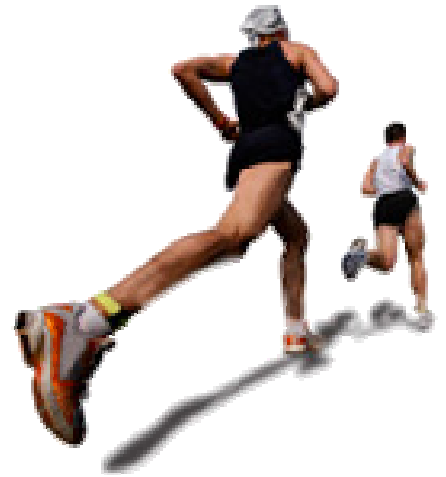


# LINDENBLATT

NEUES AUS DEM LINDENFELD

Nr. 31 / April 2010

Tempo  
Tempo  
Tempo



LINDENFELD

Spezialisierte Pflege und Geriatrie

|   |         |
|---|---------|
| <b>Inhalt</b> .....   | 2       |
| <b>Editorial</b> – D. Bütikofer.....                                    | 3       |
| <b>Rückblick und Ausblick</b> – H. Bauer .....                          | 4       |
| <b>Vorstellung</b> .....  | 5 / 6   |
| <b>Lindenblattaktion</b> - E. Graf .....                                | 7       |
| <b>Tempo und Essen</b> – E. Graf .....                                  | 8 / 9   |
| <b>Bewohnerinterview</b> – E. Graf .....                                | 10 / 12 |
| <b>Buchbesprechung</b> – E. Graf.....                                   | 13      |
| <b>Bewohnerbeitrag</b> – Temporaus, H. Kaiser .....                     | 14      |
| <b>Interview mit Marlis Buholzer</b> – E. Graf .....                    | 15 / 16 |
| <b>Ausstellung Nonstop in Lenzburg</b> – K. Schiessl .....              | 17      |
| <b>Stafetten-Interview</b> – K. Schiessl .....                          | 18      |
| <b>Bewohnerbeitrag</b> – Jugendchor des Opernhauses Zürich, H. Kaiser . | 19      |
| <b>Zu guter Letzt</b> – Gedicht von Fred Walther .....                  | 20      |



**Impressum:**

**Auflage:**  
400 Exemplare

**Erscheint:**  
2 x jährlich

**Nächste Ausgabe:**  
Herbst 2010 „Aufsteller“

**Druck:**  
Druckerei Suter, Oberentfelden



**Redaktionsteam** (von links nach rechts):  
Karin Schiessl, Esther Graf, Daniela Bütikofe

# Einstieg ins Thema

Das Leben der Menschen hat sich innert der letzten hundert Jahre massiv beschleunigt. Heute bestehen andere Zeitvorstellungen als früher. Alles ist schneller geworden: das Reisen, das Kommunizieren, das Haushalten und das Arbeiten. Bereits ist es zur Not unserer Zeit geworden, dass wir immer mehr in Zeit-Not geraten. Wir rennen um die davoneilende Zeit einzuholen; aber je schneller wir rennen, umso mehr entrinnt uns die Zeit.

Tempo und Beschleunigung gehören genau so zu den Schlagwörtern unserer Gesellschaft wie Zeitdruck und Zeitmangel. Rund um die Uhr beeilen wir uns, um Zeit zu gewinnen und trotzdem haben wir immer weniger davon. Automatisch entsteht dadurch der Wunsch nach mehr Zeit; nach genügend Zeit für das eigentliche Leben, nach Freizeit(!). Und genau diese freie Zeit stopfen wir dann wiederum mit so vielen Terminen und Aktionen voll, dass wir erneut keine Zeit haben ...

Laut einer Umfrage des Freizeitforschungs-Instituts Hamburg fühlen sich 50% der Bevölkerung durch die zunehmende Geschwindigkeit in

unserer Gesellschaft bedroht. Viele vermissen den Luxus nach Langsamkeit.

Wie können wir einem solchen Tempo, einer solchen Beschleunigung entgegenwirken? Wenn es Entkalker, Entstopfer, Entharer, Entflecker, Entfetter gibt – dann muss es doch auch Entschleuniger geben!?

Es gibt sie, diese Entschleuniger, aber sie haben es in unserer hektischen Zeit nicht einfach. Es sind jene Menschen, die ihr Tempo bewusst drosseln, die zum Augenblick zurückkehren um ihn heute und jetzt zu leben.

Werden doch auch Sie zum Entschleuniger. Fangen Sie damit an im Rhythmus der Jahreszeiten zu leben oder in jenem von Tag und Nacht. Lassen Sie auf Leistungszeit immer genügend Ruhezeit folgen. Nehmen Sie sich ohne schlechtes Gewissen Zeit für sich, Zeit in die Natur zu gehen, Zeit zum Lesen, Zeit zum Nichtstun ...

Lassen Sie los von Hektik und ständig erreichbar sein zu müssen. Entspannen Sie sich bei einem feinen Essen, bei einem gemütlichen Abend im Kreise guter Freunde, beim Sonnen tanken auf einer Parkbank, beim Barfußgehen durch eine Wiese, bei einem Spaziergang im Mondschein ...

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Zeit ...

Daniela Bütikofer



## **Liebe Leserin, lieber Leser**

Am 1. Februar 2003 habe ich meine Stelle im Lindenberg angetreten. Da mich meine Arbeit sehr befriedigt, gleichzeitig aber auch fordert, sind diese gut sieben Jahre gefühlsmässig in hohem Tempo vorbeigegangen. Dabei ist in dieser Zeit im Lindenberg viel passiert. Es sind mehr als 2100 Ein- und Austritte von Bewohnerinnen und Bewohnern und insgesamt fast 400'000 Pflagetage zu verzeichnen. Aus dem Krankenhaus Lindenberg wurde das Lindenberg, ein Zentrum für spezialisierte Pflege und Geriatrie. Hinter dieser Namensänderung stehen ein auf die Zukunft angepasstes Vorgehen und ein verändertes Leistungsangebot. Der Vorstand erarbeitete die übergeordnete Strategie und die Geschäftsleitung war für deren Umsetzung verantwortlich. Damit wurde das Lindenberg vorbereitet für die Herausforderungen der kommenden Jahre.

Das Lindenberg hat baulich und betrieblich manche Veränderung erfahren. Am offensichtlichsten ist die im Jahre 2006 und 2007 durchgeführte Gesamtrenovierung. Diese bauliche Anpassung an die Erfordernisse einer modernen Pflegeinstitution war seit Jahren überfällig und hat die Wohnsituation entscheidend verbessert.

Es gibt aber noch andere wichtige Entwicklungen, auch wenn sie von aussen nicht so sichtbar sind. Diese wären z.B. der Wechsel vom Belegarzt- zum Heimarztssystem, die Eröffnung der zweiten geschützten Station, der Ausbau der EDV auf den Stationen, die Einführung des elektronischen Menüwahlsystems und vieles mehr.

Aber auch die Tätigkeiten und die Berufe haben sich verändert. 2002 wurde der neue Beruf Fachangestellte Gesundheit geschaffen. Seither haben 22 Frauen und Männer diese Berufslehre im Lindenberg besucht und mit Erfolg abgeschlossen. 12 Frauen befinden sich gegenwärtig noch in der Ausbildung. Die Fachbereiche Aus- und Weiterbildung und die Qualitätssicherung haben an Bedeutung zugenommen. Die erste vom Kanton Aargau durchgeführte Qualitätsprüfung hat das Lindenberg erfolgreich bestanden.

Doch trotz allen Modernisierungen, neuen Berufsfeldern, baulichen Veränderungen und neuen, gesetzlichen Rahmenbedingungen ist das wesentlichste Element praktisch unverändert geblieben und steht nach wie vor an erster Stelle unserer Bemühungen. Nämlich genügend motivierte und fachlich kompetente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigen zu können. Wenn es nicht gelingt, in den kommenden Jahren junge Menschen für die Tätigkeit im Lindenberg zu begeistern, nützen all die vielen Verbesserungsmaßnahmen wenig. Ich bin aber sehr zuversichtlich, dass das Lindenberg auch in Zukunft ein verlässlicher und attraktiver Arbeitgeber sein wird.

Ich mache Gebrauch von der Möglichkeit des vorzeitigen Altersrücktritts und beende anfangs Juni 2010 meine Tätigkeit im Lindenberg.

Der Vorstand hat aus einer grossen Anzahl Bewerberinnen und Bewerbern Herrn Thomas Holliger als zukünftigen Direktor ausgesucht und am 26. Januar 2010 offiziell gewählt.

Thomas Holliger ist ausgebildeter Betriebswirtschaftler und verfügt über umfassende Kenntnisse im aargauischen Gesundheitswesen und langjährige Führungserfahrung. Unter anderem war er während sieben Jahren stellvertretender Direktor im regionalen Pflegezentrum Baden, welchem er zudem interimistisch als Direktor vorstand. Gegenwärtig betreut Thomas Holliger die Sparte Langzeitpflege innerhalb der VAKA.

Ich heisse Thomas Holliger im Lindenberg herzlich willkommen und wünsche ihm viel Freude und gutes Gelingen bei seiner neuen Aufgabe.

**Ihnen allen wünsche ich sowohl für Ihren beruflichen Alltag als auch für Ihr privates Leben für die Zukunft alles Gute.**

Hansruedi Bauer

Herzlichen Dank Herr Bauer! Ihnen und Ihrer Familie gute Gesundheit und alles Gute.

**Dr. Bogdan Ludinsky**

Nach ca. 30-jähriger freiberuflicher Tätigkeit als Facharzt für Allgemeinmedizin und Homöopathie in München, entschloss ich mich, noch einmal einen Neuanfang in der Schweiz als Arzt zu wagen.

Seit Mitte August 2009 lebe ich deshalb mit meiner Frau in der Schweiz. Wir haben zwei erwachsene Kinder, die uns sehr häufig hier besuchen.

Seit 01.11.2009 arbeite ich hier im Lindenfeld, wo mir bereits

seit 01.12.2009 die kommissarische Leitung des ärztlichen Dienstes angetragen wurde. Mittlerweile sind mir sowohl die Teammitglieder als auch die Patienten vertraut geworden und ich freue mich, meine Kenntnisse dem Lindenfeld zur Verfügung stellen zu dürfen.

In meiner Freizeit nütze ich die vielen Möglichkeiten, die mir die Schweiz schon als Urlaubsort geboten hat, wie wandern, Ski fahren, Besuch von Schlössern und Museen etc. Daneben lese

ich sehr gerne und höre Musik von Rock bis Klassik.

Gerne widme ich mich dem Wohl der mir anvertrauten Patienten und freue mich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit im Lindenfeld-Team.

**Dr. Elisabeth Maggi**

Seit 6 Monaten gehöre ich nun dem Team im Lindenfeld an und habe mich gut eingelebt. Ich schaffe es nun, einigermaßen pünktlich (zeitliche Orientierung), am richtigen Ort (örtliche Orientierung) zu den verschiedenen Raporten und Visiten zu erscheinen. Auch den Weg zwischen dem Lindenfeld und dem Bahnhof lege ich nun in Rekordzeit zurück, ohne mich auf dem Gelände des Kantonsspitals zu verirren. Zu meiner Schande muss ich gestehen, dass ich immer noch nicht alle Mitarbeitenden mit Namen kenne (Langzeitgedächtnis), was sie mir hoffentlich

nicht übel nehmen. Zum Glück sind alle angeschrieben, so dass meinem schlechten Namensgedächtnis (leise rieselt der Kalk) auf die Sprünge geholfen wird.

Nach über 8 Jahren in einer kleinen Spezialklinik für Palliativmedizin in Basel, geniesse ich es, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen, und nicht nur Menschen am Ende ihres Lebens mitbetreuen zu dürfen.

Wenn ich gerade nicht im Lindenfeld arbeite, teile ich meine restliche Zeit zwischen meiner Familie, ich habe einen tollen Mann und 4 gut geratene Kinder zwischen 16 und 23 Jahren, und meinen Lernenden am Berufsbildungszentrum für Gesundheit und Soziales in Solothurn und Olten auf. Wer weiss, vielleicht findet mal eine/r meiner Lernenden den Weg ins Lindenfeld als Mitarbeitende. Dann

wird sich zeigen, ob etwas von meinem Unterricht hängen geblieben ist.

Wenn ich Zeit für mich alleine habe stecke ich meine Nase in ein Buch (am liebsten einen Krimi) oder, auf dem Motorrad, in den Wind.

Ich fühle mich sehr wohl im Lindenfeld. Mir gefallen die hellen, grosszügigen Räume, die angenehme Atmosphäre und der fröhliche, freundschaftliche Umgangston unter den Mitarbeitern und Bewohnern.

Ein weiteres lebensrettendes Plus des Lindenfelds für mich mit Suchtpotential, befindet sich in der Nähe meines Büros: Da ich für mich als Mitarbeiterin leider weder eine Physiotherapie, noch eine Aktivierungstherapie buchen darf, begnüge ich mich mit dem sensationellen Kaffee, um wieder auf Touren zu kommen. Den Damen in der Cafeteria sei Dank!

**Vanja Plüss**

Seit dem 1. Dezember 2009 arbeite ich in der Personaladministration. Die vielseitigen und interessanten Aufgaben bereiten mir Freude und es gefällt mir sehr gut.

Kurz nach meiner Ausbildung als Kaufm. Angestellte (1999) in der Versicherungsbranche, wechselte ich ins Personalwesen und bin seit dem im Personalwesen tätig.



Im 2007 nahm ich neue Herausforderungen als Mutter entgegen. Innerhalb meiner Familie, zusammen mit meinem Mann, unseren 2 Kindern (2½- und 1-jährig) sowie unseren Haustieren, finde ich den Ausgleich zur Arbeit.

In meiner Freizeit lese ich sehr gerne und unternehme gerne Ausflüge und Tätigkeiten mit den Kindern. Ebenfalls geniesse ich die Spaziergänge an der frischen Luft mit meinem Hund.

**Martina Schär**

Seit dem 1. Dezember 2009 arbeite ich in der Bewohneradministration. Die Arbeit macht mir grossen Spass, da sie sehr abwechslungsreich ist und ich den Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitenden sehr schätze. Im Sommer 2009 habe ich meine 3-jährige Ausbildung zur Kauffrau mit Berufsmaturität abgeschlossen und dann noch 3 weitere Monate in meinem Lehrbetrieb, dem Kantonsspital Baden, gearbeitet. Da ich während meiner Lehrzeit die sinnvolle Tätigkeit im Gesundheitswesen sehr

zu schätzen lernte, war es ein grosser Wunsch von mir weiterhin in dieser Branche zu arbeiten. Ich bin sehr glücklich darüber, dass sich dieser Wunsch nun erfüllt hat.

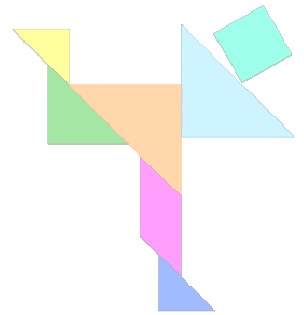
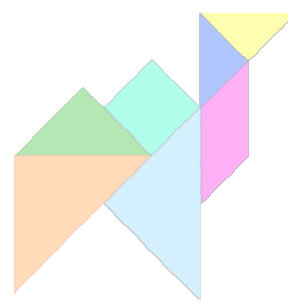
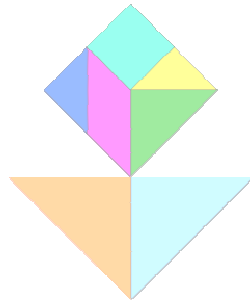
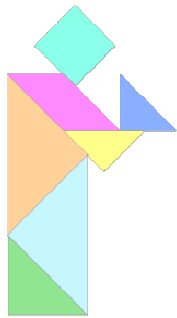
Meine Freizeit verbringe ich gerne beim Lesen eines guten Buches, zusammen mit meinen Freunden, oder auf dem Fussballplatz. Seit bald 9 Jahren spiele ich Fussball beim FC Bremgarten. Ich trainiere 2 Mal pro Woche und habe am Wochenende jeweils ein Meisterschaftsspiel. Der Sport ist für mich sehr wichtig, da er mich fordert und

ein wichtiger Ausgleich zur Arbeit im Büro darstellt. Ich freue mich sehr auf die neue Herausforderung, viele spannende Begegnungen und eine gute Zusammenarbeit.



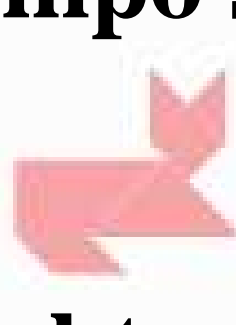
# Lindenblattaktion

## „Tempo“



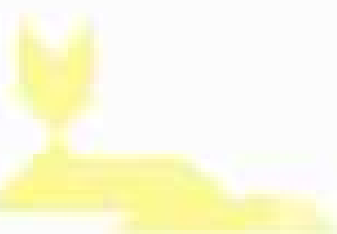
## TANGRAM und Puzzle

### im eigenen Tempo spielen

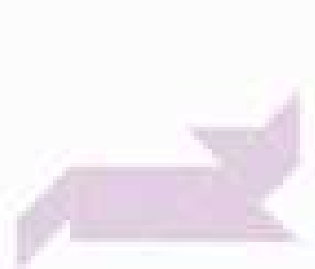
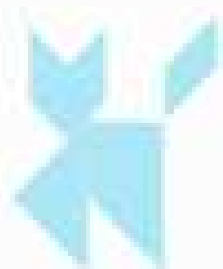


## Viel Spass wünscht

## das Redaktionsteam



Übrigens: Wir freuen uns über Rückmeldungen. Bitte werft sie in die bereitstehende Box. Danke



# Tempo und Essen

Esther Graf

Tempo und Essen – bevor ich ans Lindenfeld denke, kommen mir dazu Begriffe in den Sinn: „Fast Food“ und „Slow Food“. Fast Food, das schnelle Essen, hat natürlich mit hohem Tempo zu tun. Fast Food ist entstanden aus dem Bedürfnis heraus, möglichst rasch zu Nahrung zu kommen. Das war und ist wichtig für Menschen, die kaum Zeit zum Essen haben. So entstanden die Fast-Food-Ketten, in denen man innerhalb von 10 Minuten zum Essen kommt und dieses noch schneller vertilgen und herunter schlingen kann. Kein Wunder, ist diese Art zu Essen dem Menschen nicht besonders bekömmlich. Menschen, die sich nur so ernähren neigen zu Übergewicht und Körperbeschwerden. Dazu kommt, dass diese Art des Konsums oft mit Stress, viel Abfall und wenig Kultur verbunden ist.



Natürlich entstand eine Gegenbewegung zum Fast Food und so sprechen wir auch von Slow Food - langsamem Essen. Es ist ein Begriff, der gewählt wurde als Ausdruck für genussvolles, bewusstes und regionales Essen im Gegensatz zum uniformen, globalisierten und genussfreien Fast Food. Die ursprünglich aus Italien stammende Bewegung bemüht sich um die Erhaltung der regionalen Küche mit heimischen pflanzlichen und tierischen Produkten und deren lokale Produktion.

Das Logo von Slow Food ist die Weinbergschnecke – Symbol der Langsamkeit.



die Ziele der Bewegung werden wie folgt erläutert:

- Der Genuss steht im Mittelpunkt, weil jeder Mensch ein Recht darauf hat.
- Qualität braucht Zeit.
- Die ökologische, regionale, sinnliche und ästhetische Qualität ist Voraussetzung für Genuss.
- Geschmack ist keine *Geschmackssache*, sondern eine historische, kulturelle, individuelle, soziale und ökonomische Dimension, über die durchaus gestritten werden *soll*.



**Qualität braucht Zeit. Nicht nur bei der Herstellung der Speisen, auch beim Essen. Und da sind wir nun im Lindenfeld angekommen.**

Das Essens-Tempo hat mit Lebensqualität zu tun. Das ist unbestritten. Darum hier einfach einige Gedanken zum Essen und Trinken von Menschen, die dabei auf fremde Hilfe angewiesen sind. Mahlzeiten sind für pflegebedürftige Menschen die Zeiten, die dem Alltag Struktur geben. Werden sie mit einer angenehmen Stimmung verbunden, kann das viel dazu beitragen, dass die betreute Person genug, ausgewogen und mit Freude isst und trinkt. Zusammen essen, in Gemeinschaft mit andern Menschen, sollte so lange wie möglich beibehalten werden.

### **Vorher Selbstverständliches wird jetzt wichtig**

Es ist wichtig, die äusseren Bedingungen angenehm zu gestalten und wenn man die Gewohnheiten der Person kennt, erleichtert das oftmals die Nahrungsaufnahme.

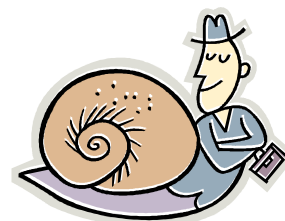
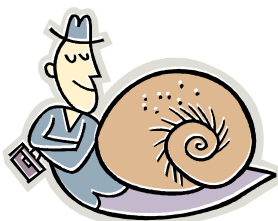
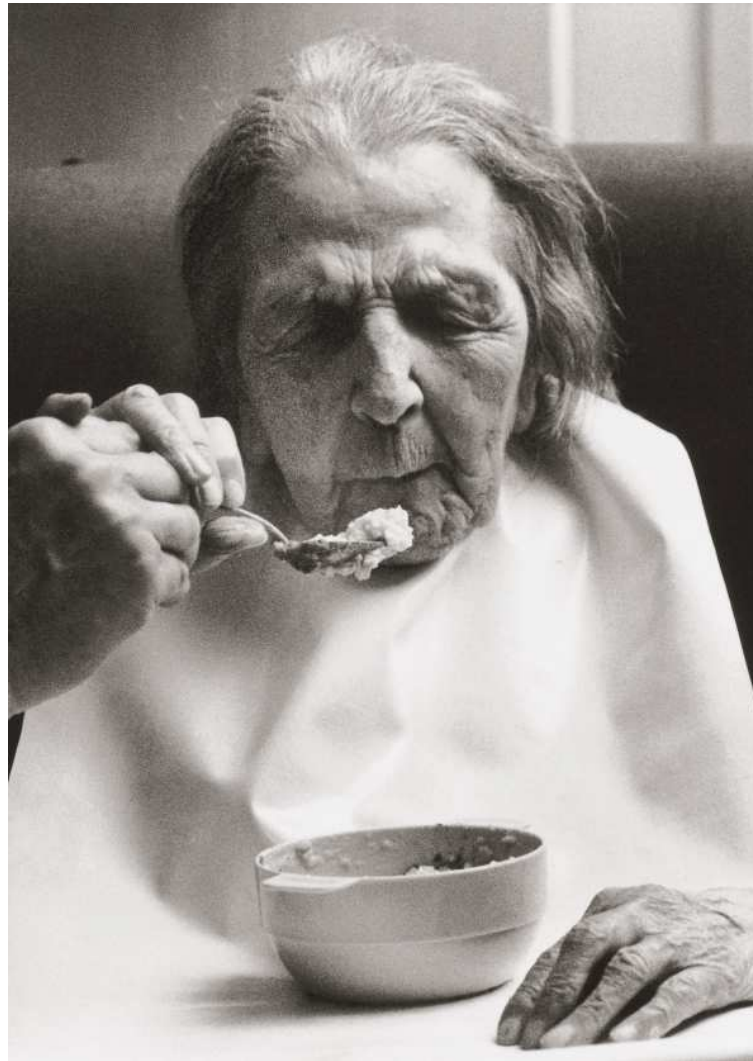
Es gibt viele Ess- und Trinkhilfen, mit denen auch bewegungseingeschränkte und schwache Menschen noch selber essen können. Manchmal hilft es, wenn man die Hand mit dem Besteck führt. Das braucht Zeit und Geduld. Wo beides gewährt wird, entsteht Lebensqualität.

Fehlende Zähne und schlecht sitzende Prothesen, entzündetes Zahnfleisch oder Pilze auf der Mundschleimhaut erschweren oft das Kauen. Schlecht gekaute Nahrungsmittel werden aber schlechter verdaut, und schwierig zu kauende Nahrungsmittel werden weggelassen. Das kann zu mangelhafter und einseitiger Ernährung beitragen.

Viele Menschen haben im Alter weniger Durst. Sie trinken dann oft zu wenig. Das kann zu Schwäche, Schläfrigkeit, Austrocknung und Verwirrung führen. Deshalb braucht es immer genügend flüssige Angebote und die Erinnerung, doch wieder etwas zu trinken. Alkoholische Getränke mit Mass können bei kranken Personen für Abwechslung sorgen, wenn nicht aus ärztlicher Sicht oder andern Überlegungen darauf verzichtet werden sollte.

Tempo und Essen - ich wünsche mir für die Menschen, die hier im Lindenfeld leben und arbeiten, dass trotz alltäglicher Hektik das Essen bezüglich Tempo und Genuss „Slow Food“ ist.

**En Guete mitenand und zum Wohl!**





## TEMPO - Interview mit Herrn Paul Ducommun 5. Stock

*Esther Graf*

*E.Graf: Guten Tag Herr Ducommun, was bedeutet Tempo für sie?*

P.Ducommun: Das hat mir sehr viel bedeutet. Ich musste immer Tempo geben. Hier ist das nicht mehr so. Ich muss nicht mehr pressieren. Da habe ich „vorige“ Zeit, versuche daraus etwas Sinnvolles zu machen. Ich suche schöne Steine. Jeder hat seine Geschichte, ein Bild und Farbe. Aber die meisten sehen es nicht. Ich bearbeite auch Speckstein. Es ist schön, aus einem Stück Stein eine Figur zu schaffen. Ich muss schauen, wie ich die

Zeit ausfülle, damit ich hier nicht verblöde.

Alle Aktivitäten sind Ablenkung und Speckstein bearbeiten ist Ergotherapie für die Hände. Es braucht dazu keine Maschinen, das wäre nicht der Sinn. Dabei spielt das Tempo keine Rolle. Ich habe schon länger eine Katze in Arbeit. Erst dachte ich, sie sei an Weihnachten fertig, aber es geht sicher noch ein paar Wochen. Wieder einmal, ich habe mich im „Tempo“ getäuscht.

*E.Graf: Wie erlebten sie das Tempo?*

P.Ducommun: Ich habe viel gearbeitet in der letzten Zeit im Beruf. Manchmal 7 Tage pro Woche, oder 24 Stunden am Stück. Heute in Basel, morgen in St.Moritz, immer mit dem Auto und „Tempo“ unterwegs. Ich habe Verschiedenes gearbeitet. Gelernt habe ich einen technischen Beruf, den musste ich abbrechen, wegen einem Unfall. Mit 22 Jahren musste ich mich umschulen. Ich wollte keine Schnellbleiche, darum machte ich die KV-Lehre. Das ist mir gelungen, und ich hatte eine gute Basis, um weiter zu kommen. Natürlich machte Tempo Druck. Ich hatte viel mit Menschen zu tun, vom Stadtpräsidenten bis zum Bauern im Kuhstall oder zum Direktor eines Grossbetriebes. Das war faszinierend, weil es so grundverschieden war. Dabei war mein Fokus immer, ein Geschäft abzuschliessen.

Meine Arbeit war ganz speziell und brauchte eine lange, vielseitige Ausbildung. In der Schweiz wurde mein Beruf nur von wenigen Personen ausgeübt: Ich habe Feuerwehrautos verkauft! Das ging um grosse Beträge, um hunderttausende von Franken. Nicht eine Person hat gekauft, sondern Kommissionen, da musste die Strategie stimmen.

*E.Graf: Beruf ist ein Aspekt. Was meinen Sie zum „Tempo“ in Beziehungen?*

P.Ducommun: Tempo in Beziehungen? Ich war eher langsam, überlegt. Das heisst, es gibt zwei Arten von Tempo: einerseits pressieren und andererseits nicht pressieren, zuerst reiflich überlegen und dann Tempo geben.

*E.Graf: Was denken Sie zu Tempo und Sterben?*

P.Ducommun: Sterben ist nicht „Tempo“ für mich. Das kommt einfach, aber wann und wie, weiss ich nicht und niemand. Ich habe die Hoffnung, dass ich einmal schnell sterbe und nicht abkratzen muss. Das denke ich besonders seit ich im Lindenfeld bin und sehe, wie Leute ins Jenseits verreisen auf eine Art, die mich wahnsinnig bedrückt – ich kann's nicht anders ausdrücken.

Im Sinn von „schnell sterben“ spielt Tempo da auch eine Rolle.

*E.Graf: Welche Erfahrungen haben Sie mit Tempo gemacht, zum Beispiel bei der Arbeit.*

P.Ducommun: Ich habe nie Akkord gearbeitet. Aber der Verkauf von Feuerwehrautos hat Tempo gebraucht und immer eine gute Strategie. In dem Sinn, war es Akkord. Wie viele Fahrzeuge ich verkaufte, in

den vielen Jahren in denen ich diese Tätigkeit ausgeübt habe, weiss ich nicht. Es waren viele, sehr viele, vielleicht 100 oder 200??

Das Tempo habe ich gut verkräftet. Das, was ich machte über viele Jahre, habe ich mit Freude gemacht. Ich habe nie gedacht: „Ich muss!“

*E.Graf: Wie war das mit dem Tempo, wenn Sie unterwegs waren?*

P.Ducommun: Oft war ich im Ausland, an Messen zum Beispiel, in Deutschland. Es war auch zum Besuch von Kursen. Das Lieferwerk ist in Deutschland. Einmal im Monat war ich im Schnitt da. Ich war mit dem Auto unterwegs. Da musste ich aufpassen wegen dem Stress mit den Terminen. Zuviel Tempo hätte krumm herauskommen können. Pünktlichkeit hat bei mir auch immer eine grosse Rolle gespielt. Meistens wusste ich nicht, wie lange etwas geht, darum konnte ich nicht zehn Abmachungen treffen pro Tag, vielleicht zwei bis drei Termine und das andere war dann aus dem Ärmel heraus, ohne Zeit-Abmachung und Tempo

*E.Graf: Wie erlebten Sie Tempo und Sport?*

P.Ducommun: Als Kind und bis zwanzig Jahre habe ich viel Sport gemacht, war im Sprint der Schnellste. Nachher, ab dem Unfall ging es nicht mehr. Ich habe das bedauert, aber das sind Sachen, die ich nicht beeinflussen konnte.

*E.Graf: Wie ist das jetzt? Wie erleben sie das Tempo im Alltag?*

P.Ducommun: Da nehme ich mir Zeit. Tempo spielt wie gesagt keine Rolle. Manchmal vermisse ich das. Dann denke ich am Morgen, beim Aufwachen: „Wenn ich nur arbeiten gehen könnte mit „Tempo“!“

*E.Graf: Und wenn sie nun aus Ihrer Sicht, als interessierter Mensch so in die Welt hinausschauen, wie erleben Sie das Tempo da?*

P.Ducommun: Es ist zu schnell. Das ist nicht zum Guten. Von der heutigen Warte aus gesehen waren die letzten 50-100 Jahre schnell und überall heisst es „noch schneller“ und es gibt noch mehr Druck. Ich fühle heute, und das ist vielleicht etwas pessimistisch: es führt zu einer Katastrophe.

All die Computer, da ist einfach niemand mehr schuld an etwas. Wenn hier das Essen nicht stimmt, ist niemand schuld, denn es war der Computer, der abgestürzt ist oder sonst was.

Bei den Autos auch, da geht bald alles auch mit Computern. Es gibt keine Automechaniker mehr. Jetzt sind das Automechatroniker.

Ich könnte heute nicht so arbeiten. Als ich arbeitete, war mein Computer mein Hirn. Das heute, wäre nichts mehr für mich. Da hat mich die Zeit überholt.

Im Zimmer habe ich trotzdem alles: DVD's, Musik, Hörbücher, das hilft mir über vieles hinwegzukommen.

*E.Graf: Zum Schluss noch: Fällt Ihnen ein spezielles Erlebnis ein, wo das Tempo eine Rolle spielte?*

P.Ducommun: Zu mir hat mal jemand gesagt, ich solle doch mein Leben aufschreiben. Ich könnte ein Büchlein schreiben mit x Abschnitten. Etwas Einzelnes kann ich nicht rauspicken. Es ist zu Vieles. Alles ist so ineinander verwoben, ich weiss nicht, wo ich anfangen sollte.

Das sind so viele Erinnerungen, es gibt schlechte, aber es gibt mehr gute und „Temporeiche“. Ich bin bald 80 Jahre alt und alles liegt schon lange zurück.

*E.Graf: Herzlichen Dank für das Gespräch.*



# Tempo und Essen

Gespräch mit Frau Gloor, Abteilung 6; Esther Graf



*E.Graf: Frau Gloor, erzählen sie, was für sie wichtig ist beim Essen.*

B.Gloor: Das Essen ist mir relativ gleich. Ja, wenn ich wieder selber essen könnte, dann täte ich es lieber. Am Liebsten habe ich das Brot.

*E.Graf: Wie ist das, wenn sie essen?*

B.Gloor: Jemand gibt mir das Essen ein. Das Brot zum Beispiel bekomme ich möckchenweise. Brot habe ich gern – ich könnte eigentlich Leben nur von Brot. Es muss gut gebacken sein, denn ich habe es gerne, wenn ich etwas zwischen den Zähnen habe. Am Liebsten esse ich es ohne irgendetwas drauf. Wenn es nur Brei gäbe, wäre das furchtbar für mich.

*E.Graf: Welches Essen mögen sie sonst noch?*

B.Gloor: Gemüse und Kartoffelstock habe ich auch gern und Salat. Abends esse ich jetzt jeweils ein Stück Apfelwähe. Das ist gut, weil ich Äpfel gern habe und Wähenteig. Fleisch mag ich nicht, weil ich nicht gern habe, dass man Tiere dafür schlachten muss. Mais, so Polentazeugs mag ich auch nicht.

*E.Graf: Wie ist das mit ihrem Ess-tempo?*

B.Gloor: Da bin ich schnell. Ich bin froh, wenn es weg ist. Ich schlinge es so rasch wie möglich runter. An einer Mahlzeit habe ich höchstens 10 Minuten.

*E. Graf: Das ist der Turbo-gang.(beide lachen)*

B.Gloor: Wenn ich selber essen könnte, würde mir das mehr Freude machen, da würde ich mir mehr Zeit lassen zum Essen. Mein Bruder hat früher schon gesagt, ich sei ein kulinarischer Banause. Vielleicht hat er recht gehabt. Wenn man schnell isst, kann man das Essen eigentlich nicht geniessen.

*E.Graf: Wenn sie jetzt Tempo und Essen hören, was denken sie da? Was fällt ihnen dazu ein?*

B.Gloor: Pressieren, damit es schneller durchgeht. Dann haben sie (das Pflegepersonal) wieder Zeit für jemand anders. Wenn dieser Druck nicht da wäre, könnte ich mir erlauben etwas langsamer zu essen, Brot und Salat zu geniessen.

*E.Graf: Hat jemand gesagt, sie müssten sich beim Essen beeilen?*

B.Gloor: Nein, das ist meine eigene Empfindung. So schätze ich die Situation ein.

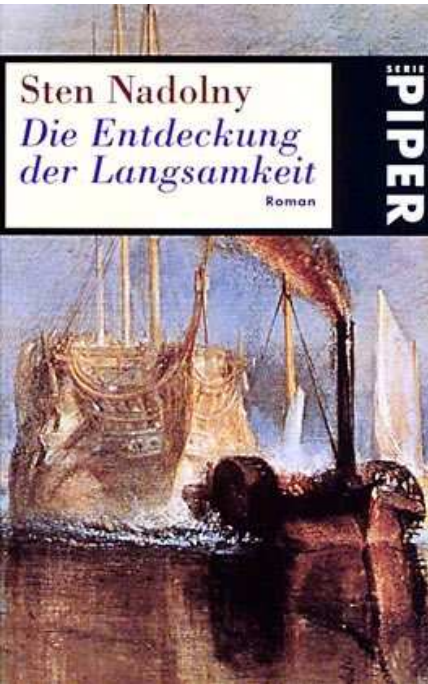
*E.Graf: Angenommen, da wäre ein schön gedeckter Tisch und sie hät*

*ten alle Zeit der Welt. Hätten sie da Lust, sich Zeit zu lassen, um das Essen zu geniessen?*

B.Gloor: Nur, wenn ich selber essen könnte. Es reicht auch nicht, wenn ich jeden einzelnen Bissen selber auswählen kann - ich kann nicht über meinen Schatten springen. Ich könnte das in meiner Situation nicht geniessen.

*E.Graf: Da landen wir wieder bei der Bemerkung ihres Bruders (beide lachen). Verstehe ich das richtig? Eigentlich sind sie ganz zufrieden damit, wenn sie das Essen in hohem Tempo „herunterschnabeln“?*

B.Gloor: Je genau, richtig!



**Sten Nadolny**  
**Die Entdeckung der Langsamkeit**  
 Piper Verlag 1983

**Die Entdeckung der Langsamkeit** ist ein 1983 erschienener Roman des deutschen Schriftstellers **Sten Nadolny**. Sten Nadolny wurde am 29. Juli 1942 in Zedenick an der Havel geboren und wuchs in Oberbayern auf. Studium der Geschichte in Göttingen, Tübingen und Berlin. Promotion, danach Tätigkeit als Geschichtslehrer und Aufnahmeleiter beim Film. 1990 Gastdozent für Poetik der Gegenwartsliteratur an der Universität München.

Seine **Hauptfigur** ist der englische Kapitän und Polarforscher John Franklin, der wegen seiner Langsamkeit immer wieder Schwierigkeiten hat, mit der Schnellebigkeit seiner Zeit Schritt zu halten, aber schliesslich doch aufgrund seiner Beharrlichkeit zu einem grossen Entdecker wird. Die im Roman beschriebene Figur ist im Gegensatz zum realen Vorbild ein der Langsamkeit verpflichteter Mensch mit modernen Idealen.

### Handlung

Die Geschichte John Franklins wird ab seinem 10. Lebensjahr erzählt. Keiner beherrscht so gut wie er, die Schnur für das Ballspiel der anderen reglos zu halten. Bis zum Ende des Spiels kann er das - doch das ist auch die einzige Möglichkeit für ihn, an diesem Spiel teilzunehmen. Alles andere würde viel zu rasche Reaktionen von ihm erfordern. Und eines ist John Franklin mit Gewissheit nicht: schnell.

Sein Tempo ist anders als das seiner gesamten Umgebung: Langsamkeit bis zum Anschein des völligen Still-

stands. Doch trotz dieser Einschränkung schafft er es, dass er zur Schule gehen darf, dass er auf einem Schiff aufgenommen wird, um dort als Matrose anzuheuern. Das Schiff wird von seinem Onkel kommandiert - und es geht auf eine weite Reise, nach terra australis.

John Franklin lernt, mit seiner Langsamkeit zu leben. Die eigene Geschwindigkeit kann er nicht steigern - doch er kann Situationen und Gespräche vorab trainieren, so dass sein Gegenüber nicht ganz so ungeduldig wird. Dennoch: der Beginn ist schwer. Es braucht

eine Weile, bis dann wahrgenommen wird, John Franklin ist zwar langsam - aber stetig und mit einem ungeheuren Gedächtnis gesegnet.

Wer hätte erwartet, dass das Kind, das einst als zurückgeblieben galt, eines Tages ein eigenes Schiff kommandieren würde - auf der Suche nach der legendären Nordwestpassage?

Voller Spannung verfolgt man, wie John Franklin im Schlaf jede Niete des Schiffes auswendig lernt, um im Notfall trotz seines Mankos schnell reagieren zu können

Ich habe dieses Buch vor Jahren gelesen und es hat einen bleibenden Eindruck bei mir hinterlassen.

Esther Graf

# Temporaraus

Von Helmut Kaiser, Abteilung 7

Der Tag war warm, einige fanden es war heiss, jedenfalls ein schöner Sommertag. Die helle Sonne strahlte vom fast wolkenlosen Himmel.

Ich kurvte mit meinem Elektrorollstuhl im Park herum. Doch schon bald verliess ich das Areal. Ich steuerte meine Höllenmaschine in Richtung Bachstrasse. Ich fuhr und fuhr, hatte aber das Gefühl, ich sei mit einem Schneckentempo unterwegs. Das Tempo war mir viel zu langsam, schrecklich langsam! Man könnte doch diese lahme Gurke tunen! Dieser Gedanke liess mich ein paar Jahre in meine berufliche Vergangenheit schwelgen.

Ich stellte mir vor, ich hätte ein getuntes Fahrzeug. Einen Turbolader, der mich in den Sitz presst, wenn er einsetzt, oder einen Kompressor? Oder wäre ein Chip – Tuning wohl angebrachter?

Hauptsache, ich könnte mit einem flotteren Tempo dahin brausen! Vom einsetzenden Temposchub in den Sitz gepresst zu werden, das wäre eine fantastische Sache! Dem Temporaraus zu unterliegen, war für mich ein sehr reizvoller Gedanke. Ich fuhr so vor mich hin und genoss die Umgebung. Ich holte alles aus meinem Höllengefährten heraus, das war für meinen Geschmack nicht gerade viel.

Plötzlich, nach einer Verzweigung, ging ein Ruck durch meinen Rollstuhl. Ich wurde in den Sitz ge-

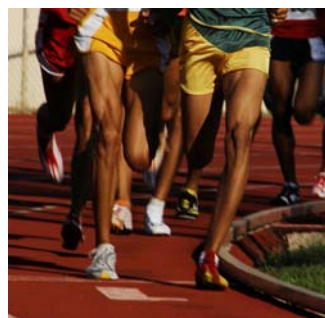
drückt und die Höllenmaschine nahm einen Satz nach vorne. Die Räder qualmten. Ich vernahm ein Quietschen. Die Räder drehten durch, ein lang nicht mehr gekanntes Gefühl breitete sich in mir aus. Ich bekundete die allergrösste Mühe das Fahrzeug auf der Strasse zu halten, denn meine Kinnsteuerung reagierte auf die kleinste Bewegung. Ich brauchte die ganze Strassenbreite. Man hätte denken können, ich wäre betrunken oder zugekifft, in Tat und Wahrheit war es ein Temporaraus. Einige Minuten erlag ich dem Rausch, bis mich dann die Realität einholte. Ich kam mit meinen Rädern auf Kies und ich kam ins Schleudern. Ich trieb auf ein Brückengeländer zu. Das bremste mich ab und ich kam zum Stehen. Ich durchlebte einen heftigen Adrenalinstoss.

Im Bächlein schwammen zwei Entlein, die verdutzt zu mir empor schauten. Ihr Blick schalt mich, so als wollten sie sagen: „Selbst Schuld, nur noch schneller fahren!“, Schuld bewusst schaute ich sie an und murmelte: „War ja nur eine Vorstellung. Ein bisschen schneller könnte diese Maschine schon fahren!“, Mit einem schelmischen Augenzwinkern fuhr ich davon.

Das war mein kleiner Temporaraus.

## Geschwindigkeit von Mensch und Tier

| Lebewesen           | Geschwindigkeit |
|---------------------|-----------------|
| Mensch              | 37 km/h         |
| Bär                 | 40 km/h         |
| Pinguin (im Wasser) | 40 km/h         |
| Giraffe             | 50 km/h         |
| Löwe                | 60 km/h         |
| Känguru             | 64 km/h         |
| Strauss             | 72 km/h         |
| Gepard              | 90 km/h         |



## Marlis Buholzer

Esther Graf



### Zum Abschied ein kurzes Gespräch zu Zeit und Geschwindigkeit und dem ganz anderen Tempo

*E.Graf: Marlis, wann hast du im Lindenfeld angefangen?*

M.Buholzer: Das war am 24.03.1980. Ich kam da gerade von Paris nach Hause und habe am anderen Morgen begonnen. Zuerst war das nur für zehn Tage gedacht, als Schwesternhilfe, weil sie damals so knapp an Personal waren. Sie wollten mich nach den zehn Tagen nicht gehen lassen und fragten, ob ich 30% in der Ergotherapie arbeiten würde. Ich wusste nicht einmal, was Ergo ist, aber so habe ich da angefangen.

*E.Graf: Erzähl mal, woran du gerne zurückdenkst.*

M.Buholzer: Das schöne Verhältnis mit Bewohnerinnen und Bewohnern, das finde ich einfach schön. Auch mit Angehörigen, da gab es zum Beispiel eine alte Bauernmagd, eine ganz einfache Frau, die vor 15 Jahren gestorben ist, mit deren Angehörigen habe ich immer noch Kontakt.

Früher hatte man mehr Zeit für die Bewohnerinnen und Bewohner. Wir sind mit ihnen in die Ferien, machten Tagesausflüge und da waren auch die Hausfeste. Das war zwar alles ein Krampf, aber schön! Wir waren zweimal auf dem Twannberg im Feriencenter für Behinderte für ungefähr acht Tage. Wir waren auch in Magliaso und in Trun mit je etwa 15 Bewohnerinnen und Bewohnern. Mit Agnes und Bealache ich heute noch über Erlebnisse von damals. Ich war etwa viermal mit. Das haben jeweils die Ergotherapeutin zusammen mit der Pflege organisiert. Damals hatten wir noch keinen eigenen Bus, den mussten wir mieten. Stell dir vor, all das Material, das wir mitschleppen muss-

ten. Auf dem Twannberg gingen wir jeden Abend mit Bewohnerinnen und Bewohnern ins Hallenbad. Natürlich brauchte das eins zu eins Betreuung. Das heisst, es brauchte viel Personal.

*E.Graf: Wie war das damals, war das tempomässig anders?*

M.Buholzer: Heute ist alles schneller. Früher war es gemütlicher.

*E.Graf: Woran merkst du das?*

M.Buholzer: Vielleicht hat das mit dem strengen Wechsel zu tun, weil viele nur temporär hier sind. Früher hatte man die Leute länger, da konnte man einen anderen Bezug aufbauen zu den Menschen. Wenn ich mit anderen spreche, die schon lange hier arbeiten, dann können wir uns noch gut an Leute erinnern, die früher hier lebten. Jetzt hat man keine Zeit mehr um sich hinzusetzen und zusammen zu berichten. Alles ist stressig.

*E.Graf: Du bist nun schon so lange ein Teil dieses Hauses, was*

*hat dich in dieser Zeit am meisten berührt?*

M.Buholzer: Es ist das Abschiednehmen von jemand, den man gut kannte. Die Menschen waren für mich manchmal wie eine Mutter oder Grossmutter.

Früher, da gab es nur eine Physiotherapeutin, eine Ergotherapeutin und mich. Die Physiotherapeutin bewegte am Vormittag die Leute durch und dann ging sie wieder. Das war alles. Die Leute waren noch recht selbständig. Da gab es kaum Rollstühle. Die meisten kamen mit ihrer Handarbeit selbständig in die AT (Aktivierungstherapie).

Dann, vor etwa 15-20 Jahren waren wir fünf Leute in der AT. Das waren alles Hausfrauen, keine diplomierten.

Als die erste Verwalterin da war, da gab es auch noch keine Tische. Die Leute sassen traurig auf ihren Stühlen in den Gängen und warteten. An den Wänden durften keine Bilder aufgehängt werden. Das sei Kindergartenzeugs, hiess es. Gegessen wurde



*Au revoir*

in den Zimmern. In jedem Zimmer gab es einen grossen Tisch.

Früher, da hiess es noch: „Was, du arbeitest im Lindenfeld?“

*E.Graf: Du hast es nicht gerne, wenn ein grosses TamTam um dich gemacht wird, wie kann man dich und deine Arbeit würdigen, so, dass es für dich stimmt?*

M.Buholzer: ein „Danke“ und das ist alles. Mein Geschenk habe ich mir schon gemacht. Ich habe eine Kreuzfahrt gebucht. Ende Juni steche ich in See.

*E.Graf: Und wie sieht dein letzter Arbeitstag aus?*

M.Buholzer: Da trage ich Erinnerungen nach Hause, gehe auf allen Abteilungen vorbei und sage Adieu.

*E.Graf: Wie empfindest du die letzten Wochen und Monate?*

M.Buholzer: Da habe ich schon ein lachendes und ein weinendes Auge. Auf die eine Seite freue ich mich natürlich. Ich habe mir vorgenommen, dass ich nachher Besuche machen gehe, Kaffee trinken komme. Und wenn man

mich anfragt, für Anlässe, dann helfe ich sicher gerne mit.

*E.Graf: Was wird sich an deinem Lebenstempo verändern?*

M.Buholzer: Es wird alles ein wenig ruhiger gehen, das heisst, ich will es wenigstens probieren. Ich habe dann Zeit und will nicht immer nur versprechen: „Ich komme dich besuchen“, ich will das auch tun.

Wichtig ist mir auch, dass ich Freundschaften ein wenig mehr pflegen kann. Ja, und ich werde Zeit haben für's Stricken, Lesen und Reisen

***Herzlichen Dank für alles, Marlis, und alles Gute***



# Nonstop

## Eine Ausstellung über die Geschwindigkeit des Lebens; Zeughaus-Areal Lenzburg bis 27. Juni 2010

Express-Kasse, Power-Nap und Klettverschluss. Wir sind schnell unterwegs. Nonstop. Rund um die Uhr. Wir geben Gas, um Zeit zu gewinnen - und haben trotzdem immer zu wenig davon.

Die Ausstellung *nonstop* führt mitten in die rasende Zeitkultur unserer Gegenwart. Zu Tempomachern und Tempotherapeuten, zu Gestressten und Entschleunigten. *Nonstop* konfrontiert mit einer Welt zwischen BlackBerry und Yogamatte, Melkrobotern und Wellnessoasen. Die Ausstellung zeigt, wie wir zu Kindern unserer Zeit geworden sind, und stellt geduldig die Frage: Wer macht das Tempo und wie halten wir Schritt?

Die Erlebnis-Ausstellung, eingerichtet auf über 1'000 m<sup>2</sup> im Zeughausareal Lenzburg, holt die Besucherinnen und Besucher bei ihren eigenen Zeit-Erfahrungen ab. Sie lenkt den Blick auf die Zeitkultur der Gegenwart und bezieht die Kulturgeschichte der Beschleunigung ein. Interaktive Elemente und der permanente Einbezug der Echtzeit-Situation des Ausstellungsbesuches machen *nonstop* zu einer Time-out Zone, in der in Ruhe über die eigene Zeitkultur nachgedacht werden kann.

### Standort der Ausstellung Nonstop

Zeughaus-Areal Lenzburg  
Ringstrasse West 19  
5600 Lenzburg

Der Fussweg (8-10 Minuten) zur Ausstellung ist ab Bahnhof Lenzburg ausgeschildert. Parkplätze sind auf dem Areal vorhanden.

Die Ausstellungshalle ist leider nicht rollstuhlgängig und für Gehbehinderte schwierig zu begehen (Treppen, Rampen). Wir ermöglichen Ihnen aber gerne einen Ausstellungsbesuch und bereiten uns auf Ihren Besuch vor. Bitte melden Sie sich unter 062 888 48 12.

### Öffnungszeiten **Ausstellungsdauer: 6. März 2009 bis 29. November 2009, verlängert bis 27. Juni 2010**

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| Montag               | geschlossen       |
| Dienstag bis Sonntag | 10.00 - 17.00 Uhr |
| Donnerstag           | 10.00 - 20.00 Uhr |

### Rekorde von Fahrzeugen

| Jahr | Land        | Fahrzeug                   | Geschwindigkeit |
|------|-------------|----------------------------|-----------------|
| 1898 | Belgien     | Auto                       | 62.78 km/h      |
| 1906 | USA         | Dampfwagen                 | 205.44 km/h     |
| 1928 | Deutschland | Raketenauto                | 238.00 km/h     |
| 1937 | Deutschland | Motorrad                   | 279.50 km/h     |
| 1956 | USA         | Motorrad                   | 339.00 km/h     |
| 1979 | USA         | Raketenauto                | 1190.00 km/h    |
| 1991 | USA         | Auto mit Verbrennungsmotor | 659.79 km/h     |
| 1997 | USA         | Strahlgetriebenes Auto     | 1227.98 km/h    |
| 2001 | USA         | Auto mit Gasturbine        | 737.79 km/h     |
| 2006 | USA         | Auto mit Dieselantrieb     | 563.41 km/h     |

## Stafetten-Interview

Karin Schiessl

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| Name, Vorname      | Cavalieri Josette |
| Zivilstand/Familie | verwitwet, 1 Sohn |
| Wohnort            | in Suhr           |
| Beruf              | Pflegefachfrau    |



▶ **Hobbies**  
Ohhhh. Die sind vielseitig; Reisen, lesen, Patchwork herstellen, Porzellan malen nur um einige zu nennen.

▶ Judith Müller gab den Stafetten-Stab an Dich weiter mit den Fragen:  
- „Wie empfindest Du das Lindenfeld vor Deiner Pensionierung?“  
Kurz und bündig: stressig.

- „Wie fühlst Du Dich da?“  
Im Hinblick auf die bevorstehende Pensionierung: gut.

▶ Was magst Du?  
Neben meinen Hobbies genieße ich die sozialen Kontakte wie: das Zusammensein mit meinen drei Enkelkindern, Freunde treffen, Besuche machen und erhalten.

▶ Was magst Du nicht?  
Langweilige Leute und stets unzufriedene Personen sowie oberflächliche Gespräche.

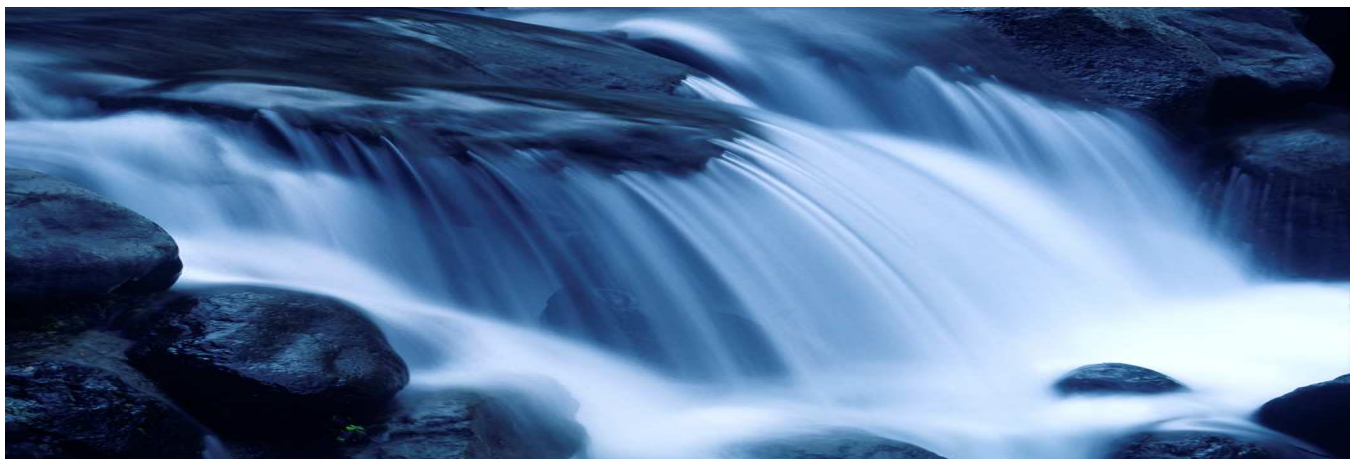
▶ Wann macht das Arbeiten im Lindenfeld Freude?  
Es freut mich, wenn ich nach Dienstschluss zurückschauen kann und sehe, dass es den Bewohnern gut

geht, ich ihnen mit meiner Aufmerksamkeit und Pflege die eine oder andere Erleichterung geben konnte. Sei es, dass er entspannt ist nach der Pflege, ich ihm einen speziellen Wunsch erfüllen konnte (sofern der Zeitplan dies erlaubt) oder dass die Grenzen, welche hin und wieder gesetzt werden müssen, akzeptiert werden.

▶ Was denkst Du zum Thema „Tempo“?  
Das Tempo wird mir im Beruf diktiert. Privat versuche ich zurück zu schrauben und die Tage nicht allzu fest zu verplanen sowie spontane Aktionen zu starten.

▶ Was hast Du für Träume für Dein Leben, Deine Zukunft?  
Meine Träume..... Soviel wie möglich reisen. Namibia ist ein Ziel davon oder generell Südafrika.

▶ Wem gibst Du den Interviewstab weiter, und welche Frage möchtest Du ihr/ihm stellen?  
Den Stab möchte ich Lydia Birri gerne weiter reichen. Sie arbeitet in der Wäscherei als guter Geist und erledigt so vieles, was man nicht richtig wahrnimmt.  
Meine Frage: Wie fühlst Du Dich alleine im Untergrund?



## Jugendchor des Opernhauses Zürich

Am 16. Januar 2010 gastierte der Jugendchor des Opernhauses Zürich im Lindenfeld.

Dank der Frauen des Lion – Clubs Aarau – Kettenbrücke kamen wir in den Genuss einer für das Lindenfeld aussergewöhnlichen Darbietung.

Der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt. Ein würdiger Rahmen. Kamen alle auf ihre Rechnung?

Das Motto dieses Anlasses lautete: *Den ZuhörerInnen die Sonne näher zu bringen.*

Ich möchte gar nicht auf jedes einzelne Lied ausführlich eingehen, sondern schildern, was ich während des Konzertes gefühlt habe, und welche Gedanken mir durch den Kopf gingen.



Mit Mendelssohn fing das Konzert an. Alsbald wurde ich aus dem Saal auf ein Blatt eines Baumes getragen. Obwohl ich in einem schweren Rollstuhl war, landete ich äusserst sanft, einer Feder gleich. Der Gesang der 16 jungen Frauen begleitete mich auf dieser Reise. Das Blatt wies flauschige, kleine Härchen auf, die mir einen guten Halt boten. Das Blatt wiegte leicht auf und ab. Wer jetzt

denkt, ich wäre jetzt ab dem Schaukeln eingeschlafen, der irrt ganz gewaltig! Der mehrstimmige Chor war so erfrischend lebendig, dass ein Einschlafen einer Todsünde gleich käme.

Ich liess meine Augen schweifen, wollte die Umgebung erkunden. Ich senkte die Augen und nahm eine grosse grüne Wiese wahr, die mit roten, gelben, weissen und violetten Blumen durchsetzt war. Weiter hinten, sah ich ein Bächlein, das sich durch die Wiese schlängelte.

Auf der Wiese konnte ich viele Bäume ausmachen, die ein üppiges und verschieden grünes Blattwerk trugen. Das war ein ganz verzückter Anblick, ich konnte mich gar nicht genug satt sehen.

Die harmonischen und ausdrucksstarken Klänge der vielen Stimmen traten mir immer willkommener an mein Ohr. Die Sonnenstrahlen streichelten zärtlich mein Gesicht. Sie drangen in mein Herz ein und wärmten es. Mir wurde es immer wohler, ich hätte am liebsten die ganze Welt umarmt. Durch Schumanns rhythmische Klänge wurde das Blatt noch mehr in Schwingungen versetzt.

Den hervorragenden Abschluss eines unvergesslichen Konzerts machte Dave Brubecks *Take five*. Das liess doch viele Herzen höher schlagen.

Ein rundum gelungenes Konzert nahm sein Ende, doch ich höre noch sehr lange die lieblichen und harmonischen Stimmen.

Das Motto wurde mehr als eingehalten! Ich hatte die Sonne gespürt, nicht nur ich! Es waren einige ZuhörerInnen zugegen, die die grösste Mühe haben, sich zu verständigen, manche können es gar nicht. Das war ein Beitrag gegen die Vereinsamung.

Ich darf im Namen aller sprechen: ein jeder kam voll und ganz auf seine Rechnung!

Danke vielmals.

Der Dank gilt allen, die dies ermöglicht haben.

Die Frauen des Lion – Clubs spendierten und organisierten zum Abschluss noch ein schmackhaftes Kuchen- und Tortenbuffet.

Mmh, das war lecker!

Noch eine Anmerkung in eigener Sache:

Ich bin Tetraplegiker (kann Arme und Beine nicht mehr gebrauchen), und noch zusätzlich mit den grössten sprachlichen Schwierigkeiten (Locked-In-Syndrom) bestraft.

# Gedicht von Fred Walther

Immer weiter läuft die Zeit  
 Gegen sie ist nichts gefeit  
 Es zerrinnen Stunden, Tage  
 Voller Freuden, voller Plage  
 Auch die Wiegenfeste "rugeln"  
 Wie beim Rosenkranz die Kugeln  
 Und man gibt sich Rechenschaft  
 Was die Zeit dahingerafft  
 Denn trotz Frohmut, Kraft und Schwung  
 Merkt man, dass man nicht mehr jung  
 Fühlt sich aber auch nicht alt  
 Und befiehlt sich selber: "Halt"  
 Zu dem Marschhalt das scheint klar  
 Macht man einmal Inventar  
 zählt die silbergrauen Haare  
 Auch die abgedienten Jahre  
 Und bemerkt nach kurzer Frist  
 Dass man halt schon 60 ist.  
 Doch man konstatiert, im ganzen  
 Sieht man ab vom Wohlstandsranzen  
 Und vom kurzen Schnauf beim Springen,  
 Dass man in den meisten Dingen  
 Die das Leben offeriert  
 Absolut nicht resigniert  
 Nein im Gegenteil, man wählt  
 Weise aus was noch gefällt  
 Tanzt statt Twist und Rock n Roll  
 Langsam, lust- und liebevoll  
 Mit der Hand auf Mamis Po  
 Walzer, Slow Fox und Tango  
 Genau so ist es mit dem Sport  
 Wenn früher man in einemfort  
 Die steilsten Pisten raste runter  
 So gleitet heute sanft und munter  
 Man still geniessend die Natur  
 Auf samtig glatter Langlaufspur.  
 So wird mit 60 man bescheiden

Und lernt beim Sport den Stress vermeiden  
 Und auch bei Freizeit und Vergnügen  
 MUSS man mit jenem sich begnügen  
 Das unserm alten Korpus frommt  
 Uns Freude macht und wohl bekommt.  
 Eines jedoch, meine Lieben  
 Ist trotz 60 gleich geblieben  
 Hier gibts nichts zurückzustecken  
 Jeden Tag muss man entdecken  
 Anstatt etwas mehr zu ruhn  
 Gibt es immer mehr zu tun.  
 Hier Rapporte, Konferenzen,  
 Lieferantendifferenzen  
 Kundenreklamationen,  
 Mitarbeiter, die sich schonen,  
 Ein Computer, welcher spukt,  
 Kurz es macht eim alls verrückt.  
 Doch trotz allen diesen Sorgen  
 Gibt es jeden Tag ein Morgen  
 Und in allen diesen Jahren  
 Haben wir so viel erfahren,  
 Dass mit einem guten Rat,  
 Einer kurz entschlossnen Tat  
 Wir den Jungen weise nützen  
 Und Sie kräftig unterstützen.  
 Deshalb dank' ich dem Geschick  
 Für das mir geschenkte Glück,  
 Hier auf unsrer schönen Erden  
 88 bald zu werden,  
 Schreite munter, froh und heiter  
 Auf dem Lebenspfade weiter,  
 Wenn auch oft mit Altersbresten  
 In den letzten Lebensresten,  
 Bis der Herr mich zu sich winkt,  
 Und mein ich im All versinkt.



Fred Walther  
 Abteilung 6