

1 • 2024

**HAUSZEITUNG DES
ALTERSZENTRUMS
OBERE MÜHLE
LENZBURG**

INTERVIEW MIT MIGUEL GONZÁLEZ

Der neue Zentrumsleiter Obere Mühle, Lenzburg (AZOM), erzählt, was ihn persönlich reizt an dieser neuen Herausforderung und was er in dieser Position erreichen möchte.

GETROFFEN IM MÜLIKAFI

Im Mülikafi trifft Heidi Berner auf Menschen, die schon viel erlebt haben.
Ruth und Erich Lüthi erzählen aus ihrem Leben und wie es ist, zusammen alt zu werden.



BEGEGNUNGEN – MENSCHEN

Inhaltsverzeichnis

Titelgeschichte	
Interview mit Miguel González	04
Aus dem Vorstand / Verwaltungsrat	
Eigene Strategie für den Verein	08
Aus dem Betrieb	
Bereichsleitung Pflege und Betreuung im Alterszentrum in neuen Händen	10
Kurzgeschichte	
Kaugummi	11
Zeitzeugen	
In der Schweiz seit 1981	12
Portrait Getroffen im mülikafi	
Gute Miene machen	16
Miteinander alt werden	20
Gedankensplitter	26
Anno dazumal	28
Gedicht	29
Gratulationen	30
Rätsel	31
Veranstaltungskalender	32



Impressum

Erscheint als Gratiszeitung in einer Auflage von 1200 Exemplaren.
4 Mal im Jahr 2024: Frühling, Sommer, Herbst, Winter

Redaktionsadresse	Alterszentrum Obere Mühle Redaktion «mülizytig» Mühleweg 10, 5600 Lenzburg info@obere-muehle.ch, www.obere-muehle.ch
Redaktionsteam	Miguel González, Zentrumsleiter Franziska Möhl, Präsidentin Verein und Verwaltungsrat Lea Grossmann, Redaktionsleitung Heidi Berner, Redaktion Marianne Tribaldos, Redaktion Raffaella Capraro, Lektorat, Administration, Werbung
Layout, Druck	kuhn drucksa.ch gmbh, oberer scheunenweg 24, 5600 lenzburg, www.drucksa.ch

Die nächste Ausgabe erscheint im Sommer 2024



Editorial

Willkommen zu einem frischen Frühlingserwachen mit der mülizytig!

Liebe Leserin, lieber Leser der mülizytig, es ist mir eine Ehre und Freude, mich als neue Redaktionsleiterin Ihrer mülizytig vorzustellen. Als begeisterte Schreiberin und Leserin habe ich immer an die Kraft des gedruckten Wortes geglaubt, und diese Leidenschaft möchte ich nun in unserer gemeinsamen Zeitung zum Ausdruck bringen.

Dieses Frühjahr präsentieren wir Ihnen nicht nur eine Ausgabe voller spannender Begegnungen und Geschichten, sondern auch einige aufregende Neuerungen. So haben wir beispielsweise das Layout erneuert, um den Inhalten einen noch frischeren und zeitgemässen Rahmen zu geben.

Das Thema der vorliegenden Ausgabe sind Begegnungen, die in vielfältiger Weise unser Leben bereichern. Begleiten Sie Heidi Berner auf eine Reise durch das Mülíkafi, wo sich täglich kleine und grosse Geschichten entfalten. Oder erfahren Sie mehr über Marianne Tribaldos, deren Artikel über ihr Ankommen in der Schweiz in den 1980er Jahren Sie bestimmt berühren werden. Marianne Tribaldos ist eine weitere neue Autorin der mülizytig, die mit viel Herz und unterschiedlichen Perspektiven ihre Texte verfasst.

Ein ganz besonderes Highlight dieser Ausgabe ist das Interview mit dem neuen AZOM-Leiter Miguel González. Um dieser Begegnung eine zusätzliche Dimension zu verleihen, haben wir für Sie die Möglichkeit geschaffen, das Gespräch nicht nur zu lesen, sondern auch zu hören – scannen Sie einfach den QR-Code und tauchen Sie ein in unseren lebendigen Dialog.

Das Neue zu feiern, bedeutet auch, Raum für Entwicklung zu schaffen. Mit dieser Frühlingausgabe laden wir Sie ein, gemeinsam mit uns neue Wege zu erkunden, während wir die Werte und Traditionen, die die mülizytig ausmachen, hochhalten.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, viel Freude beim Entdecken, Lesen und Zuhören.

*Herzlichst,
Lea Grossmann, Redaktionsleiterin*



11 Fragen an Miguel González



Möchten Sie das Interview lieber hören, als es zu lesen? Dann scannen Sie – mit Ihrem Smartphone – den Code!



LG: Herzlichen Glückwunsch zur Übernahme der Leitung des Alterszentrums Obere Mühle (AZOM), Herr González. Können Sie uns erzählen, was Sie persönlich an dieser neuen Herausforderung reizt und was Sie in dieser Position erreichen möchten?

MG: Es sind verschiedene Faktoren, die für mich entscheidend gewesen sind, und diese konnte ich während des Bewerbungsprozesses feststellen: unterschiedliche Dienstleistungen wie Pflegeplätze, Alterswohnungen, ein Restaurant, sowie eine moderne und schöne Infrastruktur. Die Institution ist mit der Tradition in Lenzburg verankert und verfügt über ein tolles und freundliches Personal.

LG: Herr González, können Sie uns mehr über Ihren beruflichen Weg erzählen, der Sie zum AZOM geführt hat?

MG: Ich komme aus dem Bereich der Pflege, gestartet als Dipl. Pflegefachmann HF. Anschliessend spezialisierte ich mich auf die Intensivstation und arbeitete in verschiedenen Spitälern und Abteilungen in den Kantonen Basel Stadt, Baselland, und Zürich. Mit über 25 Jahren Führungserfahrung in unterschiedlichen Funktionen, davon die letzten zehn Jahre als Pflegedienstleiter und Pflegedirektor in einer Rehaklinik, war ich auch gleichzeitig in der Geschäftsleitung aktiv.

Nebenbei absolvierte ich verschiedene Weiterbildungen im Bereich Führung und Betriebswirtschaft, unter anderem als Experte im Gesundheitswesen mit eidgenössischem Diplom. Jetzt freue ich mich sehr, meine Erfahrung und Expertise als Mitglied der Geschäftsleitung des AZOMs einbringen zu können.

LG: Sie bringen umfangreiche Erfahrung im Pflegebereich mit. Wie beeinflusst diese Ihre Führungsmethode im Alterszentrum?

MG: In den letzten Jahren konnte ich vieles bewegen. Meine Führungsphilosophie lässt sich in vier zentrale Punkte zusammenfassen:

- Unsere Bewohnerinnen und Bewohner stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit.

- Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden individuell begleitet und geführt.
- In der Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen der Geschäftsleitung legen wir grossen Wert auf die Delegation von Aufgaben, Kompetenzen sowie Verantwortung. Diese Prinzipien gelten verbindlich für alle, unabhängig von Hierarchie und Berufsgruppe.
- Wertschätzende, klare und ehrliche Kommunikation auf gleicher Augenhöhe.

LG: Wie planen Sie, die offene Kommunikation und das freundliche Miteinander, das Sie bereits im Haus vorgefunden haben, weiter zu fördern?

MG: Während meiner Einführungszeit habe ich die Gegebenheiten und die Mitarbeitenden des Zentrums eingehend kennengelernt. Ich habe bereits in allen Abteilungen hospitiert, um einen umfassenden Einblick zu erhalten. Durch regelmässige Präsenz in den

Abteilungen und Teilnahme an Sitzungen zeige ich meine Verfügbarkeit. Ich nehme mir bewusst Zeit, um Gespräche nicht nur mit den Mitarbeitenden, sondern auch mit Bewohnerinnen und Bewohnern zu führen. Ich nehme Teil an Sitzungen, mit dem Ziel, mir ein konkretes Bild zu machen. Durch Fragen und Hinterfragen fördere ich einen offenen Dialog und hole aktiv Ideen und Vorschläge aus dem Team. Diese werden in der Geschäftsleitung überprüft und, falls nötig, setzen wir neue Prozesse in Gang. Zudem legen wir grossen Wert auf regelmässige, klare Informationen, um sicherzustellen, dass alle auf demselben Stand sind.

LG: Das AZOM ist ein wichtiger Teil der Gemeinde Lenzburg. Wie planen Sie, die Beziehungen und Interaktionen zwischen dem AZOM und der lokalen Gemeinschaft zu stärken und weiterzuentwickeln?

MG: Die Bedeutung eines starken Netzwerks ist mir sehr bewusst. Ich habe bereits Kontakte zu anderen



Institutionen geknüpft, einschliesslich des Stadtrates von Lenzburg. Es hat mich sehr gefreut, durfte ich mich beim Stadtrat persönlich vorstellen. Ich bin in verschiedenen ERFA-Gruppen tätig. Kürzlich habe ich am CURAVIVA-Kongress teilgenommen, mit dem Ziel, unsere Institution zu repräsentieren und aktiv zur Weiterentwicklung der Alterspolitik beizutragen. Dabei liegt mir besonders am Herzen, Synergien zu nutzen, ohne die Autonomie unseres Alterszentrums zu verlieren.

LG: Sie haben bereits digitale Kommunikationswege in Alterszentren eingeführt. Gibt es Pläne, die Technologie zu nutzen, um die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner zu erhöhen, etwa durch virtuelle Realität oder andere innovative Konzepte?

MG: Wir haben bereits verschiedene Technologien und Applikationen eingeführt und planen, weitere zu implementieren. Was genau das ist, sage ich noch nicht. Das wird eine Überraschung. Mir ist bewusst, dass zukünftige Generationen – jene die hier arbeiten werden oder auch künftige Bewohnerinnen und Bewohner – mit anderen Ansprüchen und Wünschen an uns herantreten werden. Daher ist es entscheidend, dass wir uns kontinuierlich weiterentwickeln. Unser Ziel ist es, dort, wo möglich, das Personal durch technologische Lösungen zu unterstützen und zu entlasten. Der Einsatz von Robotik in der Hotellerie und Pflege sowie die Modernisierung unserer Kommunikationswege, einschliesslich der Homepage, sind Teil dieser Strategie.

LG: Welche Herausforderungen sehen Sie in der Pflege von Seniorinnen und Senioren, und wie beabsichtigen Sie, diese im AZOM anzugehen?

MG: Die neuen Generationen, sowohl bei den Mitarbeitenden als auch bei den zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohnern, werden eine zentrale Rolle in unserer Einrichtung spielen. Die demografische Entwicklung deutet darauf hin, dass wir nicht nur mit neuen Technologien und Ansprüchen konfrontiert sein werden, sondern auch mit einer Zunahme von Begleiterkrankungen und der Lebenserwartung. Der Fach-

kräftemangel in allen Berufsgruppen stellt bereits heute eine grosse Herausforderung dar. Deshalb ist es essenziell, dass wir in die Zukunft investieren: Wir müssen qualifiziertes Personal rekrutieren, wie auch Studierende und Lernende für uns gewinnen, die gerne zu uns kommen. Um dies zu erreichen, müssen wir attraktive Arbeitsbedingungen schaffen, so dass unser Personal nicht nur bleibt, sondern auch gerne bei uns arbeitet.

LG: Was motiviert Sie persönlich in Ihrer Arbeit mit älteren Menschen? Gibt es bestimmte Erfahrungen, die Sie besonders geprägt haben?

MG: Das Altern betrachte ich nicht als Zustand, sondern als Prozess. Es motiviert mich enorm, diesen Prozess gemeinsam mit einem hochqualifizierten und motivierten Team zu gestalten und zu begleiten. Durch meine bisherigen Begegnungen und Gespräche mit den Bewohnerinnen und Bewohnern habe ich bereits wertvolle Erfahrungen gesammelt. Diese Begegnungen haben mir gezeigt, dass unsere Arbeit nicht nur für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes sinnvoll und bedeutsam ist.

LG: Wie wichtig ist für Sie das Gleichgewicht zwischen Beruf und Freizeit, und wie beeinflusst dies Ihre Arbeitsweise?

MG: Die richtige Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden, ist für mich sehr wichtig. Ich arbeite sehr gerne im AZOM und nutze die Fahrzeit, um abzuschalten und den Kopf zu lüften. Und so schöpfe ich neue Energie für die Freizeit mit meiner Frau und meinen Freunden.

LG: Wenn Sie in die Zukunft blicken, wie stellen Sie sich die ideale Umgebung und Betreuung in einem Alterszentrum vor, und wie passt das AZOM in diese Vision?

Unser Ziel ist es, weiterhin als führende Institution und Kompetenzzentrum für Altersfragen zu agieren, das sich positiv und proaktiv weiterentwickelt. Wir

planen, eventuell neue Leistungen anzubieten und mehr Spezialisierungen einzuführen. Dabei wollen wir unsere moderne Infrastruktur und die vorhandenen Ressourcen gezielt weiter einsetzen.

LG: Zum Abschluss noch dies: Herr González, Sie haben kürzlich im Lenzburger Bezirks-Anzeiger erwähnt, dass Sie ein begeisterter Padel-Spieler sind. Können Sie uns verraten, wie die Fähigkeiten, die Sie auf dem Padel-Platz entwickeln, auch im Management eines Alterszentrums hilfreich sind? Gibt es Parallelen zwischen einem Padel-Match und der Leitung eines Alterszentrums?

MG: Padel spielen ist ein Teamsport und keine One Man Show – eine Philosophie, die ich auch als Zentrumsleiter lebe. Ich bin dankbar für die kompetenten Personen in meinem Team. Wie im Padel benötigt man klare Regeln, aber auf dem Feld entscheiden wir gemeinsam, wie wir spielen. Manchmal ist Improvisation gefragt, oft eine klare Strategie, und gelegentlich muss man kämpfen, um zu gewinnen.

Diese Prinzipien übertrage ich auf die Führung: Eine gemeinsame Vision verfolgen, Verantwortung so weit wie möglich delegieren, sodass sich die Mitarbeitenden mit dem AZOM identifizieren und Spass an ihrer Arbeit haben. Wichtig ist auch die Kommunikation. Mit dem Partner auf dem Padel-Platz und gegenseitige Unterstützung wenn der eine oder andere auf dem Platz ein Tief durchmacht.

Unser Ziel ist es, im Geschäft erfolgreich zu sein, indem wir die besten Mitarbeitenden haben, hervorragende Ergebnisse erzielen und, metaphorisch gesprochen, das Spiel gewinnen – wenn möglich, ohne einen Satz zu verlieren. Doch auch im Falle einer Niederlage ist es entscheidend, die Motivation und den Ehrgeiz nicht zu verlieren, sondern aus den Erfahrungen zu lernen und sich für zukünftige Herausforderungen zu stärken. Wie im Padel gilt: Spiel, Set und Match.

Das Interview mit Miguel González (MG) führte Lea Grossmann (LG) am 15. Februar 2024.



Eigene Strategie für den Verein

Erstmals in der Geschichte des Vereins ist dieser im Besitz einer eigenen Strategie. Bisher war die vom Vorstand vorgesehene Richtung der zukünftigen Entwicklung in den Strategien der beiden Tochtergesellschaften enthalten. Der Vorstand beschloss für den Verein eine eigene Strategie zu entwickeln, da dieser auch andere Zwecke erfüllt als die beiden AG's. Anlässlich der letzten Sitzung im Jahr 2023 hat der Vorstand die Strategie genehmigt und per 1. Januar 2024 in Kraft gesetzt.

Kernaussage der Strategie – nebst dem Halten von zwei erfolgreichen operativen Gesellschaften – ist, als Drehscheibe zwischen Öffentlichkeit und AZOM/OMA zeitnah und transparent über das Geschehen in den Institutionen zu informieren sowie aktuelle Themen aufzugreifen. Zudem sollen sich alle Generationen im AZOM begegnen, sei es bei internen oder öffentlichen Veranstaltungen.

Mit welchen Mitteln wollen wir diese Ziele erreichen?

Ein Instrument halten Sie gerade in der Hand – die **mülizytig**. Hier finden Sie nach wie vor Beiträge über das Geschehen in unserem Alterszentrum aber auch Berichte von Reisen, Erlebnissen auch aus längst vergangenen Zeiten; dies alles reich illustriert mit Bildern.

Der **müliträff** ist in der Zwischenzeit zu einem festen Gefäss für gesellschaftliche Anlässe im AZOM geworden. Er soll künftig für die Vereinsmitglieder zu einem echten Benefit werden: Mit topaktuellen Vorträgen werden die Vereinsmitglieder exklusiv ins AZOM eingeladen.

In diesem Jahr sind zwei Anlässe geplant: Am 3. April zum Thema **«Smoothfood – gepflegte Esskultur im Alter»** und am 30. Oktober zu **«Aktenzeichen ü60-Betrugsprävention»** in Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei Aargau.

Mit einem öffentlichen Anlass hofft der Vorstand im Herbst viele Besucher ins AZOM zu locken: Das mülíkafi-Team verwöhnt die Gäste mit einem zum jeweiligen Thema passenden Nachtessen. So könnte das **AZOM-Dinner** zum Beispiel «Beer & Dine» heissen.

Nebst kulinarischen Höhenflügen erhalten die Besucher viele Hintergrundinformation über die Herstellung von Bier und die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Lassen Sie sich überraschen!

Die Einladung liegt nach den Sommerferien in Ihrem Briefkasten.

*Franziska Möhl,
VR-Präsidentin*

Sind Sie interessiert an unserem Alterszentrum? Werden Sie Mitglied im Verein!

Beitrittserklärung:

Bitte den Talon einsenden an:

Verein für Alterswohnheime der Gemeinde Lenzburg, Mühleweg 10, 5600 Lenzburg

Der/Die Unterzeichnende erklärt sich bereit, dem Verein für Alterswohnheime der Gemeinde Lenzburg als Mitglied beizutreten.

Die Vereinsmitgliedschaft beträgt Fr. 25.–/Jahr. Die Statuten, ein Jahresbericht und ein Einzahlungsschein werden Ihnen umgehend zugeschickt.

Beim Vorweisen des Ausweises erhalten Sie im mülíkafi für Konsumationen einen Rabatt von 10%. Dies gilt sowohl für Kaffee und Kuchen, als auch für Mittagessen sowie für Familienanlässe, Catering oder bei unseren Brunchs.

Name / Vorname

Strasse PLZ und Ort

E-Mail



verein für
alterswohnheime
der gemeinde
lenzburg

**Freiwilligenarbeit
im Alterszentrum Obere Mühle, Lenzburg**

alterszentrum 
oberemühle

Spaziergruppe

Haben Sie Lust, gemeinsam mit einer Gruppe von freiwilligen Helferinnen und Helfern mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern des Alterszentrums Zeit im Freien zu verbringen?

Die Spaziergruppe findet bei trockenem Wetter an einem fixen Vormittag einmal wöchentlich statt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freut sich unsere **Gruppenleiterin des Aktivierungsteams, Caroline Carnevale, 062 885 33 09**, auf Ihren Anruf!

Smooth Food

Esskultur im Alter



mit Fachreferentin
Patricia Meier
(Leiterin Diätküche
Luzerner
Kantonsspital)

Mittwoch, 03.04.2024
18.00 - 19.00 Uhr

Anmeldung:
info@obere-muehle.ch

alterszentrum 
oberemühle
Mühleweg 10, Lenzburg

Bereichsleitung Pflege und Betreuung im Alterszentrum Obere Mühle in neuen Händen



Ich freue mich, dass ich ab September 2023 die Bereichsleitung Pflege und Betreuung im Alterszentrum Obere Mühle übernehmen konnte und Mitglied der Geschäfts-leitung bin.

Meine Kindheit und Jugend verbrachte ich in Le Cerneux-Péquignot, nahe der französischen Grenze im Neuenburger Jura. Diese Jahre prägten mich mit

einer gewissen Bodenständigkeit, der Liebe zur Natur, zu Wind und Wetter. Ich bin überzeugt, dass mein lebendiges, freundliches Wesen ebenso meinem Ursprung geschuldet ist.

Nach meiner Ausbildung zur Diplomierten Pflegefachfrau durfte ich in verschiedenen Spitälern und Spitex-organisationen über viele Jahre meine Erfahrungen sammeln.

Vor 15 Jahren stand ich vor der Aufgabe, im Alterszentrum Obere Mühle das Spitex-Zentrum aufzubauen und zu leiten. Meine Führungserfahrung durfte ich über viele Jahre entwickeln, in dem ich diverse Abteilungen geleitet und in verschiedenen Projekten aktiv mitgearbeitet und mich gezielt weitergebildet habe.

Mein Interesse gilt den Menschen. Ich habe stets ein offenes Ohr für die Anliegen der Mitarbeitenden und Bewohnenden.

Die Mitarbeitenden da abzuholen, wo sie stehen und mit in die Prozesse einzubeziehen hat für mich Priorität. Das Weiterentwickeln und Fördern von Kompetenzen unserer Fachkräfte ist elementar für die Pflegequalität. Durch Kontinuität schaffen wir die Voraussetzung, die Pflegequalität hochzuhalten und stets weiterzuentwickeln.

Kraft und Erholung schöpfe ich in unserem Garten, beim Walken oder beim gemeinsamen Kochen mit Freunden. Ich freue mich über die weitergelebte Kollegialität und das Miteinander im Alterszentrum Obere Mühle.

Elisabeth Lienert



Kaugummi

Carla, Ines und Marlene lernten sich vor einem Jahr auf dem Friedhof kennen. Als Carla einen Topf mit Osterglocken aus dem Grüncontainer fischte, kam Marlene dazu. Carla erschrak, fühlte sich ertappt. «Keine Angst», hatte Marlene sie beruhigt. Sie würde auch ab und zu Pflanzen das Leben retten. Bei ihr im Garten hätte schon manche Blume Asyl erhalten!

In der Folge plauderten sie noch eine Weile. Während sie dastanden, kam Ines dazu, die Carla bereits kannte, und schlug vor, bei ihr einen Kaffee zu trinken. So hatte ihre Freundschaft begonnen.

Nun treffen sie sich regelmässig – nicht nur auf dem Friedhof. Filme, Konzerte, Ausstellungen sind auf dem Programm. Sie haben sich einiges zu erzählen.

Zum ersten Mal sind sie nun unterwegs zu einer weiteren Wanderung. Nichts Schwieriges – alles seniorengerecht. Denn Ines hat etwas stärkere Arthrose als die anderen beiden und zudem hat sie ab und zu Schwindelanfälle, aus heiterem Himmel.

«Wollt ihr auch einen Chöutsch?», fragt Ines. Marlene schüttelt den Kopf, vehement. «Weisst du, seit ich damals, vor schätzungsweise hundert Jahren, im Schulhaus geputzt habe, sind Kaugummis für mich tabu.»

«Das musst du uns schon erklären ...», meint Carla.

«Das ist eine längere Geschichte ...», beginnt Marlene. Als sie seinerzeit im Gymi gewesen sei, habe sie in den Frühlingsferien jeweils geholfen das Schulhaus zu putzen. «So habe ich etwas verdienen können. Für eine Skiausrüstung, zum Beispiel.» Die Stipendien hätten nur fürs Allernötigste gereicht.

«Klar, ich habe auch Ferienjobs gehabt!» wirft Carla ein, «habe lange im Service gearbeitet ...». «Oh, da hast du immerhin Trinkgeld erhalten ...», sinniert Ines. Sie sei Küchenhilfe gewesen, zehn Stunden Arbeit, viel Stress und aufgeweichte Hände vom ewigen Abwasch. «Aber es war dennoch spannend – ich habe viel gelernt in diesem Job! – Aber erzähl weiter von deinem Kaugummi, Marlene.»

«Also, das war so: Beim Putzen der Aula kamen natürlich auch die Stühle dran. Viele Stühle! Die mussten sauber abgewischt werden, oben und unten. Und ihr könnt euch nicht vorstellen, wie viele Kaugummis unter den Sitzflächen klebten!

«Wäh!» kommentieren die beiden anderen.

«Ja, das kann man laut sagen – und es waren Kaugummis in ganz verschiedenen Stadien des Trocknungsprozesses Manche zerbröselten, wenn man mit dem Lappen drüberfuhr. Andere zogen noch Fäden. Und natürlich rochen sie: süsslich, fruchtig, scharf, pfefferminzig. Ich habe diese Gerüche immer noch in der Nase ...»

«So, nun kann ich verstehen, weshalb du keinen Chöitsch willst», erklärte Ines. «Aber es macht dir nichts aus, wenn ich einen chätsche?»

«Kein Problem», sagt Marlene. Carla hingegen winkt ab, ihr sei nicht mehr ums Kaugummikauen. Hingegen sehe sie vorne ein Haus mit Fahne. «Ein Kaffee wäre doch ganz nett.»

Bald sitzen sie draussen unter einer grossen Linde, die schon ganz zarte Blätter hat. Als Ines vom stillen Örtchen retour kommt, hat sie einen ihrer Schwindelanfälle. Sie kann sich noch grad an einem Gartenstuhl festhalten, so dass sie nicht ganz so heftig fällt. Marlene und Carla hasten zu ihr. «Hast du dir weh getan?» «Bist du noch ganz?»

«Momoll, das gibt einen blauen Fleck, ist nicht weiter schlimm ...», beruhigt sie Ines.

Marlene lacht erleichtert: «Schaut mal, was da unten am Stuhl klebt, der mit Ines umgekippt ist!»

Idi Erne

In der Schweiz seit 1981

Im Jahre 1981 kam ich in die Schweiz. Warum? Für meinen Mann hatten sich hier berufliche Chancen eröffnet. Ich hatte nicht gedacht, dass es für lange sein würde. Ich hatte gerade mein drittes Kind bekommen und gedacht, dass vielleicht eine berufliche Pause nicht so schlecht sein würde, auch wollte ich keine Ehe mit 500 Kilometern Abstand führen.

Ich war in Hamburg aufgewachsen und hatte in Köln studiert und dort auch meinen Mann kennengelernt. Beides sind Millionenstädte. In Köln war ich Lehrerin am Gymnasium, Beamtin auf Lebenszeit, Studienrätin. Meine Fächer waren Deutsch, Soziologie, Politik und Wirtschaft. Als Beamtin auf Lebenszeit hatte ich das Recht, mich für mehrere Jahre ohne Bezüge beurlauben zu lassen. Der Status Studienrätin blieb aber erhalten. Ich wollte immer Kinder haben, und als Lehrerin in Deutschland liess sich das ganz gut vereinbaren. Ich

konnte in meinen Beruf zurück, wenn ich wieder nach Deutschland zurückgehen würde.

Wir mieteten ein hübsches Haus in einem Dorf in der Nähe von Lenzburg, und ich versuchte, mich dort anzupassen. Tatsächlich war ich nicht darauf vorbereitet, Hausfrau zu sein. Denn mein Mann und ich hatten uns immer die Arbeit mit der Kinderbetreuung geteilt und auch im Haushalt hatte er keine zwei linken Hände. Das würde nun nicht mehr gehen, denn sein Neuanfang verlangte mehr als 100% Einsatz. Aber, so dachte ich, ohne Berufstätigkeit wäre das kein grosses Problem. Ich hatte aber nicht damit gerechnet, dass es mir vielleicht nicht gefallen würde. Es war auch schwierig, sich an ein anderes Land zu gewöhnen und zu Hause für kleine Kinder und einen Haushalt zuständig zu sein. Auch ist der Unterschied zwischen zwei und drei Kindern sehr gross, und mein drittes Kind



1984 Bahnhof Lenzburg-Stadt (Bildnachweis ETH-Bibliothek Zürich Bildarchiv)

war gerade erst 6 Wochen alt, als wir umzogen. Deutsche, die in die Schweiz einwandern, denken am Anfang immer: Ein deutschsprachiges Land: Da können die Unterschiede doch nicht so gross sein. Was für ein Irrtum! Und vor mehr als 40 Jahren waren die Unterschiede besonders für Frauen noch viel grösser.

Begegnung in der Bank

Ein Beispiel: Ich hatte in unserer Familie schon immer das Geld verwaltet. Als ich nun zur Bank ging, um ein Konto zu eröffnen, erklärte man mir, dass das nicht ginge, ich brauchte als verheiratete Frau die Unterschrift meines Mannes, um ein Konto zu eröffnen. Da dachte ich: «Wo bin ich hier bloss hing geraten?»

Begegnungen im Dorf

Auch sonst fiel mir auf, dass die Frauen auch meines Alters (damals 33) an einer herkömmlichen Frauen-

rolle festhielten. Es war ihnen sehr wichtig, in den Augen der anderen gute Hausfrauen, Mütter und ehrbare Ehefrauen zu sein. Der Standard des Putzens war entschieden höher, als ich es gewohnt war. Nicht, dass es in deutschen Haushalten dreckig war, aber eine relativ oberflächliche Sauberkeit reichte doch aus. Um den hintersten Bereich von Schränken und Schubladen kümmerte man sich vielleicht einmal im Jahr. Hier in der Schweiz nahm man es genauer. Ehe man jemanden zu sich einlud, musste alles geputzt werden, einschliesslich der oberen Leisten der Türrahmen. Kein Wunder, dass man sich da zweimal überlegte, ob man Fremde ins Haus liess. In einem kleinen Dorf war das Interesse an der Putzfreudigkeit der Mitmenschen eher noch grösser. Meine Freundinnen in Köln hatten alle Wert auf ihre Berufstätigkeit gelegt, auch wenn sie Kinder hatten. Da kommt der Haushalt eben erst an zweiter Stelle. Es war hierzulande schwer, gleichge-



Lenzburg 1985 (Bildnachweis ETH-Bibliothek Zürich, Bildarchiv)



Lenzburg 1985 (Bildnachweis ETH-Bibliothek Zürich, Bildarchiv)

sinnte Freundinnen zu finden. Ich hatte mich auch immer für Politik interessiert und mich in der 68er Bewegung engagiert. Und es war mir ziemlich gleich, was andere von mir dachten. Das kam auf dem Dorf nicht so gut an.

Begegnungen in der Schule

Auch in der Schule merkte man Unterschiede in den Rollenbildern. Als meine älteste Tochter den Altgriechisch Kurs in der Bezirksschule besuchen wollte, erklärte ihr der Lehrer, das sei doch nicht nötig für sie, sie wolle doch keine Frau Pfarrer werden, und sicher einmal heiraten. Dabei hätte er sich eigentlich freuen können, dass jemand in diesen sehr schlecht besuchten Kurs wollte. Sie ging aber trotzdem hin.

Die Mädchen in der Schule bekamen Handarbeitsunterricht, die Knaben in derselben Zeit zusätzlichen Geometrieunterricht. Das ging mir natürlich total gegen den Strich, denn dadurch wurden bereits die Weichen

für eine spätere Berufstätigkeit gestellt. An Frauen in technischen Berufen dachte man offenbar überhaupt nicht. Ich fühlte mich bei alledem ein bisschen ins 19. Jahrhundert zurückversetzt, als die Frauen noch um den Zugang zu höheren Schulen und Universitäten kämpfen mussten und man der Meinung war, dass Lateinkenntnisse der weiblichen Fruchtbarkeit schaden würden. In vielen Schweizer Familien fand man, dass, auch wenn die Tochter eine gute Schülerin war, sich die Kantonsschule nicht lohnen würde, denn das Mädchen würde ja doch heiraten. Heiraten wurde als eine Art Lebensversicherung und Karriere angesehen, obwohl die Scheidungsrate auch damals nicht niedrig war. Heute fehlen diesen Frauen viele Beitragsjahre in der Rentenversicherung.

Mein Beruf fehlte mir. Als miteingereiste Ehefrau hatte ich keine Arbeitserlaubnis. Und Kinderbetreuung gab es nicht. Die Kinder kamen spätestens um 12 Uhr mittags von der Schule nach Hause. Da musste das Essen

auf dem Tisch stehen, denn sie mussten ja schon bald wieder weg. An manchen Tagen gingen sie alle zu verschiedenen Zeiten aus dem Haus und kamen auch zu verschiedenen Zeiten wieder. Da reichte die Zeit noch nicht mal für einen Friseurbesuch. Auf Verständnis stiess ich in meiner Nachbarschaft und auch im Bekanntenkreis nicht. Warum eine Frau mit drei, bzw. vier Kindern noch berufstätig sein wollte, sah niemand ein. «Verdient ihr Mann denn nicht genug?», «Haben Sie denn zu Hause nicht genug Arbeit?» Das waren so Fragen, die gestellt wurden. Es verstand auch niemand, warum man vier Kinder in die Welt setzte. «Ihr Mann wollte sicher noch einen Sohn», war die Theorie, die sich meine Mitmenschen über meinen Kinderreichtum machten, denn die ersten drei waren (nur) Mädchen. Die Situation machte mich nicht besonders glücklich, denn ich war angebunden und meine Lebensplanung war umgestürzt.

Ich hätte nach Köln zurückgehen können, denn ich war ja nur beurlaubt, aber meine Kinder waren bereits gut angepasst. Mit vier Kindern wäre es in Deutschland als Lehrerin am Gymnasium vielleicht doch etwas schwierig geworden. Und dann war da ja auch noch mein Ehemann, den ich auch ungern hier allein lassen wollte. Ich fing dann mit einem Geschichtsstudium an. Das liess sich zeitlich einrichten. Bald darauf wurde an der Lenzburger Bezirksschule eine Stelle als Deutschlehrerin frei. Gleichzeitig Geschichtsstudium und Unterrichten war eine Menge Arbeit. Aber meine Kinder waren inzwischen älter geworden, der jüngste war nun 12. Alle fassten mit an, und so ging es. Ausserdem hatte sich vieles verändert.

Lenzburg

Inzwischen wohnten wir in Lenzburg, dort stiess ich mit meinen Vorstellungen vom Leben zwar auch nicht auf besonders viel Gegenliebe, aber es hatte inzwischen gesetzliche Änderungen gegeben, z.B. zur Gleichberechtigung im schulischen Unterricht, genauer Handarbeitsunterricht und Kochschule wurden nun auch für Knaben eingeführt, wenn man auch keine Eile hatte, dies umzusetzen. Auch hatte ich nun eine Arbeitserlaubnis. Das Unterrichten machte mir Freude, und Kollegen zu haben, war gut.

Begegnungen in der politischen Arbeit

Ich wurde dann von einer Partei (CVP, heute Die Mitte) aufgefordert, für den Einwohnerrat zu kandidieren, und wurde auch gewählt. Durch die Arbeit in der Partei, im Einwohnerrat, in verschiedenen Kommissionen, lernte ich, wie dieses Land funktioniert, warum ein Wandel so lange braucht, und welche Vorteile das hat.

Bei der politischen Arbeit lernte ich Rosmarie Zobrist kennen, die leider am 18. 12. 2022 von uns gegangen ist. Wir wurden gute Freundinnen und sie hat mir auf viele Fragen Antworten geben können und war für mich ein Vorbild und ein geistiger Beistand bei meinen Bemühungen um Integration. Rosmarie Zobrist war in unserer Partei die grosse alte Dame. Sie hat sich für Frauenemanzipation und besonders für das Frauenstimmrecht eingesetzt. Nachfolgende Frauengenerationen konnten bereits geebnete Wege beschreiten. Sie fehlt mir sehr. Vor mir hat sie in dieser Zeitung Texte veröffentlicht, und in dem ich dies hier schreibe, denke ich an sie.

Integration ist ein lebenslanger Prozess. Ohne es selbst zu merken, verändert man sich. Ehemalige Klassenkameraden in Deutschland fanden, ich hätte einen Schweizer Akzent. Das glaube ich zwar nicht, aber meinen Hamburger Akzent habe ich wohl verloren. Durch den Vergleich zwischen zwei Ländern lernte ich die Vorzüge, die die Schweizer Art zu leben hat, sehr zu schätzen, weniger aufgeregt, weniger streitlustig, kompromissbereit.

Meinem Leben in Deutschland trauere ich schon sehr lange nicht mehr nach.

Marianne Tribaldos, Redaktion

Gute Miene machen

Ein Alterszentrum ist ein Ort voller Geschichten. In meiner Zeit als Präsidentin habe ich einiges mitbekommen. Oft sind es ganz flüchtige Begegnungen mit Menschen, die schon viel erlebt haben.

Seit über zehn Jahren schreibe ich täglich kleine Texte zu Beobachtungen, Erlebnissen, Begegnungen – auch im Alterszentrum, wo Menschen mit Geschichte leben. Einige Kostproben.

Auf den Berg

Hoher Geburtstag: 100 Jahre alt ist sie. Im kleinen Zimmer des Pflegeheims sind viele Gratulanten. An der Wand hängt das Hochzeitsfoto.

Sie erzählt, dass ihr Mann Metzger gewesen sei. Das sei aber kein guter Beruf, und er habe gewünscht, dass seine Söhne etwas anderes werden sollen. Jetzt sind sie alle etwas Besseres. Sie aber, sie plange, sie wolle auf den Berg, wo er schon sei – ihr Mann –, auf den Friedhof bei der Kirche auf dem Berg. Ob wir denken, dass sie dorthin komme, so hoch hinauf?

Fast könnte man meinen, sie rede vom Himmel und nicht vom Friedhof. Sie hat Schalk in den Augen – wundert sich, dass sie noch am Leben ist, als einzige. Viele Blumensträuße sind im kleinen Zimmer und sie sitzt auf dem Bett, halb angelehnt an die zusammengerollte Bettdecke. Sie möchte bald auf den Berg.

Ganz Ohr

In sich gekrümmt sitzt sie meistens im Rollstuhl. Den Kopf gesenkt, der Welt abgewandt, versinkt sie immer mehr in ihrer eigenen Welt.

Bei einer Feier mit Musik beginnen ihre Hände zu tanzen, als ob sie Klavier spielen würde. Ganz Ohr ist sie, die Finger bewegen sich rhythmisch, im Takt, lebendig, freudig.

Alte Liebe

Sie war mal Lehrerin – Alte Schule, streng und gütig. Ihr Leben war ausgefüllt mit Beruf und politischen Ämtern. Familie hatte sie keine, keinen Mann, keine Kinder.





Mit 88 reiste sie nach Australien, besuchte eine alte Liebe, hiess es. Ich fand das schön.

Seit einigen Jahren ist sie im Pflegeheim, anfangs konnte sie mich noch, grüsste mich mit Namen. Jetzt ist sie verstummt. Sitzt dumpf und dröge am Tisch mit anderen Dementen. Ausser «ja, ja» kommt nichts über ihre Lippen. Singen kann sie noch, kennt alle Strophen: «Hanes Härzeli wienes Vögeli, darum liebeni so ring.»

Hand in Hand

Hand in Hand waren sie stets unterwegs, unzertrennlich.

Nun ist sie gestorben. Er ist allein – hat es noch nicht kapiert. Fragt nach ihr, kann es nicht fassen. Er lächelt.

Durchsichtig fast scheint er. Es ist ihm zu wünschen bald bei ihr zu sein. Hand in Hand.

Er ist nun schon ein paar Wochen Witwer. Heiter sitzt er da, am Aperó zum Neuen Jahr im Pflegeheim. Er kennt mich noch, weiss nur meinen Namen nicht. Entschuldigt sich für seine Vergesslichkeit.

Er lächelt, wie immer. Sein Dorli ist gestorben. Es ist nicht ganz klar, ob er das wirklich verstanden hat.

Unruh

Der alte Herr ist täglich unterwegs. Immer den gleichen Weg, ohne Rast und Ruh, eine Umhängetasche über der Schulter.

Was drängt ihn zum pausenlosen Gehen? Er wirkt ganz zufrieden. Er sei Professor gewesen und täglich etwa sechs Stunden unterwegs. Neuropsychologe sei er. Ironie des Schicksals.

Der alte Herr ist auch nach Wochen immer noch stundenlang am Marschieren. Bald wird er umziehen in ein geschlossenes Heim mit Dementengarten.

Es tut mir weh, ihn eingesperrt zu denken. So wirr ist er doch nicht. Er grüsste mich mit Namen heute Morgen. Leicht schief ist er zwar – doch er scheint auf eine ganz eigene Art glücklich zu sein.

Frühling

Sie mögen sich – Greis und Greisin. Nebeneinander sitzen sie auf ihren Rollatoren, betrachten das Wasser, den Weg, den Frühling.

Für ihn ist es der siebenundneunzigste.

Zärtlich

Zusammengesunken sitzt er im Rollstuhl. Seine Freundin steht daneben, streichelt ihm liebevoll über den Kopf. Mit Wehmut im Blick. Sie weiss, wie es um ihn steht.

Das Alter

Im Pflegeheim spricht mich eine ältere Dame an, fragt, wie es mir gehe. Ich frag zurück, und dann fängt sie an zu klagen. Diskushernien an drei Wirbeln, dazu Kopfschmerzen und Arthrose – im Alter gäbe es einiges auszuhalten. Man müsse gute Miene machen.

Döderli

Die alte Frau sitzt im Rollstuhl am Tisch, wartet aufs Essen, murmelt irgendetwas vor sich hin, Döderli, oder ähnlich, unverständlich, krault ihre Finger über das Kissen bei ihren Füßen, sucht etwas zu fassen. Unfassbar ihr Gemurmel.

Resonanz

Der Auftritt der Cellisten kommt gut an bei den Senioren. Eine Frau tanzt mit den Fingern auf dem Tisch.

Frohe Runde

Er ist hinfällig geworden. Ich habe ihn nicht erkannt. Wenigstens nicht sofort. Ja, er sei nun im Pflegeheim und es gehe ihm nicht gut. Er sitzt aber – immerhin – in froher Runde im Kafi.

Heimgeschichten

Einen Tag lang bin ich im Heim, habe Aufsicht über die Kunstaussstellung. Etliche Geschichten bekomme ich mit. Es ist so: das Alter ist nichts für Feiglinge.

Jubilarin

Hundert Jahre alt ist die Jubilarin – in Zeiten von Corona. Da gibt es Ausnahmen beim Besuchsverbot. Mit strengen Auflagen, versteht sich.

Für die Visite – zusammen mit dem Zentrumsleiter muss ich – erstmals – eine Maske anziehen. Die Frau sitzt am Fenster, wirkt sehr vital.

Sie sei fast blind – die Sträusse ahnt sie mehr, sie sehe etwas von den Farben, meint sie.

Sie sagt, es sei keine besondere Leistung hundert Jahre alt zu werden, das sei einfach so passiert. Im Radio, in der Musikwelle, sei ihr heute gratuliert worden, das habe sie gefreut.

Musikstück habe sie keines wünschen können. Was sie denn gewünscht hätte, will Michael wissen. Das Lied mit der Uhr, das hätte gut gepasst. Sie sagt uns einige Verse daraus auswendig vor:

Ich trage, wo ich gehe,
 stets eine Uhr bei mir;
 wieviel es geschlagen habe,
 genau seh ich an ihr.
 Und ward sie auch einmal träger,
 und drohte zu stocken ihr Lauf,
 so zog der Meister immer
 grossmütig sie wieder auf.
 Dann gäb ich sie ihm zurücke
 mit dankbar kindlichem Flehn:
 Sieh, Herr, ich hab nichts verdorben,
 sie blieb von selber stehn.

Jassrunde

Er sitzt im mülükafi. Ich erkenne ihn sofort – von weitem. Zur Begrüssung gehe ich zum Tisch, wo sie zu viert am Jassen sind, und erschrecke. Ganz eingefallen ist er, sitzt im Rollstuhl, greisenhaft.

Der Jubilar

Hundert Jahre alt ist er geworden, vital und interessiert. Voller Witz und Schalk. Am Ende der Feier etwas müde, mag nicht mehr lächeln beim Fotoshooting.

Blume

Beim Alterszentrum sehe ich eine alte Dame mit einer Blume im Mund. Das sieht ganz schön verwegen aus.

Tori

Er sei noch nicht daheim im Heim, sagt mir Tori. Fast steigen ihm Tränen in die Augen, traurig schaut er drein.

Er erzählt mir eine ganze Menge aus seinem Leben. Er sei ein Original, wie der Bärtschi-Röschli. Auch vom Alkohol erzählt er und wie er von ihm losgekommen sei.

Später lese ich den Bericht über ihn in den Neujahrsblättern.

Genau so hat er mir berichtet.

Heidi Berner, ehemalige Präsidentin

Bildquelle: Internet



Freiwilligenarbeit im Alterszentrum Obere Mühle, Lenzburg

alterszentrum 
oberemühle

Die freiwillige Mitarbeit ist in unserem Alterszentrum seit langer Zeit ein wichtiger Pfeiler in der Betreuung und Alltagsgestaltung unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Vielleicht sind auch Sie an einer zeitweisen ehrenamtlichen Mitarbeit interessiert?

Dann freut sich unsere Gruppenleiterin des Aktivierungsteams, Caroline Carnevale, auf Ihren Anruf:

062 885 33 09

Miteinander alt werden



Ruth (1940) und Erich (1934) Lüthi. Primarlehrerin und Arzt.
Sie haben vier Kinder: Franziska (1968), Thomas (1970), Regula (1972) und Benedikt (1974)

Wir treffen uns an einem Freitag um 10 Uhr im mülikafi. Ich kenne Lüthis schon lange, wir sind per Du. Die Frau vom Service bringt uns allen einen Cappuccino mit einem Schöggeli.

Heidi: Für mich keine Schokolade, in der Fastenzeit verzichte ich auf Süsses und auf Alkohol. Seit siebzig Jahren schon. Das ist früher hart gewesen. Da habe ich nämlich geraucht. Wie habe ich mich auf die erste Zigarette nach dem Fasten gefreut!

Ruth, dich habe ich schon ein paarmal im Fitnessraum getroffen ...

Ruth: Im Moment trainiere ich zwei bis drei Mal pro Woche. Ich bin eine begeisterte Fitnessraumbenutzerin. Die Leute sind in der Regel über 60. Nicht die Leistung steht im Vordergrund, sondern die Gesundheit. Wegen chronischen Rückenbeschwerden hatte ich immer wieder Physio. Die Tochter hat den Fitnessraum im AZOM empfohlen...

Erich: ... und der Mann hat es heftig unterstützt! Wir sind sowieso regelmässig im Alterszentrum. Essen hier zwei, drei Mal pro Monat, weil sie eine gute Küche haben!

Heidi: Das freut mich natürlich. Erich, wie hältst du dich fit?

Erich: Indem ich sechs Mal wöchentlich turnen und trampen gehe. In unserem ehemaligen Haus darf ich in Absprache mit den Mietern – einer WG – morgens den Hometrainer und das Schwimmbecken benutzen. Der Hometrainer ist ein Geschenk von den Kindern zum Siebzigsten.

Ruth: Ja, er geht auch am Sonntag, er ist wahnsinnig diszipliniert ...
Es gibt die Fähigkeit zu entscheiden, was ist wichtig und was weniger – das kann Erich besser als ich.

Heidi: Wie haltet ihr euch geistig fit?

Ruth: Mit Musik, gäll?

Erich: Ja. Und mit Literatur.

Ruth: Zum Lesen habe ich ein Lesegerät – ich sehe sehr schlecht.

Erich: Wir sind seit Jahren in zwei Lesekreisen, der eine ist ökumenisch, ein Überbleibsel der «Ökumenischen Vesper». In jener Gruppe organisierten wir vor etlichen Jahren jeweils Laiengottesdienste. Dazu kommt ein privater Kreis; übersetzte englischsprachige Literatur – zum Beispiel den Ulysses von James Joyce...

Heidi: Oh, da bin ich nicht über die ersten Seiten gekommen ...

Erich: In der Gruppe ist ein emeritierter Professor der Uni Bern, er hat uns gut durch den Brocken geführt.

Heidi: Ihr wart ja immer sehr stark engagiert, in verschiedenen Bereichen. Ruth, wo hast du überall mitgemacht?

Ruth: Ich bin Primarlehrerin. Stell dir vor, am 8. März bin ich zu einer Klassenzusammenkunft in Basel eingeladen, mit ehemaligen Schülern, die

jetzt 70 geworden sind! Aber in Lenzburg durfte ich damals nicht als Lehrerin arbeiten, so habe ich mich in berufsnahen Bereichen eingesetzt. In der Schulpflege habe ich mit Theo Gsell und Hansruedi Höchli zusammen die Musikschule gegründet.

Erich: Ruth gilt als Mutter der Musikschule...

Ruth: Kaum in Lenzburg, hat mich der Katholische Frauenverein angeworben. Ich war dort im Vorstand, später im Aargauischen katholischen Frauenbund, zudem im Vorstand der Volkshochschule und im Bezirksschulrat. Angefragt von Mitgliedern der reformierten Kirchenpflege, war ich lange im Ökumenischen Forum Kultur. Wir konnten für die Konzerte beide Kirchen gratis nutzen.

Ah ja, bei der Gründung des Verbands Aargauischer Musikschulen war ich beteiligt, im Vorstand erst, dann in der Kommission.

Heidi: Hast du selber ein Instrument gespielt?

Ruth: Ja, Klavier – später mehr zugehört. Und dann habe ich im Musikverein gesungen – bis vor vier Jahren.



Erich: Ruth hat einen glockenhellen Sopran! Jetzt singt sie nur noch mich an ...

Heidi: Und du, Erich, was hast du alles gemacht?

Erich: Ich war Hausarzt, eigentlich Innere Medizin, Schularzt, als solcher in der Kadettenkommission, Bezirksschulrat, Pfarreirat und Oberleutnant im Militär.

Ruth: Nebst strenger Arbeit als Mediziner. Manchmal ist er drei Mal in der Nacht aufgestanden – Notfalldienst, oft vierzehn Tage Arbeit ohne Unterbruch.

Und ich habe anfangs die Buchhaltung gemacht. Von Hand. Einmal habe ich ans Telefon müssen, da hat unser kleiner Sohn aus den Abrechnungen Flieger gefaltet und sie vom Balkon losgelassen. Zum Glück habe ich sie draussen auf dem Rasen alle wieder gefunden!

Später hat dann die Ärztekasse die Buchhaltung übernommen.

Heidi: Wo habt ihr euch eigentlich kennen gelernt?

Erich: 1965, als ich an der Uniklinik Basel gearbeitet habe, hat ein Freund gesagt, er gehe mit der Pfadi ins Heilige Land und mich gefragt, ob ich als Arzt mitfahren wolle. Dort war eine Ruth Urech dabei.

Ruth: Ja, ich war leidenschaftliche Pfadfinderin, Wolfsführerin und Chefin der katholischen Pfadi Basel. Vor der Reise gab es ein Vorbereitungstreffen ...

Erich: Ruth sass vorne und redete dem Chef der Pfader immer ins Wort. Ich meinte, sie sei seine Freundin. Es war eine Reise für Pfader aus der ganzen Schweiz – mit 300 Teilnehmern, in zwei Gruppen. Es brauchte obligatorisch Pockenimpfungen. Ruth und ein Freundin fragten mich, ob sie die Impfung nicht am Bein haben können.

Ruth: Es war eine spannende Reise, Libanon – Syrien – Jordanien – Israel.

Erich: Diese Grenzüberschreitungen waren nur möglich, weil der jordanische König auch in der Pfadi war. Auf der Reise lernten wir uns ein wenig besser kennen ...



Ruth: ... ich war aber noch gebunden.

Erich: Danach war ich als Arzt im Jemen. Und dort erhielt ich zu Weihnachten einen netten Brief von meiner zukünftigen Frau.

Ruth: Wir sind immer noch in Kontakt mit diesen Pfadis, die damals dabei waren.

Nach dieser Reise gab es zwanzig Ehepaare!

Heidi: Wie hat es euch nach Lenzburg verschlagen?

Erich: An und für sich hätte ich nochmals in die Entwicklungshilfe gewollt, fürs Rote Kreuz. Ich hatte schon einen Vertrag mit einem Spital in Kongo Kinshasa. Im Juli 1967, am Tag, an dem wir heirateten, kam in den Nachrichten «Söldneraufstand im Kongo». Der Einsatz wäre ab 1968 gewesen. Aber mit einer schwangeren Frau dorthin zu gehen, kam nicht mehr in Frage.

Ruth: Am 27. Juli 67, auf unserer Hochzeitsreise, hörten wir, dass ein Arzt abgestürzt sei. Später lasen wir im Gelben Heftchen, dass eine Arztpraxis an der Schützenmattstrasse in Lenzburg frei sein. Erich übernahm die Praxis. Die Familie des verunglückten Dr. Beck, mit fünf Kindern, wohnte weiterhin im Haus. Wir wohnten in der Marktmatten. 1972 bauten wir ein Haus an der Gartenstrasse, mit Praxis.

Heidi: Erich, du hast dich neben dem Beruf doch auch stark engagiert ...

Erich: Alles erst nach Pensionierung, mit 65 habe ich die Praxis übergeben. Fünfzehn Jahre habe ich in der Kulturkommission das Café Littéraire organisiert, die letzten Jahre zusammen mit Martina Kuoni. Über sechzig Autoren haben gelesen, mit einigen sind Freundschaften entstanden. Dann habe ich im Einwohnerrat mitgewirkt, als Nachfolger von unserem Sohn Benedikt! Und studiert habe ich nochmals, richtig, nicht an der Senioren-Uni, Theologie und Germanistik, Prüfung mit 70. Weiter habe ich mich für Asylbewerber engagiert, zwei Mal wöchentlich Deutschkurs gegeben.

Heidi: Genau – da mag ich mich gut erinnern.

Literatur hat dich immer interessiert – nun hast du sogar selber einen Roman publiziert. Kurzer Werbespot – warum sollen wir ihn lesen?

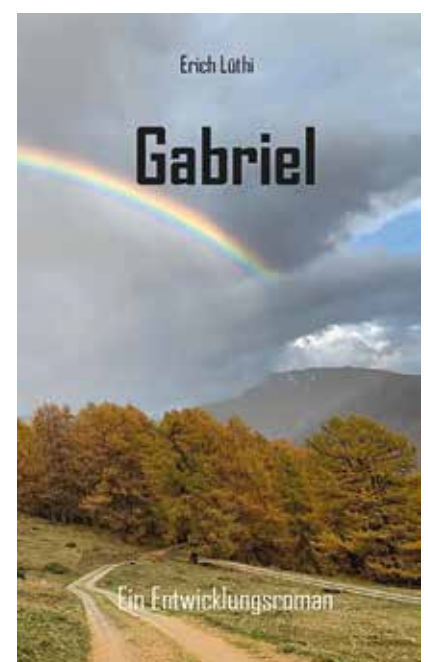
Erich: Weil man sich selber in vielem wiederfinden kann. Es ist ein Roman über Freundschaft und Liebe. Und vor allem ein Antikriegsroman.

Heidi: Eine letzte Frage, das Wichtigste im Leben ist ...

Erich: ... dass man es dankbar annimmt und probiert, das Beste daraus zu machen, dass das Leben ein Geschenk ist.

Ruth: Es ist immer eine Standortbestimmung, ist nicht immer das gleiche. Jetzt: es ist ein Privileg in einem Land zu leben, wo kein Krieg ist, wo Kinder Kinder sein können... und dass ich so einen tollen Mann habe und dass wir miteinander alt werden dürfen.

Interview: Heidi Berner



Zum Buch:
Erich Lüthi: **Gabriel** – Ein Entwicklungsroman, Rediroma-Verlag 2024



IHR PARTNER
FÜR ALLE
DRUCKSACHEN

kuhn drucksa.ch gmbh
oberer scheunenweg 24
5600 lenzburg
tel. 062 891 25 25 • info@drucksa.ch

drucksa.ch



Ihr regionaler Partner
für Elektroinstallationen
in Lenzburg und Boniswil

Massgeschneidert, persönlich, in Ihrer Nähe
www.swl.ch/elektro
Lenzburg Tel. +41 62 885 75 60 | Boniswil Tel. +41 62 885 76 10

SWL
Mit Energie begeistern

STERN  APOTHEKE

Als spezialisierte HAUTapotheker
kümmen wir uns gerne um Ihre Haut

Dr. Patrick Eichenberger

beim Hypiplatz

www.stern-apotheke-lenzburg.ch

HAUTapotheker 



Vertrauen verbindet. www.hbl.ch

Kompetenz und Erfahrung schaffen Vertrauen.

Als Beziehungsbank für alle Generationen stehen wir als Hypi für lösungsorientierte Fachkompetenz, Transparenz und Verlässlichkeit.



Hypothekbank
Lenzburg

Jeder Mensch ist für sich ein kleines, unbekanntes Universum.
Eine Sternstunde, wenn ich einen Blick hineinwerfen darf.

Brigitte Arnold



Ehemaliges Atelier im Wisa Gloria Gebäude

ARTUS UNICON AG
VERSICHERUNGSBROKER

ARTUS
GRUPPE

Ein Ansprechpartner
für alle Versicherungsfragen!

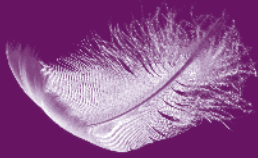
ARTUS UNICON / DER ZUVERLÄSSIGE
VERSICHERUNGSBROKER FÜR IHR
UNTERNEHMEN.

<http://unicon.ch>



Nutzen Sie die schweren Stunden
zum Abschiednehmen.

Um alles Weitere kümmern wir uns
vollumfänglich in Ihrem Sinne.



RAMSEIER & ISELI
BESTATTUNGEN

Schafisheimerstrasse 1A, Lenzburg, 062 891 05 60, www.ramseier-iseli.ch

Weber
Malermester GmbH
5600 Lenzburg

Informatik ist wie ein Garten
damit er gedeiht und Freude bereitet, muss er
gehegt, gepflegt und regelmässig unterhalten
werden.

your IT gardener
digilan

Digilan AG
Niederlenzerstrasse 25
5600 Lenzburg
062'888'30'30
[www.digilan.ch / info@digilan.ch](http://www.digilan.ch/info@digilan.ch)



HÄFELI AG LENZBURG

Kranarbeiten für jeden Anspruch
Winterdienst (Räumung, Salzdienst, Salzsilos)
Entsorgung und Recycling
Sperrgutmulden für Private
Mulden 1 - 40 m³

062 885 0 885
1 - 40 m³

Seit
1879
schaffen wir
bleibende Werte

FISCHER

Hochbau – Tiefbau – Holzbau
Umbau – Renovationen

Max Fischer AG
Postfach 208
5600 Lenzburg 1
Telefon 062.886.66.88

www.maxfischer.ch

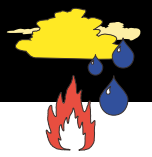


Heizungs- und
Sanitäreanlagen
Bauspenglerei



5600 Lenzburg
Telefon 062 888 13 88
info@rwidmer.ch | www.rwidmer.ch
Fax 062 888 13 89

Für Umbauten und
Renovationen zum Profi.
Von der Solaranlage bis zum Turmspitz,
wir freuen uns auf Ihre Anfrage.



Schweizer Illustrierte Zeitung / Nr. 4 / 26. Januar 1938



Le Corbusier vor seinem Gemälde «Figure devant une porte blanche» im Zürcher Kunsthaus. – Charles Jeanneret, bekannt unter seinem Künstlernamen Le Corbusier, Architekt und Verfasser bedeutender Werke über Baukunst, gebürtig aus La Chaux-de-Fonds.



Massenaufmarsch in Berlin bei der Rückkehr Hitlers in die Hauptstadt.



Vor der Deutschen Gesandtschaft in London kam es im Zusammenhang mit den Vorgängen in Österreich zu Demonstrationen.

An meinen Schutzengel

Den Namen weiss ich nicht. Doch du bist einer
der Engel aus dem himmlischen Quartett,
das einstmals, als ich kleiner war und reiner,
allnächtlich Wache hielt an meinem Bett.

Wie du auch heisst – seit vielen Jahren schon
hältst Du die Schwingen über mich gebreitet
und hast, der Toren guter Schutzpatron,
durch Wasser und durch Feuer mich geleitet.

Du halfst dem Taugenichts, als er zu spät
das Einmaleins der Lebensschule lernte.
Und meine Saat mit Bangen ausgesät,
ging auf und wurde unverhofft zur Ernte.

Seit langem bin ich tief in deiner Schuld.
Verzeih mir noch die eine – letzte – Bitte:
Erstrecke deine himmlische Geduld
auch auf mein Kind und lenke seine Schritte.

Er ist mein Sohn. Das heisst: Er ist gefährdet.
Sei um ihn tags, behüte seinen Schlaf.
Und füg es, dass mein liebes schwarzes Schaf
sich dann und wann ein wenig weiss gebärdet.

Gib du dem kleinen Träumer das Geleit.
Hilf ihm vor Gott und vor der Welt bestehen.
Und bleib dir dann noch etwas freie Zeit,
magst du bei mir auch nach dem Rechten sehen.

Mascha Kaléko



Das Gedicht stammt aus dem Band
«In meinen Träumen läutet es Sturm», dtv 1977

Mascha Kaléko, am 7. Juni 1907 als Tochter jüdischer Eltern
in Galizien geboren, fand in den zwanziger Jahren in Berlin
Anschluss an die literarische Bohème vor allem des Roma-
nischen Cafés und hatte 1933 mit dem «Lyrischen Steno-
grammheft» ihren ersten grossen Erfolg. 1938 emigrierte
sie in die USA, von wo sie 1966 nach Israel übersiedelte. Sie
starb am 21. Januar 1975 in Zürich.

Im Januar bis März 2024 durften 20 Bewohnerinnen und Bewohner Geburtstag feiern!

Bigaran Valeria	10.01.1941	83 Jahre
Gander Josef	13.01.1939	85 Jahre
Bolliger Philipp	19.01.1968	56 Jahre
Füglister Peter	22.01.1935	89 Jahre
Senn Oskar	29.01.1938	86 Jahre
Witschi Madeleine	29.01.1938	86 Jahre
Buff Margrit	30.01.1931	93 Jahre
Marczibanyi Margaretha	03.02.1940	84 Jahre
Rohr Max	14.02.1939	85 Jahre
Frey Kurt	15.02.1935	92 Jahre
Deutsch-Rüttner Trudi	19.02.1930	94 Jahre
Blaser Anna Josefine	21.02.1935	89 Jahre
Ernst Paul	24.02.1932	92 Jahre
Roos Elisabeth	01.03.1938	86 Jahre
Nussbaumer Hansjörg	01.03.1955	69 Jahre
Büchli Margrit	09.03.1931	93 Jahre
Hämmerle Jane Francis	10.03.1933	91 Jahre
Herren-Gehrig Ruth	16.03.1933	91 Jahre
Keller Ruth	20.03.1932	92 Jahre
Wey Monika	21.03.1950	74 Jahre
Wicki Maria	22.03.1925	99 Jahre



Wörter mit «Fr» wie Frühling

(ä/ö/ü = 1 Buchstabe)

1. Eine Handarbeitstechnik, bei der mit Schiffchen und Faden filigrane Spitzen hergestellt werden?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Aus der Kaulquappe entsteht ein...?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Kameradin, Kollegin, Vertraute?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. Eine der 4 Regionen des Kantons Aargau?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. Eine Antwort wünscht man auf eine...?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. Haarschneider, Coiffeur?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. Eine Landessprache der Schweiz?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9. Kleine Ortschaft im Kanton Aargau, Bezirk Baden?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10. Einklang, Harmonie, Ruhe?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

11. Knochenbruch?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12. Mahlzeit am Morgen?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13. Bekannte einheimische, Orchidee?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

14. Glücklich, gut aufgelegt, unbeschwert, vergnüglich?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

15. Auf dem Eichberg wird diesen Sommer das „Vogellisi“ aufgeführt, als...?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

16. Ein Dessert, zubereitet mit frischen Äpfeln, Birnen, Orangen, etc.?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Fügen Sie die Buchstaben aus den gelben Feldern der Reihe nach zusammen, dann erhalten Sie die Lösung!

✂

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Das Lösungswort ist bis 31. Mai 2024 im Alterszentrum abzugeben oder per Post zuzusenden.

Name / Vorname _____

Strasse _____

PLZ / Ortschaft _____

Bei mehreren richtigen Antworten wird der Sieger ausgelost.
Gewinn: Ein Gutschein von unserem mülíkafi im Wert von Fr. 50.-



Auslosung Winter 2023: Rätsel-Lösung: «Engel, Sterne und Kerzen erhellen die Nacht».

Wir gratulieren der Gewinnerin Gamper Monika, Othmarsingerstrasse 27, 5600 Lenzburg

APRIL

08.04.2024 **14.30** **Multimedia Vortrag
13-jährige abenteuerliche
Fahrrad- und Schiffsweltreise.** **Mehrzweckraum**

MAI

15.05.2024 **14.30** **Klavierwunschkonzert
mit Christoph Maurer** **mülikafi**

JUNI

Momentan ist keine Veranstaltung geplant

Täglich von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet

**Wo Kulinarik und Kultur aufeinander treffen**

Ob zum Mittagessen, für die Pause zwischendurch oder für die Organisation von Anlässen aller Art - wir sind Ihr kompetenter Partner. Lassen Sie sich von uns verwöhnen.

Mittagsmenüs ab CHF 16.00

Täglich haben Sie die Wahl zwischen zwei Mittagsmenüs, einem Wochenhit und einem Vegi-Hit, jeweils mit Suppe oder Salat.

à-la-carte-Angebote

Mit saisonal wechselnden Gerichten, kalten und warmen Speisen.

Kaffee und Desserts

Coupes, Glacé, Eis-Kaffee, Meringues, Hausgemachte Desserts und Backwaren

Restaurant, Saal und Gartenwirtschaft

bietet sich für Geburtstagsfeiern, Bankettanlässe für Vereine, Firmen oder Familien auch ausserhalb der ordentlichen Öffnungszeiten an. Das ausgezeichnete Küchenteam ist sehr flexibel und erfüllt Ihnen nahezu alle Wünsche, damit Sie und Ihre Gäste begeistert sind.

Apéro, Bankette und Catering

Wir beraten Sie gerne • katrin.gygax@obere-muehle.ch
Mülikafi • Mühleweg 10 • 5600 Lenzburg • 062 885 33 50

