Mai 2019

viva!

Das Magazin für Lebensfreude. Herausgegeben von der Viva Luzern AG.

Zeit.

Einem Phänomen auf der Spur.

Dossier
Im Fokus: Unser Zeitempfinden.

Wissen
Alterswohnen im Wandel der Zeit.

Frag viva!
Die Zeitfresser unseres Alltags.

Marktplatz 60plus 11. Mai 2019 – Kornschütte.

Sich engagieren, sich einbringen, mitreden – das ist ein Anliegen vieler älterer Menschen in unserer Gesellschaft. Auch dieses Jahr findet in der Kornschütte, im Luzerner Rathaus, der Marktplatz 60plus statt. Mehr als 30 Institutionen zeigen an ihren Marktständen, wo freiwillige Mitarbeit von Seniorinnen und Senioren gefragt ist.

«Aufräumen» ist diesmal das Thema. Denn gewaltig ist, was so zusammenkommt in einem Leben. Wohin mit all den Sachen, die man seit Kindheit aufgehäuft hat? Was ist mit all den Erinnerungen und Beziehungen? Was kann weg, was ist weiterhin wichtig, was ist noch nicht erledigt, was bleibt?

Der Marktplatz 60plus ist der Ort, an dem dies diskutiert werden soll: Auf dem Podium sprechen wir mit Menschen, die schon aufgeräumt haben. Und mit solchen, denen das Mühe macht. Urs Wehrli von «Ursus & Nadeschkin» zeigt, wie Aufräumen geht. Die Künstlerin Ursula Stalder sammelt Strandgut und ordnet die Fundstücke zu neuen Bildern. Und auf dem Kornmarkt wird versteigert, was schon weggeräumt ist.

Die Veranstaltung dauert von 9 bis 17 Uhr.

Viva Luzern ist dabei!

Gerne beraten wir Sie und gewähren Einblick in unsere Freiwilligenmitarbeit sowie in unser Angebot rund um Wohnen und Pflege im Alter.

Beat Däppeler, Verwaltungsratspräsident Viva Luzern AG, und Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG.

viva!

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

«Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.»

Lucius Annaeus Seneca

Der richtige Umgang mit der Zeit ist eine der grössten Herausforderungen unseres Lebens. Wir alle wissen: Unsere Zeit auf dieser Erde ist begrenzt, und ein jeder hat nur eine gewisse Anzahl Einheiten dieses kostbaren Gutes zur Verfügung.

Das Problem an der Zeit ist, dass sie sich so ungern fassen lässt. Mal zieht sie sich in die Länge, mal rast sie nur so an uns vorbei. Zeit fühlt sich für jeden anders an – je nach Alter, nach Phase, nach Befindlichkeit.

viva! ist dem Phänomen der Zeit auf die Spur gegangen. Wir haben Ärzte, Forscher, Gläubige, Jugendliche und Betagte gefragt, wie und wofür sie ihre Zeit einsetzen. Wir haben nachgeforscht, wo sich die grössten «Zeitfresser» verstecken, haben mit Menschen geredet, die einen beträchtlichen Teil ihrer eigenen Zeit für andere spenden und uns vor allem immer wieder die Frage gestellt, wie jede und jeder seine eigene Zeit am sinnvollsten nutzen kann.

Bei all diesen Recherchen ist uns aufgefallen, dass uns allen vor allem auch die Gelassenheit im Umgang mit der Zeit fehlt. Steve Jobs, der Gründer von Apple, hat hierzu vor jungen Studenten einmal Folgendes gesagt: «Ihre Zeit ist begrenzt, also verschwenden Sie sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben. Lassen Sie sich nicht von Dogmen in die Falle locken. Lassen Sie nicht zu, dass die Meinungen anderer Ihre innere Stimme ersticken. Am wichtigsten ist es, dass Sie den Mut haben, Ihrem Herzen und Ihrer Intuition zu folgen. Alles andere ist nebensächlich.» Jobs wusste, wovon er sprach. Er hatte zu diesem Zeitpunkt Krebs und verstarb kurz darauf.

In diesem Sinne wünschen wir uns für uns alle, dass wir nie aufhören zu vergessen, dass Zeit die wertvollste «Ware» ist, die wir in unserem Leben besitzen.

Herzlich,

Beat Däppeler Beat Demarmels

«Die Zeit verwandelt uns nicht, sie entfaltet uns nur.»

Max Frisch

Zeit

Über keinen anderen Begriff wurde in der Geschichte der Menschheit so viel geschrieben, nachgedacht oder philosophiert wie über die Zeit. In dieser Ausgabe versucht viva! eine Annäherung an dieses grosse Phänomen.

Wissen 9

«Quality time» – der Schlüssel zum persönlichen Zeitglück?

Wissen 21

Alterswohnen im Wandel der Zeit.

Wohlfühlen 24

Wie lernt man «Zeit haben» – Gespräch mit einem Jesuiten.

Gesichter 27

Freiwilligenarbeit – wenn wir Zeit schenken.

Frag viva! 33

Aufgespürt: Die Zeitfresser unseres Alltags.

Standpunkt 40

Der Umgang mit der Zeit im Gesundheitswesen.

Impressum

Herausgeberin
Viva Luzern AG
Schützenstrasse 4
6003 Luzern

Redaktion
Gabriela Murer

Kontakt
redaktion@vivaluzern.ch
Telefon 041 612 70 00

Anzeigen
Gabriela Murer

Redaktionelle Mitarbeit
Beat Däppeler, Beat Demarmels, Gabriela Murer, Reto von Wartburg, Jeannine Hegelbach, Sonia Baumann, Marlies Keck, Luigi Riberzani

Artdirektion und Grafik
vonwartburg.ch

Fotos
iStock.com, sozialarchiv.ch, unsplash.com

Druck
Brunner Medien AG

Korrektorat
korrigiert.ch

Auflage
6300 Exemplare

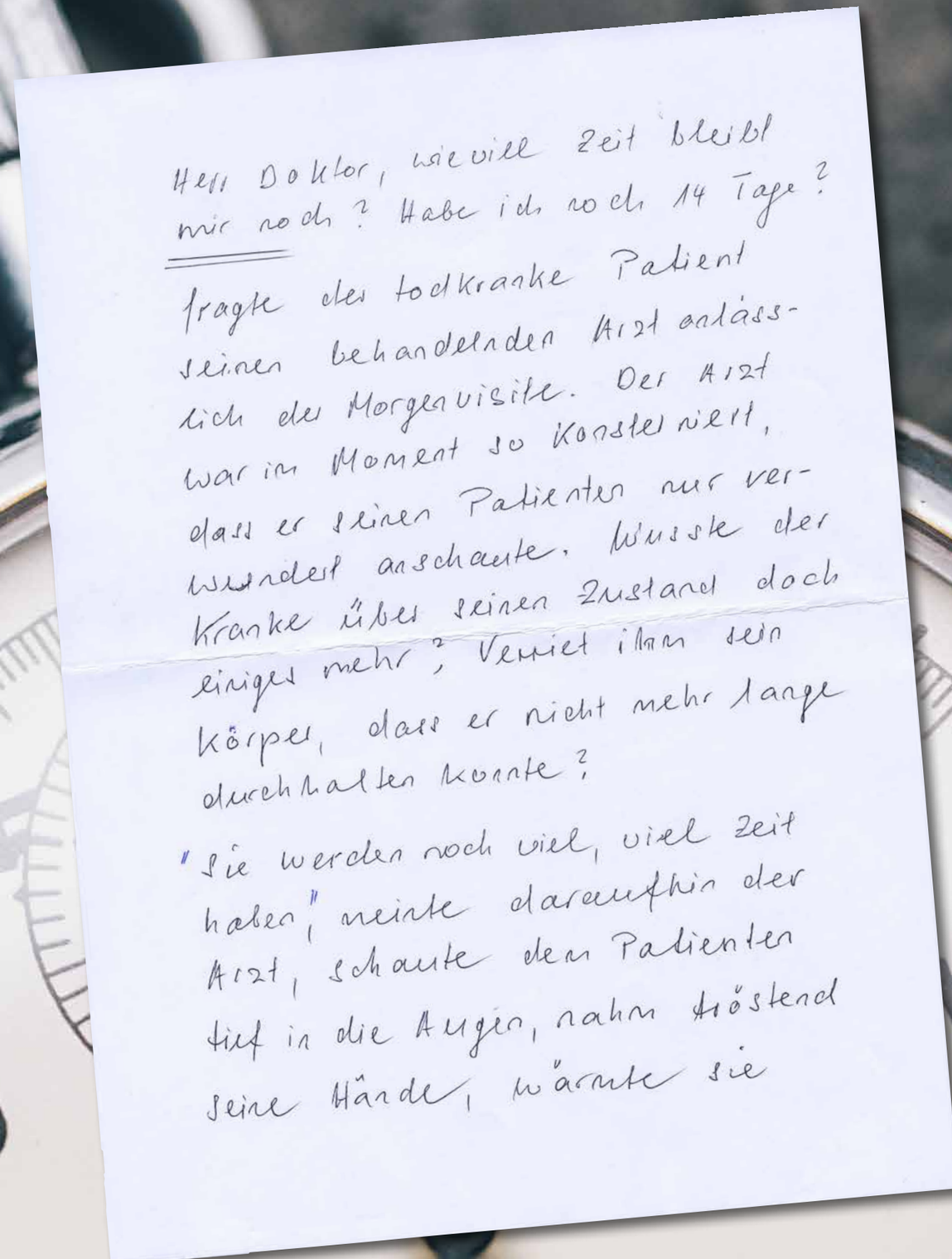
Erscheinung
Zweimal jährlich

viva! abonnieren
Telefon 041 612 70 00
kommunikation@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch

GESICHTER

Emotionale Worte – ein sehr persönlicher Einstieg ins Thema «Zeit».

Als wir uns nach der Redaktionssitzung des viva!-Magazins auf die Suche nach Schreibern machten, meldete sich spontan Sophie Winiger bei uns – eine Dame aus dem «Netzwerk 80plus». Sehr gerne würde sie ein paar Zeilen verfassen. Ein paar Tage später durften wir einen Brief in den Händen halten, welcher persönlicher nicht sein könnte. Für uns der ideale Einstieg in eine Thematik, die bewegt.



Herr Doktor, wieviel Zeit bleibt mir noch? Habe ich noch 14 Tage?

fragte der todkranke Patient seinen behandelnden Arzt anlässlich der Morgenvisite. Der Arzt war im Moment so konsterniert, dass er seinen Patienten nur verwundert anschaute. Wusste der Kranke über seinen Zustand doch einiges mehr; Verriet ihm sein Körper, dass er nicht mehr lange durchhalten konnte?

"Sie werden noch viel, viel Zeit haben", meinte daraufhin der Arzt, schaute dem Patienten tief in die Augen, nahm tröstend seine Hände, wärmte sie

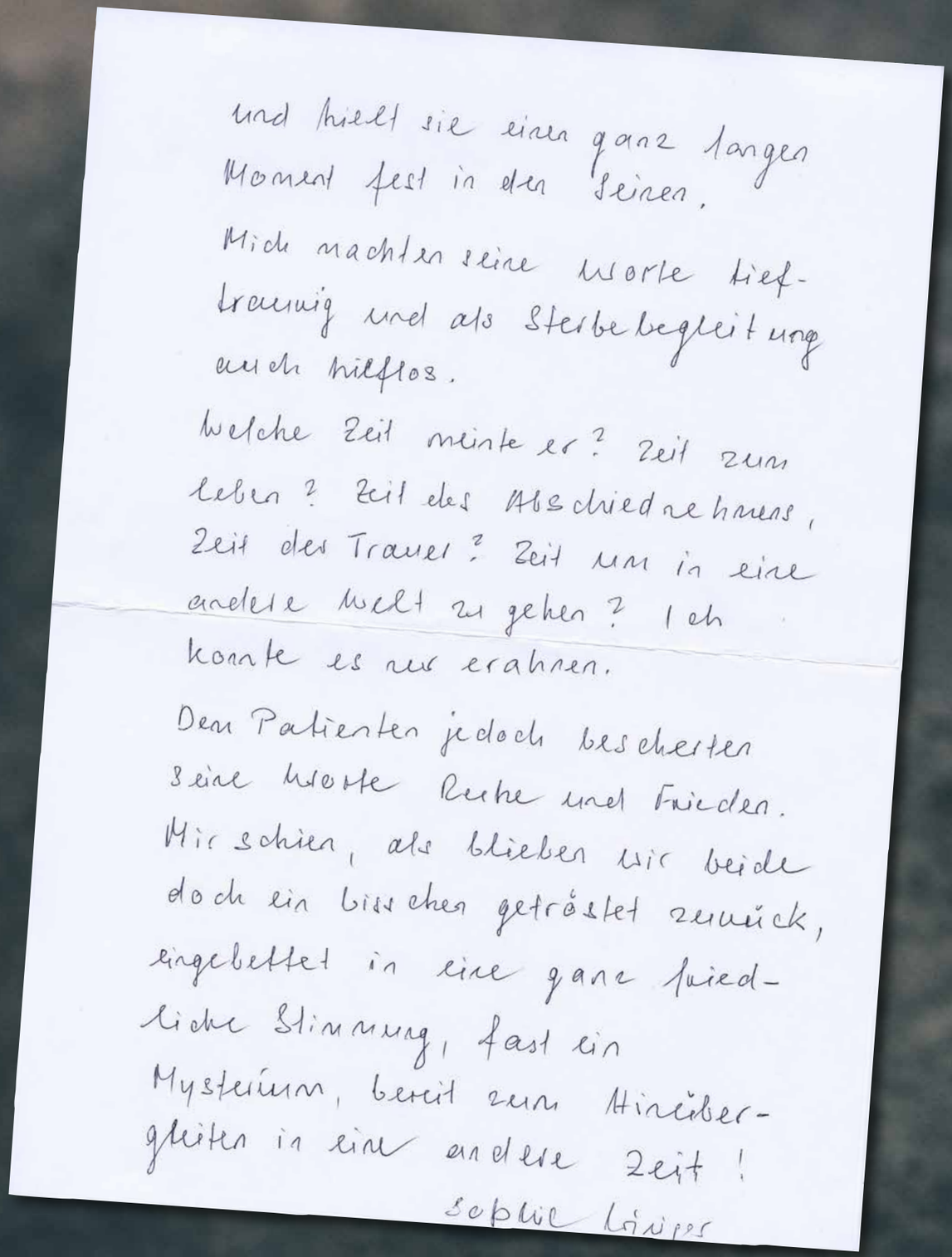
Netzwerk 80plus

«Ich will noch etwas Gescheites machen.»

Das Netzwerk für die «Generation 80plus» besteht seit Anfang 2017. Das Projekt wurde von Innovage Zentralschweiz in Zusammenarbeit mit der städtischen Fachstelle für Altersfragen und dem Forum Luzern60plus lanciert. Alte Menschen, so die Initianten, sind für die Gesellschaft nicht einfach ein Kostenfaktor, sondern mit ihren Lebenserfahrungen auch eine Bereicherung.

Aus dieser Netzwerkarbeit entstand unter anderem ein alle zwei Wochen stattfindender «Stamm 80plus» im Viva Luzern Wesemlin. Beginn ist jeweils um 10 Uhr.

Weitere Informationen:
dagmar.boehler@innovage.ch
oder Telefon 041 377 35 63



und hielt sie einen ganz langen Moment fest in den seinen.

Mich machten seine Worte tieftraurig und als Sterbebegleitung auch hilflos.

Welche Zeit meinte er? Zeit zum Leben? Zeit des Abschiednehmens, Zeit der Trauer? Zeit um in eine andere Welt zu gehen? Ich konnte es nur erahnen.

Dem Patienten jedoch bescherten seine Worte Ruhe und Frieden. Mir schien, als blieben wir beide doch ein bisschen getröstet zurück, eingebettet in eine ganz friedliche Stimmung, fast ein Mysterium, bereit zum Hinübergleiten in eine andere Zeit!

Sophie Linder

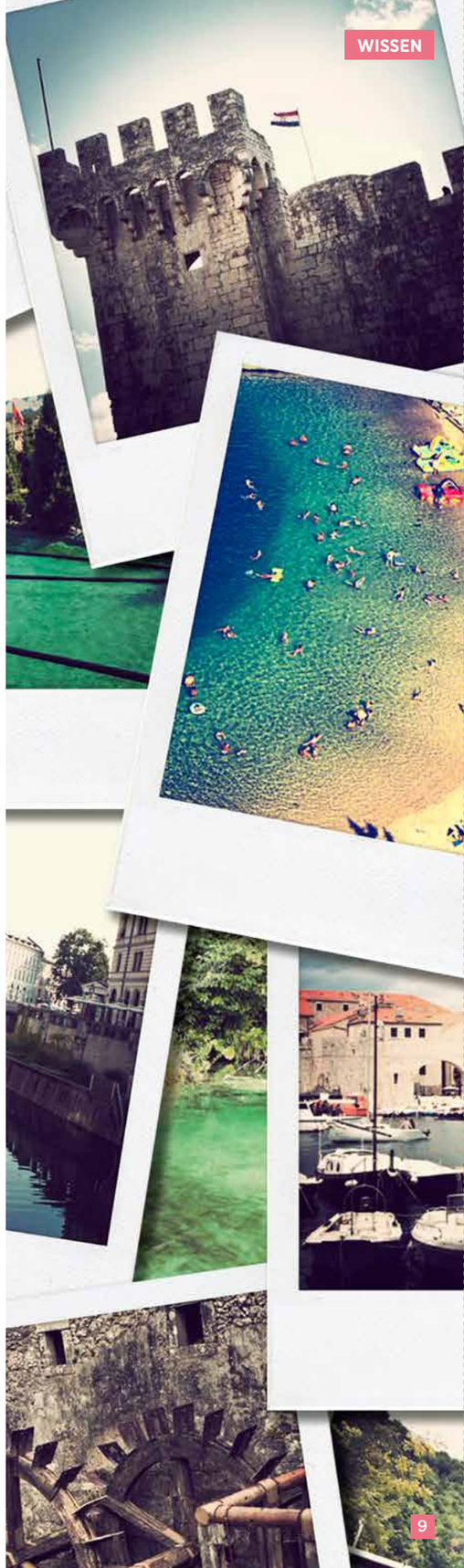
«Quality Time» – das rare Gut.

Die Spiegeleier brutzeln, die Rösti vergoldet langsam in der Bratpfanne und der Duft aus der Kaffeekanne kitzelt in der Nase. Schnell ein Foto des reichlich bedeckten Frühstückstisches knipsen, auf den Social-Media-Kanälen mit dem Hashtag #qualitytime hochladen, und schon weiss Ihr Freundeskreis, wie sehr Sie diesen Moment geniessen.

Ist es ein Phänomen der heutigen Zeit, dass wir Momenten einen Namen geben und sie in Quantität und Qualität kategorisieren? Dass wir Pflicht und Kür im Alltag unterscheiden wollen? Der Mensch versucht seit jeher, das Geheimnis der Zeit zu ergründen. Den Rhythmus eines Tages erkannte er anhand des Hahnenschreis, der Morgenröte, des Sonnenauf- und -untergangs. Er erfand die Sonnen- und die Wasseruhr, die weitere Abschnitte des Tages und der Zeit angaben. Die Zeitmessung führte zu dramatischen Veränderungen im Bewusstsein des Menschen: Er spürte, dass er sterblich war. Deshalb wollen wir das Beste aus der Zeit herausholen, die schönen Augenblicke zelebrieren und mit unserer Umwelt teilen.

Gütesiegel «Quality time» für unvergessliche Momente

Aktuell finden sich 10 951 172 Beiträge auf Instagram mit dem Hashtag #qualitytime. Eindrücke aus den Ferien wechseln sich ab mit beeindruckenden Landschaften. Flip-Flops und romantische Sonnenuntergänge stehen stellver-



Freiwilligen-mitarbeit.

Sie möchten jemanden auf einem Spaziergang begleiten oder einen Jass klopfen? Freiwillige Helfer bereichern unsere Bewohnerinnen und Bewohner und sind eine wertvolle Ergänzung zur Tätigkeit unseres Fachpersonals.

Weitere Informationen: vivaluzern.ch > Freiwilligenmitarbeit

tretend für die Momente, die wir festhalten möchten. Auffallend oft zeigen die Beiträge aber Menschen mit ihren Lieben – ein unbeschwertes Paar auf einer Parkbank, Väter mit ihren Kindern oder der Freundeskreis beim gemeinsamen Essen. Unvergesslichen Momenten verleihen wir das Gütesiegel «Quality Time».

Aktive Beziehungspflege
Der Begriff Quality Time wurde in den 1970er-Jahren in den USA populär und hat sich zwischenzeitlich auch in unseren Breitengraden verankert. Die amerikanische Soziologin Arlie Russell Hochschild definierte den Ausdruck 2006 folgendermassen: «Dem Konzept der Quality Time liegt die Annahme zugrunde, dass sich die Zeit, die wir Beziehungen widmen, irgendwie von der gewöhnlichen Zeit trennen lässt. Natürlich gehen Beziehungen auch während der Quantity Time weiter, aber dann sind wir nur passiv bei unseren Gefühlsbindungen und betreiben sie nicht aktiv, gezielt und nicht von ganzem Herzen.»

Gerade einschneidende Veränderungen im Leben – wie die Geburt eines Kindes, der Beginn des Rentenalters oder der Tod unseres Partners oder unserer Partnerin – zwingen uns dazu, die Zeiten neu einzuteilen. «Was ich früher nicht bewusst wahrgenommen habe, muss ich mir heute freischaufeln: Mich ganz auf die Kinder einlassen und bewusst Zeit mit ihnen verbringen, ohne andere Pflichten im Hinterkopf zu ordnen.» Nadia, 35, ist Mutter von zwei kleinen Kindern, Ehefrau und kaufmännische Angestellte in Teilzeit. Quality Time hat für sie zwei Aspekte: Die Zeit mit den Kindern, aber auch Zeit, die sie für sich nutzt: «Ich schätze die Zeit für mich als Individuum. Diese ‹me time› nutze ich für Sport oder beim Musikhören, um wieder Energie zu tanken.»

Ob «Quality Time» der Schlüssel zum Glück oder durch überrissene Vorstellungen doch eher Wunschdenken bleibt, finden Sie am besten selber heraus, indem Sie sich Zeit nehmen für folgende Fragen:

- Wie viel Qualitätszeit erlebe ich derzeit in meinem Leben? Was ist zu viel in meinem Leben? Was ist zu wenig? Wie sieht meine Work-Life-Balance aus?
- In welchen Lebensbereichen und mit welchen Menschen erlebe ich echte Qualitätszeit?
- Was hindert mich, mehr Qualitätszeit zu erleben?
- An welche besonderen Qualitätszeit-Erlebnisse aus meiner Vergangenheit kann ich mich noch zurückerinnern?
- Was kann und will ich tun, um in der Zukunft mehr Qualitätszeit-Situationen zu erleben?
- Auf welche Qualitätszeit-Erlebnisse möchte ich am Ende meines Lebens zurückblicken können?

«Qualitäts-zeit» bei Viva Luzern.

Lassen Sie sich in die exotische Welt des Fernen Ostens entführen oder verbringen Sie bei Ländlermusik einen urchig-schönen Nachmittag. Der Veranstaltungskalender von Viva Luzern bietet den Bewohnerinnen und Bewohnern und ihren Gästen ein vielfältiges Angebot.

Eine Auswahl der bevorstehenden Events finden Sie in diesem Magazin auf der Rückseite und unter vivaluzern.ch/veranstaltungen.

Engagierte Familien mit Kindern sind gut beraten, sich mit dem Konzept der Qualitätszeit auseinanderzusetzen. Das stete Balancieren von Familie und Beruf kann zur Belastung werden. Dagegen hilft nicht nur die optimale Zeiteinteilung. Vielmehr geht es darum, kleine Momente bewusst zu geniessen. «Ich ertappe mich manchmal dabei, wie ich unbewusst auf den sozialen Medien die Zeit vertrödle», schildert Jessica, 47, alleinerziehende Mutter. «Und dabei sind gemütliche Café-Runden mit Freunden viel entspannender und lassen mich zwischen der Arbeit und dem Haushalt durchatmen.»

Glücksmomente der Pensionierten
Aber wie fühlt es sich an, die zur Verfügung stehende Zeit ganz autonom gestalten zu können? Die beiden Rentner Franz, 70, und Ruth, 72, unterstützen ihre Kinder bei der Betreuung der Enkelkinder und empfinden den Austausch mit ihren Nachkommen als sehr bereichernd. Als Grossmami von sechs Enkelkindern im Teenageralter weiss Ruth: «Heute habe ich es selber in der Hand, die Freizeit erfüllend zu gestalten. Stricken, Musikhören oder meine Gäste bekochen ist für mich bereichernde Qualitätszeit. Und richtige Glücksmomente sind die Gespräche mit meinen Enkelkindern, und zu sehen, wie sich die heutige Jugend für Klima und Gesellschaft einsetzt.» Franz schöpft Qualitätszeit als Gewerkschafter, Ehemann und Grossvater von zwei Enkelkindern in vielen Bereichen: «Quality Time ist für mich das Engagement für Gesellschaft, Umwelt und Politik. Diese Haltung vermisse ich manchmal bei den jüngeren Generationen, wo Individualität und Karriere bedeutender sind. Das sind aber Wellenbewegungen. Die Notwendigkeit von Freiwilligenarbeit in Vereinen oder politischen Parteien wird wieder einmal erkannt werden und einen höheren Stellenwert geniessen.»

Quality Time ist Sprache der Liebe
Für den amerikanischen Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman ist Quality Time eine der fünf Sprachen der Liebe. Neben Lob und Anerkennung, Geschenken, die von Herzen kommen, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit stellt die Zeit exklusiver und aufmerksamer Zweisamkeit einen wichtigen Pfeiler in Partnerschaften dar. Er sieht gemeinsame Abendessen, Morgen- und Abendrituale und ganze Wochenenden ohne Störung als Erfolgsfaktor für eine hohe Beziehungsqualität.

Die Tücken der Quality Time
Ist Quality Time also der Weisheit letzter Schluss für ein genussreiches Leben? Prof. Dr. Margrit Stamm warnt davor, die Effizienzkultur aus dem beruflichen Bereich zu Hause und während der Freizeit zu übernehmen. «Auch wenn es auf den ersten Blick verheissungsvoll ist, bleibt das Quality-Time-Konzept eine Lüge», schreibt die Direktorin des Forschungsinstituts «Swiss Education em. Ordinaria für Pädagogische Psychologie und Erziehungswissenschaft» an der Universität Freiburg auf ihrem Blog (margritstamm.ch). Überrissene Vorstellungen der Quality Time können zu Stress- und Überforderungsgefühlen führen, die ihrerseits das Ringen um Quality Time noch mehr anheizen. Ein Beispiel hierfür seien Eltern, die den Zeitmangel mit Non-Stop-Aktivitäten am Wochenende ausbügeln wollten. Gelinge ihnen dies nicht, dann sei das schlechte Gewissen da, und der Teufelskreis beginne von vorne.

■ Sonia Baumann

Wie wir ticken …

Eine Stunde im Wartezimmer zieht sich wie eine Ewigkeit, der dreiwöchige Urlaub verfliegt im Nu. Und je älter man wird, desto schneller rast die Zeit an einem vorbei. Aber warum? Im Gespräch mit Monika Tröger, Leiterin ärztlicher Dienst bei Viva Luzern, gehen wir dem Phänomen Zeitempfinden medizinisch auf den Grund.

Frau Tröger, dass Zeit relativ ist, hat Albert Einstein bereits Anfang des 20. Jahrhunderts erkannt. Doch gibt es eine medizinische Erklärung dafür, wie die subjektive Zeitwahrnehmung entsteht?
Medizinisch ist dies nicht restlos geklärt, aber es gibt Theorien dazu. Unsere Wahrnehmung lässt die Zeit unberechenbar erscheinen. Einmal rast sie davon, ein andermal scheint sie stillzustehen. Daraus könnte man schliessen, dass auf das eigene Zeitgefühl wenig Verlass ist. Das trifft aber nur bedingt zu, denn die meisten Menschen können die Dauer kurzer Zeitintervalle gut einschätzen, wenn sie ihre Aufmerksamkeit darauf lenken. Sie müssen demnach eine relativ genaue innere Uhr besitzen.

> «Wir müssen uns die Frage stellen, ob es sowas wie ein <gesundes> Zeitempfinden überhaupt gibt oder wovon dies genau abhängig ist.»
>
> Monika Tröger,
> Leiterin ärztlicher Dienst

Wo steckt denn diese «innere Uhr» im menschlichen Körper?
Forscher suchen schon seit Jahrzehnten nach einer solchen Zeitmessung im Gehirn. In der bildgebenden Untersuchung stellen sich vor allem die Basalganglien und der rechte Parietallappen als bedeutsam für die Entwicklung des menschlichen Zeitgefühls heraus. Es zeigt sich aber auch, dass unser Körper den natürlichen Wechsel von Tag und Nacht dazu benötigt, um die biologischen Funktionen im gewohnten Rhythmus zu halten. Und dieser Hell-Dunkel-Takt wird von einem kleinen Hirnbereich im Hypothalamus registriert, der über dem Sehnerv liegt. Demnach gibt es nicht nur eine zentrale Uhr, sondern eher mehrere Taktgeber in verschiedenen Hirnregionen und für verschiedene Aspekte der Zeitwahrnehmung.

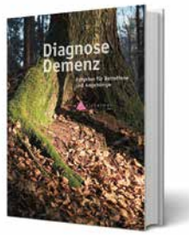
Das klingt komplex – gerade hinsichtlich der Diagnose und Behandlung von Demenzkrankheiten, bei denen das Zeitgefühl oft durcheinandergerät.
Stimmt. Insbesondere, wenn wir die betroffenen Hirnregionen von Patienten betrachten, bei denen eine Veränderung des Zeitempfindens beobachtet wird. Beispielsweise haben Parkinsonbetroffene oftmals neben motorischen Störungen auch Probleme, Zeit richtig einzuschätzen. Sie verlieren den Rhythmus von Tag und Nacht und finden morgens um drei noch keine Ruhe, während sie tagsüber immerzu eindösen. Bei ihnen degenerieren die dopaminabhängigen Zellen in der Region der Basalganglien. Hingegen ist die Alzheimerdemenz beim Hypocampus angesiedelt – eine ganz andere Hirnregion – und verursacht dort den fortschreitenden Abbau von Nervenzellen, was zum progressiven Versagen verschiedenster Hirnfunktionen führt.

Also auch das Zeitempfinden?
Na ja. Bei der Alzheimerdemenz können wir nicht sicher von einer anderen Zeitwahrnehmung sprechen. Viele leben oftmals in einer anderen Welt und verkennen die Zeitfolge. Insbesondere dann, wenn sie die Gesichter der Angehörigen nicht mehr zuordnen können und beispielsweise ihre Kinder mit den Namen der Grosseltern ansprechen. Die Zeitwahrnehmung als solche ist für Alzheimererkrankte möglicherweise die gleiche wie beim gesunden Menschen. Nur die kognitive Verarbeitung ist eingeschränkt, und sie befinden sich gedanklich-emotional in einer anderen Zeit. Und dies mit der Überzeugung, dass diese Zeit aus der Erinnerung die «jetzt aktuelle» Zeit sei.

> *«Emotional berührende Ereignisse aus der Kindheit bleiben länger im autobiografischen Gedächtnis.»*
>
> Monika Tröger, Leiterin ärztlicher Dienst

Neben den körperlichen Beschwerden ist dies auch psychisch eine Herausforderung. Für die Betagten selbst, aber auch für das familiäre Umfeld und für die Langzeitpflege …
Sicher. Das heisst aber nicht, dass ein verändertes Zeitgefühl nur bei älteren Menschen vorkommt. Kinder mit einem Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) empfinden die Zeit subjektiv schneller als Gleichaltrige. Entsprechend suchen sie möglichst viel Aktion in kurzer Zeit, ohne es selbst als hektisch wahrzunehmen. Medikamente helfen, die Uhr «richtig» einzustellen beziehungsweise die Patienten an unsere gesellschaftliche Norm anzupassen. Denn wir müssen uns schon die Frage stellen, ob es so was wie ein «gesundes» Zeitempfinden überhaupt gibt oder wovon dies genau abhängig ist.

Hier spielen sicher unsere Emotionen eine wichtige Rolle, oder?
Ja, denn auch Depressionen können die innere Uhr eines Menschen aus dem Takt bringen. Nachgewiesen ist, dass Depressive die Zeit häufig als gedehnt, sogar als Stillstand empfinden. Aber auch bei gesunden Menschen können subjektiv als schön empfundene Momente dazu führen, dass sich die Zeit dehnt und wir den Moment am liebsten für immer festhalten und konservieren wollen. Erstaunlicherweise gelingt uns das in einem gewissen Sinn sogar, nämlich beim Rückblick.



Buch-Tipp:
In zehn übersichtlichen Kapiteln fasst das Buch «Diagnose Demenz – Ratgeber für Betroffene und Angehörige» nützliche Informationen zum Thema zusammen. Es richtet sich an alle Interessierten und im Speziellen an Betroffene und Angehörige, die im Kanton Luzern leben. Herausgeberin: Alzheimer Luzern.
ISBN: 978-3-033-03469-3.

Wie meinen Sie das?
Typischerweise dehnt sich die Zeit, wenn man eine langweilige Tätigkeit ausübt. Werden Menschen aber im Nachhinein gefragt, wie lange sie damit beschäftigt waren, unterschätzen sie die Dauer oft, weil sie in der Zeit nichts «Bemerkenswertes» erlebt haben. Mit dem gleichen Phänomen lässt sich erklären, warum viele Menschen mit zunehmendem Alter das Gefühl haben, dass die Jahre immer schneller vergehen. Kinder und Jugendliche erleben viele Dinge zum ersten Mal, sie nehmen das Leben sehr intensiv wahr, probieren auch immer wieder Neues aus. Diese hochemotionalen Erlebnisse prägen sich stark in ihr Gedächtnis ein. Mit fortschreitendem Alter entwickeln die meisten Menschen mehr Routine, gehen der gleichen Arbeit nach, haben einen etablierten Freundeskreis. Und weil man so weniger einschneidende Erinnerungen aus einem Jahr macht, erscheint es im Rückblick entsprechend kürzer.

Emotional berührende Ereignisse aus der Kindheit bleiben also länger im autobiografischen Gedächtnis?
Genau, aber nicht nur Ereignisse aus der Kindheit. Wenn wir beispielsweise zwei Wochen Urlaub in einem uns bisher unbekannten Land machen und dort täglich Neues erleben, dann rast die Zeit. Im Rückblick ist es aber genau umgekehrt: Die Ferien erscheinen lang, weil wir neue und mit Emotionen verknüpfte Ereignisse besser erinnern als alltägliche Dinge.

Lassen sich aus diesen Erkenntnissen präventive Massnahmen oder Therapiemethoden ableiten?
Bei der Altersdemenz schon, da die Erklärung dafür sowohl neurophysiologisch als auch neurobiologisch nicht auf zellulärer Ebene zu suchen ist, sondern auf der Gedächtnisebene. Und das Gedächtnis lässt sich bekanntermassen trainieren. Aber Achtung: Auch im normalen Alterungsprozess geht die geistige Leistungsfähigkeit zurück, was sich in Vergesslichkeit äussern kann. Viele ältere Menschen unterliegen deshalb der Fehleinschätzung, an Demenz erkrankt zu sein. Mittels neuropsychologischer Testverfahren lässt sich eine altersbedingte Gedächtnisstörung jedoch klar von einer beginnenden Demenz abgrenzen.

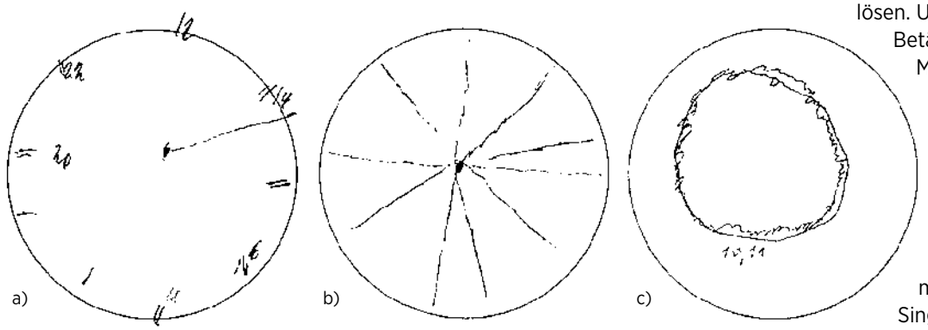
Wie läuft ein solcher Test ab?
Zwei einfache Testverfahren – der Mini Mental State und der Uhrentest – liefern erste Hinweise über eine mögliche Hirnleistungsstörung bei Demenzerkrankung und deren Verlauf. Es werden Fragen zu Orientierung, Rechenfähigkeit, Gedächtnis, sprachliche und visuell-konstruktive Fähigkeiten grob geprüft. Im Uhrentest bekommt die Testperson ein Blatt Papier vorgelegt, auf dem ein leerer Kreis zu sehen ist. In diesen Kreis soll sie nun die Ziffern 1 bis 12 eintragen. Anschliessend muss eine bestimmte Uhrzeit, beispielsweise 10.30 Uhr oder 14.45 Uhr, eingetragen werden. Im fortgeschrittenen Stadium vergessen die Betroffenen bereits Zahlen oder ordnen sie falsch an. Oftmals ist die Schrift kaum mehr lesbar oder die Uhr nicht mehr als solche zu erkennen. Auch befinden sich die Zahlen häufig nicht mehr innerhalb des Kreises, stehen auf dem Kopf oder sind ungleich verteilt. Diese Warnzeichen weisen auf Schwächen im visuell-räumlichen Vorstellungsvermögen und auf eine Orientierungsstörung hin.

Gibt es weitere Tests, die man zur Früherkennung gut selbst durchführen kann?
Beim «Zahlen umwandeln» müssen die Testpersonen beispielsweise die Zahl «12» ausschreiben und in «Zwölf» umwandeln oder «Zweihundertzweiundzwanzig» in die Zahl «222» umschreiben. Sind bereits Störungen im Gedächtnis vorhanden, tun sich die Betroffenen mit der Umwandlung schwer. Grundsätzlich kann ein Selbsttest aber maximal einer ersten Einschätzung dienen und auf keinen Fall eine professionelle Behandlung durch Ärzte ersetzen. Denn gerade für die Familie ist es schwer, normale altersbedingte Veränderungen von Alzheimer-Symptomen zu unterscheiden.

Worauf sollten Angehörige besonders achten?
Hellhörig sollten sie werden, wenn sich bestimmte Verhaltensweisen verändern, es zu Problemen bei der Orientierung kommt und sie zunehmend Schwierigkeiten haben, Routineaufgaben im Alltag zu erledigen. Denn bei einer Demenzerkrankung sind meist mehrere Funktionen des Gehirns gestört: insbesondere das Gedächtnis, aber auch das logische Denken, die Sprache, das Erkennen von Dingen oder Personen. Erst wenn diese Veränderungen so stark sind, dass das tägliche Leben davon betroffen ist, kann man von einer Demenz sprechen.

Und dann?
In einer differenzierten Abklärung wird dann untersucht, um welche Demenzform es sich wahrscheinlich handelt. Oft geschieht dies in einer Spezialklinik, einer sogenannten Memory-Klinik.

Uhrentest: Die Testpersonen wurden gebeten, den vorgegebenen Kreis zu einer Uhr zu vervollständigen, sodass die Uhrzeit 10 Minuten nach 11 Uhr abgelesen werden kann.



Uhrentests von drei Patienten.
a) Männlich, 73 Jahre, Diagnose: Demenz mit Lewis-Körpern.
b) Männlich, 80 Jahre, Diagnose: Parkinson-Krankheit mit Demenz.
c) Männlich, 74 Jahre, Diagnose: Parkinson-Krankheit mit Demenz.

Neben medizinischen und neuropsychologischen Tests werden eventuell weitere spezialisierte Verfahren eingesetzt. Demenzerkrankungen sind aber chronisch und fortschreitend. Das heisst, es gibt heute noch keine Behandlung, die eine Demenzkrankheit verhindern, stoppen oder heilen könnte. Mit der frühen Behandlung mit Medikamenten, Bewegungsübungen und Hirntraining kann jedoch wirkungsvoll geholfen werden: Sie ermöglichen eine längere Selbstständigkeit der betroffenen Personen und verbessern damit die Lebensqualität von Erkrankten, Angehörigen und Betreuungspersonen.

Viva Luzern bietet eine spezialisierte Demenzpflege an. Was beinhaltet diese genau?
Die Abteilung der spezialisierten Demenzpflege zeichnet sich durch ein familiäres Zusammenleben in Einer- oder Zweierzimmern aus und strebt die grösstmögliche Selbstbestimmung der Bewohnerinnen und Bewohner an. Zahlreiche Therapien helfen, besser mit einer Demenz leben zu können. Eine Anpassung der Umgebung leistet einen ganz zentralen Beitrag. Aber auch andere Therapien helfen weiter: So hält ein Gedächtnistraining beispielsweise das Gehirn fit. Eine Gesprächstherapie hilft, mit den schwierigen Gefühlen zurechtzukommen, welche diese Krankheit auslösen. Und auch kreative Betätigungen wie die Mal- und Kochtherapie wirken sich positiv aus. Entscheidend sind Aktivitäten, die Menschen mit Demenz besonders Spass machen – ob nun Singen, Spielen, Turnen, Wandern oder der Austausch mit anderen Menschen.

■ Marlies Keck

Tipps zur Demenzprävention.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Demenz zu erkranken. Es gibt aber Faktoren, die Sie selber beeinflussen können. Gesundes Essen, viel Bewegung und regelmässiges Gedächtnistraining helfen, das Risiko von Alzheimer oder einer anderen Demenzform zu reduzieren. Indem Sie diese Tipps befolgen, tragen Sie viel zu einem gesunden und leistungsfähigen Gehirn bei. Die grösste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie alle Tipps kombinieren.

Tragen Sie Sorge zum Herzen!

Rauchen, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Diabetes und Übergewicht belasten die Blutgefässe – auch im Gehirn. Dadurch entsteht ein erhöhtes Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko. Forschungen zeigen, dass genau diese Faktoren auch Einfluss auf eine Demenzerkrankung im Alter haben.

Bewegen Sie sich!

Mit regelmässigem Sport können Sie das Risiko, an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz zu erkranken, senken: Sportliche Aktivität und körperliche Bewegung wirken sich positiv auf den Blutdruck und das Gewicht aus. Auch das Diabetesrisiko lässt sich mit Sport reduzieren. Regelmässige Bewegung, zum Beispiel mit Freunden und Familie an der frischen Luft, kann das Demenzrisiko positiv beeinflussen.

Essen Sie gesund!

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist genauso wichtig wie regelmässige Bewegung. Es gibt Nahrungsmittel, die sich positiv auf den Organismus auswirken: Früchte, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Raps- oder Olivenöl), Fisch, Kohlenhydrate aus Teigwaren, Vollkornbrot, Reis. Weniger gesund sind Fertigmahlzeiten, rotes Fleisch, gesättigte Fettsäuren (Fleisch, Wurstwaren, fettreiche Milchprodukte wie Käse, Rahm und Butter) sowie zu viel Salz und Zucker. Indem Sie auf Ihre Ernährung achten, können Sie Ihr Risiko, an Alzheimer oder anderen Demenzformen zu erkranken, vermindern.

Treffen Sie sich mit anderen Menschen!

Auch mit sozialen Kontakten können Sie Ihr Demenzrisiko reduzieren: Freunde und Familie treffen, sich austauschen und sozial aktiv sein fördert das Jungbleiben im Geist. Nehmen Sie sich Zeit für Menschen, die Ihnen wichtig sind. In Kombination mit körperlicher Bewegung und geistigem Training ist nicht nur der Nutzen, sondern auch das Vergnügen vorhanden.

Trainieren Sie das Gedächtnis!

Das Gehirn hat eine enorme Speicherkapazität und unglaubliche Fähigkeiten. Diese wollen trainiert werden. Gezieltes Training hilft, das Gehirn fit zu halten. Eine neue Fremdsprache lernen, Karten spielen, Musik machen oder ein Gedicht auswendig lernen sind ideale Gehirntrainings und tragen zur Demenzprävention bei.

Aktuell:

Die spezielle Jaques-Dalcroze-Gymnastik eignet sich hervorragend als Gehirn- und Körpertraining und findet regelmässig im Betagtenzentrum Eichhof statt. Ab 2. April 2019, jeden Mittwoch. Kursleitung: Regula Balmer Caviezel.

«Weisch no …?» – Zeitzeugen berichten.

An einem verregneten Montagnachmittag befragte ich im Viva Luzern Eichhof vier Bewohnerinnen und Bewohner zu ihrer Vergangenheit. Und darüber, welchen Stellenwert die Zeit in ihrem Leben hat. Es entstanden wunderbare Gespräche voller Tiefgang und Lebensfreude.

Guten Tag Frau Hüsler. Erzählen Sie uns von der schönsten Zeit Ihres Lebens?
Gerne. Das war, als ich als Putzfrau arbeitete und nebenbei noch die Kinder dieser Familien betreuen durfte. Ich war immer erstaunt, wie viel Vertrauen mir die Eltern dieser Kinder entgegenbrachten. Selber habe ich keine Kinder, darum war die Betreuung von Pflegekindern für mich immer etwas vom Schönsten im Leben. Noch heute erinnere ich mich an das Erlebnis, als ein kleiner Bub auf dem Wickeltisch aufstand, mich umarmte und sagte: «Ich ha di ganz fescht gärn!» Das war unglaublich eindrücklich. Ebenfalls wunderschön war, als ich meinen Mann kennenlernte. Das war mit 43, auf einer Studienreise in einem ganz kleinen Dorf in Kolumbien, auf über 2000 Metern über Meer! Ein Jahr später haben wir bereits geheiratet.

Wofür nehmen Sie sich heute am meisten Zeit?
Ich gebe zu, dass ich am Anfang beim Eintritt ins Betagtenzentrum recht Mühe hatte, mit all der vielen Zeit umzugehen. Denn vorher nahm ja alleine der Haushalt enorm viel Raum ein. Inzwischen schätze ich aber Angebote wie Singen, die Vorlesungen oder auch mal ein Gedächtnistraining – ich musste ganz einfach lernen, zu akzeptieren, dass ich mit meinem Rücken nicht mehr alles machen kann. Insbesondere das Tanzen fehlt mir. Deshalb war es eine besondere Freude, als letzthin beim Besuch einer Guggenmusig im Haus ein Betreuer spontan meinen Rollstuhl packte und mit mir durch den Saal tanzte.

Herr Hodel, dürfen wir etwas über Ihre Lebenszeit erfahren?
Wir sind in Meggen aufgewachsen, in eher ärmlichen Verhältnissen. Doch obwohl die meisten meiner Nachbarn finanziell besser gestellt waren, durften wir dank dem grossartigen Einsatz unserer Mutter meist besser essen als alle um uns herum.

Besonders glücklich hat mich mein ganzes Leben lang auch meine Arbeit gemacht. Ich war Speditionschef und durfte enorm viel selbstständig entscheiden. Meistens nahm ich in dieser Zeit meine ganzen vier oder fünf Wochen Ferien auf einmal und verreiste in den Fernen Osten, zum Beispiel nach Indien, Sri Lanka, Indonesien usw. Wir haben Sachen gesehen, die es in keinem Reiseprospekt zu sehen gibt. Das war absolute Bombe! Ganz generell darf ich sagen, dass ich bis hierhin ein wunderbares Leben hatte, da gibt es gar nichts zu klagen. Meine grössten Aufsteller in den letzten Jahren waren verschiedene Hunde, die ich von Bekannten hüten durfte, wenn diese in den Ferien waren. Heute ist mir bewusst, dass nun die letzte Phase meiner Lebenszeit angebrochen ist. Ich habe Krebs, bin aber dank guter Therapien und Medikamenten mehr oder weniger schmerzfrei. So blicke ich nicht nur positiv zurück, sondern auch in die Zukunft meines Lebens.

Frau Brönnimann, welche war die schönste Zeit in Ihrem Leben?
Eigentlich war mein ganzes Leben wunderschön. Ich war über 58 Jahre verheiratet, habe eine tolle Familie. Klar gab es auch schlechte Zeiten – diese verdränge ich aber ganz bewusst. Ich bin ein Mensch, der möglichst nur aufs Positive blickt.

Hat die Zeit heute eine andere Bedeutung als in jüngeren Jahren?
Ich gebe zu, manchmal würde ich das Rad schon gerne zurückdrehen. Aber dann wird mir auch schnell wieder bewusst, dass ich ja sowieso nicht mehr alles selber machen könnte. Von daher bin ich sehr froh, dass man sich hier im Eichhof so gut um mich kümmert und mich überall unterstützt.

Man hört oft, dass früher alles besser gewesen sei. Stimmt das?
Oh nein, besonders nicht im Alter! Da haben wir es heutzutage doch viel besser. Kürzlich habe ich mir in der Bibliothek ein Buch ausgeliehen und mich ein wenig eingelesen, wie das früher in den Altersheimen zu und her ging. Da kann man ja wirklich froh sein, das ist heute alles viel besser. Leider ist das vielen Menschen gar nicht bewusst und es wird wegen absoluten Kleinigkeiten rumgejammert. Zum Beispiel, wenn vielleicht ein Löffelchen mal nicht ganz sauber ist oder so. Das kann ich überhaupt nicht verstehen, es macht mich sogar ein wenig wütend.

Haben Sie das Gefühl, dass die Zeit heute schneller läuft als in Ihrer Jugend?
Ich würde es so ausdrücken: Die Tage sind manchmal etwas lang, die Wochen rasen aber nur so durch. Irgendwie ist die Zeit ein seltsames Phänomen.

Hallo Frau Birrer. Die schönste Zeit in Ihrem Leben war …?
Natürlich schon die Jugend! Ich bin in der Nähe der Hofkirche Luzern aufgewachsen und war aktiv im Kirchenchor. Das war eine schöne Zeit! Praktisch jeden Sonntag sangen wir in der Kirche, und einmal im Jahr haben wir sogar einen mehrtägigen Ausflug ins Ausland gemacht, zum Beispiel nach München oder Wien. Auch heute haben wir hier noch unser Chörli, das mich sehr erfüllt.

Es ist jetzt 10.30 Uhr und Sie sind noch am Frühstück. Essen Sie immer so spät, und wie sieht allgemein Ihr «Zeitplan» aus?
Ich bin ein richtiger Nachtmensch und gehe kaum jemals vor Mitternacht ins Bett. Ich schaue halt einfach sehr gerne noch bis tief in die Nacht Fernsehen, darum muss ich jeweils am Morgen etwas länger ausschlafen (lacht).

■ Reto von Wartburg

Die Suche nach dem Palliative-Care-Paradies.

Fabian Biasios Vater starb in einer Palliative-Care-Abteilung mit Blick auf einen überdachten Parkplatz. Drei Jahre danach macht sich der Luzerner Fotograf und Filmer auf, das «Palliative-Care-Paradies» auf Erden zu finden. Entstanden ist ein berührendes Reisetagebuch mit erschütternd schönen Bildern. Die Reise führt über drei Kontinente. Wo befindet sich der ideale Ort, um unbeschwert zu sterben?

Unheilbar kranken Menschen die letzten Jahre so angenehm wie möglich zu machen, das ist das Ziel von Palliative Care. Dieser Begriff umfasst alle Massnahmen, die dem Patienten oder der Patientin eine optimale Lebensqualität bis zum Tod ermöglichen – nebst der medizinischen auch psychische, soziale oder spirituelle Unterstützung. Zentral ist, dass es dabei auch den Angehörigen gut geht. «Palliativ Luzern» setzt sich dafür ein, dass schwer kranke Menschen und ihre Angehörigen umfassende Unterstützung erhalten.

10 Jahre Palliative Care Eichhof.

Im Rahmen des Jubiläums «10 Jahre Palliativabteilung Eichhof» wird dieser Film an folgenden Daten gezeigt (anschliessend Podiumsdiskussion):

16. Mai: Kino Bourbaki
19./26. Mai: Stattkino

Alterswohnen im Wandel der Zeit.

Anstalten mit Schlafsälen, strikten Schlafens- und Essenszeiten, Arbeitszwang und Fremdbestimmung gehören glücklicherweise der Vergangenheit an – die allerdings gar nicht so weit zurückliegt. Wir unternehmen eine kleine Zeitreise von Armenhäusern und Verwahranstalten zu Seniorenresidenzen und Spitexdiensten.

Aus anthropologischen Studien wissen wir, dass sich die biologische Lebensspanne der Menschen seit dem Neolithikum kaum verändert hat. Es war also auch in vorindustriellen Zeiten möglich, dass Frauen und Männer ein sehr hohes Alter erreichten. Auch die heute vorkommenden Altersgebrechen wie zum Beispiel Demenz (Senilität) oder Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) waren in früheren Zeiten bekannt. Doch generell sah man im Vergleich zu heute weniger Alte. Das lag daran, dass Epidemien und Krankheiten die durchschnittliche Lebenserwartung auf 40 Jahre drückten. Ein hohes Alter erreichten nur sehr wenige.

Altersvorsorge war lange Zeit eine reine Familienangelegenheit.

Alter bedeutete Invalidität

«Altsein» war damals nicht primär eine Frage der Lebensjahre. Alt war, wer nicht mehr in der Lage war, den eigenen Lebensunterhalt zu bestreiten – und dadurch als invalid galt. Erst mit der Einführung von Renten- und Pensionssystemen im 20. Jahrhundert definierte sich das Alter nach Anzahl Jahren und bezeichnete erstmals eine eigenständige Lebensphase und eine bestimmte soziale Zuordnung. «Schuften bis ins Grab» war bis dahin die Regel – und Altersvorsorge bedeutete: Möglichst lange arbeitsfähig bleiben, viele Kinder zeugen oder wenn irgendwie möglich über Haus, Nutzfläche oder angespartes Vermögen verfügen.

Schützende Zunftgesetze

In den Städten waren ältere Arbeiter lange durch Zünfte geschützt. Konkurrenzverbote und andere zünftige Schutzregelungen sicherten auch bei nachlassender Körperkraft ein Einkommen und reduzierten das Risiko eines sozialen Abstiegs im Alter. Als Lehrmeister konnten Kunsthandwerker oder Kaufleute ihre Erfahrung weitergeben. Ausserdem genossen mittellose ältere Handwerker und Arbeiter Vorzug bei der Vergabe städtischer Arbeiten als Nachtwächter, Wegwart oder Rathausdiener. Ältere Frauen verdienten mit Arbeiten wie Spinnen, Nähen oder Waschen einen willkommenen Zustupf.

Familiäre Zweckgemeinschaften

Wer auf dem Land wohnte, übergab Haus und Hof an die jüngere Generation und erhielt im Gegenzug Kost und Logis bis ans Lebensende. An dieser Stelle sehen wir gerne Bilder von harmonisch zusammenlebenden Grossfamilien. Doch nicht selten mussten sich ältere Menschen ihre vereinbarten Rechte vor Gericht erstreiten, wie zahlreiche Gerichtsakten vom Mittelalter bis heute belegen.

Von der kargen Anstalt zum wohnlichen Betagtenzentrum.

Die Entwicklung der Alters- und Pflegeheime im Schnelldurchlauf.

Bis zum 19. Jahrhundert
Hospiz bzw. Armen- und Siechenhäuser. Oft betrieben von Klöstern oder angewiesen auf Spenden oder Wegzölle. Sammelort für Alte, Kranke, Kriegsversehrte und geistig behinderte Menschen.

19. Jahrhundert
Verwahranstalten mit «Insassen». Ausstattung minimal, keine Privatsphäre oder individuelle Sanitäreinrichtungen. Strikte Regeln und oft auch Arbeitszwang. Schlafen nach Geschlechtern getrennt in grossen Sälen.

1960er-Jahre
Altersheime im Stil von Krankenhäusern. Ausstattung gegenüber früheren Heimen funktionaler, zum Teil mit Bäderabteilungen oder Physiotherapie. Schlafen in Mehrbettzimmern mit Waschtisch, Essen im zentralen Speisesaal.

1980er-Jahre
Wohnlichere Alters- und Pflegeheime. Pflegen und Wohnen wird vermehrt kombiniert. Einzelzimmer werden zur Regel. Die Idee familiärer Wohngruppen hält Einzug. Für Wohlhabende entstehen Seniorenresidenzen.

21. Jahrhundert
Möglichst selbstständiges Wohnen im Alter – u. a. dank ambulanten Pflegedienstleistungen (Spitex) und modernen Technologien. Alters- und Pflegeheime unterstützen individuelle Wünsche und Bedürfnisse mit vielfältigsten Versorgungsangeboten.

Gesinde, Mägde und Knechte hatten hingegen keinen Versorgungsanspruch. Im besten Fall erwartete sie ein demütigendes «Geduldetsein» mit bescheidenem Ess- und Schlafplatz.

«Die heute oft idealisierte Grossfamilie von früher war vor allem eine wirtschaftliche Zwangsgemeinschaft.»

Ansonsten: Armenhaus
Wer alt, arbeitsunfähig und mittellos war, lebte vom Betteln und wohnte zusammengewürfelt mit verwahrlosten, kranken oder behinderten Menschen im Armenhaus. Finanziert wurden Armenhäuser in der Regel durch Zuwendungen wohlhabender Bürger oder durch Zuschüsse von Stadt und Kirche. Auf dem Land wurde die Armenversorgung teilweise auch aus dem gemeinschaftlichen Gut beglichen. Besonders betroffen von Armut im Alter waren alleinstehende Frauen. In der Stadt Luzern waren im Jahr 1579 rund 85 % der Hilfsbedürftigen ledige oder verwitwete Frauen. Die meisten armen Menschen starben jedoch früh. Deshalb war Altersarmut zu dieser Zeit zwar gängig, aber kein eigentliches Massenphänomen. Entsprechend gab es bis ins 18. Jahrhundert keine spezielle öffentliche Altersfürsorge.

Altersarmut wird zum Massenphänomen
Mit der Industrialisierung und der Liberalisierung im 19. Jahrhundert änderte sich vieles schlagartig: Die schützenden Zunftschranken wurden aufgelöst. Der Erfahrungsschatz älterer Arbeiter brachte bei der monotonen Akkordarbeit in der Fabrik kaum Vorteile. Im Gegenteil: Die industrielle Produktion propagierte vermehrt die Körperkraft als Leistungskriterium – und ältere Zeitgenossen galten als weniger produktiv. Zum allmählichen Autoritätsverlust der älteren Generation trug parallel dazu auch der Ausbau der schulischen und beruflichen Bildung bei. Die städtisch orientierten Jungen waren oftmals besser ausgebildet. Zusätzlich schwächten die gesteigerte Mobilität und der Wegzug in urbane Arbeitszentren den traditionellen Familienverbund. Eine soziale Absicherung gab es für die neue Arbeiterklasse keine. Wer nun also krank, arbeitsunfähig, alt oder im schlimmsten Fall sogar alles miteinander wurde, konnte kaum auf die eigene Nachkommenschaft zählen, die meist in überbelegten Arbeiterbehausungen ums eigene Überleben kämpfte. Soziale Not, insbesondere auch Altersarmut, wurde zum Massenphänomen – und der Ruf nach öffentlicher Altersfürsorge immer lauter.

«Erst nachdem Altersarmut im Zuge der Industrialisierung überhandnahm, entstanden erste Altersheime.»

Erste Altersheime
Als Folge des industriellen Fortschritts, aber auch der sozialen Missstände begannen soziale Einrichtungen im 19. Jahrhundert sich vermehrt auf bestimmte Aufgaben und soziale Gruppen zu fokussieren. Waisenhäuser, Zuchthäuser, Jugendanstalten und erste Bürger- und Altersheime entstanden. Auch die Medizin spezialisierte sich weiter und verstärkte vor allem in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die Trennung von Spital, Pflegeheim und psychiatrischen Anstalten. Die neuen Bürger- und Altersheime für mittellose Alte wurden vielerorts in abgelegenen Randlagen errichtet. Nicht nur im Bau-, sondern auch im Lebensstil orientierten sie sich vornehmlich an Kasernen: Die Heiminsassen hatten strikte Hausregeln zu befolgen und mussten – im Rahmen ihrer körperlichen Möglichkeiten – im Garten oder in der Küche mitarbeiten.

Meilenstein AHV
Auch zu Beginn des 20. Jahrhunderts war in der Schweiz Arbeit bis ins hohe Alter bzw. Altersarmut nach wie vor die Norm. So waren im Jahr 1920 rund zwei Drittel der 70-jährigen Männer erwerbstätig und rund ein Drittel aller alten Menschen mittellos und damit unterstützungsbedürftig.

Erst die Annahme der AHV sorgte für einen grundlegenden Wandel.
(Quelle: sozialarchiv.ch)

«Mit der Einführung der AHV wurde auch das ‹Alter› als Lebensphase neu definiert.»

Erst mit der Einführung der AHV im Jahr 1948 wurde der Grundstein für eine neue Ära gelegt. Langsam, aber stetig wurde das Alter zu einem eigenen Lebensabschnitt, in dem man seinen Ruhestand geniessen konnte. Weil man nun tendenziell länger in den eigenen vier Wänden wohnte, kamen mit der Zeit nicht nur arme, sondern vermehrt auch pflegebedürftige Menschen in Altersheime. So sahen sich die Heime ab den 1960ern gezwungen, die Pflege auszubauen. Sie wandelten sich zusehends in Alters- und Pflegeheime und orientierten sich dabei baulich an Krankenkäusern.

Von der Kranken- zur Gesundheitsgesellschaft
Ein bedeutender Umbau begann in den 70er-Jahren – zuerst in den Köpfen der Gesellschaft: Das herrschende Bild vom Alter als Lebensphase des Defizits und des Rückzugs aus dem Leben wurde hinterfragt. Auch nahm mit steigender Mobilität in der Tendenz die Distanz zwischen Elternhaus und Nachkommen zu – nicht nur geografisch. Der moderne Mensch lebte immer individueller und selbstständiger. Zunehmend wurde auch Einsamkeit im Alter zum Thema. In der Folge wurden die funktional gebauten Alters- und Pflegeheime allmählich wohnlicher – und damit auch für Nichtpflegebedürftige attraktiver. Es sollte nicht nur gepflegt, sondern auch angenehm gelebt werden. Ab den 80er-Jahren entstanden erste Pflegewohngruppen, die sich an familiären Leitbildern des Wohnens im kleinen Rahmen ausrichteten. Intelligente Raumkonzepte wurden entwickelt. Sie sollten sowohl Privatheit und Rückzug gewährleisten wie auch die soziale Interaktion begünstigen. Vermehrt wurden über die Schaffung öffentlicher Angebote (Restaurants, Cafés, Konzerte, Ausstellungen) auch Freunde und Nachbarn aus dem Quartier miteinbezogen und eingeladen.

Vielfältige Versorgungsangebote
Heute, rund siebzig Jahre nach der Zeit der Anstalten mit ihren strikten Regeln, gestaltet sich das Wohnen im Alter so vielfältig und lebensbejahend wie nie zuvor. Die Bewohnerinnen und Bewohner der Betagtenzentren bestimmen weitgehend selber, wie sie ihren Tag gestalten möchten. Sie entscheiden, wann sie aufstehen und frühstücken, ob sie vorher duschen oder nicht. Bezüglich Wohnformen stehen die unterschiedlichsten Möglichkeiten zur Verfügung – samt spezifischen Pflegeangeboten, von niedrigschwellig über ambulant bis teilstationär und stationär.

«Das Bedürfnis, möglichst lange selbstständig leben zu können, erhöht die Nachfrage nach unterstützenden Angeboten.»

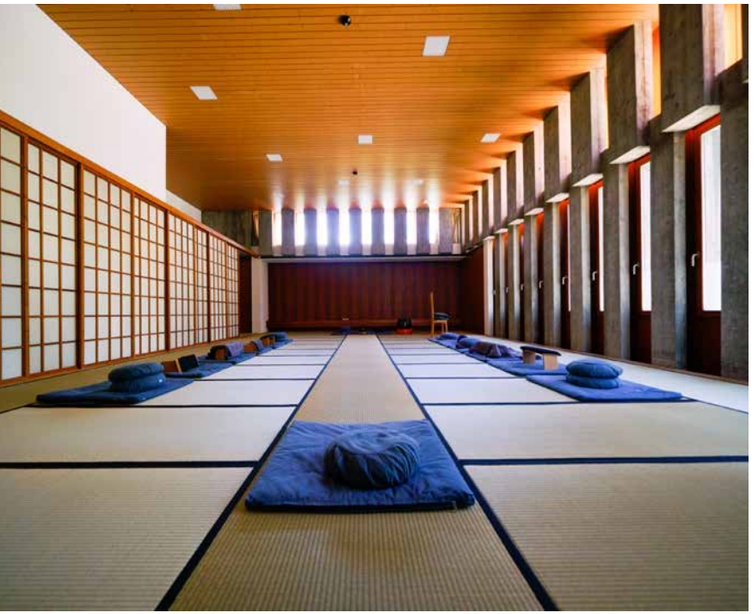
Diese Vielfalt ist das Resultat einer stetig gewachsenen Wertschätzung gegenüber der älteren Generation und eine Antwort auf ihren tendenziell individuelleren Lebensstil. Und sie ist immer mehr auch der Entwicklung neuer Technologien und Konzepte zu verdanken, die es erlauben, möglichst lange unabhängig und selbstbestimmt zu leben. Längst geht es im Alter nicht mehr ums Überleben, sondern – wie beispielsweise bei Viva Luzern – um Lebensfreude dank möglichst hoher Lebensqualität. Der Slogan «Im Alter zuhause» bringt es auf den Punkt: Viva Luzern möchte älteren Menschen mit Pflege- oder Betreuungsbedarf einen Ort bieten, an dem sie sich geborgen und wohlfühlen.

■ Thomas Wirth

«Auszeit zur rechten Zeit.»

Der 82-jährige Jesuit Niklaus Brantschen ist auch Zen-Meister. Das Lassalle-Haus, das er als Zentrum für interreligiöse Begegnung mitbegründet hat, bietet Raum und Zeit für Entschleunigung. Er selbst findet Ewigkeit in der Stille und zeigt Interessierten, wie man mit Meditation dorthin gelangt.

Auf der Suche nach verlorener Zeit besuchen viele stressgeplagte Menschen das Lassalle-Haus. Denn hier, im interreligiösen Zentrum und im Institut für Zen, Ethik und Leadership, ist es still – und zwar bewusst. «In der Stille», erklärt Niklaus Brantschen, «dehnt sich die Zeit aus und es entfaltet sich ihre heilsame Kraft. Nur in der Stille können wir erahnen, dass es Unendlichkeit geben könnte.»



Im Zen-Do, dem Saal für Meditation, ist Stille geboten. Sie macht diesen Raum zu einem Kraftort.

Um solche Momente der Ewigkeit zu erleben, übt er sich in Geduld. Denn diese Tugend sei ihm alles andere als angeboren. Als Sechsjähriger sei er mit Vater und Brüdern zur Hütte des Walliser Weisshorns aufgestiegen und habe immer vorauslaufen wollen. Ständig habe er gefragt, wie all die Berge hiessen. Sein Vater habe ihn ermahnt, steten Schrittes zu wandern und sich die Fragen bis zur nächsten Pause aufzuheben. Seither ist für Niklaus Brantschen klar: «Es gilt, die Zeit zu nutzen, denn sie flieht unwiederbringlich. Aber oft verlieren wir die Zeit und uns selbst im Getue, Gehabe oder im Gerede.» Und der Zen-Meister zitiert gleich Wilhelm Busch: «Da sagt einer im schnellen Lauf, ich gehe in der Arbeit auf. Doch bald, nicht mehr so munter, geht er in Arbeit unter.»

Time-out anstelle von Burn-out sei angesagt, so Niklaus Brantschen, der in Deutschland und Frankreich Theologie und Philosophie studiert hat. Aber wie soll man sich eine Auszeit nehmen, wenn man schon gestresst ist? Wie Zeit finden zur Meditation, wenn einem die Arbeit über den Kopf wächst? «Das werde ich oft gefragt», antwortet er schmunzelnd: «Nehmen wir an, Sie meditieren jeden Morgen 15 Minuten. Sehr gut. Wenn Sie gestresst sind, meditieren Sie einfach 30 Minuten. Oft bringt gerade ein kleiner Umweg die gesuchte Lösung.» Auch hier zieht der passionierte Berggänger und frühere Kletterer den Quervergleich zum

Wie lernt man «Zeit haben» in einer Zeit, in der man sich sogar die Nase mit «Tempo» putzt? Niklaus Brantschen rät, Distanz zum Geschehen zu gewinnen und sich über das zu definieren, was man im Augenblick ist.

Wandern. Mit jedem Schritt lasse man Anspannung und Probleme ein Stück zurück. Man gewinne Abstand, und aus der neuen Perspektive werde man sich seiner Ziele wieder bewusst.

Die geliebten To-dos

Wird ihm sein Alltag denn nie zu viel? «Na ja», sagt Niklaus Brantschen lächelnd. «Manchmal komme auch ich aus dem Rhythmus und muss bei gewissen Anfragen ‹Nein› sagen. Schliesslich bin ich zu alt, um Dinge nur halb zu machen.» Doch wenn er sich seine Termine etwas genauer anschaue, merke er, dass alles Chancen für Begegnungen sind, Erfahrungen und Ereignisse, auf die er sich freue. Kein Wunder hat er sein Büchlein umbenannt; von Agenda auf Amanda – also wörtlich von zu Erledigendem auf zu Liebendes; eine gedankliche Umstellung von «to do» auf «to love».

Und wie können wir die Liebe im Alltag stärken? «In allen spirituellen Traditionen gibt es hierfür einen Schlüssel: die innere Einkehr. Eine Auswirkung der Einkehr ist Achtsamkeit im Alltag, die Bereitschaft, ganz in dem anwesend zu sein, was wir jetzt gerade tun. Das achtsame Wahrnehmen des Lebens in all seinen Formen öffnet unser Herz für die Mystik des Alltäglichen.» Entsprechend bietet das Lassalle-Haus mehrere Kurse rund um dieses Thema an, auch unter dem Titel

> **«Zeit ist mehr als Chronos, viel mehr als nur das, was wir in Stunden und Minuten messen. Zeit ist auch der rechte Moment – Kairos.»**
>
> Jesuit Niklaus Brantschen

Wir sind die jungen Alten!

Die Spontanität der Jugend verbunden mit der Erfahrung des Alters – das ist auch unser Erfolgsrezept.

Seit über 88 Jahren Medien mit Zukunft!

Brunner AG
Druck und Medien
Arsenalstrasse 24, 6010 Kriens
www.bag.ch

BRUNNER DRUCK UND MEDIEN

Tipps.

Kurs: Lassalle-Haus – Auszeit zur rechten Zeit
www.lassalle-haus.org/auszeit.html

Ausstellung: Sounds of Silence – Museum für Kommunikation, Bern
www.mfk.ch/ausstellungen/sounds-of-silence/

Buch: Zwischen den Welten daheim
Brückenbauer zwischen Zen und Christentum
Patmos-Verlag:
ISBN 978-3-8436-0965-4

«Auszeit zur rechten Zeit». Das «Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung» wird als gemeinnützige Institution vom Jesuitenorden getragen. Der Name nimmt Bezug auf Hugo Lassalle, der 1929 als Jesuit und christlicher Missionar nach Japan reiste, dort den Zen-Buddhismus kennenlernte und sich – auch als Überlebender des Atombombenangriffs auf Hiroshima – Zeit seines Lebens für den interkulturellen und interreligiösen Dialog engagierte.

Bei sich – zwischen den Welten

«Mit der Gründung des Lassalle-Instituts, das im Lassalle-Haus beheimatet ist, wollten wir Führungskräfte aus Wirtschaft und Politik gezielter ansprechen», sagt Niklaus Brantschen. Mit der Zen-Meditation, betont er, könnten spirituelle Erfahrungen auch Leuten vermittelt werden, die Hemmungen hätten, ein christliches Bildungshaus zu betreten. «Wer beim Beten oder in der Meditation Stille übt, sich selbst nicht zu ernst nimmt, erkennt, dass Uhrzeit nicht alles ist. Zeit ist mehr als Chronos, viel mehr als nur das, was wir in Stunden und Minuten messen. Zeit ist auch der rechte Moment – Kairos.» Zeit sei auch Ewigkeit, und eine Ahnung von Ewigkeit erspüre man nur im absolut präsenten Moment. Wie schon Angelus Silesius sagte: «Zeit ist wie Ewigkeit und Ewigkeit wie Zeit, so du nur selbst nicht machst einen Unterschied.».

Eine halbe Ewigkeit ist Niklaus Brantschen nun schon mit dem Lassalle-Haus verbunden. Als Direktor zweimal zehn Jahre; als Kurs- und Seminarleiter in ununterbrochener Folge seit über 45 Jahren. Und doch: Er sei «zwischen den Welten daheim», wie eines seiner Bücher heisst. Ist das nicht ein bisschen wie zwischen Stuhl und Bank? Wo ist einer daheim, der nirgends daheim ist? «Ich bin bei mir zu Hause», sagt Brantschen. «Doch der Weg dahin war alles andere als gradlinig. Es gab immer mal wieder Zweifel. Sie sind wie Schwellen, halten uns auf, aber es braucht sie. Sie helfen uns, zu prüfen, ob wir den geplanten Schritt wirklich tun wollen. So fragte ich mich etwa, ob ich Jesuit werden wolle. Ich wagte den Schritt und bereue ihn nicht. Auch als ich mich für Zen entschied, zweifelte ich. Als mir ein Traum den Weg wies, wurde mir klar, dass ich weiter zum Herzen des Buddhismus, zum Zen, vordringen durfte. Dann ging ich nach Japan und kehrte reich beschenkt zurück – die Idee für das Lassalle-Haus war geboren.»

War für ihn schon immer der Weg das Ziel? «Selbstverständlich macht jeder Schritt Sinn, ja. Aber auch das Ziel ist das Ziel. Ohne Vorhaben erreichen wir nichts.» Nur dürfe man eines nicht vergessen: «Stille bewegt.»

■ Marlies Keck

Das Lassalle-Haus: Die Architektur ist wohltuend, das Raumangebot grosszügig und der Park harmonisch eingebettet in die Zuger Hügellandschaft.

Freiwilligenarbeit – wenn wir Zeit schenken.

Zeit ist unser wertvollstes Gut im Leben. Egal, ob wir mit unserer Zeit Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder unterstützen oder uns für einen guten Zweck, eine Organisation oder einen Verein einsetzen – profitieren werden am Ende auch wir selber, das zeigt die Forschung.

Jemandem zu helfen bringt nicht nur anderen Menschen Vorteile. Auch die Helfenden profitieren von der Genugtuung und mehr Zufriedenheit im eigenen Leben.

Oftmals sind es kleine Dinge, die unseren Alltag erhellen und unseren Tag besonders machen. Ein Schulkind, das uns freudig zuwinkt, wenn wir vor dem Zebrastreifen anhalten. Ein Herr, der uns nacheilt, weil wir den Schirm im Café vergessen haben oder die Frau, die uns im Tram unverhofft anlächelt. Es braucht manchmal nur ganz wenig, um etwas Positives in den Tag einer anderen Person zu zaubern. Selbst so simple Tätigkeiten wie jemandem aus der Zeitung vorzulesen werden unter Umständen enorm geschätzt. Haben Sie sich schon einmal überlegt, genau einen solchen Unterschied mit Freiwilligenarbeit zu machen? «Freiwillig arbeiten – was soll mir das bringen?», denken Sie jetzt vielleicht im ersten Moment. Wer etwas genauer hinsieht, entdeckt jedoch, dass auch der Hilfeleistende einige Vorteile aus seinem Einsatz ziehen kann.

Wer hilft wie viel?

Aktuell leistet laut dem Amt für Statistik Frau Schweizer pro Woche 1,5 Stunden Gratisarbeit für Freunde, Familie und Bekannte. Herr Schweizer kommt auf knapp eine Stunde pro Woche. Handelt es sich um die Pflege von älteren Menschen oder Kinderbetreuung für Freunde und Verwandte, übernehmen Frauen sogar doppelt so viel Arbeit wie Männer.

Dafür leisten Männer ein wenig mehr Freiwilligenarbeit, wenn es um Ämter in Vereinen oder Organisationen geht, und zwar 2,8 Stunden pro Monat. Frauen kommen hier nur auf 2 Stunden monatlich. Auffallend ist, dass sich bei Frauen im Alter von 55 bis 75 Jahren die Einsatzzeit für Freiwilligenarbeit im Vergleich zu unter 55-Jährigen sogar verdoppelt. Bei Männern steigt die Stundenanzahl erst nach der Pensionierung an, nämlich von 65 bis 75.

Freiwilligen-mitarbeit.

Sie möchten jemanden auf einem Spaziergang begleiten oder einen Jass klopfen? Freiwillige Helfer bereichern unsere Bewohnerinnen und Bewohner und sind eine wertvolle Ergänzung zur Tätigkeit unseres Fachpersonals.

Weitere Informationen: vivaluzern.ch > Freiwilligenmitarbeit

Natürlich können Sie sich für Freiwilligenarbeit auch am Empfang von Betagtenzentren melden oder direkt bei Organisationen, die Sie unterstützen möchten, z. B. Pro Senectute, Caritas, Rotes Kreuz, Pro Natura etc.

Was bringt mir das?
Was aber sind die Gründe, warum Menschen freiwillige Arbeitseinsätze absolvieren? Natürlich sind es immer mehrere Faktoren, die jemanden dazu bewegen, sich freiwillig für etwas einzusetzen. Während einige aus Dankbarkeit etwas zurückgeben wollen, erleben viele auch einfach eine grosse Genugtuung, jemandem helfen zu können. Durch die Arbeit können sich viele neues Wissen wie zum Beispiel eine Sprache oder eine bestimmte Fertigkeit aneignen. Optimal ist es, wenn beide Seiten voneinander profitieren können und eine Win-win-Situation entsteht. Es kann ein wertvoller Austausch zwischen Generationen oder anderen Kulturen stattfinden, wo man andere Sichtweisen kennenlernen und einen erweiterten Blick auf die Welt erhaschen kann.

Ein vereinter Zweck schweisst zusammen, und man lernt andere Leute mit gleichen Interessen kennen. Daraus kann eine Freundschaft entstehen oder einfach ein bereichernder Kontakt oder Austausch. Manchmal möchte man auch einfach aus der Isolation der eigenen vier Wände ausbrechen und etwas Gesellschaft um sich haben.

Freiwilligenarbeit hilft, dem eigenen Leben mehr Sinn zu geben. Forscher konnten sogar beweisen, dass Menschen, die Freiwilligenarbeit leisten, weniger an Depressionen erkranken und generell eine grössere Zufriedenheit im eigenen Leben erfahren.

In den USA werden mögliche Arbeitnehmer, die Freiwilligenarbeit geleistet haben, sogar von Job Recruitern bevorzugt zu Interviews eingeladen. Rund 92 Prozent der Recruiter glauben, dass Freiwilligenarbeit die Führungsqualitäten von Mitarbeitern verbessert.

Freiwilligenarbeit und Millennials
Auch jüngere Personen leisten Freiwilligenarbeit, besonders oft für Vereine im Bereich Sport und Kultur. Auffallend ist jedoch der Trend in Volunteering, der in den letzten fünf Jahren bei den jüngeren Generationen besonders beliebt geworden ist – und zwar die Kombination mit Reisen. 85 Prozent der Millennials können sich vorstellen, während einer Reise Freiwilligenarbeit zu leisten.

Für viele Junge ist die Kombination von Reisen und Freiwilligenarbeit besonders interessant, weil sie dadurch tiefer in die Kultur eintauchen, Kontakte mit lokalen Menschen knüpfen und so das Reiseland viel intensiver und authentischer erleben können, als dies mit einer üblichen Reise möglich wäre. Anstatt eine Woche im All-inclusive-Hotel am Strand zu liegen oder wie im Akkord Sehenswürdigkeiten «abzuarbeiten» und jeweils zwei, drei Selfies davor zu schiessen, erhält man reale menschliche Begegnungen und echte Dankbarkeit zurück. Das vermag das Herz oft viel mehr zu erfüllen, als wenn man in seine zwei Wochen Ferien möglichst viele Ausflüge hineinpackt, von allen Touristenzielen ein Bild im Internet posten kann, aber niemals wirklich an dem Ort angekommen ist.

Ein grosser Teil der freiwilligen Helfer im Ausland sind Studenten oder Schüler, die ein Zwischenjahr einlegen. Meistens leben sie bei einer lokalen Familie, lernen so den authentischen Lebensstil im Gastland kennen und lernen gleichzeitig die Landessprache. Oft eröffnet es den Schülern eine neue Perspektive aufs Leben, und vieles, was vorher in der Schweiz als selbstverständlich angesehen wurde, wird plötzlich wahrgenommen und geschätzt – wie zum Beispiel sauberes Trinkwasser.

Wichtig: Eine Vermittlungsorganisation wählen, die transparent über die Volunteeringkosten Auskunft gibt und eine seriöse Schulung für die freiwilligen Einsätze anbietet.

■ Jeannine Hegelbach

«Zeitgut» – Zeit für Nachbarn, Zeit für sich.

Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften: «Zeitgut Luzern» trägt mit seinem Engagement dazu bei, den wachsenden Bedarf an Betreuung und Begleitung zu bewältigen. Seit sechs Jahren ist die Genossenschaft in Luzern und Umgebung aktiv.

«Zeitgut»-Mitglied Robert Dal Pian, 72, Nottwil.

Herr Dal Pian, stellen Sie sich kurz vor und erzählen Sie uns, welche Werte Ihnen am Herzen liegen?
Seit 7 Jahren bin ich pensioniert, bald 50 Jahre glücklich verheiratet, habe zwei Söhne und fünf Enkelkinder. Meine Eltern haben mich christlich erzogen und waren mir immer ein Vorbild in Nächstenliebe, Respekt und Aufrichtigkeit. Während mehr als 30 Jahren habe ich in der Freikirche «Neuapostolische Kirche» Freiwilligenarbeit geleistet und diverse Führungsfunktionen im Bereich der Seelsorge übernommen. Da habe ich erlebt, was wirklich nachhaltig glücklich und zufrieden macht. Meine Lebensphilosophie würde ich in einem Satz etwa so zusammenfassen: «Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu des Nächsten Glück, denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.»

Was hat Sie dazu bewogen, «Zeitgut» beizutreten?
Im Zuge meiner Berufstätigkeit im Bereich der Vorsorge und Pensionsfinanzierung hatte ich täglich Kontakt mit Menschen in der Altersgruppe 50+. Ich begegnete vielen Fällen, bei denen durch kleine Hilfeleistungen das Leben eines Einzelnen markant verbessert werden konnte. Als ich vor sieben Jahren das erste Mal von der Organisation KISS (keep it smart and small) hörte, nahm ich mir vor, mich für diese zu engagieren. Die Idee, sich freiwillig und ohne monetäre Ansätze gegenseitig als Senioren beizustehen und zu unterstützen, fand ich total super. Nebst der tiefen Sinngabe sehe ich in einem solchen System einen gewaltigen wirtschaftlichen Vorteil für die ganze Gesellschaft.

Was für Aufgaben übernehmen Sie?
Ich unterstütze mit handwerklichen Diensten im und ums Haus und biete auch Hilfe in den Bereichen Steuern, Budget oder Umgang mit amtlichen Stellen an.

Was haben Sie mit Zeitgut für Erfahrungen gemacht?
Bisher nur gute! Zeitgut ist sehr organisiert, und die Geber-Nehmer-Tandems werden von Anfang bis zum Ende gut betreut. Bei den Dienstleistungen werden zudem klare Grenzen gesetzt.

Was haben Sie aus der Arbeit bei Zeitgut gewonnen?
Die Freiwilligenarbeit schafft spannende neue Beziehungen. Aus den Tandems können sich Freundschaften entwickeln. Letztlich bereichert der «Liebesdienst» am Nächsten einen selber nachhaltig. Befriedigend ist für mich, wenn man die tiefe Dankbarkeit des Nehmenden erleben darf.

■ Jeannine Hegelbach

Was ist «Zeitgut»?

Zeitgut-Nachbarschaftshilfe ist ein generationenübergreifendes Projekt, das auf Solidarität und Eigenverantwortung baut und diese auch stärkt. Zudem spart es Kosten – die eigenen und die der öffentlichen Hand.

Weitere Informationen:
www.zeitgut.org

Zeitmanagement im Alter.

Herr Langsam und Frau Schnell sitzen sich im Zug gegenüber. Beide schauen in regelmässigen Abständen auf die Uhr. Frau Schnell leicht gestresst, weil sie in zehn Minuten mit ihrer Tochter abgemacht hat, um danach mit ihrer Enkeltochter in den Zoo zu gehen. Für Herrn Langsam dagegen dauert die Fahrt ewig. Die Zeit läuft für ihn viel zu schleppend. Zwei Personen, zwei Probleme mit ihrer Zeiteinteilung. Für beide wäre es sinnvoll, über ein effektives Zeitmanagement zu verfügen.

Im Dezember 2017 erhielten über zwei Millionen Schweizer eine Altersrente. Mit dem Ende der Berufskarriere beginnt oder begann für sie die grosse Freiheit. Oder etwa die grosse Leere?

Ziele setzen – entschleunigen
Mit der Pensionierung hat man mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Und Zeit ist wertvoll. Im Ruhestand können dieselben Probleme auftreten wie vorher: zu viele Aktivitäten und Verpflichtungen und zu wenig Zeit. Der Tag ist plötzlich voll ausgefüllt und stressig. Um diesem Umstand entgegenzuwirken, ist eine gute Planung mit realistischen Tageszielen extrem wichtig. Interessant dabei ist, dass sich die Zeitmanagement-Ratschläge der Experten für das Alter kaum von denen für den Berufsalltag unterscheiden. Hier einige Tipps für ein effektives Zeitmanagement:

• Aufgabenliste (To-do-Liste) verwenden
Um seine Aufgaben effizient und strukturiert erledigen zu können, sollte vorab eine To-do-Liste erstellt werden. Je einfacher diese Liste ist, desto mehr wird sie sich in der Hektik des Alltags bewähren.

• Prioritäten setzen
Nun gilt es, die Aufgaben nach deren Wichtigkeit zu ordnen. Die Bewertung erfolgt nach Prioritäten und Zeitvorgaben. Entscheidend ist es, wie wichtig und wie dringend die Aufgabe ist. So kann ein Verzetteln verhindert werden, der Überblick bleibt erhalten. Dies ist nicht immer einfach, denn die Prioritäten ändern sich immer wieder. Doch ohne Prioritäten ist kein effektives Zeitmanagement möglich. Sie können entscheiden, zu welchem Zeitpunkt was erledigt werden soll. Je nach Tätigkeit (und Mobilität) werden aber auch viele Entscheide durch andere getroffen oder vorgegeben.

Für das Abarbeiten dieser Aufgaben gibt es verschiedene Möglichkeiten. Empfehlenswert ist es, mit der unangenehmsten Aufgabe zu beginnen. Am Morgen sind Sie noch voller Energie, Konzentration und Elan. In den verschiedenen Zeitmanagement-Ratgebern gibt es unterschiedliche Methoden zur Priorisierung.

• Tages- und Wochenpläne erstellen und Ziele setzen
Legen Sie für Ihre Aufgaben einen Zeitrahmen fest und tragen Sie sie in einem Stundenplan oder Kalender ein. Damit behalten Sie den Überblick, was als Nächstes zu erledigen ist und wie viel Zeit zur Erledigung bleibt. Bedenken Sie, dass Sie für Ihre Arbeiten etwas mehr Zeit einrechnen müssen als früher. Planen Sie altersgerecht auch mit genügend Ruhezeiten.

Ziele helfen, den Fokus auf das Wichtige zu legen und geben einen roten Faden durch die Woche oder den Tag. Wesentlich ist, dass diese Ziele (Meilensteine) und auch Zwischenetappen immer schriftlich und chronologisch festgehalten werden. Was genau wollen/müssen Sie bis wann erreichen? Formulieren Sie konkrete und umsetzbare Ziele.

Eine realistische Tagesplanung ist eine Zeitplanung mit Pufferzeiten für Unvorhergesehenes (Faustregel: ca. 50–60 % der täglichen Arbeitszeit verplanen, 40 % Pufferzeiten). Der Vorabend kann ideal für die Tagesplanung sein. Muss aber nicht! Die Tagesplanung nimmt nicht mehr als fünf bis zehn Minuten in Anspruch.

• Zeitdiebe eliminieren
Zeitfresser gibt es viele: Personen im eigenen Umfeld oder auch Dinge, die nur noch gemacht werden, weil sie schon immer gemacht wurden. Finden Sie diese Zeitdiebe und eliminieren Sie sie so schnell wie möglich. Leider lassen sie sich nie ganz ausschalten, aber reduzieren. Ein effektives Zeitmanagement erreichen Sie nur, wenn Sie Ihre Zeitdiebe in den Griff bekommen.

• Möglichst nichts aufschieben
Häufig werden meist unangenehme Aufgaben auf die lange Bank geschoben. Typisch: ein unangenehmes Telefonat. Jede aufgeschobene Angelegenheit bleibt aber im Hinterkopf und führt häufig zu zusätzlicher Belastung und Stress. Irgendwann ist der Zeitpunkt erreicht, der keine weitere Verschiebung mehr erlaubt. Deshalb erledigen Sie die Aufgabe so schnell wie möglich.

• Gut ja, perfekt nein!
Perfektionismus verlangt viel Zeit, um mehr zu machen als gefordert. Natürlich soll die Arbeit gut gemacht werden, vielleicht sogar sehr gut, aber perfekt ist meistens nicht notwendig. Gewisse Tätigkeiten verlangen Perfektion (z. B. in der Medizin), doch meistens reicht ein «gut» vollkommen aus.

Ziele setzen – netzwerken
Nicht jeder freut sich auf die Pensionierung. Viele erleben eine gähnende Leere nach dem Ende ihrer Berufslaufbahn. Der sogenannte Pensionierungsschock führt in manchen Fällen gar in die Depression: «Jetzt bist du alt. Es braucht dich ja niemand mehr.»

Je erfüllter das Berufsleben, umso grösser ist die Schockgefahr. Keine Anerkennung, keine Aufgaben, keine Strukturen und auch keine Erfolge mehr, dies kann im neuen Lebensabschnitt zur Belastung werden. Man fühlt sich unterfordert, wird antriebslos und leidet unter Schlafstörungen. Typische Anzeichen für eine Depression. Betroffen sind vor allem diejenigen, die ihr Leben sehr stark über ihre Arbeit definieren. Denn Lebensqualität im Alter hängt massgeblich von dem Gefühl ab, gebraucht zu werden.

Die neue Lebensphase rechtzeitig vorzubereiten, kann zu einer Bereicherung mit mehr Lebensqualität führen. Durch die hohe Lebenserwartung unserer Gesellschaft kann der Ruhestand ohne Weiteres noch einige Jahrzehnte dauern. Deshalb sollte dieser Lebensabschnitt nicht mit Leere und Nichtstun verschwendet werden. Entdecken und nutzen Sie die positiven Seiten der gewonnenen freien Zeit. Suchen Sie sich zu den täglichen Aufgaben und Verpflichtungen etwas, das Ihrem Leben Sinn gibt. Dass Sie nun

Die ABC-Analyse.

Den Aufgaben wird die Priorität A – hoch (Muss), B – mittel (Soll) oder C – niedrig (Kann) zugeordnet. Soll-Aufgaben werden erst dann erledigt, wenn sich nach den Muss-Aufgaben noch Zeit findet.

Wenn es reicht, sind dann noch die Kann-Aufgaben an der Reihe. Aber Achtung: Wenn Soll- oder Kann-Aufgaben zu lange aufgeschoben werden, können sie schliesslich zu einer Muss-Aufgabe werden.

Das Schöne am Alter: Sie können auch einfach mal nur geniessen.

viel Zeit haben, sollte nicht dazu führen, die Verwirklichung Ihrer Pläne und Träume aufzuschieben. Halten Sie sie fest.

• Neue Aufgabenbereiche suchen
Bleiben Sie neugierig und begeisterungsfähig. Suchen Sie sich neue Aufgaben und Tätigkeitsfelder, beispielsweise einen Verein oder Aufgaben, bei denen Sie Ihre beruflichen Erfahrungen einsetzen können. Engagieren Sie sich für andere: in Schulen oder als Helfer im Gesundheitswesen. Das Gefühl, gebraucht zu werden, füllt den Menschen aus. Es spielt keine Rolle, ob ein Musikinstrument oder eine Fremdsprache: Massgebend ist der Spass.

• «Netzwerken» Sie
Mit dem neuen Lebensabschnitt fallen oft die beruflichen Kontakte unvermittelt weg. Dadurch wird das soziale Netz kleiner. Dies kann zu Einsamkeit führen. Deshalb ist es so wichtig, neue Kontakte zu schliessen, aber auch alte Freundschaften wieder zu intensivieren und zu pflegen. Um neue Menschen kennenzulernen, gibt es viele Möglichkeiten. Vereine, Kurse, Veranstaltungen, aber auch das Internet kann genutzt werden, um mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten und sich zu «vernetzen». In einer Gruppe ist der Mensch viel aktiver.

• Neues kennenlernen
Fördern Sie Ihre geistige Flexibilität bis ins hohe Alter mit neuen Perspektiven und Herausforderungen. Bilden Sie sich weiter, nutzen Sie den Computer, lassen Sie sich auf neue Technologien ein. Probieren Sie einfach etwas Neues aus. Jonglieren oder Tanzen, gleichzeitig fördern Sie noch Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Fähigkeiten, die im Alter durchaus nützlich sind. Natürlich arbeitet das Gehirn mit zunehmendem Alter weniger schnell. Aber es funktioniert wie ein Muskel, es muss regelmässig trainiert werden.

• Geniessen Sie
Das Schöne am Alter: Sie können auch einfach mal nur geniessen. Dazu gehört auch die Zeit mit Menschen, die Sie lieben – die Familie, die Freunde. Schenken Sie ihnen Zeit. Je mehr Begeisterung, umso besser. Das Gehirn erzeugt Stoffe, die wie Glücksdoping wirken. Lachen Sie viel, denn das Lachen baut negativen Stress ab. Kostenlos und ohne Nebenwirkungen.

• «Zu alt» streichen
Unsere persönliche Vorstellung vom Alter beeinflusst stark, wie wir uns verhalten. Wer das Älterwerden positiv bewertet, lebt länger. Heute gibt es auch im Alter so viele Möglichkeiten und Freiheiten wie noch nie. Geniessen Sie mit Freude diesen Lebensabschnitt. Egal, ob Sie Ihr Leben dazu wie Frau Schnell entschleunigen oder wie Herr Langsam nach neuen Zielen suchen müssen.

■ Luigi Riberzani

«Wir brauchen viele Jahre, bis wir verstehen, wie kostbar Augenblicke sein können.»

Ernst Ferstl

Glauben Sie nicht, Sie seien dafür zu alt. Streichen Sie diesen Gedanken aus Ihrem Kopf.

Die Zeitfresser unseres Alltags.

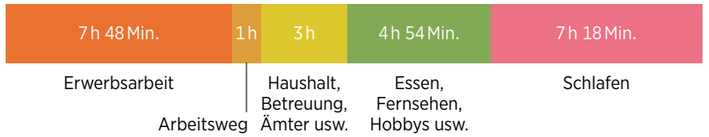
Stellen Sie sich vor, Sie hätten jeden Tag knapp fünf Stunden Zeit zur freien Verfügung. Sie würden die Zeit geniessen, sich etwas Gutes tun und einfach das machen, wonach Ihnen gerade ist. Klingt nach einer Illusion? Dann ist es höchste Zeit, den Zeitfressern auf die Spur zu kommen.

Die Forschungsstelle «sotomo» hat 2017 im Auftrag einer Krankenkasse 7858 Schweizerinnen und Schweizer befragt, womit sie die zur Verfügung stehenden 24 Stunden verbringen. Konstant über die verschiedenen Erwerbsgruppen hinweg scheint der Bedarf an Schlaf mit durchschnittlich 7 Stunden und 18 Minuten gedeckt, unabhängig davon, ob man in Ausbildung, angestellt oder selbstständigerwerbend ist. Einzig pensionierte Personen schwelgen 41 Minuten länger im Reich der Träume.

Während des Erwerbslebens wenden wir etwas weniger als 8 Stunden für die Arbeit auf. Der Weg dorthin dauert im Durchschnitt 1 Stunde pro Tag. Haushalt, Betreuung, Administratives und das Engagement in Vereinen nehmen 3 Stunden in Anspruch.

Tatsächlich verfügt eine erwachsene Person an einem typischen Tag unter der Woche über 4 Stunden und 54 Minuten für Essen, Hobbys, Fernsehen usw.

Die Zeitschiene unseres Alltags.



Dieser freien Zeit geht eine andere Studie auf den Grund. Ein Sportartikelhersteller wollte im gleichen Jahr von 9000 Personen in 9 Ländern wissen, womit sie ihre Freizeit verbringen. Die Resultate waren ernüchternd: Während wir gerade einmal 6,5 Minuten pro Tag mit unserem Partner oder unserer Partnerin im Bett der schönsten Nebensache der Welt frönen, nutzen wir knapp 10 Minuten pro Tag für sportliche Aktivitäten. Womit verbringen wir aber die restliche freie Zeit?

Womit wir wertvolle Zeit vertrödeln
Sie ahnen es, und Steve Jobs war sich bei der Präsentation des ersten iPhones 2007 sicher, dass seine Entwicklung ein technologischer Meilenstein ist, der unser Leben revolutionär verändern wird. Gut 10 Jahre später wissen wir, dass wir 2 Stunden pro Tag mit News, E-Mails, WhatsApp, Social Media und anderen Apps beschäftigt sind. Wir delegieren Aufgaben an eine App, erfassen unseren Zyklus auf einer App und tauschen uns live mit Freunden auf der anderen Seite der Erdkugel aus. Für den blossen Check der Uhrzeit nehmen wir das Mobile aus der Tasche, selbst wenn wir am Handgelenk ein hochwertiges Uhrwerk tragen. Ganze 88 Mal aktivieren wir das Handy täglich – 35 Mal, um auf die Uhrzeit zu schauen oder zu prüfen, ob eine neue Nachricht eingetroffen ist. 53 Mal

klicken wir uns durch die Apps, chatten oder surfen auf dem kleinen Alleskönner. Beim Anblick dieser Zahlen haben wir den einen Zeitfresser enttarnt. Ganz auf den Handykonsum zu verzichten, ist schwierig, da die Organisation unseres Alltags davon abhängt und der schnelle Austausch mit unseren Lieben auch positive Aspekte hat. Aber mit den folgenden Tipps und Tricks ändern Sie Ihre Gewohnheit und gewinnen etwas mehr Freizeit:

- Deaktivieren Sie Push-Nachrichten und -Töne.
- Schalten Sie die fiesen roten Kennzeichen auf den Apps aus, die uns zeigen, wie viele Nachrichten wir nachlesen «müssen».
- Kaufen Sie einen analogen Wecker.
- Verschieben Sie zeitraubende Apps wie Social Media in einen separaten Ordner auf der hintersten Seite des Bildschirms.
- Stellen Sie das Smartphone auf lautlos.
- Aktivieren Sie ab und zu den Flugmodus.
- Bestimmen Sie Zeiten und Räume, die smartphonefrei bleiben, wie zum Beispiel den Esstisch oder das Bett.
- Apps wie «Moment – Balance Screen Time» oder die Kindersicherungs-Tools wie «FamilyTime» und «Spyzie» helfen, den Handykonsum einzuschränken.

Wenn wir zudem die Fernsehnutzung berücksichtigen, erkennen wir, womit wir die vermeintlich viele freie Zeit auffüllen: Der durchschnittliche Fernsehkonsum hat sich in den letzten 30 Jahren kaum verändert und beträgt in der Deutschschweiz nach wie vor 121 Minuten pro Tag. Fernsehen kann informativ, unterhaltend und sinnstiftend sein. Selbst ein packender Horrorfilm kann helfen, sich zu fokussieren und danach ganz ohne Gedanken an den Alltag gut einzuschlafen. Aber wie oft ertappen wir uns beim orientierungslosen Zappen, während uns die wertvolle Zeit entrinnt? Wenn auch Sie die Zeit vor der Flimmerkiste bewusster nutzen möchten, probieren Sie es mit den folgenden Tipps:

- Fernsehen verführt als Mittel zum Abschalten. Finden Sie andere Möglichkeiten, sich zu entspannen: Machen Sie ein kurzes Nickerchen, lernen Sie eine Entspannungsmethode oder verhelfen Sie dem Körper mit einfachen Dehnübungen, in den Ruhemodus zu kommen.
- Schaffen Sie Alternativen für Ihre neu gewonnene Zeit. Ob es ein ehrenamtliches Engagement ist, der Besuch eines kreativen Kurses oder ein Schwatz bei Freunden – die zusätzliche Zeit wird Sie bereichern und gleichzeitig entspannen.
- Nehmen Sie dem Fernsehen seine Bequemlichkeit. Wählen Sie einen kleineren Fernseher, der nicht so viel Raum einnimmt und verbannen Sie ihn in ein separates Zimmer.
- Nehmen Sie zuerst das Programm zur Hand und wählen Sie bewusst eine Sendung, die Sie sich ansehen möchten.

Tipp:

«Schalten Sie die fiesen roten Kennzeichen auf den Apps aus, die uns zeigen, wie viele Nachrichten wir nachlesen ‹müssen›.»

Ein lebender Frosch zum Frühstück.

Das alte amerikanische Sprichwort «Eat that frog» besagt, dass man morgens als Erstes einen lebenden Frosch verspeisen sollte, um beruhigt durch den Tag zu gehen und darauf zu vertrauen, das Schlimmste bereits hinter sich gelassen zu haben. Beginnen wir also morgens mit den unangenehmen Aufgaben, die wir ständig aufschieben, und wenden wir uns danach den schönen Tätigkeiten zu!

Tipp:

«Dank analogem Wecker bleibt das Schlafzimmer smartphonefrei.»

Wonach wir uns sehnen

Wieso aber möchten wir stets unsere Zeit optimieren, wenn wir doch täglich fünf Stunden zur freien Verfügung haben? Weil wir trotzdem den stillen Wunsch hegen, mehr Zeit für gewisse Dinge zu gewinnen. Der Zeitstudie zufolge nennen Schweizerinnen und Schweizer im Durchschnitt drei Aktivitäten, für die sie sich rückblickend mehr Zeit hätten nehmen wollen. Über die Hälfte der Befragten bedauert, sich zu wenig Zeit für «Reisen und Abenteuer» genommen zu haben. Jeweils gut ein Drittel würde heute mehr Zeit in «Sport und Bewegung» investieren oder sich den musischen Hobbys wie «Fremdsprachen, Instrument etc.» widmen.

Die Einschätzung darüber, was im Leben zeitlich zu kurz gekommen ist, verändert sich im Lauf des Lebens. Ältere Menschen bereuen interessanterweise am wenigsten und sind milder in ihrem Selbsturteil als jüngere. Besonders stark weicht die Wahrnehmung der über 65-Jährigen von den anderen Altersgruppen bei der Einschätzung von «Sport und Bewegung» ab. Deutlich weniger Ältere finden, sie hätten in ihrem bisherigen Leben zu wenig für die eigene Fitness getan. Dies, obwohl sich die sportlichen Tätigkeiten mit zunehmendem Alter tendenziell verringern. Nur wenn es um die Zeit mit den Kindern geht, ist das Bedauern bei den älteren Menschen am grössten. Doch auch von der Gruppe der über 65-Jährigen findet nur jeder Vierte, nicht genügend Zeit mit den Kindern verbracht zu haben.

«Jede vierte Person über 65 Jahre findet, nicht genügend Zeit mit den Kindern verbracht zu haben.»

Die Mär des Multitaskings

Während des Wäschegangs noch kurz die Post erledigen, parallel zum Telefongespräch schnell das Mittagessen aufwärmen oder gleichzeitig in einer Zeitschrift blättern und den Krimi gucken – was vielversprechend klingt, zeigt uns am Abend lediglich, dass wir zwar vieles gemacht, aber nichts zu Ende gebracht haben. Das viel diskutierte Thema «Multitasking» entpuppt sich schnell als Sackgasse, wenn man sich die Zahlen aus den Unternehmen ansieht: Wo an mehreren Aufgaben gleichzeitig gearbeitet wird, gehen 25 % des Umsatzes und 20 % Leistungsfähigkeit verloren. Diese negativen Auswirkungen des Multitaskings können wir uns auch im Privaten vor Augen führen. Erledigen wir also immer nur eine Aufgabe und bringen sie zum Abschluss, bevor wir uns mit dem nächsten Projekt beschäftigen.

■ Sonia Baumann

Welche Bedeutung hat «Zeit» für Sie?

In einer Ausgabe, die sich mit allen Facetten dem Thema «Zeit» widmet, haben wir natürlich auch bei den Mitarbeitenden von Viva Luzern nachgefragt, um ihren ganz persönlichen Blick darauf zu erfahren.

«Zeit bedeutet für mich vielerlei. Ich kann sie jemandem schenken, ich kann sie mir aber auch bewusst für etwas nehmen. Die Zeit kann mich belasten, wenn ich vermeintlich zu wenig von ihr habe. Sie kann mich aber auch entlasten, wenn plötzlich mehr von ihr zur Verfügung steht. Zeit ist für mich also etwas Kostbares, mit dem ich bewusst umzugehen versuche. Trotzdem ist Zeit für mich nicht Geld. Sie ist viel wertvoller. Denn ohne Geld bleibt mir immer noch viel Zeit. Habe ich aber keine Zeit, nützt mir auch viel Geld nichts mehr.»

Christoph Furrer

Leiter Administration und stv. Betriebsleiter, Viva Luzern Dreilinden

«Jede Stunde hat genau gleich viele Minuten, aber manchmal hat man das Gefühl, dass gewisse Stunden wie im Flug vergehen und andere Stunden wiederum wollen nicht enden. Deshalb ist die Bedeutung von Zeit sehr relativ. Je älter ich werde, desto mehr habe ich das Gefühl, dass die Zeit immer schneller läuft. Das hat dazu geführt, dass ich angefangen habe, bewusster mit der Zeit umzugehen: Zeit für Menschen, die mir etwas bedeuten, Hobbys, die mich erfüllen, und auch Zeit für mich ganz alleine. Man sollte die Tage mit Leben füllen und nicht das Leben mit Tagen.»

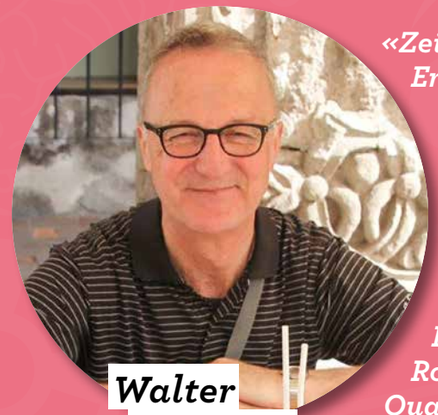
Susy Bernasconi

Mitarbeiterin Administration/Empfang, Viva Luzern Wesemlin und Tribschen

«Ich freue mich, wenn immer etwas los ist. Mein Alltag ist voll mit Terminen und Aktivitäten. Auch privat liebe ich es, wenn immer etwas läuft: Jassen mit Freunden, gesellige Treffen mit der Familie, Ausflüge auf dem Bike usw. Je länger, je mehr freue ich mich jedoch auch über ruhigere Momente: Zum Beispiel mit einem Buch auf dem Sofa. Schon in der Schulzeit habe ich mich oft mit dem Thema ‹Zeit› beschäftigt. Das Zitat von Lucius Annaeus Seneca hat mich dabei stets begleitet: ‹Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.›»

Cornelia Naef

Leiterin Finanz- und Rechnungswesen, Viva Luzern Geschäftsstelle



«Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.»
Ernst Ferstl

«Zeit hat im Beruf und in der Freizeit zwei vollkommen unterschiedliche Bedeutungen. Im Job ist sie verknüpft mit Organisation, der daraus resultierenden Speditivität und Effizienz. Privat nutze ich meine Zeit, indem ich mit meiner Frau und/oder sehr engen Freunden etwas unternehme. Erholung, Genuss und Spass spielen eine grosse Rolle. Nicht die Menge ist entscheidend, sondern die Qualität der Aktivitäten, mit denen ich die Zeit fülle.»

Walter Mentner

Leiter Küche, Viva Luzern Eichhof

«Zeit ist jeder Tag – jeder Tag ist Zeit.

Täglich versuche ich, diese wertvolle Zeit zu entdecken. Zeit ist mein Gefährte, begleitet mich täglich und erinnert mich immer wieder daran, die Momente bewusst zu erkennen, denn sie werden nicht wiederkommen! Oft nehme ich mir Zeit für die wunderschöne Natur, verbunden mit Sport (Skifahren, Biken, Wandern), mit meiner Familie und Freunden und spüre, wie kostbar diese Zeit ist.»

Claudia Rohrer-Gabriel

Leiterin Administration/Empfang, Viva Luzern Eichhof

«Entschleunigung – wie geht das?»

Vielleicht blicken auch Sie oft zurück und fragen sich: «Wo ist nur die Zeit geblieben?» Dabei haben wir uns an Silvester doch noch geschworen, mehr zu leben, zu geniessen, mehr zu entschleunigen. Ein paar Tipps, damit es klappt.

Öfter «Nein» sagen!
Den meisten von uns fällt es ganz schön schwer, Nein zu sagen. Schliesslich sind wir ja grundsätzlich alle hilfsbereit und wollen niemanden vor den Kopf stossen. Die Quintessenz sind aber leider viel zu viele «Ja-Worte», die man oft hinterher bereut – und die einen auch ganz schön unter Druck setzen können. Ein freundliches, aber bestimmtes «Nein» kann enorm entlastend sein. Vor allem dann, wenn es nur darum geht, mal wieder eine mühselige Arbeit für jemand anderen übernehmen zu müssen, der sich im Gegenzug nie für Sie einsetzt. Tipp: Nehmen Sie sich generell eine Bedenkzeit, wenn ein Wunsch oder ein Anliegen an Sie herangetragen wird. So haben Sie genügend Zeit, sich reiflich zu überlegen, ob Sie sich vielleicht zu viel aufbürden.

Abschalten!
Überall und ständig erreichbar sein – das bedeutet Stress pur für Körper und Geist und kann auf die Dauer richtig ungesund sein. Tipp: Versuchen Sie, ein gesundes Mass im Umgang mit Handy, Computer, Social Media usw. zu finden. Besonders wertvoll: Schalten Sie auch mal ganz ab – zum Beispiel am Feierabend oder am Wochenende. Nur so bauen Sie wirklich Stress ab und bleiben auf Dauer leistungsfähig.

Rausgehen!
Besonders gut entspannen lässt es sich in Mutter Natur. Der Blick in die Ferne, ein sanftes Rascheln der Blätter im Wald … oft sind es die kleinen Dinge mit grosser Wirkung. Tipp: Lassen Sie möglichst alle Ablenkungen wie zum Beispiel das Smartphone zu Hause und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie hören, riechen oder sehen. Versuchen Sie, alles ganz bewusst wahrzunehmen. Übrigens: Sie müssen nicht weit gehen, das funktioniert auch prächtig im eigenen Garten oder im nahe gelegenen Park.

Musik hören!
Auch Musik kann Balsam für die Seele sein. Sie kann aufmuntern, trösten und auf wundersame Art beim Stressabbau helfen. Tipp: Auf die «richtigen» Klänge kommt es an. Wählen Sie Musik mit eher langsamem Tempo – im Idealfall sollte sie ungefähr unserem Herzschlag entsprechen. Auch sollte der Rhythmus so konstant wie möglich sein. Eine besonders entspannende Wirkung wird der klassischen Musik nachgesagt. Aber auch Naturgeräusche aller Art wirken beruhigend.

Achtsam sein!
Sie kennen das: Man hetzt von Termin zu Termin und nimmt vor lauter Verpflichtungen die Dinge um sich herum gar nicht mehr wahr. Tipp: Versuchen Sie, im Hier und Jetzt zu leben. Wenn Sie einen Tee trinken, geniessen Sie dessen Aroma mit allen Sinnen. Anstehende Aufgaben erledigen Sie eine nach der anderen, aber stets mit vollster Konzentration.

Kreativität ausleben!
Wer sich kreativ betätigt, taucht in eine andere Welt ein. Dies hat gleich mehrere positive Effekte: Es lässt uns die Zeit und unsere alltäglichen Probleme vergessen, bringt Körper und Geist zur Ruhe und hilft ganz allgemein, Stress abzubauen. Tipp: Setzen Sie sich bei Ihrer kreativen Therapie keine (hohen) Ziele! Wenn Ihnen das Malen guttut, müssen Sie nicht den nächsten Picasso vor Augen haben. Kreativität soll Freude machen und nicht zu einem weiteren Stressfaktor werden. Ob Stricken, Musizieren oder den Garten umgestalten – Hauptsache, Sie können dabei abschalten.

Beziehungen pflegen!
Der letzte Tipp ist ganz einfach, aber besonders wirkungsvoll. Pflegen Sie Ihre Bekanntschaften und familiären Beziehungen. Denn gerade in stressigeren Zeiten sind gute Verbindungen zu anderen Menschen besonders wichtig. Sie geben uns Halt und machen so manchen negativen Gedanken, der unter Stress schnell einmal aufkommt, im Nu «zur Schnecke»!

■ Reto von Wartburg

Dimensionen der Zeit.

Wir werden immer älter und immer individueller. Gleichzeitig wachsen die Regelungsdichte und das Kontrollbedürfnis in unserer Gesellschaft. Die Digitalisierung birgt hier Chancen und Gefahren. Der Umgang mit «Zeit» wird sich damit auch im Gesundheitswesen wesentlich verändern.

Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG.

Das Gesundheitswesen und damit auch die Pflege und Betreuung älterer Menschen stehen in einem starken Umbruch. Zwar stimmen die alten, zum Teil noch vorherrschenden Bilder vom Alters- und Pflegeheim schon lange nicht mehr. Bei Viva Luzern verstehen wir unsere Betagtenzentren heute als einen Lebensraum, in dem auch bei zunehmendem Pflege- und Betreuungsbedarf ein möglichst selbstbestimmtes Leben möglich sein soll.

Aber auch dieser Lebensraum ist im Wandel. Neben den Bewohnerinnen und Bewohnern, die die letzten vier bis sechs Jahre ihres letzten Lebensabschnitts in einem unserer Betagtenzentren verbringen, gibt es heute mindestens zwei weitere Bewohnergruppen, die stark gewachsen sind: Das sind einerseits Menschen, die als Pflegegäste einzelne Tage oder Wochen bei uns sind, um danach wieder erholt in ihre eigene Wohnung zurückzukehren. Und das sind andererseits Menschen, die in eines unserer Häuser eintreten, um zu sterben. Damit verändern sich die Betagtenzentren zunehmend zu einem Lebensraum, der nicht mehr durch sein Angebot, sondern durch die individuelle Nachfrage der Menschen, die dort (auf Zeit) leben, bestimmt wird. Wenn der Arzt oder die Ärztin nicht mehr sagen kann «Der Nächste bitte!», sondern die Bewohnerin sagt «Jetzt habe ich Zeit für den Arzt oder die Pflege», verändert dies den Alltag von Bewohnern und Mitarbeitenden – und damit den Umgang mit der Zeit.

Finanzierung von Zeit

Diese individualisierte Nachfrage erfordert nicht nur ein neues Berufsverständnis, sondern auch ein neues Finanzierungsmodell. Noch ist aber die Finanzierung sowohl von Pflege- und Betreuungsleistungen wie auch jene von ambulanten, intermediären und stationären Leistungen ganz unterschiedlich geregelt. Ein Beispiel: In unseren Betagtenzentren geht aufgrund der oben beschriebenen Veränderungen der durchschnittliche Pflegebedarf seit ein paar Jahren wieder leicht zurück, wogegen der Betreuungsbedarf gestiegen ist. Das Bundesgesetz über die Krankenversicherung regelt aber nur die Finanzierung des zeitlichen Aufwands für die eigentlichen Pflegeleistungen. Die Zeit, die die Mitarbeitenden zur Vermeidung oder Verringerung von Pflegebedürftigkeit einsetzen, ist damit nicht oder nur sehr unzureichend finanziert. Denn diese beinhaltet auch Zeit für das Zuhören, für Gespräche, einen Spaziergang oder das Vorlesen einer Zeitung. Solche falschen finanziellen Anreize stehen den heute notwendigen Veränderungen entgegen und zementieren den bisherigen Angebotsmarkt.

Beispiel: Verrechnung medizinischer Leistungen

Zur Finanzierung der heimärztlichen Leistungen erhielt Viva Luzern bisher von den Krankenversicherern einen Pauschalbetrag pro Tag und Bewohner/in. Einer der grossen Krankenversicherer-Verbände hat nun den Vertrag gekündigt und fordert neu die Einzelverrechnung jeder medizinischen Leistung. Diese Umstellung wird (wie das Beispiel Zürich zeigt) zur Folge haben, dass zur Erfassung der Leistungen mehr Personal angestellt werden muss und dass Leistungen erbracht werden, die abrechenbar sind – auch wenn ein Gespräch wirksamer wäre. Um den Hunger nach Daten (Big Data) zu stillen, werden höhere Kosten anscheinend billigend in Kauf genommen.

Digitalisierung auch als Chance

Die Digitalisierung – und davon bin ich überzeugt – birgt aber auch Chancen. Dies, wenn sie uns hilft, unsere begrenzte Zeit dort wieder vermehrt einzusetzen, wo sie am meisten Früchte trägt: in der zwischenmenschlichen Begegnung.

■ Beat Demarmels

Elektromobile ab Fr. 2498.–
10–20 km/h, ohne Führerschein fahrbar

HERMAP

Neuhaltenstrasse 1
6030 Ebikon

Tel. 041 444 10 20
www.hermap.ch

viva luzern

Tag der offenen Tür: Haus Pilatus Dreilinden.

Samstag, 15. Juni 2019 | 10 bis 16 Uhr.

Zwei Jahre lang wurde gebaut – nun dürfen wir Ihnen unser komplett neu saniertes «Haus Pilatus» mit traumhafter Sicht auf unseren Hausberg präsentieren. Erkunden Sie mit uns bei einer «Erstbesteigung» die neuen Räumlichkeiten. Unterwegs erwarten Sie zahlreiche kleine Überraschungen.

Viva Luzern Dreilinden | Schweizerhausstrasse 10 | 6006 Luzern

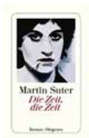
Entdecken Sie den Neubau im Dreilinden

Im Alter zuhause.

Ausgesuchte Bücher zum Thema «Zeit».

Eine wunderbare Zeit zu leben.
Stephen Hawking ist der berühmteste Wissenschaftler unserer Zeit. Ein Meister der eleganten Vereinfachung, der Mann, der Astrophysik und Kosmologie weltweit populär gemacht hat. Dieses kleine Lesebuch präsentiert in Selbstzeugnissen den privaten Stephen Hawking. Woher kommen wir? Wer sind wir? Wohin gehen wir? – Menschheitsfragen, die uns alle beschäftigen, Fragen nach dem Sinn und dem Ziel des Lebens. Für die Welt der Physik, der Kosmologie hat Stephen Hawking sein eigenes Bild dazu entworfen. Autor: Stephen Hawking, Verlag: Rowohlt Taschenbuch.

Zeit. Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen.
Ein Buch über das Leben: Was macht die Zeit mit uns? Und was machen wir aus ihr? Rüdiger Safranski ermutigt uns, den Reichtum der Zeiterfahrung zurückzugewinnen. Jenseits der Uhren, die uns ein objektives Zeitmass vorgaukeln, erleben wir die Zeit ganz anders: in der Langeweile, bei der Hingabe, bei den Sorgen, beim Blick auf das Ende. Facettenreich beschreibt Safranski das Spannungsfeld zwischen Vergehen und Beharren und ermuntert uns, aufmerksam mit diesem wertvollen Gut umzugehen. Autor: Rüdiger Safranski, Verlag: Hanser C.



Die Zeit, die Zeit.
Ist es verrückt, wenn einer glaubt, die Zeit lasse sich «zurückdrehen»? Es ist verrückt, denkt Peter Taler anfangs, als er das Vorhaben des alten Knupp begreift, der ihm gegenüber wohnt. Denn der möchte etwas denkbar Unmögliches möglich machen. Autor: Martin Suter, Verlag: Diogenes.

Zeit vergeht nicht, Zeit entsteht. Ein Jahr voll glücklicher Momente.
Haben Sie eigentlich Zeit? Wann, wenn nicht heute in diesem einzigartigen Augenblick, haben wir überhaupt Zeit? Gehen Sie mit Ulrich Peters auf eine Reise ins Innere der Zeit. Dabei folgt er den Spuren von Momo, jener sympathischen Figur aus Michael Endes Roman, die immer Zeit hat und vor allem eines kann: gut zuhören. Ein Buch voller schöner Augenblicke und inspirierender Gedanken. Autor: Ulrich Peters, Verlag: Verlag am Eschbach.

Zeit. Der Stoff, aus dem das Leben ist. Eine Gebrauchsanleitung.
Erfüllte Augenblicke der Liebe und des Glücks – warum nur erscheinen sie uns immer so kurz und flüchtig? Und warum will die Zeit, wenn wir ungeduldig warten, so gar nicht vergehen? Wie können wir in unserem hektischen Alltag bewusster mit unserer Zeit umgehen? Stefan Klein lehrt uns, unsere Zeit bewusster und besser zu nutzen: Denn nur wenige Leistungen des Gehirns lassen sich so leicht und so schnell verändern wie unser Zeitsinn. Der Film unseres Lebens entsteht im Kopf. Und wir sind seine Regisseure. Autor: Stefan Klein, Verlag: Fischer Taschenbuch.

Achtsamkeit. Zeit für mich.
Der kleine Wohlfühl-Coach «Zeit für mich» zeigt mit inspirierenden Botschaften und spielerischen Übungen, wie es gelingt, im Alltag ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wenn wir unser Bewusstsein auf uns selbst richten und ganz in die Gegenwart eintauchen, werden wir ruhiger, entspannter, gelassener – und offen für das Wunder des Lebens. Autorin: Anna Barnes, Verlag: Eigenverlag.

viva luzern

Unsere öffentlichen Veranstaltungen.

Dreilinden

Samstag, 15. Juni 2019
Tag der offenen Tür
Haus Pilatus Dreilinden
10.00 bis 16.00 Uhr.

Donnerstag, 8. August 2019
«The Romantic Flute» – Flötenkonzert
13.30 bis 15.30 Uhr. Beat Neurohr spielt beliebte und bekannte Melodien.

Sonntag, 20. Oktober 2019
«Ländlerbeiz»
14.00 bis 16.00 Uhr. Geniessen Sie einen lüpfigen Nachmittag mit der Ländlerkapelle Rady Zemp.

Eichhof

Dienstag, 16. Juli 2019
African Royal Ballet
Benefizkonzert der Mali-Kinderhilfe
14.30 Uhr, grosser Saal Rubin. Eine farbenfrohe Tanzaufführung, inszeniert von der Mali-Kinderhilfe.

Donnerstag, 5. September 2019
«Offenes Singen»
15.00 bis 16.00 Uhr, grosser Saal Rubin. Singen und Verweilen unter der Leitung von Mathias Inauen.

Montag, 21. Oktober 2019
«Herbstserenade»
14.30 Uhr, grosser Saal Rubin. Musikalische Unterhaltung mit dem Seniorenorchester Luzern.

Donnerstag, 31. Oktober 2019
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr.

Rosenberg

Sonntag, 16. Juni 2019
Vernissage mit der Luzerner Künstlerin Rita Banz
10.15 Uhr im Saal. Mit musikalischer Umrahmung und anschliessendem Apéro.

Sonntag, 11. August 2019
Ländlerbeiz mit den «Ländlerwurlitzer»
14.00 bis 16.00 Uhr

Staffelnhof

Sonntag, 19. Mai 2019
Brunch und Finissage – Solidarität und Begegnung
Von 9.30 bis 12.30 Uhr. Buffet à discrétion, musikalische Unterhaltung und Holzschnitzerei. Veranstaltung zugunsten des Bewohnerfonds Viva Luzern Staffelnhof. Reservation: Telefon 041 612 82 00.

Donnerstag, 22. August 2019
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr.

Sonntag, 20. Oktober 2019
Wiener Sonntag – Solidarität und Begegnung
11.00 bis 16.00 Uhr. Wiener Spezialitäten und musikalische Unterhaltung. Veranstaltung zugunsten des Bewohnerfonds Viva Luzern Staffelnhof. Reservation: Telefon 041 612 82 00.

Wesemlin

Mittwoch, 29. Mai 2019
«Tanzcafé»
15.00 bis 16.30 Uhr im Saal Haus Abendstern. Schwingen Sie das Tanzbein zu lüpfiger Livemusik.

Freitag, 5. Juli 2019
«Glasharfenkonzert»
15.00 bis 16.00 Uhr im Saal Haus Abendstern. Lassen Sie sich von den glasklaren Klängen bezaubern – gepaart mit dem Schalk der Künstlerin Josephine.

Donnerstag, 5. September 2019
Führung durch den Betrieb
14.00 bis 16.00 Uhr.

Samstag, 14. September 2019
Wäsmeli Herbschtmärt
10.00 bis 16.00 Uhr im Viva Luzern Wesemlin. Besuchen Sie den einzigartigen Herbstmarkt mit vielen herbstlichen Spezialitäten und Unterhaltungsprogramm.

Erleben Sie Viva Luzern!

Das vollständige Programm finden Sie auf vivaluzern.ch/veranstaltungen

Wir freuen uns auf Sie!