

Kontakt Nr. 13

Eglisau, 3. April 2023

Geleitwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wir übermitteln Ihnen hier die Nummer 13 von *Kontakt*.

Wer hätte vorausgesagt, dass es dieses Altersbulletin auf so viele Ausgaben bringt? Nummer 1 erschien am 7.4.2020, zu Beginn der Pandemie also.

Wir schrieben damals:

«In Zeiten wie jetzt, wo wir alle gehalten sind, darauf zu achten, uns nicht körperlich zu nahe zu kommen, ist es wichtig, uns auf andere Art nicht aus den Augen und aus dem Sinn zu verlieren. Besonders ältere Menschen laufen Gefahr, in dieser Situation den Kontakt zu anderen Personen zu verlieren oder gar zu vereinsamen.»

Die Zeitung Kontakt, verschickt als E-Mail und beziehbar in Papierversion, schien uns damals die passende Publikation, die Kommunikation in der Corona-Zeit mit und zwischen den älteren Eglisauerinnen und Eglisauern im Auge zu behalten und auf besonderem Wege zu pflegen.

Heute sind die Zeiten anders. Nach wie vor ausserordentlich. Es herrscht Krieg in Europa. Kommunikation von und mit jungen und älteren Menschen ist noch wichtiger geworden, weil die Ereignisse schneller und weltweit geschehen sowie immer schwerer durchschaubar sind.

Wir hoffen auch in dieser Ausgabe über Wissens- und Bedenkenswertes, Erfreuliches und vielleicht auch Lustiges zu berichten.

Ihr Redaktionsteam

Übersicht der Texte:

- **Geleitwort** (Redaktionsteam, S. 1)
- **Umfrageergebnisse / Entscheid** (Redaktionsteam, S. 2)
- **Die Ukraine und wir Älteren** (Redaktionsteam, S. 2)
- **Gedicht «Trost»** (Theodor Fontane, S. 3)
- **Rhygfröni (Teil 2)** (Tony Ettlin, S. 3)
- **Ein Piks gegen Gürtelrose** (Zeitlupe, Roland Grüter, S. 5)
- **Sorgenloses Duschen auf unserer «Pasturone»** (Ernst Hutter, S. 6)
- **Trauern** (Ursula Büchli, S. 8)
- **Das Fräulein mit dem roten Koffer** (Buchbesprechung von Esther Schefer, Bibliothek Eglisau, S. 9)
- **Stufenalter** (Redaktionsteam, S. 10)
- **Grüne Liste** (Noelle Bosshard, S. 11)
- **Schon seit 2014: «Offene Gärten» Gespräch mit Christine Wormer** (Matthias Heller, S. 12)
- **Mit den Säumern unterwegs** (Walter Forrer, S. 14)
- **Schlusswort** (Helen Hangartner, S. 16)

Ihr Redaktionsteam

Ergebnisse der Umfrage zur Form von Kontakt - Entscheid

Vielen Dank für alle Rückmeldungen und Teilnahmen an unserer Umfrage zur Ausgabe Nr. 12.

Die Ergebnisse haben ergeben, dass die ursprüngliche Darstellung von *Kontakt*, also Schriftgrösse und die zwei Spalten, beibehalten werden sollten und die Darstellung so gut leserlich ist. Aus diesem Grund hat sich das Redaktionsteam dazu entschieden, die Darstellung wie in *Kontakt* Nr. 11 weiterzuführen. Falls Sie *Kontakt* auch künftig lieber in Papierform als elektronisch erhalten möchten, können Sie dies jederzeit gerne dem Redaktionsteam mitteilen, via Mail an seniorenrat@eglisau.ch.

Ihr Redaktionsteam

Die Ukraine und wir Älteren

Keine Angst, wir funktionieren *Kontakt* nicht zu einem Bulletin mit politischen Thesen um. Es geht uns beim Altersbulletin ja vor allem um Gedanken, Hinweise und Geschichten, welche die unmittelbare Lebensqualität älterer Menschen betreffen.

Nun ist aber der Krieg in der Ukraine eine derart unfassbare, zerstörerische und vor allem für die direkt Betroffenen schreckliche Tatsache, dass wir es wagen, auch hier einige Gedanken dazu zu formulieren.

Si vis pacem para bellum ist ein lateinisches Sprichwort. Wörtlich übersetzt heisst es: «Wenn du (den) Frieden willst, bereite (den) Krieg vor.» Andere, freiere Übersetzungs-versionen sind: «Wenn du Frieden willst, rüste zum Krieg.» oder «Wer den Frieden sucht, bereite den Krieg (vor).» (Quelle Wikipedia).

Der Widerspruch, der im Sprichwort deutlich wird, beschäftigt auch die derzeitigen Diskussionen zum Krieg.

Bekanntlich gibt es auch hierzulande Stimmen, die den Begründungen seitens Russlands zum Angriff auf den Nachbarn Ukraine etwas abgewinnen können. Es gibt auch

weitere Teile der Welt, in denen dieser Krieg ebenfalls unterstützt wird.



In Westeuropa und namentlich in den an Russland grenzenden Ländern sieht das anders aus. Hier empfinden die Menschen die Nähe des Kriegsgeschehens als Bedrohung. Sie haben Angst vor weiteren Eskalationen des Krieges in Europa. Die tapferen Abwehrhandlungen der Ukrainer werden verstanden und die laufenden humanitären, finanziellen und militärischen Unterstützungsmassnahmen mitgetragen. Aber nicht diskussionslos, durchaus kontrovers und emotional, bis an den Familientischen.

In der Schweiz kommt wegen der Gesuche um Waffenlieferungen das Thema Neutralität auf den Tisch. Man besinnt sich, was sie bedeutet und welche konkreten Aktivitäten unserem Land erlaubt sind und welche nicht.

Wie erwähnt, wollen wir hier auf die komplexe Situation und auf die sich stellenden schwierigen Fragen nicht näher eingehen. Dennoch erlauben wir uns den Gedanken und Hinweis, wie notwendig in dieser Zeit die persönliche Information über die Geschehnisse und das Gespräch darüber sind. Einen persönlichen Standpunkt und eine eigene Meinung zum Krieg in Europa zu finden, darauf sollten wir nicht verzichten, etwa «weil das uns im Alter sowieso nichts mehr angeht...»

Wir empfehlen Zeitung lesen, Talkshows im Fernsehen mitverfolgen, mit Interessierten das Gespräch darüber suchen, Geld spenden...



Christoph Biedermann

(Nr. 5 / März 2023 www.reformiert.info)

Ihr Redaktionsteam

Gedicht «Trost»

«Tröste dich, die Stunden eilen,
Und was all dich drücken mag,
Auch das Schlimmste kann nicht weilen,
Und es kommt ein anderer Tag.

In dem ew'gen Kommen, Schwinden,
Wie der Schmerz liegt auch das Glück,
Und auch heitre Bilder finden
Ihren Weg zu dir zurück.

Harre, hoffe. Nicht vergebens
Zählst du der Stunden Schlag:
Wechsel ist das Los des Lebens,
Und – es kommt ein anderer Tag.»

Theodor Fontane

Rhygfröni (Teil 2)

(In der letzten Ausgabe von Kontakt hat unser Gast-Schreiber, Tony Ettlin, erzählt, wie Hans der leicht verwahrloste, verschrobene Typ mit dem qualmenden Rio-Asechs Stumpfen im Munde und Mathilda, die auffällig farbig gekleidete Altenpflegerin sich auf dem Tanz kennen gelernt haben.)

Hier folgt nun der zweite Teil.

Viel Spass beim Lesen!

«Ich weiss. Du bist der Hans, der nach Rauch stinkt.» Sie lachte schallend. «Gehen wir ein Stück weit zusammen?»

Hans liess es zu, dass sie seinen Arm packte und ihn mitzog. Mit schleppenden Schritten versuchte er mitzuhalten und auf den Beinen zu bleiben.

«He! Langsam!» wehrte er sich. «Ich habe keine Schlittschuhe!» Wieder lachte sie laut, stoppte, zog ihn an sich und wickelte ihn mit ihren Armen in die grüne Jacke. Sein Kopf lag an ihrer mächtigen Brust. Als er sich befreien konnte, um Luft zu holen, drückte sie ihm einen satten Kuss auf die Wange.

«Du gefällst mir!» strahlte sie ihn an. «Du bist mutig und stark. Und wenn du das Rauchen aufgeben würdest, könnte es etwas werden mit uns!» Sie fixierte ihn liebevoll mit ihrem linken Auge. Hans schüttelte sich, teils um die Kälte abzuwehren, teils aus Erregung. War es der unsichere Untergrund, der seine Knie zittern liess? Er erinnerte sich nicht ungerne an die wirbelnden Tänze auf der Dorfbühne und die aufwühlende Nähe von Mathildas Körper.

«Komm! Ich habe ein Paar Schlittschuhe für dich.» Ohne auf seine Antwort zu warten, zog ihn Mathilda hinter sich her. Am Ufer zog sie ihre Schlittschuhe aus und legte sie Hans vor die Füsse.

«Warte hier. Bin gleich wieder da!» Sie rannte in ihren Socken über die Schneedecke zum Haus, wo sie wohnte. Nach zehn Minuten stand sie wieder vor ihm und streckte ihm ein Paar altertümliche Schleifeisen und einen Schraubenschlüssel entgegen. Hans setzte sich auf das gefrorene Bord, zog die Militärschuhe aus und befestigte die Schleifeisen an der Sohle.

«Los geht's!» jauchzte Mathilda, als sie beide auf ihren Schlittschuhen auf das Eis hinausglitten. Hans fühlte sich noch etwas wackelig auf den schmalen Kufen. Die Militärschuhe boten nicht den nötigen Halt, so hart er sie auch schnürte. Mathilda fasste ihn um die Hüfte und zog ihn im Takt einer Walzermelodie, die sie summte mit sich gegen die Flussmitte hinaus. Langsam kamen sie in Schwung und tanzten durch

den sich lichtenden Nebel über den Fluss. An manchen Stellen knirschte die Eisdecke bedrohlich unter ihren Schritten. Mathilda stiess lustvolle Schreie aus, während Hans schwer atmete und seinen Herzschlag bis in die Halsschlagadern spürte. Er wagte es nicht, daran zu denken, was wäre, wenn das Eis brechen würde. Als die ersten Sonnenstrahlen durch den Nebel drangen, verabschiedete sich Mathilda von Hans mit einem Kuss in der Flussmitte: «Ich muss zur Arbeit. Bald wird die Polizeipatrouille am Rheinufer auftauchen, um die Eisdicke zu prüfen. Die dürfen uns nicht sehen, sonst gibt's Probleme. Wir treffen uns nach dem Eindunkeln wieder hier.» Hans glitt mit unsicheren Schritten, aber immer noch im beschwingten Walzertakt zurück zum Ufer, schnallte die Schleifeisen ab und machte sich auf den Weg zur Arbeit.

Die Polizei verbot das Betreten des Eises für weitere drei Tage.



Mathilda und Hans trafen sich am Abend um neun Uhr für eine nächtliche Schlittschuh-Tour und der Einfachheit halber blieb Hans über Nacht bei Mathilda. Sie war einverstanden, unter der Bedingung, dass er nicht rauchte. So konnten sie am Morgen vor Tagesanbruch zu ihrem Tanz auf dem Eis aufbrechen. Am dritten Morgen, als die Polizei das Eis für alle freigab, holte Hans in seiner Euphorie aus der Jackentasche einen Stumpen und wollte ihn zur Feier des Tages anzünden. Er hatte seit einer Woche nicht mehr geraucht. Mathilda schaute ihm entsetzt zu, wie er den Stumpen in den Mund steckte und nach Streichhölzern suchte.

«Was tust du da?» fauchte sie ihn an. Hans lachte nur und setzte die Rio-6 in Brand. Mathilda umkurvte ihn wie eine wildgewordene Wespe, zog mit den Schlittschuhen immer tiefere Spuren ins Eis, bis die Platte, auf der Hans stand, einbrach und er im eisigen Wasser versank. Der glühende Stumpen zischte und eine letzte Rauchwolke stieg auf, dann war von Hans nur noch sein Hut übrig, der in dem Eisloch schwamm.

Ab hier gibt uns die Überlieferung zwei Varianten:

In Variante eins, die von vielen Eglisauern erzählt wird, tauchte Hans nicht mehr auf.

Ohne noch einmal zurückzuschauen glitt Mathilda auf ihren Kufen davon und wenig später zog sie aus Eglisau weg. Bösertige Stimmen bezeichneten sie gar als Hexe.

In der zweiten Version tauchte der Kopf von Hans nach ein paar Sekunden wieder prustend und keuchend aus dem Wasserloch auf. Mathilda warf ihm ihren Schal zu, legte sich bäuchlings aufs Eis und griff nach seiner Hand. Wie ein Walross grunzend schob sich Hans auf die Eisdecke. Gemeinsam krochen sie von der Bruchstelle weg, zogen ihre Schlittschuhe am Ufer aus, stapften in den Socken durch den Schnee und verschwanden in Mathildas Haus, bevor die Leute, die nun auf den Fluss hinausströmten, sie sehen konnten.



Zwei Monate später feierten sie ein grosses Hochzeitsfest. Hans warf seinen ganzen Stumpenvorrat in den Fluss und rauchte nie mehr. Einer seiner Kollegen sagte in seiner Ansprache am Hochzeitsfest: «Wir hatten also doch recht: Der Rhein musste

zuerst zufrieren, bis Hans das Rauchen aufgab und Mathilda einen Mann fand.» Die Hochzeitsgesellschaft quittierte den Spruch mit schallendem Gelächter. Mathilda packte Hans am Arm, zog ihn auf die Tanzfläche, um mit ihm eng umschlungen einen Walzer auf das Parkett zu legen.

Welche der beiden Versionen wahr ist, kann ich leider nicht sagen. Ich weiss nur, dass neun Jahre später, 1963, der Rhein wieder zufror und die Redensart langsam aus dem Wortschatz der Eglisauer verschwand.

Tony Ettlin

Ein Piks gegen Gürtelrose

(Etwas zum Lesen aus der Zeitschrift «Zeitlupe», Ausgabe 2/2023)

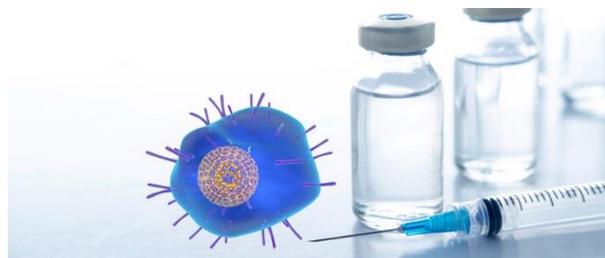
Die Gefahr, im Alter an Gürtelrose zu erkranken, ist gross. Ein neu zugelassener Impfstoff will uns davor bewahren. Er ist weit wirksamer als sein Vorgänger.

Die Schreckenstage liegen mittlerweile dreissig Jahre zurück, aber Arthur Meyer* erinnert sich noch immer haargenau daran zurück. Er bemerkte damals am linken Unterbauch kleine Bläschen, die Haut war gerötet – dort, wo er seit Tagen einen dumpfen Schmerz verspürt hatte. Deshalb vereinbarte er mit seinem Hausarzt einen Express-Termin. Die Diagnose: Gürtelrose (Herpes Zoster). «Erst dachte ich: easy. Doch dann ging es los», erzählt der heute 63-Jährige und verzieht dabei das Gesicht, als müsse er das Elend neuerlich durchleben: «Die einzelnen Bläschen verdichteten sich zu einem Band, das halbseitig meine linke Flanke umkreiste. Dann begannen die Quaddeln höllisch zu schmerzen, als hätte mir jemand tausend feuerheisse Nadeln in die Haut gesteckt.»

Medikamentös lassen sich das Wirken der Viren einschränken und die Schmerzen etwas lindern. Der Verlauf bleibt trotzdem schmerzhaft. Noch heute zeugen Narben von Arthur Meyer damaligem Leiden. Deshalb stand für ihn fest: Diesen Horror wollte er kein zweites

Mal erleben. Aus diesem Grund liess er sich unlängst impfen.

Viren schlummern in unserem Körper



Die Angst vor einer Zweiterkrankung ist nicht unbegründet. Das Risiko dafür liegt zwischen vier und zehn Prozent. Denn Varizella-Zoster-Viren, die hinter der Gürtelrose wirken, schlummern jahrelang in unserem Körper, ohne dass wir sie bemerken. 95 Prozent aller Erwachsenen sind Träger davon. Sie kommen mit dem Virus meist in Kindertagen in Kontakt: Varizella-Zoster-Viren bewirken nach dem Erstinfekt Windpocken. Die Viren quartieren sich in der Folge in den Nervenzellen-Ganglien des Rückenmarks ein. Eine Immunschwäche, chronische Krankheiten oder altersbedingte Gebrechen können den stillen Gast jedoch zu neuem Leben erwecken. Daraufhin verbreitet er sich neuerlich und befällt Teilbereiche des Körpers, oft die Hüften (ganz- oder halbseitig), manchmal sogar Gesicht und Augen. Typisches Merkmal dafür sind flüssigkeitsgefüllte Bläschen.

Ebenso typisch sind die starken Schmerzen, wie sie Arthur Meyer durchlebte. Die Viren befallen und beschädigen Nervenzellen. Im schlimmsten Fall erholen sich diese davon gar nicht oder äusserst langsam. Mit schlimmen Folgen: Der Schmerz strahlt über Monate oder Jahre weiter (postherpetische Neuralgien). Solche Komplikationen treten bei etwa 30 Prozent aller Fälle auf. Sie sind bei älteren Menschen und bei Patientinnen und Patienten mit Immundefekten deutlich häufiger.

Zwar steht in der Schweiz schon seit 2017 ein Impfstoff (mit abgeschwächten Lebendviren) gegen Herpes Zoster im Einsatz. Doch dessen Wirkkraft ist weit geringer als sein potenziertes

Nachfolger Shingrix. Dieser umfasst eine Untereinheit des Herpes-Zoster-Virus und einen verstärkenden Hilfsstoff. Er wurde im Oktober 2021 für die Schweiz zugelassen und wird seit Anfang 2022 verabreicht. Die Kosten (rund 350 Franken) werden von den Krankenkassen bei über 65-Jährigen und bei Jüngeren, die zu einer der Risikogruppen gehören übernommen. Alle andern müssen die Impfung selbst bezahlen.

30'000 Neuerkrankungen pro Jahr

Gürtelrose ist verbreiteter als oft angenommen. Gemäss Studien erkranken zwischen 25 und 30 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens daran. Eine Studie zeigt, dass in Deutschland jährlich mehr als 300'000 Personen ab 50 Jahren davon betroffen sind. Umgerechnet auf die Schweiz entspricht das etwa 30'000 Neuerkrankungen pro Jahr. Zwei Drittel der Patientinnen und Patienten sind älter als 50 Jahre, denn die Reaktivierung des Virus tritt häufiger bei älteren Personen auf.

Die Schwere der Gürtelrose und ihrer Komplikationen nimmt bei über 50-Jährigen ebenfalls zu. Deshalb rät das Bundesamt für Gesundheit (BAG) Menschen ab 65 dringend dazu, sich gegen Herpes Zoster impfen zu lassen. Denselben Rat richtet die Behörde auch an Menschen ab 50, die vor kräftezehrenden (Krebs-) Therapien stehen oder die an Immunschwäche leiden. Klinische Studien weisen für Shingrix eine Wirksamkeit von 91 Prozent gegen Gürtelrose und 89 Prozent gegen postherpetische Neuralgie nach.

Der Impfstoff scheint hochwirksam zu sein. Das zeigt sich leider auch in den Reaktionen nach der Impfung. Bei 83 Prozent treten Schmerzen auf, bei 44 Prozent Rötungen und Schwellungen, bei 17 Prozent sogar Fieber. «Das ist zwar nicht schön, aber vergleichsweise ein Klacks zu dem, was ich durchlitten habe», sagt Arthur Meyer. Er nahm die Unbill gern in Kauf. «Für mich ist das Thema damit definitiv erledigt.»

**Name von der Redaktion geändert.*

Roland Grüter, «Zeitlupe»

Sorgenloses Duschen auf unserer «Pasturone»

(Der Autor erzählte in Kontakt Nr. 10 und 11 von seinem Rustico 'Contentas' im Tessin, das er dann verkaufte. In der neuesten Tessin-Geschichte von Hutter geht es nun ums Wasser für das neu erworbene Rustico Pasturone)

«Keine Wasser- und Holz Sorgen mehr. Ein neues Paradies!»

Erinnern sie sich? Dieser Satz stand im Kontakt Nr. 11 in meinem Bericht über den Kauf und Ausbau unseres Rustico *Pasturone*.



Schon während dem Umbau fiel uns auf, dass die angeblich zum Land gehörende Quelle erstaunlich weit weg vom Häuschen liegt. Das Meterband beruhigte uns nicht wirklich. Die Quelle sprudelt genau im Grenzbereich zur Nachbarparzelle.

Wir leisteten uns eine genaue Vermessung. Ein Agro-Ingenieur kam per Helikopter zu uns. Und siehe da: Die Quelle liegt eindeutig nicht auf unserem Land.

Der frühere Besitzer stritt vehement ab, je gesagt zu haben, die Quelle gehöre beim Kauf dazu. Offensichtlich hatte er den Grenzverlauf ganz genau gekannt.

Mein Plan, eine Leitung von der Quelle hinunter zu unserem Häuschen zu bauen, konnte nicht mehr umgesetzt werden.

Wir suchten nach dem Eigentümer der Nachbarparzelle. Wieder half uns das Grundbuchamt Tenero. Ein Besuch bei diesem, einem gewissen Herrn Canevascini, brachte schnelle Klärung. Leider keine erfreuliche.

Wir dürften selbstverständlich jederzeit von seiner Quelle Wasser holen. Eine Leitung aber von der Quelle über sein Land hinüber auf unser Land, würde er nie im Leben erlauben!

Wir versuchten es mehrmals erneut, auch mit Geld. Für die Benützung, für einen Kauf, für ein Durchleitungsrecht... es half alles nichts. Glücklicherweise läuft der zugehörige Bach nur einen Meter ennet der Grenze. Es braucht nur ein einziges starkes Gewitter und das Bächlein sucht sich seinen Weg künftig über unser Land.

Sofort legte ich doch noch eine Wasserleitung zu unserem Häuschen. Diese führt allerdings kein reines Quellwasser mehr. Sie erreicht etwa 10 Höhenmeter unterhalb unseres Rustico ihren Endpunkt.



Von da aus pumpen wir seither das Wasser in einen Tank oberhalb der *Pasturone* Und von da weg läuft es in unsere Küche und zur Dusche.

Leider trocknet der Bach im Sommer oft aus. Die Quelle gibt trotzdem noch etwas Wasser ab.

Obschon wir im Keller einen 500 Liter Wassertank einbauten, müssen wir immer häufiger auf diesen zurückgreifen. Bei einem Gewitter füllen wir alle unsere Kübel und Becken von der Dachrinne aus auf.

Wir lernten, mit 15 Liter Wasser pro Tag auszukommen, die sich folgendermassen zusammensetzen:

- Wasser direkt vom Dach für das WC und die Dusche
- Melitta-Filter-Wasser zum Kochen und Abwaschen
- Wasser, das wir abkochen und trinken

Nach dem Tod von Herrn Canevascini vor zwei Jahren entstand ein Kontakt zur Tochter, einer Frau Schaffter-Canevascini. Eine angenehme, herzliche Frau. Sie schenkte uns eine Flasche Grappa des verstorbenen Vaters, und gab uns sofort die Bewilligung, eine Quelfassung zu bauen.

Innert einem halben Jahr bauten wir die Quelfassung, dazu eine direkte Leitung zu unserem Häuschen.



Letztes Jahr blieb der Schnee im Winter weitgehend aus, die Frühlingsregen ebenso und die im August üblichen Gewitter zogen alle an unserer Gegend vorbei. Der Quellbach war im April bereits ausgetrocknet, während in unserer Fassung immer noch etwas Wasser lag. Daraus floss noch 1 dl/min Wasser zur *Pasturone*. Wenig, aber für uns absolut genügend.

Allerneuestes post scriptum:

Wir haben die Nachbarliegenschaft mit Quelle und drei Rustici gekauft!

Die Häuschen versuchen wir wieder zu verkaufen. Die neuen Eigentümer:innen dürfen jederzeit Wasser von UNSERER Quelle holen.

Ernst Hutter

Trauern

Den Tod erleben durch den Tod eines geliebten Menschen

Trauer, nur ein Wort?

Trauer ist zunächst ein Wort, bestehend aus sechs Buchstaben. Diese Tatsache trifft zunächst für alle Leser:innen zu. Für diejenigen Menschen allerdings, die den Verlust eines geliebten Angehörigen hinnehmen müssen, ist Trauer weit mehr als nur ein Wort aus abzählbaren Buchstaben. Sie bedeutet Schmerz, Verzweiflung, Angst vor der kommenden Zeit, Einsamkeit, aber auch Wut, Gefühlschaos sowie Hin- und Hergerissensein zwischen Zuversicht und Niedergeschlagenheit. An einem Tag meinen wir, alles im Griff zu haben, am nächsten Tag erdrückt uns die schwere Last der Dunkelheit, die sich über uns gelegt hat.

Wir Menschen werden wesentlich durch die Beziehungen zu anderen Menschen geformt. Bindungen sind ein prägender Anteil unseres Selbsterlebens. Beim Tod eines geliebten Menschen wird aber auch gleichzeitig unser Welt-Verständnis stark erschüttert. Emotionen brechen auf. Wir sind verzweifelt, wütend vielleicht und wollen nicht wahrhaben, was wir zu akzeptieren haben. Ein Mensch ist nicht mehr und wird in jeder Sekunde unseres künftigen Lebens schmerzhaft fehlen. Vor diesem Hintergrund hat der Hinterbliebene das innige Bedürfnis, mit dem Verstorbenen zu verschmelzen, und muss sich doch von ihm trennen.



Wir werden von diesem Tod des andern mit voller Wucht getroffen, ohne vom Leben dazu gefragt worden zu sein. Durch die

neue Realität sind wir gezwungen, uns neu zu orientieren. Was zuvor vertraut war, ist nicht mehr und was neu vertraut werden soll, kennen wir noch nicht. Das Leben eines Trauernden verändert sich schlagartig. Dies wirft ihn in ein emotionales Chaos. Er sieht sich plötzlich vor Probleme gestellt, die in der momentanen Verfassung vielleicht gar nicht zu lösen sind.

Eine Ehefrau wird durch den Tod ihres Mannes zur Witwe. Unter Umständen hat sie fortan mit finanziellen Schwierigkeiten zu kämpfen. Sie muss sich damit auseinandersetzen, dass sie den Lebensabend allein verbringen wird. Vielleicht ist sie noch jung und mit kleinen Kindern auf sich selbst gestellt. Oder ein Partner verliert seine Partnerin, oder umgekehrt. Er oder sie ist allein und muss sich neu zurechtfinden. Die Wochenenden verbringt er oder sie nun für sich allein.



Der trauernde Mensch ist mit seinem Schmerz auf sich gestellt. Nach der Beerdigung ziehen viele sich zurück, wollen ihn in seinem Schmerz nicht stören. Dabei wäre der/die Trauernde dankbar für jede Zuwendung. Wir ändern aber tabuisieren Trauer und Schmerz. Der/die Trauernde fühlt eine drückende Einsamkeit. Floskeln wie «du musst dich ablenken» oder «es ist ihm oder ihr viel erspart geblieben» oder «er oder sie konnte friedlich einschlafen» helfen dem hinterbliebenen Teil nichts bei der Überwindung des Schmerzes.

Um dem entgegenzuwirken, kann ein Treffen helfen, an dem andere Leidgeprüfte zusammen mit dem trauernden Menschen aktuelle Erfahrungen und Erinnerungen an den Verstorbenen austauschen. Einander zu erzählen

und zuzuhören, wie es einem in der neuen Situation geht und wie vielleicht die Zukunft aussehen könnte, mag die Trauer erträglicher machen und wieder Hoffnung aufkommen lassen.

Damit trauernde Menschen nicht sich selbst überlassen und alleingelassen werden, soll es ab April 2023 ein Treffen für Gleichbetroffene geben. Vorgesehen ist ein Zweiwochen-Rhythmus. Mit Hilfe von kleinen Ritualen am Anfang des Treffens wird es möglich, im Zusammensein mit anderen Trauernden über den eigenen Schmerz zu sprechen und so dem Leid etwas Linderung zu verschaffen. Man lernt die Anderen kennen und sieht, dass es ihnen genauso geht wie einem selbst!

Die Teilnahme an den Treffen ist freiwillig und unentgeltlich. Eine erste Zusammenkunft ist am 13. April 2023 von 17–19 Uhr geplant. Ort Elanpark, Bauelenzelgstrasse 20, Raum 204 in 8193 Eglisau.

Ursula Büchli

Buchbesprechung

«Das Fräulein mit dem roten Koffer» von Rüdiger F. Findeisen

Im Jahr 1966 beginnt die Geschichte von Rüdiger Findeisen aus Leipzig und Ursula Hutter aus Winterthur. Die spannenden Geschehnisse spielen in der DDR und enden mit deren Ende im Jahre 1990.



Biografie, erschienen im Selbstverlag R & U Findeisen, Sept. 22, ISBN: 978-3-033-09456-7
Erhältlich unter ruefindeisen@bluewin.ch oder in der Bibliothek Eglisau.

Einen grossen Teil des Buches nehmen die Rückblenden ein, in denen Rüdiger über

seine Kindheit in Thüringen erzählt, wie er im sozialistischen, von Partei, Jugendorganisationen und Gewerkschaft geprägten Osten aufwächst, und später, wie er Ursula kennenlernt. Dazwischen die Passagen über die Flucht, die in der Gegenwartsform geschrieben sind, so erleben wir als Leser die Geschehnisse hautnah mit. Ergänzt wird seine Erzählung mit vielen Fotos im hinteren Teil, die uns seine Lebensgeschichte anschaulich näherbringen.

Eine grosse Liebe mit Happy End, die interessanten Einblicke in die Geschichte unseres Nachbarlandes verschafft. Überraschend und erschreckend auch, dass selbst in der «neutralen» Schweiz Fichen (Karteikarten) über Personen angelegt wurden, die Beziehungen mit Menschen aus «dem kommunistischen Osten» eingingen.

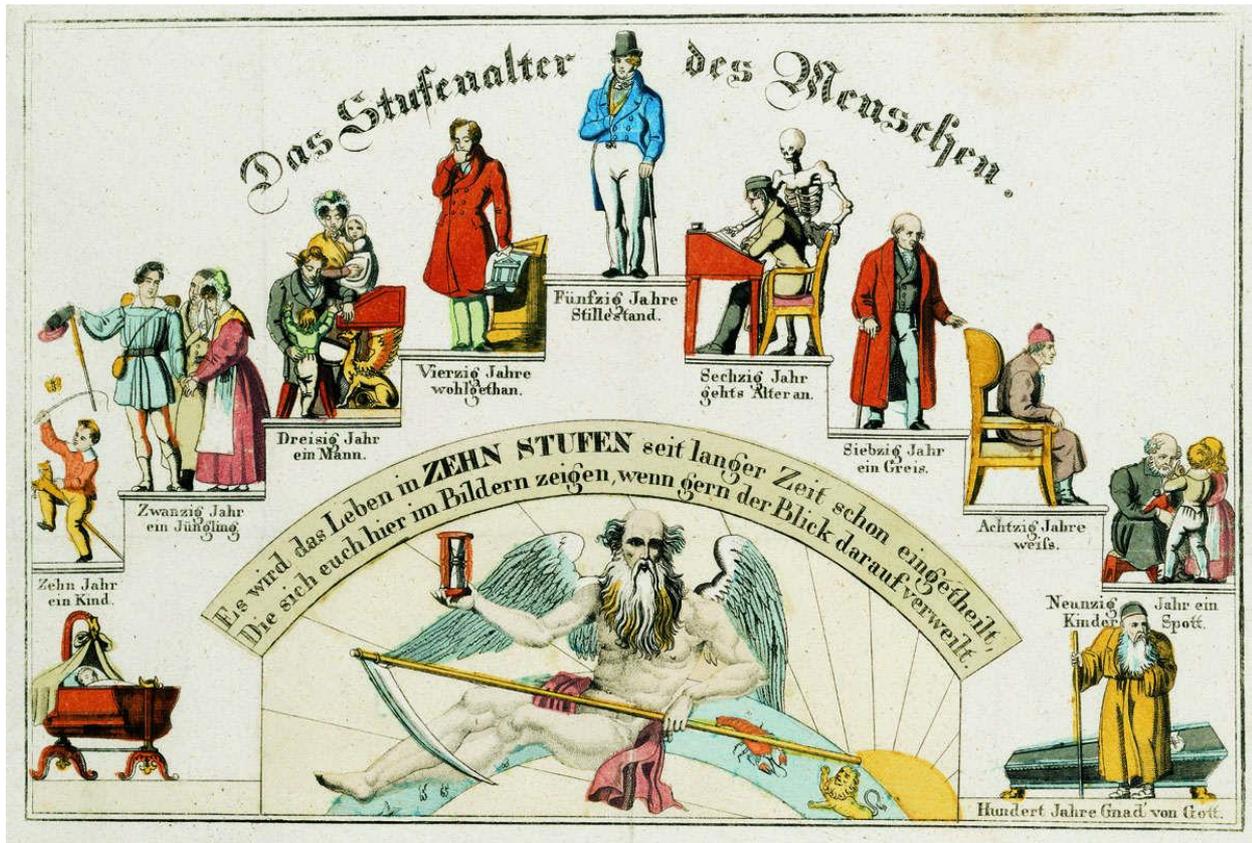


Anmerkung: Bei dem genannten Cousin handelt es sich um «unseren» Ernst Hutter, der schon damals mit seinem umgebauten Renault-Bus die Welt bereiste.

Esther Schefer, Bibliothek Eglisau

Stufenalter

Die Lebenstrepfen des Menschen (um 1850)



Lebenstrepfen waren ab dem 17. Jahrhundert sehr populär. Ausgehend von den durch Solon eingeführten Lebensjahrsieften (Hebdomaden) wurde der menschliche Lebenslauf dabei meist in zehn Stufen zu je zehn Jahren unterteilt und dargestellt. Der Höhepunkt des Lebens wurde in vielen Fällen auf die fünfte Dekade gesetzt, da man davon ausging, dass der Mensch in diesem Alter «der Vollendung am nächsten komme». Bevor der Lebensverlauf in Form von Treppen dargestellt wurde, waren in der Kunst Kreise, Räder und Bäume die übliche Symbolik. Diese Form wandelte sich dann mehr und mehr in einen linearen Ablauf. Die ersten gesicherten Darstellungen stammen aus dem Jahr 1540 von Jörg Breu dem Jüngeren und Cornelis Anthonisz. Im Laufe der folgenden Jahrhunderte wandelten sich die Motive und Darstellungen ständig. Die ersten Darstellungen von Lebenstrepfen waren zunächst noch stark religiös geprägt und wurden zunehmend durch Motive aus

dem täglichen Leben ersetzt. Lebenstrepfen wurden für beide Geschlechter gemalt. Ihre Blütezeit hatten die Lebenstrepfen im 18. und 19. Jahrhundert. Mit dem Beginn des Ersten Weltkriegs bis nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs verschwanden diese Darstellungen weitestgehend.

Quelle: Wikipedia

Nachsatz des Redaktionsteams: interessant ist auch, dass Mitte des 19. Jahrhunderts als Menschen offenbar vorwiegend Männer dargestellt werden...Immerhin wurden für beide Geschlechter unabhängig Lebenstrepfen gemalt

Grüne Liste

(heute Aktivitätenanzeiger)

Vorbemerkung

Die sogenannte **grüne Liste**, sie führt die Angebote des Seniorenrates für ältere Menschen (auch die jüngeren sind selbstverständlich eingeladen!) zur Bereicherung ihrer Lebensqualität auf. Sie feiert demnächst ihr...

10-jähriges Jubiläum.

10 Jahre

Aktivitäten-Anzeiger 1/23

Kostenlose Angebote von Personen, die gemeinsam mit anderen eine Aktivität pflegen möchten. Um mitzumachen, brauchen Sie sich nur bei der Kontaktperson zu melden. Die genaue Zielsetzung, den Ort und die Häufigkeit des Zusammentreffens entscheiden die Teilnehmenden unter sich. Zusätzliche, veränderte oder wegfallende Angebote können gerne bei M. Heller, 044 381 15 84 oder heller@hwz-arch.ch gemeldet werden.

Angebote mit * erfordern einen kleinen Unkostenbeitrag.

Das Produkt wurde 2013 von **eglisau60plus**, der *zivildgesellschaftlichen Initiative*, ins Leben gerufen und wird bis heute von Matthias Heller gepflegt. Der Anzeiger erscheint auch periodisch im Mitteilungsblatt der Gemeinde Eglisau.

Gegenüber den Anfangsausgaben sieht die Liste heute anders aus. Die Zeiten ändern sich und es gibt neue Angebote und solche, die nicht mehr zur Verfügung stehen.

Das Angebot, seine Französisch-Kenntnisse in der Gruppe «Conversation française» lustvoll und spielerisch zu ergänzen, bzw. zu verbessern, hatte zu Beginn der inzwischen verstorbene *Jean-Claude Bosshard* begleitet. Seit einiger Zeit nun besorgt dies *Noëlle Bosshard* mit grossem Einsatz und äusserst positiven Kommentaren und Feedbacks ihrer «Schüler:innen».

Aus Anlass des Jubiläums und weil uns zu Ohren gekommen ist, dass Noëlle Bosshard für die «Altersromanisten» oft auch humorvolle und den Zeitgeist treffende Geschichten zum Besten gibt, haben wir die Französischbetreuerin gebeten, uns einige solcher Sprüche und Sequenzen zur Verfügung zu stellen.

« Voilà donc quelques exemples au choix, avec mes meilleurs salutations » ;



LE CURÉ DON CAMILLO TROUVE DEVANT SA PORTE UN ÂNE MORT. IL TELÉPHONE AU MAIRE POUR FAIRE ENLEVER LE CADAVRE.

LE MAIRE, QUI DÉTESTE LE CURÉ, LUI DIT:

- « CELA NE ME REGARDE PAS ; C'EST VOTRE AFFAIRE D'ENTERRER LES MORTS, N'EST-CE PAS ? »
- « TRÈS JUSTE. MAIS LA LOI PRESCRIT QU'IL FAUT D'ABORD AVERTIR LA FAMILLE ! »
- LA CLAUSTROPHOBIE , C'EST LA PEUR DES ENDROITS FERMÉS. EXEMPLE : JE VAIS AU BISTRO MAIS J'AI PEUR QU'IL SOIT FERMÉ !
- L'AMOUR C'EST COMME LA GRIPPE, ON L'ATTRAPE DANS LA RUE ET ON LA TRAITE AU LIT !
- QUAND ON A PERDU NOS CLÉS, IL Y A TOUJOURS UN IMBÉCILE POUR NOUS DEMANDER: TU LES AS PERDU OÙ ?
- VOUS N'ÊTES PAS RESPONSABLE DE LA TÊTE QUE VOUS AVEZ MAIS DE LA GUEULE QUE VOUS FAITES !
- LE RIRE C'EST COMME LES ESSUIES-GLACES: IL PERMET D'AVANCER MÊME S'IL N'ARRÊTE PAS LA PLUIE.

AIMER, C'EST SAVOIR ENTRER DANS LE JARDIN DE L'AUTRE POUR ENLEVER LES RONCES ET Y FAIRE POUSSER DES FLEURS.

Noëlle Bosshard

«Offene Gärten» - schon seit 2014 Gespräch mit Christine Wormer

(die Fragen stellte Matthias Heller)

Du hast einen fantastischen Garten. Was hat Dich inspiriert? Bist Du bereits mit einem schönen, grossen Garten aufgewachsen?

Ch.W.: Ja, ich hatte das Glück, in Süddeutschland mit naturverbundenen Eltern und einem grossen, wunderschönen Garten aufzuwachsen und von einer gärtnerisch-kreativen Mutter profitieren zu können. Mein Vater, von Beruf Agronom, war für die Wühlmäuse und sonstiges Unerwünschtes zuständig. Auch Baumschnitt war seine Sache.



Du hast schon viele Gärten besucht. Ist einer davon Dein spezieller Liebling?

Ch.W.: In der Tat, ich habe Gärten in ganz Europa, in Asien, in den USA besucht. Aber ich denke, jeder Garten ist ein sehr individueller, wertvoller Ausdruck seiner Besitzer:in. Und jeder für sich ist schön.



Du hast die Idee für «Offene Gärten» 2013 anlässlich des 2. Forums von eglisau60plus präsentiert. Woher kam die Inspiration? Kanntest Du Personen, die an einem solchen Anlass teilgenommen hatten?



Ch.W.: Meine Schwester lebte in den USA und ich konnte dort an einer solchen Veranstaltung teilnehmen. Die Atmosphäre des intensiven Austauschs und des freundlichen Interesses hat mich bewegt und ich dachte gleich, wir sollten so einen Versuch starten.



Was hast Du erwartet? Bist Du mit dem Echo zufrieden? Gibt es Dinge, die Du ändern möchtest?

Ch.W.: Das Echo war überwältigend und ich fand den Anlass sehr gelungen. Besonders erinnere ich mich an den wunderschönen Sommertag bei der hochbetagten Marie-Anne Strässler in ihrem Rosengarten mit dem akkurat geschnit-



tenen Buchs und den vielen Gästen. Einen besseren Auftakt hätte man sich nicht wünschen können! Schwierig ist die frühe Festlegung des Zeitpunkts, die wegen der Publikation notwendig ist: Man weiss nie im voraus, wie sich der Garten präsentieren wird. Die jetzige Lösung mit einem Termin für Frühlings- und Sommergärten ist ein guter Kompromiss.



Was bringt Dir der Anlass persönlich? Hast Du durch ihn neue Menschen kennen gelernt? Denkst Du, dass Du dank diesem Anlass besser vernetzt bist in unserer Gemeinde?

Ch.W.: Ja. Das Kennenlernen von Menschen ist sehr bereichernd. Grundsätzlich habe ich die Gründung von *eglisau60plus* ausgesprochen begrüsst.

Was bereitet Dir im Zusammenhang mit dem Garten am meisten Freude?

Ch.W.: Ohne dass ich das anfänglich wusste, ist der Garten nicht nur Mühe, sondern auch



etwas für die Seele. Um das zu empfinden, muss man auch mal Fünfe grad sein lassen. Das kann ich gut. Ausserdem probiere ich gerne mal etwas aus und freue mich, wenn es gelungen ist.

Wie alt ist Dein Garten eigentlich? Wie lange ist er schon so wie jetzt?

Ch.W.: Er wurde 1986 angelegt. Ich wurde damals beraten durch Herrn Scamrad, dem Rosen-Chef von Hauenstein. Im Laufe der Jahre musste ich allerdings einiges ändern, vor allem mussten einige grosse Bäume gefällt werden.

Hast Du Lieblingspflanzen?

Ch.W.: Ja, das ist «*Pieris Japonica*», der immergrüne Strauch beim Eingang. Wenn im Februar/März der Garten noch ruht, produziert er eine wunderschöne weisse Blütenwolke. Er hat offenbar den absolut besten Platz gefunden. Aber ich liebe auch meine Hortensien, meine serbische Fichte, Taglilien, Phlox, Storchenschnabel. Ich



möchte, dass man das ganze Jahr etwas Farbe im Garten findet.

*Wieviele Stunden arbeitest Du im Garten?
Hast Du Hilfe? Wieviel?*

Ch.W.: Durchschnittlich arbeite ich von April bis Oktober wohl zwei bis drei Stunden täglich im Garten, das hält fit! Einmal im Jahr hilft mir ein Gärtner.

Hast Du einen Kompost, den Du aktiv bewirtschaftest?

Ch.W.: Ich habe zwei Komposthaufen, was sehr gut ist. Ich lass ihn einfach eineinhalb Jahre ruhen. Das Gelände hier ist lehmig und sehr stark verdichtet und so habe ich über die Jahre Kompost eingearbeitet.

Wie hat Dein Garten den trockenen Sommer überstanden? Sammelst Du Regenwasser? Wenn ja, wie gross ist Dein Tank?

Ch.W.: Ich habe zwei Wassertonnen und das Biotop. Ich musste aber schon zwei Jahre mit Brauchwasser bewässern und trotzdem haben drei Sträucher nicht überlebt. Nicht alle Pflanzen schaffen es, ihre Wurzel tiefer zu treiben. Mein Traum wäre, eine eigene Quelle zu besitzen!



Was ist Deine grösste Sorge, resp. was bereitet Dir am meisten Ärger?

Ch.W.: Ich mache mir viel Gedanken über unsere leidende Natur. Davon hängt so viel ab. Hier leben wir noch in einer Kom-

fortzone. Ärger ist so eine Sache; der nützt niemandem.

Sollen wir unsere Veranstaltung weiter betreiben?

Ch.W.: Ja, es wäre schön. Manchmal schlägt was ein und spendet eine neue Inspiration.

Die Fragen stellte Matthias Heller

Wer macht bei **Offenen Frühlings- und Sommergärten 2023** mit?

Daten Frühling:

Samstag, 29. April

Sonntag, 30. April

Samstag, 6. Mai

Sonntag, 7. Mai

Bereits heute können schon Daten bekannt gegeben werden, an denen **Sommergärten** in Eglisau besichtigt werden können.

Es ist dies möglich an den Wochenenden vom

Samstag / Sonntag, 3.-4. Juni

Samstag / Sonntag, 10.-11. Juni

Samstag / Sonntag, 17-18. Juni

Samstag / Sonntag, 24.-25. Juni

Wer Lust hat, sein Gartentürchen an den Frühlings- und den Sommerdaten) zu öffnen, meldet sich bei

Christine Wormer, 044 867 39 92,
Ch.wormer.300701@gmx.ch oder

Matthias Heller, 044 381 15 84,
heller@hwz-arch.ch

Mit den Säumern unterwegs

Wie habe ich mich gefreut auf diesen Tag. Und nun ist er da.

Um halb neun am 30. Oktober 2022 treffe ich im Laubi ein. Dort nimmt unsere Tour ihren Anfang.

Doch etwas zurück: Ernst Hartmann fasste nach der Teilnahme an der VIA SBRINZ (Die Via Sbrinz ist ein Schweizer Kulturwanderweg, der in sieben Etappen auf dem

historischen Alpen-Transitweg von Luzern (436m ü. M.) in der Schweiz über den Grimselpass (2164m ü. M.) nach Domodossola (270m s.l.m.) in Italien führt) den Entschluss, ein Pferd zu kaufen, damit er mit einem eigenen Ross an diesen Veranstaltungen teilnehmen kann. Bald war er stolzer Besitzer eines jungen Freibergers, fand ein gutes Plätzchen für sein Ross und begann sich mit seinem «Fribi» anzufreunden. Ein hartes Stück Arbeit lag vor ihm, hatte er sich doch noch nie mit Pferden beschäftigt.

Jetzt ist das «Gespann» soweit, dass es an Touren teilnehmen kann, und aus diesem Grund organisierte Ernst die eintägige Unterlandtour.

Immer mehr Leute treffen im Laubi ein, freudiges Wiedersehen, neue Bekanntschaften, die einen mit grossen Säumererfahrungen, andere, wie ich, Neulinge.

Bald werden Tragsättel, Zaumzeug, Heusäcke herbeigebracht. Jetzt wird unter kundiger Führung gesattelt. Zuerst bedecken wir die Pferderücken mit einer Militärwolldecke, vierfach gefaltet. Jetzt heben immer zwei den schweren Tragsattel auf den Pferderücken, sorgfältig bedacht, dass die Wolldecke rumpffrei unter dem Sattel liegt. Das Vorgeschirr und das Hintergeschirr werden verschnallt. Unter dem Bauch wird die Gurte festgezogen. Dazu noch die speziellen Führhalter, und bald steht das Saumross fachgerecht gesattelt da. Jetzt fehlt nur noch die Ladung. Links und rechts werden am Sattel Heusäcke, Brennholzgebündel oder Kistchen für kleinere Sachen festgeschnallt.

Nun kann sich der Säumerzug, acht Saumrosse mit ihren Begleiterinnen oder Begleitern, im Schlepptau eine Handvoll Gäste, in Bewegung setzen. Ein Hornstoss gibt das Zeichen zum Aufbruch. Bald klappern Hufe, bimmeln Glöcklein und ziehen zufriedene Menschen einher.

Ich bin glücklich, neben meinem Ross gehen zu können. Wir verstehen uns sofort gut, finden den Takt und können das vorgegebene Marschtempo problemlos einhalten. Ab und

zu schubst mich eine feine Pferdenase, für mich ein besonders schönes Zeichen der Vertrautheit.



Unser erster Halt ist in Tössriedern, wo wir mit Kaffee und Gipfeli verwöhnt werden.

Bald setzt sich der Zug wieder in Bewegung Richtung Tössegg. Wie verhalten sich die Pferde auf dem Tösssteg? Werden sie nervös oder gar ängstlich?



Mein Ross scheint sich aus dem Steg nicht viel zu machen, was hinter mir abgeht, entzieht sich meiner Sicht. Unser nächstes Ziel, Rorbas, erreichen wir auf Naturwegen, durch den Wald, auch auf geteerten Strässchen, aber immer ausserhalb des Verkehrs. Durch das Dorf steigen wir hinauf zu einem Weg, der sich im Wald dem Ziel nähert. Er führt zu einer grossen Waldwiese.

Am Waldrand ist für unsere Ankunft gut vorgesorgt worden. Wir können unsere Lasttiere an einer straffen Gurte festbinden und die Sättel von den Pferderücken heben. Schon bald stecken die Rosse ihre Köpfe ins grosszügig verteilte Heu. Eine gut organisierte Equipe hat für die Säumer

und die Begleitung ein schmackhaftes Mittagessen, «Spatz» von erlesener Sorte, vorbereitet. Es fehlt auch nicht an Getränken, an «Holzerkaffee» und Kuchen.

Die Pferde sind gestärkt, die Menschen verpflegt und bald kann wieder gesattelt werden.

Der Weg führt nun hinauf zum Wanderweg Peters Boden - Laubi. Nochmals gilt es einen schmalen Steg über der Embracherstrasse zu passieren und bald tauchen wir in den Wald des Rischbergs. Ahnen die Pferde, dass es heimzu geht? Einigen ist dieser Wegabschnitt von Kutschenfahrten sicher bekannt, jedenfalls geht es ohne Probleme zügig voran.

Ich will den letzten Wegabschnitt nochmals ganz bewusst geniessen, den Pferdegeruch einatmen, nahe neben meinem Ross einherschreiten und mich ab und zu schupsen lassen.

Im Laubi, dem Ziel unseres Ausfluges, gilt es, die Pferde von den Sätteln zu befreien und die Tiere in ihre angestammten Boxen zu bringen, wo Heu und Rüebli bereitliegen.

Vor der grossen Verabschiedung geniessen wir einen letzten Trunk. Ich bedanke mich bei den umsichtigen Organisatoren und besteige überglücklich mein rotes Velo und fahre heimwärts.

Walter Forrer

Gedanken zum Schluss

Es ist ein ganz normaler Tag, an dem ich in die Tasten meines Computers greife, um Schlussgedanken zur Nr. 13 von *Kontakt* an Sie, liebe Leserinnen und Leser, zu richten.

Wieder ist der Frühling gekommen!

Angeregt von einem Schneeglöckchen-Strauss auf dem Tisch der Gastgeberin, unterhielten wir uns in der französischen Gesprächsgruppe über diese eleganten Boten in Weiss, die uns den Einzug des

Frühlings unmissverständlich verkünden.



Wie steht es um das Naturphänomen «Frühling» unter den derzeit veränderten Gegebenheiten? Liegt unter der Erde alles vorbereitet? Wann sind Blätter und Blüten herangebildet? Geht es, dass die Schneeglöckchen, Krokusse, die Winterlinge fast über Nacht ans Licht kommen, ohne den einen unverzichtbaren Impuls, die lebenswichtigen Regentropfen?

Regen ist – die Spatzen pfeifen's vom Dach – ein wichtiger, taktgebender, Umweltfaktor. So berichtete die Tagespresse in letzter Zeit wiederholt eindrücklich und unmissverständlich - durch Datenerhebungen belegt - über die Mangellage «Wasser». Der vereiste Regen – der Schnee – fiel im vergangenen Winter in den meisten Bergregionen nur spärlich. Eindrückliche Bilder von grünen Berghängen, unterteilt von einem weissen Kunstschnee-Band für die Schneesportler, stimmten nachdenklich.



Küchenschelle (*Pulsatilla vulgaris* L.) geschützte Pflanze im hinteren Stadtberg entdeckt

Denn Wasser, das zentrale Lebenselement in Form von Regen, Schnee, Nebel benötigt jedes Lebewesen.

Frühlingsgefühle von uns allen - Menschen, Tieren und Pflanzen - werden durch Sonnenschein, sanfte Lüfte, linde Düfte, eingängige Musik, zärtliche Begegnungen u.a. geweckt, und zwar immer und in steter Abhängigkeit von Wasser.

Fussen meine Gedanken auf Fakten oder sind es «nur» persönliche Einsichten oder gar Träumereien?

Wie auch immer, ich möchte Sie anspornen, solchen Sachverhalten, Zusammenhängen und Gesetzmässigkeiten nachzugehen.

Und dies ist nun grundsätzlich nicht altersabhängig.

Uns älteren Menschen stehen mehr frei verfügbare Zeit und ein Vielfaches an Erfahrungs- und Anschauungsmaterial zur Verfügung. Wir können uns in etwas hineindenken, für Impulse offen sein und über unser Leben nachdenken.

Wir hoffen, auch mit dieser 13. Nummer von *Kontakt* unseren Leser:innen Impulse zu geben, das eine oder andere Thema zu vertiefen, sich in guten Gesprächen darüber auszutauschen, vielleicht auch Befremden zu spüren, laut herauszulachen oder gar eben mal mit dem eigenen Leben zufrieden zu sein...

Ein herzliches Dankeschön richten wir zum Schluss an unsere Autor:innen. Sie haben uns teilhaben lassen an ihren Beschäftigungen, Gedanken und Vorhaben. Diesmal waren es ja nicht nur heile (Welt-)geschichten!

Ich wünsche Ihnen eine angenehme und abwechslungsreiche Frühlingszeit.

Mit herzlichen Grüssen

Helen Hangartner, Team-Leiterin SeniorenRat

Ps: Besonders freuen wir uns wiederum an ihren Kommentaren zu diesem *Kontakt*.

So erreichen Sie uns:

seniorenrat@eqlisau.ch oder über die Postadresse Obergass 17 oder über die Tel. Nr. 044 867 04 00.



Impressum:

Herausgeber von Kontakt:

Gruppe *Kontakt* der Aktivitäten «Senior:innen für Senior:innen» des SeniorenRates

Redaktionsteam:

Stephan Fröhlich, Helen Hangartner und Corinne Schwaiger

Verfasser:innen:

Werden am Schluss der Beiträge erwähnt

Bilder:

Autori:innen, WorldWideWeb – Google, Wikipedia, Redaktionsteam