

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
17. Jahrgang | Mai 2012



Alles auf Anfang

Berufliche Neustarts werden immer häufiger

Am schattigen Ufer

Soppen- und Mauensee bezaubern

Aktiv gegen die Machtlosigkeit

Julia Ritschard engagiert sich

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Walter Hess
Redaktionsmitglied
«Mir z'lieb»

Gehirnaufbau im Alter

Vergessen wir Älteren etwas, kommen wir in Verdacht: Gehirnabbau. Dabei hat uns das Erinnerungsvermögen schon in jungen Jahren gelegentlich im Stich gelassen. Zum Trost gibt es neurowissenschaftliche Erkenntnisse, die den Hirnschrumpfprozess ins Gegenteil verkehren und bessere Lernmöglichkeiten im Alter loben, weil neue Erkenntnisse an den vorhandenen Wissensstand angefügt werden können.

Diese Einsicht gefällt mir. Wie viele andere Menschen über 60 lerne ich gern, denke zunehmend in die Breite, Tiefe und Höhe. Höhenflüge liegen drin. Gewiss vor allem bei unseren Lesern.

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände gegen die im «Mir z'lieb» publizierten Texte haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail.

Redaktionsadresse:
EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir z'lieb»
Postfach 363, 4501 Solothurn
mirzlieb@gfms.ch

Impressum: «Mir z'lieb»
Herausgeberin: EGK-Gesundheitskasse
Gesamtauflage: 129 500 Exemplare
Internet: www.egk.ch
Redaktionsleitung: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger
Verantwortlich: GfM AG, Bruno Mosconi
Lektorat/Koordination: GfM AG, Marianne De Paris
Redaktion: Walter Hess, Andrea Vesti
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: Luz Linder
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Andrea Vesti, Julia Ritschard, Luz Linder

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung.

Fokus

Neustart im Beruf 3
Fürs Leben lernen – auch im Alter 6
Coach statt Arzt 9

Kolumne

Chind und Chegel 9

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

12

Persönlich

12 Fragen an Anna-Lydia Florin 13

Reiselust

Soppensee und Mauensee 14

Ausflugtipp

Die Schweiz im Spielzeugformat 17

Portrait

Aktivistin Julia Ritschard 18

Kinderseite

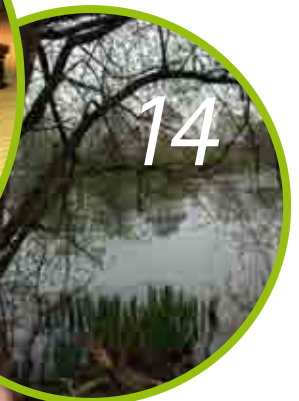
20

Lernen fürs Leben

Fast alle Universitäten in der Schweiz bieten für Menschen über 60 Jahren eine Senioren-Universität an. Für wenig Geld vermitteln sie viel Wissen zu einer breiten Palette von Themen.

Klein, aber fein

Der Soppen- und der Mauensee sind zwei wenig bekannte Kleinseen im Luzerner Hinterland. Wir laden unsere Leserschaft zu erholsamen Rundgängen am schattigen Ufer ein.



Aktiv gegen die Machtlosigkeit

Seit drei Jahren ist Julia Ritschard für verschiedene Umweltschutzbewegungen tätig. Der Klimaschutz liegt der 22-Jährigen besonders am Herzen.



Neustart im Beruf

Verena Zollinger in ihrem Rebberg;
Die Arbeit macht ihr sichtlich Spass.

Menschen wechseln ihre Berufe, das war schon immer so. Neu ist die steigende Zahl der Arbeitnehmer, die sich heute beruflich umorientieren. Nicht immer gehen Arbeitslosigkeit oder drohender Stellenabbau einem Umbruch voraus; in manchen Fällen ist es einfach die Lust auf etwas Neues.

Vor knapp zwei Jahren noch hetzte Verena Zollinger von Termin zu Termin; als Produzentin von Werbefilmen hatte sie lange Arbeitstage und eine grosse Verantwortung. Heute sitzt sie zu-

VON ANDREA VESTI

frieden auf dem Boden ihres Rebberges in Bosco Luganese und macht gerade Pause: «In den ersten Monaten des Jahres wird bereits der Grundstein für die spätere Qualität des Weines gelegt», sagt sie und blinzelt in die Sonne.

Verena Zollinger erzählt und erklärt, als hätte sie nie etwas anderes gemacht. Dabei ist es noch nicht lange her, als sie zum ersten Mal an einer *Wümmet* (Weinlese) teilnahm. Beim Traubenlesen kam sie mit einem anderen Helfer ins Gespräch; das gemeinsame Interesse am Wein liess die beiden in Kontakt bleiben: «Mit seiner Ausbildung zum Weinakademiker und meinen Kenntnissen über Pflanzen wagten wir den Schritt; wir wurden Geschäftspartner und beschlossen, einen Rebberg zu pachten.» Der Zufall und einige Recherchen führten sie in den Malcantone und

zu einem Winzer, der sie in den ersten Jahren des Weinanbauens unterstützt und berät sowie die Kelterung übernimmt. «Meine Entscheidung für den Wein habe ich keine Sekunde bereut», meint sie, «es hat sich einfach alles so gut ergeben.»

VOM STOFF ZUM FILM

Verena Zollinger hat schon öfters in ihrem Leben einschneidende Entscheidungen getroffen. Die erste wichtige allerdings wurde im Familienrat diskutiert. «Als es mit dem Lehrerseminar nicht so recht klappen wollte, rieten mir meine Eltern zu einer Ausbildung als Lehrerin für textiles Werken», erzählt sie. Ein Traumberuf wurde es nie, trotzdem war dieser Wechsel richtig für sie. Mit 31 Jahren hatte sie genug vom Unterrichten und fasste den Entschluss, zum Film zu wechseln. Diese Welt faszinierte sie; ihr damaliger Freund war in der Branche tätig und hatte gute Kontakte. In den boomenden 80er-Jahren war vieles möglich; als Assistentin der Aufnahmeleitung arbeitete sie sich bis zur Produzentin hoch: «Ich war neugierig, hatte Lust auf etwas Neues und war mutig genug, ganz unten anzufangen und mit einem kleinen Lohn auszukommen.»

25 Jahre blieb sie in der Branche; zwischendurch gründete sie ihre eigene Firma Filmstoff, mit der Vorstellung, Filmproduktionen und ihre Leidenschaft fürs Nähen miteinander zu verbinden. Sehr schnell merkte sie aber, dass ihr dies nicht gelang: «Der Film braucht einen mit Haut und Haaren, eine andere Tätigkeit nebenbei ist nicht möglich.»

BLITZ VOM HIMMEL

Diese Erkenntnis machte sie mit der Zeit nachdenklich. «Die roten Warnlampen leuchteten immer öfter, ich fragte mich, ob ich dieses anstrengende Leben wirklich bis zur Pensionierung durchhalten will.» Ihre Gedanken kreisten monatelang wie ein Karussell in ihrem Kopf; in regelmässigen Abständen war sie entweder unsicher und zweifelnd, dann wieder motiviert und neugierig. «Ein Wechselbad der Gefühle», meint sie, «aber das ist wohl der Weg, den man zurücklegen muss.» Eines Abends dann lief sie über die Kornhausbrücke in Zürich, sie wollte ins Theater. In der Mitte der Brücke war ihr, als ob ein Blitz sie treffe: «Ich mache etwas mit Wein.»

Von da an ging es für die 55-Jährige nur noch vorwärts. Um einen Teil ihres Lebensunterhaltes bestreiten zu können, rief sie ihre Firma Filmstoff zurück ins Leben; das textile Design hat neben dem Rebbau noch Platz und der Erlös ihrer selbst genähten Schals steuert zum Einkommen bei.

Anfang dieses Jahres gründeten ihr Geschäftspartner und sie die Firma Weinstoff: «Für uns ist das kein Hobby; wir wollen durchstarten und einen guten Wein produzieren.» Trotz finanzieller Durststrecke und damit verbundenen schlaflosen Nächten freut sich Verena Zollinger auf die Zukunft und auf den ersten Jahrgang, der noch im Fass reift.

ALTER SPIELT KEINE ROLLE

Auch Luz Linder hatte Ideen. Nur schlummernten diese viele Jahre unbemerkt vor sich hin, bis

Sein selbst entworfener Brennofen war Luz Linders ganzer Stolz.



sie zu reifen begannen. Der heute 72-Jährige durchlief die klassische Berufskarriere seiner Generation: Nach einer Lehre als Kleinmechaniker bei der Firma Zellweger Uster arbeitete er sich mit Schulungen und Weiterbildungen die Karriereleiter hoch. Als Leiter des Berufsbildungszentrums stand er achtzehn vollamtlichen Ausbildern vor, die wiederum dreihundert Lehrlinge betreuten. «Es war eine grossartige Zeit, das Klima hat gestimmt. Ich hatte einen Traumjob.» 45 Jahre war er der Firma treu, etwas anderes wollte er nie.

Ende der neunziger Jahre merkte er, dass das Unternehmen kränkelte. Ein Anstoss, sich mit 60 Jahren frühpensionieren zu lassen und nochmals etwas Neues zu versuchen; seine Frau und die drei Töchter unterstützten ihn dabei. Aus seinem langjährigen Interesse am Schnapsbrennen wurden konkrete Pläne. Bereits als Jugendlicher hatte er oft und gerne seinem Vater, einem Bauern aus Walenstadtberg, über die Schulter geschaut, wenn dieser nach alter Methode, mit Feuer und einfachem Brenngeschirr, Schnaps brannte. Dass sein Sohn 50 Jahre später unzählige Goldmedaillen und andere Auszeichnungen für seine Schnäpse erhalten sollte, hätte den Vater sicher überrascht.

Mit den Maschinen eines befreundeten Schnapsbrenners machte Luz Linder erste Versuche und Tests und merkte bald, dass er andere Vorstellungen vom Schnapsbrennen hatte: «Ein Experiment von mir war, Wein ohne Alkohol zu brennen. Dies gelang aber nicht nach meinen Vorstellungen, so entstand die Idee, Schnaps im Vakuum zu brennen.» Im Vakuum sei es möglich, die Verdampfungstemperatur von Alkohol herabzusetzen. Je tiefer sich diese Temperatur beeinflussen lasse, desto geschmeidiger werde der Schnaps. «Die Qualität lässt sich eindeutig verbessern.»

6-TAGE-WOCHE

Niemand in der Schweiz brannte so, wie sich Luz Linder dies vorstellte. Also berechnete und erstellte er die Pläne für seine Wunschbrennerei selber; eine Firma in Deutschland übernahm die Herstellung. Der Zufall wollte es, dass die alte landwirtschaftliche Scheune der Weberei Walenstadt vermietet wurde. Luz Linder und seine Frau zögerten nicht lange; den Umzug vom Zürcher Oberland ins Ferienhaus auf den Walenstadtberg hatten sie bereits geplant.

Was als Hobby gedacht war, übertraf bald all seine Vorstellungen: Seine Schnäpse waren so erfolgreich, dass er das Angebot auf über 40 Sorten erweiterte. Er bot keinen Lieferdienst an, machte keine Werbung und verkaufte zu einem stolzen Preis; trotzdem nahm die Nachfrage nie ab. Der



Karin Mettler hat ihr Interesse an fremden Kulturen zum Beruf gemacht.

Arbeitsaufwand wurde immens. «Diesen Stress wollten weder meine Frau noch ich.» Sechs Tage pro Woche waren beide in der Brennerei, von morgens bis abends. Irgendwann wurde es zu viel. «Auf den Tag genau nach zehn Jahren haben wir verkauft.» Schwer gefallen sei ihm dieser Schritt nicht, meint Luz Linder. «Ich habe erreicht, was ich wollte. Ich war in meinem Beruf und mit der Brennerei erfolgreich.» Dass die Technik funktioniert habe, mache ihn besonders stolz. «Zweifel hatte ich nie, eigentlich hat immer alles in meinem Leben geklappt.»

ES MUSS NICHT IMMER AUS SCHWEDEN SEIN

Diesen Neubeginn, auf den Luz Linder nun zurückblicken kann, hat Karin Mettler noch vor sich. Die 36-Jährige wirkt aber weder angespannt noch unsicher. Zu dieser Gelassenheit trägt zweifellos die Atmosphäre ihres neu eröffneten Ladens bei; auf einem geschwungenen Steinweg, der mitten durch das Lokal führt, stehen Möbel und

Schmuck aus Ländern wie Tibet, Indien oder Afghanistan zum Verkauf. Und es hat viel Raum zum Atmen: «Die Kunden schätzen einen Laden, der nicht überfüllt ist.» Karin Mettler war noch nie im Tibet, in Indien oder Afghanistan. Trotzdem haben sie diese Länder und ihre Kultur dazu gebracht, ihren weissen Arbeitskittel gegen das Wagnis in die Selbstständigkeit zu tauschen.

Seit ihrer Ausbildung als medizinische Praxisassistentin hatte Karin Mettler in diesem Beruf gearbeitet, die letzten sieben Jahre an derselben Stelle. Eines Tages merkte sie, dass sie genug hatte. Ihre Arbeitstage waren lang und sich abzugrenzen fiel ihr immer schwerer. Sie fühlte sich leer und ausgesaugt: «Es war der richtige Zeitpunkt für etwas Neues, ich merkte diesen Willen für einen Umbruch in mir.» Eine weitere, langjährige Ausbildung kam für sie aus finanziellen Gründen nicht infrage. Sie entdeckte ihr Interesse für alte und antike Gegenstände und begann, in ihrer freien Zeit auf Antiquitäten- und Flohmärkten zu stöbern. Mit den neu erworbenen Schätzen begann sie ihre Wohnung einzurichten. Sie besorgte sich Fachliteratur und knüpfte Beziehungen. Die Idee für ihren Laden kam mit der Erkenntnis, dass sie antike Sachen zu einem erschwinglichen Preis anbieten könnte: «Viele Leute gehen vom Gegenteil aus, deshalb fand ich diese Idee so überzeugend.»

EIN ÜBERSCHAUBARES RISIKO

Mit einem Teilzeitpensum in der Arztpraxis begann Karin Mettler, ihre Geschäftsidee umzusetzen. In Solothurn, wo die 36-Jährige wohnt, fand sie ein hübsches, kleines Ladenlokal, das sie mit ihrem Bruder liebevoll umgestaltete und einrichtete. «Solothurn ist eine kleine Kulturstadt, genau der richtige Ort für mein Angebot», findet sie. Ihre neu geknüpften Kontakte auf den Flohmärkten verhalfen ihr zur gewünschten Ware, die sie in ihrem Laden verkaufen wollte. Vieles kann sie auch auf Kommission anbieten: «Ein Glücksfall, das kommt meinem Budget entgegen.» Etwas mulmig wurde ihr, als sie den Mietvertrag des Ladenlokals für ein Jahr unterzeichnete: «Da wurde mir nochmals richtig bewusst, dass es jetzt losgeht.» Die positiven Reaktionen ihrer Familie und Freunde bestärkten sie, das Richtige zu tun.

Kurz vor Weihnachten letzten Jahres eröffnete Karin Mettler ihren Laden. Die ersten Monate liefen gut. Von Anfang an stand für sie fest, dass sie nur verkaufen will, was ihr gefällt und sie interessiert. Ebenso klar hat sie das Risiko ihres Unterfangens berechnet. Auf Biegen und Brechen müsse sie nichts erreichen: «Ein Jahr habe ich mir gegeben, dann ziehe ich Bilanz», meint sie, «wenn es nicht funktioniert, höre ich auf und mache etwas Neues.» ■



Fürs Leben lernen – auch im Alter

Fast alle Universitäten in der Schweiz bieten für Menschen über 60 Jahren eine Senioren-Universität an. Für wenig Geld vermitteln sie viel Wissen zu einer breiten Palette von Themen.

Herr Dr. Elsasser, ist die Senioren-Universität gefragt?

Die Nachfrage nach unseren Vorlesungen ist steigend, obwohl wir schon auch merken, dass die übrigen Angebote für Senioren stark zugenommen haben.

Wie arbeitet die Senioren-Universität mit der Universität Zürich zusammen?

Wir sind eine kleine Abteilung innerhalb der Universität. Wir gehören zur Universität und nutzen auch deren Räumlichkeiten. Andere Dienstleistungen der Uni können wir ebenfalls nutzen. So werden z. B. die Finanzen von der Finanzabteilung der Universität verwaltet.

Machen das andere Universitäten auch so?

Im Prinzip hat jede Uni eine Senioren-Uni. Aber die Struktur der verschiedenen Unis ist unterschiedlich. Es gibt solche, die stark mit der Volkshochschule verknüpft sind, wie z. B. Basel. Es gibt solche, die als Teil der Uni angesehen werden, wie Zürich und Bern. Es gibt aber auch solche, die nicht nur an einem Ort Vorlesungen anbieten. Lausanne beispielsweise bietet im ganzen Kanton Waadt Vorlesungen an. Das Ganze ist also recht unterschiedlich organisiert. Die Senioren-Universitäten sind übrigens eine Erfindung aus Frankreich. Darum sind die Senioren-Unis in der Westschweiz im Schnitt auch etwa 10 Jahre älter als die anderen. Anfang der 70er-Jahre entstanden die ersten Senioren-Universitäten.

Welche Senioren nutzen das Angebot der Senioren-Universität? Sind es Menschen, die eine akademische Ausbildung haben?

Die wenigsten unserer Mitglieder haben einen akademischen Hintergrund. Der grosse Teil war vorher in einem kaufmännischen oder technischen Beruf tätig. Wir stellen bei der Anmeldung diesbezüglich auch keine Bedingungen. Man muss lediglich 60 Jahre oder älter sein.

Welche Motivation haben die Teilnehmer? Als Weiterbildung kann man die Besuche der Vorlesungen ja nicht mehr bezeichnen.

Es ist eine Weiterbildung im Sinne des «lebenslangen Lernens». Eine qualifizierende Weiterbildung bieten wir jedoch nicht an. Wir bieten auch keine Sprachkurse an, weil es dafür andere Institutionen gibt, mit denen wir nicht konkurrieren wollen. Im Prinzip ist die Senioren-Uni ein Service Public für die ältere Bevölkerung und für jene Leute, die wohl Steuern zahlen und damit den Betrieb der Universitäten ermöglichen, aber nie an einer Universität waren. Vonseiten der Senioren kann man sagen, es ermöglicht ihnen, am kulturellen und sozialen Leben teilzunehmen. Sie erfahren Neuigkeiten von der Universität wie auch von der ETH.

Die Themen sind relativ anspruchsvoll wie z. B. «Der Bauplan des Ribosoms, der universellen Proteinfabrik». Stimmt man die Themen auf das Interesse der Senioren ab?

Man überlässt das weitgehend den Dozenten und Dozentinnen. Sie werden natürlich informiert, für welches Publikum die Vorlesung ist. Aber ich fände es falsch, wenn alle Themen mit dem Untertitel «unter besonderer Berücksichtigung des Alters» ausgewählt würden und dann nur noch Themen wie Alterskrankheiten übrig blieben. Die Interessen sind auch im Alter noch vielschichtig.

Wie alt sind die Leute, die zur Uni kommen?

Die grösste Gruppe ist im Alter zwischen 70 und 80 Jahren. Das ist jedenfalls die treueste Gruppe. Die Jüngeren fühlen sich vielleicht etwas weniger von der Bezeichnung «Senioren-Universität» angesprochen, obwohl wir auch unter den 60-Jährigen viele Teilnehmer haben.

70 bis 80 Jahre ist ein beachtliches Alter, um sich noch für Vorlesungen wie z. B. «Globale Sprachen in der antiken Welt» oder «Über das Lachen beim Lesen von Kafkas Texten» zu interessieren und auch den Weg zur Uni auf sich zu nehmen.

Die Uni liegt günstig und ist gut mit dem Tram erreichbar. Ausserdem haben wir den grossen Vorteil, dass wir die Vorlesungen am Nachmittag anbieten können und nicht am Abend, wenn die Leute vielleicht müde sind oder Angst haben, noch hinauszugehen.

Steht die Senioren-Uni auch Interessierten ausserhalb des Kantons zur Verfügung?

Ja, sie steht allen offen.

Und woher kommen die Teilnehmer?

Unser Einzugsgebiet reicht im Westen bis etwa Aarau. Es gibt auch Senioren, die aus dem Tessin, aus den Kantonen Schwyz, Thurgau und St. Gallen kommen. Aber der grösste Teil kommt schon aus Zürich und Umgebung.

Ist es auch die Gesellschaft der anderen Vorlesungsteilnehmer, die gesucht wird?

Dafür, dass sich so etwas wie ein Klassenverbund bilden könnte, sind es zu viele Teilnehmer. Aber der Besuch der Vorlesungen gibt sicher vielen eine Tagesstruktur, die sie schätzen.

Wie viele Senioren sind denn durchschnittlich an einer Vorlesung anwesend?

Meistens etwa 400 bis 450 Leute. Die Senioren-Uni Zürich hat 2600 Mitglieder. Der Hörsaal, den wir nutzen, ist der grösste an der Uni und hat Platz für 600 Menschen.

Gibt es Vorlesungen, die besonders gut besucht sind?

Die Vorlesungen zu medizinischen Themen sind jeweils gut besucht. Vor allem wenn im Titel «Therapie» oder «Behandlungsmöglichkeit» vorkommt. Dann sind die Leute sehr interessiert.

Gibt es auch Senioren, die reguläre Vorträge an der Uni Zürich besuchen?

Wenn man ein Maturitätszeugnis hat, kann man unabhängig vom Alter auch nach der Pensionierung noch ein Studium beginnen. Das heisst, man ist ein normaler Student und muss auch alle geforderten Prüfungen während des Studiums

ablegen. Dann gibt es jene Leute, die sich als Gasthörer bestimmte Vorlesungen der Universität anhören. Gegen Gebühr kann man eine gewisse Anzahl Wochenstunden an Vorlesungen teilnehmen, kann aber keine Prüfungen ablegen. Das sind dann vor allem solche Teilnehmer, die sich ganz spezifisch für ein Fach, wie z. B. die Archäologie, interessieren und auf diesem Gebiet ihr Wissen vertiefen möchten.

In Zukunft wird es immer mehr ältere Menschen geben. Wird das auch einen Einfluss auf die Senioren-Uni haben, z. B. im Ausbau des Angebotes?

Sicher könnte man die Senioren-Uni ausbauen. Aber wir stossen dabei schon bald an Engpässe, vor allem in räumlicher Hinsicht. Obwohl die Senioren-Uni nicht zum Kerngeschäft der Universität gehört, ist sie wichtig. Sie ist ein Fenster nach aussen, eine Plattform für Professorinnen und Professoren, die auf neue Erkenntnisse aufmerksam machen möchten.

Wie läuft eine Vorlesung an der Senioren-Uni ab?

Die Vorlesung dauert in der Regel etwa eine Stunde. In der anschliessenden Pause können die Hörer schriftlich Fragen stellen. Diese werden dann beantwortet. Und wenn noch Zeit übrig ist, wird auch auf mündlich gestellte Fragen eingegangen. Das ist nicht sehr interaktiv. Aber bei so vielen Teilnehmern ist der Spielraum hier natürlich begrenzt.

Sind die Sonderveranstaltungen der Senioren-Uni interaktiver ausgelegt?

Mit den Sonderveranstaltungen können wir vertieft auf einzelne Themen eingehen. Aber auch hier wird jemand, der sich in der Diskussion mit einem Thema auseinandersetzen möchte, nicht voll auf seine Kosten kommen. Die Veranstaltungen sind ebenfalls eher auf das passive Aufnehmen des Stoffes ausgelegt.

Können Sie einige Beispiele nennen, was Sie anbieten?

Das Angebot ist sehr vielfältig. Dreimal im Jahr erscheint dazu ein neues Programm. In diesem Frühjahr hatten wir zum Beispiel Kurse zu «Humortraining» oder zum Thema «Lebensqualität und Lebenskunst in der dritten Lebensrunde». Eine Veranstaltung widmete sich Japan unter dem Titel «Wirtschaftliche Grossmacht auf schwankendem Grund». Wir machen auch Exkursionen. Z. B. besuchten wir die SBB-Baustelle Durchmesserlinie in Zürich oder machten eine Ganztagesreise nach Brienz und Interlaken.

Prof. Dr. Hans Elsasser
ist seit vier Jahren
Präsident der Senioren-
Universität Zürich.



Über den Link: <http://www.seniorenuni.uzh.ch/links.html> findet man Adressen und Informationen aller Senioren-Universitäten der Schweiz.

Interview: Yvonne Zollinger



Coach statt Arzt

Wenn Lehrpersonen an Burnout erkranken, erfüllt die praktizierte Krankschreibung ihren Zweck oft nicht; besser würde man die Lehrpersonen vor Ort mit einem Coach begleiten. Zu diesen Schlüssen kommt eine vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) unterstützte Studie im Kanton Bern.

Viele Lehrerinnen und Lehrer haben mit Erschöpfungssymptomen zu kämpfen; allein im Kanton Bern werden pro Jahr schätzungsweise zwischen 70 und 100 Lehrpersonen für längere Zeit krankgeschrieben. Ein Team um den Sozialwissenschaftler Kurt Hofer von der Pädagogischen Hochschule Bern hat nun mittels Interviews und teilnehmender Beobachtung untersucht, wie acht Lehrpersonen, die aufgrund einer schweren Erschöpfung für mindestens sechs Monate krankgeschrieben wurden, ihre Krise deuten und zu bewältigen versuchen. Die Pädagogen sind zwischen 40 und 55 Jahre alt und mit einer Ausnahme weiblich. Sie unterrichten im Kindergarten, auf der Primar- und der Oberstufe.

MANGELNDE ANERKENNUNG, WACHSENDE ENTFREMDUNG

Wie deuteten die Untersuchten ihren Zusammenbruch? Alle fühlten sich während Jahren chronisch unter Druck. Sie arbeiteten bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und verloren die Freude am Beruf. Dazu kam der Eindruck eines wachsenden Defizits an Anerkennung: vonseiten der Schülerinnen und Schüler, der Eltern, der Kollegen, der Schulleitung und der Gesellschaft. Von ihnen allen würden sie nicht das zurückbekommen, was sie andauernd gaben, sagten die Untersuchten, die meist zusätzlich die Doppelbelastung von Familie und Beruf trugen.

Alle Untersuchten fühlten sich von ihrem Arbeitsort und der Institution Schule entfremdet. Sie deuteten die Bildungsreformen der letzten Jahre dahingehend, dass ihre Arbeit nicht mehr genüge. Die Auseinandersetzungen mit den durch die Reformen eingeführten Schulleitungen spielten bei der Hälfte der Fälle eine wichtige Rolle. Die Pädagogen fühlten sich von den Querelen mit der – meist männlichen – Schulleitung aufgerieben.

ZUSAMMENBRUCH TROTZ REIBUNGSLOSEM UNTERRICHT

Die untersuchten Lehrpersonen zeigten eine hohe Leistungsorientierung und reagierten auf



die Probleme mit noch grösserem Arbeitseinsatz; je belasteter sie sich fühlten, desto gewissenhafter bereiteten sie den Unterricht vor und desto mehr Zeit verbrachten sie im Schulhaus. Nur ein Teil der Betroffenen sah sich mit disziplinarischen Problemen konfrontiert. Die anderen schienen die Situation im Griff zu haben und mit der Klasse die anvisierten Lernziele zu erreichen. Konflikte mit Eltern und eine zunehmende Angst vor deren Reaktionen waren häufig die letzten Auslöser des Zusammenbruchs oder einer präventiv erfolgten Krankschreibung durch den Arzt.

Die Krankschreibung soll dazu dienen, dass sich die Betroffenen während einer bestimmten Zeit fernab vom Schulalltag regenerieren, um dann gestärkt ins Berufsleben zurückzukehren. Nach Kurt Hofer führt diese Praxis nicht zum Ziel. Die beschäftigungslose Zeit verunsichere die Beurlaubten, nach der Auszeit hielten sie an ihrem Arbeitsmuster fest und viele fürchteten eine Stigmatisierung. Als Alternative schlägt Hofer eine Unterstützung vor Ort vor: Statt dass die Lehrpersonen die Schule über längere Zeit verliessen, sollten Fachpersonen sie im Schulalltag temporär begleiten und mittels Coaching entlasten.

Quelle: Schweizerischer Nationalfonds (SNF) ■

Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Alters-Vorsorgen

Irgendwann beginnt jeder darüber nachzudenken, wie er seinen dritten Lebensabschnitt verbringen möchte. Nicht, dass dieser bei mir schon vor der Türe stände, nein, das geht noch eine ziemlich laaaaaange Zeit, bis es so weit ist. Aber Gedanken machen muss man sich halt mal. Vielleicht lag es an der fetten Lasagne vom Abendessen, jedenfalls lag ich wach im Bett mit Augen so gross wie Untertassen. Statt Schäfchen zu zählen, begann ich meine voraussichtliche AHV-Rente mit dem voraussichtlichen Pensionskassenguthaben zu addieren und stellte fest, dass hier ein grosses Problem in Form einer winzigen Rente auf mich zukam.

Meine Beschäftigung bis zum Morgengrauen bestand nun darin, mir auszumalen, wie ich damit leben konnte. Und ich muss sagen, ich hatte einige ganz gute Ideen.

Ich könnte zum Beispiel nach Thailand in eine der neuen Altersresidenzen für Schweizer. Die sind so angesagt, dass das Schweizer Fernsehen alle paar Monate eine Doku darüber bringt. Ich winke dann jeweils schön in die Kamera und spare mir so noch Anrufrufen und Briefmarken für meine Angehörigen zu Hause.

Andererseits ist das heiss-feuchte Klima nicht meine Sache. Also doch lieber in der Schweiz bleiben und einen Container kaufen. Auf einem gemieteten Stück Land mit Wasser- und Stromanschluss und Blumenrabatten samt Gartenzweg zwischen hundert anderen Containern kann es ganz schön heimelig werden. Das nennt sich Ganzjahrescamping, oder so.

Geht aber auch nicht, weil ich schnell Platzangst bekomme und allergisch gegen Gartenzwege bin. Dann schon lieber eine Alters-WG. Das ist bestimmt ganz unterhaltsam, vor allem mit fortschreitendem Alter der Bewohner. Wie bei den Jungen müssten wir im Kühlschrank und im Bad genau beschriften, wem was gehört, damit der eine nicht aus Versehen die Medikamente des anderen schluckt oder das Gebiss seines Zimmernachbarn einsetzt. Igitt.

An diesem Punkt meiner Überlegungen bin ich wohl eingeschlafen. Jedenfalls verfolgten mich für den Rest der Nacht Gartenzwege mit klappernden Gebissen durch ein Labyrinth aus Wohnwagen mit lauter alten Leutchen, denen ich die Beine einbinden sollte.

Zwei Tage später sass ich einem guten Bekannten, der anonym bleiben möchte, gegenüber, der meine Rentensituation fachmännisch studierte. Dabei runzelte er effektiv die Stirne, sagte einige Male hmmm, hmmm und wiegte dabei bedenklich den Kopf. Schliesslich rückte er mit der Sprache heraus.

«Also, ich sehe zwei Möglichkeiten: Entweder du legst ab sofort die Hälfte deines Einkommens beiseite, dann lebst du jetzt zwar schlecht, dafür nach der Pensionierung nicht schlechter.»

«Na bravo. Und was bitte schön ist die zweite Möglichkeit?»

«Such dir einen Mann und heirate ihn. Das ist eine top Altersvorsorge.»

Sie verstehen jetzt vielleicht, warum mein Bekannter anonym bleiben wollte.

«Höhenflüge»

3. Gesunde Tage Davos vom 30. September bis 5. Oktober 2012

Bereits zum dritten Mal führt das Sunstar Parkhotel die «Gesunden Tage Davos» durch, und dies wiederum in Partnerschaft mit der EGK-Gesundheitskasse. Die Feriengäste werden in der Woche vom 30. September bis 5. Oktober wahre «Höhenflüge» erleben: Dies ist nicht nur das Motto der Ferienwoche, das attraktive und umfangreiche Programm verspricht auch inhaltlich unvergessliche «Höhenflüge».

«Wir kommen wieder.» Diesen Satz haben die Organisatoren der «Gesunden Tage Davos» in den letzten beiden Jahren immer wieder von zahlreichen begeisterten Gästen bei ihrem Abschied gehört. Kein Wunder, denn das Angebot im 4-Sterne-Hotel Sunstar in Davos darf mit Fug und Recht als einmalig in der Schweiz bezeichnet werden. Nebst den täglichen Wanderungen (in drei Stärkeklassen) in der fantastischen Natur, einer delikaten Küche, bestem Service und einem umfangreichen Spa-Angebot wird den Feriengästen in dieser Woche ein Programm geboten, das kaum Wünsche offen lässt.

Das diesjährige Programm haben der Hoteldirektor, Jürg Zürcher, und die Programmverantwortliche, Madeleine Ducommun-Capponi, unter das Motto «Höhenflüge» gestellt. Für einen ersten gesundheitlichen «Höhenflug» sorgt der

ehemalige Spitzensportler und heute wohl bekannteste Sport-Coach der Schweiz, Urs Gerig. Er wird an einem Vortrag wertvolle Hinweise, Tipps und Erfahrungen zum Thema «Fit in die Zukunft» geben, wer Lust hat kann ihn anschließend bei einem Einführungstraining unter dem Titel «Jogging, die Kunst des entspannten Laufens» begleiten.

Für «geistige Höhenflüge» sorgt dann André Huber, der die Feriengäste in einem kurzweiligen und humorvollen Referat in die Kunst der wohl effizientesten Gedächtnis- und Lerntechnik einführt. Für «kulinarische Höhenflüge» ist dann die Buchautorin und versierte Ernährungsberaterin Erica Bänziger zuständig, die aus ihrer Wahlheimat Tessin wertvolle Tipps und genüssliche kulinarische Geheimnisse mitbringt. Und weil Liebe auch, aber nicht nur durch den Magen

Fotos: Sunstar Hotels,
Gesunde Tage Davos





geht, zeigt die Psychologin der Uni Zürich, Birgit Kollmeyer, in ihrem Vortrag auf, wie Höhenflüge in der Partnerschaft genossen und Tiefflüge überwunden werden können.

Die wunderbare herbstliche Bergwelt von Davos lädt dazu ein, «dem Heilsamen in der Natur zu begegnen», wie die Buchautorin und Seminarleiterin Ursula Walser ihrer Tagesexkursion einen Titel gab. Zuvor zeigt sie in ihrem Referat auf, welche «Höhenflüge» es in der Natur immer wieder zu entdecken gibt. Doch auch die «Kraft der Imagination» führt zu echten «Höhenflügen»: Der Arzt und Präsident der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Hypnose, Dr. Med. Hans Wehrli, zeigt, wie die moderne therapeutische Hypnose heute zur Anwendung kommt und genutzt werden kann.

Mit «Die Kunst der engagierten Gelassenheit» ist der Vortrag des bekannten Theologen, Publizisten und Ritualbegleiters Lukas Niederberger überschrieben. Er zeigt, wie mitten im Alltag die Leidenschaft, das Herzblut mit einer inneren Leichtigkeit und Heiterkeit geweckt und genährt werden können. Und lustvoll geht es weiter: Der Kolumnist und Satiriker Bänz Friedli, dessen Berufsbezeichnung «Hausmann» lautet, wird All-

tägliches in seinen unverkennbaren Sprachwitz verpacken und den Gästen der «Gesunden Tage Davos» als Geschenk mit nach Hause geben.

Die Partnerschaft zwischen der EGK-Gesundheitskasse und dem Sunstar Parkhotel in Davos hat sich in den letzten drei Jahren bewährt. Das kommt nicht von ungefähr: Madeleine Ducommun-Capponi, Erwachsenenbildnerin und Eventmanagerin, war während über zehn Jahren im Organisationskomitee der Schweizerischen Gesundheitstage in Solothurn, die im Auftrag der EGK durchgeführt wurden. Als sie vor bald drei Jahren von Jürg Zürcher, Direktor des Sunstar Parkhotels Davos, beauftragt wurde, erstmals die «Gesunden Tage Davos» zu organisieren, vermittelte sie die Partnerschaft zwischen dem Davoser Sunstar Hotel und der EGK. Die durchwegs begeisterten Rückmeldungen der Teilnehmenden der beiden ersten «Gesunden Tage Davos» haben gezeigt, dass sich das Engagement für das Hotel, die EGK, in erster Linie aber für die Feriengäste absolut gelohnt hat. ■

Informationen

Programm und Anmeldung: www.sunstar.ch/davos

Sunstar Parkhotel Davos, 7270 Davos Platz
Telefon 081 836 12 12, E-Mail: davos@sunstar.ch

Preise für die ganze Woche inkl. aller Referate und Exkursionen:
CHF 880.– im Nordzimmer ohne Balkon, HP, pro Person
CHF 940.– im Südzimmer mit Balkon, HP, pro Person

Begegnungen 2012

29.05.2012

Paul Johannes Baumgartner

Menschen begeistern!

So gewinnen Sie andere für sich

Bern BE, Hotel Allegro/Saal Szenario, Kornhausstr. 3

30.05.2012

Paul Johannes Baumgartner

Menschen begeistern!

So gewinnen Sie andere für sich

Basel BS, Stadtcasino/Hans Huber-Saal, Steinenberg 14

31.05.2012

Paul Johannes Baumgartner

Menschen begeistern!

So gewinnen Sie andere für sich

Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

21.06.2012

Clemens Kuby

Selbstheilung – ist das möglich?

Wenn ja, in allen Fällen?

Solothurn SO, Landhaus/Landhaussaal, Landhausquai

26.06.2012

Susanne van Vorst

Wieder ins Gespräch kommen

Mediativer Umgang im Alltag

Luzern LU, Grand Casino/Panoramasaal, Haldenstr. 6

27.06.2012

Susanne van Vorst

Wieder ins Gespräch kommen

Mediativer Umgang im Alltag

Thun BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

27.06.2012

Monika Matschnig

Persönliche Wirkung und Körpersprache

Jeder Gedanke findet seinen Ausdruck in unserem Körper

Düdingen FR, PODIUM, Kultur- und Konferenzsaal,

Bahnhofstrasse

23.08.2012

Clemens Kuby

Selbstheilung – ist das möglich?

Wenn ja, in allen Fällen?

Chur GR, Kirchgemeindehaus Titthof, Tittwiesenstr. 8

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie 2012

11.05.2012

Iris Seeholzer

E-Mail-Management

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

12.05.2012

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Münsingen BE, Kochstudio facil4you, Belpbergstr. 34b

18.05.2012

Peter Richard/Brigitte Bosshard

Abenteuer Naschgarten

Wängi TG, Naturgartencenter, Frauenfelderstr. 27

01.06.2012

Christian Fotsch/Hasko Böhme/Beni Haslebacher

Kräutertrilogie

Brienz BE, Hotel Lindenhof, Lindenhofweg 15

02.06.2012

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Wil SG, Kochstudio bissFest, Löwenstr. 4

15.06.2012

Wenzel Grund

Zahngeschichten

St. Gallen SG, Congress Hotel Einstein, Berneggstr. 2

(im Klostersviertel)

15.–17.06.2012

Clemens Kuby

Basis-Seminar: Mental-Healing®

Visp VS, Bildungshaus St. Jodern, St. Jodernstr. 17

26.06.2012

Julia Onken

Coach-Dich-selbst

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

28.06.2012

Klaus Rentel

Das Tellerrand-Training

Bern BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm

Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2012

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder

www.stiftung-sne.ch

12 Fragen an ...



Anna-Lydia Florin

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Gesund und vor allem gut essen. Ich esse extrem gern und habe das Glück, dass mein Freund sehr gut kocht. Tägliche Spaziergänge mit meinem Sohn.

2. Und was würden Sie niemals für Ihre Gesundheit tun?

Joggen. Spazieren und Wandern finde ich wunderbar. Joggen sieht mir zu anstrengend aus ...

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Tee aus Ingwerwurzeln mit Honig und Zitronensaft hilft gegen Erkältung und Halsschmerzen.

4. Ergänzen Sie diesen Satz: Eine Grippe ist im Anzug, und ich ...

...nehme zwei Tabletten Echinaforce Forte. Meine Schwiegermutter hat mich davon überzeugt. Seither bin ich immun gegen sämtliche Kinderkripen-Käfer.

5. Was mussten Sie als Kind essen, weil es «gesund» ist?

Spinat. Unterdessen mag ich ihn aber sehr gern.

6. Auf welches «Laster» möchten Sie nicht verzichten?

Schokolade und Kaffee.

7. Was ist Ihr Trostpflasterchen, wenn Sie krank sind?

Dass ich den ganzen Tag im Bett liegen kann und wieder einmal ausgiebig schlafen darf.

8. Welche Gesundheits-Vorsätze haben Sie gefasst und nicht eingehalten?

Ich möchte gerne wieder einmal ausgiebig tanzen bis morgens um 4. Das klingt zwar wegen der späten Bettruhe nicht so gesund, tut aber der Seele gut.

9. Sie müssen in den 5. Stock, der Lift ist ausgefallen – wie fit sind Sie für die Treppe?

Kein Problem. Ich trainiere das Treppensteigen täglich mit einer vollen Einkaufstasche und einem Kleinkind auf dem Arm.

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

Den kenne ich nicht.

11. Haben Sie einen Geheimtipp, wenn das Leben wieder mal besonders stressig ist?

Ich versuche, wenigstens genug zu schlafen und nehme die Dinge von Tag zu Tag. Meistens ist dann sowieso alles viel einfacher, als ich es mir ausgemalt habe.

Anna-Lydia Florin studierte einige Semester Germanistik und Filmwissenschaft, bevor sie in die Filmklasse der Hochschule der Künste Zürich eintrat. Für ihren Diplomfilm «Aufhellungen im Laufe des Tages» wurde sie mit der Studienprämie des Bundesamtes für Kultur ausgezeichnet. Seither arbeitet sie hauptsächlich als Dokumentarfilmerin und als Dozentin.

2004 realisierte sie den Dokumentarfilm «Henry Levy – Unternehmen Kunst» für das Schweizer Fernsehen und 3Sat. Danach folgte ein Auftragsfilm für das EU-Projekt Walser Alps zum Thema «Jugend im Prättigau». 2007/2008 wurde ihr Dokumentarfilm über den Performancekünstler Heinrich Lüber «Lüber in der Luft» in den Schweizer Kinos gezeigt. Ein Dokumentarfilm über den Schweizer Ethnologen Franz Caspar und einen Indianerstamm im südlichen Amazonas ist in Arbeit.

Anna-Lydia Florin hat einen Sohn und lebt mit ihrer Familie in Zürich.

12. Die Altersforschung macht grosse Fortschritte – wie feiern Sie Ihren 100. Geburtstag?

Mit meiner Familie und meinen Freundinnen und Freunden. Diese müssten also unbedingt auch durchhalten bis 100, denn ich feire meinen Geburtstag gerne und alleine macht es keinen Spass.

An dieser Stelle beantworten jeden Monat Persönlichkeiten aus Politik, Kultur, Unterhaltung oder Sport unsere 12 (nicht ganz ernst gemeinten) Fragen zum Thema Gesundheit.

Soppensee und Mauensee

Verstecktes blaues Auge
im Luzerner Hinterland: der
verträumte Soppensee.

Der Soppen- und der Mauensee: zwei Kleinseen im Luzerner Hinterland. Sie sind wenig bekannt, ausser man ist ein geografiekundiger Luzerner oder wohnt in der Nähe, das heisst im Amt Sursee und Umgebung. Wir laden unsere Leserschaft zu erholsamen Rundgängen ein.

Die Frage, was denn ein See sei, ist kaum exakt zu beantworten. Ein Versuch: Ein Stillgewässer mit oder ohne Zu- und Abfluss, das vollständig

VON WALTER HESS

von Land umgeben ist. Doch wie gross muss seine Oberfläche sein, damit er sich nicht mit Begriffen wie Weiher, Tümpel oder Teich begnügen muss? Oder kommt es etwa auf die Tiefe an? Für die Limnologen, die sich mit den Binnengewässern befassen, ist jede mit Wasser gefüllte Senke ein See. Im Übrigen aber ist die Bezeichnung See subjektiv. Meistens erwartet man eine Fläche von mindestens 1 Hektar ($10\,000\text{ m}^2 = 0,01\text{ km}^2$); in dem Fall hätte die Schweiz 70 Naturseen, die Speicherseen nicht eingerechnet. Der Mauensee ($0,55\text{ km}^2$) und der Soppensee ($0,23\text{ km}^2$) gehören dazu. Die Abgrenzungsproblematik wird am Namen Soppensee deutlich, bedeutet das althochdeutsche Wort «Soppen» doch Weiher oder Sumpf. Etwa 1500 Seen gibt es in der Schweiz, zählt man auch die Kleinseen dazu.

Fotos: Walter Hess

DER SOPPENSEE

Vielleicht hat der Name auch einen anderen Ursprung: Soppen oder Soppa sagt man im Luzerner Hinterland dem Borstgras (*Nardus stricta*), dessen steife, graugrüne Blätter eingerollt sind und so zu Borsten beziehungsweise zu starken, einseitwendigen Ähren werden.

Dieser Soppensee, wie ihn die Einheimischen nennen (so heisst er auch auf der Landeskarte), ist in die sanft hügelige Moränenlandschaft des Luzerner Hinterlands eingebettet und schwierig zu entdecken. Er befindet sich am Rande des Rotals zwischen Ruswil und Menznau LU oder, anders ausgedrückt, etwa drei Kilometer nördlich von Wolhusen bzw. am südlichsten Zipfel der Gemeinde Buttisholz, auf deren Gemeindegebiet er liegt. Strassen führen nicht an sein Ufer, sondern in respektvollem Abstand an ihm vorbei. Im Seeporträt, das Rudolf Michel verfasst und in der «Heimatkunde des Wiggertals 1997» publiziert hat, wird der kleine Mittellandsee als «ein grosses Auge inmitten landwirtschaftlich genutzter Flächen» treffend charakterisiert.

ETWAS SOPPENSEE-GESCHICHTE

Der See ist maximal 29 m tief. Dann beginnt der Grund mit einer rund 8 m dicken Schicht von Sedimentablagerungen, wie Kernbohrungen in den Jahren 1986, 1989 und 1991 ergeben haben. Dabei wurden Tausende von feinen Warven (Jahresschichten) aus ausgefälltem Kalk, abgestorbenen Algen und anderem organischem Ma-

terial gefunden. Zudem förderten die Bohrkerne Kleinkrebse, Mückenlarven, Samen, Blätter, Nadeln, Pollen und Reste von Kiesel- und Goldalgen zutage.

Der Wasserzufluss zum See scheint nur aus den vielen Entwässerungsrohren zu bestehen; doch sickert auch aus dem Seegrund Grundwasser ein. Das Seewasser aber wird nur schwach umgewälzt, weil der kleine See relativ tief und an windgeschützter Lage ist. Es handelt sich deshalb um ein nährstoffreiches (eutrophes) und sauerstoffarmes Gewässer.

Der See wurde 1545 von der Stadt Luzern für 1000 rheinische Gulden an den Luzerner Ratsmann Jakob Feer (1508–1550) verkauft. Heute ist Bernhard Pfyffer-Feer der Eigentümer, ein direkter Nachfahre von Jakob Feer, offenbar ein freundlicher Mann, der Rundwanderungen erlaubt. Nicht gestattet ist das Baden, steht der See doch seit 1961 unter Naturschutz.

RUNDHERUM

Man muss schon sehr bedächtig einherschreiten, um für den Rundgang rund um den 800 m langen und 400 m breiten See eine volle Stunde aufwenden zu können. Die mit einem roten Schutzlack beschrifteten Bänklein tragen auf der Rückenlehne die Namen der Gemeinde, auf deren Gemarkung sie stehen. Das östliche Ufer gehört zu Ruswil (Amt Sursee), das südliche und westliche zur grossen Gemeinde Menznau (Amt Willisau). Der ruhende Wanderer mag sich an den schönen noch verbliebenen Schilfflächen erfreuen, den Vogelstimmen lauschen und die pompöse Aufmachung des Kopfs eines vorbeischwimmenden Haubentauchers bewundern.

Die Vegetation am Soppensee

Mithilfe der Pollenanalyse konnte die Vegetationsgeschichte des Soppensees und seiner Umgebung rekonstruiert werden: Nach dem Gletscherrückzug vor 15000 Jahren ähnelte die Landschaft des Luzerner Hinterlands zunächst einer Steppentundra, die mit Moosen und Zwergsträuchern bewachsen war. Dann stellten sich Zwergbirken und Zwergweiden ein, aber auch Süss- und Sauergräser, Wermut, Sonnenröschen, Kreuzblütler, Gänse- und Hahnenfuss. Bei der Klimaerwärmung zwischen 11300 und 10400 vor unserer Zeitrechnung kamen Sanddorn und Wacholder hinzu, später Kiefern, und allmählich breiteten sich Laubmischwälder aus: Hasel, Ulme, Eichen, Linden, Ahorn und viele Eschen – sie sind immer noch da; auch Erlen sind gut vertreten.

Die Ruhebänklein empfangen den Wanderer an Stellen, an denen das Ufer frei zugänglich ist und der See überblickt werden kann. Man sieht im Wasser gelegentlich Jungfische herumschwimmen, was den angeblichen, bereits im 17. Jahrhundert erwähnten Fischreichtum bestätigt: Egli, Karpfen, Rötel, Schleie, Hasel, Zander und wenige Forellen. Der See ist von der Fischereigesellschaft Soppensee gepachtet.

Der angenehm schattige Rundweg ist gut unterhalten, führt teilweise über Naturboden, hat dann wieder einen Mergelbelag oder ist mit Hackschnitzeln bedeckt. Am Ende des Rundgangs bedauert man, dass der entspannende, unspektakuläre Spaziergang schon beendet ist.

DER MAUENSEE

Der Mauensee, für einen weiteren kleinen Ausflug ebenfalls zu empfehlen, ist leichter zu finden. Man sieht ihn auf der Fahrt von Sursee gegen Willisau. Die Strasse führt in kleiner Distanz an ihm vorbei und gibt auch den Blick auf das stolze Schloss auf der nahe dem Südufer angesiedelten und über einen Steg erreichbaren, 1,4 ha umfassenden Insel frei. Besitzer des Sees, der Insel und des Schlosses ist der Kunstsammler und ehemalige Schweizer Botschafter in China: Ueli Sigg.

In der Nähe des Soppensees: der Weiler Seehof vom Geissberg aus.



Ufer-Zugang zum «Hafen»: der kaum berührte Mauensee (Uferlänge: 4,2 km).



Ein Hauch von Mangrovenstimmung: durstiges Wurzelgeflecht am Soppensee.



Einst eine Festung, heute das herrschaftliche Heim des Kunstsammlers und China-Kenners Ueli Sigg, dem auch der ganze Mauensee gehört: das Insel Schloss im Mauensee. Das Schloss wurde 1605 durch Schultheiss Michael Schnyder auf den Festungsmauern errichtet.

Auf dieser Seite ist der 56 Hektar grosse See, dessen Form wie ein Kopf eines nach Osten schauenden Mannes mit Knollennase und einem herabhängenden Kinn aussieht, weniger als einen Kilometer breit. Ein dichter Wald- und Gebüschsaum, der in eine meist trockengelegte Riedlandschaft übergeht, begleitet dieses friedliche Gewässer.

Der geografische Begriff Mauensee bezeichnet nicht nur den See, sondern auch eine Gemeinde (www.mauensee.ch) mit rund 1150 Einwohnern. Zu ihr gehören die Weiler Kaltbach und Bognau. Mauensee-Dorf liegt südwestlich des Sees und am Rande des grossen Wauwilermooses. Das touristisch markante Ereignis ist der Landgasthof «Rössli» nahe bei der renovierten Rochuskapelle, wo man wärschaft essen kann und gut bedient wird.

WIEDER RUNDHERUM

Direkt unter dem «Rössli» weist ein Wegweiser durch Landwirtschaftsgebiet zum See, wo ein kleines Wehr das ausfliessende Wasser reguliert. Dieses gelangt in den Ronkanal und fliesst meist geradlinig durch das Wauwilermoos nach Westen der Wigger entgegen. Eine Seeumrundung, die ich im Uhrzeigersinn vornahm, ist problemlos möglich. Nur an zwei Stellen kann man sich in dem Naturschutzgebiet bis zum Wasser begeben: bei einer Anlegestelle für ein kleines Ruderboot und beim Einlauf eines Entwässerungskanales.

Der romantische See mit dem 4,2 Kilometer langen Ufer beeindruckt mit seinen sanft geschwungenen Uferpartien und den dürren Schilfhalmern. Die Büsche und Bäume wie auch die Weiden, deren Laub erst ansatzweise die Knospen aufgesprengt hatte, gaben bei meiner Wanderung Ende April 2011 den Blick durchs Geäst frei. Am Boden hatten sich Teppiche aus Buschwindröschen gebildet. Auch die Scharfe Binse (Binsen-

schneide, *Cladium mariscus*) begann, dichte Büschel aufzubauen.

Auf der Ostseite zwischen Hitzlingen und Bognau findet der See-Umrunder wieder in den sorgfältig unterhaltenen Wanderweg zurück. Dieser wurde mit einer dicken Schicht aus Holzhäckseln belegt, und etwas landeinwärts wurden verschiedene Mulden ausgehoben, Tümpel für Amphibien, Insekten, Pflanzen.

EIN HAUCH VON FEUDALISMUS

Und dann kam das Inselschloss in Sichtweite, das nicht zugänglich und mit einem vergitterten Zugang versehen ist. Spitze Eisenstäbe begleiten die Torkonstruktion nach oben und weisen kreisförmig zur Seite, auch gegen den See hinunter. Eine Igelstellung, abweisend.

Das Schloss Mauensee ist ein einfaches, kubisches und festlich anmutendes Bauwerk mit Krüppelwalmdach und ocker/rot gestreiften Fensterläden bei den gotisch profilierten Fenstern. Es thront auf Stützmauern am höchsten Punkt der runden Insel. Hier soll sich bereits im Mittelalter ein Wehrbau befunden haben, von dem aber keinerlei Reste mehr vorhanden sind. Die Gegend war angeblich bereits in prähistorischer Zeit besiedelt.

Wer sich Zeit lässt, kann Vögel (darunter Baumfalken), Libellen und vielleicht sogar Amphibien in Ruhe bewundern; dieses Naturschutzgebiet ist mit dem Wauwilermoos, einem Lebensraum z. B. für Kiebitze und Hasen, vernetzt und umso artenreicher. In den letzten Jahrzehnten wurden hier rund 300 Vogelarten ausgemacht, darunter natürlich viele Durchzügler, zu denen auch ich mich zählte. ■

TIPPS

Soppensee: Es empfiehlt sich, den kleinen Parkplatz beim Weiler Soppensee, der zur Gemeinde Buttisholz gehört, zu benützen.

Nur etwa 600 m südlich des Soppensees ist der Weiler Buholz, ein Ortsteil von Ruswil, mit dem auffälligen Schloss, einem verspielten Bau mit Klebedächern, Balkon, Sprossenfenstern mit gestreiften Läden und einer gross proportionierten Lukarne mit Runddach. Jedes Haus hat seinen eigenen Charakter.

Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blatt 1149 (Wolhusen)

Mauensee: www.mauensee.ch (Gemeinde)
Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blatt 1129 (Sursee)

Die Schweiz im Spielzeugformat



Die Swissminiatur ist nicht nur als Sehenswürdigkeit, sondern auch als Freiluft-Museum bekannt. Über 120 Modelle im Massstab 1:25 verkörpern die wichtigsten Denkmäler, Gebäude und Bauten sowie die verschiedenen Verkehrsmittel der Schweiz.

Möchten Sie einen Überblick über die Schweiz erhalten und gleichzeitig eine schöne Zeit in einer wunderschönen Region verbringen? Dann verpassen Sie die Swissminiatur nicht; ein bezaubernder Ort und ein absolutes Muss für alle, die im Tessin oder in Norditalien unterwegs sind.

Die Swissminiatur wurde am 6. Juni 1959 eingeweiht. Die Idee zum Park hatte Pierre Vuigner, ein gebürtiger Walliser aus Grimisuat. Nach dem Vorbild des holländischen Parks «Madurodam» wollte er in der Schweiz Gleiches schaffen. Eine Schweiz in Miniatur. Mit viel Eigeninitiative und wenig Kapital startete das Unternehmen Swissminiatur in die erste Saison. Pierre Vuigner erinnert sich: «Das Matterhorn war noch «im Bau», ein Teil der Rasenflächen zeigte sich anstatt in sattem Grün in einer trostlosen braungelben Farbmischung. Doch wir waren allesamt unverbesserliche Optimisten.» Seine Idee war vom ersten Augenblick an ein grosser Erfolg und ist dies bis heute geblieben.

Der Miniaturpark im Freien befindet sich in Melide, einem romantischen Dorf am Ufer des Luganersees, im Kanton Tessin. Der Park ist umgeben von berühmten Bergen wie dem Monte Generoso, dem Monte San Salvatore oder dem Monte San Giorgio, der dem UNESCO-Weltkulturerbe angehört.

Heute werden dem Besucher auf einer 14000 qm grossen Parkfläche mehr als 120 handgefertigte Modelle der bekanntesten Gebäude, Denkmäler und Transportmittel der Schweiz gezeigt, alle im Massstab 1:25. Eine 3560 m lange Modell-eisenbahn mit 18 Zügen fährt durch den Park sowie über Brücken und in Bahnhöfe und lässt nicht nur die Herzen der Kinder höherschlagen. Die Schiffe kreuzen auf den Seen, Autos fahren auf den Autobahnen und Luft- und Standseil-

Öffnungszeiten Sommer

Vom 17. März bis zum 28. Oktober 2012
von 9.00 bis 18.00 Uhr

Öffnungszeiten Winter

Vom 9. Januar bis 16. März 2012
von Montag bis Freitag von 10.00 bis 16.00 Uhr,
Samstag und Sonntag von 13.00 bis 16.00 Uhr

Anreise

Mit dem Auto: Autobahn A2, Richtung Süd (Chiasso – Italien), Autobahnausfahrt Melide, dann Richtung Bissone, Richtung Nord (S. Gotthard), Autobahnausfahrt Bissone/Campione d'Italia, dann Richtung Melide. Parkieren können Wagen und Busse ganz in der Nähe des Ausstellungsgeländes.

www.swissinfo.ch

Mit dem Zug: von Lugano, in 7 Minuten erreicht man den Bahnhof von Melide, der zirka 200 m vom Eingang der Swissminiatur liegt.

www.sbb.ch

Mit dem Schiff: Swissminiatur ist mit dem Schiff ab Lugano in ca. 35 Min. erreichbar.

www.lakelugano.ch

Weitere Informationen unter:

www.swissminiatur.ch

bahnen schweben und fahren den Berg hoch und runter. Für Gartenliebhaber wurde der ganze Park mit 1500 Pflanzen und mehr als 15000 Blumen bepflanzt. Den Kindern steht ein Spielplatz zur Verfügung. Das Selbstbedienungsrestaurant bietet Tessiner, italienische, chinesische und indische Küche an und ist auch für grössere Gruppen geeignet. ■



«Seit ich mich engagiere, fühle ich mich nicht mehr machtlos»

Seit drei Jahren ist Julia Ritschard für verschiedene Umweltschutzbewegungen tätig. Der Klimaschutz liegt der 22-Jährigen besonders am Herzen; als Freiwillige engagiert sie sich gegen den Bau von Kohlekraftwerken.

Graubündens Einwohner machen Druck gegen den einheimischen Stromkonzern; bei den umstrittenen Bauplänen von zwei Kohlekraftwerken des Energiekonzerns werden sie definitiv

VON ANDREA VESTI

ein Wörtchen mitreden können. Die Mitte Oktober eingereichte Volksinitiative «Ja zu sauberem Strom ohne Kohlekraft» ist nach 9-monatiger Sammelfrist zustande gekommen. Julia Ritschard

Fotos: Julia Ritschard,
Andrea Vesti

freuts. Seit zwei Jahren engagiert sie sich gegen das Vorhaben des Energiekonzerns, hat bereits unzählige Aktionen und Kundgebungen mitorganisiert und veranstaltet. «Kohle ist mit Abstand der umweltschädlichste Energieträger in der Stromproduktion», sagt sie, «die CO₂-Emissionen sind verheerend.»

Für den Klimaschutz bringt Julia Ritschard die meiste Zeit auf. Bereits zum vierten Mal findet dieses Jahr das Klimacamp statt, das sie von Anfang an mitorganisierte. Manchmal wisse sie allerdings gar nicht recht, wo sie überhaupt anfangen solle. «Wenn man genauer hinschaut, hängt so vieles zusammen.» Der Graubündner Energiekonzern, zum Beispiel, beziehe Kohle von der grössten Mine der Welt, die sich in Kolumbien befindet, erzählt sie. Die Mine werde von einer bekannten Firma betrieben, die in der Schweiz ihren Sitz habe. Die Minenarbeiter in Kolumbien würden unter unwürdigsten Bedingungen schufteten, dies verstosse gegen die Menschenrechte. «Ein Fass ohne Boden», meint sie, «je intensiver man sich mit einem Thema beschäftigt, umso mehr kommt zum Vorschein.»

ANFRAGE VOM FERNSEHEN

Als sich die Occupy-Bewegung im letzten Jahr in vielen Städten bemerkbar machte, war für Julia Ritschard sofort klar, dass sie mitmachen wollte: «Die Anliegen von Occupy haben mich fasziniert, weil es genau um solche Firmen und deren Verbindungen geht.» Viele der internen Vollversammlungen bei Occupy hat die 22-Jährige mitmoderiert. Es mache ihr nichts mehr aus, sich vor andere Leute hinzustellen, meint sie. Am Anfang ihrer Tätigkeit als Aktivistin war sie viel schüchterner: «Mit jedem Jahr werde ich fachlich besser und das stärkt das Selbstvertrauen, meine Anliegen vorzubringen.»

Das Schweizer Fernsehen fragte sie für eine Teilnahme in einer Club-Sendung an, Thema «Occupy Paradeplatz». Die Bedenkzeit war kurz, es war ihr erster Auftritt im Fernsehen. Julia Ritschards Bilanz ist gemischt: «Es gab gute Reaktionen, aber auch viele Stimmen, die mir Zurückhaltung vorhielten.» Es sei schwierig gewesen, die Diskussionen immer wieder auf die Kernthemen soziale Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit zu bringen. «Natürlich könnte man im Nachhinein vieles anders machen», meint sie, «ich bin mir und meiner Diskussionskultur aber treu geblieben.»

DER KAMPF, EINE AUSSENSEITERIN ZU SEIN

Wer Julia Ritschard reden hört, kann sich kaum vorstellen, dass sie sich als Kind nicht traute, WWF-Marken zu verkaufen: «Obwohl ich schon früh eine starke Wahrnehmung von Un-

Infos

Das Klimacamp findet vom 3. bis 10. Juni 2012 in Zürich statt; www.klimacamp.ch

Weitere Adressen zum Thema:

- www.menschenstrom.ch
- www.occupyzuerich.ch
- www.greenpeace.ch

gerechtigkeit hatte, war ich für vieles einfach zu schüchtern.» Ihr politisches Bewusstsein habe sie von ihrem Vater mitbekommen, der in den 68er-Jahren seine anarchistische Zeit hatte. Davon erzählt habe er ihr allerdings erst, als sie mit ungefähr 12 Jahren zu fragen begann. Am Familientisch hätten sie mehr über aktuelle Themen geredet.

Julia Ritschard wuchs auf dem Land auf, neben ihrem Bruder lebten bis zu vier Pflegekinder in der Familie. «Meine Eltern haben uns grosse soziale Achtsamkeit mitgegeben», erzählt sie. Die Pflegekinder seien wie Geschwister für sie gewesen, immer habe sie jemanden zum Reden gehabt oder der mir ihr spielte. Vernachlässigt fühlte sie sich nie.

Die Pubertät war eine schwierige Zeit für die Jugendliche; zu Hause war sie meist mit sich selber beschäftigt, in der Schule eine Aussenseiterin. Trotz mangelndem Selbstvertrauen habe sie versucht, gegen Rassismus anzukämpfen: «Ein schwieriges Unterfangen auf dem Land, ich stand so ziemlich alleine da.» Ihre Erscheinung, barfuss mit indischen Röcken bekleidet, fanden alle komisch. Doch sie änderte sich nicht. Im Nachhinein erstaune sie ihr Durchhaltewillen, meint sie: «Natürlich kann dies ein Zeichen von Stärke sein, aber es kostet viel Kraft, anders zu sein.»

KEIN MORALAPOSTEL

Ihre Anfänge als Aktivistin machte sie mit 19 Jahren, nach ihrem ersten Praktikum in einer Waldkinderkrippe. Mit dem ersten Lohn habe sie Greenpeace unterstützt: «Kurze Zeit später merkte ich, dass ich mich eigentlich selber engagieren könnte.» In einer Regionalgruppe von Greenpeace hatte sie die Möglichkeit, Kurse über Gewaltfreiheit und Kampagnenführung zu besuchen, und begann an einem eigenen Umweltprojekt zu arbeiten.

Neben ihrem engagierten Leben für die Umwelt arbeitet Julia Ritschard 50 Prozent in einer Genossenschaftsbeiz. Im Februar hat sie zusätzlich mit der Erwachsenen-Matura begonnen. Wissenschaftliche Illustratorin wäre eine Tätig-

keit, bei der sie ihre Interessen mit ihren ethischen Vorstellungen vereinbaren könnte: «Ich denke da natürlich an den Klimawandel, den ich verständlich und anschaulich illustrieren könnte.»

Viel Zeit, um ihre privaten Beziehungen zu pflegen, hat Julia Ritschard nicht. Viele ihrer Freunde seien ebenfalls für Organisationen tätig, so sehe man sich trotzdem regelmässig. Mit den anderen rede sie aber ganz gerne auch über andere Themen: «Ich möchte nicht, dass meine ganze Kraft und Zeit nur in meine Projekte fliessen.» Als junge Aktivistin sei es manchmal schwierig, nicht als Moralapostel aufzutreten oder sich total einem Thema zu verschreiben. «Ich will auch Spass haben», meint sie, «ab und zu tanzen gehen und mich vergnügen.» Sich zu engagieren, könne zu einer grossen Last werden, sagt sie weiter, je mehr sie Probleme wahrnehme, desto mehr habe sie das Gefühl, sie sollte sich darum kümmern.

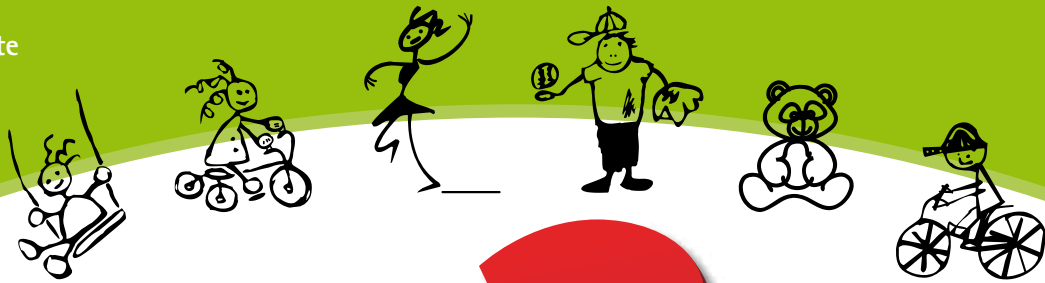
KEINE DIENSTLEISTUNG

Für Julia Ritschard ist es unverständlich, wie viele Menschen sich nicht kümmern. Sie verstehe, dass viele privat und beruflich eingespannt seien. Trotzdem könne man doch nicht die Augen verschliessen vor den vielen Problemen, die wir unseren Kindern hinterlassen werden. «Für mich ist mein Engagement ein Weg, all dies überhaupt auszuhalten.» Irritierend findet sie die zahlreichen Leute, die ihre Proteste gut finden und sie dafür loben, selber aber nichts machen: «Das fühlt sich an, als würden wir eine Dienstleistung erbringen, die man einfach abgeben kann.»

Nur schon die Teilnahme an einer Aktion könne viel bewirken, meint die 22-Jährige. Es gebe viele Kundgebungen, die man auch mit Kindern besuchen könne: «Ich würde mir überlegen, was mir wichtig ist, und so oft als möglich an diesen Aktionen teilnehmen.» Natürlich sei eine Spende immer gut, meist brauche es aber den Druck der Öffentlichkeit, sonst passiere gar nichts. ■

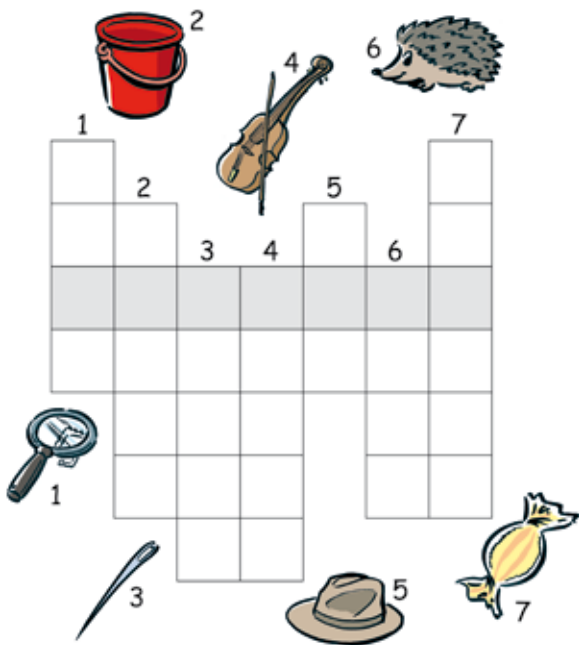
Junge Aktivisten protestieren; Julia Ritschard ist eine von jenen, die sich engagieren.





Schwedenrätzel

Benenne die nummerierten Gegenstände, schreibe sie in die entsprechende Zeile und finde das Lösungswort.



Das Lösungswort lautet: Pinguin

Labyrinth



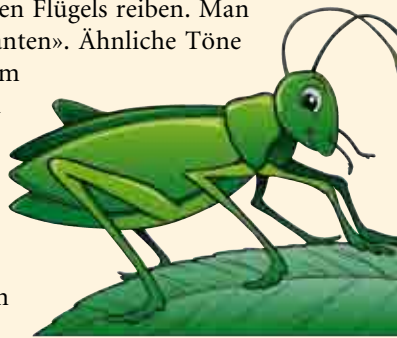
Bringe den Ritter zu seiner Burg.



Schlaumeier-Ecke

WIE ZIRPT DIE GRILLE?

Grillen können zirpen, wenn sie die Kanten des einen Flügels an der Kante des anderen Flügels reiben. Man nennt diese Kanten «Schwirrkanten». Ähnliche Töne entstehen, wenn man mit einem Fingernagel über einen Kamm fährt. Es können jedoch nicht alle Grillen zirpen. Nur die Männchen veranstalten ein solches Konzert, um dadurch die Weibchen auf sich aufmerksam zu machen. Das Zirpen der Grille kann man bis zu 50 Meter weit hören.



WER HAT DAS INTERNET ERFUNDEN?

1969 haben Wissenschaftler von vier amerikanischen Universitäten erstmals ihre Computer über Telefonleitungen miteinander verbunden. Auf diese Weise konnten sie Informationen austauschen. Dieses Computernetzwerk hiess «Arpanet». Im Laufe der Zeit wurden mehr und mehr Computer – meist von Wissenschaftlern und Forschungseinrichtungen, aber auch von militärischen Stellen – an das Netzwerk angeschlossen. Mit 200 Computern war das Netz aber sehr klein. Heute schätzt man, dass bis zu 1,8 Milliarden Menschen «online» sind.

KÖNNEN TIERE LACHEN?

Nein, denn Lachen ist eine rein menschliche Fähigkeit. Man vermutet aber, dass sich das Lachen aus einer typischen Gebärde der Menschenaffen entwickelt hat: aus dem Fletschen der Zähne, während gleichzeitig die Lippen und Mundwinkel verzogen wurden. Das können zum Beispiel Gorillas und Schimpansen sehr gut und es sieht einem Lachen manchmal sehr ähnlich. Es ist aber eine Art Drohgebärde, in die auch Furcht hineinspielt. Erst beim Menschen wurde daraus im Laufe der Entwicklungsgeschichte ein Ausdruck von Freude.

