



Mein Bett im Herzfeld

Liebesfähigkeit entwickeln? Unbedingt!

Doch wie soll das Herz entscheiden können, ob ein Bauprojekt realisiert werden soll?

Die Gemeinschaft Herzfeld Sennrüti hat dafür eine Methode entwickelt. Ein Besuch in Degersheim.

MARC ZOLLINGER

Die Türe steht offen, niemand ist da. In der grossen Eingangshalle hat es Türen und Gänge, die zu weiteren Türen führen. Dann vernehme ich Stimmen, die von unten herauf erklingen. Ich gehe zur Treppe und finde mich in einem anderen grossen Raum. Ganz hinten vor einer Glastüre, die ins Freie führt, steht eine Gruppe. Es sind sieben, acht Personen im Kreis. Ich möchte zu ihnen gehen, doch etwas hält mich zurück. Von ihnen geht eine spezielle Intimität aus. Also steige ich die Treppen wieder hoch.

Ich bin für eine Nacht und einen Tag zu Gast in der Gemeinschaft Herzfeld Sennrüti. 40 Erwachsene sowie 30 Kinder und Jugendliche leben hier unter einem Dach. Die Oase gibt es seit 12 Jahren. Sie ist als gesellschaftliches Experiment gedacht. Man möchte zeigen, dass Zusammenleben auch anders geht. Nämlich so, dass es keine ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Schäden nach sich zieht. Der Ort passt ganz gut zu dieser Vision: Früher kamen Menschen hierher, um sich von gesundheitlichen oder anderen Leiden zu heilen. Es ist das ehemalige Kurhaus von Degersheim bei St. Gallen.

Sennrüti ist ein Flurname. Das Landstück hier oben am Berg muss also irgendwann im Mittelalter gerodet (Rüti) worden sein, worauf sich Sennen mit ihrem Vieh niederlassen konnten. Tatsächlich erstrecken sich gleich hinter Sennrüti Kuhweiden und Äcker. «Herzfeld» dagegen ist ein neues Wort, im doppelten Sinne. Am Anfang, als die Gemeinschaft gegründet worden war, nannte sie sich noch «Ökodorf Sennrüti». Irgendwann wollte dieser Name aber nicht mehr pas-

sen. Er legt den Fokus zu sehr auf Sonnenkollektoren, Permakultur und ökologischen Fussabdruck – was natürlich nach wie vor für diese Gruppe zentral ist. Doch die soziale, zwischenmenschliche Dimension bleibt davon unberührt. Gerade dort aber tut Nachhaltigkeit not.

Nach einem längeren, achtsamen Auswahlverfahren, wie das in so genannten intentionalen Gemeinschaften heute üblich ist, einigte man sich auf «Herzfeld». So hatte ein früherer Arbeitskreis geheissen, der Tanzabende, Jahreszeitenfeiern und Kinderfeste organisierte. Ein Feld von Herzen also. Das besagt viel – oder auch nichts. Je nachdem, wo man steht.

Auf den persischen Dichter Rumi geht der Spruch zurück: «Die längste Reise, die du je unternimmst, sind die dreissig Zentimeter vom Kopf ins Herz.» Wer diese Reise bewusst unternimmt, weiss, wie wahr das ist. Immer wieder lässt uns der abwägende, zweifelnde Geist vom Weg abbringen. Oder er führt uns an Grenzen, von denen wir meinen, sie nicht überwinden zu können.

Die beiden Hemisphären des menschlichen Bewusstseins mögen zwar meilenweit voneinander entfernt sein, doch letztlich braucht es nur einen Moment, um ganz ins Herz anzukommen – einen kurzen Moment, in dem der denkende Geist nicht angetastet wird. Ein Quantensprung!

Nicht herumhirnen! Fühlen, hören, wahrnehmen! Sei wachsam, spontan und natürlich! So spricht das Herz. Na ja, vielleicht verwendet es etwas weniger Ausrufezeichen, um das zu sagen, was ihm am Herzen liegt.

Netzwerk von 21 Gemeinschaften

«Intentionale Gemeinschaften» wie die Gemeinschaft Herzfeld Sennrütli verbindet eine gemeinsame Vision für soziale, politische, ökologische und spirituelle Dimensionen. Solche alternativen Lebensformen, bei denen Gleichgesinnte freiwillig zusammenkommen, gibt es seit den Hippie-Kommunen der 1960er-Jahre.

Bestanden in früheren Zeiten klare Abgrenzungen zwischen den einzelnen Gemeinschaften, kann heute eine Tendenz zur Angleichung beobachtet werden: Gemeinschaften, die früher nur politisch ausgerichtet waren, sind nun auch spirituell und ökologisch orientiert. Und die Spirituellen richten sich heute auch ökologisch und politisch aus. Anders gesagt: Sie sind weniger dogmatisch, dafür pragmatisch. Dazu passt auch, dass sich die Gemeinschaften weit weniger abkapseln. Sie kooperieren – untereinander, aber auch mit der umliegenden Bevölkerung.

Die intentionalen Gemeinschaften sind inzwischen zu einer weltweiten Be-

Beim Gründer und seinen Kindern

René Hirschi hat mich nach Degersheim eingeladen. Er ist einer der Gründer. Ich finde dann doch noch den Weg zu seiner geräumigen Wohnung, in der er mit seiner Frau und den drei Kindern lebt. Wir sind uns vorher noch nie begegnet. Doch während wir zusammen am grossen Tisch das Abendessen einnehmen und uns angeregt unterhalten, kommt es mir vor, als ob wir uns alle schon länger kennen würden. Uns verbindet eine schöne Vertrautheit.

Wer an Reinkarnation glaubt, mag dafür eine einfache Erklärung bereithaben. Doch plausibler ist das Herz. Findet dort die Begegnung statt, ist alles eins. Im Herzen gibt es nichts, was fremd ist. Der Kopf trennt und grübelt. Das Herz verbindet und weiss.

René Hirschi geht davon aus, dass alle in der Gemeinschaft einen anderen Zugang zum Begriff Herzfeld haben. Für ihn bedeutet er jedenfalls dies: «Wir sind ein Feld von Herzen, die miteinander das Leben in Gemeinschaft erforschen, miteinander tanzen, uns begegnen, uns kennenlernen. Und nicht zuletzt streben wir an, mit- und aneinander eine Liebesfähigkeit zu entwickeln.»

Beste Werbung für die Gemeinschaft sind die Kinder, die dort gross geworden sind. Sie leben eine natürliche Herzlichkeit vor, ohne sich in wohlklingenden Worthülsen zu verlieren, wie das manchmal bei den Erwachsenen geschehen kann. Die Kinder sind eloquent im Umgang mit dem fremden Gast, zeigen keine Hemmungen und bleiben doch «bei sich».

wegung herangewachsen mit rund 12 000 unterschiedlichen Gruppierungen. Die meisten von ihnen sind dem 1995 gegründeten Global Ecovillage Network (GEN) angeschlossen. Es gibt aber auch eine grosse Dunkelziffer. Kennzeichnend ist dabei auch, dass sich viele Gemeinschaften nach einer ersten Phase der Euphorie schnell wieder auflösen. Was wird geteilt, was nicht? Wie organisiert man sich, wie werden Entscheidungen gefällt? Und was will man eigentlich genau? Fragen, die zu Meinungsverschiedenheiten führen können, gibt es viele. Aus einem europäischen Verzeichnis solcher Gemeinschaften geht hervor, dass nur etwa zehn Prozent der Projekte auch fünf Jahre nach der Gründung noch bestehen.

In der Schweiz gehört Sennrütli neben der Gemeinschaft Schweibenalp und Schloss Glarisegg zu den grössten drei mit den längsten Traditionen. Das Schweizer Netzwerk von GEN verzeichnet heute insgesamt 21 intentionale Gemeinschaften.

MARC ZOLLINGER

Vom Aussenseiter zum Trendsetter

Zum Beispiel der 17-jährige Talvin. Er war fünf Jahre alt, als er mit der damals noch kleinen Gruppe von Pionierinnen und Pionieren nach Degersheim zog. Im Dorf wurde er etwas schief angeschaut. Er war eben einer der Ökofreaks von oben am Berg. Früher war ihm das ziemlich peinlich. Weshalb er auch alles unternahm, um diesem Bild zu widersprechen. Angefangen mit den Kleidern, die nicht nach Drittweltladen aussehen durften.

In der Gemeinschaft gibt es viele weise Tanten, Onkel und Grosseltern mit grossen Herzen.

«Da bin ich natürlich längst darüber hinweg», sagt Talvin heute, ganz abgeklärt. Jetzt ist er es, zusammen mit seiner Schwester und dem jüngeren Bruder, die zu Hause den Takt angeben, was Umweltbewusstsein und nachhaltige Lebensweise betrifft: vegane Ernährung, die Kleider aus der gemeinschaftsinternen Tauschbörse – lauter Ideen der Kinder, an die sich nun auch die Eltern zu halten haben. Es war auch seine Schwester, die mit Freundinnen im Dorf Anlässe für «Fridays for Future» lanciert hat. Klar, ein

bisschen spielt dabei auch der Umstand mit, dass diese Themen heute in der Gesellschaft eine grosse Akzeptanz gefunden haben.

Rückblickend komme ihm seine Kindheit in der Gemeinschaft «paradiesisch» vor, sagt Talvin. Angefangen von der grossen Auswahl an Spielgefährtinnen und Spielgefährten, bis hin zum grossen Freiraum, den so ein Ort bietet: in den weitläufigen Trakten des Kurhauses, wie auch draussen, im Garten, beim Teich, im Wäldchen oder um die Lehmsauna herum. Und wenn es mal zu Hause dicke Luft gab, standen ihm viele andere Türen offen. In der Gemeinschaft gibt es eben viele weise Tanten, Onkel und Grosseltern mit grossen Herzen. Die wissen Rat oder sind einfach nur da, wenn es sie braucht.

Atmosphäre und Morgenkreis

Die Nacht, die ich in einem der frisch renovierten Gästezimmer verbringe, hinterlässt einen ausgesprochen frischen Geist. Das mag an der reinen Luft liegen hier oben im Grünen. Auch im Haus selber gibt es eine ganz entspannte, durchwegs positive Atmosphäre. Gewiss hat das mit den sympathischen Leuten zu tun, die hier wohnen. Und auch damit, dass bis vor Kurzem wegen der Virus-Geschichte nur wenige Gäste ihre «fremden» Energien an die Sennrütistrasse bringen konnten.

Frühmorgens schliesse ich mich der geführten Vipassana-Meditation an, die in einem stillen Zimmer angeboten wird. Um 8.30 Uhr dann folgt der Morgenkreis, ein halbstündiges tägliches Ritual der Gemeinschaft. An diesem Morgen nehmen acht Personen daran teil. Zuerst singen wir ein Lied, das die Gründer

vor vielen Jahren bei einem Besuch aus Schottland mitgebracht haben; von der Findhorn-Gemeinschaft, die in vielen Belangen als Vorbild wirkte.

**May the circle be open
but unbroken.
May the love of the Goddess
be ever in your heart.
Merry meet and merry part
and merry meet again.**

Danach gibt es Arbeit fürs Herz: Jeweils zwei Personen setzen sich zusammen und tauschen sich aus. Die eine spricht, die andere hört still zu. Thema: Welche Frage beschäftigt dich zurzeit besonders? Als Zuhörer merke ich, wie schwierig es ist, dabei auf dem Mund zu sitzen. Wie schnell hätte ich einen Kommentar bereit, einen Rat oder eine Gegenfrage. Einfach nur zuhören und dabei nicht einmal aufmunternd mit den Augen zu zwinkern, das ist eine wunderbare Übung. Sie gelingt nur, wenn man in der Weite des Herzens verweilt.

Elemente der Gemeinschaftsbildung

Auch René Duveen gehört zu den Gründerinnen und Gründern. Er führt mich nach dem Kaffee durchs weitläufige Grundstück – von der Waschküche bis zur BMX-Freestyle-Anlage, die sein Enkel gerade baut. Dabei sind die Möglichkeiten des Ortes längst noch nicht ausgeschöpft. Es gibt Pläne für zusätzliche Wohnungen in einem weitgehend leer stehenden Trakt, dem früheren Therapiezentrum des Kurhauses. Unterwegs klärt mich der 72-Jährige über die verschiedenen Instrumente auf, die der Gemeinschaft helfen, wenn Entscheidungen vorzunehmen sind oder wenn Konflikte anstehen. Es ist beeindruckend, wie viel Reichtum sich die Leute hier angelegt und erarbeitet haben. Materiell wie auch immateriell.

Eines der beliebtesten Tools der Herzfeld-Leute im Falle von Streit oder Konflikten ist das Ho'oponopono-Ritual aus Hawaii. Das Wort bedeutet «in Ordnung bringen», man versöhnt sich und vergibt. Kern der Methode ist der Gedanke, dass Probleme mit anderen immer mit eigenen ungelösten Konflikten, Widerständen oder Blockaden zu tun haben.

Bei wichtigen Entscheidungen wie etwa jetzt beim möglichen Umbau des einstigen Therapietraktes wird Sennrütli nach einer längeren Projektphase einen dreistufigen Partizipationsprozess durchführen: In der ersten Runde steht die

**Es ist beeindruckend,
wie viel Reichtum
sich die Leute hier
angelegt und
erarbeitet haben.
Materiell wie auch
immateriell.**

sachliche Ebene zur Diskussion. Da geht es ausschliesslich um Zahlen, Argumente und Fakten. In der zweiten Runde geht es um die Befindlichkeit: Welche Gefühle und Emotionen löst das Thema aus? Erst die dritte Stufe führt dann zum konkreten Entscheid. Dort treten all jene in Ausstand, die eine fixe Meinung haben, wie sie im Falle einer Abstimmung wählen würden – sei es pro oder kontra. «Es sind also die Unbehafteten, die den Entscheid fällen», sagt René Duveen. Und sie tun das, indem sie sich auf ihre Intuition berufen. Mit anderen Worten: Das Feld des Herzens hat das letzte Wort. Gemäss Duveen musste von der Gemeinschaft noch kein einziger Entscheid bereut werden, der auf diese Weise gefällt worden war.

Merry meet and merry part and merry meet again.

Beim Mittagessen erfahre ich schliesslich auch, was es mit der Gruppe zu tun hat, der ich am Vorabend bei meiner Ankunft begegnet bin: Es war ein Ritual zum Abschied einer Mitbewohnerin, die für viele Jahre in der Gemeinschaft gelebt hat. Die Frau wechselte in eine andere Gemeinschaft, die vor Kurzem erst entstanden ist. Die Gruppe hat sich in einem leer stehenden

Mutter- und Kindhaus eingemietet, das sich nur wenige hundert Meter von der Sennrütistrasse entfernt befindet.

Das Ritual war als Balsam für die gebrochenen Herzen gedacht. Ein enger Kreis von Bewohnenden begleitete die Frau zu Fuss an ihren neuen Wohnort und verabschiedete sich dort von ihr. 🌱



Was du
besitzen willst,
will auch
dich besitzen.

Raki