

Als Pfarrer habe ich die schöne Aufgabe, die frohe Botschaft zu verkünden. Diese hat viele Facetten, im Grunde lautet sie aber immer gleich: «Du bist nicht allein». Doch plötzlich zögere ich: Ist Alleinsein wirklich so schlimm? Ich selber bin gerne allein und brauche das gelegentlich auch. Was ich dagegen nicht gerne bin, das ist einsam. Mitten unter Menschen können wir uns

«Alleinsein und Einsamkeit sind nicht dasselbe»

einsam fühlen. Da gibt es niemanden, mit dem wir innerlich verbunden sind. Forscherinnen haben herausgefunden, dass dieses Gefühl weit verbreitet ist: Ein Viertel der Menschen in der Schweiz fühlt sich einsam – Tendenz steigend. Dass Einsamkeit mit viel Scham behaftet ist, macht die Sache auch nicht einfacher. Genau darum hat sich das Team der Senioren Gazette vorgenom-

men, darüber zu reden. Mitten im November-Blues wünschen wir Ihnen eine verbindliche und verbindende Lektüre! Und ganz nebenbei: Über das Wording meiner nächsten Predigt muss ich noch nachdenken – vielleicht haben Sie eine Idee?



Pfarrer
Markus
Perrenoud



Allein oder einsam? Foto: Markus Hofer

Alt wollen alle werden, aber niemand allein oder einsam

Diverse Autorinnen und Autoren in Zeitschriften und Büchern machen sich Gedanken über Einsamkeit. Auch wir widmen uns diesem Thema. Nicht nur im Alter gibt es keine klaren Grenzen zwischen Alleinsein, Zweisamkeit und Einsamkeit.

Die Familie, der Beruf, der Freundeskreis, die Hausarbeit: Nichts sollte zu kurz kommen. Ich kann mich gut an die Zeit erinnern, in der ich nicht zur Ruhe kam. Manchmal sah ich schon beim Aufwachen, natürlich mit dem Klingeln des Weckers, Berge von

Tätigkeiten, die erledigt werden mussten. Der Wunsch, nein, die Sehnsucht nach ein paar Stunden Ruhe, oder ganz verwegen, nach einem Tag nur für mich, war gross.

Weiterlesen auf Seite 2

Alt wollen alle werden, aber niemand allein oder einsam

Fortsetzung von Seite 1

Und heute? Auch ohne den Wecker erwache ich früh, natürlich gibt es auch noch Verpflichtungen, aber ich lebe allein; niemand ist da, der mir Frühstück macht, niemand mehr, der mir etwas

das Mittagessen parat haben. Ich habe jetzt die Ruhe, nach der ich mich so gesehnt hatte. Wenn ich im Flow beim Nähen bin, stört mich nichts und niemand mehr. Wenn ich im Garten arbeite, kann ich das solange tun, bis mich der Hunger oder der Regen wie-

andere Seite sehr gut. Der Text drückt Einsamkeit aus. Es wird erwartet, dass «die anderen» die Initiative ergreifen. Ich glaube, dass diese Erwartung kennzeichnend für Einsamkeit ist. Einsame Menschen trauen sich nicht zu, selbst mit anderen Kontakt aufzunehmen. Vielleicht aus Furcht zu stören oder abgelehnt zu werden. Und damit hat die Spirale begonnen. Man zieht sich in sein Schneckenhaus zurück, sobald eine Initiative, die Wohlfühlzone zu verlassen, von aussen kommt. Man macht sich vor, vollkommen zufrieden zu sein. Wofür gibt es schliesslich Fernsehen und Internet, man ist ja mit der Welt verbunden. Aber dieses Verhalten führt in die Isolation. Die sozialen Kontakte brechen ab, das Gefühl, nicht verstanden zu werden, entsteht und damit eine allgemeine Unzufriedenheit.



Dinner for One. Nicht jedermanns Sache.

Foto: Regine Knauer

Wichtiges aus der Zeitung vorliest, um dann das Gelesene gleich zu diskutieren, niemand, der eine Initiative ergreift, wie: «Heute wandern wir auf die Belchenfluh». Und es ist auch keiner da, dem ich beim Heimkommen von schönen Erlebnissen erzählen kann.

Eine gute Möglichkeit, über das Erlebte zu reflektieren, ist das Aufschreiben.

Ich bin seit bald acht Jahren allein, und obwohl ich meine Familie vermisse, lebe ich gern allein. Es ist schön, das machen zu können, was mir gerade gefällt. Ich muss nicht mehr Punkt zwölf Uhr

der vertreiben. Ich kann tun und lassen, was ich will. Manchmal muss ich mich aber auch selbst schubsen: Ich hatte mir zum Beispiel vorgenommen ins Kino zu gehen, bin aber etwas spät dran. Zuhause bleiben oder pressieren? Aus Erfahrung weiss ich: Pressieren ist die bessere Wahl.

*Kein Mensch ruft mich an
Keine Sau interessiert sich für mich
Und ich frage mich
Denkt gelegentlich
Jemand mal an mich?*

Dieses Lied von Max Raabe aus dem Jahre 1993 beschreibt die

Alleinsein ist ein Zustand, man ist alleine, es ist kein weiterer Mensch in der Nähe.

Einsamkeit ist ein Gefühl, das folgendermassen definiert wird: «Der Begriff Einsamkeit bezeichnet im Sprachgebrauch der Gegenwart vor allem eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen eines Menschen. Es handelt sich dabei um das subjektive, von Betroffenen als schmerzhaft erlebte Gefühl, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte nicht die gewünschte Qualität haben» (Wikipedia). Einsamkeit ist negativ behaftet, niemand sagt gern von sich, er oder sie sei einsam.

Aber nicht nur aus dem Alleinsein kann sich Einsamkeit entwickeln. Auch in der Zweisamkeit oder in Gesellschaft können sich Gefühle von Einsamkeit einstellen. Ein Beispiel: Ich sitze in einer fröhlichen Runde zu viert in einem Restaurant. Plötzlich kommt das Thema eines Kinofilms auf. Alle scheinen den Film gesehen zu haben, es wird diskutiert sogar gestritten und dann wieder gelacht. Ich verstehe eigentlich nur «Bahnhof», kann absolut nichts beitragen, schäme mich vielleicht sogar, dass ich diesen, ganz offensichtlich weltbewegenden Film nicht gesehen habe und fühle mich plötzlich einsam unter Freunden. Oder man sitzt mit Bekannten zusammen. Plötzlich sind alle auf ein unbekanntes Wort hin mit ihrem Handy beschäftigt. Ich denke, es würde reichen, wenn einer das Wort nachschlagen würde. Das sind unangenehme Situationen,

«Überlebens- training im Restaurant»

die es auszuhalten gilt. Sie haben nichts mit der Einsamkeit oder Leere des Lebens zu tun.

Meine erste Reise alleine führte mich nach Cuxhaven an der Nordsee. Das Losfahren war ein Problem für mich. Bis zum letzten Moment habe ich mir gesagt, ich müsse ja nicht abfahren, aber als ich dann auf der Autobahn war, waren alle Ängste weg. Ich fuhr bei guter Musik ans Ziel. Das Meer und die tolle Landschaft

machten mir grosse Freude, ich habe die Gegend auf dem Velo erkundet.

Aber die Küche in der kleinen gemieteten Wohnung entpuppte sich als total untauglich. Also: Was war zu tun? «Überlebens-training»: Ich musste mich überwinden, allein in ein Restaurant zu gehen! Das hatte ich noch nie vorher gemacht. Ein Restaurant direkt am Meer, mir wurde ein

Platz im hinteren Teil zugewiesen. Dort standen die kleinen Tische. Die Wartezeit überbrückte ich mit einem Buch. Bücher sind gute Freunde, sie lassen uns Zeit, Raum und auch Unbehagen vergessen.

Geteilte Freude ist doppelte Freude

Meiner Meinung nach ist es für alle Menschen äusserst wichtig, ein gutes soziales Netz zu haben und es nie zu spät sein kann, eines aufzubauen.

Seien wir alle mutig, sprechen andere Menschen an, besuchen Kurse oder Vereine, gehen raus, auch ohne Ziel. Es wird sich etwas ergeben, was Freude macht. Und im besten Fall sind wir dabei in guter Gesellschaft. Geteilte

Freude ist doppelte Freude.



Regine Knauer

Spiele, reden und kochen statt Handymanie.

Foto: Regine Knauer



«Digital Café» bietet Kurzweil, Gespräche und unmittelbare Hilfe beim Bedienen von Handy oder Tablet

Es isch ganz eifach! Wie oft haben Sie diesen Ausspruch schon gehört von Ihren Kindern oder Enkeln? Besonders im Zusammenhang mit elektronischen Geräten kommt das unserem Nachwuchs locker über die Lippen. Verständlicherweise, schliesslich sind Sie damit aufgewachsen und haben sich ohne Anstrengung Kenntnisse verinnerlicht, von denen wir als Seniorin oder Senior nur träumen können. Wenn schon Träume, dann sind es eher Alpträume, die

wir im Umgang mit elektronischen Geräten erleben. Dies trifft insbesondere für Smartphones oder Tablets zu. Mit Staunen verfolgen wir die fliegenden Finger unserer Nachkommen. Nicht alle Seniorinnen und Senioren wollen sich mit diesen Geräten auseinandersetzen. Dies gilt es zu respektieren. Es gibt aber eine stattliche Anzahl, die gerne die (durchaus vorhandenen) Annehmlichkeiten von Smartphones und Tablets nutzen möchten.

Es isch villicht doch nit so eifach! Das vorgängig Beschriebene klingt verlockend, aber wie viele Seniorinnen und Senioren sicher gemerkt haben: Es ist eben doch nicht so einfach. Gewisse grundsätzliche Funktionen müssen beherrscht, im Idealfall sogar verstanden werden. Diese Funktionen können Sie sich in entspannter Atmosphäre bei einem Beratungsgespräch im Digital Café mit einer erfahrenen Beraterin oder einem Berater aneignen. Damit ist

Das Beratungsteam im Digital Café: Willy Toggenburger, Jolanda Sigg-Voss, Werner Schniepper, Caecilia Schaerli, René Meier-Joehl

Foto: Ursula Gallandre





So buche ich mein SBB-Ticket online und kann die richtige Verbindung mit Fahrplan finden.
Foto: Ursula Gallandre

auch die Brücke zum Leitthema dieser Gazette geschlagen: Einsamkeit.

Nicht nur können Sie im Beratungsgespräch Sozialkontakte pflegen, das Erlernte wird Ihnen

die Möglichkeit geben, sich auszutauschen sowie Anwendungen und Funktionen zu nutzen, die viel Kurzweil, und – richtig und mit entsprechender Kenntnis und Vorsicht genutzt – in vielen Lebensbereichen Erleichterungen bieten.

Der positive Fatalist



Erinnern Sie sich noch? Haben Sie das Schreiben auch erhalten? «... Sie haben das Referenzalter erreicht und besitzen Anspruch auf eine Altersrente.» Wow. So mega. Freude kommt auf. Anstelle von Geld verdienen, heisst es jetzt, Geld ausgeben. Das war aber bei weitem nicht das einzige Schreiben. Mir scheint, alle haben Kenntnis von diesem Datum: Versicherungen, Krankenkasse, Banken, Pensionskasse und, und, und. So begehrt und gleichzeitig so allein habe ich mich mein ganzes Leben lang nie gefühlt.

Unisono wollen alle gratulieren und helfen. Wobei? Es fallen Stichwörter wie Sparen, Lebensqualität, Selbstbestimmung, Genuss, sorgenfrei oder technische Begriffe wie Umwandlungssatz, Rendite, Altersvorsorge oder Lebenserwartung.

«Nie habe ich mich so begehrt gefühlt!»

Die Freude weicht. Und die Überforderung nimmt überhand. «Wichtig ist doch Gesundheit, glücklich sein, Zufriedenheit, Spass und aktiv am Leben teilhaben», geht es mir durch den Kopf. Der Gedanke lässt mich nicht mehr los und der Entschluss wächst: «Vergiss es! Ich arbeite einfach weiter ...»

Gesagt. Getan. Und alle Schreiben waren gegenstandslos. Zumindest in diesem magischen, befreienden Moment.

Euer *jo*, der positive Fatalist 😊

Unser Angebot: Praktische Hilfe für alle, die die digitale Welt besser verstehen und für sich nutzen wollen

Beratung	beschränkt sich auf Geräte, die Sie mitbringen: Smartphones oder Tablets (IOS oder Android); kostenlos
Dauer	max. 1 Std.
Ort	Restaurant Pumpwerk, Stiftung Hofmatt, Münchenstein
Wann	Jeden 2. Montag im Monat, 14.00–16.00 Uhr
Anmeldung*	Tel. 079 429 01 72 (jeweils Do, 16.00–18.00 Uhr) oder jederzeit mit SMS oder Mail an seniorenrat@muenchenstein.ch
Angaben	- Welches System (IOS oder Android)? - Kommen Sie allein oder zu zweit?

* Spontan vorbei kommen möglich, jedoch allenfalls mit Wartezeit oder Verschiebung verbunden.

Ein Angebot des Seniorenrats Münchenstein

Die Schwanen-Weihnacht: eine Erfolgsgeschichte der zwischenmenschlichen Art

Seit bald 40 Jahren besteht der «Verein zum Schwanen» in Münchenstein und organisiert am Heiligabend die Schwanen-Weihnacht – eine kostenlose Weihnachtsfeier für Alleingebliedene.

Warum Schwanen-Weihnacht? Der Name der Weihnachtsfeier geht auf den Gasthof zum Schwanen zurück, der 1861 von der Gemeinde Münchenstein erworben wurde und als Schulhaus und später als Gemeindeverwaltung diente. Im Zuge der Renovation der sogenannten «alten Gmeini» im Jahr 1987 wurde die Idee geboren, aus dem Erlös der Banntagsbeiz eine Weihnachtsfeier für Alleingebliedene auszurichten, und im selben Jahr fand bereits die erste Schwanen-Weihnacht im Melchior-Berri-Saal statt, der für die damals 35 Gäste noch genügte. Am 24. Oktober 1988 wurde der «Verein zum Schwanen» gegründet. Aufgrund der steigenden Nachfrage wurde die Feier 1998 in das neu erstellte KUSPO verlegt.

Weihnachten ist ..., wenn Besuch kommt, Lichter

und Weihnachtslieder die Dunkelheit verzaubern, allerhand zum Naschen bereitsteht, wenn wir Zeit mit der Familie verbringen. Doch immer mehr Menschen leben allein oder können nicht mit der Einladung von Angehörigen rechnen, da diese im Ausland leben oder nicht mehr traditionell Weihnachten feiern oder andere Gründe vorliegen. Unsere persönlichen Lebensumstände können sich plötzlich ändern, aber auch die Gesellschaft

hat sich verändert. Anstatt darüber traurig zu sein, können wir uns neu organisieren.

Dafür gibt es verschiedene Ansätze wie zum Beispiel die seit Jahren beliebte Weihnachtsfeier des Vereins zum Schwanen, welche traditionell, in familiärer Atmosphäre mit rund 120 Personen gefeiert wird. Mit einem musikalischen Teil und gesungenen Weihnachtsliedern, besinnlichen Worten sowie einem selbstgekochten, mehrgängigen Menu verwöhnen wir mit viel Freude und Engagement unsere Gäste. Am Ende der Feier verabschieden wir uns mit einem Bhaltis

Im glitzernden, weihnachtlichen Glanz präsentiert sich der wunderbar dekorierte KUSPO-Saal. Jetzt fehlen nur noch die Gäste.
Foto Ursula Gallandre



Die Schwanen-Weihnachtsfeier ist aber noch viel mehr, nämlich eine Plattform, wo alte Bekanntschaften gepflegt und neue Freundschaften geknüpft werden. Niemand muss allein und einsam bleiben über die Festtage. Notabene hat es auch sehr viele Helferinnen und Helfer, die gerne in Gesellschaft feiern und sich jedes Jahr wieder ehrenamtlich engagieren.



Jedes Jahr nehmen über 120 Alleingeblied an der Schwanen-Weihnacht teil. Mehr als 40 Helferinnen und Helfer machen diesen Anlass mit ihrem Engagement erst möglich.

Foto Ursula Gallandre

Immer im Frühling lädt der Verein zum Schwanen zu zwei weiteren Anlässen ein. Mit den Gästen und Helfenden unternehmen wir eine Carfahrt «ins Blaue», immer sofern es unsere finanziellen Mittel erlauben. Am Sonntag begrüßen wir unsere Gäste im Beizli beim Mönchskeller. Von 11.00–18.00 Uhr steht eine Auswahl von leckeren Speisen und diversen Getränken zur Konsumation bereit. Der Erlös kommt vollumfänglich unserer Schwanen-Weihnacht zugute.

Dank Spenden von Privaten, Firmen, dem Lotteriefonds, Bürger- und Kirchgemeinden Münchenstein sowie der Bereitstellung der Räumlichkeiten durch die Gemeinde kann der Anlass durchgeführt werden. Wichtig und mit einem grossen MERCI verbunden ist der Einsatz von über 45 Helfenden, auf deren Unterstützung wir jedes Jahr zählen dürfen.

Durch das ganze Jahr hindurch werden Vorbereitungen für die Schwanen-Weihnachtsfeier getätigt. Die Bhaltis werden sorgfältig

ausgewählt oder zum Teil liebevoll selbst kreiert, geeignete Musiker werden angefragt, Dekorationen entworfen und mit unseren wunderbaren Köchen Menüs zusammengestellt. Am 22.12. beginnen wir jeweils mit dem Aufbau und Dekorationen im KUSPO und lassen unserer kreativen Ader freien Lauf. Am 23.12. und 24.12. ist die gut eingespielte Küchenequipe am Werk. Im KUSPO herrscht buntes, fröhliches Treiben!



Lachs als Entrée und ein mehrgängiges Menü vom Feinsten. Da könnte man schon Appetit bekommen.

Der Verein zum Schwanen hofft, auch in Zukunft engagierte Menschen zu finden, die sich für diese wunderbare Weihnachtsidee begeistern lassen. Wir sind daher überzeugt, dass die Schwanen-Weihnacht noch viele weitere Jahre stattfinden kann.

Wenn Sie es nicht schon sind, dann werden Sie Teil dieser Gemeinschaft und nehmen am Heiligabend an dieser einzigartigen Feier teil. Sei es als Gast, als Helferin oder Helfer und als Spender oder Sponsor – melden Sie sich!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung zur nächsten Feier am 24.12.2025!



Cornelia Christen,
Co-Präsidentin
Verein zum
Schwanen

Kontakt

Verein zum Schwanen
4142 Münchenstein
info.vzs@mail.ch, www.ver einzum schwanen.ch



Anmeldung zur Schwanen-Weihnacht 2025

Sind Sie an den Festtagen allein? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung per E-Mail.

Gesucht: Helferinnen und Helfer

Sie möchten einen aktiven Beitrag leisten und stellen sich als Helferin und Helfer zur Verfügung. Vielen Dank für Ihre Kontaktdaten per E-Mail.

Spenden

Unser Motto: **Jede Hand zählt, jede Spende hilft!**
(Spenden sind steuerlich abzugsberechtigt.) QR-Code scannen und Schwanen-Weihnachten unterstützen.
IBAN: CH68 0900 0000 4002 3110 7



Ein Gemeinschaftswerk

Das Gegenteil von Einsamkeit ist Verbundenheit. Was eine gute Gemeinschaft alles bewirken kann, davon erzählt der Wandteppich «Die Mitte». Das monumentale Kunstwerk hängt im reformierten Kirchgemeindehaus in Münchenstein und feiert heuer seinen 40. Geburtstag.

Am Anfang stand die Leere beziehungsweise der nackte Beton. Aus diesem Material ist unser Kirchgemeindehaus wie so viele andere moderne Kirchen erbaut. Der Baustoff gefiel dem Architekten, aber nicht allen Gemeindemitgliedern. Viele fühlten sich während dem Gottesdienst eher in einer Fabrik als in der Kirche. So kam die Idee auf, die riesige Betonwand vorne im Kirchenraum künstlerisch zu ge-

stalten. Wenn die Predigt wieder einmal zu lange gerät, dann hätte wenigstens das Auge eine Abwechslung.

Im Rückblick äusserst innovativ war, dass die Kirchgemeinde nicht einfach ein Werk in Bestellung gab. Die Kunst in der Kirche sollte kein einsamer Geniestreich, sondern ein Gemeinschaftswerk sein. Mit Lissy Funk konnte die passende Künstlerin dafür gefunden werden. Die Zürcher Tapisserie-Stickerin war bereit, sich auf das Abenteuer einzulassen.

Und so begannen 30 Münchensteinerinnen – es waren alles Frauen, sowohl reformierte als auch katholische – mit der Arbeit. Angeleitet von der Künstlerin stickten sie mehr als drei Jahre

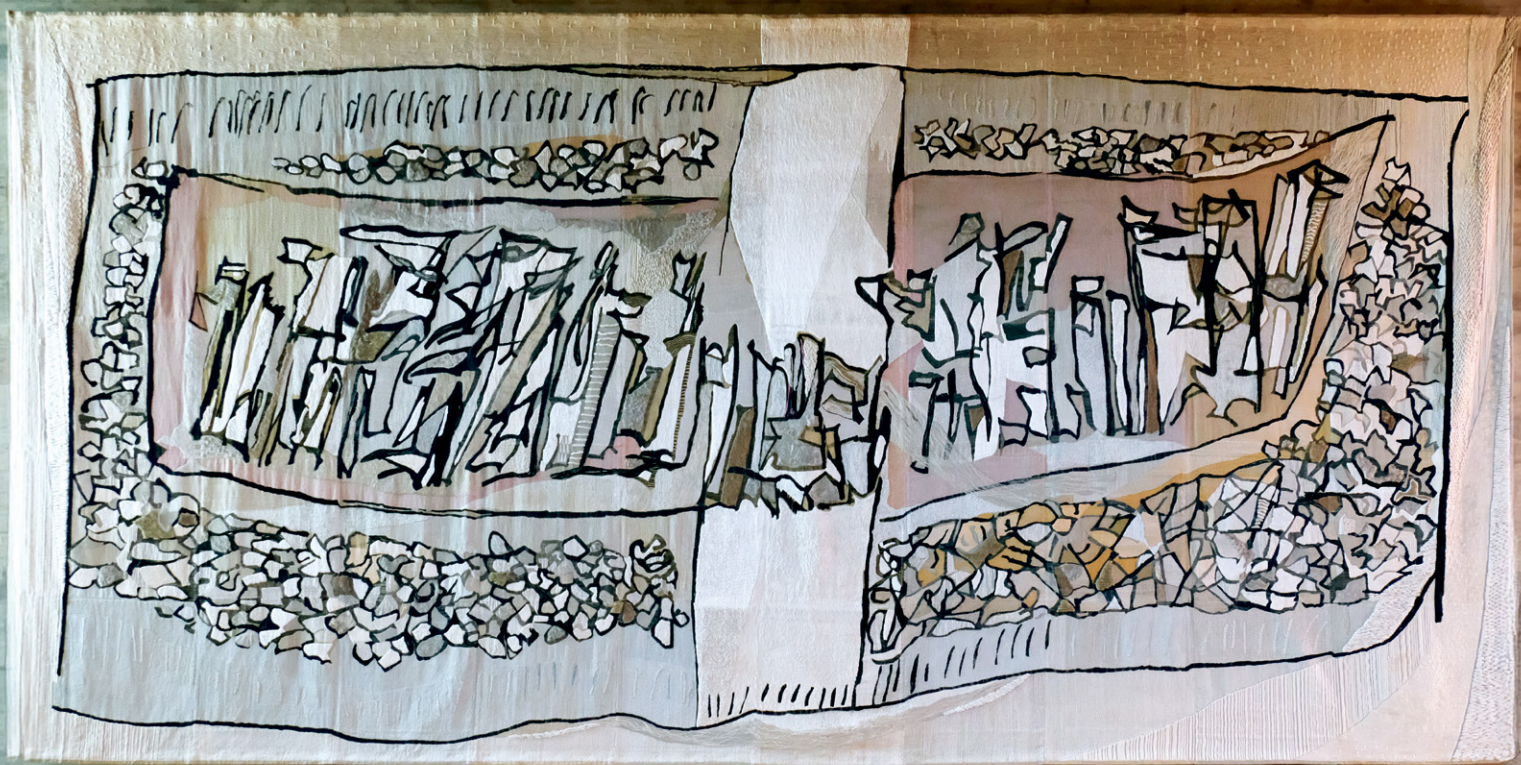
lang, ein Mal pro Woche traf frau sich zum Teamwork. Entstanden ist dabei nicht nur ein eindrückliches Kunstwerk, sondern auch eine starke Gemeinschaft. In den Wandteppich hineingestickt sind viele Gespräche über Sorgen und Freuden im Familien- und Freundeskreis, die noch heute verbinden.

Seit 40 Jahren hängt der Wandteppich im Kirchgemeindehaus. Immer wenn wir Gottesdienst feiern, dann schauen wir ihn an – und doch wird uns nie langweilig. Denn da gibt es so viele Motive zu entdecken. Das Schönste ist: Wenn Menschen sich zusammentun, dann finden sie zur Mitte!

Markus Perrenoud
Pfarrer

Die Mitte. Wandteppich im reformierten Kirchgemeindehaus Münchenstein

Foto: Ursula Gallandre



Wenn die Stille zur Last wird: Zwischen Freiheit und Leere

Im Alter wächst das Risiko, weniger soziale Kontakte zu haben, was wiederum zu Einsamkeit oder sozialer Isolation führen kann. Faktoren für die kleiner werdenden sozialen Kontakte können der Verlust von Angehörigen und Freunden, der Austritt aus dem Berufsleben, gesundheitliche Einschränkungen, verminderte Mobilität oder Armut sein. Soziale Isolation, das ist erwiesen, kann negative Folgen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben.

Neben vielen anderen Themen treffe ich in meinen Beratungen immer wieder auf ältere Menschen, welche unter dem Alleinsein leiden, seit ihr Ehepartner oder ihre Ehepartnerin gestorben ist. Viele fühlen sich einsam und brauchen Zeit, sich wieder neu zu orientieren.

Die eigene Trauer und manchmal auch die Reaktionen des Umfeldes erschweren es, in Kontakt mit anderen Menschen zu bleiben oder wieder in Kontakt zu kommen. Allein im Leben unterwegs zu sein ist oft eine Herausforderung, egal ob jemand 30 oder 80 ist, so die Aussage im Buch von Verena Steiner **«SOLO. Alleinsein als Chance»**.

Durch die Radiosendung «Persönlich» wurde ich auf Verena Steiner, Autorin des Buches, aufmerksam. Sie hat sich nach dem



plötzlichen Tod ihres Mannes in einen, wie sie beschreibt, tiefgreifenden Veränderungsprozess begeben. Aus der Trauer wurde Erkenntnis, aus der Leere ein Lernprozess.

Ihr Ziel: Verbundenheit finden, ohne sich auf eine Partnerschaft zu stützen. In ihrem Buch beschreibt sie ihre Erfahrung, wieder lernen zu müssen, allein unterwegs zu sein. Sie setzte sich bewusst «Mutprojekte»: Ein neuer Spaziergang, ein Café-Besuch ohne Begleitung. Sie habe gelernt, allein zu sein, ohne sich einsam zu fühlen.

Und das hat mir an ihren Schilderungen besonders gefallen: Verena Steiner hat bewusst kleine, kurze Begegnungen im Alltag gesucht, in denen echte Verbin-

dungen spürbar sind. Ein freundlicher Blick im Tram, ein kurzes Gespräch beim Einkaufen oder in der direkten Nachbarschaft. Solche Momente sind unscheinbar,

aber sie haben eine Wirkung. Ganz im Sinne von Verena Steiner möchte ich Sie einladen, solche Momente der Verbundenheit in Ihrem Alltag zu sammeln. Trauen Sie sich – es lohnt sich!

Lisa Kaufmann
Koordinationsstelle für das Alter

«Mutprojekte gegen Einsamkeit»



Verena Steiner
SOLO –
Alleinsein als
Chance
Arisverlag,
ISBN: 978-3-
907238-44-8

Bücher, die vielleicht helfen können

Zu den Themen Einsamkeit und Alleinsein gibt es viele Bücher: Von Lebenshilfen über Strategiefragen bis zur Kunst des Alterns. Auch die Belletristik befasst sich mit dem Themenkreis. Hier eine Buch-Auswahl, die bei der GGG Stadtbibliothek Schmiedenhof ausgeliehen werden kann.

Einfach mal reden

Unter dem Titel «Die meisten wollen einfach mal reden» entwickelt Elke Schilling Strategien gegen

die Einsamkeit im Alter. Die Autorin ist Gründerin von «Silbernetz», einem deutschen Telefonangebot. Beleuchtet wird nicht nur die Einsamkeit, sondern Themen wie Vorurteile gegenüber älteren Menschen, Ängste, Informationsarmut und das bevorstehende Sterben. Aber auch Positives wie «den Luxus des Alleinseins».

Elke Schilling: «Die meisten wollen einfach mal reden», Neu-Isenburg 2024

ISBN: 978-3-86489-432-9

Tagebuch

Während Elke Schilling Einsamkeit vor allem als Problem der alternden Menschen betrachtet, wendet sich Franziska Muri mit «Der Weg aus dem Schneckenhaus läuft nicht geradeaus» an alle Altersgruppen. Sie macht deutlich, dass die Generation «Handy» mehr unter Einsamkeit zu leiden hat als ältere Menschen. Das Buch ist eine Handlungsanleitung, um mit «zehn kleinen Schritten wieder unter die Menschen zu finden». So schlägt sie das Führen eines Tagebuches vor. Ihr Ansatz ist lehrbuchhaft, und ich frage mich, ob allein die Lektüre dieses Buches wirklich hilft.

Franziska Muri: «Der Weg aus dem Schneckenhaus läuft nicht geradeaus», München 2024
ISBN 978-3-8338-9073-4

Tiefgründig

Stark von C.G. Jung ist die Schrift von Wunibald Müller geprägt. «Von der Kunst des Altwerdens» widmet der Einsamkeit unter dem Titel «Vom Ich zum Du» nur gerade ein Kapitel. Er macht – oft wortreich und sich wiederholend – klar, dass Einsamkeit nur gerade ein Aspekt des Älterwerdens ist. Darüber hinaus plädiert der Theologe, Psychologe und Psychotherapeut für ein authentisches und gelassenes Leben. Er klammert auch das Ta-



Kleine Auswahl aus der Bücherflut: Einsamkeit beschäftigt die Menschen.



Die Fassade am Spalenberg 22 soll Hermann Hesse inspiriert haben.

buthema Tod nicht aus. Ein aus meiner Sicht tiefgründiges Werk.
Wunibald Müller: «Von der Kunst des Altwerdens», Freiburg i. Br. 2023, ISBN 978-3-451-39714-1

Steppenwolf

Dieses Werk habe ich willkürlich ausgewählt, weil es weitgehend in Basel entstanden ist: Hermann Hesses «Steppenwolf». Dieser symbolisiert die einsame, wilde Seite des Protagonisten, der Hesses eigene Zerrissenheit darstellt. Immer gut zum Wiederlesen.

Hermann Hesse: «Der Steppenwolf», Ulm 2019

ISBN 978-3-518-36675-2



Martin
Brodbeck

Einsam. Allein.

Eine ganz persönliche Betrachtung

Nach verschiedenen Aufenthalten an der spanischen Mittelmeerküste verbrachten wir vor ein paar Jahren einen Winterurlaub in einem Haus an der Küste. Nach einem Nachtessen im Restaurant hatte meine Frau sehr plötzlich heftige Bauchschmerzen. Ein Besuch beim Arzt endete in der Notaufnahme in einem Privatspital. Hier wurde klar, dass meine Frau mit einem ein- bis zweiwöchigen Aufenthalt im Spital rechnen musste. Natürlich begleitete ich sie die ganze Zeit und konnte im gleichen Spital-Zimmer übernachten.

Durch die Behandlung war meine Frau sehr geschwächt und schlief sehr viel. Sie bat mich, doch tagsüber etwas zu unternehmen. Obschon der Weg zum Strand sehr kurz war, musste ich feststellen, dass trotz einer recht hohen Bevölkerung der Strand völlig leer und auch recht abweisend wirkte.



Hier kam zum ersten Mal das Gefühl für Einsamkeit auf, auch

«Winterurlaub in Spanien»

wenn die Umgebung nicht danach aussah. Es fehlten mir Ansprechpersonen, um mit ihnen über unsere momentanen Probleme sprechen zu können. Bis zur Entlassung aus dem Spital verstärkte sich dieses Gefühl täglich. Ich konnte eigentlich nichts dagegen antun. Es war eine Erfahrung, die ich so zum ersten Mal erlebte. Erst als wir zu zweit wieder in «unserem» Haus zurück waren, normalisierte sich das Empfinden.

Walter Wüthrich

5 Estrich;
 6 BevorMunden;
 7 Achtung;
 8 Tee mit etwas Rum;
 9 Tauscht die Pferde. Dann will jeder dass sein Pferd zuletzt ankommt;
 10 3 Stück;
 11 15, 14 Fahrgäste und der Fahrer;
 12 Weiss. Es muss sich um einen Eisbären handeln, da ein Haus, dessen Seiten alle nach Süden zeigen, nur am Nord-pol stehen kann.

Seite 14
 1 Es ist helllichter Tag;
 2 Nach 48 Wochen;
 3 50 Rappen;
 4 Theos Vater ist 35 Jahre alt. In 7 Jahren ist Theo 20 Jahre alt, sein Grossvater ist dann viermal so alt, also 80 Jahre. Heute ist er noch 7 Jahre jünger, also 73 Jahre. In 3 Jahren ist der Grossvater 76. Dann ist er doppelt so alt wie Theos Vater. Dieser ist dann 38 Jahre alt. Somit ist Theos Vater heute 35 Jahre alt.

«Das gibt mir ein gutes Karma»

Die Münchensteiner Landschaft sähe ohne den freiwilligen Einsatz von Angela Ritter trister aus. Ausgerüstet mit Leuchtweste, Wägelchen und Greifzange befreit sie das Birsufer von allerlei Abfall.

Vor allem Zigarettenstummel, Petflaschen und Getränkedosen sammelt Angela Ritter auf ihrer Abfalltour entlang der Birs ein. Insbesondere im Sommer, wenn das Partyvolk die vielen Sandbänke belagert, häuft sich dort der Müll. Dann begibt sie sich sogar drei Mal in der Woche auf ihre Abfalltour, die von der alten

Holzbrücke beim Stauwehr bis zur Birsinsel, nahe der Reinacher Heide führt.

«Wir leben in einer Wegwerfgesellschaft», sagt sie trocken. Obwohl die Abfallmenge von Jahr zu Jahr wächst, wirkt sie überhaupt nicht verbittert. Im Gegenteil, sie macht ihre Arbeit gerne. «Ich möchte der Gesellschaft und der Natur etwas zurückgeben. Das gibt mir ein gutes Gefühl, ein gutes Karma», schmunzelt sie. Zusätzlich wird sie von den vielen «Danke» und «Bravo» motiviert, die sie auf ihrer Tour von den Spaziergängern und Joggern er-



Mit der Greifzange den Abfall pflücken: Angela Ritter unterwegs an der Birs

hält. Auf jeden Fall hält sie auch in Zukunft an ihrer Abfallroute fest, sollte sie einmal von Münchenstein wegziehen. Zu fest hat sie das Birsufer mittlerweile lieb gewonnen.

Urs Uehlinger

Wo steht diese Lokomotive in Münchenstein?



Foto: Ursula Gallandre

Was hat sie mit Münchenstein zu tun? Das habe ich mich gefragt, als ich sie bei einem Spaziergang entdeckt habe.

Als diese Lokomotive erbaut wurde, hat die damalige Firma Alioth aus Münchenstein das Elektrische eingerichtet. Die Lokomotive 55 gehört zur Zahnstangenbahn, die bis 1969 auf der Wengernalpbahn fuhr, der damals längsten Zahnstangenstrecke der Welt, von Lauterbrunnen – Wengen – Kleine Scheidegg bis Grindelwald. Später stand sie auch noch im Dienst der Schy-

nige Plattebahn, dann noch bis 1997 im Rangierdienst im Bahnhof Lauterbrunnen.

Sie ist ein Geschenk der Jungfrau-bahn AG Interlaken und steht auf dem Areal der Primeo Energie.

Beatrix Kessler

Nachgefragt bei der Gemeindepolizei

«Mehrheitlich verhalten sich Münchensteinerinnen und Münchensteiner korrekt und anständig», sagt Thomas Gerber, Leiter der Gemeindepolizei. Er muss es wissen, sorgt er doch mit sei-



nem vierköpfigen Team für Ruhe und Ordnung in Münchenstein. Wichtig ist ihm die Präsenz. «Wir müssen sichtbar sein. Die Bevölkerung soll die Gemeindepolizei wahrnehmen», betont er. Deshalb ist sein Team seltener am Schreibtisch anzutreffen, sondern patrouilliert vielmehr draussen im Polizeiauto oder auf den E-Bikes.

«Wir müssen in unserem Job ein dickes Fell haben. Im Gegensatz zu früher sind die Leute reizbarer geworden und fühlen sich viel schneller angegriffen», erzählt er. Auch wenn die Wertschätzung oft ein wenig zu kurz kommt, macht er seine Arbeit gerne. «Wir sind ein gutes Team und unterstützen uns optimal. Da steckt man das Negative schnell weg», sagt er und steigt aufs E-Bike, bereit für die nächste Kontrollfahrt.

Urs Uehlinger

*Sorgt für Ruhe und Ordnung:
Thomas Gerber*

Hätten Sie gewusst, dass ...

... das **Restaurant Gartenstadt** vor bald hundert Jahren, also im 1927 eröffnet wurde? Das junge Münchensteiner Wohnviertel erhielt damit eine eigene Gastwirtschaft.

... sich in Münchenstein mehrere Landsitze wohlhabender Basler Familien befinden? So zum Beispiel das Bruckgut. Es ist aus dem 15. Jahrhundert und zählte damals zu den bedeutendsten Landsitzen der **Basler Oberschicht**. Im herrschaftlichen Landhaus befinden sich wertvolle historische Ausstattungsstücke, sowie Papiertapeten aus Paris und Leipzig.

... der bekannte Architekt **Melchior Berri** in Münchenstein aufgewachsen ist? Er hatte 1829 die Pläne zur Villa Ehinger, einem Sommer- und Wohnsitz der Familie Sarasin-Merian, entworfen. Später wohnten die Familien Ehinger bis 1958 in der Villa. Heute finden im Gebäude Musikunterricht und Konzerte statt.

... das älteste erhaltene Bauwerk am St. Albenteich die **Hammer Schmiede** am Münchensteiner Teichweg ist? Sie ist eines der wenigen erhaltenen Architekturbeispiele dieser Art aus dem 17. Jahrhundert. Bei der Renova-

tion des Gebäudes anno 1969 hat man einen Dachziegel mit der Jahreszahl 1661 gefunden.

... die **Haas'sche Schriftgießerei** in Münchenstein eine der frühesten Stahlbetonbauten war? Wer kennt sie nicht, diese Fassade: Dort wurden Bleibuchstaben, historische und neu entworfene Schriften hergestellt. Seit 1997 nutzt die Rudolf Steiner Schule das Gebäude.

... sich im Ruchfeld das **Schau-lager** befindet – es wurde 2003 eröffnet. In diesem imposanten Gebäude befinden sich zeitgenössische Kunst und immer wieder Wechselausstellungen. Ein Besuch lohnt sich.

... der prominenteste Bewohner der historischen Siedlung «Beim Wasserhaus» **Roger Federer** war, der im Elternhaus (Nr. 40) seine Jugendjahre verbrachte, bevor er zum Tennis-Champion avancierte.

Diese Informationen, und noch viel mehr, sind im Buch **«M wie Münchenstein»** von der Kulturkommission der Bürgergemeinde zu lesen. Am Schalter der Gemeindeverwaltung kann es gratis bezogen werden.

Beatrix Kessler

«Die Zweisamkeit wird zur Einsamkeit, wenn keiner mehr für den anderen Zeit hat.»

Monika Kühn-Görk

«Freundschaften zu pflegen ist das beste Mittel gegen Einsamkeit.»

Werner Schuch

Madame Frigo: Engagiert gegen Food Waste

Wer an der Ecke Schulackerstrasse und Lärchenstrasse schon mal vorbeigekommen ist, hat sicher den gelben Kühlschrank entdeckt und sich gewundert.

Madame Frigo, wie der Kühlschrank heisst, steht im Garten der Familie Moll und wird von Christine Moll mit grossem Engagement betreut. Die Idee dahinter ist bestechend. Um gegen Food Waste anzugehen, können Interessierte noch gute Lebensmittel statt in die Tonne in diesen Kühlschrank bringen und auch selbst wieder Essen mit nach Hause nehmen. Seit gut drei Jahren betreut Christine Moll diese Lebensmittelplattform mit viel Herzblut und hat schon viele Leute gesehen, die Essen bringen oder abholen. Einmal im Jahr, immer vor den Sommerferien, beglückt sie Schulkinder mit einem Gratis-Glacé.

Der Rosenkavalier bedankt sich bei Christine Moll mit einer Rose für ihren tollen Einsatz zum Wohle von Natur und Mensch.

roka



«Der Rosenkavalier»

Denksport für einsame Stunden

1 Nach einer Beizentour findet eine Frau ein Geldstück auf dem Fussweg und hebt es auf. Obwohl der Mond nicht am Himmel zu sehen und auch keine Strassenbeleuchtung eingeschaltet war, hatte sie das Geldstück schon von weitem gesehen. Wie ist das möglich?



2 In einem Hafen hatten vier Schiffe festgemacht. Am Mittag des 2. Januar 1953 verliessen sie gleichzeitig den Hafen. Es ist bekannt, dass das erste Schiff alle 4 Wochen in diesen Hafen zurückkehrte, das zweite Schiff alle 8 Wochen, das dritte alle 12 Wochen und das vierte alle 16 Wochen. Wann trafen alle Schiffe das erste Mal wieder in diesem Hafen zusammen?

3 Eine Flasche kostet mit Korken 11 CHF. Die Flasche allein kostet schon 10 CHF mehr als der Korken. Wie viel kostet der Korken?

4 Theo ist 13 Jahre alt. In 3 Jahren ist der Grossvater doppelt so alt wie Theo's Vater und in 7 Jahren ist der Grossvater viermal so alt wie Theo. Wie alt ist der Vater von Theo?

5



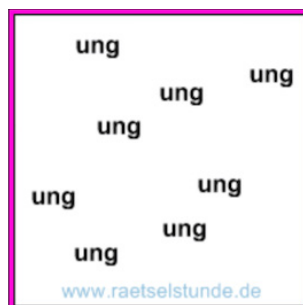
Welches Wort wird hier gesucht?

6



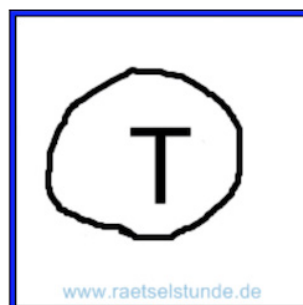
Welches Wort wird hier gesucht?

7



Welches Wort wird hier gesucht?

8



Welches Getränk wird hier dargestellt?

9 Ein Scheich verfügt in seinem Testament, dass jener seiner drei Söhnen alles erben wird, dessen Pferd zuletzt in der nahegelegenen Oase ankommt. Nach seinem Tode setzen sich die drei auf ihre Pferde und galoppieren los. Bald werden sie immer langsamer, weil keiner zuerst ankommen will. Als sie zum Stehen kommen, begegnet ihnen ein alter Mann, den sie um Rat fragen. Er hat den richtigen Rat für sie. Was hat er ihnen geraten?

10 Fritz will neue Socken anziehen. Er ist etwas unordentlich und hat weisse und schwarze Socken durcheinander gemischt in einer Schublade. Kommt dazu, dass es im Zimmer stockdunkel ist. Wieviele Socken muss er blind aus der Schublade nehmen, um sicher ein passendes Paar zu haben?

11 In einem Bus befinden sich 16 Fahrgäste. An einer Haltestelle steigen 6 davon aus und 4 neue Fahrgäste ein. Wie viele Personen sind jetzt im Bus?

12 Du hast ein Haus, bei dem alle Seiten nach Süden zeigen. Ein Bär kommt vorbei. Welche Farbe hat er?

Lösungen auf **Seite 11**

Begegnungs- & Gesprächsgruppe

Jeweils 2. und 4. Montag im Monat,
15.00 – 17.00 Uhr

Loogstrasse 10, Erdgeschoss
(Alterswohnsiedlung)

Bei den Treffen werden aktuelle
Informationen weitergegeben,
Fragen beantwortet und Lebens-
themen besprochen. Kaffee und
Biskuits werden offeriert.

Gastgeber ist der Seniorenrat,
Kontaktperson: Beatrix Kessler,
061 411 50 80

Spielnachmittag im Loogstübli

Jeden Mittwochnachmittag,
15.00 – 17.00 Uhr

Loogstrasse 10, Erdgeschoss
(Alterswohnsiedlung)

Seniorinnen und Senioren treffen
sich zum geselligen Beisammen-
sein und Spielen.

Gastgeber ist der Seniorenrat,
Kontaktperson: Beatrix Kessler,
061 411 50 80

Horizonte

Einmal im Monat an einem
Mittwochnachmittag

Ein interessantes inhaltliches
Programm – z. B. ein Vortrag, ein
Konzert oder ein Ausflug – und
dann ein feines Zvieri: das sind
unsere ökumenischen Anlässe
für Seniorinnen und Senioren, zu
denen wir allmonatlich einladen.
Neue Horizonte tun sich da auf –
schön, wenn Sie mit dabei sind!
Gastgeberinnen sind die Katho-
lische und Reformierte Kirche-
gemeinde Münchenstein.

Kontakt: Sekretariat,
Tel. 061 411 96 74.

Kaffiträff

Jeweils 1. und 3. Donnerstag im
Monat, 14.30 – 16.30 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus,
Lärchenstrasse 5

Ein Nachmittag zum Geniessen
und gemütlichen Beisammen-
sein. Es wird gesungen, gespielt,
gelacht, geredet. Kaffee und Ku-
chen sowie belegte Brötchen sor-
gen für das leibliche Wohl.

Gastgeberin ist die Gruppe «Sorge
für den Mitmenschen», Kontakt-
personen sind

Beatrice Müggler, 061 411 61 18
Monika Schmid, 061 411 91 42

**Senior*innen beraten
Senior*innen am Handy
und Tablet**

Von 14.00 – 16.00 Uhr

Jeden 2. Montag im Monat im Re-
staurant Pumpwerk, APH Hofmatt
Von Senior*innen für Senior*innen.
Kostenlose Beratung, Dauer max.
60 Minuten. Geräte mitbringen.

Anmeldung notwendig:

079 429 01 72

(nur Do, 16.00 – 18.00 Uhr)

SMS jederzeit oder E-Mail:

seniorenrat@muenchenstein.ch

Frauen- und Herren-Jass

Jeweils am 1. und 3. Donnerstag
im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr, Re-
formiertes Kirchgemeindehaus,
Lärchenstr. 3.

Fröhliche Jassrunde, Schieber,
Z'Vieri inklusive.

Kontakt: Sekretariat Reformierte
Kirchgemeinde, Tel. 061 411 96 74.

GymFit

Montag, 9.00 – 10.00 Uhr oder

Montag, 10.00 – 11.00 Uhr

Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchen-
str. 3, Münchenstein

Abwechslungsreiches Ganzkör-
pertraining für mehr Beweglich-
keit, Kraft und Gleichgewicht.

Mit dem Halbjahresabo können
Sie alle Angebote «GymFit» und
«GymFit+» unbegrenzt nutzen.

CHF 10.- / Lektion, Halbjahresabo
Pro Senectute beider Basel,
061 206 44 66, info@akzentforum.ch

Walking, Nordic Walking

Dienstag, 9.00 – 10.30 Uhr

Treffpunkt: Nähe Tramhaltestelle
Heiligholzstrasse, Münchenstein
Gelenkschonendes Ausdauer-
training in der Natur. Halbjah-
resabo gilt für die unbegrenzte
Nutzung folgender Angebote:
Walking / Nordic Walking, Fit im
Wald und Sportliches Spazieren.
CHF 9.- / Lektion, Halbjahresabo
Pro Senectute beider Basel,
061 206 44 66,
info@akzentforum.ch

Impressum November 2025

Herausgeber Seniorenrat Münchenstein

Redaktion Martin Brodbeck, Heidi Frei,
Lisa Kaufmann, Beatrix Kessler,
Regine Knauer, Josef Konzbul, Markus Per-
renoud, Sabine Pettermand, Bruno Steiger,
Willy Toggenburger, Sonja Wagner,
Urs Uehlinger, Walter Wüthrich

Gestaltung & Layout Gemeinde Münchenstein

Gesamtleitung und Produktion Bruno Steiger

Auflage 7'120 Exemplare
Beilage zum Wochenblatt Birseck

Copyright

Alle Rechte bei Seniorenrat Münchenstein

Kontakt Inserate Willy Toggenburger
seniorenrat@muenchenstein.ch

Kontakt Redaktion Bruno Steiger
bsteiger@stpbasel.ch

Nächste Ausgabe 23. April 2026

Wir freuen uns über Anregungen, Kommen-
tare sowie Interesse an einem Artikel oder an
einem Inserat.



Die Senioren Gazette
wird mit Unterstüt-
zung der Gemeinde
Münchenstein her-
ausgegeben.

Für mich zählt
beim Anlegen,
dass ich ruhig
schlafen kann.



Während wir an
Ihren Träumen
arbeiten.

Heute für morgen anlegen.
Wir sind für Sie da.
blkb.ch/anlegen



Beinhaltet Werbung. Alle Angaben eignen sich
zu Informationszwecken und ersetzen nicht die Beratung,
einen Anlagevorschlag oder eine Empfehlung der BLKB.

BLKB
Was morgen zählt



Rollatoren
Gehstöcke
Pflegebett Partner
Matratzen
Treppenlifte
Rollstühle
Rampen
Badehilfen

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



GUTE PFLEGE HEISST: FLEXIBILITÄT

Innovative Arbeitsmodelle
Flexible Arbeitszeiten
Abwechslungsreiche Tätigkeiten
spitex-birseck.ch/stellen



**BEWIRB DICH
JETZT!**

Spitex Birseck
Münchenstein/Arlesheim
T 061 417 90 90



Überall für alle

SPITEX
Birseck

Hol dir
Hühnerhaut



#krafttanken

Ihre Emotion. Unsere Energie.

Weitere inspirierende Energiethemen
blog.primeo-energie.ch



Für die Zukunft:
Klimafreundliche Energien. Intelligente Infrastrukturen.
Smarte Services. Innovative Wärme.

**primeo
energie**