

Ausgabe 4/2021

# Steinhof Blatt

Die Informationszeitschrift des Steinhof Luzern



3	Am Steinhofstor	
4 - 6	Mit Leib und Seele	
7	Jubilare	
8 - 10	Wir als Gastgeber: Klavierkonzert	
11	Alltags-Unterbruch: Glaubenberg	
12 -16	Dies und Das: Weiterbildung Aktivierung	
17 - 19	Dies und Das: Marroni-Plausch	
20 - 21	Vor 50 Jahren: Frauen im Bundeshaus	
22	Steinhof-Personal	
23	Gratulationen	
24 - 25	Wir als Gastgeber: Logo Steinhof-Chor	
26 - 27	Die alltägliche Angst	
28 - 30	Ein Alltag zwischen Lob und Leid	
31	Raum für Begegnung	
32	Menschen, an die wir uns erinnern	
33	Gedicht	
34 - 35	Reben und Wein	
36	Rezept	
37	In eigener Sache	
38	Unser Wunsch	
39	Agenda	



Wir als Gastgeber:  
Klavierkonzert  
Seite 8-10

Dies und Das:  
Weiterbildung Aktivierung  
Seite 12-16



Wir als Gastgeber:  
Ein Alltag zwischen Lob und Leid  
Seite 28-30



Raum für Begegnung:  
Ritterstern (Amaryllis)  
Seite 31

Reben und Wein:  
Time to say Goodbye  
Seite 34-35



Liebe Leserin, lieber Leser

Wir haben für das letzte Steinhofblatt im 2021 das Thema «Alltag» gewählt. Als Definition habe ich im deutschen Wortschatz folgendes gefunden: «(oft negativ erlebter) normaler Ablauf der täglichen Tätigkeiten und Geschehnisse, mit gleichförmigem Rhythmus und wenig Abwechslung». Würden wir dies im Moment als «negativ» erleben, wenn es einen «gleichförmigen Rhythmus mit wenig Abwechslung» gäbe? Oder ist es nicht genau das, wonach wir uns gerade sehnen?

Das Thema «Alltag» hatten wir eigentlich in der Hoffnung gewählt, dass «Normalität» zurückkehrt oder dass wir in der «neuen Normalität» gut angekommen sind. Ist es Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, schon gelungen? Ist es uns gelungen? Gehen Sie im Steinhofblatt mit uns auf eine Reise durch unseren «Alltag». Wir nehmen Sie gerne mit und zeigen Ihnen auch die kleinen bunten «Farbtupfer», die es immer wieder zu entdecken gibt.

Unsere Seelsorgerin, Rita Ming, führt Sie auf eine feine Art durch einen «ganz normalen Tag» unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Wir berichten von «Alltags-Unterbrüchen», wie ein spontaner Ausflug einer Abteilung auf den Glaubenberg, den die Mitarbeitenden der Abteilung mit Unterstützung des Technischen Dienstes ermöglicht haben. Unsere institutionellen «Alltags-Unterbrecher\*innen» sind die Mitarbeitenden der Aktivierung, die immer wieder bunte Momente schaffen, wie zum Beispiel einen herbstlichen Marroni-Nachmittag.

Der Herbst ist für mich sowieso ein gutes Bild für das Leben. Die Nebeltage können es, wie die Pandemie, einem manchmal schwer machen. Es gilt für uns, nicht zu vergessen, dass irgendwann die Sonne wieder scheint. Wir sind gefordert, im «Alltag» achtsam zu sein und uns immer wieder einen Moment «Zeit»

zu nehmen. Dann erkennen wir, hie und da, einen bunten «Farbtupfer», der durch unseren Tag huscht, um uns zu erfreuen: An einem Regentag, sah ich plötzlich einen tollen, doppelten Regenbogen vor meinem Fenster. Regenbögen erinnern mich immer an das Versprechen Gottes, uns nicht zu verlassen. Dieser Gedanke tat mir grad so gut. Ich packte den Augenblick, meine Kamera und nahm mir Zeit, im Garten ein paar bunte Herbstindrücke einzufangen. Dabei traf ich einen Bewohner, der gerade die Regenspauze für eine Zigarette nutzte. Wir redeten über unseren Ginkgobaum, dessen Blätter im Herbst so wunderbar gelb leuchten. Er sagte mir, wie fasziniert er sei, dass ein einzelner Baum so viele unterschiedliche Blätterformen hervorbringen kann. Auf einem Tisch hatte er eine Auslegeordnung mit vielen unterschiedlichen Formen gemacht. «Schauen Sie, hier habe ich ein Herz gefunden», sagte er und streckte es mir freudig entgegen. Nach dieser bunten Begegnung ging ich ganz erfüllt in mein Büro zurück.

Gerne, liebe Leserin, lieber Leser, möchten wir mit den Eindrücken aus dem Steinhof Ihren «Alltag» ein wenig unterbrechen und Ihnen den einen oder anderen «Farbtupfer» schenken. Wir schicken Ihnen daher, als Überraschung, zum Abschluss dieses Jahres und zum Start des neuen ein farbiges Steinhofblatt.

DANKE, dass Sie uns verbunden sind und bleiben. Wir schätzen und brauchen Ihre Unterstützung in jeder Form. In der Hoffnung, dass wir Sie im nächsten Jahr wieder persönlich im Steinhof willkommen heissen können, grüssen wir Sie herzlich und wünschen Ihnen frohe Festtage und eine gesegnetes Jahr 2022.

Andrea Denzlein



## Gesichter prägen den Alltag im Steinhof

Mein Alltag im Steinhof ist geprägt von den Begegnungen mit den Bewohnenden. Deshalb wollte ich gerade von ihnen erfahren, was für sie dazugehört oder worauf sie im Alltag sicher nicht verzichten wollten? Die Reihenfolge der Namen entspricht der Reihenfolge der Gesichter auf den Fotos. So starte ich mit Papier und Stift beim Empfang und begrüsse gleich mit meiner Frage Frau Dazzan, die im Rollstuhl auf den Contentibus wartet. Sie schreibt mir ihre Antwort mit dem Gerät an ihrem Rollstuhl: «Ich möchte nicht auf die Arbeit im Contenti verzichten.» Als ich bei der Hausbibliothek vorbeikomme, sitzt Frau Rohrer aufmerksam in einem Polsterstuhl und berichtet, dass für sie Sonne und ein guter Tag mit anderen Leuten zum Alltag gehören. In der Abteilung vier sitzt Frau Allemann am Frühstückstisch: «Än Morgä ohni Kaffi isch kei Morgä!» Herr Spöri überlegt, trinkt seine Ovomaltine und äussert dann gestärkt: «Die tut sehr gut, aber vor allem, dass mich meine Frau, meine Tochter und mein Sohn immer wieder besuchen.» Wir stellen noch fest, dass der Erfinder der Ovomaltine der Apotheker Dr. Georg Wander war. Als ich das Zimmer von Herrn Boog betrete und ihn zum Alltag befrage, konzentriert er sich und sagt überzeugt, dass es bei ihm um den Mitmenschen gehe, «ja, um die Begegnung mit Mitmenschen.» «Und bei Ihnen, Herr Kerschke?» «Dass ich malen und zeichnen kann», antwortet er wie aus der Pistole geschossen. Ich verlasse das «Birkehuus EG» und treffe auf Herrn Decurtins, der mir seine Hand entgegenstreckt und im Alltag ganz sicher nicht auf seine Villiger verzichten möchte. «Ahoi», ihn kennt jede und jeder im Haus. Herr Obertüfer salutiert und erzählt mir mit seiner tiefen Stimme, was für ihn der Alltag ausmacht: «Arbeiten zu können, und zwar im Dienst am Nächsten. Wenn mich humorvolle Leute umgeben, dann ist die Freude am grössten, ja, das macht Spass, das ist fabelhaft! Das Herz spricht überall mit, dann macht es doppelte Freude. Übrigens, Geduld bringt Rosen und dann schnappe ich zu.» Er schaut mit einem Schmunzeln im Gesicht zum Empfang: «Die guten Recepteusen

arbeiten hier ständig.» Gerade läuft Herr Erni, sein Markenzeichen ist sein Hut, an uns vorbei, und Herr Obertüfer ruft ihm zu: «Das ist unser Herrgottskanoner». Für ihn gehöre zum Alltag, dass er laufen und für Frau Walk, dass sie Kreuzworträtsel lösen könne: «Da lernt man etwas dabei und stärkt das Hirn.» Ich nehme die Treppen hoch ins «Birkehuus OG» und treffe auf die beiden «K's»: Frau Kunz und Frau Kaufmann, die meistens länger und gemütlich am Tisch sitzen. Für Frau Kunz gehört zum Alltag, dass sie etwas zu tun hat und für Frau Kaufmann, die gegenüber sitzt, dass man gut aufgehoben ist. Für Frau Muggli, die gerade einiges hinter sich hat, ist es die Gesundheit. Frau Härter findet «s' Lismä», ihre «Lismet» wäre vom Alltag nicht wegzudenken. Sie möchte nicht aufs Foto. Ich treffe auf Frau Blättler im Rollstuhl: «Nach draussen zu gehen, darauf möchte ich nicht verzichten. Ich sage jeden Morgen meinem verstorbenen Vater danke, dass ich im Steinhof sein kann.» Weiter geht's vom «Birkehuus» zum «Ginkgohuus» hinüber. Zum Alltag von Frau Bornhauser gehört mit einem Wort: «Vertrauen». Frau Kämpfer platzt spontan heraus: «Fernsehen und dass meine Mutter immer wieder anruft.» Frau Giusti und Frau Koller diskutieren darüber und bedenken: «Dass wir miteinander reden können und noch selbständig sind.» Frau Giusti ist auch überzeugt, dass es ihr verstorbener Mann gut hat und dass der Herrgott weiter hilft. «Ja, den wollen wir noch dabei haben», bestätigt Frau Koller lachend. Frau Lütolf findet, dass im Alltag alles stimmen sollte, sonst könnte es chaotisch werden. Frau Lüthi möchte nicht auf Pralinen und Süsses verzichten, ihr Mann draussen aufs Pfeifenrauchen und Kaffeetrinken und aufs «eifach sii.» Schnell tippt Frau Stoneham auf ihrem Computer ein: «Blauer Himmel» und strahlt dabei. Im «Sonnehuus OG» treffe ich auf zwei Schwestern: Frau Gehrig möchte im Alltag nicht auf ihre Schwester verzichten und diese natürlich umgekehrt auch nicht ... und aufs Spazieren. Für Frau Staubli gehört das Essen dazu und für Frau Sigrist das Waschen, aber auch immer zur gleichen Zeit





essen zu können. Für Frau Graf ist es das Aufstehen morgens, und ihr Mann ergänzt sofort: «S' z'Morgä!» «Ja, ja, du Schlitzohr, das stimmt» und sie schaut lachend zu ihm hinüber.

Im Dachgeschoss werde ich von Herrn Schwegler überrascht. Er sitzt wie ein guter Wächter an seinem Platz und begrüsst sehr freundlich jede und jeden, der die Abteilung betritt. Im Alltag könnte er nicht auf die Körperhygiene und das gute Pflegepersonal, verzichten. Bei Frau Kälin ist es die Eucharistiefeier im Fernsehen oder in der Kapelle, für Frau Bättig das Frühstück und für Frau Sacher: «Dass das Heim Heimat bietet.» Frau Strobel isst gerade ein Stück Kuchen und fragt: «Kennen Sie das Wort Pustekuchen?» Wir lachen alle, ja, wir kennen es, haben es aber schon lange nicht mehr gehört. «Das Obst» ist für Frau Strobel und auch für Frau Badon vom Alltag nicht wegzudenken. Frau Peter sitzt in ihrem Lehnstuhl und findet sofort eine Antwort: «Dass man ernst genommen wird, miteinander spricht und die Pflege stimmt.» Weiter frage ich Frau Blau. Zuerst möchte sie nebst der Alltagsfrage mitteilen, dass ihr der Wechsel von zu Hause ins Heim lange zu schaffen machte. Niemand konnte sie darauf wirklich vorbereiten. Aber jetzt, nach fünf Jahren, wolle sie so, wie sie jetzt wohne, sicher nicht verzichten. Heimelig sei für sie weiterhin, dass die Tochter und der Sohn auf Besuch kommen. Die Naturverbundenheit und die Liebe zu den Tieren – vor allem zu den drei Geissen, die sie durch ihr Fenster erblickt – gehören für sie zum Alltag. Frau Stockmann begleite ich nach draussen und frage sie weiter: «Ein freundliches Wort», das gehört für mich dazu. Pater Föhn läuft mit Käppi und schwarzem Stock elegant vorbei und antwortet: «Än guetä Appetit z' ha.» Auf seinem «Raucherplatz» und mit selbst gedrehten Zigaretten sitzt Herr Backhuss und stellt aufgrund seiner Krankheit klar: «Das Allerwichtigste im Alltag ist für mich, dass ich schlafen kann, wann ich will.» In der Gastwirtschaft treffe ich auf Herrn Beck. Für ihn ist die alltägliche Nachmittagsstunde an seinem Stammtisch unverzichtbar. In der Besucherzone sitzt Frau Bürgi mit Herrn Bassin, der ihr gerade etwas vorgelesen hat. Lesen gehört für sie zum Alltag und ihre

Geheimfavoriten? Heinrich Heine und Bücher von Dostojewski, wie «Ein grüner Junge», «Der Spieler» oder auch von Hape Kerkeling «Ich bin dann mal weg». Auch für Frau Fetz ist es das Lesen, aber auch essen zu können. Herr Limacher sitzt traurig am Tisch und erklärt: «Unersetzlich ist für mich meine Familie, meine Tante, aber sie sind leider verstorben.» Frau Cotichini steht kerzengerade vor mich hin, spricht zuerst italienisch, dann aber, als ich sie fragend anschau, spricht sie mit kräftiger Stimme und Walliser Dialekt: «Dass me hiä änannd verstäit, ja öi versuecht änannd z' verstahh!» Nun treffe ich Herr Grüning. Auf die Frage, die ich ihm gestern stellte, was für ihn der Alltag im Steinhof bedeute, schrieb er mir seine Antwort sogar extra auf: «Da respektiert man einander, auch wenn man anderer Meinung ist. Im Steinhof ist und fühlt man sich zu Hause.» Frau Brühlhart knüpft daran an: «Man ist einfach wohl hier», ergänzt noch weiter und schaut zu ihrem Mann, «dass das Essen auch gut verträglich ist, man sich zurückziehen und die Ruhe geniessen kann, geistig nicht verarmt, das Lachen nicht verlernt, sich freuen darf ... ja auch auf den Himmel, um mit den Engeln tanzen zu können.» Herr Widmer schmunzelt, obwohl er nicht das tun kann, was für ihn zum Alltag gehören würde: «Jassä, aber mir sind leider oft z'wänig.» Frau Lang, sie gehört zur Jassgruppe, wäre unzufrieden, wenn sie nicht basteln, rüsten und kochen könnte. «Dafür danke ich dem Herrgott, denn das brauche ich alles.» Für Frau Furrer gehört dreierlei zum Alltag: Dass sie rausgehen, laufen und sich mit Leuten treffen kann. Frau Schmid lacht herzlich: «Mir isch gliich, was gaht.» Herr Meier, der gerne einen Spruch macht, äussert etwas nachdenklich: «Dass ich am Morgen noch erwachen und aufstehen kann.»

Sind wir uns bewusst, dass das Alltägliche den grösseren Teil unseres Menschenlebens ausmacht als das Besondere?

*Rita Ming, Seelsorgerin*

*Danke an alle Befragten, für ihr Einverständnis zur Veröffentlichung*

... zum Geburtstag



... gratulieren wir herzlich:

<b>Sigrist Rösly</b>	zum	<b>95.</b> Geburtstag	04. November 2021
<b>Kunz-Balmer Greta</b>	zum	<b>90.</b> Geburtstag	18. November 2021
<b>Gehrig Elisabeth</b>	zum	<b>100.</b> Geburtstag	24. November 2021
<b>Meier-Waser Martha</b>	zum	<b>98.</b> Geburtstag	04. Dezember 2021
<b>Kälin-Lutz Pia</b>	zum	<b>90.</b> Geburtstag	13. Dezember 2021
<b>Thurnherr Klara</b>	zum	<b>94.</b> Geburtstag	15. Dezember 2021
<b>Rickenbach-Blättler Maria Theresia</b>	zum	<b>93.</b> Geburtstag	29. Dezember 2021
<b>Peter Hedy</b>	zum	<b>94.</b> Geburtstag	03. Januar 2022



## Klavierkonzert von Susanna Thaler, 12. August 2021

Susanna ist die Kusine von Frau Klara Thurnherr, die bei uns im Steinhof wohnt. Auch sie ist eine begnadete Klavierspielerin und erfreut die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Klängen. Susanna war bei uns im Steinhof zu Gast, und wir waren von ihr, in der Steinhofkapelle, zu einem exklusiven Konzert eingeladen. Sie spielte Stücke von Bach, Mozart, Schubert und auch brasilianische Musik. Alle Werke spielte sie auswendig, virtuos, es war ein Genuss ihr zuzuhören. Susanna lebt schon seit Jahren in Brasilien und war auf Besuch bei ihren Geschwistern, Freunden und Verwandten. Wie kam es dazu? Susanne berichtet aus ihrem Leben:

Mein Vater war Konditor. Er machte seine Lehre in Rapperswil, wo er seine spätere Frau Trudi kennenlernte. Sie arbeitete als Telefonistin, Briefträgerin und half ihrer Mutter im Restaurant. Die beiden machten in Münchwilen, einem kleinen Dorf im Kanton Thurgau, eine Konditorei auf. Leider hatten die Dorfbewohner nicht das erwartete Interesse an Papa's feinen Sachen, deshalb musste das Geschäft nach einigen Jahren aufgegeben werden. Inzwischen waren sechs Kinder da, Hans, Verena, Trudi, Roman, Susanna und Anita. Wir zogen nach Heiden AR um, wo unser jüngster Bruder Bernhard zur Welt kam. Die Eltern starteten ein neues Geschäft, eine Näherei, und auch wir Kinder halfen mit. Papa sang im Männerchor. Er hatte eine tiefe Bassstimme und war sehr musikbegeistert! Einmal jährlich gab es ein Konzert, das wir alle gern besuchten. Mama war Mitglied im Turnverein, sie hatte Freude an Bewegung. Als das Geschäft lukrativ wurde, durften wir Kinder auch ein Instrument lernen. Hans bekam eine Handorgel, Verena lernte Klavier, Trudi Zither und später Laute, und ich bekam mit 12 Jahren meinen ersten Klavierunterricht. Wir sangen oft miteinander, und Hans begleitete uns mit der Handorgel. Das waren glückliche Momente in der Familie, wenn wir gemeinsam etwas machten, was uns Freude bereitete. Als ich 14 war, hat Klara Thurnherr, meine Kusine, die heute im Steinhof lebt, mich zu meinem ersten grossen Konzert mit Orchester, Solisten und Chor

eingeladen: Die Schöpfung von J. Haydn. Es war ein wunderbares Erlebnis, ich war zutiefst beeindruckt und begeistert. Im Klavierunterricht spielte ich die ersten Stücke von Franz Schubert, darunter das Impromptu op. 90 Nr. 4, von dem ich im Konzert erzählte, dass es mich schon ein Leben lang begleitet. Ab da wusste ich, dass ich Musik studieren wollte. Ich begann mein Studium am Konservatorium Konstanz und erwarb das Lehrendiplom. Meine Lehrerin verstand es, mir den Ausdruck und die reiche Gefühlswelt der Musik zu vermitteln. Ich studierte weiter an der Musikakademie in Zürich und erwarb das Pianisten-Diplom. Die Ausbildung machte mich unsicher. Ich hatte mich der Musik doch immer von der Gefühlsseite her genähert. Nun waren die Forderungen genau umgekehrt: zuerst perfekte Technik, Disziplin, spielen mit Metronom. Das unter einen Hut zu bringen wurde eine Aufgabe für die kommenden Jahre....

Inzwischen hatte ich Conrado kennengelernt. Brasilianer österreichischer Abstammung, der in Konstanz Ingenieur studierte. Nach drei Jahren heirateten wir und zogen nach Berlin um. Er studierte an der TU (technische Universität) Chemie-Ingenieur und ich machte ein Aufbau-Studium an der HDK (Hochschule der Künste) Gleichzeitig unterrichtete ich an der Volkshochschule Charlottenburg Klavier. Unsere Tochter Miriam kam zur Welt, die wir gemeinsam pflegten. Wir schlossen unser Studium ab: Conrado bekam eine Stelle in Frankfurt, wo unser Sohn Ingo geboren wurde. Die Firma Degussa hatte eine Tochtergesellschaft in Brasilien, und so landeten wir nach ein Jahr in São Paulo, Brasilien. Obwohl die zwei kleinen Kinder viel Aufmerksamkeit forderten und wir eine neue Sprache lernen mussten, versuchte ich, jeden Tag wenigstens eine Stunde Klavier zu üben, um meine Technik nicht zu verlieren. Nach fünf Jahren wurde Conrado von der Firma nach Salvador da Bahia versetzt, wo unsere jüngste Tochter Carmen das Licht der Welt erblickte.

Salvador, das wirkliche, tropische, faszinierende Bra-



### Geschwistertreffen

silien, mit Pflanzen und Früchten, die ich noch nie gesehen hatte. Eine ganz andere Kultur tat sich vor mir auf. 80% der Bevölkerung war afrikanischer Abstammung, und wir gehörten als Weiße zur Minderheit. Jeder sah, dass wir Ausländer waren. Wir wurden als etwas Besonderes betrachtet und immer zuvorkommend behandelt.

Die Kinder besuchten eine amerikanische Ganztagschule. Somit hatte ich wieder Zeit zum Üben. Ich stellte Programme zusammen und konzertierte in verschiedenen Städten. Langsam tastete ich mich an die brasilianische Musik heran und nahm sie auch in mein Programm auf.

Sieben Jahre später wurde Conrado zurückversetzt. Da wir nicht mehr in der Riesenstadt São Paulo leben wollten, ließen wir uns in Campinas (100 km

von SP entfernt) nieder, wo wir heute noch leben. Vor ca. 10 Jahren hatte ich ein trauriges Erlebnis. Meine Freundin Rosa bekam Krebs. Öfter besuchte ich sie im Krankenhaus und war traurig über die Verhältnisse, die ich antraf. Nach ihrem Tod überlegte ich, wie ich etwas helfen könnte. Musik machen war die Idee. Aber es gab kein Klavier. Bei meiner nächsten Europareise kaufte ich ein elektronisches Klavier und brachte es nach Brasilien mit. Wie durch ein Wunder kam ich damit problemlos durch den Zoll. Im Spital bekam ich eine Stunde zum Spielen zugeteilt, jeden Freitag von 13 bis 14 Uhr. Ich stellte mir die Aufgabe, keine Noten mitzunehmen, und auswendig zu spielen und das habe ich auch eingehalten. Der Anfang war schwer, ich musste meine Ansprüche erheblich zurückschrauben. Ich spielte ja nicht in einem Konzertsaal, sondern in einer riesigen Empfangshalle, in der sich die Leute laut unter-



*Susanna Thaler am Klavier*

hielten, hin und her gingen, aufgerufen wurden, dazu war ein Fernseher, direkt über meinem Kopf eingeschaltet. Nach einiger Zeit fand ich den Mut, das Ausschalten des Fernsehers zu beantragen. Das wurde ab dann auch eingehalten. Ich hatte Mühe, mich zu konzentrieren und war öfter drauf und dran, aufzugeben. Aber etwas hielt mich zurück: wozu hatte ich jahrelang geübt uns so viel Freude und Erfüllung erleben dürfen? Immer öfter bekam ich zu hören: Schade dass es schon zu Ende ist, wir fanden es so schöne und beruhigend. Sie bedankten und umarmten mich. Wenn ich wegging, applaudierten sie, und da wusste ich, dass ich sie innerlich berührt hatte. Oft kamen mir dabei die Tränen, wusste ich doch, wie schwer sie es hatten. Diese vielen wöchentlichen "Auftritte" während sieben Jahren bis zum Beginn der Pandemie haben mich zu

einer wahren Pianistin gemacht.

Wenn ich zurückblicke, bin ich sehr dankbar dafür. Das Besondere am Steinhof? Die Freundlichkeit und das Entgegenkommen des Personals, die gepflegte harmonische Umgebung, dass mich jemand nach dem Konzert fragte, warum ich nicht schon im Himmel sei, dass die Zuhörer nicht sofort wegrannten, sondern gerne noch etwas blieben....

Es gibt 3 CD's von mir: 1 Franz Schubert, Werke von seinem letzten Lebensjahr, 2 Werke von Schubert Chopin, Liszt und Debussy, 3 Werke von brasilianischen Komponisten.

Herzlichen Dank meiner Schwester Trudi, meiner Kusine Klara und allen, die bei der Organisation des Anlasses mitgeholfen haben.

*Susanna Thaler*

# Alltags-Unterbruch: Glaubenberg



Die Abteilung 3 hat die Gelegenheit beim Schopf gepackt: Ganz spontan wurde den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Alltags-Unterbruch ermöglicht. Kurzerhand ging es mit dem Steinhofbus, unser Gärtner Martin Blum amtierte als Chauffeur, los und ab auf den Glaubenberg.

Schnell wurden „neue Freundschaften“ geschlossen: Hier mit einer Statue aus Holz, geschnitzt von Angy Burri.

Zvieri wurde, ganz corona-konform, im Freien genossen: Es gab Kaffee und Kuchen, Vermicelles und Glace.

In aufgeräumter Stimmung wurde die Rückfahrt angetreten. Die Fahrt durch das Entlebuch machte allen grosse Freude.

DANKE allen, die durch ihren Zusatz-Einsatz zu diesem schönen Tag beigetragen haben.





## Weiterbildung Aktivierung



Trotz der schwierigen Corona-Zeit hatten Roland Hersche und Anita Marty einen Nachmittag unter dem Jahresmotto „Achtsamkeit bewegt“ für uns freiwillige Helfer und Helferinnen organisiert und gestaltet.

Verantwortliche Personen:

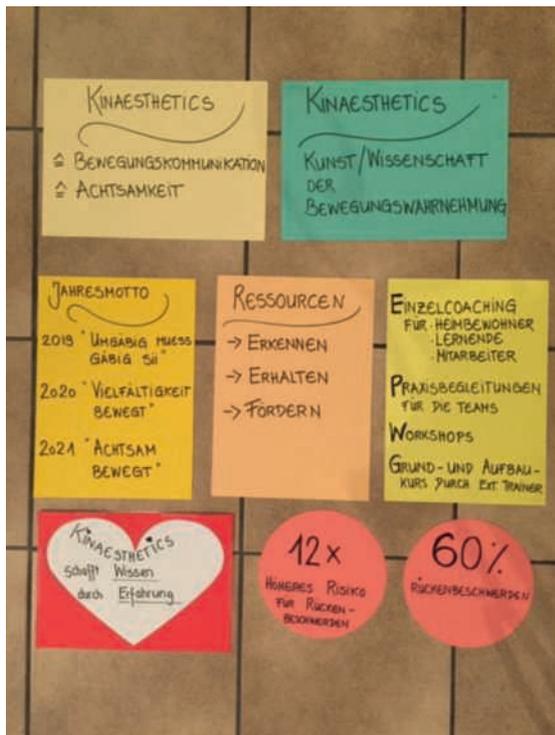
Roland Hersche, Mitarbeiter der Aktivierung und Peertutor in Kinaesthetics.

Anita Marty, diplomierte Pflegefachfrau und Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1.

Nach der Begrüssung durch Veronika, Leitung Pflege und Roland, Aktivierung, wurde der Ablauf des Nachmittags vorgestellt.

1. Vorstellung der Person und Funktion (Anita Marty)
2. Einfache Erklärung zu Kinaesthetics mit Hilfe von Plakaten an der Pinnwand (Anita Marty)
3. Vorstellung der Jahresziele «Umgäbig muess gäbig sii», «Vielfältig bewegt“ und «Achtsam bewegt» (Anita Marty)
4. Vorstellung der verschiedenen Gefässe: Einzelcoaching der HB, MA und Lernenden, Praxis-Begleitungen in den Teams, gemeinsames Lernen und Bewegen an Rapporten, «Ein- Minuten- Bewegungsinput» vor der Pflege, Grund- und Aufbaukurs für das Personal (Anita Marty) Peertutoren und AT-Workshops (Roland Hersche)

## Ablauf auf der Pinnwand dargestellt Bewegungsinput „im Stehen achtsam bewegt“



5. Bewegungsinput im Stehen (Anita Marty)
6. Achtsamkeit/Atem lenken im Sitzen (Roland Hersche)
7. Pause für WC und Mineral (ca. 10 Minuten)
8. Partnererfahrung im Stehen: Handfläche an Handfläche. 1. Zusammenspielen kreieren. 2. Jemand übernimmt die Führung – danach kurzer Austausch über diese Erfahrung (Anita Marty und Roland Hersche)
9. Anleitung Aufstehen und Hinsetzen / nach hinten und vorne Bewegen auf Stuhl (Roland Hersche)
10. Praxisnahe Beispiele an Rollator / Rollstuhl / Stuhl (Anita Marty und Roland Hersche)
11. Kurzer Erfahrungsaustausch (AHA-Erlebnisse, bleibende Eindrücke der Freiwilligen)





Der kommende Text beschreibt den chronologischen Ablauf der verschiedenen Impulse der Punkte 5 - 10, die Anita Marty und Roland Hersche für uns Freiwillige vorbereitet haben.

### **Achtsam bewegt**

Anita Marty zeigte uns, wie wichtig es für uns freiwillige Helfer und Helferinnen und auch für die Bewohner und Bewohnerinnen ist, verschiedene Übungen wie „achtsames Bewegen“ zu beherrschen.

### **Bewegen im Stehen**

Jede Person nahm für sich genügend Platz ein, um die Bewegungen auszuführen.

Wir standen entspannt und aufrecht, so dass wir den

Boden unter den Füßen spürten. Gleichmässig verlagerten wir das Gewicht auf beide Füße. Dann führten wir ganz langsam einige Bewegungen aus.

### **Anleitung Aufstehen und Hinsetzen / nach hinten und vorne Bewegen auf Stuhl**

Ich setze mich auf einen Stuhl. Mir fehlt der Bodenkontakt. Ich bewege mich ein wenig nach vorne, so dass ich ein Kissen zwischen mir und der Stuhllehne hineinstellen kann. Das ermöglicht mir, einen Kontakt mit dem Boden

herzustellen. Ich achte auf meinen Atem. Es ist wichtig, wenn ich entspannt sitzen und mein Ein- und Ausatmen auch entsprechend wahrnehmen kann. Wir konnten verschiedene Sitzpositionen aus-

probieren. Es ist wichtig, dass wir erfahren konnten, was richtiges Sitzen für uns und unsere Atmung bedeuten kann.

Man muss mit dem Gesäss nach vorne rutschen, sich mit dem Oberkörper nach vorne beugen, bis sich das Gesäss hebt und man ins Stehen kommt.

### **Bewegungsinput im Stehen**

Jeweils zwei Personen stellen sich im Raum auf. Wir schliessen die Augen.

Wir fühlen den Boden unter unseren Füssen.

Wir legen unsere Handfläche auf die Handflächen unseres Partner. Mit geschlossenen Augen drücken wir sanft unsere Handflächen gegeneinander. Eine Person übernimmt die Führung. Sie macht eine Drehbewegung nach links. Ich lasse mich führen und folge mit meiner Handfläche dieser Bewegung. Danach übernehme ich die Führung und führe eine Bewegung aus. Langsam und ganz bewusst kommt sie meinen Bewegungen



nach. Dabei beobachten wir aufmerksam unser Ein- und Ausatmen

Anschliessend tauschten wir unsere Erfahrungen aus.

...Eine Partnerin meinte zuerst, wo und wann sie das anwenden könnte. Nach den verschiedenen Aktivitäten sagte sie: „Ich kann dies ja im Alltag auch



anwenden, und es kann sogar sehr hilfreich und nützlich sein.“



es wichtig, dass der richtige Druck vorherrscht, denn dies hat auch einen Einfluss auf das Bremsen und / oder den Fahrkomfort. Beim Aufstehen oder Absitzen müssen die Bremsen gut angezogen sein, so dass sich der Rollstuhl nicht selbständig macht.

Am Schluss berichtete jeder über seine Erfahrungen und sein Empfinden, das er gemacht hatte.

Es war ein sehr informativer Nachmittag. Wir konnten uns einbringen und Fragen stellen, die kompetent beantwortet wurden.

### **Praxisnahe Beispiele an Rollator / Rollstuhl / Stuhl**

Da wir mit den Bewohnenden sehr viel mit dem Rollator oder dem Rollstuhl unterwegs sind, müssen diese unbedingt auf die betreffende Person eingestellt sein.

Wir konnten gegenseitig Erfahrungen damit machen. So müssen zum Beispiel beim Rollator die Bremsen gleichmässig eingestellt sein, die Bremshebel nicht zu streng oder zu leicht gehen. Vor allem beim Aufstehen oder Absitzen müssen die Bremsen richtig funktionieren.

Wir erlebten unsere eigenen Erfahrungen mit dem Rollstuhl. So konnten wir uns in einen Rollstuhl setzen und unsere Empfindungen, Unannehmlichkeiten und was uns selber störte, mitteilen.

Der Rollstuhl muss angepasst sein. So muss die Breite des Stuhles stimmen, und die Fussraster müssen in ihrer Höhe eingestellt sein. Das gleiche gilt für die Armlehne. Ein Bewohner benötigt ein weiches Sitzkissen, ein anderer wiederum ein hartes. Wenn die Sitztiefe zu gross ist, kann man sich mit einem Kissen im Rücken behelfen. Bei den Pneus mit Luft, ist



*Bei Kaffee und Kuchen konnten wir uns noch gegenseitig austauschen.*

Herzlichen Dank an Anita Marty, Roland Hersche und an das Küchenteam.

# Impressionen vom Marroniplausch





Und wer noch nicht genug hat, der kann die Verse  
von Heiner Hesse auswendig lernen:

Wenn schon der Sommer fast dahin,  
die Ernte in der Scheune drin,  
wenn sich die Blätter langsam färben,  
die Pilze schon im Wald verderben,  
wenn Nebel uns am Fahren hindert  
und sich die Wärmegrade mindern,  
wenn die Kartoffelfeuer riechen,  
die Igel sich im Laub verkriechen,  
wenn Drachen in den Himmel steigen,  
die Tage sich noch schneller neigen,  
wenn Vögel vor der Kälte fliehen  
und eilig gegen Süden ziehen,  
wenn sie sodann in großen Scharen  
dorthin zieh'n, wo sie immer waren,  
wenn Jungfrau bald zur Waage wechselt,  
der Bauer seine Rüben häckselt,  
wenn Dahlien uns're Gärten schmücken  
und Herbstzeitlose uns beglücken,  
wenn Mini-Röcke Hosen weichen  
und Blätter fallen ohnegleichen,  
wenn Gartenparty's längst verklungen,  
die Vögel haben ausgesungen,  
wenn Winzer in den nächsten Tagen  
im Weinberg sich mit Lesen plagen,  
wenn Spinnen emsig sich beeilen,  
Altweiberfäden zu verteilen,  
wenn alle Früchte schon im Schober,  
dann ist es Herbst und fast Oktober!

*Josef Schuler, Leiter Aktivierung*



## Frauen im Bundeshaus

An der Eröffnungssitzung der Bundesversammlung nach den Nationalratswahlen 1971 nahmen erstmals Frauen im Bundeshaus Platz. Über den historischen Moment nach Einführung des Frauenstimmrechts berichtete der Korrespondent der Neuen Zürcher Zeitung in der Morgenausgabe vom Dienstag, 30. November 1971.

### Ouvertüre in Rot - \*Weiss

Zy. Bern, 29. November

Dicht drängen sich am Montag morgen die Scharen der Zuschauer auf den Tribünen im Nationalratssaal. Ihr Bild ist der jugendlichen Mode gemäss munter und bunt durchsetzt. Der Saal selber gibt sich gemessener. Bei den Männern dominiert der dunkle Anzug. Aber auf den Tischreihen, zwischen denen Szenen herzhafter Begrüssung unter Habitués und Neugewählten lebhaftes Geräuschkulissen entwickeln, leuchten da und dort weisse und rote Nelken. Sie begrüssen die neugewählten Frauen an ihren Plätzen und bringen in der fast schüchternen Zurückhaltung, die unserem Parlament in persönlichen Dingen eigen ist, Freude und Genugtuung der einstigen Männerräte über den Einzug des weiblichen Elements in ihrer Mitte zum Ausdruck. Die Sitzordnung der beiden Kammern, in sorgsam ausgeklügelter Regie erstellt, streut die Sitze der Frauen derart in die Fraktionen ein, dass die traditionelle Auflockerung erhalten bleibt. Es gibt so wenig eine geschlossene Frauengruppe wie feste Blöcke der Fraktionen.

Schlag halb elf Uhr greift im Nationalrat der Alterspräsident, der Berner Republikaner Prof. Eduard von Waldkirch, zur Glocke. Der Wirbel der Stimmen verebbt. In artiger Courtoisie wendet sich Professor von Waldkirch in deutscher, französischer und italienischer Sprache an die Frauen und Männer im Parlament, an Bundespräsident Gnägi und die Bundesräte Brugger, Graber und Bonvin, die die Landesregierung im grossen Saal vertreten, sowie an die Besucher auf den Tribünen und an die Presse als Reprä-

sentanten des Volkes im weiteren Sinne. Der Redner greift aus den wesentlichen Problemen, die sich unserem Land stellen, die Sozialpolitik, das Verhältnis zur EWG und UNO und die Gesamtverteidigung heraus. Fremdenhass oder Xenophobie könnten keine Voraussetzung für die Lösung des Problems der Ueberfremdung sein, der Zivilschutz müsse verstärkt werden, und die Beschaffung eines neuen Kampfflugzeuges verlaufe allzu schleppend. Langwierig sei das Verfahren der Gesetzgebung schlechthin. Denen, die seine Wahl in den Nationalrat wegen des patriarchalischen Jahrgangs kritisiert hatten, tritt der Alterspräsident unter dem Beifall des Rates mit dem Wort entgegen: "Spät kommt er, doch er kommt."

Es folgt die *Validierung der Wahlen*. Die Wahlprüfungskommission kommt nach Einsichtnahme in die Wahlprotokolle aller Kantone zum Schluss, es seien sämtliche Mandate zu validieren. Zu den Rekursen im Kanton Bern hält sie aber unmissverständlich fest, dass die von der Berner Regierung erlassene Richtlinie, wonach freie Listen mit der blossen Bezeichnung „BGB“ der sogenannten Sammelliste dieser Partei zuzuschreiben, bei den übrigen Parteien mit mehreren Landesteillisten aber als leere Listen zu taxieren seien, nach ihrer Auffassung nicht korrekt ist. Hier müsse das Wahlgesetz klarer gefasst werden. Der Fall kann diesmal zu den Akten gelegt werden, weil eine Teilüberprüfung ergeben hat, dass sich weder bei der Zuteilung der Mandate noch für die gewählten Kandidaten Verschiebungen ergäben.

Unter feierlicher Stille verliest *Bundeskanzler Huber* die Eidesformel in den drei Amtssprachen. Stehend heben die Parlamentarierinnen und Parlamentarier die rechte Hand empor, und kraftvoll hallt es in den Saal: Ich schwöre es.

Dann schreitet der Nationalrat *zur Wahl des neuen Präsidenten*. Sie fällt mit dem glanzvollen Resultat von 174 Stimmen auf den Zürcher *William Vontobel* aus der Fraktion des Landesrings. Die Stimmenzahl und die lang anhaltende Ovation sind Ausdruck des Respekts und der hohen persönlichen Wertschätzung,



und der Ständerat befasst sich mit der komplexen Materie der parlamentarischen Immunität im Bereich der gesetzlichen Möglichkeit, Telefongespräche zu überwachen.

*Aus der NZZ vom 30. November 1971*

*Hanns Fuchs*

die Nationalrat Vontobel in den zwei Jahrzehnten seines parlamentarischen Wirkens in Bern erworben hat. Nelken in den Landesfarben, durchwirkt von einem Band im zürcherischen Blau-Weiss flankieren den neuen Präsidenten, der für das Vertrauen dankt, das ihm als Vertreter Zürichs und einer kleinen Fraktion entgegengebracht wird. Präsident Vontobel würdigt unter spontanem Beifall aus dem Saal die zielbewusste und loyale Amtsführung seines Vorgängers, *Alfred Weber*, und richtet an die Mitglieder des Rates die Bitte um Mithilfe im Bemühen, die parlamentarische Arbeit rationell und wirkungsvoll zu gestalten, ohne dass dabei die echte Aussprache zu kurz kommen soll.

Glänzende Wahlen bereitet der Ständerat in der ihm eigenen Atmosphäre der Kameradschaft seinem neuen Präsidenten, dem freisinnigen Tessiner *Bolla*, und dem Christlichdemokraten *Lampert* aus dem Wallis als nachrückendem Vizepräsidenten. Beide erzielen 41 Stimmen. In Anwesenheit von Bundesrat Celio, Vizepräsident des Bundesrates, und der Bundesräte Tschudi und von Moos übernimmt Präsident Bolla den Sessel des Vorsitzenden von seinem Amtsvorgänger Theus. Er verfißt in einem eindringlichen Plädoyer die Rolle des Ständerates in unserem Zweikammersystem. Sollte die Ständekammer nicht mehr wie bisher die Kantone vertreten, sondern wie die Volkskammer proportional bestellt werden, würde das Gleichgewicht des föderalistischen Staates zerstört.

Rasch wechselt in beiden Räten die Szene von der Feierlichkeit zum Alltag. Der Nationalrat hört die Eintretens Referate zum Voranschlag der SBB an,





**Petra Zberg**  
Diplomierte Pflegefachfrau  
Nachtdienst  
Eintritt: 01.06.2021



**Amanuel Tsighe**  
Mitarbeiterin  
Hauswirtschaft  
Eintritt: 26.04.2021



**Franziska Zurmühle**  
Pflegerin  
SH/DG  
Eintritt: 01.06.2021



**Nadja Imfeld**  
Fachfrau Gesundheit  
SH/DG  
Eintritt: 01.07.2021



**Yohannes Mebrahton**  
Mitarbeiter  
Technischer Dienst  
Eintritt: 01.07.2021

*Herzlich Willkommen*

... zum Dienstjubiläum

Patrick Kohl	zum 20-Jahr-Jubiläum	01. November 2021
Pathmavathy Kanagasingam	zum 20-Jahr-Jubiläum	01. November 2021
Sladjan Lapadatovic	zum 5-Jahr-Jubiläum	01. November 2021
René Amrein	zum 5-Jahr-Jubiläum	16. November 2021



*Herzliche Glückwünsche*

## Das neue Steinhof-Chor-Logo



Für die Vereinsgründung des Steinhof-Chores hat Anja Delgrande, die Tochter unseres ehemaligen Mitgliedes Helmut Gollmann, ein Logo geschaffen. In einem Interview erzählt Anja Delgrande die Entstehung.

### Wie bist du zum Auftrag gekommen?

Mein Vater Helmut hat mich gefragt, ob ich Zeit und Lust hätte, für den Steinhof-Chor ein Logo zu kreieren. Da ich sehr oft Logos gestalte, habe ich mir gerne Zeit dafür genommen.

### Was war das Ziel deiner Arbeit?

Beim Gestalten eines Logos ist das Ziel, mit Schrift, Farbe und eventuell einem Icon (Symbol) die Kernaussage sowie den Geschmack des Kunden zu treffen. So wird ein Wiedererkennungswert geschaffen, bei dem der Kunde sagen kann: «Das sind wir».

### Wie bist du vorgegangen?

Ich habe mir vorgestellt, ich sei eine Sängerin von euch. Mit diesem «Sängerauge» machte ich mich auf die Suche nach Schriften, und bald hatte ich die Idee, das «O» von «Chor» durch einen Notenschlüssel zu ersetzen. Ich habe die Schriften arrangiert und die Grössenverhältnisse definiert. Ganz zum Schluss kam die Farbwahl: ich dachte an Luzern, an die Farbe des Himmels, des Wassers oder an das Freiheitsgefühl, das zum Singen passt.

### Welche Aussagen sind im Logo?

Ich versuche, in meiner Arbeit für ein Logo ein Gefühl oder den Charakter der Organisation darzustellen. Das setzt voraus, dass ich die Charaktereigenschaften richtig interpretiere. Bei euch sind dies: ein bodenständiger Chor, welcher Traditionen schätzt, aber auch offen für Neues ist. Deshalb wählte ich eine elegante, leicht freche Schrift. Der Notenschlüssel ist ein Selbstläufer. So wissen alle, die das Logo sehen, dass ihr mit Musik zu tun habt.

### Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse gab es beim Entwerfen?

Die Hauptherausforderung war, die Grösse und Form des Notenschlüssels so zu platzieren, dass dieser mit der Schrift harmoniert und der Schriftzug einheitlich wird.

### Wie ist der Entscheid für das neue Logo zustande gekommen?

So entstanden drei Vorschläge. Die endgültige Entscheidung wurde vom Vorstand getroffen.

### Was du noch sagen möchtest?

Beim Entwerfen gibt es besondere Momente. Es kommt oft vor, dass ein Logo selber entscheidet, welche Schrift oder Farbe passt. Oder es gibt den kleinen Moment, bei dem ich mir persönlich sage, jetzt ist es ein Logo. Dieser Moment hängt von winzigen Details ab.

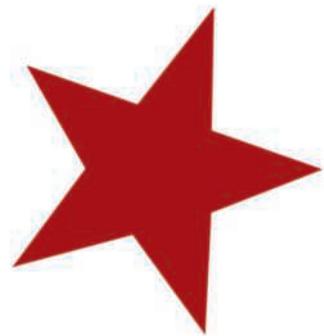
Vielen Dank Anja für das Interview.  
([www.anja.in](http://www.anja.in))

Wir vom Steinhof Chor freuen uns sehr über deine Arbeit und das gelungene Ergebnis, das uns in Zukunft begleitet.

*Christina Mennel vom Steinhofchor*



Anja Delgrande





## Die alltägliche Angst

Ich erwachte mitten in der Nacht – und hatte Angst. Warum und wovor wusste ich nicht. Die Angst war einfach da. Mir wurde übel. Mein Magen verkrampfte sich. Ich machte das Licht auf dem Nachttisch an und versuchte, mich zu entspannen, ruhig zu amten. Nach einer Weile legte sich die Angst. Ein ungutes Gefühl blieb. Ich liess das Licht die ganze Nacht brennen. Es ist nicht das erste Mal, dass ich solche Angstattacken erlebte. Früher waren sie recht häufig, in letzter Zeit Gott sei Dank selten. Die Angst ist nicht real. Ich liege ja in meinem vertrauten Bett. Es gibt nichts Offensichtliches, das mir Angst machen könnte. Und doch ist die Angst da. Ich vergesse sie dann wieder.

### Angst vor Spinnen

Vor kurzem habe ich eine Freundin in Bayreuth besucht. Sie hat sich ein altes Bauernhaus gekauft. Am Ende des Gartens bemerkte ich eine Treppe. Es sah aus, als führe sie in einen Keller. Als ich meine Freundin danach fragte, antwortete sie, sie sei noch nie unten gewesen. Sie hätte Angst vor Spinnen. Richtig Angst? Ja, sie gerate regelrecht in Panik, wenn sie eine sähe.

Wir unterhielten uns darüber, wovor wir Angst hätten. Mir fiel ein, dass ich ungern flog. Jedes Mal schloss ich beim Start die Augen und klammerte mich an meinen Freund. Mein Freund bekam jeweils Flecken, so sehr hatte ich zugepackt.

### Angst schützt

Vor Jahren wurde mir in der Toskana meine Tasche samt Geld, Ausweisen und Schlüsseln gestohlen. Noch zwei Jahre später sicherte ich meine Wohnungstüre mit einem dagegen geklemmten Stuhl. Angst begegnet uns also im Alltag immer wieder. Doch sie schützt mich. Ich passe auf mein Gepäck auf, wenn ich unterwegs bin. Und ich achte auf den Verkehr, bevor ich eine Strasse überquere. Bevor ich die Wohnung verlasse, kontrolliere ich, ob alle Platten ausgeschaltet sind. Ich versichere mich, ob ich

wirklich die Wohnungstüre abgeschlossen habe.

Es ist die Angst vor Verlust, vor Unfällen (ich soll nicht mehr auf Leitern klettern, denn manchmal bin ich unsicher). Die Angst beschützt mich also.

### Als Kind ...

Wenn ich daran denke, wie mutig und neugierig ich als Kind war! Ich kletterte auf Bäume und Hausdächer – und hatte keine Angst. Ein Kind kennt wirklich keine Angst? So ganz stimmt das nicht. Manchmal machte mir das Unbekannte schon Angst, etwa der Gang in den dunklen Keller. Oder die Angst vor der Strafe, wenn man etwas ausgefressen hatte.

Später kamen die Angst vor schlechten Noten und die Verlustangst, wenn die Eltern krank waren. Es waren gleichermaßen reale und irrealen Ängste. Sie hinterlassen in uns Spuren, Erinnerungen. Eine Bekannte von mir wurde als Kind von einem Hund gebissen. Jetzt ist sie über 80 und gerät immer noch in Panik, wenn ein Hund in ihre Nähe kommt. Ihr stockt der Atem. Sie versteift sich. Obwohl sie es gerne täte, kann sie nicht weglaufen.

Es kam zwar nie mehr zu einem Hundeangriff. Doch die Erinnerung und die Angst sind wieder da.

Mein Vater litt bis zu seinem Tod unter den Ängsten, die er als Soldat im Krieg erlebt hatte. Diese Ängste suchten ihn jede Nacht heim. Er schlief äusserst schlecht. Ich sah ihn öfters am Bettrand sitzen, den Erinnerungen hilflos ausgeliefert.

### Über den Friedhof

Ich bin eigentlich kein besonders ängstlicher Mensch. Trotzdem habe ich manchmal Mühe, wenn ich in einem Geschäft eine Reklamation anbringen muss. Warum denn? Mein Anliegen ist berechtigt. Ich habe für ein Produkt bezahlt, das ohne Fehler sein sollte. Dennoch bricht mir der Schweiß aus. Ich werde unsicher. Meistens sind die Verkäufer sehr nett: «Kein Problem!» Ich weiss es zwar. Aber das nächste Mal geht es mir wieder genauso.



Als ich nach Kriens zog, sagte ich mir, dass ich abends nach meiner Arbeit im Steinhof im Dunkeln nach Hause gehen müsse. Meistens sind in dieser Zeit keine Leute auf der Strasse. Ich kam auf die Idee, mich darauf zu trainieren, in der Nacht allein unterwegs zu sein. Also benutzte ich den Weg durch den Friedhof. Angenehm war es nicht. Mir gruselte ein bisschen. Aber nachdem ich es mehrmals getan hatte, ging es leichter. Schliesslich machte es mir nichts mehr aus. Training kann also helfen ...

### Freiwilliges Gruseln

Manchmal suchen wir sogar ein leichtes Gruseln. Als Kind fuhr ich manchmal auf der Geisterbahn. Ein kurzer Schreck, Lachen. Dann war es vorbei. Oder ich hörte im Radio eine Gespenstergeschichte. Ich erinnere mich noch gut an solche Geschichten, die jeweils am Sonntagmorgen kamen. Die Erkennungsmelodie von der Schatzinsel ist mir immer noch im Ohr; oder jene von der kleinen Hexe. Es war

gruselig, machte mir aber keine Angst. Später waren es Filme über Vampire oder über Frankensteins Monster; noch später allerdings Filme, die mir sehr wohl Angst machten, wenn die Darstellung allzu grausam war.

Man wird also bewusst erschreckt. Im Alltag schätze ich das gar nicht. Wenn jemand plötzlich hinter mich tritt oder mich anfasst, bleibt mir fast das Herz stehen. Es ist meine Verletzlichkeit, die mich warnt; ein «Renne weg», in meinen Genen verankert.

In der Nacht kann ich vor meiner Angst nicht wegrennen. Was mir aber hilft, ist aufstehen, einen Kakao kochen, mich ablenken, umherlaufen, bewusst wieder da sein. Es gibt ja einen Spruch, den ich mir gut sichtbar über mein Bett hängen sollte:

«Die Angst klopfte an meine Tür  
da ging der Mut und öffnete  
aber niemand war draussen»

*Anke Maggauer-Kirsche*



## Ein Alltag zwischen Lob und Leid

Zu wenig Betten im Spital – das kann nerven. Doch das Lob für bestimmte Handlungen tut gut. Genauso das Kompliment eines Patienten auf der Notfallstation. Wir haben mit drei Frauen zum Thema Alltag gesprochen. Sie alle arbeiten irgendwo im Gesundheitssektor.

### Ladina Clavuot schätzt die unterschiedlichen Dienstzeiten



Ein Lächeln, ein Dank, ein Kompliment von einem Patienten, einer Patientin – das sind die Aufsteller im Alltag bei Ladina Clavuot (41). Sie wirkt seit zehn Jahren im Vollpensum als diplomierte Expertin Notfallpflege am Luzerner Kantonsspital.

#### **Wie sieht dieser Alltag aus?**

„Jeder Tag ist anders“, sagt Ladina Clavuot. „Auf der Notfallstation erlebe ich als Pflegende ganz vielseitige

Situationen. Wir begleiten Patientinnen und Patienten in lebensbedrohlichen Krisenlagen, aber auch solche mit eher kleineren medizinischen Problemen. Alle benötigen unsere Hilfe. Wir führen die Triage durch und müssen schnell entscheiden, wer sofort Hilfe braucht und wer noch warten kann.“

„Wir erleben Menschen aus ganz unterschiedlichen Kulturen; da gibt es Sprachbarrieren als zusätzliche Herausforderung. Und wir spüren und erfahren viel Leid auch.“ Was Ladina Clavuot erzählt, ergibt das Bild einer äusserst anspruchsvollen Arbeit. „Jeder und jede sieht sich als Notfall. Wir machen zuerst die Anamnese (Patienten-Befragung), dann die Diagnostik. Das kann unterschiedlich lange dauern. Manchmal warten wir Stunden, bis eine Diagnose da ist, bis wir wissen, wie's mit Frau oder Mann weiter gehen soll. Ich bemühe mich immer, die Patienten gut und möglichst präzise informieren zu können.“

#### **Kann man bei dieser Belastung Fragen zur privaten Seite im Alltag stellen?**

Man kann, wie sich schnell herausstellt. „Mir sagen die unterschiedlichen Dienstzeiten auf dem Notfall zu. Und der Wechsel gefällt mir.“ Der Nachtdienst dauert von 22 bis 7 Uhr früh. Und Ladina schläft dann problemlos von 8 bis 16 Uhr. Der Frühdienst geht von 7 bis 16 Uhr. „Dann habe ich einen langen Abend für mich. Das schätze ich sehr.“ Der Ausgleich zur anspruchsvollen Arbeit findet Ladina Clavuot beim Wandern in den Bergen. Auch das gehört zu ihrem Alltag. Genauso wie der Kaffee bei Arbeitsbeginn am Morgen mit den Kolleginnen auf der Notfallaufnahme.

#### **Was nervt im Alltag?**

„Wenn wir zu wenig Betten haben im Spital. Und das ist häufig so, nicht nur wegen Corona. Dann müssen wir Patient\*innen auswärts verlegen, nach Stans, Sarnen, Sursee, wo es gerade noch ein Bett frei hat.“

### Cati Hürlimann erlebt neben dem Schönen auch Überforderung und Zweifel



Cati Hürlimann (58) leitet seit 2003 das Betagtenzentrum Viva Luzern Rosenberg im Maihofquartier. Ihr Alltag sei stark bestimmt von der Arbeit, von der Leitung dieses Betriebes mit seinen 120 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und 109 Bewohnenden. Zum Alltag gehöre selbstverständlich auch das Private, die Beziehung zu ihrem Mann Harald. Und ein kleiner Hund (namens Hella) gehöre da auch dazu. Das töne vielleicht ein bisschen langweilig. „Doch jeder Tag ist anders, und das gefällt mir.“

#### **Was darf nicht fehlen in diesem Alltag?**

Cati Hürlimann: „Die Begegnung mit den Bewohnerinnen und Bewohnern im Rosenberg, mit den Kolleginnen und Kollegen im grossen Team, das hier arbeitet.“ Gibt es bestimmte Strukturen, Handlungen, die einfach dazugehören? „Sicher. Ich muss am Morgen nach Arbeitsbeginn den Überblick gewinnen, was heute läuft. Und ich bemühe mich, flexibel auf Änderungen zu reagieren und alles sofort zu bearbeiten, was ansteht und was möglich ist. Man soll spüren, dass ich da bin.“

#### **Gibt es Situationen, wo Sie im Kontakt mit Bewohner\*innen vor schwierigen Fragen stehen? Zimmerwahl zum Beispiel?**

„Die Zimmerwahl ist keine schwierige Frage, da wir die Zimmer zeigen, die frei sind. Dann entscheiden

die Bewohnenden meistens zusammen mit ihren Angehörigen, ob das Angebot passt oder nicht. Aber es gibt viele sehr anspruchsvolle Situationen. Oft sind Bewohnende und/oder Angehörige mit der aktuellen Lebenssituation überfordert, traurig oder zweifeln. Da sind Aufmerksamkeit, Mitgefühl und die Fähigkeit, Schweres auszuhalten, gefragt.“

#### **Gibt es Aufsteller in diesem Alltag?**

„Ja, immer wieder. Es ist das Lob für bestimmte Handlungen, es sind die positiven Rückmeldungen für etwas Gelungenes.“ Cati Hürlimann versucht auch, das Komische zu entdecken und wahrzunehmen, das positiv Überraschende im Tageslauf.

#### **Und die andere Seite? Auf was man gerne verzichten würde?**

„Aktuell einfach auf alle Corona-Massnahmen“, sagt Cati Hürlimann. „Und sehr gut verzichten könnte ich auf die vielen administrativen Arbeiten, die meine Aufgabe mit sich bringen.“

### Karin Betschart lebt manchmal im Spagat zwischen Familie und Beruf



In der Spitex ist sie zu Hause, seit Jahren. Zuerst in der Stadt Luzern im Einsatz bei den Kranken, dann als Ausbildungsverantwortliche jetzt in der gleichen Funktion in der Region Schwyz. Karin Betschart (40),



Pflegefachfrau, wohnt mit Franz, ihrem Mann, und den beiden Kindern Felix (5) und Paula (3) in Rickenbach. Für die Ausbildung von Spitex-Fachkräften ist sie viel unterwegs mit Lernenden.

Der Alltag, der ist ausgefüllt bei Karin Betschart, manchmal mehr als ihr lieb ist. Die private und die berufliche Ebene – sie arbeitet vierzig Prozent – sind sich sehr nahe, greifen oft ineinander hinein. „Das ist manchmal ein Spagat zwischen Familie und Beruf, eigentlich ein dauerndes Organisieren, die Arbeiten im Haushalt, der Einkauf, Gartenarbeiten und was sonst noch so anfällt. Das ist intensiv. Es gibt Überraschendes,

auch Planbares.“ Auch in den Arbeitsabläufen gibt es grosse Unterschiede: Da eine Sitzung im Team, dort ein notwendiges Gespräch mit einer Lernenden. Oder meine Hilfe wird bei Klienten und Einsätzen gebraucht.

Seit der fünfjährige Felix den Kindergarten besucht, gibt es mehr Strukturen: die Zeiten sind festgelegt, „doch manchmal finde ich sie auch diktiert, bringen meine Bedürfnisse durcheinander“, sagt Karin Betschart. „Ich brauchte Zeit, um mich damit abzufinden.“ Karin Betschart hat Freude an der Arbeit als Mutter, will aber nicht nur für Familie und Beruf leben. „Ich brauche den Austausch mit Freunden, freue mich auf die Stunden mit der Jassgruppe. Ich bin gerne in der Natur, auf einer Bergtour etwa. Das bringt den Ausgleich.“

Die Organisation zu Hause läuft eigentlich gut. Ihr Mann arbeitet achtzig Prozent und betreut die Kinder einen Tag in der Woche. Drei Tage sind sie mit der Mutter, einen Tag in der Kita. Gibt es Situationen im Alltag, wo Karin unwillig wird, wo's nicht mehr aufgeht? „Ja, das gibt es. Wenn ich zu viele Termine habe, wenn ich schlecht oder zu wenig geschlafen habe. Dann lande ich plötzlich in Stresssituationen. Und dann weiss ich genau: ich muss mehr zu mir schauen.“

### **Gibt es sogenannte Aufsteller im Alltag von Karin Betschart?**

„Ja, da gibt es jede Menge. Wenn Alltagssituationen gut gelungen und selber gesteckte Ziele erreicht sind, und dabei immer noch Zeit da ist, um mit den Kindern in den Wald zu gehen oder sich spontan mit einer Mutter auf dem Spielplatz mit den Kindern zu treffen. Nimmt Karin Betschart Einfluss auf den Ablauf? „Wenn ich planen kann, nehme ich schon Einfluss. Wenn ich am Dienstag und Freitag arbeite, kann ich den Ablauf ab und zu den Bedürfnissen anpassen. Das passt mir natürlich.“

*René Regenass*



# Ritterstern (Amaryllis)

Dieses Jahr blühen im Steinhof verschiedene Rittersterne. Darum widme ich meinen Steinhofbeitrag dieser Zwiebelpflanze.

Die Amaryllis ist den meisten Blumenliebhabern ein Begriff. Die Knollen- und Zwiebelpflanze ist Sinnbild für Grossblumigkeit und Schönheit. Nur wenigen ist bekannt, dass Amaryllis ein Sammelbegriff ist. Sowohl die Belladonna-Lilie, als auch die verwandten Rittersterne (botanisch Hippeastrum) werden landläufig als Amaryllis bezeichnet.

## Blütephase

Rittersterne (Hippeastrum) sind an ihrem hohlen Blütenstengel zu erkennen. Von ihnen gibt es viele pflegeleichte Hybriden mit grossen Trichterblüten in Dolden. Die markanten grossen Blüten werden in verschiedenen wunderbaren Farben und mit Mustern angeboten.

Als Winterblüher reicht die Blütezeit von Oktober bis in den April.

## Wachstumsphase

Bei uns werden die Amaryllis vor allem als Topfpflanze im Zimmer gehalten. Sie sind trotz ihrer exotischen Herkunft keine reinen Zimmerpflanzen. Sobald im Mai die Temperaturen wärmer werden und kein Frost mehr droht, stellt man die Pflanzen an einen geschützten Platz nach draussen, dort können sie übersommern. Je wärmer der Standort, desto besser. Pralle Sonne ist aber zu vermeiden, da sonst das Laub der Amaryllis verbrennt.

Man kann die Pflanze auch in ein Beet eingraben. Wichtig ist, dass sie regelmässig gegossen und alle zwei Wochen gedüngt wird. So bekommt die Pflanze genügend Energie für die nächste Blühphase.

## Ruhephase

Nach der Wachstumsphase benötigen Hippeastrum wie alle Zwiebelblumen eine mindestens fünfwöchige Ruhepause. Diese startet in der Regel im September. Ab dann werden die Pflanzen weniger gegossen und nach einer Weile sollten man das Giessen ganz einstellen. Die Blätter der Amaryllis trocknen lang-

sam ein, und die Pflanze zieht ihre Energie in die Zwiebel. Abgestorbene Blätter können abgeschnitten werden. Dann wird der Blumentopf nach drinnen an einen kühlen, dunklen Platz bei etwa 16 Grad Celsius gestellt.

Achtung: Amaryllis sind nicht frosthart und müssen rechtzeitig im Herbst vom Garten wieder eingearäumt werden!

## Vorbereitung Blühphase

Anfang November wird sie in einen neuen Topf mit frischer Erde eingepflanzt, sie sollte etwa bis zur Hälfte in der Erde sein und der Topf nur wenig grösser als der Zwiebeldurchmesser, damit die Pflanze dann mit der Blüte gut steht und nicht umkippt. Sobald die Zwiebel gegossen wird (sehr wenig am Anfang), startet die Pflanze ihre Blühphase. Wenn sich die ersten Triebe zeigen, muss die Pflanze ans Licht gestellt werden. Man gibt nun mehr Wasser. Ab jetzt dauert es etwa noch sechs Wochen, bis sich die ersten Blüten öffnen.

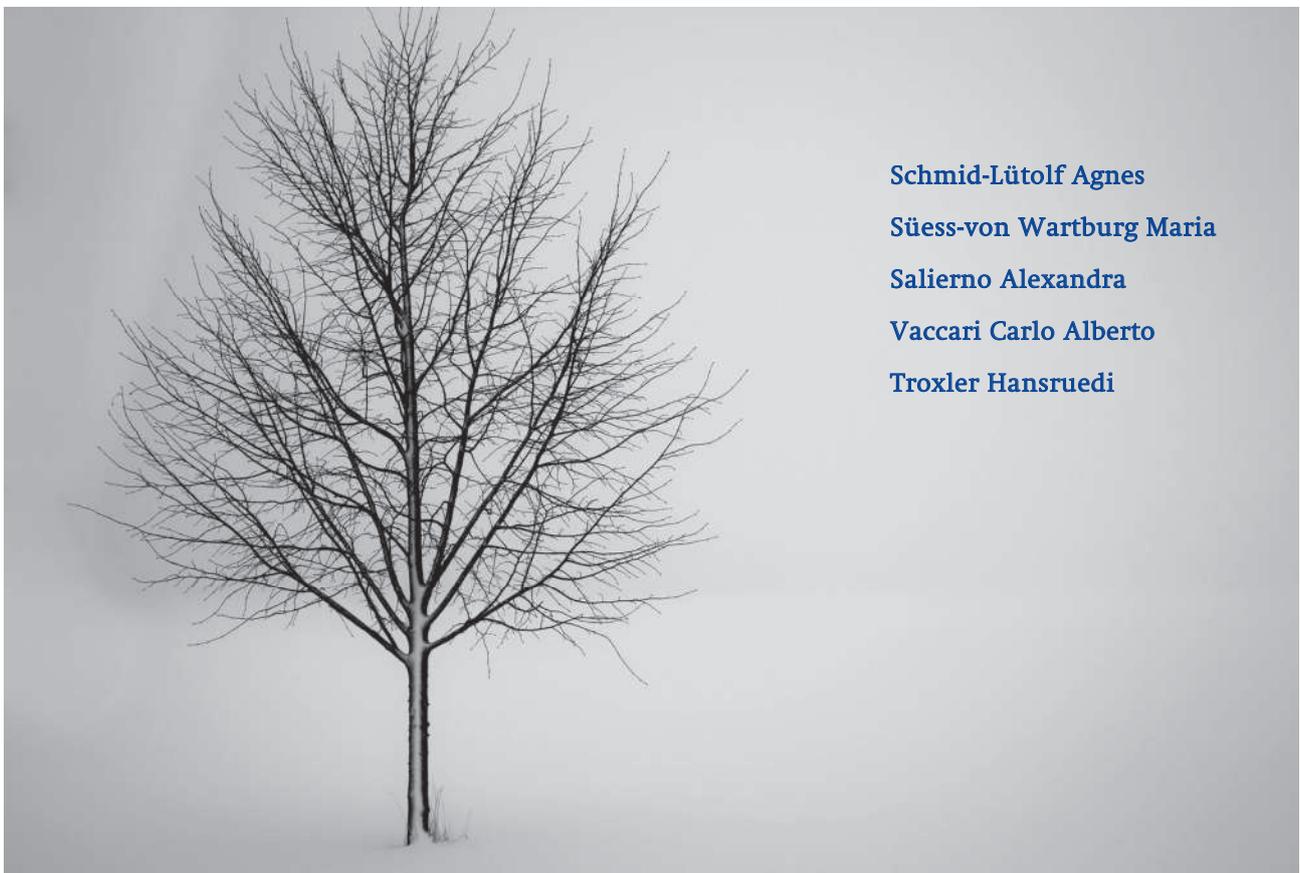
*Martin Blum, Gärtner*



*Amaryllis*

## Menschen, an die wir uns erinnern:

Zwischen 23. August - 22. November 2021 sind im Steinhof verstorben:



**Schmid-Lütolf Agnes**  
**Süess-von Wartburg Maria**  
**Salierno Alexandra**  
**Vaccari Carlo Alberto**  
**Troxler Hansruedi**



Nichts lässt uns  
so sehr auf ein  
Wiedersehen hoffen  
wie der Moment des  
Abschieds.



## Time to say Goodbye



Meines Wissens habe ich mit dem Artikel „Wein und Gesundheit“ in der März - Ausgabe 2014 begonnen, meine Gedanken über den Reb- und Weinbau an die Leserinnen und Leser des Steinhof-Blattes weiterzugeben. Ich schrieb damals u.a. „Wenn wir Einflüsse wie Stress und Ärger vermeiden, uns richtig ernähren und dazu das eine oder andere Gläschen Wein gönnen, dann schaffen wir die besten Voraussetzungen für ein gute Gesundheit“. Sieben Jahre sind seit her vergangen. Wenn ich indessen auch etwas ins Alter gekommen bin, so ist es nicht unbedingt der Grund, mit dem Schreiben über diese schöne Kultur aufzuhören. Es ist dann ein befriedigendes Gefühl, etwas zu beenden, wenn man noch weitermachen könnte. In unserem Leben kommt oft die Zeit, von etwas Schönem Abschied zu nehmen, das man geliebt hat. Abschied nehmen lässt aber immer die Möglichkeit offen, auf ein Wiedersehen zu hoffen.

### Time To Say Goodbye!

Ich liebte das Thema Reben und Weinbau und liebe es heute noch. Ich liebe auch den Wein! Als ich vor 45 Jahren ferienhalber das Südtirol besuchte, war für mich klar: über die Welt der Reben und des

Weins will ich mehr wissen. Natürlich kultiviert man in der Umgebung von Meran andere Rebsorten als bei uns. Ich erinnere mich an die Namen Vernatsch, Lagrein, Veltiner, Goldmuskateller und andere mehr. Aber die Rebe bleibt eine Rebe, wo sie auch auf der ganzen Welt wächst. Sie ist eine Kletterpflanze, will hoch hinaus, liebt die Sonne, will Freude machen und will gepflegt werden. Welch schöne Eigenschaften!

Zurück in der Schweiz kaufte ich mir eine Topfrebe und erzog sie wie ein Kind. Ich betrachtete ihr Wachsen, ihr Gedeihen, ihr Klettern und ihre Entfaltung. Dadurch bekam ich ungewollt auch eine ganz besondere Beziehung zum Wein. Er war für mich nicht einfach ein alkoholisches Getränk, es war in Tat und Wahrheit ein Traubensaft, der erst durch die gekonnte Gärung zum Liebling des Weintrinkers wird.

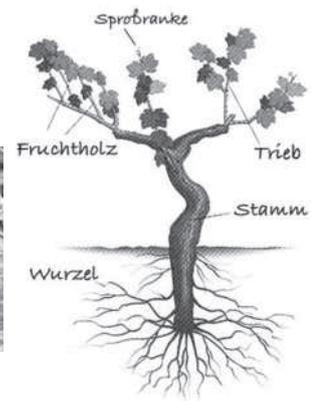
Weiter pachtete ich in Altwis bei einer Genossenschaft eine Rebparzelle, um mit den Rebläuten ins Gespräch zu kommen und das Hegen und Pflegen der Rebstöcke zu erlernen. Der Kontakt mit diesen Leuten war ein wunderbares Erlebnis, und ohne diese Begegnungen wäre ich nie, dies trotz meiner Grösse, ein kleiner Rebbauer geworden.

Freude herrschte, als ich 1999 im Schloss Heidegg mein Buch „Rebbau im Kanton Luzern“ präsentieren durfte, worauf ich zum Ehrenmitglied des Zentralschweizer Weinbauvereins ernannt wurde.

Es liegt mir daran, allen meinen Kolleginnen und Kollegen zu danken, welche mich auf dieser schönen „Weinstrasse“ begleitet haben. Ich darf diesbezüglich auf eine wunderbare Zeit zurückblicken. Es freut mich auch, dass ich auch heute viele freundschaftliche Beziehungen zu den Zentralschweizer Rebleuten pflegen darf.

Ich danke den Leserinnen und Lesern des Steinhof-Blatts für ihr Interesse an meinen Artikeln und der Heimleitung für das Vertrauen.

*Walter Wettach*

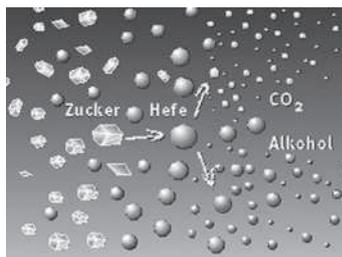


Lieber Walter

Du hast die Steinhofblatt-Leser über Jahre hinweg nicht nur mit deinem grossen Wissen über Wein erfreut. Du hast als Persönlichkeit das Steinhofblatt-Team mit geprägt und bist dem Steinhof herzlich verbunden. Eigentlich wolltest du bei meinem Start aufhören, altershalber. Wie gut, dass du das nicht umgesetzt hast. Ich danke dir, ganz persönlich, für deine wohlwollende Begleitung in den letzten 5.5 Jahren, deine aufstellenden und deine kritischen Voten. Wenn du Lust hast, werden wir dir auch in Zukunft gerne immer mal wieder ein paar Seiten zur Verfügung stellen ;-). Auf jeden Fall bleiben wir verbunden.

Lieber Walter, ich wünsche dir vor allem Gesundheit und ganz viele schönen Momente, natürlich mit einem schönen Glas Wein.

Herzlich, Andrea





# Blitzlachs aus dem Ofen

Rezept für 4 Personen

## Zutaten:

4 Tranchen Lachsfilet à 180 g  
(ohne Haut und Geräte)  
Salz, Pfeffer zum Würzen  
2 TL Senf

3 Tomaten  
2 Peperoni  
1 mittelgrosse Zwiebel, gehackt  
Dill oder andere Kräuter, gezupft

## Zubereitung:

Lachs von beiden Seiten würzen und mit Senf bestreichen.

Tomaten und Peperoni in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden und mit den gehackten Zwiebeln und Kräutern mischen, nur leicht würzen, vor allem wenig Salz.

Auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Gemüsemischung darauf verteilen.

Dann marinierten Lachs (Hautseite unten) auf das Gemüse legen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Bei erreichter Temperatur für 10-12 Min. backen.

Lachs darf noch leicht „glasig“ sein. Wenn der Lachs zu lange im Ofen bleibt, wird er trocken.

Mit Dillzweig und Zitronenschnitz garnieren.

Sofort servieren.

Dazu passt ein feines Safranrisotto.

*Christian Rupp*



*Lachstranchen*



*Safranrisotto*

## In eigener Sache



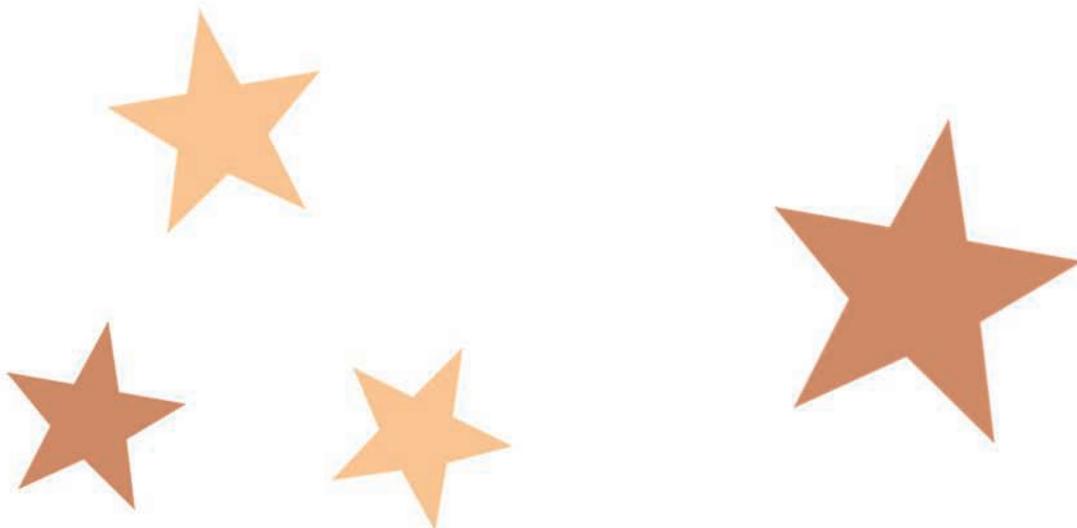
Sie haben unser Steinhof Blatt auch dieses Jahr viermal erhalten. Hat es Ihnen gefallen? Waren unsere Beiträge spannend? Für uns ist diese "journalistische Tätigkeit" eine willkommene Abwechslung und eine Freude. Es ist uns wichtig, Sie über den Alltag in unserer Institution zu informieren. Daneben wollen wir aber auch zum Nachdenken anregen und manchmal ein wenig kritisch sein. Wir legen sehr viel Wert darauf, das Blatt attraktiv und ansprechend zu gestalten und denken, wir dürfen auch ein wenig stolz darauf sein.

Selbstverständlich sind wir für Kritik Ihrerseits, aber auch für Anregungen und vielleicht sogar einen Beitrag immer offen und dankbar.

Die Druck- und Portospesen belaufen sich jedes Jahr auf rund Fr. 23'500.—. Eine Abonnementsgebühr würde nicht unserer Philosophie entsprechen. Wir erlauben uns aber, dieser Ausgabe einen Einzahlungsschein beizulegen und sind natürlich für jeden freiwilligen Zustupf sehr dankbar.

Herzlichen Dank!

*Sabina Lübke, Sachbearbeiterin Administration*





# Unser Wunsch



**Sie können unsere Bewohnerinnen und Bewohner, denen nicht genügend Mittel zur Verfügung stehen, direkt unterstützen:**

In der Schweiz haben wir ein funktionierendes Sozialsystem. Leider gibt es immer häufiger Kürzungen, auch in diesem Bereich. Neben der Kostendeckung für den Aufenthalt bleibt den Menschen, die auf Ergänzungsleistungen angewiesen sind, Taschengeld von 340 CHF pro Monat für alle persönlichen Ausgaben.

**Ihre Spende kann Freude bereiten:**

Immer wieder benötigen Bewohnerinnen und Bewohner finanzielle Unterstützung, sei es für die Anschaffung von Schuhen, Kleidern, Coiffeur, Pédicure, Taschengeld, einen Ausflug, eine nicht geplante Anschaffung – ganz einfach für Ausgaben, die dringend nötig sind, die aber niemand übernimmt. In den letzten Jahren konnte der Steinhof **dank Ihrer Spenden** für diese Zwecke immer wieder Mittel zur Verfügung stellen und damit grosse Freude bereiten.

**Ihre Spende kommt garantiert an:**

Die Spenden werden direkt dem Bewohnerfonds zugewiesen. Wir sichern Ihnen zu, dass die Fonds-Gelder nur für dringend notwendige Ausgaben verwendet werden. Eine Unterstützung erfolgt ausschliesslich ergänzend, wenn nicht genügend Mittel aus den institutionellen Sozialwerken, wie Ergänzungsleistung und Sozialhilfe, zur Verfügung stehen.

Auf dieser Seite werden Sie in jeder Ausgabe des Steinhof-Blatts über den Spendeneingang und Spendenausgang informieren.

Im Voraus danken wir Ihnen für Ihre Unterstützung.

*Andrea Denzlein, Heimleiterin*

**Spendenkonto-Übersicht**

**Spenden-Eingang**

Spenden vom 01.08. - 31.10.2021 CHF 4'771.20

**Spenden-Ausgaben**

Unterstützung von  
Bewohnenden vom 01.08. - 31.10.2021 CHF 6'332.95



**Unser Postcheck-Konto PC 60-3234-3 / IBAN CH650900000600032343 mit dem Vermerk „Bewohner-Fonds“**



**Jede Woche im Jahreslauf  
um 09.30h Gottesdienst in der Steinhof-Kapelle**  
Sonntag, Dienstag und Freitag

Im Moment leider nicht für externe  
Besucher\*innen möglich.

Alle Anlässe finden je nach epidemiologischer Lage,  
und im Moment leider ohne externe Besucher\*innen,  
statt.

Änderungen im Schutzkonzept kommunizieren wir  
auf [www.steinhof-luzern.ch](http://www.steinhof-luzern.ch)




---

**Impressum**

**Anschrift:** Steinhof-Blatt  
Redaktion  
Steinhofstrasse 10  
6005 Luzern  
Tel. 041/319 60 00  
Fax. 041/319 61 00  
[www.steinhof-luzern.ch](http://www.steinhof-luzern.ch)

**Redaktion:** Andrea Denzlein, Leitung  
Sabina Lübke, Bildredaktion, Bearbei-  
tung und Layout/Gestaltung  
Liselotte Lauener, Lektorin

**Beiträge:** Anke Maggauer-Kirsche,  
Hanns Fuchs, Walter Wettach  
René Regenass, Martin Blum,  
Rita Ming, Christian Rupp  
Josef Schuler, Roland Hersche  
Anita Marty, Susanna Thaler,  
Christina Mennel

**Auflage:** 1'400  
**Druck:** Brunner Medien AG, Kriens

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

Lucius Annaeus Seneca