



STEPPEBLÜTE KOMMUNITÄT

Grimmialp, im Juni 2006

Liebe Freundinnen und Freunde,
mit Freude legen wir Ihnen unseren neuen Vorstellungsprospekt bei, den wir zusammen mit unserer Grafikerin Kerstin Schuler entworfen haben. Darin sind die wichtigsten Informationen und einige Bilder über uns und unsere Aufgabe auf der Grimmialp enthalten.

Schon lange ist es her, dass ich, Sr. Barbara, in einem Rundbrief von mir berichtete und einiges hat sich seither verändert: Seit Januar 2005 arbeitet Frau Barbara Reber bei uns als Köchin und seit August 2005 Frau Valeria Stauffenegger. Beide wohnen in der Region und arbeiten stundenweise bei uns. Sie machen ihre Sache sehr gut und wir sind froh über die Beiden. Das hat für mich die Veränderung mit sich gebracht, dass ich kaum noch in der Küche gebraucht werde und mehr Zeit habe für Anderes.

Mal- und Gestaltungstherapie

Mitte Juni schliesse ich meine Weiterbildung als Mal- und Gestaltungstherapeutin ab, die ich bei Clara Burgener, Creonda Thun, besuchte.

Die Ausbildung ist lösungsorientiert, ressourcenorientiert, prozessorientiert und systemorientiert. Das bedeutet: Nicht problemorientiert. Im Vordergrund steht ein Kreisen um Lösungen statt ein Kreisen um Probleme; der Fokus ist auf das gerichtet, was jemand gut kann, wo seine Ressourcen liegen, seine Möglichkeiten und Begabungen. Das Ziel ist wichtig; die Menschen und das gesamte Umfeld werden angeschaut und in den Prozess mit einbezogen.

„Sinn-volle“ Frauentage

Die Ausbildung hat mir sehr Spass gemacht und mich bereichert für meine Arbeit auf der Grimmialp. Vieles konnte ich gleich anwenden und umsetzen. Zum Beispiel in den „Sinn-vollen“ Frauentagen. Wir hatten das Thema „Baum“ und beschäftigten uns jeden Tag mit einem anderen Teil, von der Wurzel bis zur Frucht. Nach der Betrachtung am Morgen gingen wir jeweils ins Atelier oder in die Natur, um das Gehörte mit Farben, Ton oder in „Land-Art“ zu gestalten. Als es um die Wurzel ging, mischten wir zum Beispiel die Farben mit Sand, so dass richtig erdige Bilder entstanden. Beim Thema Stamm beschäftigten uns die Jahresringe, die die Lebensgeschichte des Baumes abbilden. Zur kreativen Umsetzung gingen wir nach draussen, um eine „Land-Art“-Gestaltung zu machen: Wir nahmen Naturmaterialien, Äste, Blätter, Steine, Sand usw. und „malten“ unser Bild mit diesen Mitteln in die Landschaft.



Die Lebensspirale „Land-Art“- Gestaltung

Es ist sehr bereichernd, ein Thema nicht allein „im Kopf“ zu bedenken, sondern auch die Hände und alle Sinne mit einzubeziehen.

Mein neuer Bereich

Im letzten Rundbrief berichteten wir von unserer Betriebsberatung, die eine Umstrukturierung zur Folge hatte. Ein Anliegen dieser Umstrukturierungen ist, dass wir unseren Auftrag besser leben können: Unsere guten Erfahrungen mit Jesus weitergeben; Oase bieten für unsere Gäste und Ermutigung auf ihrem Weg. Wir möchten Zeit haben für das Begleiten der Gäste mit Bibelarbeiten, Gesprächen, Seelsorge und geselligem Beisammensein.

Meine neuen Aufgaben werden in diesen Bereichen liegen, neben der Mitarbeit im Haushalt. Zusätzlich werde ich die Möglichkeit bieten, sich mit eigenen Lebensthemen auf kreative Weise auseinanderzusetzen. Im Atelier kann gestaltet werden mit verschiedenen Mitteln: Farbe, Ton, Papier, Kleister, Schere und so weiter. Die Bilder und Gestaltungen können Ausgangspunkt für Gespräche sein oder sprechen für sich.

So werde ich nun Einzelne und Gruppen begleiten im Malen, Gestalten und in Gesprächen. Dieses Angebot soll ebenfalls offen sein für Menschen aus der Umgebung.

Vermeehrt bekommen wir auch Anfragen von Einzelgästen, die Begleitung suchen. Das wollen wir nun auch stärker berücksichtigen.

Was ist Ausdrucksmalen?

Kürzlich war eine Gruppe von Frauen bei uns zu Gast, unter dem Motto „Reif für die Alp“. An einem Abend gestaltete ich eine Einführung ins Ausdrucksmalen.

Wenn jemand Hemmungen vor dem Malen hat, sage ich immer, dass die beste Voraussetzung das „Nicht-können“ ist, denn es kommt auf den Ausdruck an und nicht darauf, ein Kunstwerk herzustellen. Dabei muss ich, wenn ich anfangen, nicht wissen, wie das Bild am Schluss aussehen wird, ich lasse mich einfach überraschen. Es geht um ein Spielen mit den Farben.

Die Frauen konnten sich darauf einlassen und entdeckten Neues für sich, das sie erstaunte. Eine schöne Erfahrung für mich war, dass diejenige, welche zu Beginn am zaghaftesten war, noch mehr Papier verlangte! Beim Ausdrucksmalen geht es um Farben und Stimmungen; was mich innerlich beschäftigt, kommt aufs Blatt; dabei ist es hilfreich, wenn einem der „Kopf“ nicht in die Quere



kommt, der alles bewerten will. Wenn ich mich von dem Druck befreien kann, dass etwas Schönes entstehen muss, bin ich freier, aus „dem Bauch heraus“ zu malen – und dann wird es immer schön, weil etwas von meinem Inneren sich ausdrückt. So entsteht ein Malen aus dem Unbewussten, das eine grosse Kraft darstellt. Die inneren Bilder kommen zu Tage und erzählen uns etwas von uns selbst, vielleicht von einer noch unentdeckten Seite in uns, die sich zu entwickeln lohnt.

Beim Malen und Gestalten lässt sich Neues entdecken, Altes vertiefen oder verarbeiten und somit etwas für den inneren Ausgleich tun. Schöpferisch sein bringt Entspannung und Befriedigung und schenkt Selbstvertrauen.

Wenn Sie sich genauer über die Angebote des begleiteten Malens und Gestaltens informieren möchten, können Sie meinen Sonderprospekt „Malen und Gestalten“ anfordern.

Sr. Barbara beim Malen

Mit lieben Grüßen Ihre

Sr. Barbara

und

Sr. Anni

G. Harter

Sr. Emmy

In unseren Angeboten vom **Jahresprogramm** sind noch Plätze frei.

Zur Erinnerung die Themen und die Termine. Gerne senden wir Ihnen die Sonderprospekte zu:

Töpfer-Wander-Woche 18. – 24. Juni 2006

„Dem Leben Farbe geben“. Aquarellwoche 24. – 29. Juli 2006

Grosse Sommerfreizeit für Familien und Einzelne 07. – 18. August 2006

„Schritte auf dem Weg“. Einkehrtage mit Gebetstänzen. 09. – 16. September 2006

„Sinn – volle“ Frauentage, mit kreativen Elementen mit Sr. Barbara. 01. – 06. Oktober 2006

„Leistung und Stille“. Imagination mit Ulrich Oechsle 19. – 22. Oktober 2006

Kurzexerzitien 02. – 05. November 2006

Retraite für Frauen I, 14. – 18. November 2006

Retraite für Frauen. II, 21. – 25. November 2006

Advent - Retraite für Frauen und Männer 01. – 03. Dezember 2006

Ab 23. Okt. – 1. Nov. 06 ist unser Haus noch frei. Sie können also noch für Ihre Gemeinde oder Gruppe etwas planen. Ebenso sind noch **viele Termine für Freizeiten im Jahr 2007 frei!**

Vorschau 12. – 14. Jan. 2007: **Aktion Ski-Wochenende** zum halben Pensionspreis, für neue Gäste zum Kennenlernen des Skigebietes auf der Grimmialp.

Beilagen: **Der neue Hausprospekt!** Gerne können Sie weitere Exemplare anfordern, um sie in Ihrer Gemeinde oder an anderen geeigneten Orten aufzulegen.

Herzlichen Dank für alle finanzielle Unterstützung. Der beiliegende Einzahlungsschein soll keine Aufforderung sein, sondern eine Erleichterung für diejenigen, die ihn benutzen wollen.