„Mit allen Sinnen: Ferien für Leib und Seele.“
Ferien- und Besinnungswoche in Delémont vom 18. - 25. Juni 2016

Heute, an einem verregneten Samstagmorgen, treffen sich Menschen mit einer Behinderung am Sihlquai in Zürich. Sie besteigen zusammen mit ihren freiwilligen Assistenzen einen Autocar, der nach Délemont fährt. Viele Koffer und Kisten, Rollstühle und Hilfsmittel werden verstaut. Zielort: „Centré Saint Francois“ im schmucken Städtchen Delsberg im Jura.

17 Gäste und 14 Assistenzen begrüssen sich freudig und sehr herzlich. Es sind vertraute, aber auch neue Gesichter unter der 32köpfigen Schar. Zusammen mit der Leiterin Anna Wörsdörfer freuen wir uns auch dieses Jahr wieder, eine interessante und entspannte Ferienwoche verbringen zu können.

Das Thema dieser Woche lautet: *„Mit allen Sinnen: Ferien für Leib und Seele“*
Wir sind gespannt!

So sieht unser Tagesprogramm aus:
09:30 Uhr morgendliches Bewegen und (wenn möglich draussen im Park),
10.00 Uhr Morgenimpuls zum Thema mit einem biblischen Text in der Kapelle,
10.30 Uhr Themenrunde im Saal,
16:00 Uhr Kreativrunde drinnen oder draussen
20:00 Uhr Abendimpuls mit einer „tiefgründigen“ Geschichte, anschliessend Spielen, Erzählen, Beisammensein.

Dazu hat Anna speziell für diese Ferienwoche ein Liederbuch zusammen gestellt mit bekannten Liedern, aber auch mit „Gebeten von A bis Z“ eigens zu den Impulsen für uns Gäste. Auch Annas Gitarre fehlt nicht auf dem Weg durch Woche.

Der Samstagnachmittag beginnnt mit der Vorstellungsrunde. In den Kreis hinein verteilt Anna an alle ein grosses Puzzle-Teil zum Gestalten. Farbstifte gehen herum und im Nu stellt sich jeder mit dem individuell gestalteten Puzzle persönlich vor. „Herzlich willkommen, schön, dass du da bist!“ singen wir einander zu und in der Mitte entsteht ein gemeinsames grosses Bild, das deutlich zeigt: Jeder und jede gehört dazu!

Und dann entsteht unser Begrüssungsritual: Ich lege meine Hand in deine Hand und gemeinsam schaffen wir’s! Wir singen: „Deine Hand in meiner Hand, echt das find ich gut. Halt mich, gib mir Sicherheit und zum Lossgehn Mut!“

Sonntagmorgen: Wir feiern Gottesdienst und Markus stimmt uns auf einem Klangspiel ein. Das wird bis zum Ende nun sein eifriger Dienst in der Kapelle sein.

Mit fröhlichen Liedern und Gebeten stimmen wir uns ein und fragen uns dann, ob Jesus auch Ferien gemacht hat?

Wir dürfen in einem szenischen Spiel mit Anna erleben, wie Jesus vielleicht auch einmal völlig überarbeitet war vom „Wunder wirken und von Gott Vater erzählen“. So gönnt er sich einen freien Tag, an dem, wie kann es anders sein, bei allem „Nichts-Tun“, doch noch wunderbare Dinge passieren.

Mit Gottes Segen gehen wir nun gestärkt in die Woche und freuen uns auf den Willkommens-Apéro des Hauses und prosten einander in fröhlicher Runde zu.

Riechen und Schmecken sind die ersten Sinne unserer sinnlichen Woche. Anna lädt ein,

Gedanken zum Riech-Sinn auszusprechen. Bald beteiligen sich alle mit verschiedenen Redewendungen wie „*Ich kann den nicht riechen*“ oder „*Du hast aber eine feine Nase*“ usw. Viele dieser Redensarten werden zusammengetragen und es entstehen Diskussionen, auch über Charaktere und Befindlichkeiten. Mit interessanten Ergänzungen und passenden Liedern und Texten wird die Runde aufgelockert und alle sind voll dabei.

Bald haben alle eine Dunkelbrille auf und dürfen ihren Geruchssinn testen: Verschiede Düfte wandern von Nase zu Nase. Da tauchen Gewürz- und Kräuterdüfte auf. Juhu, so toll, wenn etwas erraten wird.

In dieser Kreativ-Runde basteln wir „Zitronen-Igel“. Anna legt Zitronen, Zahnstocher, Stecknadeln und Gewürz-Nelken (Nägeli) auf. Und schon sehr bald stehen die ersten Igel vor uns. Ein sommerlicher Duft durchströmt den Raum. Unser Geruchssinn kann uns so wohltuend verzaubern!!!

Hören ist unser nächster Sinn und bringt uns in die zweite Themenrunde am Montag. Hören, so ein vielseitiger Sinn, es gibt gar viel zu berichten. Als Hör-Aufgabe spielt uns Anna verschiedene Geräusche vor. Wir lauschen: Staubsauger, Kaffeemaschine, Schritte eines Fussgängers ... Wir alle hören die Geräusche versuchen, „unseren Ohren zu trauen“ und sie zu erraten. Wir Gäste haben keine „Tomaten auf den Ohren“ und sprudeln viele Sprichwörter heraus: *„Kinderohren hören gut*“ oder „ *der Lauscher an der Wand*...“, „Ohren auf Durchzug stellen“. Es entstehen wertvolle Gespräche und gute Diskussionen übers „zu-über-hin-weg-Hören, nach innen hören, auf Gott hören...
Am Nachmittag machen wir uns dann an die Gestaltung von Hörspielen. Ein gar lustiger Ohren- schmaus!

Sehen, einer unserer wichtigsten Sinne steht am Dienstag auf dem Programm. Heute ist auch noch Besuchstag. Die Mitarbeiter-innen von der Behindertenseelsorge haben sich angekündigt. Bringen wunderschöne Blumen mit für unsere Mitte, leckeren Kuchen und Sonja lädt uns zu einer Gesichtsmassage ein. Sehr originell, lustig und wohltuend. Wir sind ganz mit unserem Körper da.
Unsere Augen sind so sehr wichtig für uns, dass es sich lohnt, einmal „genauer hinzusehen“. In der Mitte liegen verschiedene Bilder. Je nach dem, wie wir sie betrachten, stellen sie ganz verschiedene Inhalte dar. Viele optische Täuschungen bringen uns zum Staunen. Bilder werden auf den Kopf gestellt, von nah und fern betrachtet. Was unser Auge so alles kann! Der Sehsinn spielt uns auch Streiche! Alles hat mindestens zwei Möglichkeiten zum Anschauen, so wie im richtigen Leben meistens mehrere An-Sichten gelten. Sprichwörter und Redensarten, wie „*Man sieht nur mit dem Herzen gut*“ oder „*Was das Auge nicht sieht, das tut dem Herzen nicht weh“* usw. werden zusammen getragen.

Später werden kleine Herz-Lupen als beliebtes Andenken verteilt, verknüpft mit vielen schönen Erinnerungen.

(Mit welchen Augen uns wohl Gott ansieht? Sicher sieht er nur die guten Seiten...)

Später sind wir alle sehr gwundrig, es liegen Gegenstände vor uns, aber in Tücher eingewickelt. Wir Gäste erhalten wieder eine Augenbinde und müssen die Gegenstände tastend erraten.

In der Kreativrunde bemalen wir ein Herz. Anna schleppt viele Holzherzen, Bohrmaschine, Schmirgelpapier und Farben an. All diese Herzen möchten natürlich individuell anmalt und beschriftet werden. Vorerst werden wir von einem kundig angeleitet, wie wir Löcher ins Herz bohren können, um unser Prachtstück später auch aufzuhängen.

Welch ein Erlebnis für viele Gäste, aber auch Assistenzen mit dieser grossen Bohrmaschine zu arbeiten !!! Jedoch unter liebevoller Aufsicht. Später werden Farben gemischt. Zusammen bemalen wir die Herzen, schmirgeln die Kanten, beraten, was aufs Holzherz geschrieben werden soll.

So entstehen bis Ende der Woche echte Kunstwerke.

Am Mittwoch ist ein Ausflug ins Emmental nach Walkringen angesagt. Bei prächtigem Sommerwetter fahren wir durch die herrliche Juralandschaft, eine für viele von uns unbekannte Gegend. Wirklich ein Hochgenuss! Wir besuchen das Sensorium im Rüttihubelbad. Im Prospekt lesen wir „*Rüttihubelbad ist das Erfahrungsfeld zu Entfaltung der Sinne“* Welches Glück, diese Ausstellung passt haargenau zu unserem Thema.

Kurz nach unserem leckeren Mittagessen im wunderschönen Garten des Restaurants treten wir alle eine stündige Führung an. In zwei Gruppen aufgeteilt warten wir gespannt der Dinge.

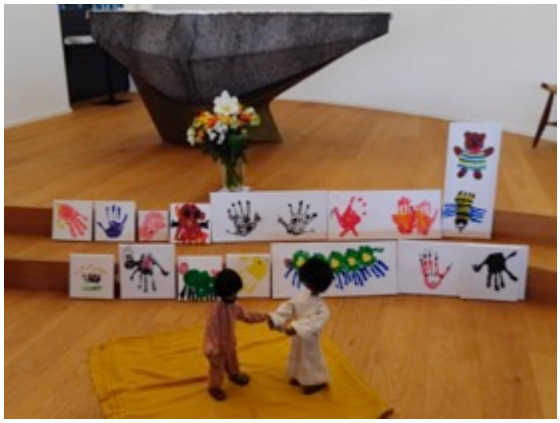
Der Ton - unsere erste Begegnung. Draussen im Freien steht eine grosse Messingschale, gefüllt mit Wasser. Unsere Leiterin schlägt mit einem grossen Pendel an die Schale, wir hören den Klang, aber sehen ganz eindrücklich auch, wie sich das Wasser in der Schale bewegt, je nachdem, wie stark angeschlagen wird, so eindrücklich!

Wir besuchen den Klang-Raum, in dem verschiedene Gongs angeschlagen werden und auch hier staunen wir. Über einen Luftballon spüren wir die Schallwellen und bringen den grossen Gong durch unseren Schrei zum Tönen!

Das Licht unsere zweite Begegnung. Auch hier werden ganz verschiede Phänomene angezeigt, je nach Farbe und Standpunkt der Lichtquelle. Wahrlich so ein gelungener Ausflug und so auf unser Ferienthema abgestimmt. Danke Anna.

Tasten: Unsere Donnerstagsrunde lädt uns unter anderem auch ein, uns selbst zu spüren. Wir überlassen uns einer „Wettermassage mit der Schnecke Ann-Kathrin“, die unseren Rücken wohltuend herauf und herunter kriecht. Unsere Haut ist ebenso ein höchst feinfühliges Sinnes-Feld. Die Berührungen sind sehr achtsam.
Auch heute gründen wir eine Wortfamilie: Kräutchen rühr mich nicht an; das geht mir unter die Haut, der ist dünnhäutig oder hat ein dickes Fell, wie ein Elefant.

Unsere Hände haben einen feinen Tastsinn, wir können sie aber auch zum Segnen verwenden. Wir überlegen uns eine Geste und wünschen einander von ganzen Herzen viel Glück, gutes Gelingen oder auch viel Kraft. Dabei berühren wir uns ganz sachte oder umarmen uns innig.



Auch zu diesem Thema gibt es eine Kreativarbeit. Fingerfarben stehen auf dem Tisch und Leinwände. Wir machen „Hand-Prints“. Wir bemalen unsere Hände nach einer lustigen Vorlage oder auch frei und schon entstehen Raupen, Hasen, Prinzessinnen und allerlei lustiges Getier. Noch ein paar Striche und Verzierungen, fertig ist das Kunstwerk!

Wie schon letztes Jahr führen wir am Freitagnachmittag eine Olympiade durch. *„Riechen, hören, sehen, schmecken“* als Stationen warten auf uns Gäste. Es war wieder mal ein richtiges Gaudi, für die Gäste und für die Assistenzen.

So viel Abwechslung wird uns in dieser Woche geboten! Trotz der unterschiedlichen Behinderungen kommt jeder Gast ganz individuell zu seiner Freude und zum Erfolg. Alle Assistenzen passen sich liebevoll ihren Gästen an, mit genügend Zeit, mit einem Spaziergang zu zweit, sei es in den wunderschönen Park oder ins nahegelegene Städtchen und so möchte ich noch drei Erlebnisse heraus picken, die mich ganz besonders beeindruckt haben.

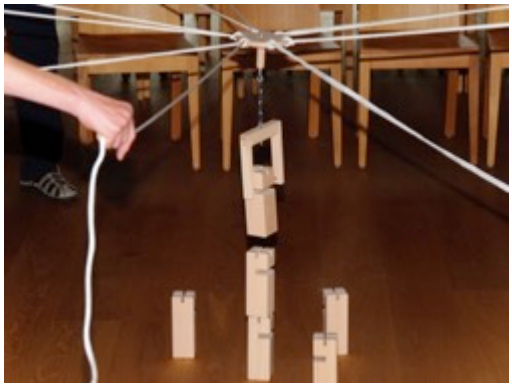
Frühturnen: Gäste und auch Assistenzen, die bereits mit all ihren Verpflichtungen fertig sind, treffen sich um 09:30 Uhr im Saal oder draussen im Garten, um ihren Körper zu wecken.
Einmal schwingen wir unser Schwungtuch ganz stark, Frösche steigen dazu, überholen sich, fallen wieder heraus. Dabei kommen auch wir sehr viel und gut in Schwung.

An einem anderen Morgen versuchen wir, ebenfalls mit dem Schwungtuch, mit einem Tennisball einen lieben Morgengruss unserem Gegenüber zuzuspielen und rufen ihn mit seinem Namen. So wird jeder / jede aufgerufen und alle spielen begeistert mit, alle gehören dazu.

Oder an einem dritten Morgen strecken und recken wir uns und werden dann zu einer „sinnlichen“, bewussten und achtsamen Spazierrunde in Stille durch den Park eingeladen.

Schauen, riechen, tasten, hören, wahrnehmen. Diese drei Varianten von Morgenturnen haben mich besonders stark berührt.

***Gemeinsame Freizeit**:* Abends ist oftmals noch Spielen angesagt, ob „Elferaus“, ob „Tschau Sepp“ oder auch Rummi-Cup. Je mehr Spieler, je lustiger und eifriger wird mitgespielt.



Anna bringt ein neues Spiel mit. Es ist der „Caro Tower“. Ein Turm soll gebaut werden, das geht aber nur, wenn alle „am Strick ziehen“.
Ein recht wackliges Unterfangen. Zusammenarbeiten, ausbalancieren ist bei diesem Spiel unerlässig, aber der Gaudi, wenn der Turm steht, ist wirklich ebenfalls ganz gross.

Wir alle halten uns gerne und viel im wunderschönen Innenhof mit dem plätschernden Brunnen auf, der so einladend für eine Abkühlung wirbt.

Das soll auch Alfons im Rollstuhl ermöglicht werden. Sein Assistent scheut sich nicht, ihn mit dem Lift zum Brunnen zu fahren und schon freuen sich seine Füsse über das erfrischende Nass und alle Zuschauer_innen ebenso.

Wir alle sind zu wirklich zu einer Familie geworden. Alle spürten eine grosse Harmonie. Anna und alle Assistenzen haben sich sehr engagiert eingebracht. Wir Gäste wurden wirklich so verwöhnt, unsere Wünsche immer erfüllt. Alle bewegten sich auf gleicher Augenhöhe. Ich bin mit ganz sicher, im Namen aller Gäste möchte ich EUCH ALLEN recht, recht herzlich danken. Es war für uns wieder mal eine super Woche.
DANKE, DANKE, DANKE!
Das alles wird möglich, weil uns die Stiftung „Denk an mich“ und der Förderverein der Behindertenseelsorge finanziell unterstützen.

Ferien und Freizeit für Behinderte

Sicher freuen sich schon viele von uns auf den August 2017 im Tessin.

03.07.2016 M. Federer Fotos: Markus Signer