

Ausgabe 1/2023

Steinhof Blatt

Die Informationszeitschrift des Steinhof Luzern



3 Am Steinhofstor

4 - 6 Mit Leib und Seele: Mandalas

7 - 9 Leben im Steinhof: Abschluss

10 Menschen, an die wir uns erinnern

11 Gedicht

12 - 13 Leben im Steinhof: Tanzen

14 Gratulationen

15 Jubilare

16 - 18 Begegnungen: Freude

19 Leben im Steinhof:
Die «Neuen» auf der Abteilung 1

20 - 21 Leben im Steinhof: Dreikönigstag

22 - 23 Begegnungen:
Wie ich mich vorwärts bewegte

24 - 29 Leben im Steinhof:
Fasnacht - Impressionen

30 - 31 Das Steinhof - Personal

32 Natur: Frühling

33 Steinhof - Küche: Rezept

34 Unterstützung

35 Agenda



Mandalas
Seiten: 4-6

Tanzen
Seiten: 12-13



Die «Neuen»
auf der Abteilung 1
Seite: 19

Fasnachts-Impressionen
Seiten: 24-29



Steinhof Luzern
Der Steinhof Luzern ist eine Institution
der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf

Steinhofstrasse 10
CH-6005 Luzern

T 041 319 60 00

info@steinhof-luzern.ch
steinhof-luzern.ch



Liebe Leserin, lieber Leser

Für das erste Steinhofblatt im 2023 wählten wir im Redaktionsteam das Thema «Ode an die Freude». Als es dann ans Formulieren und Zusammenstellen ging, fragten wir uns wohl alle, wie wir auf DAS Thema gekommen sind? Wie könnten wir es umsetzen?

Mit Beethovens 9. Symphonie können wir leider nicht dienen. Und das ganze Steinhof-Blatt in Gedichtform abzufassen, dazu sind wir alle nicht poetisch genug veranlagt. Wie gut, dass wir Anke Maggauer haben, die uns mit ihren «Oden» immer wieder erfreut und auch zum Nachdenken bringt.

Wenn man sich mit dem Thema «Freude» auseinandersetzt, merkt man aber rasch, dass so viele grosse und kleine Dinge Freude bereiten, sei es, dass sie uns im Alltag begegnen oder dass wir uns an sie erinnern. Bei jedem Menschen ist dies unterschiedlich, und das ist gut so.

Was bereitet Ihnen Freude? Diese Frage muss man sich selbst beantworten können, damit man sich Freuden im Alltag suchen und sie finden kann. Erfreuen Sie sich an Musik, würde Ihnen also Beethovens «Ode an die Freude» wohltun? Tanzen Sie gerne? Haben Sie Freude an Farben und malen Sie oder halten Sie schöne Momente in Form von Fotos fest? Sind Sie Fasnacht-Fan und haben sich in diesem Zusammenhang von der Freude der sonnigen Fasnachts-Tage im Getümmel mittragen lassen? Ist für Sie Reisen das Schönste oder schätzen Sie, mit einem lieben Menschen ein paar Stunden zu verbringen? Lieben Sie die Natur und können in langen Spaziergängen oder an schönen Aussichtspunkten so richtig «auftanken»? Lieben Sie Tiere und schätzen Sie, was diese an Nähe und Zuwendung schenken?

Sind Sie ein Frühlings-Fan und «hören gerne zu», wie alle Schneeglöckchen, Primeln, Krokusse, Vergissmeinnicht, Tulpen, Osterglocken und und und – alle Blumen, die in diesen Vorfrühlingstagen bereits ihre Köpfe aus dem Boden strecken, eine bunte «Ode an die Freude» singen?

Wie gut, dass es so viele unterschiedliche Möglichkeiten gibt, Freude zu erfahren.

Im Steinhof-Leben ist es uns ein Anliegen, ganz unterschiedliche «Freuden» zu ermöglichen, um unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Freude in den Alltag zu bringen. Daran lassen wir Sie jeweils durch die Berichte und Bilder in unserem Steinhof-Blatt teilhaben.

Wir erzählen von Menschen, die beim Ausmalen von Mandalas tiefe Freude erleben oder bei der Erinnerung an Bewegung und Tanz.

Wir zeigen Ihnen freudige Momente, in denen wir die Lehr- und Ausbildungsabschlüsse zusammen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern im Steinhof feiern.

Wir geben ein paar Einblicke in Aktivitäten, wie die Fasnachtstage, beginnend mit dem Besuch des Fritschi-Vaters samt Gefolge, über die Konzerte von Guggen-Musigen bis zu den Umzügen, die am Fernseher oder sogar mitten in der Menschenmenge erlebt werden konnten.

Wir wünschen Ihnen offene Augen, Ohren und Herzen beim Entdecken der grossen und kleinen Freuden in jedem Ihrer Tage und grüssen Sie herzlich aus dem Steinhof

Andrea Denzlein, Heimleitung





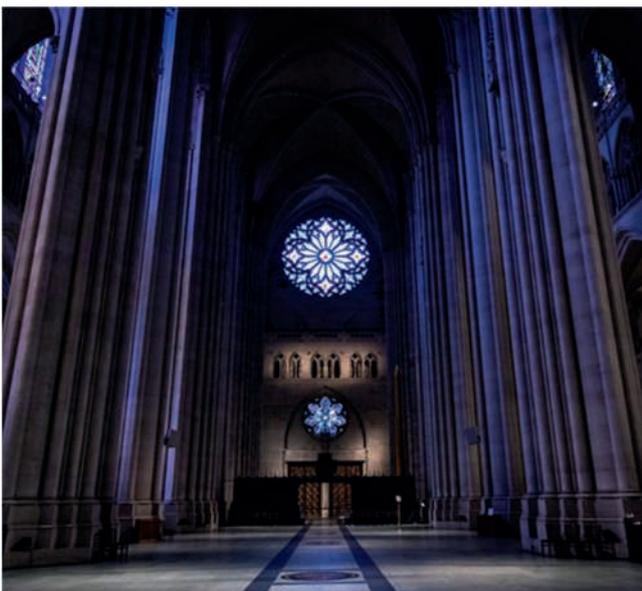
Die Freude am...?

«Stellen Sie sich vor», freudestrahlend zeigt mir Herr Boog einige Zeichnungen, «ich habe das Mandalamalen entdeckt!» Stirnrunzelnd schaue ich ihn fragend an, und sofort ergänzt er: «Ich konnte damit zuerst gar nichts anfangen» – aha, ich auch nicht, dachte ich mir – «aber jetzt habe ich einen Zugang dazu gefunden.» «Ach ja?» und aufmerksam notiere ich mir, was er mir mit Begeisterung erzählt. «Ich lerne beim Malen mit den Farben, dass das Leben vielseitig und vielfältig ist und dass dies meine Lebensfreude fördert. Ich kann mir mit den Stiften wie eine neue Welt schaffen. Das alles benötigt Geduld und auch Zeit. Manchmal kann das Malen innerlich fast «weh» tun, da man währenddem in die Tiefe geht. Manchmal gelingt auch nicht alles: Entweder wählt man eine Farbe, die sich im weiteren Verlauf nicht so passend zeigt oder rutscht aus, aber das alles gehört ja zum Leben. Gut ist es, dass ich auch korrigieren kann, indem ich mit anderer Farbe wieder ein Muster ergänze. So richte ich mich wieder wie neu aus. Wenn ich nicht alle Stellen mit Farben ausmale, lasse ich dem Licht Platz oder das Licht kann dann durchscheinen.» Herr Boog zeigt mir voller Freude seine Zeichnung:

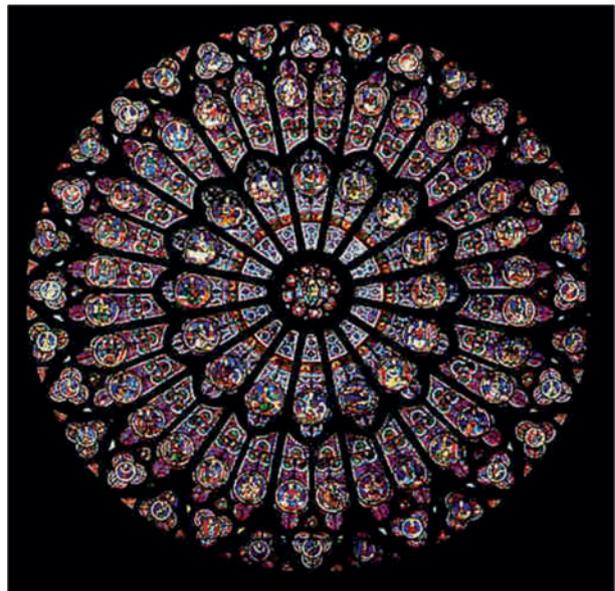


Mandala von Herrn Boog, Foto R. Ming

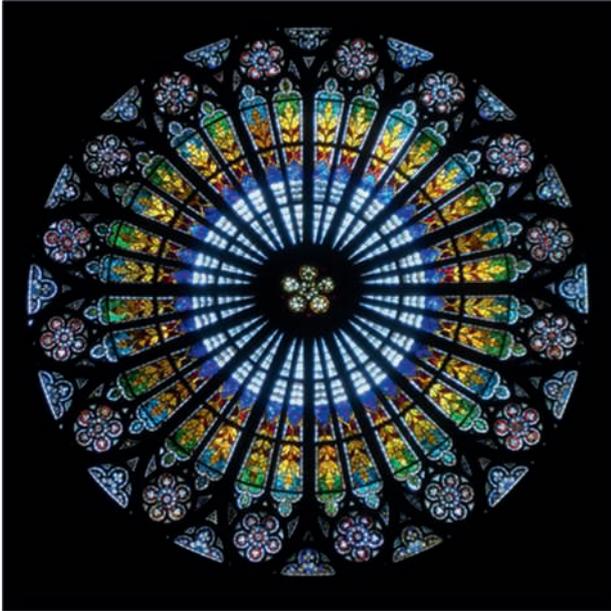
«Lasse ich dem Licht Platz ...», die Aussage von Herrn Boog, und die Formen der Mandalas erinnern an Rosettenfenster der Kathedralen und machen bewusst, dass dem Licht auf unserer «inneren Lebenszeichnung» auch Platz gelassen werden kann. Dann kann sein Licht durchscheinen.



Cathedral of Saint John the Divine in New York



Rosettenfenster der Kathedrale von Notre-Dame Paris



Rosettenfenster Notre-Dame Strassburg



Mandala von Frau Sacher, Foto R. Ming

Frau Sacher, die auch sehr gerne Mandalas malt, erzählt: «Mich freut beim Mandalamalen, dass ich etwas gestalten und mich da hineingeben kann. Ich kann die Farben wählen, mich hineindenken, mir etwas vorstellen, und dann erfahre ich beim Malen, dass das Bild mein Begleiter ist. Ich setze mich auch

mit dem Bild auseinander und kann in dem Moment mit meinem Tun ganz dafür da sein. Dadurch bin ich abgelenkt von anderem.»

Mit der Freude am Mandalamalen von Herrn Boog und Frau Sacher bin ich beeindruckt, forsche deshalb weiter nach und stosse auf den Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung. Seine analytische Psychotherapie versucht, Konflikte auf schöpferische Weise anzugehen. Jung ist auch überzeugt, dass die Spiritualität die Gesundheit des Menschen beeinflussen kann. Er selbst gibt über sich Auskunft: «Ich bin ein Arzt, der es mit der Krankheit des Menschen zu tun hat. Ich habe gesehen, dass es nicht genügt, meinen Patienten die Symptome wegzukurieren.»

Carl Gustav Jung selbst hat viele Mandalas gemalt, ohne zu wissen, dass sie weltweit zum alten östlichen Kulturgut der Menschheit gehören. Er erkannte dabei, dass Mandalas Eigenschaften haben, die das Innere des Menschen erreichen und heilsam auf die Psyche wirken können. Er nutzte Mandalas in der Therapie, um seinen Klienten neue Sichtweisen zu ermöglichen und um sie von ihren verdrängten und sorgenvollen Gedanken zu befreien. Sein Zitat macht dies deutlich: «Was du unterdrückst, verfolgt dich, was du akzeptierst, verändert dich.»

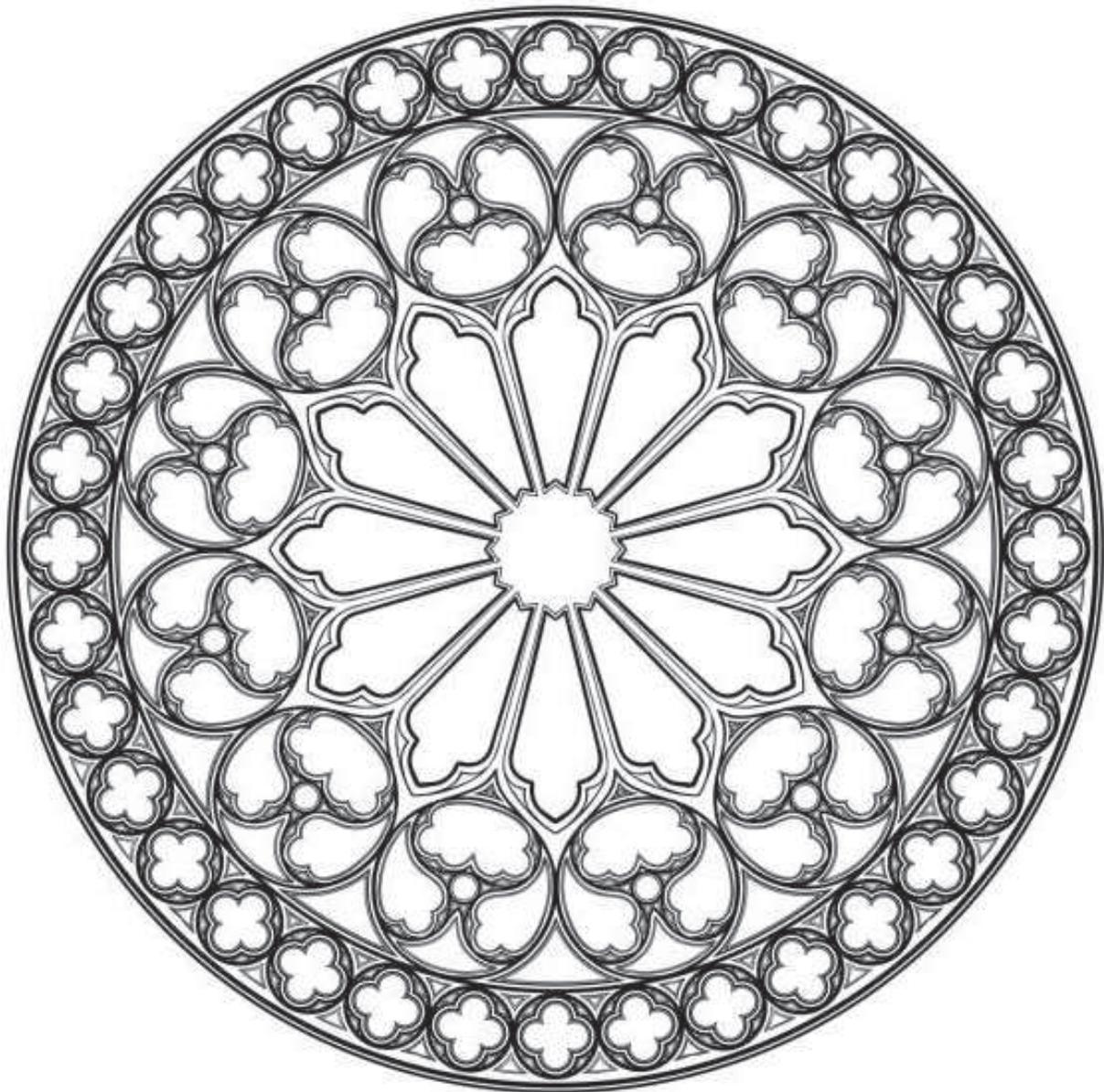
Die geometrisch perfekt geordneten Zeichen, Muster und Symbole, die ein Mandala (= Kreisbild) kennzeichnen und die um das Zentrum kreisen, erwecken in uns eine tiefe Sehnsucht, einer Sehnsucht nach unserer eigenen inneren Ordnung und Mitte. Wer sich mit Mandalas beschäftigt, beschäftigt sich auch mit seinem inneren Zentrum. Die komplexen Muster können Sicherheit vermitteln, aber auch eine Faszination des schön Geordneten und nicht Greifbaren. Vor Jahrzehnten war das Malen und Ausmalen nur für Kinder gedacht. Mittlerweile erkennt man aber durch viele Forschungen, dass folgende Prozesse in Gang gesetzt werden:

- Entspannung und somit Stressreduktion
- Das Fokussieren auf eine Sache wird trainiert
- Stabilisierung des Gedächtnis- und Konzentrationsvermögens
- Lösung von Ängsten

- Unterbrechung von Gedankenspiralen
- Koordination von Auge/Hand, Sehen/Handeln
- Wechselwirkung von innerem Erleben und äusserer Handlung = Psychomotorik
- Fantasie und Kreativität werden beflügelt
- Innere Blockaden werden angegangen
- Aufleben der Gelassenheit
- Ordnen der inneren Mitte

Herr Boog und Frau Sacher würden durch ihre Erfahrung ergänzen, dass sie das Malen mit Freude erfüllt. Was erfreut Sie heute? Bereitet Ihnen das Malen genauso Freude, dann fehlen Ihnen nur noch die Farbstifte für das Rosetten-Mandala und los geht's ...

Rita Ming, Seelsorge



Die Mandalas und andere Kunstwerke sind zukünftig als Karten im Steinhof in der Eingangshalle beim Kartenständer zu entdecken.



Wir gratulieren zur abgeschlossenen Ausbildung Pflegefachfrau HF

In der zweiten Jahreshälfte durften wir mit Stolz zwei jungen Damen zu ihrem Diplom gratulieren. Beide haben nach einer Lehrausbildung zur Fachfrau Gesundheit im Steinhof Luzern das zweijährige Studium zur Pflegefachfrau HF durchlaufen und erfolgreich abgeschlossen.



Fabiana Fiorentini



*Fabiana Fiorentini und Anna Hoffmann,
Bildungsverantwortung*



*Vanessa Michel, Andrea Denzlein und René Amrein,
Abteilungsleitung*



Vanessa Michel und Anna Hoffmann

Beide Absolventinnen wurden auf ihrem Weg von anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern begleitet. Aus diesem Grund haben wir die Gelegenheit genutzt, um gemeinsam anzustossen und um zu gratulieren.

Vanessa Michel und Fabiana Fiorentini bleiben dem Steinhof Luzern weiterhin als Mitarbeiterinnen treu. Wir freuen uns auf die schöne Zusammenarbeit!

Erfolge gemeinsam feiern:



René Amrein, Fabiana Fiorentini, Celine Beccarelli und Andrea Alvarez



Elly Hoffmann, Leitung Pflege und Betreuung

Menschen, an die wir uns erinnern:

Zwischen 25. November 2022 und 01. März 2023 sind im Steinhof verstorben:





...kommen und gehen...



«Es ist eine Ferne,
die war, von der wir kommen.
Es ist eine Ferne,
die sein wird, zu der wir gehen.»

Johann Wolfgang von Goethe



Tanzen vor Freude

Seit 1882 thront das Grand Casino Luzern am Ufer des Vierwaldstättersees. Die malerische Lage, die beeindruckende Architektur und die durchgehend stilvolle Einrichtung verwandeln den bauwerklichen Juwel Luzerns zu einem heissbegehrten Schweizer Fleck für spannende Unterhaltung in stilvoller Atmosphäre.

Vor 140 Jahren öffnete das Grand Casino Luzern als Kursaal zum ersten Mal seine Pforten und empfing Gäste aus ganz Europa, die Ruhe und Erholung in Luzern suchten.

Der Kursaal wurde schnell zum beliebten Ort der Begegnung. Gäste wurden mit grossartigem Essen und exquisiter Unterhaltung verwöhnt. Das Bauwerk selbst war ein Augenschmaus für sich. Die architektonische Perle im neobarocken Stil am Ufer des Vierwaldstättersees schenkte Luzern ein neues Stadtbild, das die Besucher in die alten Zeiten der Renaissance zurückkatapultierte.

Seitdem hat das Gebäude zahlreiche Renovationen erfahren und dennoch nichts an seinem Charme verloren. Die prächtigen Innenräume beherbergen heute einen Spielbereich, das Gourmetrestaurant Olivo und das Casineum, den Spiegelsalon und den Panoramasaal, die allesamt in den Diensten der Besucher stehen.

Was hat der Kursaal mit dem Steinhof zu tun? Für Luzernerinnen und Luzerner, die im Steinhof residieren, wird diese Frage leicht zu beantworten sein, denn in ihren Jugendjahren traf man sich im Kursaal zum Tanzen.

Tanzen ist auch bei uns sehr beliebt. Dies kann man immer dann feststellen, wenn eine Musik, Walzer oder Tango spielt.

Frau Gehrig freut sich riesig. Nach dem Tanzen mit der Musik vom Echo vom Fronalpstock, meint sie: «Es isch doch loschtig gsi, vielen Dank». «Ich kam früher viel zum Tanzen. Meine Schwester und ich, hatten fünf Brüder, mit denen wir zum Anlass gingen. Wir waren harmlos». Bei Kriegsende war Frau Gehrig gerade 16 Jahre alt, und man traf sich im Kursaal zum Tanzen. «Meine Mutter war grosszügig und modern, sie liess uns machen, und wir Mädchen fühlten uns sicher mit unseren Brüdern.» Der Eintritt war zwar nicht billig. Auch die Mädchen

und jungen Männer aus der Nachbarschaft waren mit uns. Wir waren immer brav und haben aufeinander geschaut. Ich bin auch später immer wieder gerne tanzen gegangen, und auch heute kann ich es nicht lassen.»

«Wir waren drei Mädchen, und wir gingen zusammen tanzen,» sagt Frau Lütholf. «Ich lernte in der Schule tanzen» später ist sie dann aber nur noch selten zum Tanzen gekommen, sie begann zu arbeiten und freute sich aber über jede Tanzgelegenheit. «Ui, ich habe früher viel getanzt». Frau Bättig ist am Bielersee aufgewachsen und als junge Frau mit Freundinnen zum Tanz in die Weinberge, zur «Trübelläsete» in Twan oder Ligerz, gezogen. «Ich habe mit 15 auch eine Zeit lang «Ballett» gemacht, das hat mir sehr gefallen. Aber dann musste ich die Lektionen wieder streichen». «Meine Gotte, die mir die Stunden finanzierte, verstarb, danach hat mir der Vater die Teilnahme verboten. Es war zu teuer». Einmal war der Vater besonders hart. Er bestrafte mich während einer Woche mit Hunger, weil ich zu spät heimgekommen bin. Gut, dass mir meine Schwester mit Käse und Brot ausgeholfen hat. Wir hatten beim Tanzen in den Weinbergen die Zeit vergessen, und dann, beim Heimgehen, waren wir noch im See schwimmen gegangen... Es war so schön..., danach war ich vorsichtiger. Aber zum Tanzen bin ich trotzdem gegangen». Ich zog dann die Schuhe aus und schlich unbemerkt ins Zimmer. «Meinen Mann habe ich beim Tanzen kennengelernt. Er war Elektroingenieur-Student. Die Studenten waren in Biel damals nicht so beliebt». Trotzdem hat sich da eine Liebelei ergeben. Die beiden haben später geheiratet und zogen nach Luzern. Zwei Kinder gingen aus der Ehe hervor. Auch da sind die beiden viel zum Tanzen gegangen, am liebsten ins «Swiss Chalet». Leider verstarb der Mann früh, und Frau Bättig musste als junge Witfrau die beiden Kinder aufziehen, was nicht einfach war.

Auch heute tanzt Frau Bättig noch gerne. «Beim letzten Mal, als die Musikanten auf die Abteilung



Foto: von Josefine Giusti

kamen und aufspielten, da konnte ich seit langem wieder mal tanzen, das hat mir so gut getan, und mein Rückenweh war weg.»

Mit fünfzehn ging ich ins Ballett und bin da acht Jahre geblieben». Frau Giusti durfte sogar im Hotel Union und im Kursaal auftreten. «Das hat mir Spass gemacht». Trotz den intensiven Proben sind die Füsse von Frau Giusti noch gesund, und sie konnte immer normale Schuhe anziehen, nicht so wie bei anderen Frauen, welche diesen Sport gemacht haben. «Frau Rollov, die Tanzlehrerin, war stolz auf mich, als ich von einem Herrn für ein Foto ausgewählt wurde». Das Foto zeigt Frau Giusti als Balletttänzerin». Früher gab es nicht viele Freizeitmöglichkeiten, und da war Tanzen eine willkommene Abwechslung, wo man sich mit anderen jungen Menschen traf.

Im Kursaal habe ich am Gütisdienstag meinen Mann kennengelernt. Es war Damenwahl, Fräulein Girsberger fasste die Chance und angelte sich Herrn Giusti zum Tanzen. Erst nach der Demaskierung um 12 Uhr konnte der Herr erkennen, welche hübsche Frau ihn ausgewählt hatte. Die Leute haben ihnen zwar gesagt: «Was sich an Fasnacht trifft, wird ned hebe». Später haben sie sich immer wieder beim Tanzen getroffen. Nach drei Jahren verlobten sie sich, und nach weiteren drei Jahren, als genügend Geld zusammen war, heirateten sie. «Jetzt sind wir schon 63 Jahre verheiratet, - am Gütisdienstag muss ich immer an die Szene von damals im Kursaal denken». Herr Giusti war immer sehr respektvoll, ein guter Ehemann und Vater. Er ist vor einem halben Jahr verstorben. «Vielleicht darf ich im Himmel auch mal tanzen», meint Frau Giusti mit einem verschmitzten Lächeln.

Josef Schuler, Aktivierung



Frau Giusti tanzt auch heute noch gern

... zum Dienstjubiläum

Uli Peter	zum 10-Jahr-Jubiläum	01.02.2023
Céline Beccarelli	zum 5-Jahr-Jubiläum	15.02.2023
Tom Thumiger	zum 5-Jahr-Jubiläum	01.04.2023

... zum Ausbildungsabschluss

Vanessa Michel , Pflegefachfrau HF

... zur Geburt

Dorontine Mushkolaj hat am 28.12.2022 ein Mädchen, namens Aria, geboren.



Herzliche Glückwünsche

... zum Geburtstag



... gratulieren wir herzlich:

Föhn Johann	zum	93. Geburtstag	20.02.2023
Troxler Irma	zum	93. Geburtstag	05.03.2023
Kunz Magdalena	zum	92. Geburtstag	07.03.2023
Bättig-Schlumpf Rosemarie	zum	91. Geburtstag	15.03.2023
Boog Franz Josef	zum	80. Geburtstag	17.03.2023
Fürrer Mathilde	zum	97. Geburtstag	18.03.2023
Lütolf-Nieb Berta	zum	94. Geburtstag	31.03.2023
Müller-Hunkeler Marie	zum	92. Geburtstag	04.04.2023
Lüthi-Schäfer Ingrid	zum	75. Geburtstag	11.04.2023
Gehrig Heidi	zum	98. Geburtstag	23.04.2023
Stockmann-Stalder Theres	zum	97. Geburtstag	25.04.2023
Lang-Peter Bertha	zum	95. Geburtstag	28.04.2023

Herzliche Glückwünsche



Freude

Eine Frau mit einem Kleinkind im Kinderwagen ist mit mir in den Bus eingestiegen. Das Kind ist eher uninteressiert an dem, was in seiner Umgebung passiert. Da steigt an der nächsten Haltestelle eine weitere Frau mit einem Kind ein. Das erste Kind reagiert sofort auf das andere. Es zeigt Freude und streckt ihm seinen Arm entgegen. Beide sind aneinander sehr interessiert und freuen sich offensichtlich auch aneinander.

Ich sehe voller Faszination zu. Wie leicht die beiden Kinder Kontakt zueinander finden! Wie sehr sie sich offensichtlich darüber freuen, dass da ein anderer Mensch ist, in dem sie sich erkennen. Ich denke mir, wenn wir Erwachsenen es auch so leicht hätten. Wie sähe die Welt dann aus?

Unbezahlbare Hilfe

Wie dankbar bin ich dafür, Freunde zu haben. Sie sind unbezahlbar! Als ich vor kurzem erkrankte, sprangen sie wie selbstverständlich ein und boten mir jede Hilfe an. Ohne sie wäre es mir wesentlich schwerer gefallen, im Alltag wieder Fuss zu fassen. Sie freuten sich mit mir, als es mir besser ging.

Wie gut so eine Anteilnahme tut! Sie haben sich überlegt, womit sie mir eine Freude bereiten könnten. Ich sehe es nicht als selbstverständlich an, so beschenkt zu werden. Die Freude, die ich dabei empfinde, hilft mir über vieles hinweg, das nicht so erfreulich ist. Es macht das andere nicht ungeschehen, aber es lässt sich leichter ertragen.

Am liebsten herumgehüpft

Gestern bin ich durch die Stadt geschlendert. In der Nähe des Schwanenplatzes hatte sich ein Musikkorps in wunderschönen Uniformen aufgestellt. Sie spielten mehrere Stücke, moderne aber auch volkstümliche. Und sie konnten einfach gut spielen! Ich versäumte etliche Busse, weil ich mich einfach nicht losreissen konnte.

Nicht zu Anfang, aber auf einmal begann ich mich beschwingt mit der Musik zu bewegen. Am liebsten wäre ich herumgehüpft und hätte getanzt. Ich merkte, wie es mir so richtig leicht und wohl wurde, obwohl mich im Moment Probleme belasten.

Erinnerungen an meinen Grossvater tauchten auf. Er hat auch Musik gemacht, und eines seiner Instrumente war die Tuba. Er hätte sicher auch Freude gehabt an dieser Vorstellung. Das war ein guter Gedanke, wir beide hier, aber vielleicht ist er ja jetzt da, weil ich mit Zuneigung an ihn denke und freut sich auch.



Musik macht Freude

Überhaupt Musik! Ich kann mir eine Welt ohne sie nicht vorstellen. Was ich nicht mag, ist, berieselt zu werden als Dauer-Hintergrundgeräusch. Wenn ich Musik höre, konzentriere ich mich darauf. Ich höre bewusst zu. Es ist eine direkte Freude. Ohne Umwege berührt sie mein Innerstes. Es ist manchmal eine stille Freude, manchmal aber auch ein Gefühl, als würde ich bersten.

Genau so geht es mir, wenn ich gesungen habe. Das ist jetzt leider vorbei, seitdem ich Probleme mit den Stimmbändern habe. Aber solange ich es konnte, habe ich mit Begeisterung gesungen, sowohl zu Hause, wie in einem Chor. Ich habe nie gelernt, richtig Noten zu lesen und mich immer ein bisschen deswegen geschämt. Bis ich eines Tages las, dass der Sänger Pavarotti (und dieser ist ja nun wirklich berühmt!) auch keine Noten lesen konnte und jedes Stück nach Gehör lernen musste.

Schokolade für Gesang

Ich erinnere mich: Ich war etwa zehn Jahre alt und auf dem Weg von der Schule nach Hause. Es muss ein guter Tag gewesen sein. Denn ich sang fröhlich vor mich hin. Das hörte ein Nachbar und rief mich zu sich: «Da hast du eine Tafel Schokolade. Ich habe mich so über deinen Gesang gefreut ...»

Mir war es peinlich, ich schämte mich. Wahrscheinlich habe ich mich lange nicht mehr getraut, auf der Strasse zu singen. Komisch eigentlich! Ich war damals wohl noch zu jung, um diesen Mann zu begreifen.

Auch Schimpansen lachen

Heute kann ich darüber lachen. Das Lachen hilft oft über Schwierigkeiten hinweg. In einer Tiersendung wurde gezeigt, dass auch Schimpansen lachen. Und das Kind im Kinderwagen lachte das andere Kind an. Dieses lachte zurück. Lachen ist tatsächlich ansteckend. Manchmal genügt schon eine witzige Bemerkung, um uns zum Lachen zu bringen, Nachdem Frau W. ihr Essen bekommen hatte, fiel mir ihr beleidigtes Gesicht auf. «Was ist los?», fragte ich. «Ich habe kein Besteck», sagte sie ganz entrüstet. Tatsächlich, es war vergessen worden. Ich nahm eine Handvoll Besteck und ging zu ihr. Reicht das, fragte ich? Erst war sie verdutzt, dann musste sie lachen. Der Friede war wieder hergestellt.

Mary Poppins

Im Film «Mary Poppins» kommt eine Szene vor, in der Mrs. Poppins mit den Kindern ihren Onkel Alfred besucht. Dieser schwebt an der Decke! Er hat die unangenehme Eigenschaft, immer wenn er lachen muss, in die Höhe zu schweben. Dagegen ist er völlig machtlos.

Mary ist etwas ungehalten darüber und sagt, er solle sich beherrschen und wieder herunterkommen. Aber Onkel Alfred lacht weiter und steckt schliesslich alle so mit seinem Lachen an, dass sie deswegen in die Höhe schweben.

Vielleicht ist dies genau das, was wir innerlich fühlen: Freude, eine innerliche Leichtigkeit, ein Schweben über dem gewohnten, täglichen Alltag. Wer über sich selbst lachen kann, dem wir die Last leichter.

Anke Maggauer - Kirsche

Schenk mir ein Lachen

ich will den Himmel
mit meinem Herzen berühren
ja das will ich
ich will nicht auf die hören
die sagen
ich will das Unmögliche
ich will es glauben
und hoffen
und mir erträumen
und wenn ich vergesse
und mutlos bin
schenk mir ein Lachen
bitte
schenk mir ein Lachen
über die eigene Torheit lachen
Spässe
über die Dummheit
der Menschen machen
lieben so naiv
wie ein Kind
und das Herz
voller Träume
komm
sei ein Narr
wage ein Narr zu sein
die Sterne zählen
eine Blume betrachten
innerlich schweben
wenn ein Lied erklingt
gerade dies eine
nicht fliegen können
und doch treiben im Wind
komm sei ein Narr
sei endlich
ein Narr

Anke Maggauer-Kirsche





Bagira und Omai die «Neuen» auf der Abteilung 1

Eine Anregung seitens Marina Imfeld hat ermöglicht, dass mittlerweile zwei Katzen den Steinhof bereichern.

Bagira und Omai sind im Dezember auf die Abteilung 1 gezügelt. Anfängliche Bedenken und Diskussionen haben mittlerweile der Beobachtung Platz gemacht, dass die Bewohnenden wie auch Angehörige und Mitarbeitende die beiden Tiere ins Herz geschlossen haben. Spätestens nachdem die beiden auf eine andere Etage gezügelt sind wurde seitens Bewohnenden klar, wie sehr sie sie schon vermisten. Wir freuen uns, dass dies möglich ist und von allen Seiten unterstützt wird.

Elly Hoffmann, Leitung Pflege und Betreuung

Bagira und Omai



Bagira



Omai



Bilder vom Dreikönigstag







Wie ich mich vorwärts bewegte

Erinnern Sie sich noch an solche Zeiten: Es war noch nicht üblich, dass man sich am Sonntagmorgen ins Auto setzte, um in der 500 Meter entfernten Bäckerei Gipfeli fürs Frühstück zu holen. Die Nachbarn flogen noch nicht ein bis zwei Mal in den Süden, um dort zwei Wochen am Strand zu liegen.

Solche Beispiele «aus alter Zeit» bewogen mich, eine kleine Geschichte meiner persönlichen Mobilität zu schreiben.

Eine meiner ersten Erinnerungen des Unterwegsseins: Ende der 1940er-Jahre, einige Wochen nach der Geburt meines jüngeren Bruders, ging ich mit meiner Mutter in die fast zwei Kilometer entfernte Pfarrkirche – zu ihrer «Aussegnung», wie es damals üblich war, für Frauen, die ein Kind geboren hatten. Die Mutter stiess den Kinderwagen, ich spazierte neben ihr her. Und ich erinnere mich noch gut: Ich bekam für meine Ausdauer einen Berliner. Ebenfalls eine Erinnerung an einen Ausflug mit meiner Mutter: Ungefähr jedes Jahr musste sie nach Luzern zu einem Spezialarzt. Wir fuhren mit dem Bus, auf den wir jeweils für die Heimfahrt vor der Hauptpost warteten; auf der andern Strassenseite das damals noch bestehende für ein Kind höchst interessantes Gehege mit Enten und andern Wasservögeln. Und etwas ganz Spezielles: Die Mutter kaufte mir jedes Mal eine Banane ...

In die Schule: Zu Fuss oder mit dem Velo

Dann wurde ich eingeschult. Selbstverständlich gab es damals keinen Schulbus, obwohl der Schulweg etwa zweieinhalb Kilometer betrug. So ging ich die Strecke vier Mal am Tag zu Fuss. Hart war es in den damals noch strengen Wintern. Mehr als einmal kam ich mit fast eingefrorenen Wangen nach Hause oder mit klammen Fingern, die ich in warmem Wasser langsam auftauen musste.

Ab der dritten Klasse durften wir offiziell mit dem Velo zur Schule fahren. Ich nahm das Damenfahrrad meiner Mutter. Erst als ich mit 13 Jahren nach Sursee ins Unter-Gymnasium kam, bekam ich ein eigenes Fahrrad: ein ausgemustertes Militärvelo,

für das wir 100 Franken bezahlten. Obwohl ich schon damals nicht sehr sportlich war, fuhr ich die je acht Kilometer täglich mit grossem Vergnügen.

In den grossen Ferien machte ich jeweils mit einem Schulfreund Velotouren. Einmal besuchten wir seine Verwandten in Losone bei Ascona – und fuhren den Rückweg nach Grosswangen in einem einzigen Tag. Von Airolo nach Göschenen mussten wir allerdings den Zug nehmen, da die Passstrasse wegen Schnee geschlossen war. Doch auch so war unsere Tages-Etappe länger als eine durchschnittliche Tour de Swiss (vielleicht mag jemand die Länge der mit dem Velo zurückgelegten Strecke ausrechnen ...).

Wenn die Brücke verschoben wird

Nach vier Jahren war das Untergymnasium zu Ende, und ich wechselte in Kollegi Stans NW. Unter dem Gesichtspunkt der Mobilitäts-Geschichte sind folgende Fakten von Belang:

- Als ich mich 1962 in Stans vorstellte und – selbstverständlich! – mit dem Velo hinfuhr, musste ich in Stansstad warten, bis die Strassenbrücke wieder zusammengefügt war, nachdem sie wegen einem vorbeifahrenden Schiff auseinandergeschoben wurde. Übrigens: Auf dem Heimweg machte ich einen Abstecher auf den Bürgenstock. Beim Herunterfahren musste ich eine Pause einlegen, da der Rücktritt des Velos glühte ...
- Wenn wir in den ersten Jahren mit dem öffentlichen Verkehr in die Ferien fuhren (nur drei Mal im Jahr!) nahmen wir in Stans den Zug der Stansstad-Engelberg-Bahn, dann das Schiff.

Vor allem auf der Fahrt in die Weihnachtsferien gab es auf dem Schiff im Nebel eine fast mystische Stimmung (erst Ende 1964 wurde die Bahnstrecke Luzern-Stansstad und dann bis Engelberg eröffnet).

Autostopp

Noch zu meiner «Karriere» als Autostopper: Es gab damals noch kein europaweit gültiges Rail Ticket für Jugendliche, und ich hatte fast kein Taschengeld. Trotzdem wollte ich etwas von der Welt sehen, wenigstens von der europäischen. Wenn die Ziele zu weit entfernt waren, machte ich anstelle einer Velotour jeweils mit einem Freund Autostopp. So fuhren wir beispielsweise nach Hamburg und von dort nach Lübeck, dem Ort von Thomas Manns Buddenbrooks. Ich machte dort Fotos und konnte sie in eine Seminarübung über den Roman einbauen.

Auch noch als Theologiestudent, und noch später, wenn es keine bessere Möglichkeit gab, stoppte ich Autos. Mein Rekord: Cuxhaven - Solothurn in bloss einem Tag.

Fliegen?

Wenn es ums Fliegen geht, muss ich so etwas wie eine Beichte ablegen. Weil ich als Journalist öfters auf interkontinentaler Recherche war, musste ich oft fliegen. Wie anders kam ich nach Australien an die Vollversammlung des Weltkirchenrates. So habe ich in diesem Zusammenhang nicht selten gegen das Klima gesündigt.

Aber ich darf mir zugutehalten: Wenn es nach Rom ging (etwa 15 Mal zu internationalen Kirchenkonferenzen) oder nach Paris, Wien usw. nahm ich den Zug. Waren die Fahrten nicht zu lang oder zu mühsam? Keineswegs. Bei der Ankunft in Rom beispielsweise (vor 40 Jahren fahrplanmässig 12 Stunden plus 1 Stunde Verspätung!) ertappte ich mich oft beim Seufzer: «Schade, dass wir schon da sind! Es gäbe in den mitgebrachten Zeitschriften oder in Büchern noch so vieles zu lesen ...»

Und Sie

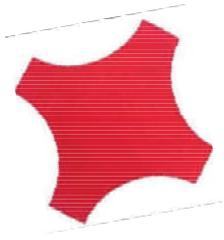
Vielleicht konnten Sie meine Erinnerungen oder bescheidenen «Memoiren» dazu motivieren, wenigstens in Gedanken eine Geschichte ihrer persönlichen Mobilität zu verfassen; oder sogar in einem Artikel für unser Blatt.

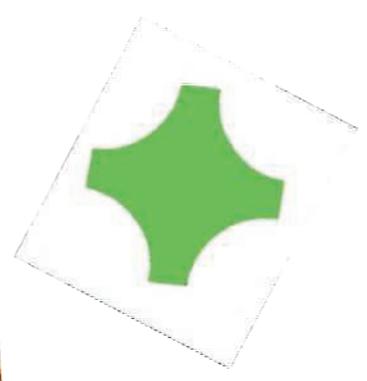
Walter Ludin

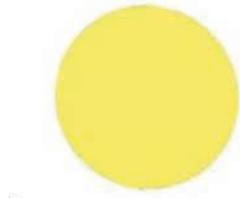


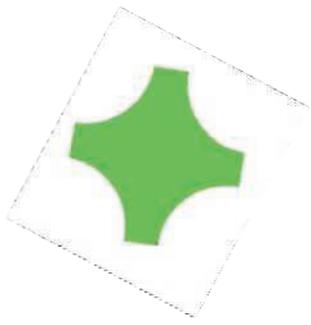
Fotos: Walter Ludin

Fasnachts - Impressionen

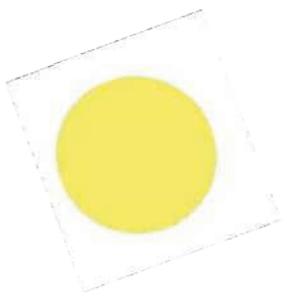














Carmen Häuselmann
Pflegefachfrau HF

Sonnehuus OG/GH
Eintritt: 17.10.2022



Olida Omurca
Mitarbeiterin Pflege

Sonnehuus OG/GH
Eintritt: 20.12.2022



Shahadirje Shaqiri
Mitarbeiterin Pflege

Sonnehuus DG
Eintritt: 01.11.2022



Catia Almeida Matias
Assistentin Gesundheit
und Soziales
Sonnehuus EG/GG
Eintritt: 01.09.2022



Milica Rastovac
Assistentin Gesundheit
und Soziales
Sonnehuus EG/GG
Eintritt: 01.12.2022



Selvakumar Pusparatha
Mitarbeiterin Hauswirtschaft

Eintritt: 01.11.2022

Herzlich Willkommen



Alina Hügin
Fachfrau Gesundheit und
Studierende HF
Sonnehuus OG/GH
Eintritt: 01.11.2022



Joël Graf
Fachmann Gesundheit
Sonnehuus DG
Eintritt: 01.12.2022



Christine Rosati
Fachfrau Gesundheit
Sonnehuus EG/GG
Eintritt: 01.05.2022



Erika Hauser
Leitung Gastwirtschaft und
Hauswirtschaft

Eintritt: 17.11.2022



Angelika Kaiser
Mitarbeiterin Gastwirtschaft

Eintritt: 30.11.2022



Frühling, die Jahreszeit der Freude

Freude herrscht, der Frühling kommt! Das Vogelgezwitscher am Morgen und die wärmende Sonne sowie das Spriessen der Knospen und die ersten bunten Blumen deuten daraufhin, dass der Frühling naht.

Im Leben und in der Natur hat alles seine Gegensätze, wie hell/dunkel, kalt/warm, schwarz/weiss, Schwere/Leichtigkeit. Ohne das eine kann sich das andere nicht richtig entfalten. Diese Gegensätze geben im Leben die Würze, lassen uns wachsen und helfen uns für unsere Entwicklung im Leben.

So symbolisiert für mich der Frühling im Gegensatz zum Winter die Lebenskraft und Freude, die in jedem von uns steckt.

Manchmal dominieren in unserem Leben aber Aengste, Sorgen, Kummer, Leid oder Schmerzen. Auch diese Zustände gehören zum Leben und wollen und sollten auch angenommen und akzeptiert werden. Wenn wir dazu ja sagen und es aushalten können, dann wissen wir: Alles geht vorbei, und bald kommt es wieder anders, so, wie jedes Jahr der Frühling wieder kommt. Dann wird aus Schwere wieder Leichtigkeit und Freude.



Drei Tipps für mehr Freude im Leben

1. Mache, was dir Freude bereitet

Was macht dir Freude? Jetzt ist die Zeit gekommen, wieder das zu tun, was dir Freude macht. Was wolltest du schon immer tun? Was hat dir in der Kindheit Freude bereitet? Werde wieder zum Kind, und tu es einfach.

2. Freude schenken

Die grösste Freude kannst du dir selber machen, wenn du jemandem eine Freude schenkst, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

3. Lachen ist Freude

Das grösste Zeichen der Freude ist ein Lachen. Schon ein Lächeln verändert deine eigenen Schwingungen positiv. Lachen ist die beste Medizin gegen das Schwere im Leben und zieht das Glück zu dir.

Freut euch, und genießt den Frühling.

Martin Blum, Gärtner

Flammkuchen mit Zwiebeln, Tofu und Lauch



Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1/4 (10g)	Hefe
ca. 250 g	Mehl
5 EL	Olivenöl
100 g	Soyajoghurt
100 g	Sojasahne
1	Zwiebel
	Pfeffer
1 (ca. 200g)	Stange Lauch
	Kräutersalz
100 g	Räuchertofu
1 EL	vegane Sojasauce
1/2	Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für den Teig die Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröckeln und mit 125 ml lauwarmem Wasser, 1 EL Mehl und Zucker verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Ca. 15 Min. ruhen lassen
2. Dann das übrige Mehl in einer Schüssel sieben und mit 1/2 TL Salz mischen. 3 EL Öl und die Hefemischung dazugeben. Alles zunächst

mit dem Knethaken des Handrührgeräts und anschliessend mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel, zugedeckt, an einem warmen Ort 1 Std. aufgehen lassen.

3. Für den Belag den Soyajoghurt und die Sojasahne mit dem Schneebesen glattrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, und die Zwiebelstreifen und den Lauch darin ca. 2 Min. andünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Den Räuchertofu in 1/2 cm grosse Würfel schneiden.
5. Die Pfanne säubern, und das restliche Öl (1 EL) darin erhitzen. Die Tofuwürfel darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.
6. Den Ofen auf 230 Grad vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den aufgegangenen Teig mit den Händen noch einmal kräftig durchkneten. Dann möglichst dünn ausrollen und auf das Backblech legen. Die Soyajoghurt-Mischung gleichmässig auf dem Teig verstreichen, und dann die Lauch-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Die Tofuwürfel darüber streuen.
7. Flammkuchen im heissen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. knusprig backen. Den Schnittlauch waschen und gut trocken schütteln, dann in Röllchen schneiden. Den fertigen Flammkuchen aus dem Backofen nehmen und mit den Schnittlauchröllchen servieren.

Claudia Blume, Küche



UNTERSTÜTZUNG



Sehr geehrte Spenderin, sehr geehrter Spender

Was würden wir ohne Sie tun? Treu denken Sie an uns mit kleinen und grossen Gaben. Auf diese Weise können wir Bewohnerinnen und Bewohner, die wenig Mittel haben, gezielt unterstützen. Sie helfen aber auch dem Steinhof bei seinen Aufgaben, indem Sie z.B. die Druckkosten des Steinhofblatts entlasten oder die Brüder im Unterhalt des Steinhof unterstützen.

Es ist uns ein grosses Anliegen, dass der Betrag, den Sie uns anvertrauen, so eingesetzt wird, wie Sie es wünschen. Daher bitten wir Sie, jeweils einen Zweck zur Spende anzugeben. Sie finden in unserem Steinhofblatt einen Einzahlungsschein für den Bewohnerfonds und einen für unser Sanierungsprojekt. Sie können aber auch im Online-Banking einen Zweck hinterlegen.

Wollen Sie in Gedenken an eine verstorbene Person spenden, so kommt der Betrag sicher an und wird von uns der Trauerfamilie gemeldet, wenn Sie uns dies separat mitteilen, z.B. per Telefon oder persönlich am Empfang.

Wir können Ihnen gerne auch für den jeweiligen Zweck einen speziell erstellten Einzahlungsschein zustellen.

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne am Empfang des Steinhof melden: 041 / 319 60 00.

Wir danken Ihnen für Ihre Bemühungen und hoffen, dass Sie unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie uns als Institution auch weiterhin unterstützen.

Herzlichen Dank!

Andrea Denzlein, Heimleitung

Spenden 2022 / 2023

Bewohnerfonds

Spenden von 01.11.2022 . - 31.01.2023 CHF 14'589.-

Unser Postcheck-Konto PC 60-3234-3 / IBAN CH650900000600032343

mit dem Vermerk «Bewohner-Fonds»

Jede Woche im Jahreslauf

10.00 Uhr **Gottesdienst in der
Steinhof-Kapelle**
Sonntag und Freitag

MÄRZ

Sonntag **26.03.2023**
14.15 Uhr Steinhof-Musikplausch
Trio: Herbi, Paul, Walter

APRIL

Sonntag **30.04.2023**
14.15 Uhr Steinhof-Musikplausch
Schieferton

MAI

Montag **29.05.2023**
14.15 Uhr Steinhof-Musikplausch
Mezzoforte

JUNI

Sonntag **25.06.2023**
14.15 Uhr Steinhof-Musikplausch
Echo vom Rossstall

Impressum

Anschrift: Steinhof-Blatt
Redaktion
Steinhofstrasse 10
6005 Luzern
Tel. 041/319 60 00
Fax. 041/319 61 00
www.steinhof-luzern.ch

Redaktion: Andrea Denzlein, Leitung
Anke Maggauer-Kirsche, Rita Ming,
René Regenass, Walter Ludin,
Sabina Lübke, Bildredaktion,
Bearbeitung und Layout
Liselotte Lauener, Lektorat

Beiträge: Martin Blum, Claudia Blume,
Anna Hoffmann, Josef Schuler

Auflage: 1'400

Druck: Brunner Medien AG, Kriens

Titelbild: Andrea Denzlein

Fotos S. 4: Cathedral of Saint John the Divine in New York
<https://www.nycgo.com/attractions/cathedral-church-of-st.-john-the-divine/>

<http://www.ornamentik.de/kunstgeschichte/gotik/rosetten/bilder/paris-notredames/nordrose-03.jpg>

Foto S. 4: Rosettenfenster der Kathedrale Notre-Dame Strassburg)
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/94/Rosace_cathedrale_strasbourg.jpg

Foto S. 33: Koch: essen-und trinken.de

Glück ist ein kurzer Genuss
aber eine lange Erinnerung

Unbekannt