

senestory

Geschichten von und für Pflegeheime



Geschichten, die das Leben schrieb:
Lieder, Gedichte und Erzählungen

Inhaltsverzeichnis

Wichtiger Bestandteil einer personenzentrierten Pflege	4
Musik als Therapie für betagte und demente Menschen	7
«Die Reaktionen auf unsere Angebote sind rundum positiv»	8
«In Gedichten steckt eine grosse Lebensweisheit»	11
Geschichten der Vergangenheit öffnen Türen für die Zukunft	12
«Musik ist ein wunderbarer Kanal, um Menschen zu berühren und ihnen Freude zu bereiten»	15
«Ich hatte selten Heimweh»	16
«Die Angehörigen freuen sich über die strahlenden Augen, wenn ihre Liebsten mit dem Sonnmatt-Chor auftreten»	19
«Märchen sind hilfreich, wenn man sich darauf einlässt»	20
Von Bücherwürmern und Leseratten	23

Musik und Literatur in Alters- und Pflegeheimen: eine Spurensuche

Nach der Esskultur stehen bei dieser «senestory» Geschichten, die das Leben schrieb, im Zentrum. Wir berichten von Musik, Gedichten, Märchen, Erzählungen, aber auch von Lebensgeschichten und deren Bedeutung für die Gemeinschaft in den Alters- und Pflegeheimen. Die diesjährigen Beiträge sind ein Mix aus Meldungen unserer Mitglieder und eigener Recherche. Sowohl auf den Bildern als auch in den Texten gibt es viel Spannendes zu entdecken, aber nicht nur dort. Flankierend dazu finden Sie einiges an Zusatzmaterial auf unserer Website senesuisse.ch/senestory © 2023 senesuisse

Impressum

Herausgeber
senesuisse
Bahnhofplatz 2
3011 Bern

Projektleitung und Redaktion
Kreative Kommunikation
& Coaching, Nicole Fivaz
Kommunikationsstudio,
Eva Zwahlen

Gestaltung
Typopress Bern AG,
Sarah von Känel

Übersetzung
Caroline Brennecke

Fotos
merlin Photography,
Mike Niederhauser

Bildnachweis Gehirn auf Tablet
macnchester.ac.uk

Druck
Ediprim AG

Auflage
Deutsch: 700 Ex.
Französisch: 250 Ex.

Geschichten ein Andenken bewahren

Elisabeth Neuenschwander reiste ans andere Ende der Welt, um dort humanitäre Hilfe zu leisten. Ihre Wurzeln hat sie in Schangnau, im wunderschönen Emmental. Ich durfte Elisabeth Neuenschwander besuchen, und die Begegnung hat mich sehr berührt. Vielleicht auch, weil es einige Parallelen gibt zwischen uns: So stammt meine Grossmutter mütterlicherseits aus Trubschachen, und ich habe selbst vor vielen Jahren einen Friedensförderungseinsatz im Kosovo geleistet. Elisabeth Neuenschwander – was für eine Frau! Ihrer Zeit weit voraus und eine Inspiration. Ich möchte ihr ein Andenken bewahren. Wie auch all den anderen Menschen, die uns ihre Geschichte erzählen.

Eva Zwahlen, Redaktorin «senestory»



Worte können magisch wirken

«Der Optimist steht nicht im Regen, er duscht unter einer Wolke» und «Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können» sind nur zwei von zahlreichen Sprüchen, die mich seit 1997 begleiten, als ich mit meiner Mutter einen Zierschrift-Kurs besucht habe. Schöne Worte und Geschichten – seien sie real oder fiktiv – inspirieren mich. Das können auch Märchen sein, wie jenes von der klugen Bauerntochter. Es handelt von einer jungen Frau, die ihr Schicksal in die Hände nimmt, und zeugt von Mut und Wertschätzung. Letzteres ist übrigens ebenfalls bei allen Beiträgen in dieser «senestory» spürbar ...

Nicole Fivaz, Redaktorin «senestory»



Kreativität mit persönlicher Verbindung

Als das Thema «Lieder, Gedichte und Geschichten» der zweiten «senestory» klar war, musste ich sofort an meine Nani (Bündnerdeutsch für Grossmutter) Greti von Känel denken, welche mir regelmässig ein zu einer aktuellen Situation passendes Gedicht aus ihrer Sammlung mitgibt. Ihr Lieblingsgedicht und was für sie das Gedichtesammeln bedeutet, finden Sie auf den Seiten 10 und 11. Passend dazu habe ich mein Grosi Klara Künzi angefragt, einige Gedichte in ihrer wunderschönen Handschrift zu schreiben. Die leidenschaftliche Künstlerin ist meiner Bitte nachgekommen – das Ergebnis sehen Sie auf der Titelseite dieser «senestory», die ich, wie schon die letzte, gelayoutet habe.

Sarah von Känel, Gestalterin «senestory»





Wichtiger Bestandteil einer personenzentrierten Pflege

Prof. Dr. Heidi Zeller lehrt und forscht an der OST – Ostschweizer Fachhochschule. Im Interview erläutert die Wissenschaftlerin, die sich in der Forschung unter anderem mit Versorgungsstrukturen für die Pflege von Menschen mit Demenz befasst, weshalb Lebensgeschichten in der Pflege wichtig und welche Herausforderungen mit Biografiearbeit verbunden sind.

In der stationären Langzeitpflege nimmt die Biografiearbeit eine zentrale Rolle ein. Wieso ist sie in der Betreuung der Bewohnenden so wichtig?

Die Arbeit mit Lebensgeschichten von Bewohnenden und insbesondere auch von Menschen mit Demenz ist wichtiger Bestandteil einer personenzentrierten Pflege. Die Biografie einer Person zu kennen und zu verstehen, ermöglicht es, das Individuum hinter der Krankheit zu sehen und zu verstehen, was dem Lebensalltag der Person Sinn verleiht. Zudem erleichtern biografische Kenntnisse die Kommunikation und können die Identität und das Selbstwertgefühl der Person mit Demenz stärken. Diese Kenntnisse helfen den Mitarbeitenden, Verhaltensweisen von Personen mit Demenz zu verstehen und diese in Krisensituationen zu begleiten.

Das Ostschweizer Kompetenzzentrum für Demenzforschung

Prof. Dr. Heidi Zeller leitet das Kompetenzzentrum Demenz an der Ostschweizer Fachhochschule (www.ost.ch). Mit seinen Forschungs- und Dienstleistungsprojekten trägt das Zentrum zur Unterstützung von Personen mit Demenz, ihren pflegenden Angehörigen sowie professionell Pflegenden in unterschiedlichen Versorgungskontexten bei. Weiter entwickelt das Zentrum Versorgungsstrukturen und Interventionen weiter, um die Lebensqualität von Betroffenen und Pflegenden zu fördern.

Es existiert keine allgemein gültige Definition, was Biografiearbeit ist und wie sie durchgeführt werden soll. Im Wesentlichen sollten jedoch folgende Aspekte berücksichtigt werden: (1) Informationen über die Biografie der pflegebedürftigen Person systematisch erfassen (insbesondere bedeutsame Ereignisse, Geschichten, Vorlieben usw.), (2) diese Informationen verschriftlichen, (3) sie mit den Mitarbeitenden besprechen, (4) die Informationen interpretieren und kontrastieren vor dem Hintergrund dessen, was für die Person aktuell wichtig ist, und (5) Interventionen daraus ableiten.

Welche Voraussetzungen müssen dafür gegeben sein?

Damit Biografiearbeit in der stationären Langzeitpflege durchgeführt werden kann und zum Wohl der Bewohnenden beiträgt, ist eine Kultur der Pflege, die einen personenzentrierten Ansatz aufweist, essenziell. Biografiearbeit soll als ein integraler Bestandteil der täglichen Arbeit betrachtet werden. Eine aktive Unterstützung durch die Führung und das Management ist ein weiterer entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Umsetzung. Eine grosse Herausforderung sind auch die Ressourcen und die Zeit, die erforderlich sind, um gute Biografiearbeit zu leisten. Zudem müssen die Mitarbeitenden geschult werden, um Biografiearbeit kompetent anwenden und die erlangten Informationen angemessen und vorurteilsfrei einordnen zu können.

Welches sind die Herausforderungen und Grenzen?

Obwohl Biografiearbeit sehr hilfreich sein kann, birgt sie auch potenzielle Probleme. So können bei den betroffenen Personen beispielsweise nicht nur positive, sondern auch negative, traurige oder belastende Erinnerungen geweckt werden. Es gilt der Grundsatz, negative Erinnerungen zuzulassen und anzuhören, jedoch nicht aktiv hervorzuholen. Eine Grenze in der Biografiearbeit besteht auch immer dann, wenn eine Person sich nicht äussern möchte. Es muss berücksichtigt werden, dass die Lebensgeschichte etwas sehr Persönliches ist und ein unterschiedlich ausgeprägtes Interesse daran besteht, sich zu öffnen und sich mitzuteilen. Herausfordernd ist auch, wenn das Sprachvermögen von Menschen mit Demenz eingeschränkt ist und die Wörter fehlen. Auch hier kann Biografiearbeit an ihre Grenzen stossen. Zudem muss berücksichtigt werden, dass das Voranschreiten einer Demenzerkrankung dazu führen kann, dass die Betroffenen keinen Bezug mehr zu ihrem Vorleben finden. In dieser Situation kann das Familienfotoalbum eine Person mit Demenz verunsichern und mit ihren Defiziten konfrontieren, wenn sie nicht mehr weiss, wer die Abgebildeten sind.

Zum Interview mit weiterführender Literatur: senesuisse.ch/senestory



THE BEST OF

CABBA

INCLUDING:
WATERLOO
RING RING
HONEY HONEY

77



Text: Festspielhaus Bamberg - Verlag...

1. Auf des Münchs alten Turme sah ich die Nacht über Dächer über Gassen, einmal Wacht, Leise rauscht das themen, Welle meiner Liebe allgewalt. Klinge, Münchlein mir die Liebelein, klinge Münchlein barm barm.
2. Auf des Münchs weiter Zinne sah ich Mal, wie sie scherzend, küssend tanzt. Münchleinball, bal dem Truchsel, dem ich ist die Weh! (Beruh!) ich, man küsse, während ich die Stunde schlug. — R...
3. Als ich sah das frech Gabehner dem Strang, und ich schlug so leise kleine Glocke sprang, Genier, sing so von trillern Weh erfüllt, dass ein Stedchen Trän um Trän dem A...
4. So muss auch mein Lieb bruchs harten Klang, Mit arge geh in den Ohren bang! Doch sagen, aber schweig wie das Mädchen seufre fast noch...



Musik als Therapie für betagte und demente Menschen

Der gelernte Krankenpfleger Matthias Eckardt arbeitet seit 1996 in diversen Alters- und Pflegeheimen als Musiktherapeut. Beim Singen und Sprechen über Musik erhält er Zugang zur Biografie der betagten Menschen. Noch immer beliebt sind dabei traditionelle Lieder, wobei zunehmend auch andere Musik wie diejenige von ABBA, Peter Reber oder Francine Jordi an Bedeutung gewinnt.

Manchmal ist es bloss eine Änderung der Mimik, manchmal werden die Menschen fröhlich oder traurig: Ich kann viele Geschichten davon erzählen, was Musik bei Menschen auslöst. Eine besondere ist jene von Hedi Schnetzter, die immer mal wieder an meinen Musikstunden teilnimmt.

Die eigene Geschichte verarbeiten

Das Lied «Klinge, Munotsglöcklein, grüsse mir die Liebste fein...» löst bei der 93-jährigen Frau, die seit sechs Jahren im Haus für Betagte Schössli in Pieterlen lebt, oft eine emotionale Reaktion aus. Fast immer, wenn ich als Musiktherapeut dieses Lied auf der Handorgel spiele, was manchmal wöchentlich geschieht, da das Lied im Rahmen der Musiktherapie öfters gewünscht wird, bekommt sie Augenwasser. Trotzdem wünscht auch sie sich dieses Lied hin und wieder. Dahinter steckt nicht eine Liebesgeschichte im herkömmlichen Sinne, es sind biografische Gegebenheiten, die sie bewegen.

Sehnsucht nach der Pflegemutter

Hedi Schnetzter verlor mit drei Monaten ihre Mutter und kam in eine Pflegefamilie in Pieterlen im Seeland, die ihr ein behütetes Zuhause bot. Sie fühlte sich geborgen und gut aufgehoben. Vor allem mit der Mutter der Familie, die auch Lehrerin im Dorf war, bestand eine innige Verbundenheit. In der Schule gehörte das Mädchen zu den Besseren, was sich schlagartig änderte, als der leibliche Vater, nun wieder verheiratet, aus beruflichen Gründen mit seinen drei Kindern nach Schaffhausen zog. Weil der Wissensstand in der neuen Schule ein anderer war, gehörte sie jetzt als Zehnjährige zu den Schlechteren. Sie vermisste ihre Pflegemutter arg und fühlte sich wertlos.

Ein Mut-Zuspruch, der bis heute wirkt

Ein Lehrer, welcher in der Klasse die Stellvertretung übernahm, sah ihre seelische Not und sagte ihr einmal vor der ganzen Klasse: «Du bist so viel wert wie jeder und jede andere hier.» Das stärkte die heute betagte Frau gewaltig und nachhaltig, denn es wirkt bis heute nach. Trotzdem fühlte sie sich immer noch zum Seeland hingezogen und ging darum nach zwei Lehrabschlüssen in Schaffhausen nach Lyss, wo sie – trotz ärmlicher Wohnverhältnisse – glücklich war und ihr weiteres Leben verbrachte. Das Lied «Munotsglöcklein» weckt bei ihr also nicht die Sehnsucht nach Schaffhausen oder nach ihrem Schatz. Es ruft die Herausforderungen und den mit dem Umzug verbundenen Verlust der guten Beziehung zur Pflegemutter in Pieterlen in Erinnerung. Denn Worte wie «Abbruch der Beziehung» und versteckte «Weiterliebe» sind wichtige Elemente im Lied.



«Die Reaktionen auf unsere Angebote sind rundum positiv»

Schon als professioneller Kontra- und E-Bassist hatte Paolo Paolantonio das Bedürfnis, einen Weg zu finden, die Musik zu denjenigen zu bringen, die schwerlich Konzerte besuchen können. Weil ihn der Kontakt mit betagten Menschen bereicherte, fing er danach als Forscher bald einmal an, sich für soziologische Studien über die ältere Bevölkerung zu interessieren.

Warum ist Musik gerade auch für ältere Menschen wichtig?

Wir haben gesehen, dass die Musik hilft, den Kontakt zur eigenen Identität aufrechtzuerhalten. Es entstehen intensive Empfindungen, wichtige Erinnerungen werden wachgerufen und es eröffnen sich interessante Lernmöglichkeiten. All das passt zum von der Weltgesundheitsorganisation vorgeschlagenen Konzept des aktiven Alterns.

Wie wirkt sich Musik auf die Gesundheit von Bewohnenden in Alters- und Pflegeheimen aus?

Unsere Programme ermöglichen bedeutende Erfahrungen und bewirken positive Emotionen, Engagement und Selbstverwirklichung. Darüber hinaus hat die Anwesenheit der Studierenden des Konservatoriums erfüllende Beziehungen geschaffen und den Kontakt unter den Bewohnenden gestärkt.

Musikprogramme in der Langzeitpflege

Aus der Zusammenarbeit zwischen der Forschungsabteilung der Musikhochschule des Conservatorio della Svizzera italiana (SUM – SUPSI), dem Royal College of Music in London und dem Kompetenzzentrum für ältere Menschen der DEASS – SUPSI entstand 2015 das Forschungsprojekt «Art for Ages». Während zehn Wochen sangen und spielten die Bewohnenden von vier Tessiner Altersheimen zusammen mit speziell ausgebildeten Studierenden des Konservatoriums. Die positiven Ergebnisse dieser Forschung inspirierten dazu, 2018 das Projekt «Music and Words» zu lancieren, dessen Kern aus dem Zuhören von Darbietungen der Studierenden und dem Dialog besteht. 2023 wurde mit der Unterstützung von Innosuisse der «Musikgarten» entwickelt, in dessen Rahmen Bewohnende die Prozesse mitgestalteten. Alle Projekte (www.conservatorio.ch/it/scuola-universitaria/ricerca) haben eine gemeinschaftliche Dimension, was nützlich ist, um die Beziehungen zwischen den Bewohnenden zu stärken. Geplant ist, in Zukunft auch individuelle Interventionen zu entwickeln, insbesondere für bettlägerige Menschen.

Was ist der Kern Ihrer Forschungserkenntnisse?

Musik spielt in allen Lebensphasen eine wichtige Rolle. Sie tut Bewohnenden in Alters- und Pflegeheimen generell gut – unabhängig von der körperlichen, motorischen und kognitiven Gesundheit, die ja ganz unterschiedlich sein kann.

Wie reagieren die Bewohnenden?

Nach all den Jahren sind wir immer noch erstaunt über die Dankbarkeit und das Interesse an unseren Angeboten! Die Bewohnenden erinnern sich noch Monate später an die Inhalte unserer Veranstaltungen und äussern immer wieder den grossen Wunsch, die Aktivitäten fortzusetzen. Bei der Gruppenmusik sehen wir selbst bei blinden Menschen und solchen mit schweren motorischen Problemen grosse Fortschritte.

Was hören sie vonseiten Betreuung und Pflege?

Sie berichten von den Vorteilen, insbesondere was die Energie, die Motivation, positive Emotionen und die Qualität der Beziehungen zu den Bewohnenden anbelangt. Doch

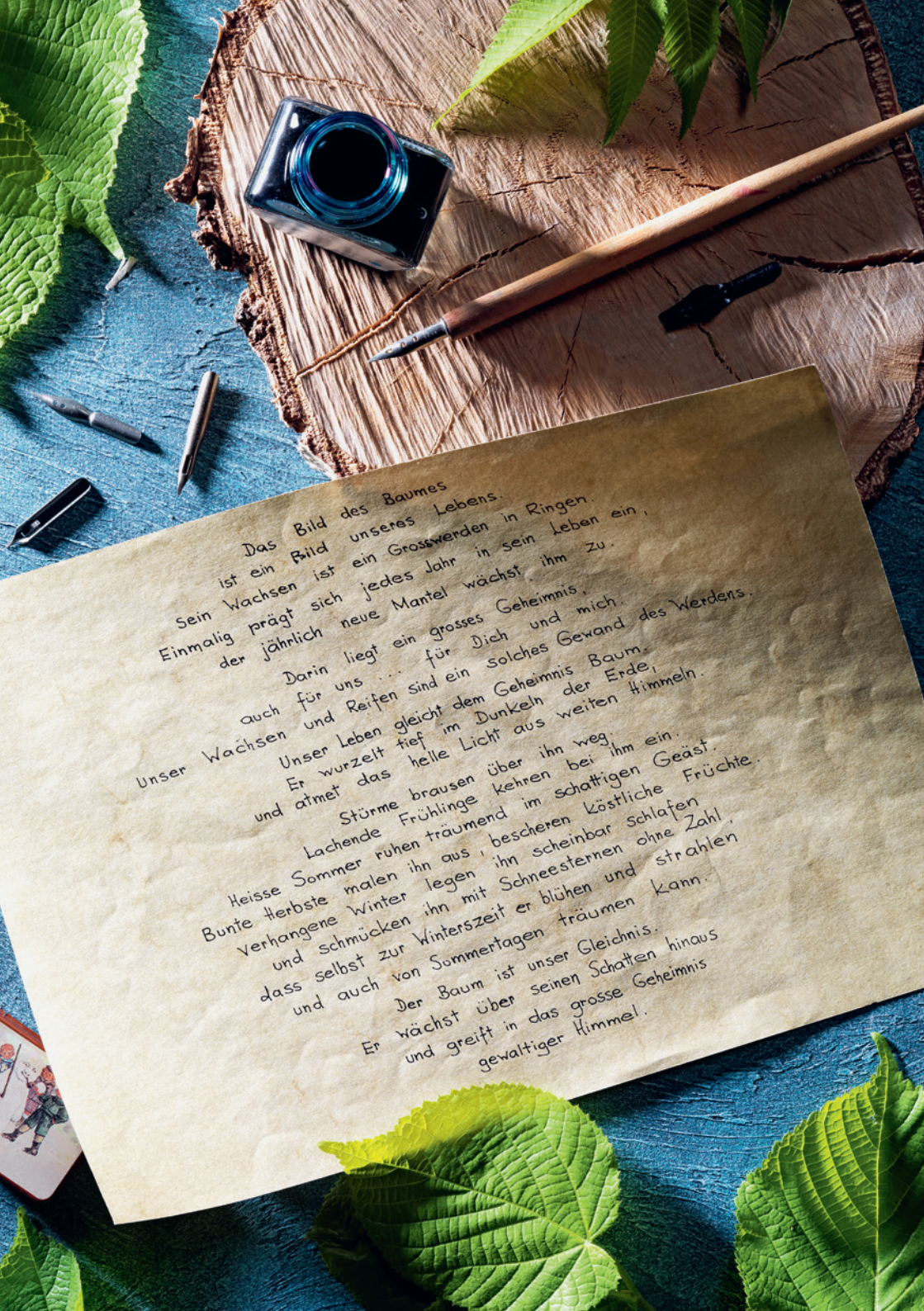
es muss noch viel Arbeit geleistet werden, um die positiven Auswirkungen von Musik den Akteuren im Gesundheitswesen, in der Verwaltung und in der Politik klarzumachen. Wir setzen unsere Forschung darum auch in dieser Hinsicht fort.

Profitieren die Musikstudierenden ebenfalls?

Wir haben 2022 eine Studie veröffentlicht, die einen persönlichen und beruflichen Nutzen für die Studierenden belegt, auch was Gesundheit und Wohlbefinden anbelangt. Zudem vermittelt der direkte Kontakt mit den Bewohnenden den Studierenden wertvolle Lebenserfahrung.

Woran arbeiten Sie derzeit?

Zu einen daran, das Angebot zu erweitern für Betroffene in Tageszentren, und zum anderen an einer umfassenden Ausbildung für Musikerinnen und Musiker, die im Langzeitbereich arbeiten möchten. Zudem starten wir mit der Sektion Sottoceneri des SRK, dem Ente Ospedaliero Cantonale und der Hildebrand-Klinik das Forschungsprojekt Music-Park für Menschen mit Parkinson.



Das Bild des Baumes
ist ein Bild unseres Lebens.
Sein Wachsen ist ein Grosswerden in Ringen.
Einmalig prägt sich jedes Jahr in sein Leben ein,
der jährlich neue Mantel wächst ihm zu.

Darin liegt ein grosses Geheimnis,
auch für uns ... für Dich und mich.
Unser Wachsen und Reifen sind ein solches Gewand des Werdens.
Unser Leben gleicht dem Geheimnis Baum,
Er wurzelt tief im Dunkeln der Erde,
und atmet das helle Licht aus weiten Himmel.

Stürme brausen über ihn weg,
Lachende Frühlinge kehren bei ihm ein.
Heisse Sommer malen ihn aus, bescheren köstliche Früchte.
Bunte Herbste malen ihn aus, bescheren köstliche Früchte.
Verhangene Winter legen ihn scheinbar schlafen
und schmücken ihn mit Schneestern ohne Zahl,
dass selbst zur Winterszeit er blühen und strahlen
und auch von Sommertagen träumen kann.
Der Baum ist unser Gleichnis.
Er wächst über seinen Schatten hinaus
und greift in das grosse Geheimnis
gewaltiger Himmel.

«In Gedichten steckt eine grosse Lebensweisheit»

Mit dem Alter verändert sich der Blick auf gewisse Dinge. Bei Greti von Känel, der es immer noch wichtig ist, sich körperlich und geistig fit zu halten, stieg mit zunehmendem Alter das Interesse an Gedichten und Texten mit Tiefgang. Ob lustig oder traurig – für nahezu jede Gelegenheit kann sie als Aufsteller etwas Passendes zücken.

Wer Greti besucht und mit ihr spricht, der spürt, dass ihr die Menschen um sie herum und schöne Worte wichtig sind. Seit über 30 Jahren sammelt sie Gedichte, Karten mit Sprüchen und Geschichten. Schon ihre Mutter habe auf dem Küchentisch unter dem Tischtuch auf kleinen Zetteln Weisheiten gesammelt, erklärt sie. Sie selbst hat die Leidenschaft dafür erst später entdeckt.

Gedichte als Trostspender

Mit 48 Jahren musste die heute 78-Jährige ihr Leben neu ordnen. Ihr Mann Martin verstarb an seiner Krebserkrankung und die beiden Kinder zog es damals nach den Lehrabschlüssen weg von Reichenbach im Kandertal, wo die gebürtige Bündnerin noch heute lebt. Plötzlich sei da diese viele Zeit gewesen, die gerade am Sonntag gefüllt werden wollte. So fing sie an, Gedichte zu sammeln und zu lesen – sei es als Trostspender, aber auch um Mut für Vorhaben zu fassen oder bestimmten Dingen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. «Schon oft hatte ich beim Lesen der Gedichte Aha-Erlebnisse oder sie halfen mir, mein Denken und Handeln zu hinterfragen», erklärt sie ihre Faszination für Texte.

Magie der Bäume als Kraftquelle

Akkurat und fein säuberlich, zum Teil in Mäppchen, bewahrt sie ihre Schätze auf. Zu vielen Gedichten und Geschichten hat sie eine enge Bindung, wie etwa zum Gedicht über den Baum. Darin und in der Natur stecke so viel Symbolik, sagt sie, und nennt als Beispiel die Jahrringe der Bäume, die manchmal dünner und manchmal dicker ausfallen – je nachdem, wie das Jahr war. In ihrem eigenen Garten steht ein Ahornbaum, der früher zwei Stämme hatte. Einer davon musste nach dem Tod ihres Mannes gefällt werden, weil er zum Nachbarn wuchs. Der Blick damals in den Garten habe sie jeweils sehr an ihre eigene Geschichte erinnert und ihr beim Verarbeitungsprozess geholfen. Denn der Baum habe ihr gezeigt, dass er auch alleine als einzelner Stamm wachsen und gedeihen kann.

Teilen mit anderen

Zahlreiche ihrer Gedichte hat sie von Menschen in ihrem Umfeld erhalten, so etwa von einer lieben Freundin, die ebenfalls Sammlerin ist und mit der sie sich regelmässig austauscht. Manchmal schickt sie schöne Sprüche und Gedichte, die ihr geholfen haben, an Freundinnen und Bekannte, wenn es zu deren aktueller Situation passt. Ob und wem sie etwas schickt, wägt sie jedoch immer genau ab, denn nicht alle würden sich über solche Post freuen. Es sei manchmal ein schmaler Grat abzuwägen, ob das Geschriebene so ankommt, wie es gemeint ist. Umso mehr freut sie sich über positive Rückmeldungen wie jene, die sie kürzlich von einer Freundin erhalten hat.



Geschichten der Vergangenheit öffnen Türen für die Zukunft

Susanne Hugo-Lötscher und das «Boozu-Team Agarn» erzählen Sagen und Märchen. Nach der Pandemie haben sich die Anfragen für Erzählanlässe in Heimen vervielfacht. Durch die überlieferten Geschichten werden Erinnerungen wach, Freuden und Ängste mitgeteilt und ein lebendiger Austausch findet statt. Die Geschichtenstunden sind kurzweilig und abwechslungsreich.

Bereits «altväterisch» angezogen mit alten Alltagskleidern aus der Zeit unserer Grossmütter, besuchen wir Alters- und Pflegeheime in unserer Region, richten uns mit alten, zum Thema passenden Gegenständen ein und beginnen nach der Begrüssung zu erzählen.

Ein gedanklicher Ausflug in vergangene Zeiten

Sehr gerne lassen sich die Bewohnerinnen und Bewohner durch unsere Erzählungen – vor allem Walliser Sagen und Märchen – in Themen von Bedeutung in ihrer Jugend entführen: Landwirtschaft, Alpleben, harte Lehrjahre, grosse Familien und Dorfgemeinschaft, Jahreszeiten, Freundschaft und so weiter.

Das bleibende Brot – eine kurze Sage aus dem Wallis

In Goppisberg kamen oft Gogwärgini (Zwerge) zu Besuch und arbeiteten für die Leute dort. Wenn sie für ihre Arbeit ein Brot und einen Käse erhielten, waren sie sehr zufrieden. Sie nahmen dann ihr Messer heraus und schnitten einen Strich mitten durch das Brot und den Käse. Sie assen jeden Tag nur bis zu diesem Strich und am folgenden Tag waren Brot und Käse wieder ganz.

Quelle: «Walliser Sagen» von Josef Guntern, Ex Libris Verlag Zürich, 1975

Mehr zum Thema: www.schweizerbrot.ch/blog/mythen-und-braeuhe-rund-um-brot

Das Brot als zentrales Erzählelement

Im vergangenen Jahr wählten wir unter anderem das Thema «Brot» für unsere Anlässe. Ein Thema, das alle verbindet und alte Erinnerungen weckt. Denn noch sind diese Erinnerungen da! Sobald wir ihnen verschiedene Brote zeigen, die Namen nennen, sie daran riechen und sie die Roggenkörner durch die Finger gleiten lassen sowie Geschichten vom Korn-Anpflanzen, vom Mahlen in den Dorfmühlen und Backen in den Holzöfen erzählen, aber auch von Zwergen, die da mitgeholfen haben, von Müttern, die ihren auswanderungswilligen Kindern ein von Tränen gewürztes «Heimatbrot» mitgaben, von Vätern, die beim Dreschen von bösen Geistern überrascht wurden, und vom Wert des Brotes in verschiedenen Kulturen berichten, erwachen ihre Gesichter und manche beginnen selber zu erzählen. Sie sprechen von ihrer Jugend, erinnern sich an die Arbeit, an das gemeinsame Brotteilen, an Lieder, die sie mit uns mitsingen, und freuen sich enorm darüber, dass wir am Schluss der Erzählstunde die Brote mit ihnen teilen.



Der Blick zurück schafft Verbundenheit

So öffnen wir durch die Geschichten ihre Fenster und blicken zurück auf längst vergangene Tage, Erinnerungen und Erlebnisse in ihrer Jugend. Und sie übermitteln uns Erfahrungen, Selbsterlebtes, eigene Überzeugungen, aber auch viel Dankbarkeit, weil sie nun immer genug Brot zu essen haben und gut aufgehoben sind in den Alters- und Pflegeheimen. Es gibt einen lebendigen Austausch zwischen den Heimbewohnerinnen und -bewohnern und uns Erzählenden, was wiederum wegweisend für uns und unsere Zukunft sein könnte. Denn wer weiss, wie lange wir noch in einem solchen Überfluss leben können? Am Schluss eines solchen «Brot»-Anlasses erklärte uns eine 95-jährige Frau: «Schön war es und kurzweilig. Aber es hat auch etwas Heimweh geweckt.» Dass nach einer solchen Aussage auch eine herzliche Umarmung drinliegt, erklärt sich von selber. Und mit wertschätzender Verbundenheit freuen sich beide Seiten wieder auf die nächste «Geschichtsstunde».

Text: Susanne Hugo-Lötscher

«Musik ist ein wunderbarer Kanal, um Menschen zu berühren und ihnen Freude zu bereiten»

Matthias Müller ist freischaffender Konzertsänger und arbeitete viele Jahre im Buchhandel. Heute ist er Pflegehelfer im Alters- und Pflegeheim Allmendguet und in Ausbildung zum Fachmann Gesundheit. Wie es zu dieser beruflichen Veränderung kam und wie er das Singen in seinen Berufsalltag integrieren kann, erzählt er uns im nachfolgenden Beitrag.

Als freischaffender Konzertsänger hatte ich schon immer eine zweite berufliche Tätigkeit, zunächst im Buchhandel. Doch nach 25 Jahren in diesem Metier spürte ich den Wunsch nach Veränderung. Der Pflegehelferkurs hat mir dabei die Tür in einen Sektor geöffnet, der mich sehr interessiert und in dem vor allem auch die Chance gross war, dass ich einen Teilzeit-Job finde, der Freiraum für die Musik lässt.

Perspektivenwechsel bereitet grosse Freude

Die Entscheidung, eine Ausbildung im Pflegebereich zu beginnen, war keine leichte. Aber ich war bereit, mich auf etwas Neues einzulassen und mich persönlich weiterzuentwickeln. Mittlerweile arbeite ich seit eineinhalb Jahren als Pflegehelfer im Allmendguet und fühle mich dort sehr wohl. Der Kontakt mit Menschen und die sinnstiftende Aufgabe bereiten mir grosse Freude. Auch das Verhältnis zu meinem Arbeitgeber ist sehr positiv. Ich fühle mich wertgeschätzt und unterstützt, sowohl in meinem Pflegeberuf als auch als Musiker. Derzeit bin ich in der Ausbildung zum FaGe E. Auch hier werde ich von meinem Arbeitgeber unterstützt und ermutigt. Die Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln und neue Fähigkeiten zu erwerben, ist für mich eine grosse Chance, die ich gerne ergreife.

Menschen unmittelbar mit Gesang erreichen

Es gibt Momente, in denen ich meine beiden Berufe und Leidenschaften – Musik und Pflege – miteinander verbinden kann und für oder mit den Bewohnenden des Allmendguets singe. Ich bin dankbar für diese Momente. Sie sind besonders berührend und zeigen mir, wie unmittelbar man Menschen mit Gesang erreichen kann. Musik ist ein wunderbarer Kanal, um Menschen zu berühren und ihnen Freude zu bereiten. Mit einer Bewohnerin singe ich zum Beispiel immer gemeinsam den Titelsong von Pippi Langstrumpf, was ihr jedes Mal ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Auch bei hoch dementen Menschen hat Musik eine positive Auswirkung auf ihr Wohlbefinden. So erlebe ich immer wieder, dass ich mit meinem Gesang die Sinne von kognitiv eingeschränkten Bewohnenden anregen und so Veränderungen in ihrem Verhalten bewirken kann.

Text: Judith Walser, Marketing +
Kommunikation Wenger Betriebs AG





«Ich hatte selten Heimweh»

Die über 90-jährige Elisabeth Neuenschwander zog es bereits in jungen Jahren in die Welt hinaus. Später leistete sie zahlreiche humanitäre Einsätze in Katastrophen- und Kriegsgebieten und gründete nach ihrer Pensionierung ein Hilfswerk in Afghanistan und Pakistan. Porträt einer engagierten Frau, die ihrer Zeit weit voraus war und immer anpackte, damit es anderen besser ging.

Aufgewachsen bin ich in Schangnau im Emmental mit zehn Geschwistern. Meine Kindheit in dieser ländlichen Gegend hat mich gut auf die vielen Einsätze in Katastrophen- und Kriegsgebieten vorbereitet: Wir waren materiell nicht verwöhnt und das Leben war einfach.

Ihrer Zeit voraus

Elisabeth Neuenschwander wurde 1929 in Schangnau im Emmental geboren. Nach einer Lehre als Damenschneiderin bereiste sie zuerst Dänemark und anschliessend, im Rahmen von humanitären Einsätzen der Unicef und des Roten Kreuzes, Katastrophen- und Kriegsgebiete in der ganzen Welt. Seit ihrer Pensionierung betreibt Elisabeth Neuenschwander ein eigenes Hilfswerk in Afghanistan und Pakistan. Die Gemeinde Schangnau ernannte sie 2011 zur ersten Ehrenbürgerin. Im gleichen Jahr erschien das Buch «Von Schangnau nach Kabul», verfasst von Roland Jeanneret, der ehemaligen «Stimme der Glückskette». Elisabeth Neuenschwander lebt heute im Scheidegg Alterszentrum in Herzogenbuchsee BE.

Für weitere Informationen: www.elizabeth.ch und www.1000peacewomen.org/de

Hilfe zur Selbsthilfe

Bereits als junge Frau hat es mich in die weite Welt hinausgezogen. Das Lernen fremder Sprachen fiel mir einfach, und so konnte ich jeweils in kurzer Zeit mit den Menschen vor Ort in Dänisch, Französisch, Englisch, Arabisch, Tibetisch oder Urdu sprechen. Einer meiner ersten Einsätze führte mich nach Nepal, wo ich mit Tibeterinnen und Tibetern Teppichknüpfereien gründete. Anschliessend reiste ich in einer abenteuerlichen Zugreise weiter nach Indien. Später ging es weiter nach Afghanistan und Pakistan, wo ich Nähkurse aufbaute und die Teilnehmerinnen auch Lesen und Schreiben lehrte. Wenn der Kurs abgeschlossen war, gab es jeweils ein Fest mit Tee und Kuchen und dazu eine Nähmaschine. Dies war meine Vorstellung von «Hilfe zur Selbsthilfe» – ich wollte, dass die Frauen lernen, zu sich selbst zu schauen.

Verstehen, wie es den Menschen geht

Nachdem ich pensioniert worden war, gründete ich mein Hilfswerk in Afghanistan und Pakistan. Den Schulleiter vor Ort besuchte ich regelmässig, um mir ein Bild zu verschaffen. Wenn man mit den Einheimischen arbeitet, muss man verstehen, wie es ihnen geht und was sie beschäftigt. In Afghanistan frass einmal eine Ziege das Schnittmuster einer meiner Nähkurs-Teilnehmerinnen. Ich wurde oft gefragt, ob ich denn keine Angst gehabt hätte, als Frau allein unterwegs zu sein. Wichtig ist, dass man vorausschauend denkt. So wusch einer meiner Schulleiter nie sein Auto, damit man dachte, darin sässe eine Einheimische. Solche Dinge helfen enorm, und ich wusste mich eigentlich immer durchzusetzen. Heimweh hatte ich selten.

Etwas machen, damit es anderen besser geht

Ich war mein Leben lang alleinstehend und habe keine Kinder. Mir war es wichtig, dass ich autonom bleiben und etwas machen konnte, damit es anderen besser geht. Meine Eltern haben mich immer unterstützt, vor allem mein Vater, der Briefträger war. Von ihm lernte ich viel: den Umgang mit Geld und Verantwortung zu übernehmen. Er war ein humorvoller Mensch. Seit 2022 lebe ich nun im Scheidegg Alterszentrum in Herzogenbuchsee. Für mein Hilfswerk bin ich nicht mehr gleich aktiv, aber ich versuche, nach wie vor in Kontakt zu sein mit meinen Mitarbeitenden vor Ort. Das Abschiednehmen gehört dazu.



Dem Gesangstrie Gschwa Schmid herzlich gedankt
AM HIMMEL STOHT ES STERNLI
Lied und langsame Walzer von Artur Beul

Arr. v. Walter Wild



«Die Angehörigen freuen sich über die strahlenden Augen, wenn ihre Liebsten mit dem Sonnmatt-Chor auftreten»

Seit elf Jahren arbeitet die studierte Musikerin Karin Furrer in der Residio AG in Hochdorf LU mit den beiden Häusern Rosenhügel und Sonnmatt. Für sie war es eine Herzensangelegenheit, bei ihrem Stellenantritt als Leiterin der Aktivierungs- und Alltagsgestaltung mehr Musik in das Haus Sonnmatt zu bringen. Furrers Begeisterung fürs Singen und ihr Projekt «Sonnmatt-Chor» wirkte ansteckend auf die 180 Bewohnenden und fand Anklang bei vielen Externen.

Mit dem Angebot möchte ich Freude am Singen in der Gemeinschaft vermitteln sowie nachhaltige soziale Kontakte herstellen. Wichtig ist mir zudem, dass die eigene Stimme und das eigene Gehör gefördert werden können.

Regionale Ausstrahlung und eine feste Grösse

Glücklicherweise konnte ich die Freude an der Musik zu meinem Beruf machen. Als ich vor vielen Jahren die Idee hatte, im Haus Sonnmatt im Rahmen der Aktivierungs- und Alltagsgestaltung einen Chor einzuführen, stiess dies rasch auf grosses Interesse. Mittlerweile nimmt der «Sonnmatt-Chor» einen prominenten Platz ein – bei betriebsinternen Veranstaltungen der beiden Häuser Sonnmatt und Rosenhügel, aber auch beim jährlichen Residio-Fest, das gern von auswärtigen Interessierten besucht wird.

Zum Schnuppern gekommen und geblieben

In Hochdorf hat sich rasch herumgesprochen, dass das Haus Sonnmatt einen Bewohnenden-Chor hat. Durch die Begeisterung, die der Chor im Alltag sowie bei Festlichkeiten immer wieder erfährt, hat sich der Kreis der Teilnehmenden bald erweitert: So kamen externe Pensionierte aus der Umgebung zum Schnuppern und sind bis heute fester Bestandteil des Chors. Auch die Rückmeldungen der Angehörigen sind sehr positiv: Sie freuen sich, dass ihre Eltern regelmässig singen und die Passion am Singen mit anderen teilen können.

Lieder als Rituale

In den Chorproben werden vor allem altbekannte und traditionelle Volkslieder gesungen. Das Lied «En allerletschte Sunnestrahl lüchtet uf de Mythe» von Julia Steiner signalisiert, dass die Singstunde zu Ende geht. Er klingt das Lied «Am Himmel stoht es Sternli z'Nacht» von Artur Beul, so wissen alle im Chor, dass im bestehenden «Sonnmattchörli» eine bisher singende Person verstorben ist und als Stern vom Himmel auf die Gruppe niederstrahlt. Ein tröstender Moment mit einem wichtigen Ritual für alle, welches durch das Singen immer wieder neu verbindet und die Gemeinschaft zusammenhält.

Text: Karin Furrer, Leiterin Aktivierungs- und Alltagsgestaltung Residio AG



«Märchen sind hilfreich, wenn man sich darauf einlässt»

Um den Enkelkindern Märchen frei erzählen zu können, beschloss die Pflegefachfrau Elisabeth Schaad-Volz 2009, sich zur Märchenerzählerin ausbilden zu lassen. Bald danach fing sie an, für die Bewohnenden der Demenz-Abteilung, auf der sie arbeitete, monatlich Märchen-Nachmittage zu organisieren, mit zu den Geschichten passenden Gegenständen im Gepäck.

Sind Märchen nicht etwas für Kinder?

Es ist schön, dass die Märchen aus der Kinderecke herauskommen. Denn ursprünglich wurden sie unter Erwachsenen erzählt in den Spinnstuben oder im Winter bei der Arbeit im Haus. Damals verstanden die Menschen mehr von deren Symbolik und lebten damit. Ich denke da an Torgeschichten oder

-tänze, die es in einigen Kulturen noch gibt und die zum Beispiel bei einer Hochzeit, also bei einem Übergang vom einen ins andere – dafür steht das Tor – zum Tragen kommen. Ich finde es schön, wenn wir wieder herauszufinden versuchen, was hinter den Märchen steckt an Kraft, Möglichkeiten, Einsichten und Hilfen.

Die Wahrheit und das Märchen

Die Wahrheit ging durch die Strassen, ganz nackt, wie am Tag ihrer Geburt. Kein Mensch wollte sie in sein Haus einlassen. Jeder, der sie traf, flüchtete voller Angst vor ihr. Eines Tages ging die Wahrheit wieder in Gedanken versunken durch die Strasse. Sie war sehr betrübt und verbittert. Da begegnete sie dem Märchen. Das Märchen war geschmückt mit herrlichen, prächtigen und vielfarbigen Kleidern, die jedes Auge und jedes Herz entzückten. Da fragte das Märchen die Wahrheit: «Sage mir, geehrte Freundin, warum bist du so bedrückt und drehst dich auf den Strassen so betrübt herum?» Da antwortete ihm die Wahrheit: «Es geht mir sehr schlecht, ich bin alt und betagt und kein Mensch will mich kennen.» Hierauf erwiderte ihr das Märchen: «Nicht, weil du alt bist, lieben dich die Menschen nicht. Auch ich bin sehr alt, und je älter ich werde, desto mehr lieben mich die Menschen. Siehe, ich will dir das Geheimnis der Menschen enthüllen: sie lieben es, dass jeder geschmückt ist und sich ein wenig verkleidet. Ich werde dir solche Kleider borgen, mit denen ich angezogen bin, und du wirst sehen, dass die Leute auch dich lieben werden.» Die Wahrheit befolgte diesen Rat und schmückte sich mit den Kleidern des Märchens. Seit damals gehen Wahrheit und Märchen zusammen.

Jüdisches Märchen aus: Neue jüdische Märchen, Fischer TB, 1986

Wie reagieren die Bewohnenden?

Sie freuen sich und sagen, dass es ihnen guttut. Es werden Erinnerungen wach, wie bei jener Frau, der wieder bewusst wurde, wie gern sie Sterne mag, als ich das Märchen erzählte, wie die Sterne entstanden. Sie können abschalten und entspannen, denn sie kommen in eine andere Welt und werden abgelenkt von dem, was sie belastet.

Wie läuft Ihr Besuch ab?

Ich bin immer frühzeitig da, richte den Raum her und schaue, dass wir im Kreis sitzen. Ich bringe jeweils verschiedene Märchen mit. Die Mitte ist dekoriert mit Kerzen und Dingen, die zum Thema und den Märchen, die ich erzählen werde, passen, wie Blätter oder Trauben im Herbst und Schneeflocken im Winter. Ich mag es, wenn Dinge zum Hören, Schmecken, Fühlen und Sehen da sind. Beim Thema Mond und Sterne habe ich darum schon Guetzli in Form von Mond und Sternen mitgebracht. Die Gegenstände lasse ich dann herumgeben.

Und bei Menschen mit Demenz?

Da hatte ich schon unglaubliche Erlebnisse, die das untermauern, was die Wissenschaft belegt: Menschen mit Demenz werden ruhig, auch solche, die sonst immer reden und fragen. Wir mussten noch nie jemanden rausnehmen, weil er oder sie gestört hat. Weiter ist mir aufgefallen: Sie berühren sich teilweise gegenseitig und halten sich die Hand. Sie sitzen als Gruppe beisammen und wollen danach gar nicht mehr gehen. Das stelle ich bei Demenzbetroffenen sonst weniger fest. Vielleicht spüren sie durch die Geschichten ein Bedürfnis nach Nähe.

Wie oft sind Sie als Märchenerzählerin im Langzeitbereich unterwegs?

Nicht mehr so oft wie früher. Fix bin ich drei Nachmittage pro Jahr in einem Altersheim und dann gibt es Einzel-Anfragen, die ich wahrnehme.

Märchenerzählerinnen in Ihrer Region:
www.sterntaler.ch



René Lüch



Kopp
...al. Aufstieg und
...n der Schweiz



Von Bücherwürmern und Leseratten

Es wird viel gelesen im ElfenauPark. Nachgefragt wird alles – von Klassikern bis zu aktuellen Werken. Die diplomierte Aktivierungsfachfrau Leonie Grimm leitet den monatlich stattfindenden Lesekreis der lese- und diskussionsfreudigen Bewohnenden. Das gemeinsame Lesen macht Freude und fördert die Gemeinschaft sowie das Pflegen sozialer Kontakte.

Die Bedürfnisse und Interessen der Bewohnenden in Altersinstitutionen sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Als diplomierte Aktivierungsfachfrau versuche ich, kreativ und offen darauf einzugehen sowie die Wünsche in die Alltagsgestaltung einzubauen.

Begehrter Lesekreis

Dass im ElfenauPark viel gelesen wird und es so einige Bücherwürmer und Leseratten gibt, dies stellte ich anhand der vielen Einträge in der Ausleihliste unserer Bibliothek fest. Auf ausdrücklichen Wunsch der Bewohnenden rief ich dann vor rund einem Jahr einen Lesekreis ins Leben. Mittlerweile treffen wir uns dazu einmal pro Monat in der Bibliothek. Viele der Interessierten kannten die zugrunde liegende Idee bereits von früher. Sie funktioniert folgendermassen: Alle Teilnehmenden lesen das gleiche Buch, welches von der Gruppe im Voraus bestimmt wird. Am Ende trifft man sich, erfährt etwas über den Autor oder die Autorin und tauscht sich anschliessend eingehend über das Gelesene aus.



Freude am Lesen und die Gemeinschaft fördern

Im Lesekreis greifen wir manchmal zu fast 100-jähriger Literatur wie zum Beispiel «Schloss Gripsholm» von Kurt Tucholsky. Gelesen und besprochen werden aber ebenso aktuelle Bücher, so etwa Werke von Lukas Hartmann oder Usama Al Shahmani, einem irakisch-schweizerischen Schriftsteller, der 2019 mit dem Terra-Nova-Schillerpreis ausgezeichnet wurde – alles ganz nach dem Gusto der Teilnehmenden. Der Austausch fördert die Gemeinschaft und das Miteinander. Gleichzeitig werden die eigenen Ressourcen aktiviert, was die Selbstwirksamkeit unterstützt. Mindestens genauso wichtig ist jedoch, dass der Lesekreis die Freude am Lesen stimuliert, und solange die Nachfrage vorhanden ist, wird es ihn auch geben. Die Bibliothek mit dem grossen Tisch in der Mitte bietet das nötige Ambiente, und von der Wand schaut uns das Bild mit dem Bücherwurm und dem dazugehörigen Gedicht entgegen. Jedes Mal ziehen wir alle zufrieden und satt an neu gewonnenen Eindrücken von dannen.

Text: Leonie Grimm, diplomierte Aktivierungsfachfrau HF, ElfenauPark

Der alte Brunnen

Der alte Brunnen spendet leise
sein Wasser täglich gleicherweise.
Ich möchte diesem Brunnen gleichen,
was in mir ist, stets weiterreichen.

Doch geben, geben alle Tage,
sag' Brunnen wird das nicht zur Plage?
Da sagt er mir als Jochgeselle:
«Ich bin doch Brunnen nur – nicht Quelle:
mir fliesst es zu – ich geb' es weiter,
das macht mein Dasein froh und heiter.»

So leb' ich nach des Brunnens Weise,
schöpf' täglich Kraft zur Lebensreise
und will – beglückt – stets weitergeben,
was mir die Quelle schenkt zum Leben!

Gedicht aus dem Bild auf der Titelseite,
von Artur Kleemann

Noch mehr Geschichten
und Hintergründe:
senesuisse.ch/senestory

senesuisse

Bahnhofplatz 2

3011 Bern

031 911 20 00

info@senesuisse.ch

www.senesuisse.ch

Folgen Sie uns auf
LinkedIn und Twitter.

