

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Sammeln Sie noch oder haben Sie schon aufgeräumt? Eine provokative Frage, ich weiss. Eigene, leidvolle Erfahrungen im Zusammenhang mit Haus- und Wohnungsräumungen bei meiner Mutter führten zur Einsicht: Den Nachkommen sollte man nicht die Aufgabe zuweisen, alles im Laufe der Jahrzehnte Angesammelte zu sortieren, zu bewerten und – in den meisten Fällen – zu

entsorgen. Was meine persönliche Erfahrung anbelangt: Ein vierstöckiges Haus, gefüllt mit «Ersatzteilen» und Gegenständen jeglicher Art, die niemals wieder einer Verwendung zugeführt werden konnten. Guten Mutes starteten wir die Aufräum- bzw. Entsorgungsaktion. Ab dem dritten Tage verliess uns der gute Mut, und es machte sich (verhal- terner) Ärger breit. Warum hatte unsere Mutter nicht auf uns ge- hört und sich rechtzeitig von all dem unnützen Krempel befreit? Die Aktion endete mit einer ge- füllten 30 Kubikmeter Mulde, grossen Kosten und der Einsicht: Solch ein «Erb» wollen wir nicht hinterlassen. Ganz allgemein: Kinder, Enkelkinder und ebenso Verwandte werden froh sein, wenn sie sich, neben all dem ad-

ministrativen Aufwand, der bei einem Todesfall zu erledigen ist, nicht zusätzlich um die Entsorgung von Bergen von «Erbstücken» kümmern müssen.

Ihre Nachkommen werden Ihnen sicher auch schon gesagt haben: «Nein, dieses Teil will ich nicht, und nein das andere Teil auch nicht.» Beherzigen Sie dies und handeln Sie entsprechend. Befreien Sie sich von Dingen, die Sie seit Jahren nicht mehr benutzt haben. Folgen Sie dem Motto: «Wurf weg, was dich nicht glücklich macht oder verschenk es.» Die Dankbarkeit Ihrer Nachkommen wird Ihnen gewiss sein. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohes Räumen!

Willy Toggenburger
Präsident des Seniorenrates

Frei-Raum

Früher hörte man häufig die Redewendung «in aufgeräumter Stimmung» – was bedeutete: Für eine Weile hatte man Un- mut und seelische Belastungen hinter sich gelassen und der Hei- terkeit Raum gegeben. In dieser Gazette-Ausgabe lesen Sie im In- terview mit Dr. Annie Sandberg, wie Innenräume der Seele aufge- räumt werden können. Tipps für die Festtage, Anregungen und ein Quiz möchten zu Ihrer auf-

geräumten Stim- mung beitragen. Mit guten Wün- schen für ent- spannte Weih- nachtstage und einen getrost en Schritt in den neuen Jahres- raum Ihre Gazette- Redaktion



Weihnachtsszene auf einem bemalten Änis-Brot, nach einem Model aus dem Jahre 1713.

Sturzprophylaxe: Stürze möglichst vermeiden

Schon lange möchte die ältere Dame endlich die Vorhänge waschen. Sie steigt, wie all die vielen Jahre zuvor, auf einen Stuhl. Sie beginnt die Vorhanghaken zu lösen, als es ihr schwarz vor den Augen wird und sie auf den Boden stürzt. Dort bleibt sie zwei Tage lang liegen, bis jemand ihre Rufe hört, die Türe aufbrechen lässt und Hilfe geleistet werden kann.

Eine andere Situation: Gartenarbeit macht bekanntlich Spass, und wenn man jahrzehntelang immer ein wunderschönes «Gärtli» hatte, dann muss das auch so bleiben. Nach getaner Arbeit war der ältere Senior ziemlich «fertig» und wollte sein Gartenwerkzeug in den Keller zurück tragen. Irgendwie stolperte er unglücklicherweise über einen Rechenstiel und stürzte die lange Kellertreppe hinunter.

Ein paar Sekunden nicht aufgepasst - und schon findet man sich im Spital wieder. Nach eingehenden Untersuchungen dann die Diagnose und die Mitteilung, dass eine Rückkehr nach Hause nicht mehr möglich ist. In diesen beiden beschriebenen Situationen war klar, dass der Ehepartner bzw. die Angehörigen mit der Pflege der betroffenen Personen überfordert gewesen wären.

Ein Sturz kann das Leben verändern

Mit solchen Schicksalen hatte und habe ich immer wieder zu tun. Und ich bin jedes Mal aufs Neue erschüttert, was im Alltag

alles passieren kann. Für junge Menschen bleibt ein Sturz meist ohne grössere Folgen. Bei älteren Menschen dagegen kann das gesamte Leben auf den Kopf gestellt werden.

Ungefähr ein Drittel aller Personen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal jährlich, und bei sehr vielen Personen kommt es sogar mehrfach vor. Bei den über 80jährigen sind es sogar mehr als 40 Prozent. Beinahe zwei Drittel der einmal Gestürzten fallen in den nächsten zwölf Monaten erneut. Die Betroffenen verlieren das Vertrauen in die eigene Mobilität. Aus Angst vor einem weiteren Sturz verdrängen sie, dass sie eigentlich in Bewegung bleiben sollten. Viele ziehen sich zurück und vereinsamen.

Tipps zur Sturzvermeidung

- Entfernen Sie, wenn möglich, lose liegende Teppiche. Ein Gleitschutz unter dem Teppich erhöht diesen, sodass eine neue Sturzfallende entsteht. Wenn möglich lassen Sie Türschwellen zwischen Ihren Zimmern entfernen.

- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung in Ihrer Wohnung. Achten Sie darauf, dass Ihr Telefon immer gut zu erreichen ist
- Schützen Sie sich gegen Stürze durch entsprechende Matten in Dusche oder Badewanne und lassen Sie Griffe anbringen, die für zusätzlichen Halt sorgen.

- Erhöhen Sie die Sitzfläche Ihrer Toilette und Ihres Bettes. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, einige Sekunden auf der Bettkante

sitzen zu bleiben, bevor Sie aufstehen. So gleicht sich der Blutdruck automatisch an und das Schwindelrisiko sinkt.

- Gehen Sie gegebenenfalls mit einem Stock, Rollator oder ähnlichen Hilfsmitteln. Tragen Sie feste, gutschitzende Schuhe.

- Für Patienten mit Osteoporose und Sturzrisiko, bei denen eine hohe Gefahr von Knochenbrüchen besteht, eignet sich möglicherweise ein Hüftschutz. Dieser kann das Risiko für einen Oberschenkelhalsbruch deutlich senken.

- Krafttraining trägt dazu bei, den altersbedingten Verlust an Muskelmasse und Kraft zu verzögern. Verschiedene Übungen können regelmässig ausgeführt - ebenfalls die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessern und so die Sturzgefahr vermindern. Anregungen für leichte Übungen für den «Hausgebrauch» finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite 3.

Dass Sie gesund und sturzfrei bleiben, wünscht Ihnen

Joachim Bühler

Koordinationsstelle für das Alter

Gute Beratung in Bezug auf Hilfsmittel wie etwa den im Text erwähnten Hüftschutz, finden Sie bei Auforum, Im Steinenmüller 2, Münchenstein, Tel. 061 411 24 24



Für mehr Standfestigkeit

Gangsicherheit und Standfestigkeit sind von mehreren gesundheitlichen Faktoren abhängig. Mit kleinen Gleichgewichtsübungen lässt sich jedoch die Standfestigkeit trainieren.

Seniorinnen und Senioren, deren hoher sportlicher Trainingsstand selbst lange Bergwanderungen oder anspruchsvolle Velotouren erlaubt, werden die nachfolgend aufgeführten Gleichgewichtsübungen unverstänlich banal vorkommen. Wer von Sportlichkeit weit entfernt ist, aber dennoch etwas für seine Fitness tun möchte, der weiss: Auch kleine, aber trainingsmässig ausgeführte Bewegungsabläufe haben eine gute Wirkung. Selbstverständlich geht es hier nicht um Fingerbewegungen an der TV-Fernbedienung oder um Wisch-Rhythmen am Smartphone.

Übung 1: Gewicht verlagern

Stützen Sie sich auf eine zuverlässig stabile Haltehilfe ab, etwa auf die Armlehne eines rutschfesten Stuhls. Nehmen Sie etwa hüftbreit Stand und verlagern Sie Ihr Körpergewicht vom linken aufs rechte Bein und wieder zurück. Mehrmals wiederholen. Variante: Sobald Sie breitbeiniger stehen, wird die Übung etwas schwieriger.

Übung 2: Einbeinstand

Mit beiden Händen an der Haltehilfe Stand fassen, dann das eine Bein anheben und 4-10 Sekunden in dieser Stellung bleiben, dann Beinwechsel vornehmen. In der Hüfte immer stabil und aufrecht bleiben. Variante: Die Übung zuerst 10, dann 30 Sekunden lang ohne Haltehilfe durchführen.

Übung 3: Tandemstand

Tandemstand bedeutet: Die Füsse stehen hintereinander, die Fusspitze des einen Fusses berührt die Ferse des andern. Stellen Sie sich im Tandemstand neben die Haltehilfe, mit einer Hand stützen Sie sich ab. Diese Fuss-Stellung 10 Sekunden halten, dann führen Sie den hinteren Fuss nach vorn. Variante: Übung zuerst 10, dann 30 Sekunden ohne Haltehilfe durchführen.

Übung 4: Vorwärts gehen

Bewegen Sie sich aufrechten Ganges der Kante eines Tisches entlang. Versuchen Sie wie auf einem Seil zu gehen und richten Sie den Blick möglichst geradeaus. Am Ende der Strecke umkehren.

Variante 1: Gehen Sie 10 Schritte nur auf den Fussballen

Variante 2: Gehen Sie die Strecke im Tandemgang ab (Tandemgang siehe Übung 3).

Variante 3: Falls Sie sich genügend sicher fühlen, gehen Sie die Strecke im Rückwärtsgang ab. Blickrichtung vorwärts. Beginnen Sie mit 5 Schritten!

Diese vermeintlich einfachen Übungen bringen vor allem dann gute Erfolge, wenn sie regelmässig ausgeführt werden. Falls Sie noch mehr für Ihre Gangsicherheit und Ihre Standfestigkeit tun möchten, finden Sie weitere Anregungen unter www.sichergehen.ch.

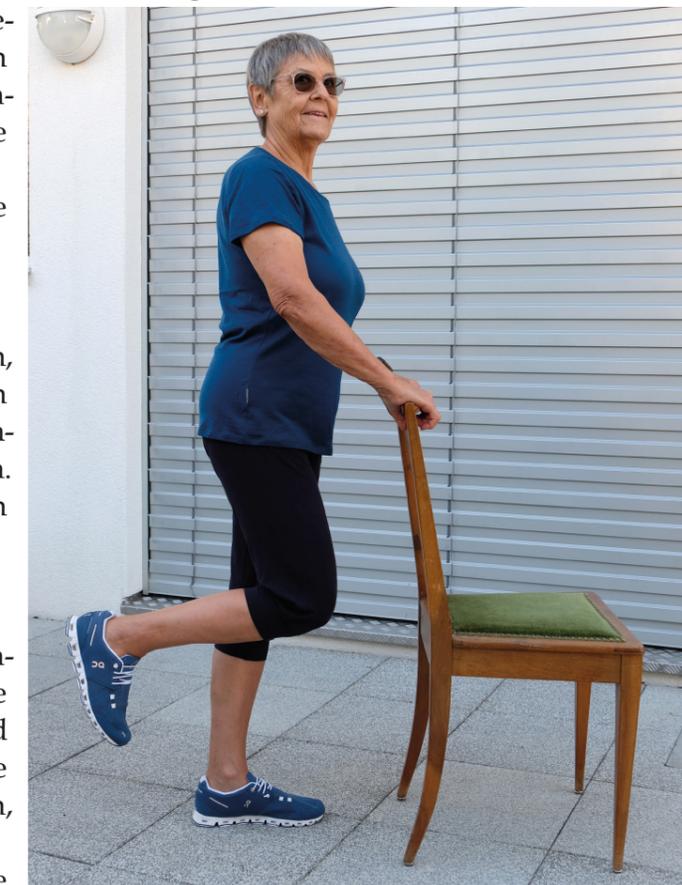


Foto Ursula Gallandre

Zuversichtlich unterwegs sein – aber wie?

Trübe Zeiten, trübes Wetter, trübe Stimmung. Es gibt Tage, da möchte man am Morgen am liebsten nicht aufstehen. Dr. med. Annie Sandberg, die in Münchenstein wohnt und in Basel eine Praxis für psychotherapeutische Beratung führt, bietet Hilfe zur Selbsthilfe.



Dr. Annie Sandberg

Foto zVg

Frau Dr. Sandberg, sind die Weihnachtstage und der Jahreswechsel für manche Menschen eine emotionale Herausforderung oder gar eine Belastung?

Es kommt sehr darauf an, welche Vorstellungen man mit den Feiertagen verbindet. Manchmal ist man enttäuscht, weil sich bestimmte Erwartungen nicht erfüllt haben. Recht viele Menschen sind der Meinung, Weihnacht sei nur dann Weihnacht, wenn man das Fest im Kreise der Familie feiere. Fehlt dieses Umfeld oder ist der familiäre Kontakt unterbrochen, wird Weihnacht als schwierige Zeit empfunden. Gewisse Menschen möchten sie am liebsten verschlafen oder ihr fluchtartig mit einer Reise entkommen.

Leiden zuweilen auch Männer unter Weihnachtsfrust?

Selbstverständlich, weil eben Weihnacht als Familienfest hochgejubelt wird. Gegen diese Interpretation ist nichts einzuwenden. Aber wer keine Familie hat, empfindet sich unter Umständen als Versager: «Nicht einmal das habe ich geschafft, sogar an

Weihnacht bin ich allein, alles ist total ver.....»

Was raten Sie, wenn sich jemand in dieser Weise selbst abqualifiziert?

Wichtig ist zunächst die Erkenntnis: Es gibt verschiedene Lebensmodelle, die man nicht miteinander vergleichen und bewerten sollte: «Ich habe mein Leben nicht falsch gelebt, weil ich keine Familie habe. Es ist nun einfach so, dass ich in diesem Leben keine Familie habe. Punkt.» Mit dieser Positionierung kann man sich schon mal von recht viel Druck befreien. Menschen hatten wohl immer gewisse Vorstellungen, wie Leben zu gestalten sei. Aber was vor Jahren die Regel war, muss heute nicht mehr stimmen – ganz abgesehen davon, dass in anderen Kulturen ganz anders gelebt und gefeiert wird. Wir sollten uns nicht mit dem Festklam-

mern an bestimmten Wunschbildern das Leben unnötig schwer machen.

Mit Ihrem Buch «Schluss mit trüben Tagen» möchten Sie den Leserinnen und Lesern eine Art Hausapotheke gegen Stimmungstiefs in die Hand geben?

Ich verbringe meine Berufstage mit der Begleitung von Menschen, denen ich nahebringen möchte, dass sie auch selbst etwas für sich tun können.

Es sind viele gute Selbsthilfebücher auf dem Markt, die leider meist mit 300 oder mehr Seiten daherkommen. Ich wollte niederschwellige, kurz gefasste und in der Praxis erprobte Anregungen bieten.

Sie geben beispielsweise den Rat, bei einem Spaziergang während einer bestimmten Zeit mit gesenktem Kopf unterwegs zu sein, um dann Körper und Kopf aufzurichten und den Unterschied wahrzunehmen. Sie erklären auch, wie man diese Wahrnehmungsübung im Sitzen erleben kann. Und wenn es einem Menschen nicht gelingt, sich zu motivieren und aktiv zu werden?

Oft höre ich den Einwand « wissen Sie, ich mag mich nicht aufraffen.» Meine Antwort? «Es geht nicht darum, ob Sie mögen oder nicht mögen. Hören Sie auf, darüber nachzudenken, ob Sie Lust haben oder nicht. Tun Sie`s einfach.»



Ob Spaziergang, Atemübungen, Meditation oder sonst eine Aktivität: Sollte man einen Tagesplan machen und sich mit einer gewissen Sturheit daran halten?

Wenn es letztlich um mein Wohlbefinden geht, ist ein gewohnheitsmässiger Rhythmus hilfreich. Zum Vergleich: Ein kleines Kind hat zunächst Mühe, beim Essen Gabel und Messer zu verwenden – aber bald wird ihm dies zur Alltätigkeit. Eine Viertelstunde Meditation nach dem Erwachen ist anfangs ungewohnt, wird aber mit der Zeit zur guten Gewohnheit. Meinen Patienten empfehle ich gerne zeitbegrenzte Experimente, beispielsweise: «Gehen Sie während drei Wochen jeden Tag während einer Viertelstunde ins Freie. Ohne erst zu überlegen, ob Ihnen danach ist oder nicht.» Nach Ablauf der Testphase prüfen wir, wie sich der Patient fühlt und was sich allenfalls positiv verändert hat.

Angenommen, ein älterer Mensch sagt Ihnen, sein Leben sei eintönig geworden und er sei auf der Suche nach Sinn. Welche Wegleitung geben Sie?

Zunächst stellt sich die Frage, was denn bisher diesem Leben Sinn gegeben hat. Die einfachste Formel geht so: «Wir alle sind soziale Wesen. Übernimm eine Aufgabe, die einem anderen Menschen irgendetwas bringt.» Meine einstige Nachbarin, sie ist 92 Jahre alt geworden, hatte mit ihrer weit entfernt wohnenden Freundin die Vereinbarung, dass sie sich

im Wechsel täglich telefonierten und nach dem Befinden erkundigten. Nur schon diese Abmachung gab dem Tag Inhalt und Sinn.

Ist zuweilen ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel die Ursache für eine unerklärliche Antriebslosigkeit?

Ich bitte viele meiner Patienten, sich für die Abklärung von bestimmten Laborwerten an die Hausärztin zu wenden. Besteht zum Beispiel ein Mangel an Eisen oder Vitamin D, sollte dieses Defizit behoben werden – das kann kein Beratungsgespräch leisten.

Was hilft uns, die seelischen und vielleicht auch die körperlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren?

Alles kann dazu beitragen. Wer ist es denn, der in meinem Kopf denkt? Ganz allein ich selbst. Vermutlich sind wir aufgrund unserer Biologie und unseres Selbsterhaltungstriebes programmiert, vorsichtig zu sein und vor allem den negativen Aspekten Aufmerksamkeit zu schenken. Aber diesem Hang zum Negativen kann man entgegenwirken, mit seinem Denken und vor allem dem Fühlen.

Ob ich an eine schöne Erinnerung denke oder den Augenblick bewusst geniesse: Mit meinem positiven Gefühl ändere ich die ganze Biochemie in meinem Körper. Welche Erinnerung macht, dass sich ein Lächeln auf Ihrem Gesicht ausbreitet? Gehen

Sie tief hinein in diese Erinnerung, in dieses Gefühl. In wenigen Minuten werden Sie sich gestärkt fühlen, und es wird Ihnen besser gehen als zuvor. Selbst in einer Phase der Trauer kann dieses Eintauchen in eine schöne Erinnerung tröstlich sein, weil man erkennt: Ich bleibe nicht nur mit meiner Trauer zurück, sondern ich werde von vielen beglückenden Erlebnissen und Erfahrungen begleitet.

Interview Meta Zweifel

Dr. med. Annie Sandberg, Schluss mit trüben Tagen. Ein Koffer voller bunter Tipps für mehr Freude und Wohlbefinden im Alltag. 92 S., Fr. 24.80. www.anniesandberg.com Zu beziehen über die Website oder im Buchhandel bestellen lassen.



So feiert man in Ungarn

Treffen bei Kaffee & Gipfeli. Eine kurze Begegnung, eine Frage und eine Antwort. Diesmal mit Rudolf Zulauf, 78. Von 1971 bis 2002 war er Bauverwalter der Gemeinde Münchenstein, seit seiner Pensionierung lebt er weitgehend in seinem Anwesen in Ungarn.

Ruedi Zulauf, wie werden in Ungarn Feste gefeiert?

Die Ungarn stehen derzeit vor einem Dilemma. Verschiedene Richtungen, nämlich Sozialismus, Kapitalismus, die katholische Kirche und Demokratie-Bestrebungen stehen einander gegenüber und rufen nach Gefolgschaft. Die Bevölkerung scheut sich in ihrer Mehrheit instinktiv davor, sich irgendwo festzulegen. Die Folge ist eine deutliche Absenz von grossen Festen und eine ausgeprägte Staatsmüdigkeit. Das Bild des lebenslustigen und festfreudigen Ungarn, von leidenschaftlich den Csardas tanzenden Menschen ist weitgehend von Operetten und insbesondere von Lilo Pulvers Rolle im Film «Ich denke oft an Piroschka» oder von den «Sissi»-Filmen geprägt. Selbstverständlich finden in den Palästen rauschende Feste statt, es gibt Theatervorstellungen und Konzerte, aber vor allem für die Touristen. Der Durchschnitts-Ungar kann sich das nicht leisten. Die westlichen Vorstellungen von der «ungarischen Seele» sind ebenfalls weitgehend ein Folklore-Produkt. Die Menschen hier sind ziemlich verschlossen, nei-

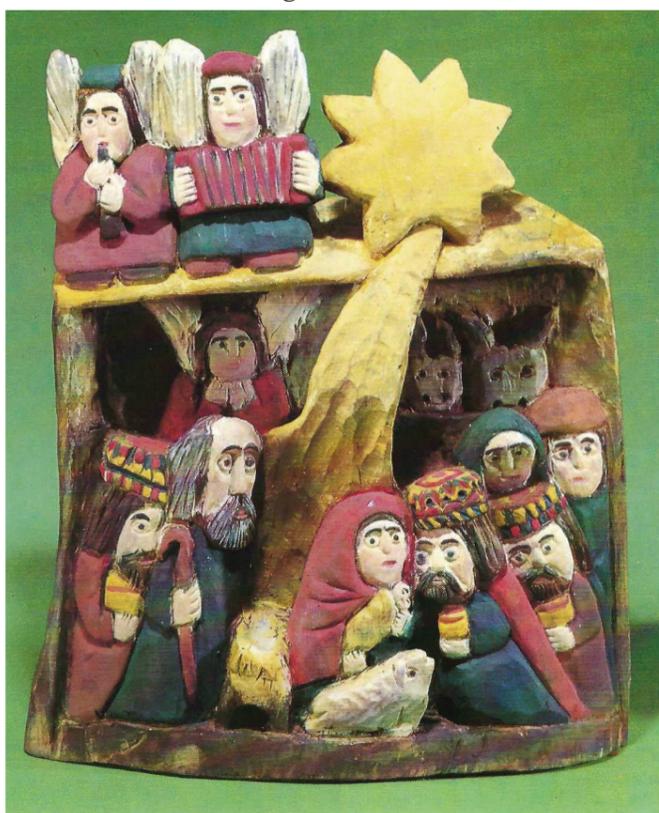
gen zu Melancholie und Resignation. Was den Tourismus angeht: Zwar steht meist Budapest im Vordergrund des Reiseprogramms. Aber Naturliebhabern kann man die endlosen Weiten der ehemaligen Puszta zwischen Donau und Theiss empfehlen – es gibt da ein etwa 200 Kilometer langes Radwegnetz im Gebiet des Plattensees.

Die Feiertage werden zumindest in ländlichen Regionen zur Garten- und Feldpflege oder je nach Jahreszeit zu Renovationsarbeiten am oder im Haus verwendet. Nicht selten wird das Läuten der Kirchenglocken vom Lärm eines Rasenmähers oder von kleinen Betonmischern übertönt. Weihnachtliche Tradition hat sich am ehesten noch auf der kulinarischen Ebene erhalten. Am 24. Dezember wird gern Karpfen oder eine Fischsuppe serviert. Am Weihnachtstag ist Székely Gulyàs angesagt. Das Sekler Gulasch besteht aus Schweineschulter und Sauerkraut und wird mit viel Zwiebeln, Tomatenmark und zwei Sorten Papri-

kapulver zubereitet. Beliebt sind auch die Bejgli, ein Hefeteiggebäck mit einer Füllung aus Nüssen oder Mohnsamen. Die Ungarn feiern ihre Feste am liebsten im engen Familien- und Freundeskreis, mit einem guten Essen und einem Umtrunk – oder mit einem spontanen Besuch der «Jugenddisko.»

Höchst feierlich wird es an Silvester, vor der Jahreswende: Um Mitternacht wird überall die Nationalhymne gesungen. Und noch ein alter ungarischer Aberglaube: An Silvester darf man keinesfalls Geflügel verspeisen: Das Federvieh könnte nämlich das Glück wegscharren.

Aufgezeichnet von Meta Zweifel



Keine ungarische, aber eine beeindruckend vielgestaltige polnische Krippe
Foto zVg

Vögel füttern – aber richtig

Am Futterhaus in unserem Garten oder auf dem Balkon lassen sich Vögel wunderbar beobachten. Füttern kann für unsere gefiederten Lieblinge vor allem bei Dauerfrost, Eisregen oder geschlossener Schneedecke eine Überlebenshilfe sein, wenn der Futterplatz stets sauber gehalten und das Futter regelmässig am besten abends ausgelegt wird.

Die häufigsten Gäste an den Futterstellen in unserer Region sind Buchfink, Grünfink, Distelfink, Gimpel, Kernbeisser, Rotkehlchen, Blau-, Kohl- und Schwanzmeise, Amsel, Kleiber und Buntspecht.

Jede Vogelart bevorzugt anderes Futter - das erkennt man schon an den unterschiedlichen Schnabelformen. Die meisten unserer Gäste, hauptsächlich Finken und Sperlinge, aber auch Meisen, Kleiber und Spechte, haben kräftige und teils dicke Schnäbel. Sie alle sind Körnerfresser, die Sonnenblumenkerne und Hanfsamen lieben. Fertigfuttermischungen im Handel enthalten oft hohe Anteile an Getreidekörnern, die fast nur von Tauben und Spatzen gefressen werden, sonst aber liegen bleiben.

Von den Weich- und Insektenfressern besuchen vor allem Amseln, Rotkehlchen und Stare unsere Futterstelle. Sie fressen gern Haferflocken, zerhackte Hasel- und Baumnüsse, Rosinen und leicht angefaultes Obst.

Die richtige Futtermischung für unsere gefiederten Freunde ist

also wichtig. Essensreste und Brot gehören definitiv nicht zur natürlichen Vogelnahrung. Und aus ökologischen Gründen sollten wir möglichst auf Futterbestandteile aus fernen Ländern verzichten, darunter Erdnüsse, Kokosfett und Palmöl.

Futter vor Nässe schützen

Wie auch immer unsere Futterzusammenstellung aussieht, wir sollten sie unbedingt vor Nässe schützen und in einem Futtersilo oder einem Futterhäuschen mit wasserdichtem Dach anbieten, das sich unsere Gäste nicht hineinsetzen oder gar hineinkotzen können.

Wasser sollte man nur dann anbieten, wenn man es täglich ersetzen und die Trinkstelle reinigen kann. Vogelbäder sind nur sinnvoll, wenn dauernd Frischwasser hindurch fliesst.

Die unmittelbare Umgebung der Futterstelle muss frei sein, da-

mit sie gut überblickbar ist und Feinde, hauptsächlich auflauernde Katzen, rechtzeitig entdeckt werden können. Haben wir unsere Futterstelle im Garten eingerichtet, sind Büsche und Bäume in der Nähe willkommene Zufluchtsorte bei Gefahren.

Übrigens sind sich Ornithologen uneins, ob das Füttern von Vögeln sinnvoll ist. Biologisch gesehen, ist Winterfütterung nicht notwendig, weil die bei uns überwinterten Arten gut an die kalte Jahreszeit angepasst sind und keine der knapp 20 Arten gefährdet ist. Ich vertrete die Ansicht, dass Futterstellen eine gute Gelegenheit bieten, unsere Piepmatze aus nächster Nähe zu beobachten und kennen zu lernen. Dadurch entsteht ein positiver Bezug zur Natur – und damit die Motivation, sich für den Naturschutz, zum Beispiel im NVVM, einzusetzen.

Peter Jascur



Das Rotkehlchen: In England gilt «Robin» als gefiederter Weihnachtsbote. Vermutlich wurden die roten Federn des Vogels mit den Uniformen der Postboten in Verbindung gebracht, die zur viktorianischen Zeit aus rotem Stoff gefertigt worden waren. Foto zVg

Persönlichkeiten

Der Stoff, aus dem die Bücher sind

Vreni Hebeisen und ein ganzes Team von kreativen Frauen stellen seit vielen Jahren Bilderbücher her, die ein Kind im wahrsten Sinn des Wortes anfassen, «begreifen» und mit denen es sich aktiv beschäftigen kann.

Wer hat's erfunden – das Buch aus Stoff, dessen bunte Bilder mit dem kleinen Kind ganz unmittelbar in Kontakt treten? Mit farblich harmonisch gestalteten Bildern, die ganz nebenbei die Fingerfertigkeit trainieren, weil etwa mit Knopf und Haken die Türe zu einem Hühnerstall geöffnet werden kann oder das Aufnesteln eines kleinen Filzrucksacks dessen Innenleben enthüllt? Das Konzept des «begehbaren» Kinderbuches stammt von der italienischen Pädagogin Maria Montessori (1870-1952). Im Mittelpunkt ihrer Bestrebungen stand der Grundsatz «Hilf mir, es selbst zu tun»: Dem Kind sollten Möglichkeiten geboten werden, als sein selbständiger «Baumeister» an seiner Persönlichkeitsentwicklung teilzuhaben.

Montessori und Münchenstein
«Die Montessori-Bilderbücher folgten einem ziemlich strikten pädagogischen Prinzip», erklärt Vreni Hebeisen – eine frühere Münchensteiner «Pfarrfrau», die seit der Pensionierung ihres Mannes Franz Hebeisen in Basel wohnt.

«Wir waren von den Montessori-Büchern sehr angetan. Sie trainierten nicht nur die Feinmotorik der

kleinen Kinderhände, sondern regten auch den Tastsinn und das Gefühl für unterschiedliche Materialien an. Wir wollten uns aber nicht eng an die Montessori-Vorlage halten, sondern diese etwas spielerischer interpretieren. Mit «wir» meint Vreni Hebeisen die Frauen, die vor Jahren als «Bastelgruppe» regelmässig im einstigen Pfarrhaus im Dorf zusammenkamen. Das geräumige Haus bot Platz für Gruppenzusammenkünfte – «und ich war der Meinung, dass sich nicht nur jenseits der Birs, sondern auch im alten Dorf Aktivitäten entwickeln dürfen», erinnert sich Vreni Hebeisen. Ihre Idee fand Anklang. Die Frauen waren begeistert und kamen gern zu den Zusammenkünften im Pfarrhaus.

Gruppierung im Wandel der Zeit
Der Erfolg des Projektes «Bastelgruppe» beruhte vermutlich auch

auf der praktischen, alltagsbezogenen Umsetzung: Die Frauen, die in den Sechzigerjahren eher selten ausser Haus berufstätig waren, konnten ihre kleinen Kinder zu den Bastelstunden und zum Gedankenaustausch von Frau zu Frau mitbringen. In der Bastelgruppe kamen auf wohltuend unorganisierte Weise jüngere und ältere Frauen miteinander in Kontakt. Viel Gutes und Erfreuliches entstand ohne jede Reglementierung und vorbereitende Arbeitsgruppensitzungen: «Vieles entwickelte sich wie selbstverständlich», stellt Vreni Hebeisen rückblickend fest. «Wir haben einfach begonnen und gemacht.» Dem Begriff Basteln haftet zuweilen etwas Kleinteiliges und Unverbindliches an. Die Frauengruppe kam eines Tages überein, sich als «Kreativ-Gruppe» vorzustellen. Der Name ist geändert worden, das einstige Pfarrhaus



Bunte Welt im Bilderbuch. Sie kleinen Tiere lassen sich Dank Klettverschluss kreativ überall einsetzen.

Persönlichkeiten

im Dorf hat mittlerweile eine andere Zweckbestimmung bekommen, die Kreativ-Gruppe trifft sich im Kirchgemeindehaus. Die Familienstrukturen haben sich verändert, viele Frauen versuchen, Familien- und Berufsarbeit unter den legendären einen «Hut» zu bringen. In der Kreativ-Gruppe treffen sich nun meist ältere Frauen. Aber die Gruppe hat seit mehr als 50 Jahren Bestand.

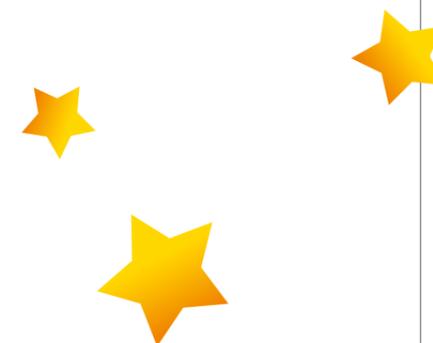
Kreativität ohne Verfallsdatum
In der Kreativ-Gruppe bringt jede Frau ihre ganz eigenen Fähigkeiten mit, sei dies nun Zuschneiden, Nähen oder gestalterisches Schaffen in einer anderen Form. Die verschiedenen Spielarten der Kreativität lassen sich deutlich an den wunderschönen Stoff-Bilderbüchern ablesen, die in Ge-

meinschaftsarbeit entstehen – jedes Jahr etwa sieben an der Zahl. Diese Kunstwerke lassen sich am Verkaufsstand der «Kreativen» am Adventsbazar im Kirchgemeindehaus bewundern und kaufen.

Im Gespräch kommt Vreni Hebeisen mehrfach auf «Nachhaltigkeit» zu sprechen. Tatsächlich: Bei der Produktion der einzigartigen Bücher werden Stoff-Reste aller Art verwendet, Einzelgänger-Knöpfe finden eine neue Aufgabe. Mit Klettverschlüssen können kleine Stofftiere aus buntem Filz ihren Standort auf dem Bauernhof oder im Zolli wechseln und sich neu formieren.

Nachhaltig im immateriellen Sinn ist auch die Struktur der Kreativ-Gruppe. Kreativität hat kein Alter und endet auch dann nicht,

wenn die Gelenkigkeit der Finger nachlässt. Und noch ein weiterer Nachhaltigkeits-Effekt: Ein Schau- und berühre mich-Buch aus Stoff regt Gespräche zwischen Grosseltern und kleinen Enkelkindern an. Und es kann von Generation zu Generation weitergereicht werden.



Meta Zweifel



Vreni Hebeisen mit einem Stoff-Bilderbuch, in dem sie Begebenheiten und Szenen aus dem Familienalltag auf ganz besondere Weise verewigt hat



Eine friedvolle Szene mit Schafen. Die Gämse auf dem Berg blickt in die Ferne und kann Geschichten erzählen.

Fotos Ursula Gallandre

Kennen Sie Werners Freiluft-Galerie?

Ein Spaziergang auf dem Bruderholz ist bei gutem Wetter zu jeder Jahreszeit erholsam und gleichzeitig anregend. Eine Anregung der Sonderklasse bietet Werner Lüthi's Freiluftgalerie beim Hof «Rynacherban».

Bruderholz: Den Augen und dem Gemüt tut der Blick über die Weite der Felder gut. Vor langer Zeit galt diese friedliche Gegend als ziemlich verrucht und verrufen. Hier sollen Räuber gehaust und Frauen den Feuertod erlitten haben, weil sie als Hexen angeblich mit einem schlimmen Hagelwetter Verwüstung angerichtet hatten. Aber lassen wir diese und andere Schauergeschichten beiseite. Schlagen wir den Weg ein, der gegenüber vom Gasthaus «Predigerhof» Richtung Bottmingen führt. Nach etwa 200 m erreichen wir den Bauernhof mit dem alten, feierlichen Namen «Rynacherban».

Galerie am «Kraftort» Werner Lüthi, 87, hat zum Hof und seinem Umfeld eine ganz besonders nahe Beziehung: «Dies ist mein Kraftort», sagt der agile Senior.

Während seiner Berufszeit war er im grafischen Gewerbe tätig. In der Region hat er sich schon vor vielen Jahren mit seinen subtilen Zeichnungen und kraftvollen Bildern einen Namen gemacht und seine Werke an erfolgreichen Ausstellungen gezeigt. Wie kommt es, dass nun einige seiner Bilder an der Scheunenwand des Bauernhofs zu sehen sind?

Lüthi lächelt: «Ach, das hat sich so ergeben. Ich komme seit Jahren aufs Bruderholz. Ich verstehe mich sehr gut mit Werner Schweighauser, dem Bauern vom «Rynacherban». Im Verlaufe der Zeit hat sich bei mir ein Depot an Bildern und Zeichnungen angesammelt. Als mir die Idee kam, eine Reihe von Bildern an der

Bauernhof-Scheune auszuhängen, war Schweighauser sofort einverstanden.»

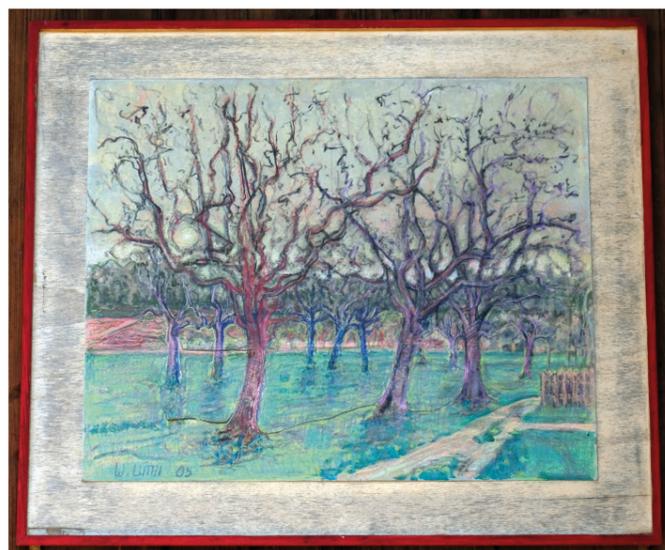
Die Bilder wurden also platziert – und hier sind sie nun zu Hause. Nicht selten entdeckt ein Spaziergänger die Freiluftgalerie und möchte eines der Bilder käuflich erwerben. «Nein, diese Bilder stehen nicht zum Verkauf. Sie gehören hierher. Und bleiben hier. Allen Blicken zugänglich», sagt Werner Lüthi sehr bestimmt.

Die Bilder an der Scheunenwand sind Wind und Wetter ausgesetzt. Die Farben verblassen allmählich, aber Bildstruktur und Bildausage bleiben bestehen, die Bilder behalten ihre Würde. Sie wirken so beeindruckend zeitlos wie der Lindenbaum vor dem Bauernhaus. Oder manchmal alte, lebenserfahrene Menschen.

Meta Zweifel



«Fuchs, du hast die Gans gestohlen»: Werner Lüthi zeigt sein witziges Bild, das er beim Hühnerhof montiert hat.



Bäume: Verharren sie in Winterruhe oder steht unmittelbar der Frühling bevor? Fotos Ursula Gallandre

Der Gazetten-Weihnachts-Quiz

Ein Quiz, frei von Wettbewerb und Jagd nach Preisen. Einfach als Anregung und zur Unterhaltung.

1. Nikolaus von Myra soll drei arme junge Mädchen mit je einer Goldkugel beschenkt und sie so vor einem bitteren Schicksal bewahrt haben. Wovor?

- A Strassenbettel
- B Freudenhaus
- C Zwangsheirat

2. Auf welchem weltberühmten Platz schmückte 1998 der Basler Wanner einen 25 m hohen Tannenbaum?

- A Place de la Concorde in Paris
- B Petersplatz in Rom
- C Piccadilly Circus in London

3. Im Bericht des Evangelisten Lukas zur Geburt des Christuskindes ist von einem hohen römischen Beamten, einem «Landpfleger», die Rede. Wie hiess der Mann?

- A Herodes
- B Lucullus
- C Cyrenius

4. Welcher Naturforscher brachte die Poinsettie, den blühenden Weihnachtsstern, 1804 von Mexiko nach Europa?

- A Alexander von Humboldt/ Deutschland
- B Conrad Gessner/Schweiz
- C Carl von Linne/Schweden

5. Was soll die Form eines Dresdner Christstollens mit seinem charakteristischen Teigdeckel symbolisieren?

- A Geschenkpaket
- B Gewickeltes Jesuskind
- C Geldtasche

6. Wer hat den Text zum Weihnachtslied «Vom Himmel hoch, da komm ich her» verfasst?

- A Paul Gerhardt
- B Joseph Mohr
- C Martin Luther

7. Um was geht es, wenn alte Kochbücher das Rezept «Basler Braunes» bringen?

- A Dunkles Basler Bier
- B Braune Fleischsauce
- C Brunzli-Gutzi

8. Mit welchen Worten leiteten die Engel die Botschaft von der Geburt des Jesuskindes an die Hirten ein?

- A Hört gut zu
- B Fürchtet euch nicht
- C Kniet nieder und lauscht

9. 1223 soll ein Mönch mit Menschen- und Tiergruppen im Wald die Weihnachtsszenenachgesellt und damit den Anstoss zu Krippendarstellungen gegeben haben. Wer war dieser Mönch?

- A Franz von Assisi
- B Benedikt von Nursia
- C Bernhard von Clairvaux

10. Wie heisst die Oper von Engelbert Humperdinck, in der das Lied «Abends, wenn ich schlafen geh, 14 Englein um mich steh'n» gesungen wird?

- A Dornröschen
- B Hänsel und Gretel
- C Schneewittchen

11. Was bedeutet das griechische Wort «angelos», von dem sich das deutsche Wort Engel ableitet?

- A Beschützer
- B Lehrmeister
- C Bote

12. Kaspar, Melchior und Balthasar: Diese drei Namen kamen erst im 9. Jahrhundert auf. Die drei Personen waren im Grund gar keine Könige. Sondern?

- A Reisende Kaufleute
- B Kundschafter von an Neuigkeiten interessierten Fürsten
- C Sterndeuter

13. Welchen Beinamen gab man Josef, dem Mann innerhalb der heiligen Familie?

- A Nährvater
- B Pflegevater
- C Stellvertreter-Vater

14. Der Basler Hypokras wird aus Weiss- oder Rotwein, Zucker und Gewürzen hergestellt. Welches Gewürz gehört nicht in den Wein, mit dem gern auf das neue Jahr angestossen wird?

- A Ingwerwurzel
- B Kardamomsamen
- C Gewürznelken

Auflösung auf Seite 15.



Veranstaltungskalender

November 2020-Februar 2021
Bitte beachten: Die folgenden Angaben gelten unter dem Vorbehalt, dass die Epidemie-Situation keine Veränderungen erforderlich macht.

Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein

Singen im Advent

Sonntag, 13. Dezember 2020, 17.00 Uhr Dorfkirche

Interessierte Sängerinnen und Sänger sind in die stimmungsvolle Dorfkirche eingeladen. Wir üben einen Abend lang die Lieder für das Weihnachtsspiel von Heilig Abend (24.12.2020, 17.00 Uhr).

Friedenslicht

Ab Montag, 14. Dezember, im Ref. KGH, Lärchenstr. 3

Das Friedenslicht aus Bethlehem wird einige Tage vor Weihnachten in die weite Welt hinausgetragen. Es kommt auch nach Münchenstein und kann vom KGH nach Hause genommen werden - ein schöner Brauch.

Das etwas andere Weihnachtsspiel

Donnerstag, 24. Dezember 2020, 17.00 Uhr, Katholische Kirche

Das ökumenische Weihnachtsspiel wird dieses Jahr ein bisschen anders verlaufen. Auf dem Gelände der katholischen Kirche findet ein Postenlauf statt zur Weihnachtsgeschichte nach Lukas. Die Posten werden von Kindern vorbereitet.

Jass

Erster und dritter Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr, im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Wir spielen Schieber in gemütlicher Runde - lockere Sprüche und ein Zvieri inklusive. Infos beim Kirchensekretariat unter Tel. 061 411 96 74.

Männerpalaver

Einmal pro Monat im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

In lockerer Runde treffen wir uns, kochen miteinander und diskutieren ein Thema, das gerade ansteht. Interesse? Dann melden bei Pfarrer Markus Perrenoud, 077 493 21 36

Kaffeetreff

Jeweils 1. Und 3. Donnerstag im Monat, 14.30-16.30 Uhr, im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstrasse 3.

Advents-Bazar

Samstag, 28. November, 10.00-16.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Tolle Geschenkideen entdecken, sich kulinarisch verwöhnen lassen, generationenübergreifende Geselligkeit erleben, eine gute Sache unterstützen - das alles und noch viel mehr bietet unser Bazar.



Filmabend

Freitag, 12. Februar 2021, 19.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Kino in der Kirche zu einem der wichtigsten Schweizer Filme der letzten Zeit.

Katholische Kirche Münchenstein

Adventliche Kirchenkonzerte

Samstage 28. November, 5., 11., 19. Dezember, jeweils 17 Uhr, kath. Kirche, Loogstr. 20

Sternsinger bringen den Segen

Sonntag, 3. Januar, 14.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Nähere Informationen im Pfarrblatt «Kirche heute»

Koordinationsstelle für das Alter

Seniorenachmittag der Ref. Kirchgemeinde und der Koordinationsstelle für das Alter

Mittwoch, 9. Dezember 2020, 14.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Daniel Bollinger, der pensionierte Heimleiter der Stiftung Hofmatt und ein begeisterter Leser, stellt einige seiner liebsten Bücher vor. Die Adventszeit wird dabei eine Rolle spielen, aber auch ein nordischer Krimi wird nicht fehlen.



Suppentopf

Eine feine Suppe mit Würstli und eine Auswahl von delikaten Kuchen, gemeinsam essen, miteinander ins Gespräch kommen: Der «Suppentopf» im reformierten Kirchgemeindehaus, Lärchenstrasse 3, ist eine schöne und liebgewordene Tradition. Jeweils am ersten Dienstag im Monat: 1. Dezember 2020, 5. Januar, 2. Februar und 2. März 2021.

Kulturkommission der Bürgergemeinde Münchenstein

Boogie Connection

Mit dem brillanten Pianisten Thomas Scheytt, Freitag, 29.01.2021 20:00 Uhr, in der Trotte, Hauptstrasse 25, Münchenstein.

Quiz-Auflösung

1.B, 2.B, 3.C, 4.A, 5.B, 6.C, 7.C, 8.B, 9.A, 10.B, 11.C, 12.C, 13.A, 14.A

Kommentar: Sie haben 8-10 Fragen richtig beantwortet? Sie sind super, bravo - oder Sie haben gut geraten oder geschickt gegoogelt. 4-7 richtige Antworten: ein achtbares Ergebnis. Unter 4 richtigen Antworten: Alles bestens. Man kann immer was dazu lernen.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare und über Interesse an einer Inseratschaltung.

seniorenrat@muenchenstein.ch



Aus «Noël en Alsace», Edition Quest-France



Seniorenrat



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
Notrufahren
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.



Impressum November 2020

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