

**der Weihnachtsbaum bringt Licht  
in die dunkle Jahreszeit**



**das Silvesterfeuer  
soll die bösen Geister vertreiben**

<b>Abschied und Neubeginn</b>
<b>Augenschein auf der Baustelle</b>
<b>Schwerpunkt: Altjahrswoche</b>
<b>Monogramm</b>
<b>Grenzen</b>
<b>Portrait</b>
<b>Gedicht</b>

# Abschied und Neubeginn

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie dieses Heft in den Händen halten werden, wird Weihnachten vorbei sein und Silvester/Neujahr bevorstehen. Der Erscheinungs-Zeitpunkt ist bewusst von der Redaktion so gewählt worden. Diese Nummer steht nämlich unter dem übergreifenden Thema «Abschied und Neubeginn.»

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr sind vielleicht die ruhigsten im ganzen Jahr. Die hektische Betriebsamkeit um Weihnachten ist vorbei und die Arbeitswelt steht so weit wie möglich still. Die Tage sind kurz und die Nächte lang und der Jahreswechsel steht bevor. Alles deutet auf Entspannung, Ruhe, Besinnung hin. Da und dort wird nochmals im Familienkreis gefeiert, man besucht sich gegenseitig und pflegt die Geselligkeit wie sonst nie im Jahr. Die Jungen freilich, die zieht es in die Berge, an die Sonne, zum Skifahren.

Dieses Heft möchte dazu anregen, die letzten Tage des Jahres bewusst zu erleben und über dies und jenes nachzudenken.

Ein Weihnachtsbaum und ein Silvesterfeuer leuchten auf der ersten Seite.

Zum Autor:

Ernst Weber las während Jahren im Alterszentrum Geschichten vor und sang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Ende 2020 gibt er sein Engagement altershalber auf.

## ABSCHIED

**Abschied** nehmen wir in einigen Tagen **vom Jahr 2020**. Dieses Jahr hat uns mit der Corona-Epidemie ein turbulentes Wechselbad von Tatsachen, Gefühlen, Gedanken, Massnahmen und Widersprüchen gebracht. Das Virus hat unser persönliches Leben, die Wirtschaft, die Politik, die sozialen Strukturen in den Grundfesten erschüttert und wir wissen noch nicht, wie es weitergeht im kommenden Jahr. Deshalb sagen wir getrost:

2020 ade, hoffentlich kommt es nur noch besser.

**Abschied** nehmen wir jeden Abend **vom vergangenen Tag**. Es ist gut, wenn man vor dem Einschlafen den Tag nochmals vor dem inneren Auge vorbeiziehen lässt und sich Rechenschaft gibt: was war schön, was war gut, was war weniger schön und gut? Habe ich jemandem etwas «zlieb oder zleid» getan? Habe ich für empfangene Guttaten gedankt? Was geschehen ist, ist geschehen, unwiderruflich. Ich muss dazu stehen.

**Abschied** nehmen wir **von Orten und Dingen**. Wenn wir einen geliebten Ferienort verlassen, können Tränen fließen. Vom eigenen Heim Abschied zu nehmen, alters- oder krankheitshalber, fällt vielen schwer. Es heisst eben: sich von vielem trennen, was einem lieb und wert war. «Die hohe Kunst des Loslassens» ist hier gefragt. Darüber ist viel geschrieben worden. Ich kenne Menschen, die sich gerne daran erinnern, dass sie beim Umzug von einem Ort zum andern gezwungen waren, sich von vielem zu trennen, dies aber nachher als Befreiung von viel unnötigem Ballast erlebten. Abschied und Umzug als reinigendes Erlebnis.

Der Umzug ins Altersheim kann ja nicht nur Verlust bedeuten, sondern Befreiung und Erleichterung, – eben je nach Sichtweise.

**Abschied** nehmen wir **von Lebensphasen**. «Schön ist die Jugend, sie kehrt nicht mehr» heisst ein geflügeltes Wort. Für viele mag das stimmen, für viele nicht. So oder so: es ist ein Abschied, vielleicht Abschied von der Geborgenheit des Elternhauses, von der elterlichen Fürsorge, von Sorglosigkeit. – Abschied nach der Lehre: «Herr Meister, leb'er wohl» heisst es in einem alten Volkslied.

Und dann folgen über Jahrzehnte die beruflich bedingten Abschiede von einer Stufe zur andern, meistens kommentiert: «Mit einem lachenden und einem weinenden Auge.»

Schliesslich erfolgt der Abschied von der Berufswelt, von vielen ersehnt, von vielen gefürchtet.

**Abschied von lieben Tätigkeiten.** Mit zunehmendem Alter lassen die Kräfte nach. Ein Spitzensportler ist mit 30 Jahren schon alt. Die meisten Menschen fühlen sich viel später alt, aber es kommt unweigerlich die Zeit, in der die Gartenarbeit mühsam wird, man schneller ermüdet. Schmerzen da und dort sind hinderlich. Krankheit endlich kann uns völlig lahmlegen.

Beginnt nun deswegen das grosse Wehklagen? Ich denke, das darf nicht sein. Wir müssen lernen, mit Einschränkungen zu leben, mit dem zufrieden zu sein, was wir noch haben. Als 86 Jähriger sage ich nicht: «Ich kann das und jenes nicht mehr.» Ich sage lieber: «Ich kann Gott sei Dank das und jenes immer noch.»

Mich hat die Aussage der berühmten Geigerin Anne-Sophie Mutter beeindruckt, die gesagt hat: «Es ist mir bewusst, dass ich eines Tages die Gabe des Geigenspiels zurückgeben muss. Es ist eben alles nur geliehen.» «Zurückgeben,» nicht «verlieren,» sagt sie.

**Abschied** nehmen wir **von lieben Menschen.** Sie, liebe Leserin, lieber Leser, Sie wissen aus vielen eigenen Erfahrungen, was das heisst. Es sind schmerzliche Erfahrungen, verbunden mit Leid und Trauer. Es sind endgültige, unwiderrufliche Abschiede. Aber sie gehören zum Leben und wir müssen damit fertig werden.

In der Trauer sind wir trostbedürftig. Trost empfangen, Trost spenden, Teilnahme schenken, Teilnahme empfangen, das sind so wichtige, menschliche Austausche. Trost finden wir auch in schönen Erinnerungen. Ein Weiser hat gesagt: Im Abschied liegt die Geburt der Erinnerung.»

**Abschied** müssen wir nehmen von dieser Welt, **vom eigenen Leben.** Zu diesem Thema haben unzählige gescheite und weise Menschen ganze Bibliotheken geschrieben.

Ich füge bescheiden bei: Jeder vorhin erwähnte Abschied ist im Grunde eine Einübung in den letzten Abschied, den vom Leben. Abschied nehmen vom Leben heisst ja andersherum gesehen: den Tod begrüssen, akzeptieren. Und da möchte ich zum Schluss keinen Denker zitieren, sondern einen Musiker, Wolfgang Amadeus Mozart, der mit 28 Jahren in einem Brief an den Vater geschrieben hat:

*«Da der Tod der wahre Endzweck unseres Lebens ist, so habe ich mich seit ein paar Jahren mit diesem wahren, besten Freunde des Menschen so bekannt gemacht, dass sein Bild nicht alleine nichts Schreckendes mehr für mich hat, sondern recht viel Beruhigendes und Tröstendes. – Und ich danke meinem Gott, dass er mir das Glück gegönnt hat, mir die Gelegenheit zu verschaffen, ihn als den Schlüssel zu unserer wahren Glückseligkeit kennen zu lernen. – Ich lege mich nie zu Bette, ohne zu bedenken, dass ich vielleicht (so jung, dass ich bin), den andern Tag nicht mehr sein würde. Und für diese Glückseligkeit danke ich alle Tage meinem Schöpfer, und wünsche sie von Herzen jedem meiner Mitmenschen.»*

Wolfgang Amadeus Mozart starb mit 35 Jahren.

## NEUBEGINN

In ein paar Tagen steht der Jahreswechsel bevor. **Das Jahr 2021** beginnt mit viel Unsicherheiten, weiss doch niemand, was uns mit diesem Virus noch bevorsteht.

**Neubeginn** erleben wir **mit jedem Neugeborenen.** Jedes Kind, das die Welt erblickt, ist ein Hoffnungsträger für eine bessere Welt. Neubeginn im Kleinen zwar in dieser grossen Welt, doch jedes Kind, jeder Mensch ist absolut einmalig, ein Wesen, das es so noch nie gegeben hat und nie mehr geben wird. Darüber nachzudenken lohnt sich.

**Neubeginn in der Natur** erleben wir jeden Frühling. Das Spriessen, Wachsen, Aufblühen, ans Licht drängen beglückt uns jedes Jahr neu. Dieses Erlebnis kann nie zur Gewohnheit werden und uns gleichgültig lassen.

**Neubeginn** erleben wir jeden **Morgen**. Vielleicht lief es gestern nicht so gut, aber heute, nach der Nachtruhe, kann es besser gehen. Packen wir es an.

**Neubeginn** erleben wir mit jedem **Wohnort- oder Stellenwechsel**. Früher war man sesshafter und lebenslang berufstreu. Heute ist das ganz anders. Kaum jemand bleibt lebenslang am gleichen Wohnort und Arbeitsplatz. Aber das hat seine positiven Seiten. Jeder Neubeginn bringt eine neue Herausforderung, neue Motivation. Die alte Stelle hat vielleicht müde gemacht, die Arbeit ist zur Routine, gar langweilig geworden. Die neue Arbeit, die neue Stelle belebt wieder Geist und Hand, bringt auch neue Beziehungen, die das Leben bereichern. Beruflich aufsteigen bedeutet hoffentlich nicht nur mehr Lohn, sondern innerlich wachsen, reifen, weiter werden, mehr Lebensqualität gewinnen. Es gibt tatsächlich Menschen, die beim Stellenwechsel weniger Lohn in Kauf nehmen, um mehr Lebensqualität zu gewinnen.

**Neubeginn** mit der **Pensionierung**. Eine grossartige Chance im Leben! Nochmals im reifen Alter ein totaler Neubeginn! Es geht vielleicht um ein ganzes Viertel der gesamten Lebenszeit! Diese Zeit nach eigenem Geschmack gestalten zu können, mit AHV und ev. Rente und dritte Säule im Hintergrund, das ist hierzulande möglich. Unabsehbar sind die Möglichkeiten, sich handwerklich, geistig, künstlerisch zu betätigen, zu reisen, Kontakte zu pflegen, an der Kultur teilzunehmen, kurz: glücklich zu sein.

Eines Tages drängt sich vielleicht der Umzug ins Altersheim auf. Jeder Frau, jedem Mann ist zu wünschen, dass sie/er diesen Wechsel auch positiv als Neubeginn erlebt, dankbar, in guter Betreuung zu sein, keine belastenden Pflichten mehr zu haben, Zeit zu haben, noch das zu tun, was Freude macht, allen gesundheitlichen Einschränkungen zum Trotz.

*Ernst Weber*



## Über allen Gipfeln ist Ruh' ...

... schrieb Goethe zu Beginn seines berühmten Gedichtes, das für mich so sehr zu der Zeit passt, in der wir gerade stehen. Es hat etwas Melancholisches an sich und weckte in mir schon in der Gymi-Zeit Bilder von einem müden Wanderer, der in der Einsamkeit auf einer waldigen Anhöhe vielleicht sein Nachtlager aufschlägt. Müde ist er von seinem langen Weg, den er zurückgelegt hat. Über die Herausforderungen, die vor ihm liegen, mag er gar nicht so gern nachdenken; einfach mal die Knochen ausstrecken und die Seele baumeln lassen.

Das Bild eines Wanderer's Nachtlager ist meine ganz persönliche Assoziation. Es ist für mich Sinnbild für Zeiten des Übergangs, wie auch ich sie schon oft erleben durfte. Mit Mehrtages- und Wochenwanderungen habe ich einige Erfahrungen. Des Öfters schon habe ich mit meinen Wanderkameradinnen und -kameraden einerseits gehofft, der Abendfrieden und der darauf folgende erquickende Schlaf möge ja nicht zu früh enden. Andererseits war da bereits das Wissen um die Unruhe des kommenden Tages und die Entdeckungen und Hürden, die er für uns bereithalten würde. Übergangszeit eben; oder Wartezeit.

Nun steht ebenfalls eine Übergangszeit an. Wie eine Ruhebänk steht sie zwischen einer monatelangen Reise, die von uns allen sehr viel Kraft abverlangt hat und einer unbekanntem Wegstrecke, die noch vor uns liegt. Im Unterschied zu meinen bisherigen Reisen zu Fuss, habe ich mir den «Corona-Trail» nicht freiwillig zum Ziel gesetzt. Ich bin einfach mitgegangen und habe versucht, so gut wie möglich *mitzuhalten*.

Nun; in diesen Tagen am Jahresübergang steht uns allen eine Pause zu. Gerade dann – wenn der Weg noch in Ungewissheit vor uns liegt – sollten wir von Zeit zu Zeit unsere Blessuren pflegen und uns eine Atempause gönnen.

Die Zeit der Rauhächte bildet für mich den perfekten Rahmen, um zur Ruhe zu kommen. Der vorweihnächtliche Trubel ist vorüber und die inzwischen landesüblichen Kracher, Schwärmer und Böller zu Silvester warten noch ein paar wenige Tage. Wir alle haben es in der Hand, diese Übergangszeit so zu gestalten, dass sie uns neue Energie schenken kann. Zeit für Gedanken, Zeit

für ein gutes Buch. Zeit für eine ausgedehnte Wanderung; entweder bei strubem Wetter oder unter dem geheimnisvoll leuchtendem Dezemberhimmel. Beide Varianten enden dann in der warmen Stube mit ihren dampfenden und wohlriechenden Köstlichkeiten.

Grundsätzlich ist es die Zeit im Jahreslauf, in der das Alte gewürdigt wird, im Guten und im Schlechten. Würdigen heisst für mich, die richtigen Schlüsse zu ziehen. Das für gut Befundene behalten und fortan zu pflegen. Unnötiges an seelischem Ballast darf frohen Mutes entsorgt werden. Steine in den Schuhen führen schlussendlich weniger zu gewinnbringenden Erinnerungen als zu Blasen an den Füßen. Und diese bringen uns nicht wirklich weiter auf dem Weg ... ins Neue Jahr.

Schenken wir unsere Gedanken in der stillsten Zeit des Jahres nicht nur unserem eigenen Ego, sondern auch den Menschen, die uns nahe stehen und denen wir verpflichtet sind. Ja; es braucht oft Mut und Energie, gerade in schweren Zeiten, Zuversicht und Optimismus zu verbreiten. Aber – schon gemerkt? – nicht selten kommt etwas zurück. Ein einzelner Funke kann ein Feuer entzünden, doch wir haben gelernt, ein Feuer im Griff zu behalten. So, dass die guten Eigenschaften des Feuers im Vordergrund stehen.

Widmen wir uns also nicht zuletzt denen, die uns treu zur Seite stehen, den Rücken stärken, uns zum Lachen bringen und die Seele leuchten lassen.

Ihnen allen wünsche ich ein gutes Neues Jahr, gute Gesundheit, viel Kraft und Mut ... und verlieren Sie den Humor nicht. Es geht weiter!

*Michael Hunziker, Redaktion*

## Augenschein auf der Baustelle

Die Arbeiten am Neubau unserer Alterswohnungen kommen stetig voran. Bereits ist der Baumeister auf der obersten Etage angekommen.

Am 4. Dezember durfte die Baukommission einen Augenschein nehmen. Übers Gerüst stiegen wir bis ins 3. Stockwerk, wo die Handwerker Zwischenmauern aufbauten.

Die einzelnen Wohnungen und der grosszügige Gemeinschaftsbereich mit Treppe sind in ihrem Grundriss schon auszumachen. Besonders gefielen uns die tollen Aussichten. Je nach Lage der Wohnung kommt der Stauffberg, die Obere Mühle oder das Schloss ins Blickfeld.

Bis vor Weihnachten 2020 soll die oberste Decke betoniert werden. Somit wird der Rohbau im Januar 2021 fertig sein. Danach folgt der Innenausbau. Der Bezug ist im Herbst 2021 geplant.

Das Interesse an den Wohnungen ist gross – es gibt eine Warteliste. Sobald alle Mieterinnen und Mieter von Mühleweg 14 in den Neubau gezogen sind, folgt der Rückbau des letzten Pavillons der ursprünglichen Alterssiedlung. Im ersten Halbjahr 2022 sollten schliesslich auch die Umgebungsarbeiten abgeschlossen sein. Hoffen wir, dass wir uns bis dahin maskenlos im neuen Park begegnen können.

*Heidi Berner, Präsidentin VR OMA AG*

Weitere Informationen zum Neubau:

- <https://www.obere-muehle.ch/de/angebote/alterswohnungen>  
→ [Informationsbroschüre Mühleweg 12\\_20201007](#)
- <https://www.age-stiftung.ch/foerderprojekte/> → Projekt I-2019-038





## Am Jahresübergang

Wir alle kennen das Phänomen. Alle reden im Dezember von der friedfertigen und beseelten Weihnachtszeit, derweil der allgemeine Stress bei der Arbeit und im Haushalt gegen Ende des Jahres konstant zunimmt. Alles sehnt sich nach ruhigen Tagen, einer wohlriechenden Stube, feinem Gebäck mit Glühwein und einem harmonischen Beisammensein im Kreise der Menschen, die man gerne um sich hat. Und jedes Jahr nehmen wir uns vor, die Planung für diese Zeit des Jahres soweit zu perfektionieren, dass ab Heilig Abend grösstmögliche Zeitfreiheit herrscht. Und jedesmal stellt sich heraus, dass das eine Illusion ist.

Ab September sind die ersten Weihnachtsguetzli und spätestens ab Oktober sämtliche weihnachtsspezifischen Dekorationsgegenstände erhältlich. Wer Kinder oder Grosskinder hat, muss – ob freiwillig oder nicht – schon ab anfangs September Spielzeugkataloge – seit ein paar Jahren auch im Internet – studieren, um pünktlich bereit zu sein, sich um seine Pflichten gegenüber der Jungmann- und frauschaft zu kümmern.

Spätestens Mitte Dezember muss der Speiseplan für die Festtage klar sein; auch das braucht Planung. Der Weihnachtsbaum sollte weder zu früh noch zu spät in der Stube stehen und der Feuerlöscher braucht auch noch eine Funktionsüberprüfung.

Der Beispiele von Hindernissen, die dem Ziel einer gesegneten Weihnachtszeit im Weg stehen, gäbe es noch viele. Studierte und selbsternannte Psychologinnen und Psychologen haben in der Adventszeit eine hohe Medienpräsenz und reden seit Jahrzehnten von freiwilligem Verzicht, der zu mehr persönlicher Freiheit führt; an Weihnachten und in den Tagen danach. Wir wüssten es eigentlich, wie man die heilige Zeit und den Zauber der dunkelsten Nächte im Jahr würdig und für sich selber wahrlich gewinnbringend gestaltet.

Oft wird vergessen, dass eine würdige Festtagszeit für die einen nur möglich ist, wenn andere dafür etwas tun. Ich denke da an Lokomotivführer/innen, Zugbegleiter/innen, Polizist/innen, Feuerwehrleute, Werkhofmitarbeiter/innen, Frauen und Männer im Tourismus und in der Gastronomie und nicht zuletzt die Mitarbeitenden des Gesundheitswesens. Auch letztere erfüllen ihre Aufgaben an 365 Tagen im Jahr während 24 Stunden; nicht nur im Krankenhaus, sondern auch in sämtlichen Langzeitpflegeinstitutionen.

In diesen Job's Weihnachten und Neujahr zu feiern, bleibt oft ein theoretischer Wunsch. In gut geführten Betrieben ist er in der Regel in jedem zweiten Jahr realisierbar; doch das heisst dann immer, entweder Weihnachten frei oder Neujahr! So ist das in einem Land, in dem der Dienstleistungssektor sehr ausgeprägt ist.

An vielen Orten in unserer Arbeitswelt muss die Freiheit zum Innehalten am Jahresübergang verdient und organisiert werden. Die Zeit aber, die zwischen Weihnachten und Neujahr gewonnen (wenn nicht gar erkämpft) werden kann, ist wahres Gold wert und für viele eine wichtige Quelle der Kraft, die im neuen Jahr sicher wieder von Nöten sein wird. Es ist die Zeit der Rituale und der innerfamiliären Traditionen. Sie geben Halt und Orientierung.

Ich habe mir gegenüber meinen Mitarbeitenden die Frage erlaubt, wie sie es denn so halten mit der Altjahrswoche. Da gibt es «rote Fäden», aber auch ganz viele individuell geprägte Modalitäten.

Aber lesen Sie selbst ...

### **Luft holen**

*An eine Altjahrswoche in gewohnter Form ist dieses Jahr nicht zu denken. Ich suche für meine Mitarbeitenden eine Lösung, die unter den herrschenden Umständen diese Woche so angenehm wie möglich macht.*

*Persönlich suche ich genau in dieser Zeit den Ausgleich zur Arbeit im Kreise meiner Familie. Das gibt mir Kraft und Freude. Es kommt nicht immer auf das «Grosse» an. Das Leben beginnt bei jedem selber.*

*Mein Motto: Wer lachen kann, dort, wo er heulen könnte, bekommt wieder Lust am Leben. Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat. Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.*

Stefan Muff, Abteilungsleiter Technik.

### **Schöne Stimmung**

*Der weihnächtliche Schmuck im AZOM ist wundervoll, heimelig und edelschön. Jedes Stockwerk ist geschmückt, sogar der Fitnessraum. Der Lichterglanz rund ums AZOM morgens und abends zaubern mir ein Lächeln ins Gesicht.*

*Mit viel Freude und Sorgfalt bereitet das Aktivierungsteam die Dekoration vor. Die BewohnerInnen sollen die Advents- und Weihnachtszeit als eine schöne und lichtvolle Zeit wahr-*



nehmen. Beim Weihnachtsessen servieren Mitarbeitende aus allen Abteilungen. Das Küchenteam stellt ein Weihnachtsmenu zusammen, bei dem das Auge mitessen kann. Ich persönlich freue mich, wenn die Verwandtschaft zusammen kommt, um einen festlichen Abend zu verbringen, um fein zu essen und gute Diskussionen zu führen. Ich freue mich aufs Kochen und Dekorieren und bin dann aber auch immer froh, wenn der Besuch wieder gegangen ist. An Neujahr habe ich nie das Bedürfnis zu feiern. Ich warte auf das Glockengeläut um 24 Uhr, falte meine Hände und bete für mich, meine Familie und Freunde, dass wir auch im neuen Jahr 'onder em Schirm vom Höchschte' sein dürfen!

Olivia Pinetti; Assistentin Zentrumsleitung

### **Dankbar sein**

Die Altjahrswoche bedeutet für Mitarbeitende des Stabs Abbau von Überzeiten, evtl. etwas «ausplämpeln» lassen, Vorbereitungen für's neue Jahr machen und die Stellung halten.

Für mich persönlich ist das zum Glück eine Woche wie jede andere auch ... gute Vorsätze fürs neue Jahr fassen, ... in den Medien die Jahresrückblicke nicht mehr sehen und hören können und müssen.

Ein anspruchsvolles aber äusserst lehrreiches Jahr geht zu Ende. Für mich gab es (wenn man Corona ausblendet) nur Positives: eigener Prüfungserfolg, erfolgreiche Lehrstellensuche von Jaron, stabile Gesundheit aller meiner Liebsten

Marisa Abegg, Personalabteilung

### **Freudig geniessen**

Grundsätzlich ist die Weihnachtszeit im Bereich Hotellerie sehr fordernd. Gerade die Abteilung Verpflegung hat da einiges zu tun. Das wird wohl dieses Jahr etwas anders sein. Auf allen Abteilungen wird so geplant, dass Mitarbeitende entweder an Weihnachten oder Silvester ein paar freie Tage haben. Im Hausdienst und in der Technik wird dafür gesorgt, dass die Arbeiten an den Feiertagen auf alle aufgeteilt wird, sei es mit Reinigungseinsätzen vor Ort oder auch Pikettdienst.

Der Betrieb lädt an den Feiertagen Mitarbeitende, die arbeiten, jeweils zum Mittagessen im mülikafi ein. Wann immer möglich, soll das Personal in der Altjahrswoche Überzeiten abbauen. Die Weihnachtszeit wird im AZOM extrem gelebt ... und geliebt!. Mit viel Aufwand wird dekoriert, es stehen normalerweise viele Anlässe an und den Bewohnern wird in dieser besinnlichen Zeit einiges geboten.

In der Altjahrswoche nutzen die Angehörigen die Zeit, um die Bewohnerinnen und Bewohner zu besuchen und ihnen Zeit zu schenken. Es ist eine ruhige Woche! Nach all den Anlässen geniessen die Bewohner einfach die Ruhe und schwelgen in Erinnerungen.

Für mich ist die Altjahrswoche eine spezielle Zeit. Bei mir steht ab dem 24. Dezember bis nach Silvester die Familie im Vordergrund. Nach Möglichkeit verbringe ich viel Zeit in allen möglichen Familienkonstellationen und mit meiner besseren Hälfte. In erster Linie bedeutet es für mich, runterfahren, Entschleunigung, Energie tanken und geniessen mit viel gutem Essen und Wein. Habe ich zwischen den Feiertagen freie Tage, so nutze ich diese, um in die Berge zu fahren und etwas zu unternehmen. Bei der Arbeit nutze ich die Tage jeweils, um auszumisten, aufzuräumen und Ordnung zu schaffen. Einfach Psychohygiene ... sodass ich das Neue Jahr mit einem guten Gefühl angehen kann.

Patrick Kropf, Bereichsleiter Hotellerie

### **Ruhige Zeit**

Ganz ehrlich; ich habe keinen speziellen Bezug zur Altjahrswoche. Ich genieße höchstens die ruhigere, freie Zeit zuhause bei einem guten Buch oder in der Natur. Aber vor allem tue ich auf neudeutsch ... chillen!!

In den paar Tagen, an denen ich trotzdem arbeite, nehme ich mir bewusst Zeit für längere Bewohnergespräche oder zum Aufarbeiten von Liegegebliebenem und für Archivarbeiten. Als meine Eltern noch lebten, war ich meistens mit meiner Familie zusammen in Italien.

Claudio Pinetti, stv. ZL /  
Bereichsleiter Pflege&Betreuung

### **Zusammen sein**

Für die Bewohnenden ist die Altjahrswoche eher eine ruhige Zeit; es läuft im Vergleich zu den Vorwochen nicht sehr viel von unserer Seite. Sie geniessen jetzt ihre Besuche, die in diesen Tagen häufiger stattfinden als sonst.

Privat genieße ich diese Zeit immer sehr ... zur Ruhe kommen, Besuche machen, ausmisten, alles in Ordnung bringen für den Start ins neue Jahr, abends Spaziergänge und die zahlreichen, beleuchteten Häuser und Gassen betrachten. Oder ein Spielabend im Kreise der Familie; einfach die Zeit zusammen geniessen. Wie es dieses Jahr aussieht, habe ich mir noch nicht gross überlegt.

Caroline Carnevale, Leiterin Aktivierung

**Freudige Genüsse**

*In der Gastronomie dieses Hauses habe ich diese besonderen Tage in den vergangenen Jahren als schöne und festliche Zeit für unsere Bewohner erlebt: viel Besuch, Essen, Kaffee und Kuchen im mülikafi, schön gedeckte Tische und ein festlich dekoriertes Haus.*

*Ich erinnere mich an meine Kindheit. Da war die Altjahrswoche immer ein Highlight für mich: das Silvesterfeuer auf dem Staufberg mit dem ganzen Drumherum (Rauchen inklusive) war speziell und schön. Seit einigen Jahren verbringe ich die letzten paar Tage des Jahres in den Bergen. Entschleunigen, wenn möglich Wintersport betreiben und am 1. Januar das Live Konzert und das Feuerwerk in Interlaken geniessen.*

*Dieses Jahr wird es weder den Besuch auf dem Staufberg geben noch einen Konzertbesuch. Eventuell aber gemütlichen Hüttenzauber in den Bergen; hoffentlich verschneit. Was es sicher geben wird, ist ein Telefonanruf für meine Eltern und Geschwister, immer kurz nach Mitternacht, wie jedes Jahr, egal von wo.*

*Ansonsten mache ich mir an Silvester keine Vorsätze und schliesse auch nichts ab. Ich lasse kein Revue passieren und werde weder sentimental noch euphorisch; ich will höchstens (in den letzten Jahren) an Silvester bis Mitternacht wach bleiben, wenn ich es denn schaffe.*

Katrin Gygax, Abteilungsleiterin Verpflegung

**Beziehungen pflegen**

*Bei uns zuhause prägt der Geburtstag von Moritz am 27.12. die Altjahrswoche. In früheren Jahren schloss sein Geburtstagsfest nahtlos an drei Weihnachtsfeiern an. Deshalb haben wir von Anfang an entschieden, diesen Abend nur mit Gotte, Götti, ihren Partnern und seinen Geschwistern Delia und Basil zu feiern.*

*Beruflich sind die Tage im alten Jahr seit jeher Arbeitstage, in denen ungestört zugeschafft, aber auch ungeniert mal eine Stunde früher Feierabend gemacht werden kann. Beides hilft dem Buchhalter, etwas entspannter ins Neue Jahr zu kommen.*

Hans-Peter Schiegg, Abteilungsleiter  
Finanzen&Administration

**Gediegene Einfachheit**

*In unserer Familie wird Weihnachten wenig bis gar nicht zelebriert. Zwar gibt es immer am 25. Dezember ein Zusammenkommen der ganzen Familie bei meiner Mutter zum feinen Nachtessen, plaudern, austauschen. Man sieht sich ja sonst das ganze Jahr kaum. Das war's dann aber schon. Die Zeit bis zum neuen Jahr verbringe ich persönlich einfach mit viel Ruhe, Lesen, Spaziergänge, endlich mal Zeit für meine Tochter und ihren Hund haben etc. etc. ... Und dieses Jahr werde ich die Gelegenheit nutzen, an mindestens zwei Tagen zu arbeiten, um schon länger anstehende «Altlasten» zu bereinigen.*

Denise Gsell,  
Gruppenleiterin Finanzen & Administration

Vieles ist gesagt worden. Der rote Faden liegt sicher bei der Möglichkeit, in diesen Tagen etwas aufzuräumen – ob physisch oder psychisch – und einfach Luft zu holen. Neben all den interessanten Büchern, die traditionell auf meinem Gabentisch liegen, sind es Spaziergänge bei jedem Wind und Wetter und eine etwas einfachere Speisekarte, welche unsere Altjahrswoche prägen.

Ein ganz persönliches Ritual, das ich seit Jahrzehnten pflege, ist die Hausräucherung. Ich wende dafür immer rund eine Stunde auf; bin dabei ganz allein für mich. Dabei denke ich an das Vergangene und bitte für Segen und Gnade für unser Zuhause, für unsere Freunde und Liebsten. Mit Aberglauben hat das gar nichts zu tun! Zu der Jahreszeit wird im Alpenraum seit Jahrhunderten Hof und Stall «ausgräückt» und damit die guten Hausgeister gestärkt..

Viele lieb gewordene Rituale der Weihnachts- und Neujahrszeit haben keinen christlichen Ursprung, angefangen beim Weihnachtsbaum bis hin zum Zinngiessen in der Silvesternacht. Alle diese Dinge gehören zu unserer Kultur und zeugen von unseren Wurzeln. Und Wurzeln braucht jeder Baum; auch im Neuen Jahr!

Michael Hunziker, Zentrumsleiter



Vertrauen verbindet. [www.hbl.ch](http://www.hbl.ch)

## Kompetenz und Erfahrung schaffen Vertrauen.

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



Hypothekarbank  
Lenzburg

## Monogramm

Paula sitzt in ihrem Sessel und tut nichts. Das ist seit einigen Wochen ihre Lieblingsbeschäftigung. Früher, da war das anders: So richtig ausgiebig faulenzen, also nichts tun – das war damals nur in der Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr erlaubt. Eigentlich taten sie ja nicht nichts, sie lasen zum Beispiel ein Buch, das sie zu Weihnachten erhalten hatten. Oder sie spielten. Ja, sogar der Vater spielte! Halma, Elferraus, das Leiterli-spiel oder Eile mit Weile.

Für Paula war die Zeit zwischen den Jahren noch aus anderem Grund speziell. Denn sie hat am 28. Dezember Geburtstag. Das ist wirklich kein gutes Datum. Wenn man drei Tage nach Weihnachten Geburtstag hat, hat man von Anfang an schlechte Karten, denkt Paula. Früher gab es sowieso nicht so viele Geschenke. Und viele der Spielsachen verschwanden nach den Festtagen für ein Jahr. Die heutigen Kinder werden ja richtig überhäuft. Paula ist jeweils irritiert, wenn sie den bunten Ramsch im Supermarkt sieht. Aber eben, sie selber hätte durchaus gerne etwas mehr Spielsachen gehabt und vor allem mehr Lesestoff. Bei ihr hiess es jeweils, das Weihnachtsgeschenk sei dann auch gerade für den Geburtstag. Oft erhielten sie statt Spielsachen Taschentücher oder Socken und andere praktische Dinge. Die Nastücher allerdings mit Monogramm!

Dieses Jahr war Weihnacht fast ausgefallen – nur im kleinen Kreis hatten sie gefeiert, d.h. Sohn und Schwiegertochter waren für ein Stündchen zu ihr gekommen.



In früheren Jahren waren sie über ein Dutzend Leute gewesen – jeweils beim Sohn. Alles wegen Corona. Wenn sie dieses Wort nur schon hört, wird sie fast krank. Die Bilder in der Tagesschau von Intensivstationen mag sie gar nicht mehr sehen.

Einundneunzig ist sie heute. Organisiert hat sie dieses Jahr gar nichts, in Zeiten von Corona ist das alles viel zu riskant. Ein wenig fehlt es ihr schon, das gesellige Zusammensein mit einigen der Nachbarn, die zu Freunden geworden sind. Reihum hatten sie sich an den Geburtstagen besucht, miteinander angestossen und dazu ein paar Happen gegessen. Mit Bitterkeit denkt sie, dass alle sowieso immer nur wegen Röbi gekommen sind. Seit dieser vor anderthalb Jahren gestorben ist, haben sich die Nachbarn kaum noch für sie interessiert. Klar, auch Kurt ist kurz nach Röbi gestorben – der Kreis ist kleiner geworden.

Kurz vor sechs läutet es. Paula braucht immer eine Weile, bis sie an der Tür ist. Sie muss alles ganz gemächlich angehen. Wenn sie zu schnell aufstehen will, wird es ihr sturm. Schon zwei, drei Mal ist sie dann gestürzt. Immerhin hat sie sich nicht gross weh getan. Sie kann richtig gut hinfallen, locker wie ein Kleinkind. Und das Aufstehen funktioniert auch, wenn sie ruhig bleibt und nicht in Panik gerät. Das haben sie im Altersturnen geübt.

Als sie die Tür öffnet, ist niemand da. Vor der Tür steht ein hübsches Körbchen, darin ist ein elegantes, schlankes Glas und ein Schälchen mit zwei Schinkengipfeli, daneben ein Minitörtchen mit einer kleinen Kerze. Etwas verdutzt guckt sie auf den Vorplatz. Da sieht sie die Geburtstagsrunde stehen, in lockerem Abstand. Hans kommt – mit Gesichtsmaske – lachend mit einer Champagnerflasche zu ihr. «Zieh dir etwas Warmes an», sagt er, «derweil schenk ich dir ein». Als sie mit Jacke und Mütze wieder vor der Tür steht, haben alle ein Glas mit Schämpis in der Hand. Das Törtchen steht auf dem Briefkasten – das Kerzchen brennt. Sie nimmt – ein wenig zitternd – das Glas in die Hand. Alle singen «Happy birthday», in drei Sprachen. Paula muss sich schneuzen – zum Glück hat sie eines dieser uralten saugfähigen Nastücher in der Jackentasche. Mit Monogramm.



Mahlzeiten  
Lieferservice

# HomeoffISS

**18.-** 3 Menu zur Wahl,  
Suppe/Salat  
Hauptspeise  
Dessert

**062 885 33 61**  
alterszentrum oberemühle

Menuwahl 

mülíkafi 



## Grenzen

1933 bin ich zum ersten Mal in meinem Leben über eine Landesgrenze gegangen, über die Rheinbrücke zwischen Stein und Säckingen und hielt mich dabei an der Hand meiner Mutter fest.

«Hinter der Grenze beginnt ein anderes Land. Dort sprechen die Menschen oft eine andere Sprache als wir, essen andere Dinge, manchmal sehen sie auch anders aus, die Häuser sind nicht wie bei uns und die Regierung auch nicht.» Diese Belehrung hatte ich als Kind mitbekommen.

Als ich die Grenze passierte, war im Nachbarland eben eine neue Regierung an die Macht gekommen. Es hiess, sie werde den Deutschen eine grossartige Zukunft bringen und schaffe viele neue Arbeitsplätze. An der deutschen Zollstation stand ein freundlicher Mann in Uniform, der Hut war steifer als beim Zöllner auf der Schweizerseite, aber er nickte uns lächelnd zu, als meine Mutter: «Stundenaufenthalterin» sagte und einen Passierschein vorwies.

Noch nie hatte ich eine so prächtige Kirche wie das Fridolinmünster gesehen, sie hatte sogar zwei Türme und im Innern konnte man die goldgeschmückten Knochen des Heiligen, die in einem Glassarg ausgestellt waren, bewundern. Ebenso bewunderte ich die Schaufenster der vielen Geschäfte entlang der Strasse. In einem Spielzeugladen durfte ich mir aus der Fülle von Plüschtieren eines aussuchen, einen kleinen bunten Distelfink, der genau in meine Kinderhand passte.

Schliesslich kehrten wir in einer Konditorei ein. Die Verkäuferin stellte eben eine Platte knuspriger Prusians auf die Theke. Meine Mutter bestellte einen Café crème, eine Vanilleglace und zwei Preussen. «Die Dame wünscht wohl ein Kännchen Kaffee mit Sahne, ein Vanille-Eis für die Kleine und zwei Palmblätter!» sagte die Serviertochter schnippisch. Meine Mutter hat diese Szene noch häufig nachgespielt, und so ist sie unvergessen geblieben. Eben, die andere Sprache! Aber das Eis aus dem Silberbecher, gekrönt mit einer fächerförmigen Waffel, schmeckte so gut wie die Glace auf der anderen Rheinseite.

Wenige Jahre später wurde der Grenzübergang, den ich damals überquert hatte, geschlossen und viele an-

dere mit ihm. Es sollten 16 Jahre dauern, bis ich wieder eine Grenze passieren würde.

Und doch reiste ich während meiner Bezirksschulzeit mehrmals täglich über eine Grenze auf der Bünzbrücke. Die Grenze zwischen Dottikon und Henschiken, zwischen Freiamt und Berner Aargau, zwischen traditionell katholisch und reformiert, zwischen deutschen und französischen Jasskarten. Zur Zeit meiner Grosseltern wurden an dieser Grenze viele Gehässigkeiten ausgetauscht. Wenn ich mit dem Velo über die Brückenmitte fuhr, spürte ich die kleine Welle aus Strassenschmutz, die sich im Grenzbereich gebildet hatte. Die Strassenwischer der beiden Gemeinden liessen einen Streifen von wenigen Zentimetern ungewischt, weil die Hoheitslinie nicht genau definiert war.

1949 kam es wieder zu einer echten Grenzüberschreitung. Die Diplomreise unserer Seminarklasse würde nach Venedig gehen. Wir nahmen den Nachtzug. Aber als wir uns so gut wie möglich auf den Holzbänken zum Schlafen eingerichtet hatten, fuhren wir in Chiasso ein. «Alle aussteigen, Gepäck mitnehmen!» lautete der Befehl des italienischen Zolls. So standen wir eine Weile fröstelnd in der Herbstnacht, klappten unseren Koffer auf einem Tischchen auf, ein Mann in schäbiger Uniform wühlte darin, ein anderer drückte uns einen Stempel in den Pass und «Buon viaggio!»

Ein Stempel im nigelnagelneuen Pass, mit dem aktuellen Föteli und dem grossen Stempel mit den Zürcher Stadtheiligen!

Es sollten noch viele Stempel dazukommen.

Dass Koffer am Zoll durchwühlt wurden, gehörte noch lange zum Grenzübertritt. Rucksäcke ärgerten die Zöllner. Sie boten wenig Übersicht – junge Rucksacktouristen behandelte man eher unfreundlich. Manchmal wurden die Rucksäcke rücksichtslos auf der Theke ausgeschüttet und Auslegeordnung befohlen. Bei einer dieser Aktionen verlor ich den kleinen Distelfink, der mich als Maskottchen und Erinnerung an meine erste Auslandsreise auf allen weiteren begleitet hatte.

Mit dem ersten selbst verdienten Geld reiste ich nach Norden, merkte aber bald, dass ich eine Grenze zwi-

schen Friedens- und Kriegsland überquert hatte, durch ein zerstörtes Deutschland. Viele Bahnhöfe waren improvisierte Schuppen und von den ehemaligen Bahnhofshallen standen nur noch verbogene Eisenträger. Die Bänke neben der Wagentüre trugen ein Schildchen: «Für Kriegsversehrte freihalten». Was war von der einst versprochenen grossartigen Zukunft geblieben?

Im westlichen Teil Europas wurde es immer einfacher, die Grenzen zu überschreiten, aber als ich von West nach Ostberlin fahren wollte, stand buchstäblich eine Mauer im Weg. Eine Kontrolle für eine harmlose Tagesaufenthalterin wie mich, dauerte am Durchgang über eine Stunde. Beamte mit Polizeihunden an kurzer Leine drehten mir selbst die Manteltaschen um, schmissen den «Nebelspalter», den ich als Reiselektüre mitgenommen hatte, zornig in einen Container mit anderen westlichen Zeitschriften, und schupsten mich wieder einen knappen Meter weiter. Unter die Autos, die nach Westen fahren wollten, wurden Spiegelflächen gefahren um nachzusehen, ob sich nicht jemand darunter versteckte. 1993 war ich wieder in Berlin und sah, wie man überall an kleinen Marktständen Brocken der ehemaligen Mauer als Souvenirs verkaufte.

Nur eine andere Kontrolle war härter als die vor der Berliner Mauer. Die auf dem Flughafen in Israel. Allein die Tatsache, dass zwei Schützenpanzer unser Flugzeug auf dem Rollfeld begleiteten, liess wenig Gutes ahnen. Es war eine Zeit, in der sich die Terrorangriffe im Land vermehrt hatten. Jetzt wurde nicht nur mein Gepäck minuziös durchleuchtet, ich selber wurde in einer Kabine von einer Beamtin ausgezogen, jedes Kleidungsstück untersucht, die Einlegesohlen aus den Schuhen gehoben. Als ich endlich in einem Taxi sass, das mich an den Treffpunkt mit Kollegen aus aller Welt führte, sah ich, dass die vordere Türe ein Einschussloch hatte. Während der Kurswoche besuchte ich mehrere Schulen und stellte erstaunt fest, dass vor jedem Eingang der Schulgebäude eine Militärperson mit Maschinengewehr Wache hielt. Unsere israelischen Gastgeber nahmen die Situation gelassen. «Wenn du zwei Monate hier lebstest, hättest du dich daran gewöhnt,» sagten sie.

Auf meiner letzten grösseren Reise vor sieben Jahren erlebte ich eine groteske Grenzsituation: Auf einem kleinen Hotelschiff, es musste die Krümmungen

der Weichsel schaffen, fuhren wir durch das nördliche Polen und nach Kaliningrad, dem ehemaligen Königsberg. Aber jetzt war die frühere deutsche Stadt am Ende der Kurischen Nehrung (in der Bez. war das eine von Dr. Jörins gründlich behandelten Zone gewesen) eine russische Bastion geworden.

Kaum hatte das Schiff geankert, wurde es auch schon bewacht von einem bewaffneten russischen Soldaten. Unsere Grenze zu Russland war jetzt die verschiebbare Brücke, auf der wir Land betreten konnten. Aber das war gar nicht so einfach, wie wir es uns gewohnt waren. Der russische Soldat wollte unseren Pass sehen, blätterte ihn jedesmal von vorne nach hinten und anschliessend von hinten nach vorne durch, um endlich noch einige Minuten lang das Passbild mit unserem Gesicht zu vergleichen. Bei der Rückkehr wiederholte sich die gleiche Zeremonie. Da gab es kein nächtliches Bummeln durch die Stadt, wir durften nur als gut kontrollierbare Gruppe zu den Sehenswürdigkeiten geführt werden. Also sassen die meisten der rund vierzig Passagiere jeweils in der lauen Frühsommernacht beim Feierabendbier auf Deck.

*Fortsetzung auf Seite 18*









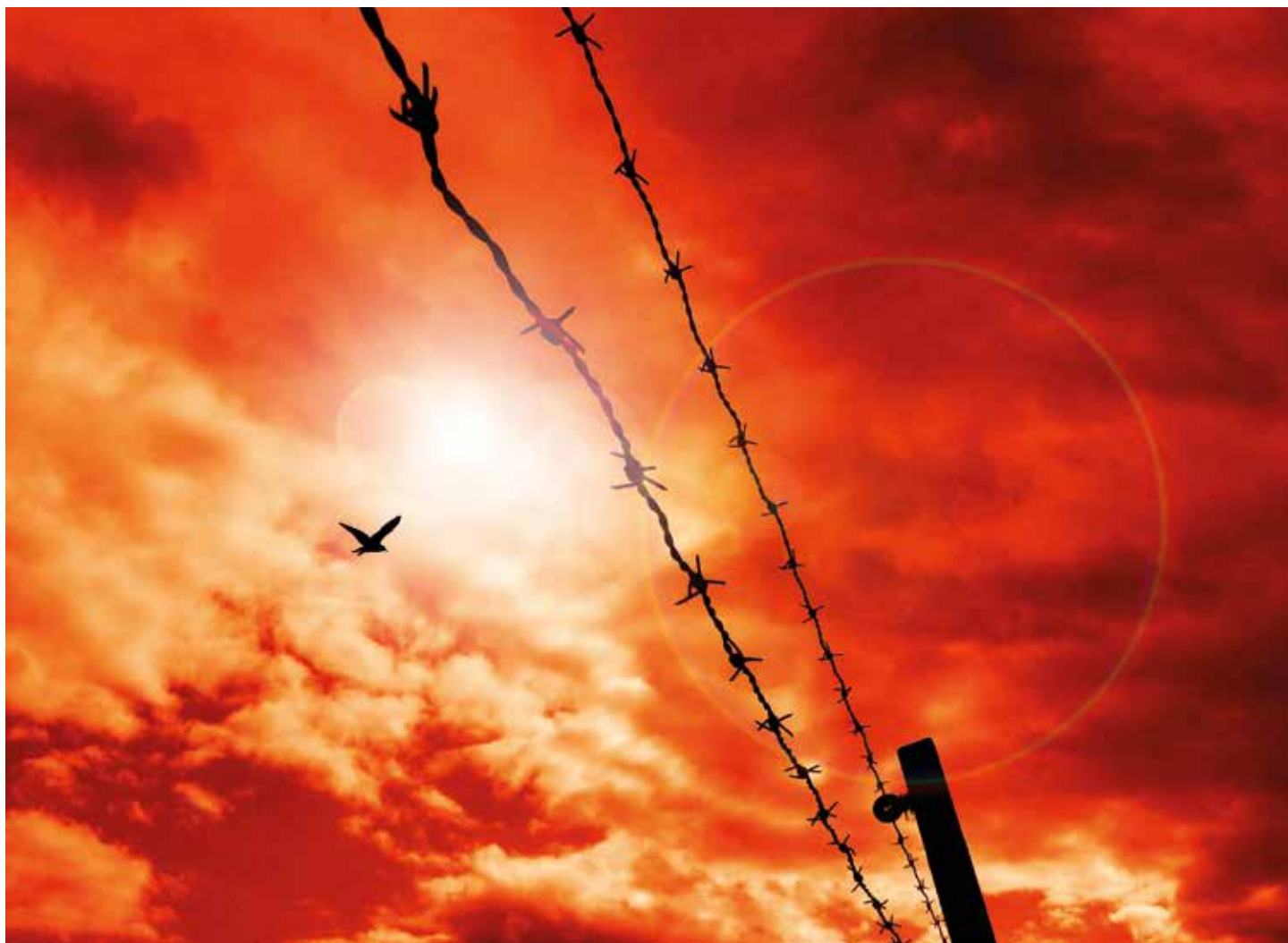
Etwa die Hälfte der Reisenden waren Deutsche meiner Generation. Viele stammten aus Königsberg oder der Region. Sie wollten noch einmal das Land ihrer Kindheit sehen. «Da haben wir gewohnt!» hörte ich immer wieder, wenn wir durch die Stadt gingen. «Da war unsere Schule!» «Diese Apotheke gehörte meinem Grossvater!» Und am Abend erzählten sie die abenteuerlichen Fluchtgeschichten, die sie bei Eis und Schnee im Winter 44/45 erlebt und durchgestanden hatten. Die Grenze nach Schweden muss eine Art Paradiespforte gewesen sein.

Als wir an einem recht heissen Spätnachmittag nach einer Fahrt in der Umgebung und der mehr als eine halbe Stunde dauernden Passkontrolle wieder auf dem Schiff waren, servierte uns die freundliche polnische Hausmutter wie üblich das Zvieri. An dem Tag war der Bewachungssoldat sehr jung und blass, die steife Mütze war ihm zu gross, rutschte ihm über die Ohren und liess sein Gesicht grün aussehen. Die Hausmutter hatte

Mitleid mit ihm. Sie richtete ein Tablett mit Tee und Gebäck und stellte es für ihn auf die Grenz-Brücke. Kein Mensch hätte gedacht, dass der magere Bursche einen solchen Lärm machen könnte! Er schrie die Frau an, stiess das Tablett von der Brücke, dass es klirrte, und fluchte, dass wir es in der hintersten Kabine hörten. Grenzverletzung?

Zur Zeit finde ich überall Grenzen. Manchmal sind sie nur Klebstreifen am Boden, aber sie bedeuten: «Halt! Abstand wahren!» Oder sie erscheinen als rot-weisse Abschränkungsbander, zwischen mobilen Pfosten. Durch unser Gesicht läuft die Grenze des Mas-kenrands und teilt es in zwei Hälften. Es wird schwierig, zu erkennen, wer da eben gegrüsst hat. Wir nehmen all die Abgrenzungen auf uns, um eine unsichtbare Gefahr abzuwenden. Ob ich noch eine neue Grenzenlosigkeit erleben werde?

*Rosmarie Zobrist*





# «En Guete»

Mahlzeiten  
Lieferservice



Menüwahl

## 18.-

3 Menü zur Wahl  
Suppe/Salat  
Hauptspeise  
Dessert

**062 885 33 61**

alterszentrum oberemühle



## Ich habe im Leben alles erreicht, was ich wollte

Hans Kümmerli ist am 15. September 2015 aus dem Berner Seeland hierher in die Alterssiedlung Obere Mühle gezogen, damals noch mit seiner Ehefrau Herta. Sie litt unter der Alzheimer Krankheit. Der Hausarzt hatte ihm den Umgang mit dieser Krankheit erklärt. Zum Beispiel, dass man die Patientin nicht korrigieren soll, wenn sie desorientiert ist. Herta erkannte ihren Ehemann oft nicht mehr. Immer wieder öffnete sie die Balkontüre, lief davon und sagte, dass sie nach Hause gehen wolle. Dann begleitete er sie um die nächsten Häuserblöcke und antwortete: «Ja, wir gehen jetzt nach Hause». So führte er sie auf einem anderen Weg wieder zurück. Mit der Zeit wurde die Lebenssituation im eigenen Hause zu schwierig und er entschloss sich, in den Aargau in eine betreute Alterswohnung zu ziehen. Die Kinder von Herta, sie war seine zweite Frau, wohnen im Aargau, resp. im Baselland.

Während Hans Kümmerli das Haus räumte und verkaufte, lebte Herta in einem Ferienzimmer im AZOM. Sie sei sehr herzlich empfangen worden. Nach ein paar Tagen konnte sie ihrem Ehemann in die neue Wohnung an die Wylgasse folgen. Sie akzeptierte das neue Zuhause auf Anhieb. Hans Kümmerli besorgte den Haushalt und kochte. Diese Kunst hatte er sich beigebracht, nachdem seine Frau dazu nicht mehr fähig war. Die Zentrum-Spitex unterstützte ihn bei der Pflege und Betreuung. 2017, eines Morgens hatte Herta Mühe mit Aufstehen. Sie wurde ins KSA gebracht, wo ihr Zustand

sich zusehens verschlechterte. Wieder in Lenzburg kam sie ins Ferienzimmer. Hans Kümmerli besuchte sie täglich mehrmals und ass mit ihr im Alterszentrum. Plötzlich ass und trank sie nichts mehr und verstarb innerhalb einer Woche. Die Hausärztin erklärte, dass Alzheimerpatienten oft gar keinen Hunger und Durst mehr verspüren und damit alles verweigern.

Hans Kümmerli ist in Kölliken mit zwei Brüdern und zwei Schwestern aufgewachsen. Die Eltern betrieben eine Gärtnerei. Der ältere Bruder verunfallte in Zofingen mit dem Velo tödlich. Die jüngere Schwester war in Lenzburg verheiratet und lebte am Schluss im noch alten Alterszentrum in Lenzburg. Nach der Schule lernte Hans Kümmerli in Olten bei der SBB Maschinen Schlosser. Die erste Stelle fand er in Hirschthal. Da er sich am Abend-Technikum in Zürich weiterbilden wollte, wechselte er die Stelle und bewarb sich bei Sprecher und Schuh in Aarau. Von Aarau aus war der Weg nach Zürich nicht mehr so kompliziert. Er schloss die Schule als Elektroingenieur ab und bewarb sich bei den Kraftwerken Hinterrhein in Chur. Er wurde mit der Oberaufsicht beim Bau der Kraftwerke betraut. Mit seiner ersten Ehefrau wohnte er in einem extra für das Personal gebauten Gebäudekomplex. Hier blieb er 5–6 Jahre. Anschliessend bewarb er sich für eine Stelle bei den Berner Kraftwerken als Aufseher der eidgenössischen Zählerwerkstatt. Er war zuständig für das Funktionieren der Zähler und der Messtechnik und hatte

etwa 30 Mitarbeiter unter sich. Der Arbeitsplatz befand sich in Nidau und so zog das Ehepaar ins Berner Seeland nach Jens. Hier kauften sie ein altes Bauernhaus mit 40 Aren Umschwung und renovierten es nach eigenen Plänen.

Angesichts der Seenähe baute Hans Kümmerli als Hobby 3 Schiffe, zwei Segelboote und ein Motorboot. Damit wurde der Bielersee mit seiner Umgebung erkundet. Er hätte



immer gerne gebastelt. Im kleinen Dorf Jens war er auch 8 Jahre lang Gemeindepräsident. Seine erste Ehefrau verstarb an einer langwierigen Nierenerkrankung.

Hans Kümmerli wollte den Rest seines Lebens nicht alleine verbringen und fand auf einer Partnervermittlungsplattform seine zweite Ehefrau Herta. Sie wohnte in Seengen. Ursprünglich war sie aus dem Südtirol. Als es dort politische Probleme gab, mussten die Eltern mit der 4-jährigen Herta nach Bregenz in extra für Flüchtlinge gebaute Häuser umziehen.

Das Ehepaar Kümmerli bewohnte das Bauernhaus in Jens bis die Krankheit von Herta den Aufenthalt darin zu kompliziert werden liess. Kurzerhand plante Hans Kümmerli auf dem umliegenden Gelände ein neues praktischeres Haus. Dort lebten die beiden bis zum Umzug nach Lenzburg.

Hans Kümmerli erklärt mir, dass es ihm im Leben immer sehr gut gegangen sei. Alles, was er erreichen wollte, gelang ihm. Auch heute ist er mit seiner Lebenssituation zufrieden. Für die heutigen Jungen sei das anders. Sie können oft nicht mehr wählen. Sie müssen froh sein, wenn sie überhaupt Arbeit finden.

Die Corona-Situation findet Hans Kümmerli eine Katastrophe. Seit Lockerungen für Besuche im Alterszentrum gelten, sei die Situation besser. Sonst ist man



ja wie eingesperrt in der eigenen Wohnung. Dass die Aktivitäten, wie Kochen und Gedächtnistraining, sowie die Gruppenstunde mit den Angestellten der Aktivierung für die Bewohner in der Siedlung nicht mehr stattfinden, bedauert er sehr.

Die Dienste der Zentrum-Spitex schätzt er. Er fühle sich sehr gut aufgehoben. Aber was er noch selber machen kann, will er noch selbständig erledigen. Dazu dient ihm auch der Computer im Büro.

Aufgezeichnet von  
Brigitte Arnold



Schweizer Illustrierte Zeitung / Nr. 52 / 27. Dezember 1939

# Allerlei Silvesterbräuche



Bekannt ist bei den Sarganser Mädchen der Brauch vom Apfelschälen. Man schält einen Apfel in einem langen Band und wirft die Schale mit der rechten Hand über die linke Schulter, ...



... dann zeigt sie am Boden den Anfangsbuchstaben des Namens des Zukünftigen.



Weit verbreitet ist das Schuhorakel; der über die Schulter geworfene Schuh zeigt durch seine Lage das Schicksal seiner Besitzerin im kommenden Jahr an. Liegt die Schuhspitze dann zur Tür hin, dann verläßt die Braut das Haus.



Merkwürdig ist ein alter Berner Brauch. Auf die 4 Ecken des Tisches legt das Mädchen einen Spiegel, einen Schlüssel, ein Buch und ein Glas, geht dann mit verbundenen Augen um den Tisch herum, bis es nicht mehr weiß, wo es sich befindet. Der Gegenstand, bei dem es endlich stillesteht, zeigt die Eigenschaft, bzw. den Beruf des Zukünftigen an: Ein Schlüssel besagt, daß der Zukünftige geizig sein wird, ein Glas deutet auf Trunksucht, ein Spiegel verrät seine Hoffart und Eitelkeit, und ein Buch weist auf einen Gebildeten hin.



Sehr beliebt ist in der Silvesternacht das Holzscheitorakel, welches darin besteht daß das Mädchen abgewendet ein Scheit aus dem Holzstoß zieht (im Simmental unter Anrufung von drei hohen Namen), um dann aus dessen Gestalt zu erfahren, welcher Art wohl der Zukünftige sein mag. Ein gerades Scheit ergibt einen geradegewachsenen Mann, ein krummes Scheit einen häßlichen. Hat das Scheit viel Rinde, so ist der Zukünftige reich. (Eine andere Wendung sagt: er sei dann älter.)



# Kulinarische Köstlichkeiten im Advent

---

<b>Randen-Meerrettich Suppe</b> mit Speckchips und einem Sauerteigbrötchen	11.00
<b>Im Lenzburger Barba Rossa geschmortes Rindsbäggli</b> Kartoffel-Pastinaken Püree, Flowersprouts	26.00
<b>Hausgemachte Ravioli</b> gefüllt mit blauen Kartoffeln, Ricotta und Trüffel Rahmsauce mit Trüffelöl	22.00
<b>Warmes Dattel-Zimt Küchlein</b> Caramelsauce und hausgemachtes Sauerrahmei	10.50





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



## HÄFELI AG LENZBURG

Kranarbeiten für jeden Anspruch  
Winterdienst (Räumung, Salzdienst, Salzsilos)  
Entsorgung und Recycling  
Sperrgutmulden für Private  
Mulden 1 - 40 m<sup>3</sup>

062 885 0 885  
1 - 40 m<sup>3</sup>

# STERN APOTHEKE

Kostenlose Parkplätze direkt vor der Apotheke

Stern Apotheke Lenzburg AG  
Dr. Patrick Eichenberger

Poststrasse 10  
5600 Lenzburg

Tel. 062 891 23 42  
www.stern-apotheke-lenzburg.ch

HAUTapothek



IHR PARTNER  
FÜR ALLE  
DRUCKSACHEN

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

**drucksa.ch**



980 Jahre  
Zukunft

### Energie für morgen

Mehr als ein Wahrzeichen. Das Schloss Lenzburg steht seit über 900 Jahren für eine dynamische Region am Puls der Zeit. Ob Strom, Wasser, Leitungsnetz oder nachhaltige Energietechnologien – die SWL Energie AG sorgt mit vielfältigen Dienstleistungen für Lebensenergie. Mehr Infos: [www.swl.ch](http://www.swl.ch)

**SWL**  
Mit Energie begeistern



### Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

#### Aus Wikipedia:

**Hermann Karl Hesse**, Pseudonym: **Emil Sinclair** (\* 2. Juli 1877 in Calw; † 9. August 1962 in Montagnola, Schweiz; heimatberechtigt in Basel und Bern), war ein deutsch-schweizerischer Schriftsteller, Dichter und Maler. Bekanntheit erlangte er mit Prosawerken wie *Siddhartha*, *Der Steppenwolf* sowie auch *Narziss* und *Goldmund* und mit seinen Gedichten (z. B. *Stufen*). 1946 wurde ihm der Nobelpreis für Literatur und 1954 der Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste verliehen.

Als Sohn einer württembergischen Missionarstochter und eines deutsch-baltischen Missionars war Hesse durch Geburt Staatsbürger des Russischen Kaiserreichs. Von 1883 bis 1890 und erneut ab 1924 besass er das Bürgerrecht der Schweiz, dazwischen war er württembergischer Staatsbürger.



## Herzliche Gratulation

**Im Oktober bis Dezember 2020 durften  
20 Bewohnerinnen und Bewohner  
Geburtstag feiern:**

Engel Max	02.10.27	93 Jahre
Schneider-Bichsel Rita	02.10.44	76 Jahre
Stampfli-Bähler Anna	12.10.23	97 Jahre
Binz Ruth	21.10.37	83 Jahre
Albrecht Christa	09.11.26	94 Jahre
Siegenthaler Ruth	11.11.34	86 Jahre
Emmenegger Siegfried	18.11.31	89 Jahre
Schäfer Ruth	19.11.23	97 Jahre
Stücheli Klara	20.11.21	99 Jahre
Luder Werner	22.11.30	90 Jahre
Wildi Ernst Michael	27.11.38	82 Jahre
Meyer Paul	30.11.30	90 Jahre
Hornbacher Karl Georg	30.11.32	88 Jahre
Suter Bertha	02.12.22	98 Jahre
Tagliaferri Adelaide	09.12.34	86 Jahre
Fehlmann Hedy	11.12.29	91 Jahre
Koch Gertrud	16.12.29	91 Jahre
Strotz Erica	20.12.43	77 Jahre
Steidl Wilhelm	24.12.36	84 Jahre
Strub Gertrud	25.12.32	88 Jahre

## Impressum

Erscheint als Gratiszeitung in einer Auflage von 1500 Exemplaren.  
4 Mal im Jahr: Frühling, Sommer, Herbst, Winter

Redaktionsadresse: Alterszentrum Obere Mühle AG  
Redaktion «Mülizytig»  
Mühleweg 10, 5600 Lenzburg  
michael.hunziker@obere-muehle.ch,  
www.obere-muehle.ch

Fotos: Alterszentrum Obere Mühle AG, Lenzburg  
Brigitte Arnold, Lenzburg  
Dr. Heidi Berner, Lenzburg  
Esther Grossmann, Dottikon  
Priska Kuhn, Bottenwil  
Urs Sigg, Affoltern am Albis

Redaktionsteam: Michael Hunziker, Zentrumsleiter  
Dr. Heidi Berner, Vereinspräsidentin  
Brigitte Arnold, freie Mitarbeiterin  
Esther Grossmann, Sekretariat AZOM

Konzept: Krättli • Werbung • Birwil

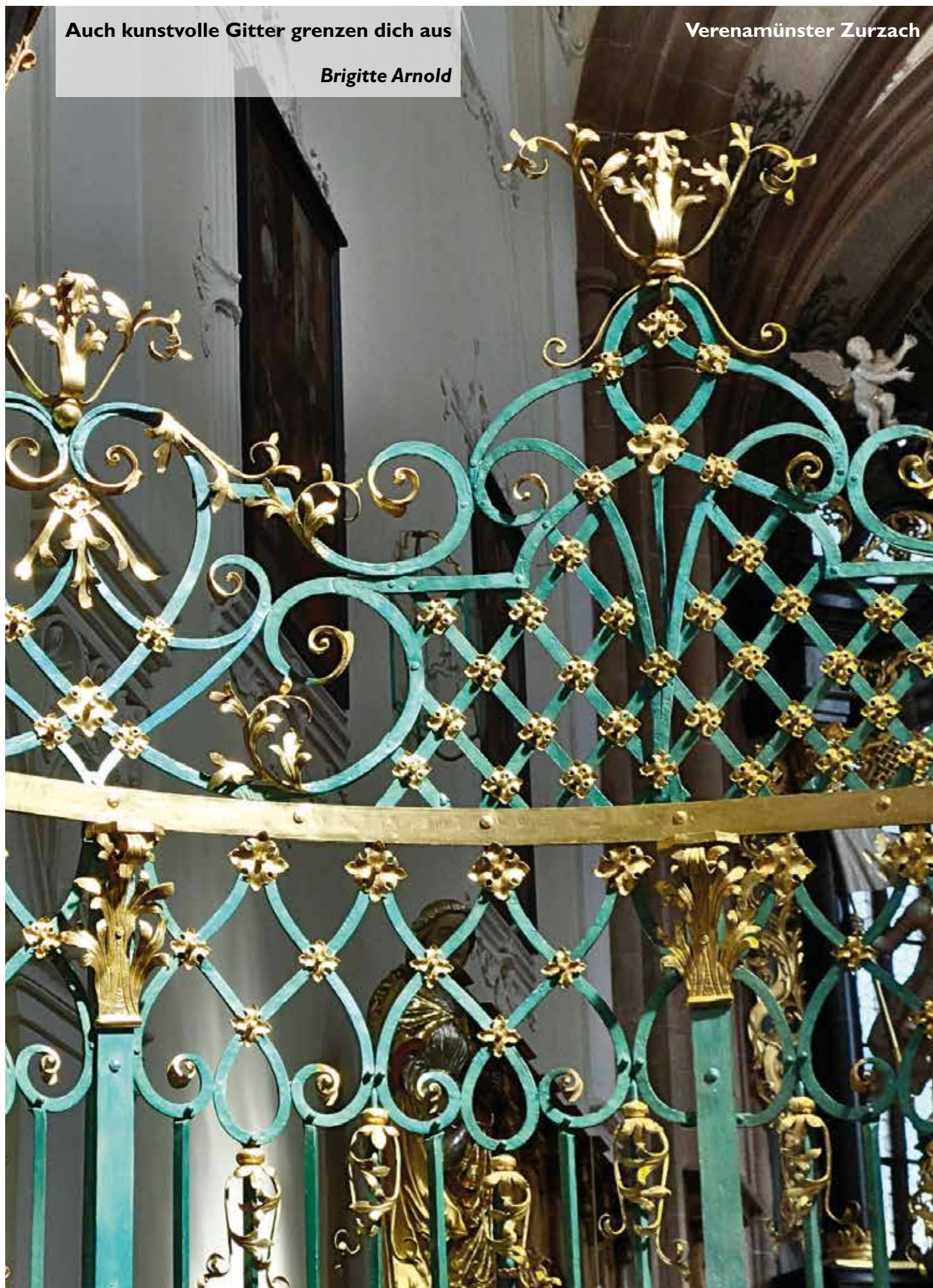
Satz, Druck: kuhn drucks.ch gmbh, oberer scheunenweg 24,  
5600 lenzburg, www.drucks.ch

**Die nächste Ausgabe erscheint im Frühling 2021.**

**Auch kunstvolle Gitter grenzen dich aus**

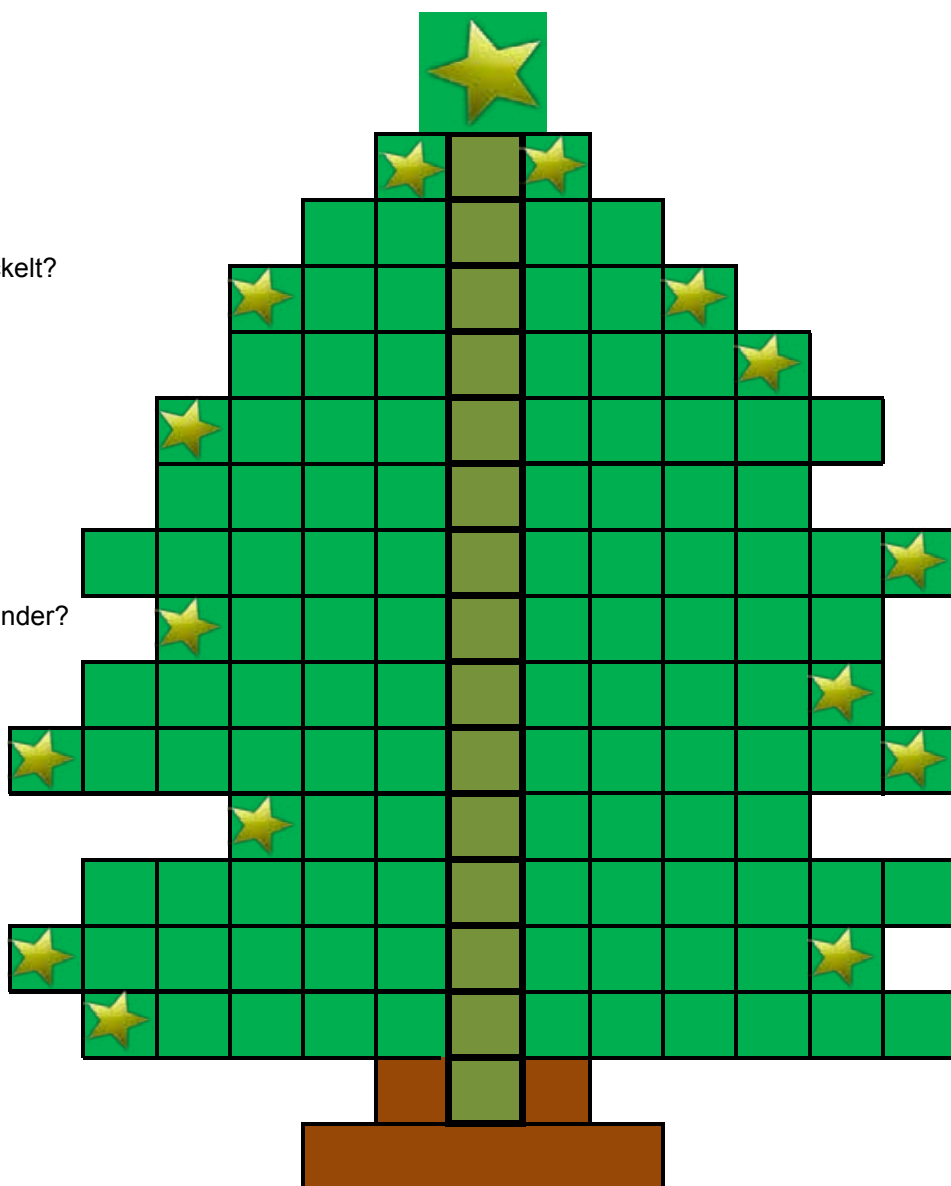
***Brigitte Arnold***

**Verenamünster Zurzach**



# Weihnachtsrätsel Wörter mit «W»

1. 23. Buchstabe im Alphabet?
2. Sternzeichen?
3. Naturfasern von Schaf/Ziege?
4. Das Jesuskind wurde darin eingewickelt?
5. Der Stern von Bethlehem war für die 3 Könige ein?
6. Der 21./22. Dezember ist der erste?
7. Gläser mit Kerzen nennt man?
8. Gold, Myrrhe und ???
9. Ein Lied zum Einschlafen der Kleinkinder?
10. Fest am 25. Dezember?
11. Gnom/Heinzelmännchen zur Weihnachtszeit?
12. Wo halten die Kinder ihre Wünsche fürs Christkind fest?
13. Europ. Nadelbaumart?
14. Stabförmige Feuerwerkskörper für den Weihnachtsbaum?
15. Abkürzung Westnordwest?



Tragen Sie die richtigen Lösungen waagrecht in die freien Felder ein.

Das Lösungswort ergibt sich aus der Mitte des Baumes oben vom Stern nach unten gelesen.

<b>Lösungswort:</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

**Das Lösungswort ist bis am 21. Februar 2021 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 Mülikafi im Wert von Fr. 50.–**

**Auslosung Herbstausgabe 2020 Rätsel-Lösung: «Bunter Herbstwald»**  
Wir gratulieren unserer Bewohnerin Frau Marcelle Würzler, 5600 Lenzburg

# Oktober 2020 bis Dezember 2020

---

## Herzlich willkommen

01.12.2020      Carbone Iwona      Pflegehilfe, Abteilung 2

---

## Jubilare

01.12.2020      Carnevale Caroline      10 Jahre

---





**Weber**  
Malermmeister GmbH  
5600 Lenzburg

alterszentrum   
oberemühle

## Sie möchten sich engagieren, haben Zeit und sind mobil?

Unser Fahrdienst für die Mahlzeitenlieferung braucht Verstärkung. Hierfür suchen wir weitere freiwillige Helferinnen und Helfer.

Unseren Mahlzeitendienst für Mittagessen bieten wir für die Stadt Lenzburg sowie für die umliegenden Gemeinden an. Die täglich frischgekochten Speisen aus der Küche des Alterszentrums Obere Mühle werden von Montag bis Freitag an unsere Kunden ausgeliefert.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Für weitere Informationen bezüglich Einsatztage und Kilometerentschädigung sowie der Klärung offener Fragen ist unsere Abteilungsleitung Verpflegung gerne für Sie da. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Katrin Gygax, Abteilungsleitung Verpflegung  
[katrin.gygax@obere-muehle.ch](mailto:katrin.gygax@obere-muehle.ch) oder Tel. 062 885 33 50

Alterszentrum Obere Mühle AG  
Mühleweg 10 • 5600 Lenzburg  
Tel. 062 885 33 00 • Fax 062 885 33 01  
[info@obere-muehle.ch](mailto:info@obere-muehle.ch) • [www.obere-muehle.ch](http://www.obere-muehle.ch)

## 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 Unterzeichnete 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.

verein für  
alterswohnheime   
der gemeinde  
lenzburg

Name / Vorname

Strasse PLZ und Ort

Datum / Unterschrift

## JANUAR

05.01.2021	10.00	Katholischer Gottesdienst	Mehrzweckraum
19.01.2021	10.00	Reformierter Gottesdienst	Mehrzweckraum

## FEBRUAR

02.02.2021	10.00	Katholischer Gottesdienst	Mehrzweckraum
13.02.2021	10.30	Guggenkonzert «Schlossgeischt-Schränzer Länzburg»	Terrasse mülikafi
23.02.2021	10.00	Reformierter Gottesdienst	Mehrzweckraum

## MÄRZ

02.03.2021	10.00	Katholischer Gottesdienst	Mehrzweckraum
15.03.2021	14.30	Musiknachmittag mit Claudio de Bartolo	mülikafi
23.03.2021	10.00	Reformierter Gottesdienst	Mehrzweckraum

**Coronabedingt kann es jederzeit zu Änderungen kommen!**

Täglich von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet

mülikafi 

### 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 Fr. 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](mailto:katrin.gygax@obere-muehle.ch)  
Mülikafi • Mühleweg 10 • 5600 Lenzburg • 062 885 33 50

