

## 10 Jahre Herzfeld Sennrüti!

*In diesem Newsletter berichten wir über unser Jubiläumsfest, über das GEN Suisse Summercamp, über das Leben mit Kindern und Jugendlichen, über Aktivitäten im Bewegungssaal, über unseren ökologischen Fussabdruck und über die Erfolge im Bereich Ökologie.*



Zusammen mit allen Menschen, die hier leben, besteht unsere Gemeinschaft zurzeit aus 47 Erwachsenen und 27 Kindern und Jugendlichen. Erstmals seit Anbeginn sind wirklich alle Wohnungen belegt.

### Jubiläum und Sommerfest

Wir feierten diesen Sommer unser 10-jähriges Jubiläum. Anders als bei den früheren Sommerfesten, bei denen alles am Tag selber gemacht wurde, haben wir dieses Jahr schon viel früher begonnen zu planen. Fast alle Gemeinschaftsmitglieder von klein bis gross haben sich an den Vorbereitungen beteiligt – manche mehr, manche weniger, aber immer gemäss der Regel: Nur was Freude macht, übernehme ich. Am Freitag, 9. August 2019, hatten wir alle Ehemaligen eingeladen. Alle diejenigen, die die Gemeinschaft eine Zeit lang auf ihrem Weg begleitet, hier gelebt und gewirkt und dazu beigetragen haben, dass sie so geworden ist, wie sie jetzt ist. Das Ganze begann mit einem Ritual, um eben dafür allen zu danken. Schliesslich gab es eine Teilete und Pizza und die Stimmung war voller Wiedersehen, Erinnerung und fröhliche Gespräche. Das Trio, das wir früher so oft gehört haben – Ronny, Monique und Andrea – musizierte und wir schauten gemeinsam eine Diashow die von vielen Kommentaren und Geschichten begleitet wurde. Der Abend endete mit einem «open mic» und der von den Jugendlichen betriebenen Bar. Anouk: *„Es war wunderbar, alle wiederzusehen und der Abend war ein voller Erfolg, sodass ich mich schon jetzt auf das nächste Jubiläum freue!“*



Am Samstag war dann das eigentliche Sommerfest. Es begann schon um 16:00 Uhr mit einem Kinder-programm. Freudig machten die Kinder Seifenblasen, Schlangenbrot, Geschicklichkeitsübungen, liessen sich schminken und assen Waffeln. Als das Fest schliesslich begann, war die Stimmung daher schon fröhlich und ausgelassen. Es begann mit Kreistänzen durch den Garten mit Sol do (Petra und Ludovico) – ein Kreis von mehr als 150 Tänzer\*innen - und anschliessend gab es das Teilete Buffet. 20:30 Uhr begann dann die Band Kolotoc zu spielen, was für viel Begeisterung sorgte. Danach legte Djane Lua Luz auf, begleitet durch Trommler\*innen. Zurück blieben ein ziemlich matschiger Boden und viele schöne, freudige Erinnerungen.

### GEN Suisse Summercamp Konferenz im Herzfeld

Die Gemeinschaft Herzfeld Sennrüti ist Mitglied im Global Ecovillage Network Suisse (GEN Suisse), welches inzwischen 20 Gemeinschaftsprojekte und viele Interessierte verbindet. Die jährliche GEN Suisse Summercamp Konferenz fand dieses Jahr im Herzfeld statt. Insgesamt waren 160 Teilnehmer\*innen anwesend. Viele Gemeinschaftsprojekte waren vertreten, unter anderem Transition Town Zürich, Schweibenalp, Glarisegg, Zäme, Yamagishi Hof, Next GEN Community, Bäumli WG und neue Projekte die im Aargau, Bernbiet und am Zürcher Stadtrand am Entstehen sind. Auch eine Vertreterin der Plattform „Caring

Communities“ war dabei. Das Netzwerk HOLON hat seine Sommerwoche gemeinsam mit GEN Suisse durchgeführt und es gab wie jedes Jahr einen grösseren Beitrag, diesmal zum Thema Treibhausgase und Klima. Radio DRS1 war live dabei und hat vom „Gallierdorf“ der Ostschweiz berichtet.

Die diesjährige Konferenz widmete sich der *Gemeinschaft der Gemeinschaften*. Jeden Vormittag konnten sich Gemeinschaftsprojekte vorstellen und ihre „best practices“ einbringen oder zu anstehenden Themen die kollektive Intelligenz des Feldes abholen. Dies wirkte unglaublich verbindend und schuf eine weiche, lehrreiche, achtsame und fröhliche Stimmung. In dem Zusammenhang konnten wir unser bewährtes Versöhnungsritual (Ho`oponopono), unsere langjährigen Erfahrungen zum Entscheidungsattunement und unsere Herzfeld-Tradition des gemeinsamen Singens einbringen. Viele waren begeistert von diesem täglichen gemeinsamen Singen - es schaffte eine berührende Nähe und Verbundenheit. Dieses Jahr speziell war das Interesse und die Teilnahme unserer Jugendlichen, was uns Erwachsene im Herz erfreute und die Atmosphäre belebte. Anne: *„Ich fühlte mich so erfüllt nach diesen gemeinsamen Tagen! Es fühlte sich so an, als ob die Herzfeld-Qualität und die Konferenz in einer Sanftheit und Achtsamkeit zusammenwirkten. Zutiefst freute mich, dass alle Generationen unserer Gemeinschaft teilgenommen hatten und so unerwartet begeistert und inspiriert waren“.*

### Mit Kindern in Gemeinschaft leben

Im Herzfeld Sennrüti leben mit all den Erwachsenen auch viele Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 18 Jahren. Was braucht es, damit die Gemeinschaft auch ein sicherer und nährender Ort für die Kinder sein kann, in dem sie sich gehalten und geborgen fühlen und sich daraus frei entfalten können? Wieviel Abgrenzung braucht es von den jeweiligen Familien, damit die Balance zwischen Raum für die Familie und Engagement für die Gemeinschaft gelingen kann? Wie gestalten wir als Gemeinschaft das Zusammenleben mit den Kindern und worauf liegt unser Fokus? Haben wir eine gemeinsame Haltung und Grundlage, an der wir uns orientieren können?

Aus diesen und vielen weiteren Fragen und Anliegen heraus haben wir dieses Frühjahr wieder eine Eltern-Gruppe gebildet, um gemeinsam über das Elternsein (oder Älter-sein/ Erwachsene in Gemeinschaft in Verbindung mit Kindern) und die Beziehung zu Kindern zu forschen, uns auszutauschen und so diesem wichtigen persönlichen, gemeinschaftlichen, kulturellen sowie auch politischen Thema Raum zu geben.

Dabei ist die Elternschule von Transparents ([www.transparents.net](http://www.transparents.net)) für einige von uns eine

wertvolle Inspiration: mit mir selbst in Kontakt sein und aus einem inneren erwachsenen Handlungsspielraum in Verbindung mit dem Kind (oder unserem Gegenüber) gehen. Aus einem verbundenen Raum heraus klar die Führung übernehmen, das Kind in seinem ganzen Wesen wahrnehmen und begleiten ohne in eine Kindzentrierung zu rutschen oder es als Objekt zu behandeln.

Und letztendlich erforschen wir damit auch die Frage nach unserem eigenen in-Beziehung-sein mit der Welt, im Grossen und Kleinen, unserem in-die-Verantwortung-gehen – aus einem Herzfeld heraus.



### In Bewegung

Seit Beginn wird der Bewegungssaal im ehemaligen Therapiegebäude rege genutzt. Anfänglich für Gemeinschaftstreffen heute für eine Vielzahl von Aktivitäten: Eine Tanzschule für gross und klein mit kreativem Kindertanzen, Modern Dance, Hip Hop, Ballett und Pilates. Zudem finden Yogastunden, Kundalini-Yoga, Feldenkrais, Biodanza, Bewegungstherapie, Rückenfit und Beckenbodenkurse statt. Es fanden auch einige Seminare und Kurse statt, wie „Schamanismus und Kreativität“ und ein Jahrestaining zum Anleiten von Liedern und Tänzen aus verschiedenen Kulturen (Sacred song and dance facilitator training mit Barbara Swetina). Die Erfahrungstage finden 3- bis 4-mal im Jahr statt mit Prozessarbeit, Transparenter Kommunikation, Forum, Rollenspielen und gemeinschaftsbildenden Aktivitäten. Und natürlich gibt es ab und zu ein Geburtstagsfest oder eine Tanznacht.

## Weniger Fussabdruck – mehr Handabdruck

Wie öko ist eigentlich unser „Ökodorf“? Und vor allem wie klimafreundlich? Diese Frage stand hinter einer Analyse, die wir bei der Stiftung myClimate in Auftrag gegeben haben. Als der Bericht im Mai eintrudelte, haben wir erstmal aufgeatmet: Zumindest ein Stück weit werden wir unserem Anspruch gerecht. Der Schätzung zufolge ist unser Klima-Fussabdruck ungefähr halb so gross wie im Schweizer Durchschnitt. D.h. wir verursachen pro Person und Jahr rund 6 Tonnen Treibhausgase, während Herr und Frau Schweizer\*in für ca. 13 Tonnen CO<sub>2</sub> und andere Klimagase pro Jahr im In- und Ausland verantwortlich sind.

Das ist erfreulich – und zugleich nicht genug, wenn wir unserem eigenen Anspruch eines Lebens im Einklang mit der Natur und den nachfolgenden Generationen gerecht werden wollen. Schliesslich hat die Klimawissenschaft erst kürzlich wieder belegt, dass wir den CO<sub>2</sub>-Ausstoss weltweit bis spätestens 2050 – und in der Schweiz früher – auf (netto) null reduzieren müssen, um eine katastrophale Störung unseres Klimas zu verhindern. Sechs Tonnen sind nicht fast null Tonnen.

Elmar: *„Der myClimate-Bericht gibt uns folgerichtig „Hausaufgaben“ mit, die sich mit meinen eigenen Einschätzungen decken: Wirklich vorbildlich wird unsere Klimabilanz dann, wenn wir unsere Heizungsanlage komplett ohne fossile Brennstoffe betreiben (heute noch teilweise mit Erdgas) und wenn wir noch ökologischer unterwegs sind: d. h. vor allem viel weniger Auto fahren und fast gar nicht mehr fliegen. Das sind unsere grossen Klimaschutzhebel – und da sollen, wollen und werden wir dranbleiben!“*

So viel zum Fussabdruck. Unser „Handabdruck“ wurde in der Analyse bewusst nicht erfasst, weil er kaum messbar ist. Er ist aber auch wichtig. Gemeint ist damit, inwiefern wir als Vorbild und Modell bewirken, dass andere Menschen und Gemeinschaften ihren eigenen ökologischen Fussabdruck reduzieren. Auch das ist unser Wunsch, und auch hier können wir vielleicht noch besser werden: also immer wieder prüfen, wie wir noch mehr nach aussen ausstrahlen – auch in Bezug auf Nachhaltigkeit und Klimaschutz.

## Ökologie

Was haben wir bis heute alles umgesetzt?

**Baubiologie:** Beim Umbau haben wir weitgehend natürliche Baustoffe verwendet, wie z.B. Holz, Kork, Lehm, Kalksand, Isofloc (präpariertes Altpapier), Stroh, Holzfasern, Wolle, Naturfarben und Naturpigmente.

**Energieverbrauch:** Im Hauptgebäude wurden viele Fenster und Türe ersetzt durch neue Fenster und Türen mit Dreifachverglasung nach Minergie-Standard. Hohlwände wurden mit Isofloc ausgeblasen und so isoliert; andere Wände und Böden mit Holfaserplatten oder Kork. Die neue Komfortlüftung hat eine Wärmerückgewinnungsanlage (Aufwärmung der kalten Frischluft durch Nutzung der warmen Abluft). Alle Radiatoren wurden mit Temperaturregelventilen ausgerüstet. Einige Räume wurden mit effizienten Lehmheizwänden versehen. Die Heizung konnte durch die bessere Wärmedämmung neu auf Niedertemperatur betrieben werden, damit der Einsatz von Solarwärme effizienter wird. Geräte, wie Waschmaschinen, Kühlschränke, Tiefkühler oder Staubsauger wurden nach Energieeffizienzklasse A++ oder A+++ angeschafft und Beleuchtungen mit LED ausgestattet. Der gesamte Energieverbrauch wurde durch diese Massnahmen auf etwa 35% des Originalwertes herabgesetzt. Eine weitere Reduktion ist möglich, weil wir noch nicht alle Fenster ersetzt haben und das ehemaligen Therapiegebäude und Mehrfamilienhaus noch gar nicht saniert haben. Das Mehrfamilienhaus wird jetzt noch mit Erdgas geheizt. Im Winter und an sonnenarmen Tagen wird auch im Hauptgebäude zum Teil noch mit Erdgas geheizt.



**Sonnenenergie:** Wir haben 140 m<sup>2</sup> Solar-kollektoren für Warmwasser und Heizung installiert sowie 660m<sup>2</sup> Photovoltaikkollektoren für die Stromerzeugung (mit ca. 105'000 kWh höher als unser Verbrauch). Durch den Einsatz von Speichertanks mit einem Volumen von 124'000 Liter und eine Wärmepumpe können wir Sonnenenergie auch auf niedrigem Temperaturniveau sehr effizient für Warmwasser und Heizung nutzen. Es ist unser langfristiges Ziel, nur noch Sonnenenergie zu nutzen.

**Regenwassernutzung:** Wir haben Regenwasser-Speichertanks mit einem Volumen von 77'000 Litern installiert, damit wir Regenwasser nutzen können für Toilettenspülungen, Waschmaschinen und natürlich auch für den Garten. Durch diese Massnahme konnten wir den Trinkwasserverbrauch etwa halbieren. Die gespeicherte Wassermenge hat dieses Jahr sogar weit über den trockenen Sommer hinausgereicht!

**Bewusstsein in Küche und Einkauf:** Unser Gemüse- und Obstgarten liefert vor allem im Sommer und Herbst frisches Gemüse und Obst. Fehlendes wird im Sommer bei einem Demeterbauer im Thurgau und im Winter beim Biobauer im Dorf bezogen. Alle anderen Lebensmittel beziehen wir bei Biopartner, dem Bio-Grosshandel, bei gebana oder direkt bei den Produzenten. Seit September 2018 haben wir ein kleines internes Unverpackt-Projekt: Wir kaufen fast 40 Produkte in Grosspackungen ein (z. B. Urdinkelmehl direkt ab Mühle im 25 kg Sack oder Geschirrspülmittel im 20 Liter Bidon) und füllen es auf Wunsch für Gemeinschaftsmitglieder und Menschen im Haus in kleinen Mengen ab. So sparen wir Verpackungsmüll und können von den günstigeren Preisen durch den Gross-Einkauf profitieren. Wir achten beim Einkauf auf Bio-Qualität und regionale Produkte oder auf fair trade, wenn die Waren nur in Übersee wachsen. Bettina: *„Es macht Spass und ist auch sehr lehrreich, immer wieder im Team die einzelnen Produkte durchzudiskutieren und auch neue, ökologisch vertretbare Lösungen zu finden.“*

**Garten und Biodiversität:** Wir versuchen, unseren Garten nach Permakulturprinzipien zu gestalten, d.h. auch genügend Lebensräume für Pflanzen, Tiere und Menschen und ein gutes Zusammenwirken zu ermöglichen. Durch die Umgestaltung des ursprünglichen Kurhaus-Parkgartens hat die Biodiversität stark zugenommen. Ein wunderbarer Garten mit einer grossen Verschiedenheit an Pflanzen und Tieren. Es hat wieder mehr Vögel, Blindschleichen, Salamander, Frösche, Lurche, Libellen, Igel und vieles mehr. Es sind schöne Plätze entstanden zum Verweilen. Wir lieben es, Gemüse, Beeren, Obst und Kräuter zu ernten. Auch die Hühner haben ein Plätzchen bekommen. Wir geniessen die Ruhe sowie die Natur- und Farbenpracht.



## Spenden sind jetzt steuerbefreit möglich!

Neu kann über die Stiftung der Freien Gemeinschaftsbank Basel das Herzfeld mit einer Spende unterstützt werden. Die Stiftung schickt Dir dann eine Steuerbescheinigung, so dass Du Deine Spende in der Steuererklärung bei den freiwilligen Zuwendungen abziehen kannst. Vielen Dank!

Freie Gemeinschaftsbank, 4053 Basel.

**IBAN:** CH26 0839 2000 0282 2031 5 **BIC:** FRGGCHB1XXX **Verwendungszweck:** Fonds Ökodorf Sennrüti.

## Darlehen

Die „Genossenschaft Ökodorf Sennrüti“ verwaltet alle Immobilien. Unser Darlehenssystem funktioniert seit 10 Jahren reibungslos. Damit es im Gleichgewicht bleibt und auslaufende Darlehen zurückbezahlt werden können, sind wir immer wieder auf neue Darlehen angewiesen. Möchtest Du Dein Geld sinnvoll investieren und uns mit einem Darlehen unterstützen? Dann melde Dich bei uns:

Genossenschaft Ökodorf Sennrüti, 9113 Degersheim, [invest@oekodorf.ch](mailto:invest@oekodorf.ch), PC-Konto 85-478840-6, IBAN CH21 0900 0000 8547 8840 6