die fröhliche Tanzatelier-Truppe.

## Leiertreffen

### Gemeinsames Musizieren im Humanussaal

Bei sonnigem Maienwetter trafen sich am 21. Mai 2022 im Humanus-Saal 25 Personen zum Leierspiel.

Susann Temperli (langjährige Mitarbeiterin in der Association la Branche, VD) und Marianne Gammeter (ehemals Musiktherapeutin im Humanushaus) gründeten 2018 das Leier-Netzwerk Schweiz. Martin Schulz und Brigitta Fankhauser (auch ehemalige Mitarbeitende im Humanushaus) beteiligen sich aktiv im Leier-Netzwerk sowie im Ensemble «La Lira Cantate», das sich monatlich zum Musizieren trifft.

2019 fand im Paracelsus-Saal ein erstes Treffen statt und nach dem Corona-bedingten Unterbruch 2020 ein Weiteres im 2021.

Das Leier-Netzwerk umfasst mittlerweile über 60 Teilnehmende aus der ganzen Schweiz. Ziel ist, eine Plattform zu schaffen, um den Leierimpuls zu pflegen und Begegnungen und Raum für freie Initiativen zu ermöglichen.

Am Treffen zeigte sich in der Vorstellungsrunde, dass in vielen Regionen der Schweiz aktive Leiergruppen regelmässig zusammen üben und spielen.

Mit einer Improvisation führte Marianne Gammeter klanglich hin zum Friedenslied «Läutet uns zum Frieden». Der Einstieg in ein vielfältiges Musizieren auf verschiedensten Leiern, darunter drei Harfenleiern.

Mit den Kompositionen von Christian Giersch, Wolfgang Friebe, Antonio de Cabezón, Lothar Reubke, O' Carolan, César Frank und P.M. Riehm wurde der Saalraum erfüllt mit Leierklängen. Dazwischen folgten

von Susann Temperli angeleitete Improvisationen und Hörerfahrungen.

In den Pausen ergaben sich lebendige Gespräche, auch Zukunftsideen wurden geschöpft und ausgetauscht.

In der Abschlussrunde wurde grosser Dank ausgedrückt an die Leiterinnen, an das Humanushaus für die Saalnutzung, an Wärdhof für die Unterstützung und an das Ladenteam. Ebenfalls wurde gedankt für die Besichtigung der Instrumentenwerkstatt, für die Auswahl der Noten und das abwechslungsreiche Programm.

Eine stimmige, harmonische Atmosphäre war entstanden. So darf der musikalisch/therapeutische Impuls von Johanna Spalinger weiterleben durch immer wieder neue Leierspielende.

### Ausblick

Hinsichtlich des 50-jährigen Bestehens des Humanushaus unterstützt das Netzwerk die interne Leiergruppe bei den Auftragskompositionen des Komponisten Simon MacHale.

Die von Jörg Dinglinger geleiteten Darbietungen vom Ensemble Klangkörper, dem Leier- und Chorensemble gelangen an folgenden drei Anlässen zur Aufführung:

- Premiere:  
Samstag, 18. März 2023 um 19.30 Uhr
- Humanushaus Sommerfest:  
Samstag, 17. Juni 2023 um 17.30 Uhr
- Humanushaus Jubiläumsfest  
(interner Anlass)  
Sonntag, 22. Oktober 2023

Brigitta Fankhauser  
Ruedi Wälchli



Wie weiter mit der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie in der Ukraine?

Am 6. August 2022 wurde im Humanushaus der «Verein zur Förderung der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie in der Ukraine» begründet. Der Verein zählt heute bereits dreizehn Mitglieder, wovon sechs Persönlichkeiten aus der Ukraine kommen oder zumindest vor dem Krieg dort gelebt haben.

Dank der Initiative des Arztes Walter Dahlhaus konnte die Gründung des Vereins realisiert werden. Er schrieb im Frühling verschiedene Persönlichkeiten an, die sich privat oder beruflich mit der anthroposophischen Heilpädagogik in der Ukraine verbunden fühlen. Vor dem Krieg gab es in der Ukraine neben dem Heilpädagogischen Seminar in Kiew einige grössere und kleinere Initiativen für anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie, die gut miteinander vernetzt waren. Damit durch den Krieg nicht alles verloren geht, ist es wichtig, dass die Kolleginnen und Kollegen aus der Ukraine sich nicht alleine, sondern von einem Kreis von Menschen in ihren Bemühungen getragen fühlen.

So kam es am Pfingstmontag zu einem ersten Treffen in Langnau, anwesend waren auch Kolleginnen und Kollegen aus der Ukraine. An diesem Treffen wurde der Entschluss zur Begründung eines Unterstützungsvereins gefasst. Es war allen bewusst, dass es schon früher – impulsiert von Barbara und Eduard Hasselberg und getragen vom Sonnenhof in Arlesheim – einen Verein gab, der sich aber ausschliesslich auf die Unterstützung der Ausbildung in Kiew bezog. Vor drei Jahren wurde der Verein aufgelöst, die Ausbildung in Kiew war etabliert und erfolgreich.

Durch den Angriffskrieg in der Ukraine hat sich die Situation schlagartig verändert, alles ist wieder in Frage gestellt, Initiativen sind blockiert, die Menschen auf der Flucht und in verschiedene Länder verstreut, andere harren bei Gefahr für Leib und Leben in der Ukraine aus. Mit grosser Bewunderung erleben wir, wie die Menschen unter misslichsten äusseren Bedingungen den Impuls zur Realisierung der anthroposophischen Heilpädagogik weiterhin pflegen, sich per Internet treffen und absprechen, Kinder mit Unterstützungsbedarf zu Hause besuchen und dort unterrichten, Brot für arme Menschen backen, einfach unkompliziert und initiativ dort helfen, wo die Not am grössten ist. Aus diesem Grunde scheint es sinnvoll, einen Unterstützungsverein für anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie mit einem möglichst breiten Zweckartikel zu begründen. Hauptaufgabe des Vereins wird sein, finanzielle Mittel zu generieren und diese zielgerichtet für Menschen, Projekte und Initiativen in der Ukraine einzusetzen.

Der Zweck des Vereins wurde folgendermassen formuliert: «Der Verein bezweckt die Unterstützung der anthroposophischen Heilpädagogik in der Ukraine. Dies geschieht durch Förderung von Ausbildungen auf

Unser Toyota hat eine neue Aufgabe

Der blaue Toyota Hiace vom Humanushaus wurde ausgemustert, da die Instandsetzung für eine erfolgreiche Prüfung durch das Strassenverkehrsamt zu teuer und zu aufwändig gewesen wäre. Dies hat Hane Lory, ein Freund des Humanushaus, erfahren und sich sofort bei Beat Jaun, dem Fahrzeugverantwortlichen gemeldet. Hane wusste von jemandem der den Toyota alleweil noch gut und sinnvoll einsetzen könnte!

Die Leitung des Humanushaus musste nicht lange überlegen und das Auto wurde nach Kiew in die Ukraine gespendet.

Der Toyota wurde via Polen nach Kiew überführt. Da wurde das Fahrzeug etwas in Stand gesetzt und von Yuri auffällig und fröhlich bemalt. Nun liefert der Toyota Hiace (nicht mehr blau) täglich bis zu 1500 Brote in der Stadt Kiew aus!



Anna (l.) und Alexandra (r.) fahren den Toyota nach Polen.

dieser Grundlage und durch die Vermittlung von entsprechenden Fortbildungen im Land. Es sollen auch Auslandsaufenthalte zur Fortbildung der Mitarbeitenden in anthroposophischen Einrichtungen ermöglicht werden. Einrichtungen der anthroposophischen Heilpädagogik und die ihnen verbundenen Menschen mit Unterstützungsbedarf und ihr Umfeld werden nach Möglichkeit finanziell unterstützt.»

Verdankenswerterweise haben sich die Verantwortlichen des Humanushaus bereit erklärt, als Sitz des neuen Vereins zu fungieren und die ganze Administration zu übernehmen. Im Moment laufen noch Abklärungen in Bezug auf Anerkennung der Gemeinnützigkeit und auf das zu eröffnende Vereinskonto; die Verantwortlichen sind guter Dinge, dass der Verein an der grossen internationalen Tagung für Heilpädagogik und Sozialtherapie am Goetheanum in Dornach den Anwesenden vorgestellt werden kann. Vor der Tagung wird in den Räumen der HFHS in Dornach eine Zusammenkunft der aktuell Studierenden, die im Moment in verschiedensten Ländern leben, stattfinden, wo an den Grundlagen der anthroposophischen Heilpädagogik gearbeitet werden wird!

Die Verantwortlichen freuen sich, dass es durch die Aktivitäten des Vereins vielleicht möglich sein wird, wenigstens einen kleinen Beitrag zur Linderung der durch diesen brutalen Krieg verursachten Not leisten zu können.

Andreas Fischer
Präsident Verein und Stiftungsrat Humanushaus



Yuri vor dem cool bemalten Toyota.

Der kleine Bund

In diesem Team gibt es nur Gewinner

Berner Fussballmannschaft Das Projekt Unified des FC Länggasse ermöglicht Menschen mit Beeinträchtigung das Fussballspielen. Trainer Mike Neuenschwander lernt dabei so einiges fürs Leben.

Sarah Sartorius

«Das Gras wird nicht grüner, wenn ihr auf den Boden blickt», «weniger schnurrä, meh machet!» Es sind Anweisungen des Trainers, wie bei jedem anderen Fussballtraining auch. Doch wenn hier während des Spiels plötzlich zwei Goalies im Tor stehen, sorgt das nicht weiter für Erstaunen. «Ah, ein Doppelgoalie», lautet die lapidare Bemerkung von Mike Neuenschwander.

Neuenschwander ist Trainer des FCL-Unified, einer Mannschaft, die Fussballspielen für Menschen mit Beeinträchtigung ermöglicht.

«Unser Club schmückt sich mit «Meh aus e Verein»

Angefangen hat alles mit Davide. Irgendwann merkten die Trainer, dass es für den damals 13-jährigen im regulären Juniorenteam des FC Länggasse schwierig wurde mitzuhalten. Davide hat eine geistige Beeinträchtigung – und er liebt Fussballspielen. «Die anderen im Team sind zu Testosteronbomben herangewachsen, er fiel körperlich ab», sagt Trainer Mike Neuenschwander vor dem Training auf dem Sportplatz Neufeld.

Dass es für Davide nicht mehr möglich sein sollte, seinem geliebten Hobby nachzugehen, stimmte Neuenschwander nachdenklich. «Unser Club schmückt sich mit dem Slogan «Meh aus e Verein». Aber was bieten wir eigentlich für einen Mehrwert an?» Neuenschwander hat damals kurzerhand ein paar Trainer aus dem FC-Länggasse-Umfeld zusammengetrommelt und den FCL-Unified ins Leben gerufen.

Lanciert wird Unified von der Organisation Special Olympics, einer nationalen Stiftung mit Sitz in Ittigen, die sich für die Förderung von Sport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Beeinträchtigung einsetzt. Im Kanton Bern gibt es unter anderem einen Volleyball- und einen Tennisclub, die Teil des Programms Unified sind. Auch der FC Thun bietet Trainingsmöglichkeiten an. Seit Sommer 2019 besitzt nun auch der FCL Länggasse, als einziger Stadtberner Verein, ein Unified-Fussballteam.

Einer der Spieler benötigt Eins-zu-eins-Betreuung

Jeden Mittwochabend wird trainiert. Zwischen 20 und 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zählt das Team, sie sind zwischen 13 und 53 Jahre alt und zur Hälfte Frauen. Ihre Beeinträchtigungen sind vielfältig und unterschiedlich gravierend, von Trisomie 21 bis zur Belastungsstörung. «Einer unserer Spieler ist während eines Trainings vielleicht während zwei bis drei Minuten anwesend, danach entwischt er in seine Welt. Für ihn braucht es eine Eins-zu-eins-Betreuung.»

Viele stammen aus dem Humanushaus, einer sozialtherapeutischen Lebens- und Arbeitsgemeinschaft in Rubigen. Das Humanushaus besass bereits ein Fussballteam. Der ehemalige Trainer organisiert nun den Transport der fussballverrück-



«Das Wichtigste ist eine hohe Sozialkompetenz»: Trainer Mike Neuenschwander mit einer Spielerin. Fotos: Christian Pfander



Fussball zum Glück: Die Trainer Esteban Bacariza (4. v.l.) und Bastien Prod'homme (6. v.l.) mit einem Teil des FCL-Unified.

«Ich zehre für den Rest der Woche von diesem Training.»

Mike Neuenschwander
Trainer
FCL-Unified

ten Spielerinnen und Spieler zum Training im Neufeld.

«Wir Trainer hatten alle zuvor keinerlei Erfahrung mit Menschen mit einer Beeinträchtigung. Ich denke, das kann auch ein Vorteil sein», sagt Neuenschwander, der das Training jeweils mit mindestens zwei weiteren Trainerinnen oder Trainern führt. Ausser einem Kurs zu Massnahmen bei medizinischen Notfällen – viele leiden auch an körperlichen Beschwerden, etwa an einem schwachen Herz oder Epilepsie – sind sie ohne Vorwissen gestartet. «Das Wichtigste ist eine hohe Sozialkompetenz.»

Mike Neuenschwander leitet ein Architekturbüro und hat in seinem Alltag vor allem mit «Troubleshooting und Exceltabellen» zu tun, sagt er schmunzelnd. «Ich muss viel geben, und es kommt wenig zurück.» Da

kommt das Training mit dem FCL-Unified Mitte Woche jeweils gerade richtig, um seine Batterien wieder aufzuladen: «Ich gebe zu: Ich bin nach dem Schlusspfiff jeweils völlig kaputt, aber mir gibt das Training eine positive Halbzeitzeit von fast vier Tagen. Bis Sonntag zehre ich davon.»

Viel lernen von einer offenen Kommunikation
Er habe vieles gelernt im Umgang mit dem Unified-Team. Flexibilität zum Beispiel: Manchmal sind am Ende des Trainings von 20 nur noch 10 übrig, weil ein paar schlicht keine Lust mehr hatten. Mehr Gelassenheit auch, was ihm bei der Arbeit oder im Umgang mit seinen Kindern zugutekomme. «Und von der offenen Kommunikation könnten wir viel lernen: Es gibt nichts Ge-

künsteltes, Strategisches. Alles ist einfach absolut ehrlich.»

Langsam trudeln die ersten Spielerinnen und Spieler ein. Sie tragen Trikots von Lauper, Shagiri, oder vom FC São Paulo. «Hey, Torschützen!», ruft Neuenschwander von weitem einer jungen Frau zu. «Ein neues Gesicht, schön!», sagt er zu einem anderen. Der Trainer selbst wird euphorisch begrüsst, ja beinahe gefeiert. Auf die Frage an einen Spieler, was ihm am meisten Spass mache am Training, antwortet dieser, ohne zu überlegen: «Tore schiessen!»

Fussball stehe klar im Mittelpunkt des einstündigen Trainings, sagt Neuenschwander, aber es gehe um viel mehr. «Ich muss ihnen nicht beibringen, wie man einen Fallrückzieher macht, sondern wie man in einem Team funktioniert.» Das beginnt mit

dem Anfangsritual im Halbkreis, wo sich alle kurz über ihre Befindlichkeit austauschen. «Da kriegst du ungefiltert zu hören, wem es nicht gut geht und wieso. Sei es wegen der verstorbenen Tante oder des verstauchten Ellbogens.» Wenn jemand traurig sei, könne es vorkommen, dass diese Person eine halbe Stunde am Spielfeldrand sitze und weine, auch das müsse man aushalten können. «Es geht um Emotionen im Affekt, positive und negative.»

Der Schlussmatch ist immer unentschieden
Gewisse Übungen werden während des Trainings immer wieder gemacht. «Repetition ist wichtig, aber manchmal ist es auch eine Sisyphusarbeit», sagt der Trainer, der seine Spielerinnen und Spieler keineswegs mit Samthandschuhen anfasst. «Viele haben Mühe mit der Koordination, gleichzeitig noch mit einem rollenden Ball umzugehen, das ist nicht immer einfach.» Wenn die Motivation grad nicht so gross ist, weicht er beim Aufwärmen auch mal auf «Räuber und Poli» aus.

Das Highlight ist der Schlussmatch. Auch wenn es am Ende keine Gewinnerinnen und Gewinner gibt: «Wir spielen meistens so lange, bis das Resultat unentschieden ist. Manchmal helfen wir als Trainer etwas nach. Es geht bei uns um den Aufbau des Selbstwertgefühls und nicht um Wettbewerb und Ehrgeiz.» Manche würden mit hängenden Schultern zum Training kommen und es erhobenen Hauptes wie-

der verlassen. Damit sei für ihn eigentlich alles erreicht, sagt Mike Neuenschwander.

Zum Saisonabschluss wird jeweils der Most Valuable Player, Best Defender und Rookie of the Year gewählt. «Wie richtig halb», sagt Neuenschwander. Ein Traum von ihm wäre es, wenn sein Team einmal als Einlaufjungs und -mädchen für YB im Stadion auftreten dürfte. YB ist für viele das Grösste, einer der Unified-Spieler lässt sich kein YB-Training entgehen.

«Wir gewinnen keine Meisterschaft, aber das ist auch nicht das Ziel.» Kürzlich waren sie an ihrem ersten Turnier, einem nationalen Event von Special Olympics. Als Gegner waren Mannschaften dabei, die teils mehrmals wöchentlich trainieren. Unified Bern hat 32 Tore kassiert und 4 erzielt, aber die Freude sei dadurch nicht getrübt worden: Weil bei der Rangverkündigung hinten angefangen wurde, wurde ihr Team als erstes ausgerufen. «Gell, wir hatten den meisten Applaus!», habe ein Spieler festgestellt. Das Resultat hat keine Rolle gespielt.

Das Positive in allem zu sehen, auch das hat Neuenschwander von seinen Spielerinnen und Spielern gelernt. Eine seiner Lieblingsanekdoten ist die, als er den Goalie am Spielfeld verarztete musste und die verbleibenden Spielerinnen und Spieler ganz selbstverständlich ohne Goalie weitergespielt haben – bei jedem der Tore sind sie in frenetischen Jubel ausgebrochen.

www.fclanggasse.ch/fcl/unified

## Freundeskreis

### Arbeitstage

11. Oktober, 8. November,  
6. Dezember, 17. Januar, 7. Februar,  
7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni

Wir treffen uns an diesen Dienstagen jeweils 9.30 Uhr zum gemeinsamen Kaffee im Esszimmer des Paracelsushauses, vis-à-vis der Küche.

### Bazargruppe

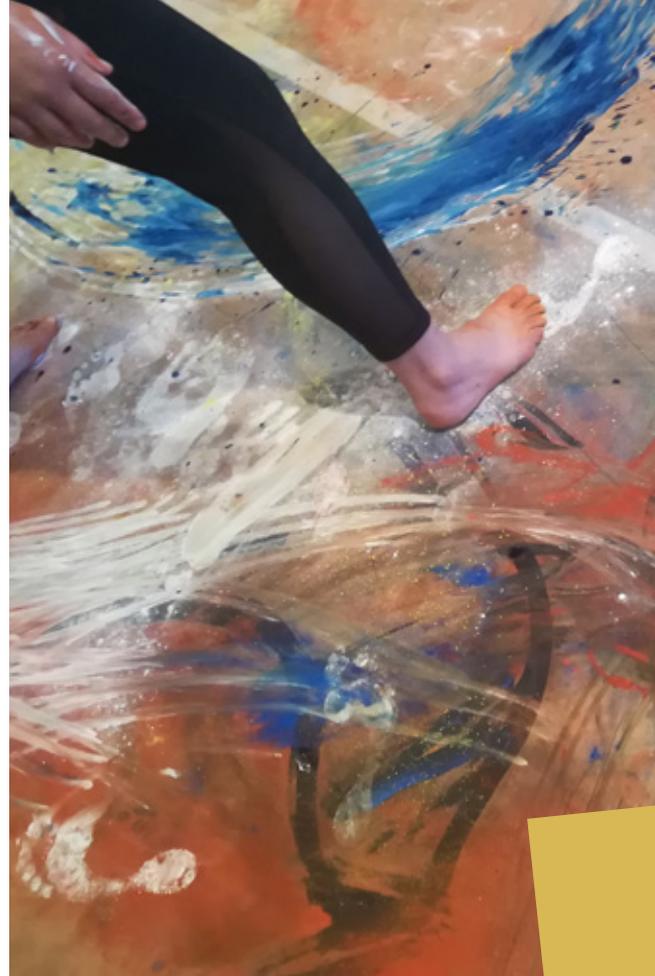
28. Oktober, 18. November  
27. Januar 2022, 24. Februar  
31. März, 28. April  
26. Mai, 16. Juni 2023

Wir treffen uns an diesen Freitagen jeweils 9.00 Uhr zum gemeinsamen Kaffee im Esszimmer des Paracelsushauses, vis-à-vis der Küche.

## Adventskalender



Ab dem 1. November ist unser exklusiver Adventskalender im Dorfladen erhältlich. Die 24 Stoffsäckli, die Inhalte und der Holzrahmen werden ausschliesslich in unseren Werkstätten und Wohngruppen mit viel Liebe, Kreativität und Sorgfalt hergestellt und abgefüllt. Ein schönes Geschenk für Kinder wie auch Erwachsene zum 1. Advent.



## Impressum

Ausgabe: Nr. 158, Herbst 2022

Herausgeber: Stiftung Humanus-Haus  
Redaktion: Simone Tritten  
Gestaltungskonzept, Layout:  
nulleins kommunikationsdesign, Bern  
Bilder: Simone Tritten,  
Verena von Holzen, zVg  
Druck: Schneider AG, Bern



Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind  
Erlachstrasse 14, 3001 Bern, Tel. 031 308 15 15  
Postkonto 80-48-4, www.cerebral.ch



STIFTUNG  
**DENK AN MICH**  
Ferien und Freizeit für Menschen  
mit Behinderungen



## Humanus-Haus Weihnachtsmärkt 2022

Do. 24. November, 16 – 19 Uhr  
Fr. 25. November, 16 – 19 Uhr  
Sa. 26. November, 11 – 19 Uhr

Humanus-Haus, Beitenwil, 3113 Rubigen  
humanushaus.ch

Stiftung Humanus-Haus  
Sozialtherapeutische Lebens-  
und Arbeitsgemeinschaft  
Beitenwil 61, 3113 Rubigen  
Tel. 031 838 11 11, Fax 031 839 75 79  
info@humanushaus.ch, humanushaus.ch  
Post SWIFT: POFICHBE,  
CH47 0900 0000 3000 3329 8  
 Mitglied der Camphill-Bewegung