

Ausgabe 2/2019

Steinhof Blatt



Die Informationszeitschrift des Steinhof Luzern



3 Am Steinhofort: Auf dem Weg

4 - 6 Mit Leib und Seele: *Als Pilgerin unterwegs*

7 - 8 Auf dem Weg

9 - 12 Steinhart nachgefragt: *Beat Marti*

13 Jubilare

14 - 17 Mit dem Steinhof unterwegs: *„Wemmer be de Buure isch...“*

18 Personal

19 Gratulationen

20 - 23 Wir als Gastgeber

24 - 27 Was vor 50 Jahren geschah: *Erste Mondlandung*

28 Gedicht

29 Wir rufen die Menschen in Erinnerung

30 Comic

31 - 33 In eigener Sache

34 - 35 Raum für Begegnungen: *Die Wegwarte*

36 Reben und Wein: *Der weite Weg der Rebe*

37 Rezept: *Bulgur Gemüsegratin*

38 Unser Wunsch

39 Agenda

Am Steinhofort: *Auf dem Weg, Seite 3*



Mit Leib und Seele: *Als Pilgerin unterwegs Seite 4 - 6*

Steinhart nachgefragt: *Beat Marti, Seite 9 - 12*



Was vor 50 Jahren geschah: *Erste Mondlandung Seite 24 - 27*

Raum für Begegnungen: *Die Wegwarte, Seite 34 - 35*





Auf dem Weg

Schon das Deckblatt weist auf unser Juni-Thema im Steinhof-Blatt hin. Wie gut, dass es Wegweiser gibt, die uns beim Finden des richtigen Weges unterstützen. Heute gibt es ja noch andere Hilfsmittel, wie z.B. Navigationsgeräte oder das GPS (Global Positioning System). Das bedeutet, überall auf der Welt kann ich sehen, wo ich mich befinde und wohin ich gehen muss, um das Ziel zu erreichen. Oder eben unsere vertrauten Wegweiser an Strassen und auch auf unseren in der Schweiz gut ausgeschilderten Wanderwegen.

Aber so einfach ist es nicht – trotz aller Hilfsmittel ist eine Zielfindung nicht immer selbstverständlich. Können Sie sich noch an das Bild erinnern, das ein Auto auf der Rathausstäge in Luzern zeigt? Es wurde von einem Leser-Reporter festgehalten. Der Fahrer hatte sich auf die Angaben des Navigationsgerätes «blind» verlassen und zu spät bemerkt, dass etwas nicht stimmen konnte.



Tücken auf dem Weg.....

Oder ich kann Ihnen auch eine Geschichte von mir erzählen. Ich lebte noch nicht lange in Luzern und machte mich an einem freien Tag allein auf, um die Rigi zu erkunden. Damals hatte ich nur ein einfaches Mobiltelefon – jedenfalls keines, bei dem ich meinen Standort hätte suchen können. Mein Ziel war es, über Kaltbad und die Wissifluch nach Vitznau zu laufen. Ich bin ganz brav den Wanderwegweisern

gefolgt. Plötzlich wurde es steiler und steiler und matschiger, und wie aus dem Nichts stand ich vor einer senkrechten Leiter. Zurück konnte ich nicht, denn es war zu steil, und meine Sohlen waren so voller Dreck, dass ich fast keinen Halt mehr fand. Also blieb mir nur, weiter nach oben zu gehen. Ich schickte manches Stossgebet zum Himmel und hoffte, dass es einen anderen Weg gäbe, um wieder nach unten zu gelangen – sonst hätte ich wohl die Rega rufen müssen.... «Gott sei Dank» war es wirklich so, dass ein wesentlich angenehmerer Weg zurück nach Vitznau führte. Ich war nämlich nicht Richtung Wissifluch gegangen sondern auf den Vitznauer Stock geraten.

Solch ein Erlebnis vergisst man nicht. Ich denke, dass es dem Autofahrer (oder der Autofahrerin) von der Rathausstäge nicht mehr passiert, einfach den Angaben zu folgen, die das Navigationsgerät vorgibt. Und ich bin seither bedacht, auch wenn ich den Wegweisern folge, bei jeder Abzweigung sehr gut zu schauen, ob mein Ziel nicht eines Richtungswechsels bedarf.

Wir sind alle auf dem Weg – wir als Menschen und wir als Steinhof. «Der Weg ist das Ziel» heisst es ja. Aber als Mensch und als Steinhof sind wir immer wieder angehalten zu überlegen, wo wir hinkommen, was wir erreichen wollen. Und dabei gilt es achtsam zu sein, dass man das Ziel, auch bei allem Schönen und Schweren, das uns begegnet, nicht aus den Augen verliert.

Lassen Sie sich von den Gedanken, die wir mit Ihnen in diesem Steinhofblatt teilen, «bewegen», auch von dem, was andere auf ihrem Weg erlebten. Ich wünsche Ihnen auf Ihrem Weg, dass Sie achtsam auch die kleinsten Schönheiten wahrnehmen und jeder Schritt Sie dem Ziel näherbringt, das Sie für sich erreichen möchten. Ich freue mich, dass Sie mit uns auf dem Wege sind.

Andrea Denzlein, Heimleiterin



Als Pilgerin unterwegs

«Auf dem Weg sein» lautet das Leitthema des aktuellen Steinhofblattes. Verschiedene Religionen kennen das bewusste unterwegs Sein mit sich selbst: das Pilgern. Statt nun theoretisch über Pilgertraditionen zu schreiben, habe ich nach jemandem gesucht, der eine Pilgererfahrung gemacht hat. In der pensionierten Pflegefachfrau Anna Sidler bin ich fündig geworden. Zusammen mit ihrer langjährigen Freundin Ursula hat sie den Weg von Konstanz bis nach Santiago de Compostela unter die Füsse genommen. Sie erzählt im Folgenden über ihre Erlebnisse als Pilgerin auf dem Jakobsweg.

Liebe Anna, zuerst wollte ich einfach wissen: Würdest Du es wieder tun?

Ja, aber nur mit Ursula. Sie arbeitete lange Zeit als Flight Attendant bei der Swissair und spricht deshalb fließend Englisch und Französisch, und ich war zuständig für die Wehwehchen. So ergänzten wir uns sehr gut.

Wie viele Tage habt ihr insgesamt für diesen Weg gebraucht?

Bei einem Tagesschnitt von 25 Kilometern ergibt es etwa 100 Tage Marschzeit. Hinzu kommt Zeit für Irrwege, Ruhetage sowie An- und Abreise. Wir beschlossen nämlich, den Weg in insgesamt fünf Etappen aufzuteilen, weil wir beide noch familiäre Verpflichtungen hatten. Alles zusammen waren wir etwa drei Monate unterwegs.

Hat es einen bestimmten Anlass in deinem Leben gegeben, warum du dich auf den Jakobsweg gemacht hast?

Früher unternahmen Ursula und ihr Mann oft Klettertouren, und auch ich war häufig in den Bergen unterwegs. Da wir beide die Natur, das Weitwandern und die Einfachheit lieben, war der Jakobsweg eine gute neue Herausforderung für uns.

Was hast Du am meisten entbehrt?

Eigentlich nichts. Es ist erstaunlich, mit wie wenig man genug zum Leben hat. Mit wenigen Dingen auszukommen macht uns zufrieden - noch heute!

Hat dich ein Text, ein Musikstück oder ein Gedanke auf dem Weg besonders begleitet?

Ja, Musik. Eines Abends kamen wir an einem Karmeliterinnen-Kloster vorbei. In der Kapelle sangen die Nonnen das Abendgebet, die letzten Sonnenstrahlen fielen auf den Altar, und alles war sehr unwirklich



Die beiden Pilgerinnen Ursula Krieger, links, und Anna Sidler, rechts



Blick auf Santiago di Compostela

und zugleich mystisch! Auch in Le Puy hatte ich ein eindruckliches musikalisches Erlebnis. Auf einem Vulkanstumpf thront die uralte Kapelle Saint Michel, welche wir nach 270 Treppenstufen erreichten. Wir waren alleine in diesem ehrwürdigen Raum, und ab einer CD erklang ein Hornkonzert. Diese meditativen Klänge begleiteten uns noch lange.

War es dir wichtig, das Ziel – das Grab des Heiligen Jakobus – zu erreichen?

Ein vorgenommenes Ziel zu erreichen ist immer befriedigend. Jedoch wichtiger für mich ist, es jeweils zu versuchen. Tatsächlich heil beim Hl. Jakobus von Santiago de Compostela anzukommen war beglückend und erfüllte mich doch ein wenig mit Stolz und Dankbarkeit!

Du warst ja nicht allein unterwegs, sondern mit einer Freundin. Hat diese Pilgererfahrung etwas an eurer Freundschaft verändert?

Ursula und ich kennen die Marotten und Eigenarten voneinander gut, fast wie ein eingespieltes, altes Ehepaar! So hat der Weg unsere Freundschaft noch vertieft.

Sicher hattet ihr interessante Begegnungen. Welche sind dir besonders in Erinnerung geblieben?

Auf dem Jakobsweg geht es oft über Bergkuppen und in Täler hinab. Einmal waren wir im Begriff in ein Flusstal hinab zu steigen, als uns ein Mann nachrannte. Er gestikulierte aufgeregt, dass wir nicht absteigen sollten. Wir verstanden seinen Dialekt nicht, aber wir begriffen, dass da etwas nicht stimmte. Er zeigte uns, dass wir auf der Hauptstrasse weitergehen sollten. So folgten wir seinen Anweisungen und setzten unsern Weg an der gefährlichen Strasse fort. An einer Bushaltestelle beschlossen wir, mit dem Bus zum nächsten Ort zu fahren. Tatsächlich sahen wir dann, dass im Tal eine Überschwemmung war! Noch heute sind wir dem besorgten Mann dankbar, der uns vor grossem Ungemach verschont hat.



Gestärkte Freundschaft am Ziel



Orientierungshilfe -Wegzeichen in Spanien

Aber auch wir konnten helfen: Auf einem Abschnitt in Frankreich überholte uns ein einfach gekleideter Mann, und er erzählt, dass er aus dem Schweizer Jura stamme, als Kundenmaurer gearbeitet habe und nun pensioniert sei. Sein grosser Wunsch sei es, für zehn Tage auf dem Jakobsweg zu pilgern, um Danke zu sagen für seine umfallfreien Arbeitsjahre. Nach gegenseitigen guten Wünschen ging er strammen Schrittes weiter. Auch wir brachen wieder auf. Der Weg schlängelte sich in die Höhe, das Wetter war trüb und nass, und dann fing es sogar an zu schneien! Nach einer Weile kamen wir in einen Wald, als

uns jemand zuruft: «Zwei Engel, zwei Engel», und wer ist es? Jean aus dem Jura, der sich im Wald total verirrt hatte. Wir nahmen ihn zur nächsten Pilger-Herberge mit, wo er sich einer französischsprachigen Gruppe anschliessen konnte.

In den Vorstellungen vieler ist das Pilgern eine sehr ernste Angelegenheit. Ist das ein Klischee?

Sicher hat man auf dem Weg viel Zeit zum Nachdenken, verschiedene Gefühle kommen hoch, und hinzu kommen die körperlichen Strapazen. Aber wir haben auch viel Heiteres erlebt. Einmal erblickte uns eine grössere Schar asiatischer Car-Pilger vor einer denkwürdigen Abtei-Kirche! Ausgerüstet mit Hut, Stock und Rucksack waren Ursula und ich das ideale Fotosujet. Die ganze Gruppe nahm uns hell begeistert in Beschlag: jeder wollte ein Foto mit uns allein, dann einmal in der Mitte der Gruppe, mit und ohne Abtei im Hintergrund... Hätte der Carchauffeur nicht zum Aufbruch gemahnt - wer weiss, vielleicht wären wir immer noch dort. Jedenfalls hatten wir alle grossen Spass an dieser Begegnung.

Viele Redewendungen drücken einen symbolischen Bezug zwischen „Leben“ und „Weg“ aus. Haben für Dich diese Redewendungen eine neue Tiefe bekommen?

Wir sind immer auf dem Weg und müssen verlassen, was wir kennen und haben und suchen, was wir noch nicht kennen und haben.

Ich danke Anna Sidler ganz herzlich für das Interview und die Foto.

Edith Birbaumer, Seelsorge



Auf dem Weg von Afghanistan nach Luzern



„Vier Dörfer – Ein Land“

Zweiter von rechts - Mir Ahmad Marowat

Mit einem Sprichwort erklärt er den Menschen

Als Mir Ahmad Marowat mit seiner Frau Sweeta und der damals knapp zweijährigen Tochter Aysuda in der Schweiz ankamen, im Empfangszentrum in St. Margreten, zeigte ihnen der Polizist als erste Handlung die Schweizer Fahne und sagte, sie seien jetzt in diesem Land.

Das war 2016. Sie waren aus Afghanistan geflüchtet, zuerst in die Türkei, wo sie anderthalb Jahre lebten. Dann ging's mit einem Boot weiter nach Griechenland und von dort mit Bus bis in die Schweiz. Hier kamen sie von St. Margreten kurz nach St. Gallen, dann in die Asylzentren in Bremgarten, in den Sonnenhof in Emmenbrücke, in Rothenburg und schliesslich nach Luthern, bis sie jetzt mit Ausweis F in Emmenbrücke eine „zahlbare Wohnung“ gefunden hätten, wie Mir erzählt. Mit dem Ausweis F, den sie vor fünf Monaten erhalten haben, gilt die Familie als „vorläufig aufgenommen“, weil sie aus rechtlichen oder humanitären Gründen nicht ausgeschafft werden kann.

Ein Wechselbad der Gefühle

Luthern im Luzerner Hinterland. Die Gemeinde zählte vor zwei Jahren 1295 Einwohner, davon 92 Ausländer und Ausländerinnen. Vor dreissig Jahren waren es 6 Ausländer. Berglandwirtschaft herrscht vor. Von 184 Arbeitsstätten im Jahre 2016 waren

120 Landwirtschaftsbetriebe, also rund 65 Prozent.

Zuerst schwierig, später fast eine Willkommensstimmung: Das ist Luthern im Rückblick für Mir. Wenn sie einmal in die Stadt wollten, kostete das für eine Person rund 12 Franken, kaum zu zahlen für einen Asylsuchenden. „Und wir fühlten uns allein und verlassen von der Welt“, sagt Mir. Doch die Situation änderte sich. Mir sass im Dorf auf einer Bank. Eine Frau sprach ihn an und lud ihn zu einer Tasse Tee ein. In der Folge sah man sich regelmässig, auch mit der Familie. Später kam noch eine andere Familie aus Afghanistan nach Luthern. Die freundliche Frau – so nennt sie Mir – organisierte Sprachkurse für die Fremden. Zweimal in der Woche konnten sie zu einem pensionierten Lehrer ins Schulhaus. Die beiden Familien wurden an eine Gemeindeversammlung eingeladen und dort vorgestellt.

Die Flüchtlinge arbeiteten in Luthern ab und zu auf den Bauernhöfen. „Das war gut für uns“, sagt Mir. Sie erhielten eine minimale Entschädigung, einen Franken pro Stunde, denn sie durften als Asylbewerber nicht einer Lohnarbeit nachgehen.

Dann erzählt der Afghane mit grosser Freude von der Aktion „Tischlein deck dich“. Er sagt es so, sehr deutlich. Eine Frau fuhr die Familie von Luthern nach Willisau. Dort ging man zusammen in einen von der Kirche verwalteten Gemeinschaftsraum zu einem guten Essen.

Im Schweizer Fernsehen präsent

Zu einer guten Erinnerung hat auch das Schweizer Fernsehen mit der Reportage „Vier Dörfer – ein Land“ beigetragen. In einer siebenteiligen Serie wurde im letzten Sommer aus jeder Sprachregion ein Dorf mit einem bestimmten Bezug vorgestellt. Dazu gehörte auch Luthern mit dem Beitrag über einen Lehrer, der seit über 30 Jahren in der Gemeinde als Sekundarlehrer wirkt, „mit Leib und Blut“ wie es im SRF-Hinweis heisst. In dieser Sendung wurde auch auf den Deutschunterricht für die Afghanen in Lu-



thern hingewiesen. Und so kam Mir plötzlich im Schweizer Fernsehen.

Im vergangenen Herbst sprach der Afghane – jetzt mit dem Ausweis F als anerkannter Flüchtling - auf dem kantonalen Migrationsamt mit seinem Sozialarbeiter und äusserte den Wunsch, in der Umgebung von Luzern eine Wohnung suchen zu dürfen. Die Wohnungssuche wurde erlaubt, und Mir fand für seine Familie – inzwischen vier Personen mit der in Luzern geborenen Asi – eine günstige 3 ½-Zimmerwohnung in Emmen. Das SAH, Schweizer Arbeiterhilfswerk, unterstützt ihn aktuell auf dem Weg in einen Beruf. Naheliegender wäre eine Arbeit im IT-Bereich, wo Mir in seiner Heimat gearbeitet hat. Im Vordergrund steht aber immer noch die Verbesserung der deutschen Sprachkenntnisse.

Gute Kontakte im Hello Welcome

Mein Gespräch mit Mir fand im HelloWelcome am Kauffmannweg in Luzern statt, ein Treffpunkt mit Luzernern und Luzernerinnen für Flüchtlinge aus der ganzen Welt. Von HelloWelcome hat Mir zufällig gehört. Es sei ein guter Platz, wo man sich treffen und austauschen, Probleme besprechen könne. Und die deutsche Sprache lernen. „Ich habe im Internet gesucht und Angaben dazu gefunden. Dann bin ich hergekommen.“ Ob seine Frau auch zum HelloWelcome komme, frage ich. „Sie kommt weniger, weil sie sich um die Kinder kümmert.“

Deutsche Sprache – schwierige Sprache: Wenn Mir Zahlen über zehn formulieren will, muss er genau überlegen. Er sagt „acht.....undzwanzig“, drei....undvierzig“. Die Verbindung mit dem „zwanzig, dreissig“ ist schwierig für ihn.

Abwesend beim Tod des Vaters

Was macht Mir Mühe in der Schweiz, wo er jetzt seit drei Jahren mit seiner Familie lebt? „Als ich im Asylzentrum in Emmenbrücke weilte, ist mein Vater in Afghanistan gestorben. Er war 82. Ich konnte nicht

hingehen. Das war schwierig. Ich wäre sehr gerne dabei gewesen.“ Doch Mir Amhed kann gar nicht zurück gehen, sonst riskiert er die Gefangennahme. „Ja, das stimmt. Ich kann gar nicht zurück. Aber es war trotzdem schwierig.“ Mir erzählt dann, sein Vater sei schwer krank gewesen. Die Taliban hätten ihn mit Holzscheiten geschlagen, geprügelt. Sein Bruder sei von den Taliban getötet worden.

Ich möchte mehr hören von seinen Erfahrungen mit den Landsleuten hier in der Schweiz. Mir ist zurückhaltend, sagt dann aber, er habe hier keine schlechten Erlebnisse gehabt. „Bei uns zu Hause gibt es ein Sprichwort, das sagt, die Finger an einer Hand seien nicht alle gleich. Damit meinen wir, es gebe verschiedene Menschen. Ich finde die Leute nett, aber nicht alle sind gleich.“ Sein Schwiegervater arbeitet seit 28 Jahren beim Roten Kreuz in Afghanistan. Von ihm wusste Mir etwas von der Schweiz. Seit 200 Jahren habe es in diesem Land keinen Krieg gegeben, habe er erzählt. Die Menschen seien freundlich.

Welche Vorstellungen hat der 43jährige Mann aus Afghanistan für die Zukunft? Er sucht in erster Linie Arbeit, aber das ist nicht so einfach. „In Afghanistan hatte ich eine gute Arbeit bei einer internationalen Firma, zuerst als Community Trainer in Socialwork (Sozialarbeit), später als Database Officier (Datenbank). Noch vorher hatte ich die pädagogische Ausbildung gemacht. Aber damit konnte ich nicht leben.“ Mir hat seine Vorstellungen beim Kanton und bei der Arbeitsvermittlung des SAH (Schweizer Arbeiterhilfswerk) dargelegt. Man werde prüfen, was möglich sei, erhielt er zur Antwort. „Aber ich muss eine Arbeit suchen und auch finden“, sagt Mir.

René Regenass

Beat Marti - Pflegedienstleiter



Beat Marti – seit 33 Jahren im Steinhof

Beat Marti startete seine Karriere im Steinhof am 01. Juli 1986 – also vor fast genau 33 Jahren. Er hat den Steinhof mitgeprägt, wie der Steinhof ihn geprägt hat. Nun ist er, ganz dem Thema dieses Steinhofblatts entsprechend, «auf dem Weg», sich in die Pension «zu verabschieden». Ein anspruchsvoller Prozess für einen Menschen, der den Kontakt mit Menschen sucht und «braucht». Zeit, noch einmal auf die wichtigsten Stationen seines Wirkens im Steinhof zurückblicken.

Was ist dir in Erinnerung von deinen Anfängen im Steinhof?

Der unkonventionelle Empfang am ersten Arbeitstag, wo ich von einem Barmherzigen Bruder durch die «heiligen Hallen» des Schlosses geführt wurde, um schlussendlich im Büro des Verwalters anzukommen.

Die unvoreingenommene und tatkräftige Unterstützung und Akzeptanz in der Evaluation und der Teil-

umsetzung von Neuerungen durch die Trägerschaft und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die Meetings mit der Heimleitung im «Schweinstall», ein altes Gartenhaus, etwas versteckt unter Bäumen und Gebüsch, mit einer ganz speziellen Atmosphäre, wo Fakten diskutiert wurden, aber auch Themen über Gott und die Welt nicht zu kurz kamen.

Das Berufskleid, wo ich mit einem «Ärztetikel» unterwegs war und mit Herr Doktor angesprochen wurde und den ich postwendend nicht mehr getragen habe, um nicht mit einem Titel angesprochen zu werden, welcher mir gar nicht zusteht.

Kannst du uns die drei Ereignisse beschreiben, die deine Zeit im Steinhof am meisten geprägt haben?

Der Neu- und Umbau der Steinhofinfrastruktur, wo Fachpersonen aus den Bereichen in die Planung und Umsetzung einbezogen wurden.



Immer wieder hat Beat Marti uns alle als Car-Chauffeur sicher ans Ziel gebracht

Der Prozess der EFQM-Zertifizierung und Re-Zertifizierung und die Implementation in die Praxis. (Qualitätsentwicklung- und Sicherung)

Die Schulung und Einführung des RAI (Resident Assessment Instrument), ein umfassendes System zur Bewohnerbeurteilung, Pflegeplanung, Qualitätssicherung und Kostensteuerung im stationären Langzeitbereich.

Die Zertifizierung- und Rezertifizierung in Kinaesthetics (europäisches Zertifikat).

Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung, um Ressourcen in der täglichen Pflege gezielt einsetzen zu können.

Dem Aufbau der Aktivierungstherapie, um den Bewohnerinnen und Bewohnern eine Alltagsgestaltung anbieten zu können, welches die Grundlage einer hohen Lebensqualität und der eigenen Würde ist. Egal, ob es sich um gesellschaftliche Kontakte, um die Erhaltung geistiger und motorischer Fähigkeiten handelt, - die Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich freuen können.

In diesem abwechslungsreichen Aufgabengebiet

könnte ich noch viele weitere Ereignisse aufführen, aber ganz speziell möchte ich die «tolle» Zusammenarbeit mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, unabhängig vom Bereich und der Hierarchie, erwähnen, welche ich sehr vermissen werden. HERZLICHEN DANK

Was war dir in Bezug auf die Bewohnerinnen und Bewohner das Wichtigste?

Das Anstreben eines höchst möglichen Wohlbefindens der Bewohnerinnen und Bewohner.

Die Gewährleistung einer professionellen, wertschätzenden, individuellen und ressourcenorientierten Pflege und Betreuung.

Die Kommunikation und Beziehung zu den Angehörigen, Bekannten, Mitbewohnenden und den Bezug zum Umfeld zu fördern.

Eine spirituelle und religiöse Begleitung ermöglichen und eine Abschieds- und Trauerkultur zu leben.

Die Frage auch, wann braucht der Mensch einen Heimaufenthalt? Das hängt ganz von der Gesellschaft ab und von ihrem Willen, auch dem betreuungs- und pflegebedürftigen Menschen Funktionen in sich zuzubilligen und sich somit zu vergegenwärtigen, dass diese Menschen lange am Leben partizipieren können, wenn sie in Kontakt mit ihrer Mitwelt bleiben und wenn man etwas von ihnen fordert.

Wie hast du dich auf die kommende Zeit vorbereitet – oder tust das noch?

Mit Schwung in den Ruhestand trifft für mich nicht zu. Ich werde das tun, was bisher zu kurz gekommen ist. Auch drängen alte Lebensträume an die Oberfläche.

Zuerst einmal Erfahrungen zu machen, in keine Struktur mehr eingebunden zu sein und aufbauend

darauf eine Tages- und Wochenstruktur zu planen.

Die Umsetzung der Pläne habe ich im Detail noch nicht konzipiert, aber mit dem Drehbuch bin ich gestartet, und es wird laufend ergänzt und aktualisiert hinsichtlich:

Reisen in Länder, wo ich bisher nicht die Möglichkeit hatte, sie zu besuchen.

Sich die Zeit zum Lesen nehmen, seien es Zeitungen, Belletristik und ab und zu mal einen Blick in ein Fachbuch.

Vorlesungen an der Seniorenuniversität besuchen, zu Themen der Philosophie und Psychologie.

On the road sein, sprich Busfahren, um den Kontakt mit Menschen zu suchen, den ich auch brauche.

Wo siehst du die grössten Herausforderungen für dich, wenn du an deine Pensionierung denkst?

Das Bewusstwerden der Realität gemäss dem Motto: «Es isch wis isch», hinsichtlich nicht mehr in einer Verantwortung eingebunden zu sein und den Aufbau eines anderen «neuen» sozialen Umfeldes zu initiieren oder bestehende soziale Kontakte zu intensivieren.

Loslassen zu lernen gemäss dem Motto: Abbruch für den Aufbruch.

Die Leitsätze sollen mir in der Zeit der Ablösungsphase und der Neuorientierung helfend zur Seite stehen.

Worauf freust du dich am meisten?

Auf eine Struktur, welche ich selber bestimmen kann.

Für Hobbys mehr Zeit zu investieren und das Zeitfenster frei gestalten zu können.

Am Morgen auszuschlafen, um vermehrt Abendaktivitäten wahrnehmen zu können.

Den Alltag gelassener zu nehmen und nicht mehr zu vielen Stressfaktoren ausgeliefert zu sein.

Sich zu freuen, dass ich mich freuen kann und vielleicht auch muss.

Wir beschäftigen uns diesmal im Steinhofblatt mit dem Thema "auf dem Wege" – was fällt dir dazu ein?

Tatsache ist, dass jetzt der Zeitpunkt erreicht ist, wo der begangene Weg zu Ende ist, sich ein Scheideweg befindet, von dem aus ein neuer Weg weiterführt, der beschritten werden muss und der einen Neubeginn bedeutet.



Für Unterhaltung war mit Beat auch immer gesorgt

Der Mensch ist selbst der Weg, den er zu beschreiten hat, um Entscheidungen zu treffen, um in die richtige Richtung zu gehen.

Eingebettet in den Lebensweg ist die berufliche Phase, in der man besonders schnell rennen muss, um eine erfolgreiche «Laufbahn» zu durchleiten, den man mit dem Treppenhinauffallen vergleichen kann. Die Pensionierung ist der Denkweg, wo man nicht mehr die Treppe hinauffallen kann, sondern nur hinunter.

Mit Veronika Lagger hat deine Nachfolgerin im März 2019 angefangen und du konntest die Verantwortung bereits abgeben – was ist dir wichtig für die «Loslassphase»?

Für mich ist Loslassen wie ein Energiesparprogramm für die Seele. Es soll mir Ärger, Groll, Hass und Verbitterung ersparen.

In der Loslassphase die positiven Gedanken überwiegen lassen, um Freiheit, Erleichterung, Energie und Lebensfreude zu gewinnen. Für mich wichtige Grundsätze, um den Prozess nach der Pensionierung in den «Alltag» umsetzen zu können.

Ich bin mir aber sehr bewusst, dass mir die Struktur und das «Gebrauchtwerden» fehlen werden, um den Freiraum sinnvoll mit anderen Aktivitäten ausfüllen zu können.

Lieber Beat

An dieser Stelle sage ich dir DANKE für alles, was du im Steinhof Positives bewirkt hast – DANKE für deinen unermüdlichen Einsatz für Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende – deine Fröhlichkeit – dein Singen, das uns allen in Erinnerung bleibt.

Für deine letzten Arbeitsmonate wünsche ich dir, dass du gut loslassen kannst, im Vertrauen, dass der Stab an eine gute Nachfolgerin übergeben ist. Dir wünsche ich vor allem Gesundheit, damit du alles, was du geplant hast, auch umsetzen kannst.

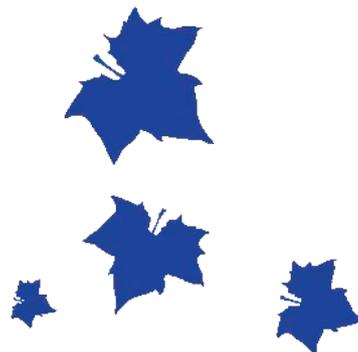
Andrea Denzlein, Heimleiterin



Gerne hat er auch ein Lied auf den Lippen

Name / Vorname:	Beat Marti
Funktion:	Pflegedienstleiter - schon bald in Pension
Geburtsdatum:	12.11.1954
Sternzeichen:	Skorpion
Hobbies:	Singen, Lesen, Carfahren
Lieblingssessen:	Rösti und Kalbsleber
Lieblingsgetränke:	Cola Zero
Lieblingsfarbe:	blau

Zum Geburtstag...



...gratulieren wir herzlich:

Rohrer Heidi	zum	75. Geburtstag	16. März 2019
Strobel Ingeborg	zum	100. Geburtstag	04. Mai 2019
Brander Willi	zum	92. Geburtstag	28. Mai 2019
Schmid Margrit	zum	97. Geburtstag	05. Juni 2019
Walk-Zibung Berthy	zum	93. Geburtstag	09. Juli 2019
Näpflin Irma	zum	95. Geburtstag	11. Juli 2019
Kuster Amalie	zum	94. Geburtstag	15. Juli 2019

Herzliche Glückwünsche

„Wemmer bi de Buure isch....“



Zuerst wurde der Car bestiegen – voller Vorfreude

«...dah hed mers guet. » Und weil man es, wie in einem alten Schweizerlied beschrieben, bei den Bauern gut hat, führte uns unser diesjähriger Ausflug mit den Bewohnenden vom Steinhof auf den Bauernhof. Genauer gesagt zum Bauer Fritz nach Diegenstal. Dies ist ein kleiner Weiler, der auf 800 Metern über Meer in der Nähe des Sempachersees liegt.

Doch der Aufenthalt an diesem schönen Ort musste zuerst verdient werden.

Denn leider machten wir dieses Jahr die Erfahrung,



Auch im Regen bot der Hof von Bauer Fritz eine einladende Atmosphäre

dass der liebe Petrus nicht alle Bestellungen für schönes Wetter fristgerecht bearbeiten kann. Obwohl der Wetterbericht schon über eine Woche lang beschworen wurde, hatte das Wetter dieses Jahr kein Einsehen mit unserer Reisetruppe, und eine dicke, graue Wolkenwand sollte uns den ganzen Nachmittag durch begleiten.

So machten wir uns am 8. Mai 2019, mit Regenschirmen und Pelerinen bewaffnet, auf den Weg und traten die Reise ins Amt Sursee an, wo unser Zielort beheimatet ist. Trotz der schlechten Wetteraussichten herrschte innerhalb der Reisegruppe eine gemütliche Stimmung. Und obwohl man vom Car her durch den dichten Nebel hindurch nicht immer die ganze Landschaft bestaunen konnte, wurde es eine kurzweilige Fahrt.

Am Zielort angekommen, begrüßten uns der Bauer Fritz Neuenschwander und seine Frau Janine herzlich in ihrer heimeligen Bauernstube. Mit Schirm und Charme halfen sie uns beherzt, die Strecke vom Car durch den strömenden Regen in die gemütliche Stube zu meistern. Dort angekommen, wurde allen, welche diese Strapazen auf sich genommen hatten, schnell klar, dass sich diese gelohnt haben. Eine gemütliche Stube, ganz aus Holz gezimmert, welches



Zwischen den Regengüssen konnten wir auch die Hochlandrinder bestaunen

den Bauern damals noch der Sturm Lothar beschert hatte, empfing uns.

Das Heimatgefühl lag in der Luft, und alles war umgeben von einem «urchigen» Charme.

Abgerundet wurde das Ambiente von den beiden Musikern, welche zu diesem Anlass ebenfalls eingeladen wurden. Kurt Fankhauser und Franz Röösl sind zwei leidenschaftliche Volksmusiker, welche den Nachmittag mit ihren Handorgeln zu einem unvergleichlichen Erlebnis machten.

Als alle ihren Platz gefunden hatten, begrüßte Janine Neuenschwander nochmals die ganze Gruppe

und stellte sich, ihre Familie und den Familienbetrieb genauer vor. Aus einem kleinen «Schöpfli» mit Gastbetrieb baute die Familie ein wahres Ferienparadies mit verschiedenen Zimmern, Schlafen im Stroh und diversen anderen Möglichkeiten. Zusätzlich der Hofladen, dessen Produkte auch schon in einigen Supermarktfilialen der Region zu finden sind. Und nicht zu vergessen die schottischen Hochlandrinder, welche ebenfalls ihre Heimat beim Bauer Fritz haben. Alle waren der Meinung, dass diese Arbeitsleistung enorm zu bewundern ist.

Nach der Begrüssung wurde uns schon der nächste



Freude...



...Genuss...



...Gemeinschaft...



...und Geselligkeit

Höhepunkt dieses Nachmittags buchstäblich serviert. Das Dessert, ein Himbeertraum im Glas. Selten war der Name eines Gerichts zutreffender. Denn, wie im Namen beschrieben, war dieses Dessert nichts anderes als ein wahrer Traum. Alle genossen es sichtlich und lobten diese Köstlichkeit. Im Anschluss erkundeten einige Teilnehmer die nähere Umgebung der Bauernstube und machten Bekanntschaft mit den schottischen Hochlandrindern. Auch der Hofladen, welcher in der Stube integriert war, wurde näher inspiziert. Schnell fanden einige Leckereien einen neuen Besitzer.

Mit Musik und Tanz ging es munter durch den ganzen Nachmittag. Was war das für ein Gaudi! Einige konnten sich kaum mehr auf den Stühlen halten und mussten nach mehreren Tänzen hintereinander beinahe dazu überredet werden, den Kaffee fertig zu trinken und das Dessert nicht zu vergessen. Doch genau darum geht es im Grunde bei solchen Nachmittagen. Darum, alles um sich herum zu vergessen, Freude zu haben und miteinander glückliche Stunden verbringen.



Ein gutes Miteinander...



...es gab viel zu sehen...



...Grund zur Freude...



...und Zeit für Gespräche

Leider hat auch der schönste Spass einmal ein Ende. So machten wir uns nach den letzten Musikstücken, bei denen nochmals aus vollem Herzen gesungen wurde, auf den Rückweg.

Dort bewiesen wir noch einmal vollen Einsatz beim Erklimmen der Car-Stufen. In strömendem Regen und mit Regenschirmen bestückt, eine wahre Meisterleistung aller Beteiligten. Doch unseren Gemütern machten die Regentropfen nichts mehr aus. Wenn man so viel Sonne im Herzen hat, wie wir es an diesem Nachmittag hatten, kann man auch ein paar Regentropfen mehr gut wegstecken. Zurück im Steinhof stiegen wir müde und erschöpft, aber mit einem Lächeln auf den Lippen, wieder aus dem Car aus.

An dieser Stelle gilt es einmal mehr, allen Beteiligten, welche an diesem Ausflug mitgewirkt haben, einen herzlichen Dank auszusprechen. Sei es in der Funktion als Chauffeur, als freiwillige Helfer oder als Begleitperson der Pflegeabteilung und den Mitarbeitern in der Aktivierung. Nur durch den Einsatz jedes Einzelnen konnte dieser Ausflug so möglich gemacht werden! Danke vielmals!

Ich wünsche allen, die an diesem Nachmittag teilge-

nommen haben, dass sie noch lange Freude an dieser schönen Erinnerung haben können. Für mich stand nach diesem Nachmittag definitiv eins fest: Es muss nicht immer eine Fahrt ins Blaue sein. Auch eine Fahrt ins Graue kann seine Reize haben. Man muss nur an den richtigen Ort fahren.

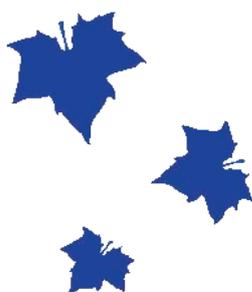
Fabienne Camenzind, Lernende Aktivierung



Das Tanzbein wurde auch geschwungen



Und am Schluss gabs ein Ständchen mit unserem Allrounder Beat Marti



Meier Céline
Fachangestellte Gesundheit
Sonnehuus GG/EG
Eintritt: 14.01.2019



Mushkolaj Dorontine
Pflegehelferin
Sonnehuus GG/EG
Eintritt: 01.02.2019



Lager Veronika
Leiterin Pflege
Eintritt: 04.03.2019

Herzlich Willkommen

... zum Dienstjubiläum

Noelle Kuchen	zum 5-Jahr-Jubiläum	01. Mail 2019
Samha Manik-Neumann	zum 5-Jahr-Jubiläum	15. Mai 2019
Manivarannan Nadarajah	zum 30-Jahr-Jubiläum	15. Juni 2019
Claudia Mohr	zum 5-Jahr-Jubiläum	01. August 2019
Claudia Springer	zum 10-Jahr-Jubiläum	01. August 2019

... zum Ausbildungsabschluss

Anita Marty	Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1
-------------	---------------------------------

... zur Geburt

Naxhije Ahmeti	hat am 19. April 2019 ihre Tochter Elsa geboren
Yvan Zosso	wurde am 7. Mai 2019 Vater von Yero Naeem

Herzliche Glückwünsche

Dreienmösler



Flinke Hände „flogen“ über schöne Instrumente

Der 31. März 2019 war ein prächtiger Frühlingstag. Wenn nicht die kalte Bise über den Dorfplatz geweht wäre, hätten wir bereits unser erstes Konzert im Freien veranstalten können. Aber so fand es halt in der Gastwirtschaft statt – auch gut!

Die Dreienmösler aus Ballwil waren bei uns zu Gast: Alois Odermatt, Hans Huber, Heinz Schläppi, Bruno

Schwegler, alle am Schwyzerörgeli und Beat Lehmann am Bass.

Ich schätze die Gruppen und die so unaufgeregt mit Hingabe ihre Instrumente zum Klingen bringen. Es verbreitet sich so eine ruhige, heitere und friedliche Stimmung, die einfach wohltut. Bei den Dreienmösler kommen Musik- und Lebenserfahrung zusammen – und das hört und sieht man. Es ist immer auch bereichernd, dass jede Formation ihr eigenes Publikum mitbringt. Es entsteht eine gute Mischung von Gästen und Bewohnerinnen und Bewohnern. Toll ist, wenn viele Angehörige dazu sitzen. Und immer geschieht es im Steinhof, dass es die Menschen nicht mehr auf den Stühlen hält, mindestens ein Tänzchen liegt immer drin.

Beim näheren Hinsehen entdeckt man an diesem Sonntag auch die schönen Instrumente und die erfahrenen Hände, die sie spielen. Und ganz etwas Besonderes ist, dass mit Hans Huber ein Mann musiziert, aus dessen Feder einige Lieder stammen –



Die Dreienmösler - konzentriert bei der Sache



Es kamen viele Gäste zu Besuch...

und dass mit Alois Odermatt und ihm zusammen zwei Herren musizieren, die älter sind als manche unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Gemeinsam genossen wir den schönen Nachmittag.

Wir hoffen, dass uns die Dreienmösler noch manches Jahr mit ihrer Musik unterhalten – und freuen uns schon auf 2020.

Andrea Denzlein, Heimleiterin



...und unsere Tanzbegeisterten kamen auch auf ihre Kosten

Echo vom Rossstall



Das Echo vom Rossstall

Am 28. April besuchte uns das Echo vom Rossstall. Es war der Weisse Sonntag und richtiges «Hudelwetter» – eigentlich erwarteten wir gar nicht so viele Gäste – aber weit gefehlt.

Die Gastwirtschaft füllte sich nach und nach. Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner und auch diverse Gäste, wir haben nämlich richtige Stammgäste, und an diesem Sonntag erschienen erfreulicherweise auch diverse Freunde, die schon länger nicht mehr da waren – ein schönes Wiedersehen!

Das Echo vom Rossstall war schon lange nicht mehr im Steinhof – umso schöner, dass es wieder einmal geklappt hat. Josef Küttel am Schwyzerörgeli und an der Mundharmonika, Anita Waser am Klavino, Ernst Eugster am Akkordeon, Ernst Bäurle am Kontrabass und Peter Schärli am Saxophon nahmen uns mit auf eine musikalische Reise. Man merkte, dass man es mit erfahrenen Musikern zu tun hatte, die ihr Handwerk beherrschen.

Es ging vom Appenzell ins Tessin und dann nach Schweden und wieder zurück in die Schweiz. Ein sehr abwechslungsreiches Programm, mit vielen unterschiedlichen Takten und Harmonien.

Dabei ging es ruhig und beschwingt zu an diesem Nachmittag – und obwohl zwei Musikanten «Ernst» hiessen, war davon gar nichts zu spüren. Diverse Tanzpaare fanden sich – dies ist für unsere tanzfreudigen Bewohnerinnen und Bewohner jeweils eine ganz grosse Freude.

Auffällig war, dass sowohl unsere Bewohnerinnen und Bewohner als auch die Gäste eine besondere «Kondition» aufwiesen und auch nach 16 Uhr noch gar nicht an einen Aufbruch dachten. Das kommt selten vor – und so erfreute uns das Echo vom Rossstall mit einigen Zugaben. Und eigentlich war das Publikum an diesem Nachmittag das beste «Echo», denn es liess sich gerne auf die musikalische Reise mitnehmen.

Nach dem Konzert blieb noch etwas Zeit, den Menschen hinter den Musikern zu begegnen. Es ist eindrücklich zu erleben, dass es Frauen und Männer gibt, die bewusst etwas „weitergeben“ - in Form von Musik und Zeit, die sie „verschenken“. Schön, dass es das noch gibt, und DANKE für das Geschenk.

Versprochen—eine so lange Pause wird es nicht

mehr geben! Sicher finden wir bereits im nächsten Jahr wieder einen Termin, und wir freuen uns jetzt schon darauf!

Andrea Denzlein, Heimleiterin



Ein schönes Gefühl, wenn sich die Gastwirtschaft füllt...



...die Menschen fröhlich applaudieren...



...Bruder Robert eine Tanzpartnerin glücklich macht...



...und überall nur zufriedene Gesichter zu sehen sind!

Erste Mondlandung, 20. Juli 1969



Am 20. Juli 1969 gelang die erste bemannte Mondlandung in der Geschichte (Quelle: Nasa)

Von Silvia Hähnel

Am 20. Juli 1969 gelang die erste bemannte Mondlandung. Der erste Mensch auf dem Mond war der amerikanische Astronaut Neil Armstrong, der beim Betreten der Mondoberfläche den berühmten Satz aussprach: "Das ist ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer für die Menschheit".

Die Mondlandung war das Ziel der Raumfahrtmission "Apollo 11" der US-amerikanischen Raumfahrtbehörde NASA. Es wurden drei Astronauten zum Mond geschickt: Neil Armstrong, Edwin Aldrin (besser bekannt unter seinem Spitznamen "Buzz" Aldrin) und Michael Collins.

Am 16. Juli 1969 startete ihre Rakete vom Kennedy Space Center in Florida und benötigte drei Tage, um die Mondumlaufbahn zu erreichen. Einen Tag später war es schließlich soweit: Die ersten Menschen landeten auf dem Mond - und 600 Millionen Menschen auf der ganzen Welt waren an ihren Fernsehgeräten live dabei! Nach dem Erfolg von Apollo 11 fanden in den folgenden drei Jahren noch fünf weitere bemannte Mondlandungen im Rahmen des Apollo-Programms statt.

Vor dem Start

Damit der Flug zum Mond der drei Astronauten aber

überhaupt stattfinden konnte, waren sorgfältige Vorbereitungen nötig. Schon Jahre zuvor gab es die ersten Pläne für eine bemannte Mondlandung, die mit der Zeit mehrfach überarbeitet und verbessert wurden. Auch musste die richtige Stelle für die Landung gefunden werden, denn genau wie die Oberfläche der Erde ist auch die des Mondes unterschiedlich beschaffen.

Es gibt Berge und auch so genannte "Mondmeere".



*Neil Armstrong, Michael Collins und Buzz Aldrin
Waren die Astronauten der erfolgreichen Mission
„Apollo 11“. (Quelle: Nasa)*

Dabei handelt es sich um Tiefebenen, die aber kein Wasser enthalten. Ihren Namen haben sie daher, dass die Menschen sie früher für tatsächliche Meere hielten. Ein solches Meer wurde als Landeplatz für die Astronauten ausgewählt, nämlich das "Mare Tranquillitatis", was so viel wie "Meer der Ruhe" bedeutet. Man erwartete dort die besten Bedingungen für eine Landung, weil der Boden an dieser Stelle verhältnismäßig eben ist und er außerdem zum geplanten Zeitpunkt der Mondlandung von der Sonne erhellt sein würde. Wichtig war es auch, das Apollo-Raumschiff und die Mondfähre einigen Funktionstests zu unterziehen. Schließlich wollte man sicher gehen, dass beide Raumfahrzeuge den Bedingungen im Weltall gewachsen waren.

Der Flug zum Mond

Nach der langen Vorbereitungszeit war es dann am 16. Juli 1969 um 13:32 Uhr UTC soweit: Das Raumschiff "Apollo 11" wurde an der Spitze einer "Saturn V"-Rakete von Cape Canaveral, Florida in den Weltraum geschossen. "UTC" bezeichnet übrigens die "koordinierte Weltzeit", die überall auf der Welt gleich ist und von der die Uhrzeiten der verschiedenen Zeitzonen abgeleitet werden. Verwendet wird die koordinierte Weltzeit zum Beispiel in der Luft- und Schifffahrt, in der Raumfahrt und in verschiedenen Wissenschaftszweigen.

Es dauerte zwölf Minuten, bis die Apollo 11 die Erdumlaufbahn erreichte, nach anderthalb Erdumkreisungen wurde sie schließlich durch eine erneute Raketenzündung auf Mondkurs gebracht. Der Flug zum Mond verlief ohne Probleme, so dass das Raumschiff nach drei Tagen die Mondumlaufbahn erreichte. Um von der Mondumlaufbahn auf den Mond zu gelangen, mussten die Astronauten aber von der Apollo 11 in die kleinere Mondlandefähre umsteigen, die den Namen "Eagle" (englisch für "Adler") trug. Weil das Mutterschiff nicht allein in der Umlaufbahn des Mondes kreisen durfte, musste der Astronaut Michael Collins zurückbleiben und konnte



Start der Apollo 11

nicht selbst den Mond betreten.

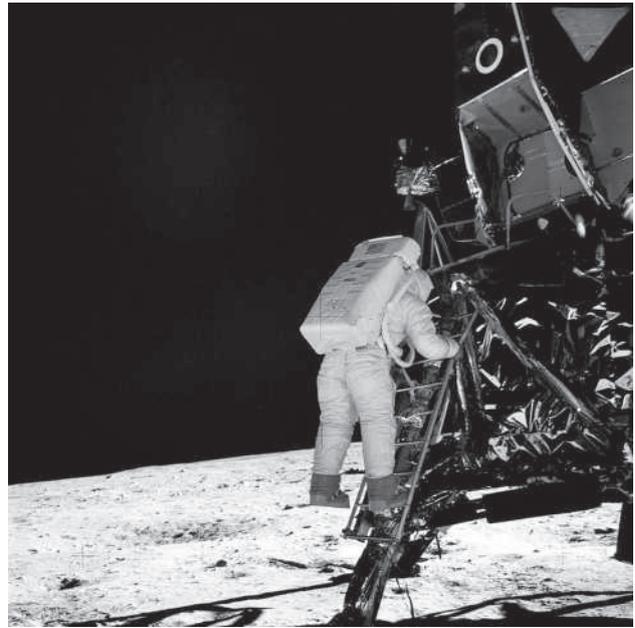
So bestiegen Neil Armstrong und Buzz Aldrin allein die "Eagle", um sich auf den Weg zum Mond zu machen. Dabei gab es ein paar Komplikationen: Beim Abkoppeln von der Apollo 11 hatte es geringe Bahnänderungen gegeben, weswegen der Boardcomputer plötzlich nicht mehr das geplante Landegebiet, sondern eine Stelle 4,5 Kilometer entfernt ansteuerte. Überhaupt gab es während des Landeanflugs erhebliche Probleme mit dem Computer, der blockierte und sich mehrfach neu startete. Letztendlich sah der Autopilot eine Landung in einem felsigen Krater vor. Auf einem solchen Boden wäre die Landung viel zu gefährlich gewesen, deshalb übernahm Neil Armstrong kurzerhand die Steuerung und landete stattdessen auf einer ebenen Stelle ein Stück weiter entfernt.

Der Adler ist gelandet!

Am 20. Juli 1969 um 20:17:58 Uhr UTC meldete Neil Armstrong per Funkspruch: "The Eagle has landed!", was auf Deutsch heißt: "Der Adler ist gelandet!". Die Astronauten waren also auf dem Mond angekommen - doch es dauerte noch eine ganze Weile bis zu ihren "Spaziergängen" auf dem Mond. Zuerst mussten Buzz Aldrin und Neil Armstrong nämlich den

Rückflug zum Mutterschiff vorbereiten - zum Beispiel indem sie den Boardcomputer mit der genauen Ausrichtung der "Eagle" programmierten. Allein für diese Arbeiten brauchten die Männer zwei Stunden. Eigentlich war auch eine längere Ruhepause für die Astronauten vorgesehen, aber Aldrin und Armstrong lehnten das ab - sie wollten den Ausstieg vorziehen. Aber auch dieser musste gründlich vorbereitet werden, was ungefähr drei Stunden dauerte.

Am 21. Juli 1969 um 2:56:20 Uhr UTC war schließlich der große Augenblick gekommen: Neil Armstrong betrat als erster Mensch die Mondoberfläche und sagte die berühmten Worte: "That's one small step for a man, one giant leap for mankind!" - "Das ist ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer Sprung für die Menschheit!". Gefilmt wurde Armstrong bei seinen ersten Schritten von zwei Fernsehkameras, so dass Menschen überall auf der Welt live dabei sein konnten. Auch Buzz Aldrin stieg etwa 20 Minuten nach Neil Armstrong aus der Mondfähre aus. Gemeinsam hissten die Astronauten die US-Flagge, bauten einige kleinere Forschungsgeräte auf und sammelten Gestein als Bodenproben. Nach zwei



Buzz Aldrin verliess nach Neil Armstrong die Mondlandefähre. Quelle: NASA

Stunden und 31 Minuten war der allererste Aufenthalt auf der Mondoberfläche zu Ende.



Zurück zur Erde

Der Rückflug der Landefähre zum Mutterschiff gelang den Astronauten ohne größere Probleme. Nachdem Buzz Aldrin und Neil Armstrong in die Apollo 11 umgestiegen waren, wurde die Eagle abgestossen und das Mutterschiff nahm Kurs zurück zur Erde. Am 24. Juli 1969 um 16:50 Uhr UTC landete die Landekapsel der Apollo 11 im pazifischen Ozean und wurde vom Flugzeugträger USS Hornet an Board genommen. Neil Armstrong, Buzz Aldrin und Michael Collins konnten aber nicht so einfach die Landekapsel verlassen. Man hatte auf der Erde Angst vor unbekanntem Mikroorganismen (zum Beispiel Bakterien oder Pilze), die die Astronauten von ihrem Besuch auf dem Mond mitgebracht haben könnten. Aus diesem Grund mussten die Männer beim Ausstieg spezielle Schutzanzüge tragen und außerdem 17 Tage unter Quarantäne verbringen. Das bedeutet,

dass sie sich für diese Zeit in einer geschützten Umgebung aufhalten mussten, damit niemand sonst mit den möglichen Mikroorganismen in Berührung kommen konnte. Die Bedenken waren aber unbegründet, denn die Astronauten hatten keine gefährlichen Pilze oder Bakterien mit zur Erde gebracht.

Neil Armstrong, Buzz Aldrin und Michael Collins wurden zu Helden. Sie schrieben Bücher, gaben Fernsehinterviews und verdienten mit ihrem Ruhm viel Geld. Nur einige Jahre nach der erfolgreichen "Apollo 11"-Mission, noch in den 1970er Jahren, ließen sich die drei Astronauten in den Ruhestand versetzen und setzten außerhalb der NASA ihre Karrieren fort.

Neil Armstrong und Buzz Aldrin geben auch heute noch häufig Interviews im Fernsehen, Michael Collins hat sich aus der Öffentlichkeit eher zurückgezogen.



Erdaufgang auf dem Mond



Abschied nehmen

Abschied nehmen

ein schwerer Koffer
angefüllt
mit Tagen
ich war so weit
so reichlich

habe mich
durchmessen
auf meinem
Uferfelsen
ganz allein mit mir
und auf das Meer
hinausgeschaut

Anke Maggauer-Kirsche

Wir rufen die Menschen in Erinnerung,

die in den Monaten Februar bis April 2019 im Steinhof gestorben sind:



Widmer-Groiss Maria
Wagner Kurt
Helfenfinger Karl
Steiner-Brunner Martha
Dedeoglu Michèle
Krauer-Ottiger Henriette
Süess-Brun Klara
Kamber Heidi
Aschwanden Rosmarie
Schaller Rudolf
Müller Monika
Fässler-Good Margrit
Fischer Adolf
Portmann Maria

Guidos Comic Seite

Guido Obertüfer wohnt seit dem 7. Mai 1997 im Steinhof. Er ist ein aufgestellter, fröhlicher Mensch mit einer ausserordentlichen Beobachtungsgabe. Nach reichlichem Studium erhalten Menschen, mit denen er im Steinhof lebt, einen Übernamen, der sie beschreibt und charakterisiert. Wir wollen diese Gabe von Guido Obertüfer nutzen und Ihnen Menschen aus dem Steinhof-Team auf diese ganz besondere Weise vorstellen. Erkennen Sie wer es ist?

Prinzessin Blitz: sie ist sehr schnell, sofort zur Stelle, auch wenn man sie noch gar nicht erwartet. Wenn man etwas braucht, ist sie sofort da.



Frau Bundesrat: sie hat ihren Namen von einer Veranstaltung, bei der Pflegepersonen einen Vortrag halten mussten. Sie fiel dadurch auf, dass sie routiniert und flüssig redete, verständlich noch dazu und im Gegensatz zu allen andern ihre Rede ohne «äääh, äääh» hielt. Eben – wie eine Bundesrätin.

Schwester Zisch: hat ihren Namen daher, dass sie sehr schnell unterwegs ist. Wenn sie fröhlich an einem vorbeihuscht, ist es wie ein Zischhhhhhhhhhh



Tante Vespa: ihr Name erinnert an das bekannte und beliebte Fahrzeug – die Vespa. Aber auch sonst einiges: Sie fährt zuverlässig, zielgerichtet und ist sehr wendig.

Abteilung : Sonnehuus GG/GG - Prinzessin Blitz: Bernadette Schübach, Frau Bundesrat: Gylfifidán Bylykbashi, Schwester Zisch: Sorayda Bauer, Tante Vespa: Vesna Krcmarevic

Gemeinsam auf dem Weg Personalfest 2019



Von Herzen: „DANKE“

Dieser Artikel ist den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Steinhof gewidmet. Zweimal im Jahr, am Personalfest und an der Personalweihnacht, stehen SIE im Mittelpunkt. Es sind Gelegenheiten, bei denen ich (im Namen des Betriebs) einmal allen von Herzen DANKE sagen kann. Am 17. Mai fand unser diesjähriges Personalfest statt. Das Team der Administration hatte alles perfekt organisiert und mit dem Maskenliebhabersaal in der Stadt Luzern einen würdigen Rahmen für ein abwechslungsreiches und kulinarisches Programm gefunden und sogar für einzigartige Unterhaltung gesorgt. Schön ist, dass zu diesen Anlässen auch Personen zu uns stossen, die unsere Arbeit unterstützen, wie unsere Ärztin, unsere Ärzte, der Masseur, die Physiotherapie, die Coiffure und unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer.

In einem Dienstleistungsbetrieb dreht sich das ganze Jahr alles um die «Kunden» - also um unsere Bewoh-

nerinnen und Bewohner. Dazu kommen noch die Angehörigen, die Zuweiser (Spitäler und Reha-Zentren) etc. Sie alle geben den Takt vor, und jeder einzelne aus dem Steinhof-Team setzt sich ein, damit wir allen Ansprüchen möglichst gerecht werden.

Diese Ansprüche sind in den letzten Jahren gestiegen. Dies liegt vor allem daran, dass sich der «Markt» total verändert hat. Hatten wir 2015 noch 38 Eintritte zu verzeichnen, waren es 2018 deren 86! In der Hochrechnung 2019, wenn es denn so weitergeht wie zwischen Januar und April, sogar 96 Eintritte.

Bei 103 Betten findet somit ein Wechsel von 93.2 % unserer Bewohnenden statt – natürlich nur virtuell. Da wir ja sehr langjährige Bewohnerinnen und Bewohner haben, heisst das aber, dass in gewissen Betten über ein Jahr mehrere Menschen für eine Zeit leben.

Dies verlangt von allen Bereichen viel ab – denn bei Eintritten (und Austritten) sind fast alle Stellen involviert – Reinigung, Wäscheversorgung, Technischer Dienst (sie alle machen das Zimmer bereit, bevor die Mitarbeitenden der Pflege das Zimmer mit einem «Willkommen» schmücken). Der Eintritt wird über die Bewohner-Akquisition abgewickelt – Ansprechpersonen sind dabei im Moment Beat Marti und ich. Der Empfang und die Administration stellen sicher, dass alle Daten bekannt und zur Verfügung sind. Im Vorfeld wird abgeklärt, was wir aus medizinischer und pflegerischer Sicht bereitmachen müssen. Das Kü-

chenteam ist gefordert, die am besten geeignete Kostform für die neu eintretende Person zu finden, und unsere Seelsorgerin ist da, um in den neuen Situationen, die ein Mensch erlebt, mit zu unterstützen. Das Anspruchsvollste erscheint mir aber, dass sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflege im Besonderen und natürlich auch der anderen Bereiche, immer wieder auf neue Menschen einstellen müssen. Wir sind ja nicht ein Spitalbetrieb, in dem vor allem die technische Seite im Vordergrund steht. Dies ist, im Sinne einer hochstehenden Pflegequalität, der wir uns verpflichtet wissen, auch sehr wich-



Die Teams genossen den unbeschwerten Austausch und dass sie sich einmal verwöhnen lassen konnten – oben die Gastwirtschaft unten die Reinigung

Geschätzt wurde aber auch die „teamübergreifende Verständigung“, hier zwischen Technischer Dienst und Hotellerie (oben) und Pflege und Administration (unten).

tig. Aber der Steinhof ist nicht umsonst dafür bekannt, dass wir eine familiäre Atmosphäre schaffen wollen – die Umsetzung unseres Mottos «Wir pflegen Menschlichkeit». Das bedeutet, sich auf Menschen «einlassen» – in Beziehung treten, damit wir herausfinden, was sie brauchen und wie wir die Bewohnerinnen und Bewohner möglichst in ihren noch vorhandenen Ressourcen stärken und fördern können. Ein Leben zu ermöglichen, in dem Würde und Autonomie gewahrt bleiben, ist unser grosses Anliegen.



Bruder Dominik gesellte sich zu uns (oben) und die Abteilung 4 (unten) genoss sichtlich die gemeinsamen Stunden

Der Steinhof und seine Dienstleistung ist ein Gesamtwerk, in dem es jede Mitarbeiterin, jeden Mitarbeiter braucht. Nur wenn wir uns alle einsetzen, gelingt dies. Der gute Ruf des Steinhof muss jeden Tag neu untermauert werden. Er basiert auf dem Einsatz jedes einzelnen und auch darauf, dass wir auf uns selber achten. Hier sind die Führungskräfte in der Geschäftsleitung und im Kader gefordert – vor allem mit Achtsamkeit und beim Zuhören.

Am 17. Mai haben wir es alle genossen, in unbeschwerter Atmosphäre einen gemütlichen Abend zu verbringen. Ein kleines Zeichen des Dankes für die tolle Leistung, die jeden Tag von jeder Mitarbeiterin und jedem Mitarbeiter erbracht wird.

Andrea Denzlein, Heimleiterin



Dr. Norbert Strobel stellte sich als „(fast) Freiwilliger“ beim Sketch zur Verfügung

Die Wegwarte—die Blütenpflanze am Weg



„Gewöhnlich“ sieht die Wegwarte bei genauer Betrachtung nicht aus

Jetzt, in der warmen Jahreszeit, sind wir wieder gerne draussen in der Natur unterwegs. Bei einem Spaziergang in der üppigen Natur können wir viele Sinneseindrücke erleben, wenn wir unsere Sinne einschalten. Vielleicht achten Sie einmal auf alle Blumen am Wegesrand und treffen sogar eine wunderschöne himmelblaue Wegwarte.

Die Gewöhnliche Wegwarte (*Cichorium intybus*) ist in Europa, Westasien und Nordwestafrika heimisch, daneben wurde sie in Afrika, Nord- und Südamerika eingeschleppt.

Die Wegwarte ist eine mehrjährige Pflanze, die einen nährstoffreichen und sonnigen Standort liebt. Sie ist oft an Wegrändern, in Weiden und Trockenwiesen zu finden.

Wuchseigenschaften

Die krautige Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von 30 bis 140 cm. Die Stängel stehen sparrigastig und machen den Charakter der Wegwarte aus.

Die Blätter stehen in einer grundständigen Rosette und wechselständig am Stängel. Die tief eingeschnit-

tenen Blätter ähneln der Form der Löwenzahnblätter.

Die Blütezeit ist von Juni bis Oktober. Die Zungenblüten sind himmelblau, selten auch weiss gefärbt. Sie haben einen Durchmesser von 3 bis 5 cm, die seitlich meist zu zweit bis fünft stehen. Sie sind kurz gestielt oder sitzend.

Die Bestäubung erfolgt durch Insekten, vor allem Bienen und Schwebefliegen.

Mystik und Volksglaube

Die Wegwarte hat eine lange Tradition in der Mystik und im Volksglauben. Der Aberglaube sagt, dass die Wegwarte ein im „Stich gelassenes Mädchen“ sei, das auf ihren Liebhaber am Wegesrand wartet.

Im Mittelalter war sie ein magisches Kraut, das unheimliche Zauberkräfte besass. Wer eine Wegwarte bei sich trug, den verfehlte jede Waffe. Sie wurde auch bei sich getragen, um vor allerlei Zauberei geschützt zu sein.

Der Botaniker Linne pflanzte sie in seiner Blumenuhr. Wegwartenblüten öffnen sich früh morgens um



fünf Uhr nach Osten der Sonne zu und schliessen ihre Blüten am späten Vormittag um elf Uhr.

Lebensmittel

Von der Wegwarte gibt es zwei Varietäten, die in der Lebensmittelproduktion verwendet werden können:

Vom Beginn des 18. Jahrhunderts bis zum zweiten Weltkrieg wurde die zerkleinerte, geröstete Wurzel der Kaffeezichorie (*Cichorium intybus* var. *sativum*) als Kaffee-Ersatz verwendet.

Die Salatzichorie (*Cichorium intybus* var. *fliosum*) liefert den Chicoree. Man gräbt die Wurzel des Chicoree im Herbst aus und lagert sie im Dunkeln. Aus den Wurzeln wachsen 15 -20 cm lange feste und weisse Knospen, die als Salat oder Gemüse verwendet werden können.

Philosophie und Esoterik

Auf der seelische Ebene ist die Wegwarte eine kraftvolle Wegbegleiterin. Sie führt, schützt und hilft, Altes sowie Starres loszulassen. Darüber hinaus schenkt sie eine heitere Stimmung und lässt trübe Gedanken verschwinden.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auf dem Weg durch den Sommer einer Wegwarte begegnen. Vielleicht finden sie sogar eine im Steinhofgarten.

Martin Blum, Gärtner



Eine solche Blütenpracht heitert wahrlich auf

Der weite Weg der Rebe

Wo der lange, weite Weg der Rebe begann, steht nicht mit Sicherheit fest. Bibelkenner glauben aber, dass Noah der erste Winzer gewesen ist. So ist es auch im Alten Testament festgehalten. Jedenfalls ist die Weinkultur mehrere tausend Jahre alt. Ohne Bibelgläubigkeit, aber aufgrund jüngster wissenschaftlicher Erkenntnisse kann Kaukasien als wahrscheinlichste Ursprungsregion der Weinkultur angesehen werden. Noch heute findet man dort eine reiche Produktion von Weinen, von denen aber nur wenige international Anerkennung finden. Es würde nun zu weit führen, die vielen Wege der Rebe, welche in alle Teile der Welt führen, hier wiederzugeben. Auch wenn die Rebe heute in Arabien, in Ungarn, in Iberien, auf Korsika und selbst in Nordamerika wächst, steht ihre „Wiege“ mit ziemlicher Sicherheit im vielfach gegliederten Gebirgsland auf dem Territorium Russlands, Georgiens, Aserbaidschans, Armeniens und der Türkei. Funde von Traubenkernen weisen darauf hin, dass Trauben dort damals nicht nur gegessen, sondern bald auch zu Wein gekeltert wurden.

Von dort aus begab sich diese Kletterpflanze als Wildrebe auf Wanderschaft. Vor allem vom alten Persien aus verbreitete sich die Weinkultur im Laufe der Jahrhunderte über den Mittelmeerraum bis nach Zentraleuropa, aber auch in die Neue Welt. Die Wurzeln des europäischen Weinbaus sollen im antiken Griechenland gelegen haben. Man bezeichnete Griechenland gar als klassisches Weinland. Hat Udo Jürgens beim Lied „Griechischer Wein“ wohl daran gedacht? Bereits im 16. Jahrhundert sprach man dort von einem professionellen Weinbau.

Wenn man vom europäischen Weinbau spricht, so darf Spanien als Weinland nicht vergessen werden. Seit ca. 4000 v. Chr. soll dort Weinbau betrieben werden. Als die Stadt Cadix von den Phöniziern gegründet wurde, betrieb man dort sehr bald im verstärkten Masse Weinbau. Spanien ist noch heute das Land mit der grössten Weinbaufläche der Welt. Nachdem die Reben im europäischen Raum Einzug



Bronzerelief von Ghiberti Lorenzo, ital. Bildhauer, 1378 – 1455 „Noah verlässt die Arche und opfert, er pflanzt Wein und wird verspottet“.

gehalten haben, brachten auch die Römer ihr Wissen in den Rebbau und in die Weinbereitung ein. Deren Einfluss ist auch heute noch in der Schweiz spürbar. So findet man gar im Kanton Luzern einen Wein mit dem Namen „Römergold“. Bereits im Mittelalter sollen am Herrenberg in Ermensee Trauben gereift haben. Man nimmt aufgrund von Bodenfunden an, dass dieser in der Nähe des Baldeggersees gelegene Rebbau römischen Ursprungs ist. Hinweise auf römischen Rebbau liegen auch aus dem Tessin, vom Genferseegebiet und der Umgebung von Basel vor.

Die kurze Geschichte eines langen Weges einer wunderbaren Kulturpflanze.

Walter Wettach, Ehrenmitglied des Zentralschweizer Weinbauvereins



Bulgur Gemüsegratin

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

4	Stk	mittelgrosse Rüebli
400	g	Broccoli
4	dl	Gemüsebouillon
1	Stk	Zwiebel
1		Knoblauchzehe
1/2	Bd.	Oregano
1	Bd.	Petersilie glatt
4	EL	Olivenöl kaltgepresst
250	g	Bulgur grob
400	g	Dosentomaten gehackt Salz und Pfeffer
200	g	Frischkäse



Bulgur Gemüsegratin

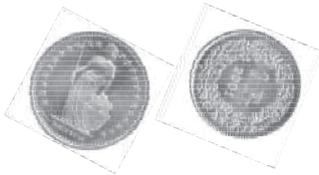
Thomas Thumiger, Küchenchef

Zubereitung:

- Rüebli schälen und in Scheiben schneiden
- Broccoli in kleine Röschen teilen, Stiele schälen und in Stifte schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch hacken
- Oregano und Peterli schneiden
- Bouillon aufkochen.
- Rüebli beifügen und 2 Min. gedeckt garen. Broccoli dazugeben und zugedeckt bissfest garen, Gemüse abgiessen und dabei Gemüseflüssigkeit auffangen. Gemüse beiseitelegen.
- In mittlerer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Bulgur beifügen und kurz mitrösten. Von der Hitze entfernen.
- Die Bouillon dazu giessen und zugedeckt 5 Min. quellen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pelatitomaten mit Saft sowie die geschnittenen Kräuter daruntermischen und alles 5 Min. köcheln lassen. Zum Gemüse geben.
- 2/3 des Frischkäses in Flocken dazugeben und sanft mischen.
- In eine geölte Gratinschale, restlicher Frischkäse darüber streuen und bei 180° C auf der zweituntersten Rille etwa 20 Min. backen.
- Heiss servieren

Öffnungszeiten der Gastwirtschaft

Täglich von 09.00—17.30 Uhr



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 zusätzliche finanzielle Unterstützung, sei es für die Anschaffung von Schuhen, Kleidern, für 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 in solchen Fällen, **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-Einlage

Saldo per	01.02.2019	CHF	23'954.06
Spenden vom	01.02. - 30.04.2019	<u>CHF</u>	<u>12'267.90</u>
Total		CHF	36'221.96

Spenden-Ausgaben

Unterstützung von			
Bewohnern vom	01.02. - 30.04.2019	./.	<u>CHF</u> 1'344.40
Neuer Saldo per	01.05.2019	CHF	34'877.56

Unser Postcheck-Konto PC 60-3234-3 / IBAN CH6509000000600032343 mit dem Vermerk „Bewohner-Fonds“





Jede Woche im Jahreslauf

um 09.30h Gottesdienst in der Steinhof-Kapelle

Sonntag, Dienstag, Mittwoch,
und Freitag

Juni

19. Juni - Grillplausch

15. August jeweils Mittwoch und Donnerstag von
11.00—13.00h

So Steinhofsonntag

23. Juni Festgottesdienst 10.00h
Unterhaltung 11.00—17.00h
Speis und Trank 11.00—16.30h
Diverse Überraschungen
Geführte Heimrundgänge

Juli

Sa 20. Schloss-Serenade

6. Juli „50 Jahre Reicha Quintett Luzern“
20.15h Jubiläumskonzert

So Steinhof-Musikplausch

28. Juli „Combo 79“
14.15h

August

So 11. August Blaskapelle Dorfmusikanten Horw
14.15h

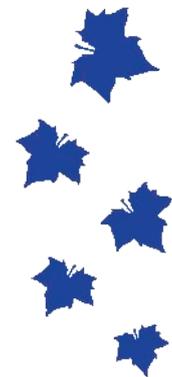
So Steinhof-Musikplausch

25. August „Unicorn Jazzband“
14.15h

September

So Steinhof-Musikplausch

29. Sept. „Die fidelen Rentner“
14.15h



Impressum

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

Redaktion: Andrea Denzlein, Leitung
Edith Birbaumer
Anke Maggauer-Kirsche
Sonja Schärli, Bildredaktion, Bearbeitung und Layout/Gestaltung
Liselotte Lauener, Lektorin
Gastautoren: René Regenass,
Martin Blum, Walter Wettach, Thomas Thumiger, Fabienne Camenzind

Auflage: 1'550

Druck: Brunner Medien AG, Kriens

Bildlegenden:

Titelblatt: Lostandfound(copyright Mattias Mueller churchphoto.de

Wir rufen die Menschen in Erinnerung: Wasser des Lebens (copyright Tobias Klepp, churchphoto.de)

es ist ganz gut
wenn wir ab und zu
aus dem Schritt geraten
vielleicht nehmen wir dann
eine andere Gangart an

Anke Maggauer-Kirsche