

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Am 22. Dezember pflegte meine Mutter jeweils zu sagen: «Pepi, geh zwei Karpfen für unser Weihnachtsessen kaufen». Und so holte ich denn zwei von den armen Fischen, die auf der Strasse vor dem Konsumladen in mächtigen alten Weinfässern schwammen.

Bis am 24. Dezember mussten die beiden Karpfen in unserer Ba-

dewanne ausharren. Am Heiligen Abend servierte die Mutter die panierten Weihnachtskarpfen, die mit Kartoffelsalat auf den Teller kamen. Erst nach dem Essen durften meine Schwester und ich ins grosse Zimmer gehen, wo der Weihnachtsbaum stand und unsere Geschenke bereit lagen.

Der erste Weihnachtstag hatte ebenfalls eine kulinarische Tradition: Es gab gebratene Gans, Sauerkraut und Knödel. Zu meinen Erinnerungen gehören aber auch die Weihnachtsmusik, die in den zahlreichen Prager Kirchen erklang und die klassischen Programme in den Theaterhäusern.

Vieles, was früher Tradition war, ist mittlerweile verschwunden. Der Prager Weihnachtskarpfen

bekam Konkurrenz von unzähligen Asia Food-Theken und Pizzeria-Läden. In meiner Heimatstadt Prag und anderswo hat sich vieles verändert und alte weihnachtliche Bräuche werden nicht mehr gepflegt. Die Freude jedoch, die ich in meiner Kindheit an Weihnachten erlebt habe, begleitete mich ein Leben lang. Geht es Ihnen nicht auch so?

Das Redaktionsteam freut sich, Ihnen in der aktuellen Gazette exklusiv ein Gespräch mit Frau Prof. Pasqualina Perrig-Chiello und einen brillanten Text des Philosophen Ludwig Hasler vorlegen zu dürfen. Lassen Sie sich inspirieren!

Josef Konzbul

«Fröhlich soll mein Herze springen...»

dieser Zeit / da vor Freud / alle Engel singen», verkündet ein altes Weihnachtslied. Nun ja, Herz und Gemüt sind nicht immer zu fröhlichen Sprüngen bereit, sondern manchmal beschwert. Das nebenwirkungsfreie Rezept der 74-jährigen Seniorin T.B gegen seelische Grauschleier geht so: «Wann immer ich in eine trübseelige Stimmung abzusinken drohe, überlege ich mir, wem ich eine Freude machen könnte. Mit einem aufmunternden Wort, einem Anruf, einer kleinen mail-Nach-

richt oder auch nur mit einem Lächeln... So werde ich aktiv und fühle mich gleich besser.»

Die Redaktion der Senioren-Gazette wünscht Ihnen von Herzen frohe Weihnachtstage und ein segensreiches Jahr 2020!

Meta Zweifel



Engel im Universum, gezeichnet vom Künstler Ted Scapa, 88.

Vielfalt...

Der Sinn liegt vor der Haustür

Ich bin 75. Ich gehöre zur verwöhntesten Generation, die je ins Alter kam. Wir haben tüchtig gearbeitet, sicher. Verwöhnt hat uns der Weltlauf. Stets ging es aufwärts: mehr Komfort, mehr Sicherheit, mehr Geld, mehr Freizeit etc. Die meisten von uns sind gesünder, mobiler, reicher, als es Alte je waren. Und wir haben, mit etwas Glück, noch manche solche Jahre vor uns.



Ludwig Hasler

Also Schluss mit dem therapeutischen Ton. Alte sind keine verschupfte Randgruppe, die zu begünstigen, zu betreuen, zu hätscheln wäre. Senioren sollen sich gefälligst (wechselweise) selber helfen. Das Bild vom «aktiven Alten» galt bisher für Leute, die sich permanent selber in Bewegung setzen, mal in den kanadischen Wäldern, mal in Schlauchbooten im Berner Oberland usw. Wie wäre es, wir würden noch etwas mehr bewegen als uns selbst? Nicht aus Moral, sondern weil es Sinn macht. Sinn entspringt (auch im Alter) nicht der rastlosen Suche nach Erlebnissen. Sinn steckt im Mitwirken an etwas, das grösser ist als mein mickriges Ich. Ich habe das Glück, noch immer gebraucht zu werden, als Autor, als Redner. Bin ich dereinst nicht mehr gefragt, werde ich in der Schule der Gemeinde nachfragen: Habt ihr mir ein paar Balkan-Kids, mit denen ich Mathe üben kann? Es gibt kein Glück, sagt Schopenhauer, ausser im

Gebrauch meiner eigenen Kräfte. Gebrauch, nicht Konsum.

Die bestgelaunten Alten, die ich kenne, sind beschäftigt – nicht allein mit sich, sondern mit Dingen, die auch andern etwas bedeuten. Eine 82-Jährige hilft im Blumenladen aus, ein 72-Jähriger chauffiert Behinderte, drei 75-Jährige beleben die Quartier-Beiz. Wer sich nützlich macht, gehört dazu. Wer dazu gehört, bleibt im Spiel, ist Akteur, fühlt sich nicht überflüssig, fällt nicht in Sinnkrisen. Tönt verdächtig einfach. Ist wohl auch so. Der sogenannte Sinn will nicht gross gesucht werden. Er liegt vor der Haustür.

Aber nicht alle Alten können tätig sein? Klar, manchen fehlen die Kräfte. Für alle andern gibt es jetzt die famosen Seniorenräte. Sogar in Zollikon, wo ich wohne, organisieren sich «Senioren für Senioren». Der Grundgedanke dabei: Wir sind nicht länger Passivmit-

glieder der Gesellschaft, wir sind Akteure, wir nehmen die Probleme unserer Alterswelt selber an die Hand. Jeder von uns kann etwas: gärtnern, kochen, musizieren, wirten, Auto fahren, reparieren... Setzen wir all das wechselweise ein, schlafen wir besser. Wir vereinsamen nicht. Wir haben es lustiger. «Sinn» heisst, wie gesagt: eine Bedeutung auch für andere haben.

Ludwig Hasler

Ludwig Hasler studierte Physik und Philosophie, führt seither ein journalistisch-akademisches Doppelleben. Als Philosoph lehrte er an den Universitäten Bern und Zürich. Als Journalist war er Mitglied der Chefredaktion erst beim «St.Galler Tagblatt», danach bei der Zürcher «Weltwoche». Seit 2001 lebt er als freier Publizist, Vortragstourist, Hochschuldozent, Kolumnist in Tageszeitungen und Fachzeitschriften. Nebenher wirkt er praktisch mit, etwa im Publizistischen Ausschuss des CH-Media-Konzerns und in der Gruppe «Digitalisierung» des Schweizer Wirtschafts-Dachverbandes Economie Suisse. Jüngstes Buch: «Für ein Alter, das noch



was vorhat. Plädoyer fürs Mitwirken an der Zukunft», Verlag Rüffer & Rub, 2019. Er lebt in Zollikon am Zürichsee.

Zukunftsplanung – auch im Alter

Im Alter hat die Zukunftsplanung eine ganz neue Qualität und ist mit besonderen Problemen verbunden. Die Koordinationsstelle für das Alter ist auch in dieser Lebenssituation eine einfühlsame Gesprächspartnerin.

Wenn Menschen die Koordinationsstelle aufsuchen, um wegen ihrer Zukunftsplanung ins Gespräch zu kommen, empfinde ich immer tiefen Respekt. Diese Menschen müssen sich mit dem Gedanken befassen, ihr gewohntes Lebensumfeld aufzugeben und sich dem Neuen und Unbekannten zuzuwenden.

Nehmen wir als Beispiel ein Ehepaar, das sein ganzes bisheriges Leben in einem Haus oder einer geräumigen Wohnung verbracht hat. Das Paar hat gearbeitet, die Kinder grossgezogen. Diese sind längst erwachsen und ausgezogen, sie leben ihr eigenes Leben. Und dann kam der Moment, da der eine Partner verstorben ist und die Trennung verarbeitet werden musste. Für den nun Alleinstehenden wurde die Alltagsbewältigung stufenweise immer schwieriger. Der grosse Garten wurde zur Belastung, ein Gärtner musste beigezogen werden. Für Hausarbeiten wurde eine Hilfe gefunden, deren Unterstützung jedoch auch nicht mehr vollständig ausreicht. Weitere Schwierigkeiten entstehen für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, wenn ihr Zuhause nicht über einen Lift

verfügt und viele Treppenstufen zu bewältigen sind. Manchmal fühlt man sich geradezu eingesperrt und einsam – zumal der Kreis der Freunde und nahen Bekannten immer kleiner wird.

Wie weiter?

Auch wenn man es nicht gerne hören möchte: Es ist sehr wichtig, dass man sich – nicht nur als Seniorin oder Senior – rechtzeitig überlegt, welche Wohnform im Alter die richtige sein könnte. Die Koordinationsstelle ist dazu da, Möglichkeiten aufzuzeigen und bei der Entscheidungsfindung behilflich zu sein.

In unserer Gemeinde bestehen Angebote, die bei einer Veränderung des Lebensumfeldes in Betracht kommen. Allerdings sind sie alle stark frequentiert, sodass man nicht erwarten kann, «auf die Schnelle» die angestrebte Lösung zu erreichen. Frühzeitige Information und vorsorgliche Anmeldung sind unbedingt zu empfehlen.

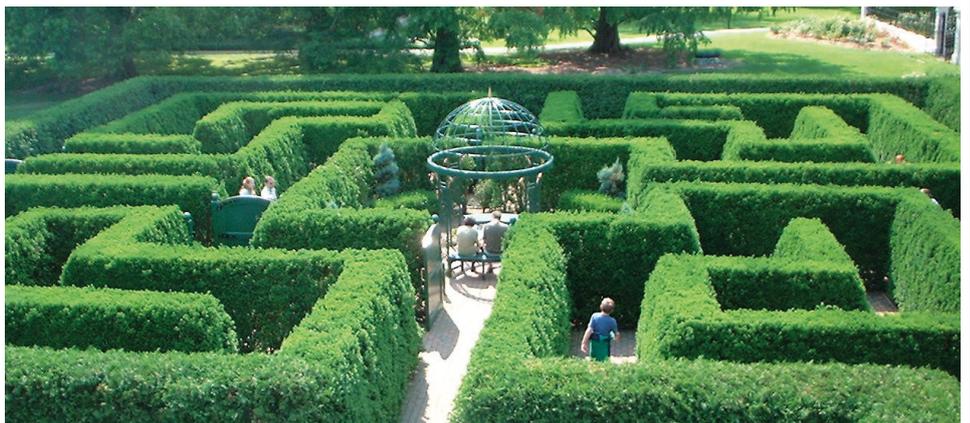
Die Angebote:

- Umzug in die Senioren-Wohn-genossenschaft «Lärchenpark», die Wohnsiedlung an der Loogstrasse oder die von der Bürgergemeinde erstellte erste Siedlung «Schmidhölzli»
- Eintritt in die Stiftung Hofmatt. Viele ältere Menschen schätzen es, wieder in einer Gemein-schaft zu leben, Kontakte knüpfen zu können, im Hof-matt-Chörli mitzusingen, jassfreudige Mitmenschen zu finden oder sich kreativ betäti-gen zu können. Beliebt sind auch Spaziergänge oder Aus-flüge. Zu vielen anderen Angeboten gehört auch das Beobachten der Tiere im Garten der Stiftung Hofmatt.

Eine weitere Möglichkeit ist über-dies die Anstellung einer 24-Stun-den Hilfe, die korrekt bezahlt werden muss und für die Sozial-leistungen zu erbringen sind.

Sie wollen noch mehr wissen? Dann kommen Sie bitte auf mich zu.

Joachim Bühler



Im Labyrinth der Möglichkeiten ist kompetente Beratung sehr hilfreich

Festtage: Bitte stressfrei!

Selbst dann, wenn man nicht mehr «gross» Weihnacht feiert und keine Silvesterparty mehr plant, kann Stress aufkommen. Stress kennt nämlich in allen Lebensphasen viele trickreiche Spielarten.

Wie halten Sie's mit Weihnachtsgeschenken? Die einen verzichten konsequent darauf, die andern möchten sie als Zeichen der Zuneigung und Dankbarkeit nicht missen.

Das sorgsame Auswählen von Geschenken kann mit Spannung und Freude verbunden sein, aber auch als Stress empfunden werden. Nehmen Druck und Stress überhand, ist vernünftige Reduktion durchaus sinnvoll. Eine lebenswürdige Variante zum Weihnachtsgeschenk-Marathon ist das System «Adventsgruss». Der alten Freundin oder einer lieben Bekannten schickt man zu jedem Adventswochenende ein Kuvert mit goldenem Klebestern. Der Inhalt? Zum Beispiel zwei besonders aparte Weihnachtskarten; einige Sonder-Briefmarken zum Basler-Münsterjubiläum; Gedicht-Vers oder Aphorismus, handgeschrieben; Einladung zu einem Treffen im Café; duftendes Lavendel-Säckchen... Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.

Was soll man sich denn wünschen?

Manchmal löst schon die Frage «was wünschst Du Dir zu Weihnacht?» Stress aus. Man hat, was

man braucht. Der Bedarf an Parfum oder Krawatten ist gedeckt. Und was exquisite Süssigkeiten anbelangt – siehe Übergewicht und Diabetes 2.

Von einem ganz besonders aparten Geschenk erzählt Doris T., 81, wohnhaft in einer Gemeinde im Leimental: «Mein kochbegabter Sohn Michael hat mir zu Weihnacht 2018 einen Gutschein geschenkt – gültig für ein Abendessen, bei dem er mich und drei meiner Freundinnen bekochen würde.» Der Gutschein wurde im Frühjahr 2019 eingelöst, das Essen war köstlich und der Freundinnen-Abend ein denkwürdig vergnügliches Ereignis.

Gutschein für einen gemeinsamen Spaziergang, Bon für einen Sonntagzopf, eine Sammlung von wirklich guten Witzen: Der Phantasie freien Lauf lassen!

Weniger ist manchmal mehr

Sie möchten an Weihnachten oder an Silvester gerne Gäste einladen. Aber der Einkauf, die Menü-Planung die ganzen Vorbereitungen? Zu viel Stress.

Aber wer sagt denn, dass man unbedingt das veranstalten muss, was man einst im Emmental als «Tisch-Chrachete» bezeichnet hat? Die Einladung zu einem Suppen-Znacht, zum Advents-Tee oder zu einem Jahresend-Apéro mit ein paar belegten Brötchen werden mit Sicherheit geschätzt – von Menschen, die wissen, dass es ums Zusammensein, die freundschaftliche Atmosphäre und nicht um einen Koch-Wettbewerb oder

ein Fress-Festival geht. Und diejenigen, die das nicht verstehen – bitte, auf die können Sie getrost verzichten.

Offenheit entlastet

Manchmal ist es ganz schön schwer, im Familien- oder Freundeskreis einzugestehen, dass man auf die eine oder andere liebe, aber anstrengende Tradition verzichten möchte. Angenommen, Abendmahlzeiten liegen einem zu schwer auf dem Magen und man möchte sich viel lieber um 12 Uhr zu Tisch setzen: Als Seniorin oder Senior sind Sie berechtigt, zu sagen, was Ihnen gut tut und was nicht. Sie schaffen es kräftemässig kaum mehr, am Heiligen Abend bei der einen Familie und an Weihnachten und Stephans-tag bei anderen Familienmitgliedern zu Gast zu sein? Fassen Sie sich ein Herz und schlagen Sie einen Weihnachts-Turnus vor, der weniger anstrengend ist und bei dem sich alle wohl fühlen können.

«Im Dezember geht am besten/ aus dem Weg man den Gestressten»: Und noch besser, wenn man aktiv versucht, dem vermeidbaren und hausgemachten Stress zu entkommen - Frohes Fest!



Meta Zweifel

O du
fröhliche...!

Von der Kunst des Alterns

Dem Begriff «Lebenskunst» begegnet man recht oft. Dass der Prozess des Alterns ebenfalls eine «Kunst» sein kann, zeigt mit ihren Forschungen die in Basel wohnhafte Entwicklungspsychologin Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello auf.

Fragt man alte Menschen, was ihnen in ihrer aktuellen Lebensphase das Wichtigste sei, lautet die Antwort – begreiflicherweise – häufig: «Die Hauptsache ist eine möglichst stabile Gesundheit und Schmerzfreiheit.»

Pasqualina Perrig-Chiello weist auf drei weitere, nicht zu unterschätzende tragende Säulen hin: Neugier, Lernbereitschaft und Dankbarkeit. Neugier im Sinne

einer aktiven Teilnahme am Geschehen rund um einen herum, an den persönlichen Entwicklungsschritten und am Mitmenschen. Lernbereitschaft bedeutet nicht, dass man zwanghaft noch irgendein Diplom erwerbe oder sich im fortgeschrittenen Alter noch um sportlichen Erfolg bemühen müsste. Es geht viel mehr um die Bereitschaft, sich mit neuen Gedanken auseinanderzusetzen und die sich vielseitig bietenden Möglichkeiten zur Horizonterweiterung wahrzunehmen. Die Dankbarkeit für das, was einem das Leben geboten und was man erreicht hat, ist insbesondere dann eine Hilfe, wenn man mit einem Verzicht oder einem Verlust klarkommen muss.

Aber ich möchte sie nicht wiederholen – da käme ich mir ja wie eine Konserve vor. Ich möchte auch deshalb nicht zurück, weil ich viel zu neugierig bin auf das, was heute und jetzt geschieht und was übermorgen sein wird.

Blickt man auf den eigenen Lebensweg zurück, stellt man fest, dass vieles schön war und gut gelungen ist. Aber es gab auch Herausforderungen, und man musste oft Kompromisse schliessen. Das Gefühl «Derartige Kompromisse muss ich nun nicht mehr machen» ist durchaus wohltuend und ein Geschenk des Alters.

Was ist wichtig für ein «geglücktes» Alter?

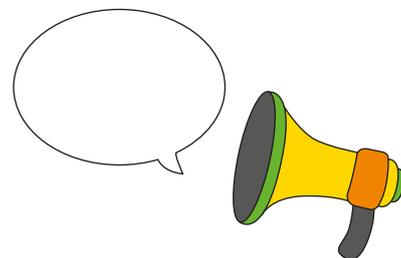
Sehr wichtig ist, dass man sich mit der eigenen Lebensgeschichte und mit seinen Mitmenschen versöhnt. Im Rahmen einer Basler Studie habe ich erlebt, dass viele alte Menschen klagten: «Ach, hätte ich damals doch dies oder jenes anders gemacht, mich anders verhalten, und, und, und...» Aber es gab auch solche, die sagten: «Es gab gute und schwere Zeiten. Was geschehen ist, ist geschehen und liegt hinter mir. Ich lebe jetzt und bin zuversichtlich.» Wichtig ist ebenso das Gefühl: mehr zurück – «Sinn zu geben und an kommende Generationen Werte weiterzugeben. Und noch immer kann ich mich bemühen, jüngeren Menschen ein Vorbild zu sein.»



Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Frau Professor Perrig, Sie nähern sich dem Alter 70. Möchten Sie nochmals 20 oder zumindest 30 sein?

Die meisten Menschen, denen man diese Frage stellt, möchten nicht mehr zurück – ich kann mich bemühen, jüngeren Menschen ein Vorbild zu sein, intensiv erlebt und als gut empfunden.



Reaktionen zur Senioren Gazette 2-2019

Der Text «Sommerfrische» auf der 1. Seite hat uns sehr angesprochen. Meine Frau und ich gehören zu den Senioren, die ihr Leben in ihrer gewohnten Umgebung geniessen und nicht unbedingt verreisen müssen. Zwar kann ich schon verstehen, dass jüngere Senioren reisen, unbekannte Gegenden kennen lernen und neue Erfahrungen machen möchten. Aber ist es nicht manchmal auch so, dass Leute weite Reisen unternehmen, um dann erzählen zu können, in welchem Land man in diesem Jahr überall Ferien gemacht hat? Man ist weit gereist – also ist man «wer». Umweltprobleme spielen in diesem Zusammenhang keine Rolle mehr.

Was die SOS-Rettungsdose angeht: Die haben wir umgehend in der Apotheke geholt. Jetzt muss ich «nur» noch das Formular ausfüllen und die Kleber anbringen.

Kompliment zur Gazette. Alle Beiträge waren interessant.

Werner Benseler

Zum Beitrag «Vergessene Alte» von Hans Schenker

Hans Schenker hat mit seinem Beitrag «Vergessene Alte, Alte vergessen!» meiner Frau und mir aus der Seele gesprochen. Dass wir bald ohne Bargeld leben müssen – schon daran zu denken ist ein Horror! Ich weiss auch nicht, ob ich mich als 88-Jähriger noch auf eine Zukunft freuen soll, in der man ohne Smartphone ein-

fach nicht mehr zu den Leuten gehört.

Werner Benseler

«Die neue Gazette im Wochenblatt hat mir sehr gefallen, ich habe sie von A-Z gelesen! Aber etwas ist mir sehr aufgestossen, und zwar der Artikel «Vergessene Alte, Alte vergessen.» Also diese Jammerei kann ich einfach nicht mehr hören! Dass Forschung und Technik sich immer schneller entwickeln und uns alte Menschen nicht mehr umfassend berücksichtigen können, wissen wir; es war schon immer so, heute verläuft die Entwicklung einfach nur schneller als früher. Statt sich nun zu beklagen, müssen wir Alten eben etwas tun, das heisst, den Mut haben, uns selbst zu informieren, denn es hat sich einiges getan. Es gibt immer mehr Möglichkeiten, die wir nutzen

können – es braucht nur etwas Mut, sie zu nutzen.»

Sabine Pettermand

PS der Redaktion: In ihrer Zugschrift verweist Frau Pettermand auf eine ganze Reihe von Kurs- und Informationsmöglichkeiten und Hilfsangebote hin. So etwa auf Pro Senectute-Kurse, Dienstleistungen von SBB und von Grossverteilern und ebenso auf die Unterstützung von Gymnasiasten und Studenten, beispielsweise bei der Handhabung von Handy oder Computer.



Praktisch: immer was zum Schreiben dabei!



Seniorenrat

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare und über Interesse an einer Inseratschaltung.
seniorenrat@muenchenstein.ch

Gut gesagt

Ein Zitat, das einer liebenswürdigen mail-Nachricht beigelegt worden ist: «Auf den Wegen der Freundschaft soll man kein Gras wachsen lassen.»

Ein kluger Satz, der Marie-Thérèse Geoffrin, einer geistreichen Pariser Dame des 18. Jahrhunderts zugeschrieben wird. Telefonieren, mailen, schreiben, sich zwanglos zum Kaffee treffen... Einfach nicht zulassen, dass der Weg der Freundschaft überwuchert wird.

Gaumenfreuden

Wandtafel-Spruch, entdeckt in einer Bäckerei-Konditorei im Nachbardorf Reinach:

«Es ist besser, Genossenes zu bereuen als zu bereuen, dass man nichts genossen hat.»

Der Spruch stammt von Giovanni Boccaccio (1313-1375), dem Autor der berühmten Novellen-Sammlung «Decamerone». Einfach so als Gedanke: Wäre es nicht ratsam, ganz bewusst und dankbar zu geniessen – und sich den Genuss nicht nachträglich mit Reue zu vermiesen?

Und noch ein Spruch aus der Reinacher Backstube:

«E Törtli isch mängsmol besser als tausig Wörtli»

Zum Ausprobieren ein Törtli-Rezept aus der Küche von Therese Mathys.

Vanille-Törtchen «Therese»

Benötigtes Material:
Antihaf-Blech mit Einbuchtungen für Törtchen. Blech-Rondelle

oder Glas (Durchmesser 10 cm) zum Ausstechen der Teig-Rondellen.

Zutaten

- 1 Fertig-Kuchenteig (eckig ausge-wallt)
- 4 Eier
- 4 Löffel Zucker
- 2 Päckli Bourbon-Vanillezucker
- 2,5 dl Vollrahm

Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander verquirlen. Teig-Rondellen auslegen. Masse in die Rondellen füllen. Bei 240 Grad 20-25 Minuten backen. Geringer Arbeitsaufwand – delikates Ergebnis!



Auch der Queen würden die Therese-Törtchen munden

Hirn-Fitness

Ordnen Sie die Buchstaben so, dass sinnvolle Wörter daraus entstehen.

1. A R M O N
2. E L D A I
3. L I T F E
4. U E T R E
5. F D R P E
6. H R E L E
7. P M L E A
8. S E E N B

(Lösung siehe S. 11)

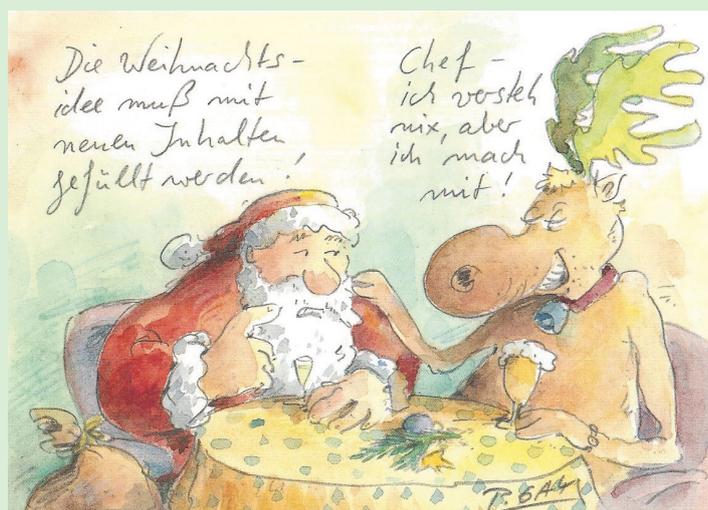
Fitness-Trick 77

Drehen Sie ab und zu das Buch, die Zeitung oder Ihre Gazette um und versuchen Sie, auf diese Weise den Text zu lesen. Ewas mühsam, aktiviert aber das Gehirn.

Anregung vom Neurologen:

Bauchatmen. Positionieren Sie im Liegen Ihre Hände auf dem Unterbauch und nehmen Sie Ihre Atembewegungen wahr. Atmen Sie tief durch die Nase ein. Beim Ausatmen lassen Sie die Luft in kurzen Stössen durch den gespitzten Mund entweichen – so, als wollten Sie eine kleine Feder in der Luft balancieren. Übung

mehrmals wiederholen: sie versorgt das Gehirn mit lebenswichtigem Sauerstoff und stärkt die Unterbauch-Region. (Mit freundlicher Erlaubnis der schweizerischen Hirnliga)



Persönlichkeiten

Albert Wyss, 90

Sammeln hat mit Liebe zu tun

Albert Wyss hat während Jahren Hinterglasmalerei-Bilder und andere Gegenstände aus dem Bereich Volkskunst gesammelt. Niemals mit dem Gedanken an Wertsteigerung, sondern immer mit Liebe und Sachverstand.

Schon das Wohnzimmer des Ehepaares Wyss macht deutlich: Hier leben Menschen, die es verstehen, sich mit guten Bildern und schönen Dingen eine harmonische Umgebung zu schaffen. Albert Wyss, liebenswürdig und lebhaft, wirkt im Gespräch geradezu jugendlich frisch. Allerdings sind die vergangenen Jahrzehnte nicht durchwegs sorgenfrei verlaufen. Wyss berichtet von zwei schweren Krebserkrankungen. Aus Erfahrung rät er älteren männlichen Bekannten und Freunden: «Lasst rechtzeitig eine Darmspiegelung machen!» Dass er heute bei guter Gesundheit sei und ausser Schwierigkeiten beim Gehen keine Beschwerden fühle, habe er einem gütigen Geschick zu verdanken.

«Und ich hatte nie Angst. Aber fragen Sie nicht, welche Angst meine Frau ausgestanden hat.» Frau Wyss scheint aber ebenfalls über viel seelische Widerstandskraft zu verfügen. Seit vielen Jahren ist sie stark hörbehindert, beherrscht jedoch die Technik des Lippenlesens.

In der Rückschau auf die bedrohlichen Krankheitsphasen sagt Albert Wyss: «Do han ich der Chräbs gha - und do obe het eine

zue mer gluegt.» Das «Angstbewältigungsmanagement», das sich Wyss antrainiert hat, ist eng mit seinem Gottvertrauen verknüpft.



Albert Wyss

Auf dem Weg nach Rom

Der Lebensweg begann in Sursee, die Kindheit war offenbar nicht das, was man als unbeschwert bezeichnen möchte. Albert Wyss steht auf, greift nach einem Bild: «Schauen Sie, Ponte Sant Angelo in Rom, die «Engelsburg». Ich habe das Bild vor Jahren auf einem Flohmarkt gefunden.» 1951-1954 erlebte er die Ewige Stadt von ganz nah: Als Schweizer Gardist im Dienst des Papstes. «In Sursee hatte ein Hauptmann der Garde einen Vortrag gehalten. Wieder zu Hause, blätterte ich in einem Büchlein, das mir dieser Mann ausgehändigt hatte. «Das wär doch was für mich», dachte ich. Und wandte mich an meinen Jugendfreund und Jungschar-Kollegen Hans Küng.» Hans Küng, der weltbekannte Theologe und Professor in Tübingen? Genau dieser Hans Küng, der damals

am Collegium Germanicum in Rom Theologie studierte, erklärte Wyss, was vorzukehren sei und wie er sich bewerben müsse. «Als Nachricht vom Vatikan kam, erschrak meine Mutter furchtbar: «Nei Bueb, das chasch nid mache. Jetz bisch mit de Lehr fertig und gohsh di in Rom go vergrave.» Sie wäre eben froh gewesen, wenn ich nach dem Lehrabschluss bei den Sursee-Werken zu Hause geblieben und etwas Geld verdient hätte.



Der junge Wyss setzte sich durch, wurde Schweizer Gardist, gab Jahre später zwei Volkskundewissenschaftlerinnen ein stundenlanges Interview zu seinen Rom-Jahren, seinen Erlebnissen und Eindrücken, Geschichten und Erinnerungen, die Einschätzungen des einstigen Gardisten zum Pontifikat Pius XII. Dieses Interview wurde 2006 zu einem Mosaiksteinchen

im Film «500 Jahre Päpstliche Schweizergarde.»

Schade, wir müssen Rom hinter uns lassen. Es gab für Wyss ja auch ein Leben nach dem Vatikan, seine Arbeit im Dienste der SBB und später bei Sandoz, Familienleben... und auch seine Sammelleidenschaft.

Von Weihnacht bis Senntumsmalerei

Albert Wyss lässt den Treppenlift rechts liegen und steigt mit uns empor zu seinem Sammel-schatzen. Uns wird sofort klar: Diese ganze Fülle lässt sich in uns vorgegebenen Gazette-Rahmen weder mit Worten noch im Bild ausreihend gut beschreiben. Wir betrachten begeistert die vielen Hinterglasmalereien, die früher vor allem in Bauernstuben farbige Akzente setzten. An den Wänden des Hauses Wyss entdeckt man viele Hinterglasbilder mit religiösen Motiven, etwa mit Weihnachts- und Kreuzigungsszenen. Aber auch die Jahreszeiten werden dargestellt, so in Gestalt von

vier hübschen Damen, deren Kopfputz auf die jeweilige Saison hinweist. Die Bilder stammen aus Bayern, Österreich, viele aus dem nahen Schwarzwald, aus Frankreich – und alle berühren in ihrer bezaubernden Schlichtheit.

Noch ein Stockwerk und noch eins... Da begegnen wir schönen Beispielen der Appenzeller Senn-tumsmalerei, entdecken beeindruckende Scherenschnitte und Kuriositäten wie Ornamente, die aus Haar gestaltet worden sind.

Albert Wyss betont immer wieder, dass er Stück für Stück erworben habe, dass jedoch nie der Gedanke an Wertvermehrung aufgekommen sei. Immer ging es um Freude, Sammelglück und Liebe.

Nun lauert eine Frage im Hintergrund: Was muss vorgekehrt werden, dass die geliebten Sammelstücke künftig in gute Hände kommen und die Beachtung finden, die sie verdienen?

Meta Zweifel



Weihnacht



Abendmahl

Was läuft in Münchenstein?

Veranstaltungskalender

Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein

Herrenjass

Erster und dritter Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr im Reformierten Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3. Infos beim Kirchensekretariat unter Tel. 061 411 96 74.

Jahreskonzert des Jubilate-Chors
Freitag, 22. November, 20 Uhr, und Sonntag, 24. November, 17 Uhr im Reformierten Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Der Jubilate-Chor, ein Streicherensemble und Solistinnen. Werke von Johann Sebastian Bach. Abendkasse, Eintritt Fr. 30.--.

Ewigkeitssonntag

Sonntag, 24. November, 10.15 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Am Ewigkeitssonntag denken wir an die Menschen, um die wir trauern. Wir zünden ein Licht für sie an. Predigt Markus Perrenoud.

Adventskranzen

Dienstag, 26.11., und Mittwoch, 27.11: Jeweils 9-12 Uhr und 13.30-17 Uhr. Am Donnerstag, 28.11: 9-12 Uhr im Kirchgemeindehaus. Die ausgebildete Floristin Christine Müller wird uns beim Kranzen helfen. Einfach vorbeikommen, am besten mit einer eigenen Rebschere. Kontaktperson: Jolanda Lauper, 061 411 54 68.

Advents-Bazar

Samstag, 30. November, 10-16.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Tolle Geschenkideen, kulinarische Angebote, generationenübergreifende Geselligkeit: Alles für eine gute Sache.

Singen im Advent

Probe am Samstag, 7. Dezember, 13.30-17 Uhr, Aufführung am Sonntag, 8. Dezember, 17 Uhr, jeweils in der Dorfkirche

Erwachsene und Kinder sind eingeladen, miteinander traditionelle und neuere Weihnachtslieder zu singen. Unterstützung durch Jubilate-Chor mit Instrumentalbegleitung. Anmeldung bitte an Chorleiterin Anna Katharina Hewer, 079 621 73 56, annaka@bluemail.ch.

Zur Krippe her kommt

Mittwoch, 11. Dezember, 14.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Eine Krippe der ganz besonderen Art hat Joachim Bühler für uns entdeckt. Weihnachtsgeschichten von Münchensteinerinnen, Adventslieder singen mit Josef Konzbul. Ständchen des Kinderchors der Musikschule.

Friedenslicht

Ab Montag, 16. Dezember im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Das Friedenslicht aus Bethlehem kommt auch nach Münchenstein. Das diesjährige Motto lau-

tet «Achtsam sein». Licht mitnehmen und weiter verschenken.

Film ab mit Felix Heiber

Mittwoch, 8. Januar 2020, 14.30 Uhr im Reformierten Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Felix Heiber ist preisgekrönter Filmemacher aus Reinach. Er entführt uns nach Sri Lanka, wo er zusammen mit seiner Frau und dem Camper unterwegs war.

Ökumene

Suppentopf

Dienstag, 3. Dezember, 12.00 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Münchensteiner Frauen bewirten Sie mit einer nahrhaften Suppe und feinen Kuchen. Das Mittagessen für Erwachsene ab 7 Franken, für Kinder ab 5 Franken. Der Erlös kommt gemeinnützigen Projekten zugute.

Katholische Kirche Münchenstein

Adventssessen des kath. Frauenvereins

Freitag, 29. November, ab 11.30 Uhr, Pfarreiheim, Loogstr. 18
Gäste sind willkommen, zwangloses Beisammensein, ohne Voranmeldung und kostenfrei.

Patrozinium Hl. Franz-Xaver

Dienstag, 3. Dezember, 19 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22, Gottesdienst mit anschliessendem Umtrunk.



Adventsgottesdienst des Frauenvereins

Mittwoch, 4. Dezember, 9 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22.

Ökumenischer Mittagstisch

Mittwoch, 4. Dezember, 12.15 Uhr, Pfarreiheim, Loogstr. 18. Anmeldung bis Samstag, 30. November.

Ökumenischer Bibelabend

Mittwoch, 4. Dezember, 19 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22. Biblische Geschichten öffnen geistliche Räume, in die wir mit unseren Erfahrungen, mit unserer eigenen Lebensgeschichte eintreten können. An diesem Abend nähern wir uns auf spielerische Weise einem adventlichen Evangelien-Text.

Rorate-Feiern

Mittwoch, 11. Dezember und Dienstag, 17. Dezember, jeweils um 6 Uhr im Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22 (11. Dez.) bzw. in der Pfarrkirche (17. Dez.) Frühmorgendliche Gottesdienste im Schein von Kerzenlicht. Anschliessend Frühstück im Pfarreiheim.

Einweihung der kath. Pfarrkirche

Sonntag, 15. Dezember, 10.15 Uhr, Pfarrkirche
Festlicher Gottesdienst mit Felix Gmür, Bischof von Basel.

Gebetswoche für die Einheit der Christen

Sonntag, 19. Januar und Donnerstag, 23. Januar
Besondere Gottesdienste und Führungen in der kath. Pfarrkirche (17. Dez.).

Big Sing

Samstag, 1. Februar, 9.30 bis ca. 11.30 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22.
Mehrstimmige Lieder der Iona-Community aus Schottland.

Stiftung Hofmatt

Sonntag, 1. Dezember, 18 Uhr:
Adventsstart. Das erste Adventsfenster wird geöffnet. Blick von der Dachterrasse: Der Stern von Münchenstein über dem Schloss leuchten auf. Raclette-Stand.



Foto Peter Binggeli

Verein zum Schwanen

Heiligabend - Niemand muss alleine bleiben

Weihnachtsfeier, speziell für Alleinstehende und Alleingebliene. **Heiligabend ab 17.45 Uhr** im KUSPO Bruckfeld, Münchenstein.

Gemütliches Beisammensein im festlich dekorierten Saal und ein feines Nachtessen. Es wird von freiwilligen Helfern serviert und umrahmt von besinnlichen Ansprachen und musikalischen Beiträgen. Am Ende der Feier erhält jeder Gast einen Bhaltis.

Die Teilnahme ist dank Gönnern, Förderern und liebenswerten Spendern kostenlos.

Voranmeldung bitte bei: Jürgen Rath, Telefon: 061 411 84 77 (zwischen 11:30 und 13:00h). Wir nehmen Sie in die Gästeliste auf und schicken Ihnen eine persönliche Einladung zu.

Bürgergemeinde Münchenstein

Samstag, 1. Februar 2020, ab 11 Uhr: **Traditionelles Treberwurstessen in der Trotte**, Hauptstrasse 25, Münchenstein.

Das definitive Jahresprogramm der Kulturkommission lag bis zum Redaktionsschluss noch nicht vor. Beachten Sie bitte die Publikationen im Wochenblatt.

Lösung Seite 7

- | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Roman; | 2. Ideal; | 3. Filet; | 4. teuer; | 5. Pferd; | 6. Lehre; |
| 7. Ampel; | 8. Besen. | | | | |



Was zählt morgen für die BLKB?

Eine ehrliche Meinung zu haben und dazu zu stehen.

Stellen auch Sie uns eine Frage zur Zukunft und wir antworten Ihnen mit einer klaren Meinung: blkb.ch/marke

 **BLKB**
Was morgen zählt



Gehstöcke
Rollstühle
Treppenlifte
Rollatoren
Rampen
Pflegebetten
Matratzen
diverse Kissen
Badehilfen
Haltegriffe
Relax-Sessel
Spezialgeschirr
Notrufuhren
Inkontinenzschutz
Therapiehilfen
und vieles mehr

auforum
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

Auforum AG
Im Steinenmüller 2
4142 Münchenstein
T 061 411 24 24, info@auforum.ch

 www.auforum.ch



**E-Mobilität
ist Zukunft**
Steigen Sie jetzt um

Weitere inspirierende Mobility-Themen
www.primeo-energie.ch/mobility

Der Weg zu einer nachhaltigen Mobilität führt über die Elektromobilität. Mit Primeo Energie als Partner von MOVE profitieren Sie von einem der grössten Stromladenetze der Schweiz. Möchten Sie jetzt auf Elektromobilität setzen? Wir beraten Sie gerne. Live smart.

 **primeo energie**

Impressum

Herausgeber

Seniorenrat in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Münchenstein

Fotos Ursula Gallandre

Redaktion

Meta Zweifel
Joachim Bühler
Josef Konzbul

Technische Assistenz

Willy Toggenburger

Gestaltung & Layout

Muriel Perret,
Gemeinde Münchenstein

Auflage 6'800 Exemplare

Druck artprint, Münchenstein