

**Retraitenhaus Sonnenhof**  
**CH 4460 Gelterkinden**  
**Tel. 061 981 11 12 / Fax 061 983 95 55**  
**e-mail: sonnenhof@grandchamp.org**

## **MITLEBEN AUF DEM SONNENHOF**

Der Sonnenhof, ein Haus der Stille im Baselland, gehört zur Communauté de Grandchamp (Areuse/Neuchâtel, Schweiz) und wird im allgemeinen von 8-9 Schwestern der Communauté geführt. Wir Schwestern leben im Rhythmus von Gebet und Arbeit, halten vier liturgische Gebetszeiten am Tag und richten unser Leben nach der Regel von Taizé aus. Auf dem Sonnenhof empfangen wir Einzelgäste, Gruppen und bieten auch selber Retraiten (Einkehrtage) an. Weitere Informationen finden Sie in unserem Jahresprogramm.

Wir freuen uns, dass auch immer wieder Frauen, seltener Männer, unser Leben für einige Zeit teilen möchten und im Rhythmus von Gebet und Arbeit und freier Zeit neue Kraft und Orientierung für ihr eigenes Leben suchen. Da Sie sich für einen solchen Aufenthalt interessieren, möchten wir Sie mit einigen Hinweisen darauf vorbereiten:

Zunächst bitten wir Sie, sich in einem Brief oder Besuch selbst vorzustellen, und uns dabei auch mitzuteilen, warum Sie längere Zeit mit uns leben möchten.

Der Sonnenhof ist im Gegensatz zu vielen Tagungstätten ein relativ kleines Gästehaus (max. 25 Gäste). Wir Schwestern teilen unser liturgisches Gebet und die meisten Mahlzeiten mit den Gästen. Daneben haben wir auch ein internes Gemeinschaftsleben, an dem die Gäste und die Helferinnen nicht teilnehmen. Unsere Gäste suchen bei uns vor allem Stille, Einsamkeit und Raum für das Gebet.

Als Helferin gehören Sie weder zu den Schwestern noch zu den Gästen, d.h. unter anderem, dass Sie in Ihrer freien Zeit auf sich selbst angewiesen sind. Das kann manchmal bedeuten, auch eine gewisse Einsamkeit zu erleben. Auf Ihrer inneren Suche begleitet Sie gerne eine von uns Schwestern; d.h. es ist möglich, regelmässig ein persönliches Gespräch zu führen.

Eine der Schwestern gibt den Helferinnen täglich eine Einführung in den Tag, d.h. eine kurze Lesung aus der Regel, Informationen zur Arbeit, zum Haus, zur Liturgie usw. In dieser kleinen Gruppe, sofern mehrere Helferinnen da sind (max. drei), ergibt sich auch die Möglichkeit zu weiterem Austausch und einmal pro Woche zu einer gemeinsamen Mahlzeit.

Die **praktische Mithilfe** besteht in Haushaltarbeit (Essraum, Putzen), manchmal auch im Garten. Ausserdem bitten wir um Mithilfe beim Abwasch nach den Mahlzeiten. Die Arbeit geschieht im allgemeinen in der Stille.

**Die Arbeitszeiten:**

Montag		15-18.15
Dienstag	9-12	
Mittwoch	9-12	15-18.15
Donnerstag	9-12	
Freitag	9-12	15-18.15
Samstag	9-12	
Sonntag	frei	

Wir stellen Ihnen Zimmer, Verpflegung und Wäsche zur Verfügung, ein Taschengeld können wir nicht geben. Auch bitten wir Sie, für Ihre Krankenversicherung selbst aufzukommen.

Die folgenden Sätze aus der Regel von Taizé sind für uns täglicher Leitfaden:

**BETE UND ARBEITE, DAMIT SEIN REICH KOMME  
Lass in deinem Tag Arbeit und Ruhe  
von Gottes Wort belebt werden.  
Bewahre in allem die innere Stille,  
um in Christus zu bleiben.  
Lass dich durchdringen vom Geist der Seligpreisungen,  
Freude, Einfachheit, Barmherzigkeit.**

Die Schwestern von Grandchamp im Sonnenhof