



Der Neujahrsbeginn ist oft eine Zeit der Reflektion, eine Zeit, Absichten für die Zukunft zu formulieren. Und hier, im Herzfeld Sennrüti, war es nicht anders. 2018 war lebensverändernd für die vier VolontärInnen aus England, Spanien, der Ukraine und Tschechien, die hier leben. Für diesen Newsletter haben wir ihre Reflektionen während ihrer Zeit in der Gemeinschaft gesammelt. Ihre Geschichten zeigen dir, liebe Leserin, lieber Leser, wie ein Freiwilligeneinsatz das Leben nachhaltig beeinflussen und neue Perspektiven eröffnen kann. Hast du bereits Erfahrung im Freiwilligendienst? Wenn nicht, könnte das Lesen ihrer Geschichten eine Gelegenheit für dich sein, mit neuem Licht darauf zu sehen.

Der Welleneffekt des Freiwilligendienstes für den Planeten und die Menschen



Dieser Newsletter unterscheidet sich von seinen Vorgängern, weil er diesmal aus einer anderen Perspektive geschrieben wurde, nämlich aus der Perspektive der internationalen VolontärInnen, die ein Jahr hier im Herzfeld Sennrüti verbracht haben. In diesem Newsletter wollen wir als VolontärInnen über die Kraft und Möglichkeiten, die du als Individuum hast, berichten und über die Auswirkungen, die dein Handeln hat. Du erlebst dich als Teil einer Gemeinschaft und beeinflusst mit deinem Wirken das große Ganze! Herzfeld Sennrüti ist eine Gastgeber-Organisation von SCI (Service Civil International), was bedeutet, dass die Gemeinschaft internationalen TeilnehmerInnen einen einjährigen Platz als VolontärIn anbietet. Dies eröffnet jungen Leuten zwischen 18 und 30 Jahren eine einmalige Gelegenheit, Gemeinschaftsleben zu erforschen. Die Freiwilligen werden eingeladen, im Alltagsleben gemäß ihren aktuellen Neigungen, Talenten und Bedürfnissen mitzuhelfen (Kochen, Gartenarbeiten, Renovationen, Kinderhüten etc.). Die VolontärInnen werden auch unterstützt, eigene Projektideen einzubringen und zu realisieren. Im Folgenden erzählen die diesjährigen HelferInnen von den Highlights ihres Aufenthaltes und dem weltweiten Einfluss des Freiwilligendienstes.

Durch das gemeinsame Leben und Arbeiten haben die Freiwilligen enge Bande geknüpft. Dieses Bild wurde während ihres Halbzeittrainings in Basel aufgenommen. Während des viertägigen Workshops, organisiert vom SCI, ging es darum, ihre Erfahrungen zu reflektieren und Klarheit für ihre zukünftigen Wege zu gewinnen. Interkulturelles Lernen und Friedensvorträge waren ebenfalls Themen dieses Trainings und entsprechen der ethischen Haltung der SCI-Organisation.

Iryna, Ukraine (28 Jahre alt)

Vor zwei Jahren saß ich in einem riesigen, lauten Großraumbüro und mein Leben rann mir ohne Sinn durch die Finger. Ich wusste nicht, wie das Wetter außerhalb des Büros war und auch nicht, wie das Wetter in mir war.

Ich arbeitete als Personalmanagerin einer IT-Firma: gut bezahlt, aber zugleich ließ mich der Job leer und unerfüllt zurück. Es war eine Art Roboterarbeit in einem geldorientierten Geschäft, das mich vollkommen ausbrannte. Ich hatte komplett vergessen, wer ich war und für was ich lebte.

Die Idee eines Umzugs in ein schweizer Ökodorf kam aus heiterem Himmel. Ein Freund schickte mir einen Link zu der einjährigen EVS-Gelegenheit im Herzfeld



Sennrüti, als Möglichkeit meinen Lebensweg wiederzufinden (hättest Du meine leblosen Augen und meine fehlende Begeisterung gesehen, war es klar, dass eine Veränderung anstand...!).

Ich war schon immer interessiert an Spiritualität und Ökologie. So wurde die Idee ein Jahr in einem fremden Land, in



einem menschenorientierten Feld, mit den Händen und draußen zu arbeiten, zu einer Lebenshilfe für den Ausstieg aus meiner gegenwärtigen Situation. Und so kam es, dass ich einen Lebenslauf und einen Vorstellungsbrief schrieb, mir die Daumen drückte und kurz danach die Einladung erhielt, ein Jahr in der Herzfeld Sennrüti Gemeinschaft zu verbringen.

Die erste Aufgabe, die mir entgegengebracht wurde, war, mich um mich selbst zu kümmern. Niemand kann etwas Gutes an einen Ort bringen, der nicht mit sich in Verbindung steht. Was ich hier antraf, war eine komplett andere Lebensphilosophie als ich sie kannte, und ich habe sie langsam, seit ich hier bin, in mein Leben integriert. Wir beginnen jeden Tag mit einem Morgenkreis, der mir hilft, auf meine Empfindungen und die Verbundenheit mit den anderen, mit denen ich den Tag über zusammenarbeite, zu achten. Wir werden eingeladen, zu schauen, welche Arbeit uns anspricht, anstatt gezwungen zu sein, nur zu leisten.

Diese Chance ist im Einklang mit einem Slogan der Gemeinschaft, der besagt: Arbeit ist Liebe in Aktion. Und ich werde diese Kraft mitnehmen, wenn eines Tages die Zeit hier zu Ende geht. Vorher hatte mein Leben nichts mit Selbstentwicklung, Selbstfürsorge und Selbstliebe zu tun. Ich weiß mit Sicherheit, dass ich nicht mehr in ein 'normales', materiell orientiertes Leben zurückkehre, das ich früher führte. Die Erfahrungen, die ich hier machen konnte, sind zu wichtig, um die Quelle wieder zu drosseln. Wenn ich nach Hause fahre, will ich das Herzfeld-Sennrüti-feeling mitnehmen.

Für mich bedeutet das, weiterhin den Fokus auf Menschen zu richten: mit der Eigenliebe zu beginnen, um inneren Frieden zu finden und sich von dort aus mit dem Herzen mit anderen zu verbinden.



Nikola, Tschechien (24 Jahre alt)

Ich habe schon einige Zeit in verschiedenen Freiwilligenhilfsprojekten verbracht. Bei einem zweimonatigen Aufenthalt in einem kroatischen Ökodorf habe ich viele Werkzeuge mitgenommen, speziell im Bereich Permakultur und die Grundlagen der kroatischen Sprache gelernt. Nach dieser Erfahrung fragte ich mich, wie kann ich in so kurzer Zeit so viel Wissen ansammeln? Ich habe dann sofort realisiert, dass Wachstum und Lernen am besten in einer freudvollen Umgebung passieren kann, wo Fehler erlaubt sind und Emotionen ihren Raum haben. Das hat mich inspiriert, mich für das längste Programm meines Lebens, einem einjährigen Aufenthalt im Sennrüti Ökodorf, anzumelden. Hier in Sennrüti habe ich die Chance, meine vorherigen Erfahrungen aufzubauen und mich für die nächste Mission vorzubereiten – eine Gemeinschaft zu gründen und selbst Gastgeberin zu werden für Volontäre. Ein ganzes Jahr lang hatte ich die Möglichkeit, Einblick zu nehmen in den komplexen und hochentwickelten Mechanismus einer erfolgreichen Gemeinschaft – eine notwendige Vorbereitung

für mein Projekt. Es gelingt mir, die Muster und Strukturen, die Sennrüti erfolgreich machen, zu beobachten und ich bin inspiriert von neuen Ideen, wie mit den auftauchenden Herausforderungen umgegangen werden kann. Für mich bedeutet Sennrüti ein Platz der Gleichheit. Wo in der Welt gibt es einen Ort, an dem einer 80-jährigen Frau mit der gleichen Wertschätzung zugehört wird wie einem 4-jährigen Jungen? Wo sonst kann ich erforschen, mit Presslufthammer zu arbeiten, Vorhänge zu nähen und Hochbeete im Garten zu bauen? Meine Zeit im Sennrüti bereichert mich mit praktischen Fähigkeiten und erlaubt mir ein immenses inneres Wachstum – eine Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Ich bin von Tag zu Tag dankbarer, je näher die Zeit meines Abschiedes kommt.



Ellie, England (28 Jahre alt)



Als Ellie gefragt wurde, von ihrer Zeit hier zu berichten, sagte sie: "Ich hatte das erstaunliche Glück, in meiner Zeit als EVS Volontärin in Sennrüti eines der einfachsten und doch so kraftvollen Werkzeuge kennenzulernen: das hawaiische Vergebungsritual "Ho'oponopono". Es gründet auf dem Grundsatz, dass alles miteinander verbunden ist und schenkt mir einen Selbstliebe-Ansatz, mit dem ich allen Herausforderungen begegnen kann. Das ermächtigt mich, für meine Gefühle Verantwortung zu übernehmen und mich nicht verantwortlich für die Gefühle anderer zu fühlen. Dies hatte einen transformierenden Effekt auf die Beziehung zu Familienmitgliedern, mit denen ich viele Jahre nicht fähig war, mich zu verbinden. Es ist auch eine extrem hilfreiche Stütze für den

Alltag, um mir zu helfen, geerdet zu bleiben, wenn ich mich erinnere, mein Herz offen zu halten und dieses Ritual anzuwenden. Generell erlebe ich mich als viel fähiger im Beobachten der Gefühle anderer, ohne in diesen Strom hineingezogen zu werden. Ich kann mir kein größeres Geschenk vorstellen, als die Entdeckung des tiefen inneren Friedens, den ich dabei fühle, wenn ich mit mir selbst in dieser Art verbunden bin. Vielen, vielen Dank an Sennrüti und Rene D., dass ihr für mich diese Tür geöffnet habt!"

Gib ein wenig. Und bewirke viel.

Unsere Freiwilligenerfahrung als Friedensarbeit

Uns kommen so viele Beispiele in den Sinn, in welchen dieser Satz "Gib ein wenig und bewirke viel", auf diese Wahrheit hier in Sennrüti gründete: Vom "Friedensweg" bis zum Hawaiianischen Vergebungsritual "Ho'oponopono". Es gab unzählige Einladungen zu Reflektion und innerem Wachstum und wir glauben ehrlich, dass jeder Schritt, den wir machten, die Welt geändert hat. In unserer Rolle als Sennrüti EVS VolontärInnen haben wir Menschen aus aller Welt getroffen. Dies brachte uns in Kontakt mit vielen verschiedenen Kulturen und Menschen. Unser Geist und unsere Herzen wurden dadurch auf neue Art und Weise geöffnet. Wir beabsichtigen, diese Qualitäten von Toleranz und Akzeptanz in unsere heimischen Gemeinschaften mitzunehmen und wir glauben, dass dies zu einer nachhaltigen Gesellschaft und zum Frieden auf unserem Planeten beiträgt. Mit so reichem Ausblick passt der Slogan von SCI, unserer Partnerorganisation "Freiwilligendienst für Frieden" sehr.

Eine verblüffende Freiwilligenstatistik

Gemäss dem "Johns Hopkins Center for Civil Society Studies, SCI" und anderen Freiwilligenorganisationen engagieren sich ungefähr 140 Millionen Menschen in 37 Ländern pro Jahr als VolontärInnen. Ist das nicht erstaunlich? Wenn diese 140 Mio. Freiwilligen der Bevölkerungszahl eines Landes entsprechen würden, wäre es das neuntgrößte Land der Welt. Wenn wir dich bis jetzt noch nicht überzeugt haben, ein Teil dieser Volontärgemeinschaft zu werden oder junge Menschen in Deinem Umfeld dafür zu begeistern, gibt es hier noch ein paar Gründe mehr dafür:

Es ist eine Gelegenheit, Neues zu lernen und neue berufliche Inspiration zu finden. Du triffst ähnlich denkende Menschen, entwickelst ein tiefes Verständnis für unterschiedliche Kulturen und Religionen und bist Teil der riesigen Freiwilligengemeinschaft. Freiwilligenarbeit kann Depressionen vertreiben und das Selbstvertrauen erhöhen. Eine Volontärin, Ellie, ist dafür das beste Beispiel: Sie kam mit Symptomen von schwerem Burnout und chronischer Erschöpfung nach Sennrüti, gewann nach 7 Monaten ihre Kraft zurück und eroberte den Gipfel des Säntis.

Wir könnten noch mindestens 10 weitere Lebensaspekte beschreiben, die durch Freiwilligenhilfe verbessert werden können, doch dieser Newsletter ist einfach nicht groß genug für alles, das wir dazu sagen könnten. Unserer Ansicht nach sind VolontärInnen die ultimative regenerative Ressource für nachhaltige Entwicklungsziele!

Es gibt tausend Wege Freiwilligendienst zu leisten: virtuell, lokal und international. Wenn es dich interessiert mehr über Freiwilligenarbeit herauszufinden, kannst Du folgende Quellen nutzen um Projekte zu finden:

- Weltweite Mithilfe auf Bauernhöfen und in Haushalten: [Helpx](#) und [Workaway](#)
- Mithilfe in der Natur, wie auf Biohöfen: [WWOOF](#)
- In zwei-wöchigen *workcamps* des [SCI](#)
- In dem Du Rucksackreisende beherbergst: [Couchsurfing](#) und [Trustroots](#)
- Kurz- oder Langzeit-Praktika (Alter 18-30) bei [EVS \(ESC\)](#)
- Und natürlich ein Aufenthalt im [Herzfeld Sennüti](#) als Mithilfe an einem Aktionstag oder mit einem längeren Gasthelferstatus.



Möchtest Du Dein Geld sinnvoll investieren und uns mit einem Darlehen unterstützen?

Dann melde dich bei uns:

Genossenschaft Ökodorf Sennrüti, Sennrütistrasse 23, 9113 Degersheim, www.sennrueti.ch,
invest@oekodorf.ch, PC-Konto 85-478840-6, IBAN CH21 0900 0000 8547 8840 6