



ALTERS- UND PFLEGEHEIM
ZUM PARK



ALTERS- UND PFLEGEHEIM
KÄPPELI

Hauszeitung Zum Park / Käppeli

Nr. 1/2024 Juni

Editorial

Herzlich willkommen zur neusten Ausgabe! Dieses Mal möchten wir uns ganz besonders dem Thema widmen, das uns alle hier im Herzen berührt: «Wir bieten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern eine Heimat».

In unserer Institution steht das Wohl und die Zufriedenheit unserer Bewohnerinnen und Bewohner stets im Mittelpunkt. Wir sind stolz darauf, nicht nur ein Alters- und Pflegeheim, sondern ein Zuhause für unsere Senioren zu sein. Hier finden sie nicht nur ein sicheres und komfortables Umfeld, sondern auch eine Gemeinschaft, in der sie sich geborgen fühlen können.

Unsere engagierten Mitarbeitenden setzen sich täglich dafür ein, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner nicht nur gut versorgt sind, sondern auch liebevolle Zuwendung und individuelle Betreuung erhalten. Wir legen grossen Wert darauf, dass sich jeder Einzelne bei uns wohl und akzeptiert fühlt, unabhängig von Herkunft, Lebensgeschichte oder gesundheitlichem Zustand.

Fortsetzung auf Seite 2

Heimat – weit mehr als bloss ein Ort!

von Mario Koch



Auch wenn wir durchaus anderes als einen Ort als unsere geistige Heimat betrachten können, so ist damit meist ein ganz bestimmtes Fleckchen Erde gemeint. / Quelle: www.solothurnerzeitung.ch

Ein renommiertes, preisgekröntes Hotel mag noch so exklusiv eingerichtet, idyllisch gelegen sein und noch so einzigartigen, herausragenden, höchst professionellen Rundumservice bieten, nie kämen wir wohl auf die Idee, es als unsere Heimat zu bezeichnen. Nein, niemals! Ja, nicht einmal zu unserem Daheim, in welchem wir uns meist völlig geborgen, wohl bis in die Zehenspitzen fühlen, werden wir es erheben. Denn etwas

unermesslich Wichtiges fehlt, um dem Anspruch an unsere Heimat gerecht zu werden. Nämlich die meist seit unserer frühesten Erinnerungen geprägte emotionale, zutiefst empfundene Verbundenheit mit einem ganz bestimmten Fleckchen Erde. Vielleicht nur ein ganz kleines, unbedeutendes Territorium auf der Landkarte, völlig unbedeutend für die Mehrheit von Mitmenschen. Für uns jedoch Hort von schon magisch an-

Fortsetzung auf Seite 2

Inhaltsverzeichnis

- | | | |
|---|--|--|
| 1 Heimat – weit mehr als bloss ein Ort! | 6 Was haben Schweizer Landknechte mit «Heidi» zu tun? Heimweh aus heutiger Sicht | 12 Es muss nichts Grosses sein, um auch im Kleinen glücklich zu sein |
| 2 Neues Führungsduo | 8 Ganz persönlich: Nafije Krasniqi | 13 Der Heimatort – ein Schweizer Relikt |
| 3 Anpassung des Erscheinungsbildes ab der nächsten Ausgabe Die «Heimat» hängt vom Lebensalter der Menschen ab | 9 Ganz persönlich: Ramona Vogt | 14 Man nehme: von zwei Kulturen nur das Beste! |
| 4 Heima(r)ten | 10 Heimat hat gewiss auch einen kulinarischen Aspekt | 15 Gemeinschaft ist auch Heimat |
| 5 Interview von Norma Ambühl am 25.03.2024 mit Frau Elsbeth Martinelli zum Thema Heimat | 11 Die Staatsbürgerschaft als Waffe | 16 In den Alpen zu Hause |

Fortsetzung von Seite 1

In unseren beiden Häusern finden regelmässig vielfältige Aktivitäten statt, die das soziale Miteinander fördern und den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner bereichern. Von gemeinsamen Ausflügen über kreative Workshops bis hin zu kulturellen Veranstaltungen ist gewiss für jeden Geschmack etwas dabei. Denn wir möchten nicht nur ein Ort des Wohnens sein, sondern auch ein Ort des Lebens und der Lebensfreude.

In diesem Sinne wünschen wir viel Vergnügen bei der Lektüre.

Herzlichst
Ellen Wieber und René Scholl

Fortsetzung von Seite 1

mutender Geborgenheit, Lebensfreude und sinnstiftender Identität. Unsere Heimat eben! Ziel allfällig aufkommenden Heimwehs, welches derart stark sein kann, dass wir es kaum aushalten können, nicht sofort all unsere Koffer zu packen und im wahrsten Sinne des Wortes unsere Heimreise anzutreten.

Geliebte Heimat. Hier gehören wir eigentlich hin, auch wenn wir uns gerade im davon am weitesten entfernten Winkel unseres Heimatplaneten aufhalten. Hier sprechen die Menschen nicht bloss unsere Muttersprache, unseren vielleicht einzigartigen Dialekt, sondern sie sind wie wir von denselben kulturellen, nationalen Werten geprägt, die uns verbinden sowie einen wesentlichen Anteil an

unserem individuellen Charakter haben.

Heimat ist somit ein hochemotionales Thema, zu welchem wohl jeder und jede von uns etwas beizutragen hätte. Höchste Zeit also, uns damit etwas näher zu befassen und uns gemeinsam auf eine gewiss spannende Entdeckungsreise zu begeben. Wir wünschen Ihnen allen dabei möglichst schönes, eigenbiografische Gedanken anregendes Lesevergnügen!

«Wo wir lieben, ist Heimat, Heimat, die unsere Füsse verlassen können, aber nicht unsere Herzen.»

Oliver Wendell Hohnes

Neues Führungsduo

Unsere Pflegeheime Käppeli und Zum Park rücken noch näher zusammen.

Das Ziel dabei ist, den hohen Standard der Heime bei Pflege und Wohnen weiter auszubauen und neue Angebote für unsere Bewohnenden zu schaffen. Ein erster Meilenstein wird das betreute Wohnen am Standort Käppeli sein.

Zeitgleich möchten wir dabei dafür sorgen, die Kosten für unsere Bewohnenden, Krankenkassen und Gemeinde möglichst akzeptabel zu halten.

Dabei sind viele Einflüsse zu beachten. Etwa der demografische Wandel, der dazu führt, dass immer mehr Menschen im betagten Alter nach Unterstützung suchen. Der Fachkräftemangel, der damit einhergeht und es zur Herausforderung macht, qualifiziertes Pflegepersonal zu finden. Aber auch die Chancen aus der Digitalisierung, die Verbesserungen in der Pflege betagter Menschen ermöglichen.

Um dem allem Rechnung zu tragen, wird die Organisation unserer Altenheime weiter professionalisiert. Dies bedeutet vor allem eine höhere Spezialisierung in den Bereichen Pflegeexpertise, Bildung und Ausbildung,

Verpflegung im Alter und auch in den Führungsfunktionen.

Deshalb wird die neue Organisation von einem dualen Geschäftsführer-Team geleitet: Ellen Wieber, die bisher als Geschäftsführerin unseres Käppeli tätig war und über ein grosses Wissen im Bereich Pflege und Organisation mitbringt, führt und professionalisiert als «Geschäftsführerin Organisation» die Pflege und Hotellerie der beiden Standorte. Sie ist für Anliegen rund um die Bewohnenden

und die Hotellerie zuständig. Für die finanziellen, administrativen und technischen Abläufe der Standorte ist neu René Scholl als «Geschäftsführer Administration» zuständig. Er bringt dafür umfangreiches Wissen aus der Industrie in unsere Organisation. Seit Monatsanfang sind die beiden unzertrennlich und teilen sich in jedem der beiden Standorte ein Büro.

Wünschen wir ihnen viel Erfolg auf ihrer zukunftsweisenden Mission!



Ellen Wieber leitet den Geschäftsbereich Organisation.



Der Geschäftsbereich Administration wird von René Scholl geführt.

Anpassung des Erscheinungsbildes ab der nächsten Ausgabe

Anfang Mai 2024 informierte die Stiftung Alterswohnen MuttENZ über die Neuorganisation der beiden Alters- und Pflegeheime Käppeli und Zum Park. Erkenntnisse der unterschiedlichen Betriebsabläufe und der ungleichen Rahmenbedingungen in beiden Heimen veranlassten die Stiftung, diese neu zu organisieren. Um vermehrt Synergieeffekte zu schaffen, entschied sich der Stiftungsrat, beide Heime organisatorisch zu vereinen respektive zusammenzulegen.

Mit der Neustruktur entstand auch ein neues Logo, was sich in einer einfacher gehaltenen, aber modernisierten Form am traditionellen Sonnensymbol der Vorgängerorganisation orientiert:

**Alterswohnen
MuttENZ**



Für die Redaktion der Hauszeitung bedeutet dies, dass das Layout dem Logo angepasst werden soll. In Zusammenarbeit mit der Agentur, die

das Logo entwickelt hat, wird eine Farbpalette erstellt, die in der Hauszeitung verwendet werden soll. Da das neue Erscheinungsbild mit viel Sorgfalt entwickelt wird, werden die Änderungen ab der kommenden Ausgabe wirksam. Die nächste Ausgabe erscheint voraussichtlich im Dezember dieses Jahres.

Seien Sie mit uns gemeinsam gespannt, wie das Erscheinungsbild der neuen Hauszeitung dann daher kommen wird.

Die «Heimat» hängt vom Lebensalter des Menschen ab

von Christopher Gutherz

Nein, Heimat ist nicht einfach nur dort, wo wir Schweizer/-innen den 1. August feiern. Wohl eine etwas gewagte These, aber kein Mensch wird zeitlebens dieselbe Heimat haben, auch wenn er sie noch so liebt. Auf der Suche nach dem Heimatbegriff wird man mit einem bunten Strauss von Vorstellungen konfrontiert, was Heimat sein könnte. Eine vertraute Umgebung, eine Nation, der Wohn- oder Bürgerort, das familiäre Umfeld, der Freundeskreis, der Sportverein, der Arbeitsplatz oder sogar das Fahrzeug, das mich z. B. auf einer Weltreise begleitet.

Die Heimat scheint am ehesten der Ort des persönlichen Wohlbefindens zu sein, was entweder mit einem physisch existierenden Ort verbunden sein kann oder ein rein gesellschaftliches Umfeld ist, zu dem ich mich dazugehörig fühle.

Bereits das Ungeborene – zwar noch unbewusst – benötigt zu seinem Schutz und für seine Entwicklung eine Heimat. Die werdende Mutter bietet dem Embryo dieses Wohlbefinden und sorgt für ein nötiges «Daheim». Als Neugeborenes und als Kleinkind bin ich in der Lage, ohne grosse Mobilität erste Augenblicke meiner Umgebung wahrzunehmen und mich gleichzeitig auf meine Vertrauenspersonen einzustellen. Zur unmittelbaren «Heimat» gehören für das Kleinkind einerseits lokal sein gewohnter Ort im Zimmer, wo es vielleicht schläft oder spielt, andererseits die enge Beziehung zu seinen Betreuungspersonen.

Vom Moment der zunehmenden Selbstständigkeit des Kindes (z. B. mit Beginn der Schulpflicht) verändert sich auch bei ihm der Heimatbegriff. Seine Heimat ist der Ort, wo es zu Hause und daheim ist. Den Nachhau-

seweg zu finden hat zu Beginn seiner ersten externen Schritte höchste Priorität. Die zentrale Bedeutung der Eltern runden im jüngeren Kindesalter den Heimatbegriff ab.

Die Kinder wachsen heran, werden Teenies und Twens. Es ist auffällig, wie in diesen Jahren der Ablöseprozess deutlich stattfindet. Die Vertrauensbeziehung zu den Eltern nimmt häufig ab und die Peers, ihre gleichaltrigen Kolleginnen und Kollegen, werden ihre Bezugspersonen. Die Verbundenheit mit der «Scholle», wo man aufgewachsen ist, oder mit der eigenen Nationalität, nimmt vielfach ab. Man möchte möglichst viel von der Welt sehen und fühlt sich zunehmend überall daheim.

Wer sich dann für ein Familienleben entscheidet, wird seinen Bewegungsradius aus zwingenden Gründen eher wieder etwas einschränken, sei es aufgrund der mit Kindern schwierigeren Mobilität oder teilweise auch aus finanziellen Gründen. Das Zuhause erhält wieder verstärkt Heimatcharakter.

Immer wieder taucht der Heimatbegriff dort auf, wo ich mich niederlassen habe. Mit dem Älterwerden wird meines Erachtens der Heimat-

begriff wieder wichtiger. Ich suche ein wohliges Zuhause, das ich je länger, je weniger gerne verlasse. Einen alten Baum soll man nicht mehr verpflanzen, sagt das Sprichwort. So bleibt man mit Vorliebe so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden, dem über alles geschätzte Daheim. Kommt Pflegebedürftigkeit hinzu, ist es dann unsere Aufgabe als Stiftung Alterswohnen in beiden Heimen, echte Heimat zu schaffen, wo sich die Bewohnerinnen und Bewohner weiter bestmöglich wohl und daheim fühlen können.

Dass sich unser Personal dies zum Ziel gesetzt hat, freut mich ausserordentlich und als Verantwortlicher der Stiftung bin ich sehr dankbar dafür!



Ein Nachmittag in der MuttENZer Sulzchöpfhütte. Zum Fondue lauschen alle den heimatlichen Klängen vom «Echo von dr Bärgflue».

Interview von Norma Ambühl am 25.03.2024 mit Frau Elsbeth Martinelli zum Thema Heimat



Frau Martinelli schätzt die Freundlichkeit im Käppeli sehr und wünscht sich, dass sie noch ganz lange bleiben darf.

Was bedeutet Heimat für Sie?

Heimat ist dort, wo die Familie ist. Ich bin mit meinen beiden Cousinen Liselotte und Vreneli Martinelli in der Prattelerstrasse in Muttenz aufgewachsen. Unsere Familien bewohnten dort gemeinsam ein Einfamilienhaus. Wir teilten zusammen eine Waschküche. Wir Mädchen haben dort auch gebadet.

Wo sind Ihre Wurzeln?

In Muttenz. Ich habe immer hier gelebt. Geboren wurde ich im Elternhaus an der Prattelerstrasse. Es war eine Hausgeburt durch die Hebamme Grittli Rahm, die wohl einigen Bewohnenden noch ein Begriff ist. Im Alter von vier Jahren zog ich mit der Familie an die Bizenenstrasse. Mein Vater war Italiener. Er kam von Como. In Wintersingen, Baselland, hat sich die Familie Martinelli eingebürgert. Meine Mutter war Schweizerin.

Sie haben gesagt, dass die Familie Heimat für Sie ist. Haben Sie Kinder?

Ich habe zwei Kinder, die auch in Muttenz aufgewachsen sind. Meine Tochter Bea ist in Rapperswil, Aargau, zu Hause. Mein Sohn lebt immer noch in Muttenz. Der regelmässige

Besuch meiner Kinder und Grosskinder im Alters- und Pflegeheim Käppeli gibt mir Halt.

Wo haben Sie vor dem Eintritt ins APH gewohnt?

Ich habe ca. 20 Jahre an der Heissgändstrasse gewohnt. Dort gab ich meinen Enkelkindern ein Daheim und kümmerte mich um sie.

Danach wohnte ich kurz an der Tramstrasse in Muttenz und dann am Holderstüdeliweg für ca. 2 Jahre. Ich hatte dort eine grosse 1.5-Zimmer-Wohnung. Ich besass sogar eine eigene Waschmaschine und ein portables «Öfeli». Dieses «Öfeli» habe ich ins Alters- und Pflegeheim Käppeli mitgenommen. Die Wärme macht den Raum gemütlich. Wegen einer Nachbarin, die schwierig war, konnte ich mich am Holderstüdeliweg leider nie richtig daheim fühlen.

schener Bettwäsche. Dann ist es eine Wohlfühloase.

Fühlen Sie sich durch Ihre italienischen Wurzeln auch als Italienerin?

Manchmal schon. Ich konnte mit meiner Cousine bei meinem Onkel zu Hause in Schwerzenbach, Zürich, ein «Tessiner Stübli» einrichten. Wir haben dort reine Butter geschmolzen und sogleich verspiesen. Die Tante durfte das nicht mitkriegen. Ich liebe auch die italienische Küche und habe gern italienisch gekocht. Wir sind zudem oft nach Italien in die Ferien gefahren. Bis wir dann eher Spanien bevorzugt haben (lacht).

Ist etwas an Ihnen typisch schweizerisch/italienisch?

Eigentlich nicht. Vielleicht die Schweizer Pünktlichkeit und das italienische Temperament.



Das im Albulatal gelegene Dorf Bergün ist von Wäldern und Bergen umgeben. / Quelle: www.berguen-filisur.graubuenden.ch

Wo fühlen Sie sich zu Hause?

In Bergün, Graubünden, und einem Ort in Frankreich. Dort haben wir sehr oft mit der Familie Ferien gemacht.

Haben Sie einen Lieblingsort in Muttenz?

Ja, bei meinem Sohn in seinem Haus in Muttenz.

Wie riecht Heimat für Sie?

(Überlegt lang) Nach frisch gewa-

Haben Sie noch Wünsche für Ihr Leben im APH Käppeli?

Ich wünsche mir, dass ich noch lange im Käppeli sein kann. Hier sind alle sehr freundlich, und ich fühle mich wohl.

Auch wünsche ich mir, dass meine Familie immer beschützt bleibt.

Liebe Frau Martinelli, ich danke Ihnen für das Gespräch.

Was haben Schweizer Landsknechte mit «Heidi» zu tun?

von Mario Koch

Dass die in fremden Diensten einst gern gesehenen, allseits gefürchteten Haudegen aus unserem Alpenland irgendetwas mit dem lieblichen Kinderbuchstar zu tun haben sollen, mutet gewiss etwas skurril und höchst unglauwbüdig an. Und dennoch ... ach lesen Sie doch bitte selbst.

Söldner aus der Schweiz, also Kriegsknechte in fremden Heeren, waren im Spätmittelalter ein überaus begehrtes und kostbares Gut. Bereits vor Gründung der Alten Eidgenossenschaft waren sie auf europäischen Kriegsschauplätzen gefürchtet. Ihr unerschrockener Kampfgeist und ihre bedingungslose Bereitschaft, sich auch gegen eine verheerende Übermacht von Feinden bis zum letzten Tropfen Blut zu stellen, trug insbesondere nach der Schlacht bei St. Jakob an der Birs 1444 viel zur kriegerischen Berühmtheit der Eidgenossen bei. Und die erstaunlichen Erfolge in den Burgunderkriegen von 1474–1477 schürten deren Ansehen in Europa zusätzlich. Nicht von ungefähr kam es also, dass sich die Päpste seit 1506 durch eine Leibgarde von Schweizer Soldaten beschützen lassen.

Diese meist mit Langspieß und Helbarde bewaffneten Kampfmaschinen besaßen jedoch in ihrem Gemüt oft einen völlig unerwarteten, so ganz und gar nicht dazu passenden wunden Punkt. Eine psychische Achillesferse quasi namens Heimweh! Dieses galt nämlich vor 200 Jahren als typisch schweizerische Krankheit, welche insbesondere Söldner, welche weitab ihrer Heimat für fremde Mächte kämpften, befällt. Und der Elsässer Arzt Johannes Hofer beschrieb 1688 die Symptomatik von



Die Tracht des «Rysläufers» um 1553. /
Quelle: www.wikipedia.org

Heimweh, auch Nostalgia genannt, wie folgt: Fieber, unregelmässiger Herzschlag, Schwäche, Magenschmerzen und Melancholie. Und er hielt zudem fest, dass Heimweh zuweilen sogar tödlich geendet habe.

Der Basler Mediziner Theodor Zwinger (1658–1724) behauptete 1710, dass das Heimweh bei den Söldnern durch einen spezifischen Gesang sogenannte «Kuhreihen», also traditionelle Hirtenlieder, ausgelöst werde,

wenn solche Lieder fernab der Heimat gesungen würden. Er habe in der Folge die Kämpfer derart häufig zur Fahnenflucht getrieben, dass es gar hiess, die Franzosen hätten aus Angst vor massenhaft desertierenden Eidgenossen das Singen solcher Lieder unter Androhung der Todesstrafe verboten.

Dieses unstillbare Verlangen, schnellstmöglich in die Heimat zurückzukehren, schafft nun auch die eingangs angesprochene Verbindung zu Johanna Spyris (1827–1901) berühmter Kinderbuchheldin «Heidi». Denn auch sie wird ja in der Fremde von derart unerträglichem Heimweh befallen, sodass auch die besten involvierten Ärzte eine einzige Therapie dagegen als hilfreich erkennen: Heidi muss unverzüglich zurück auf die Alp zu ihrem innig geliebten «Alpöhi» geschickt werden.

Mit dem Heimweh ist also keineswegs zu spassen! Und diese Ansicht teilen Psychologen noch heute. In einem nachfolgenden Artikel erfahren Sie mehr darüber.

«Es ist keine Schande, Heimweh zu haben. Es bedeutet, dass du aus einem glücklichen Zuhause kommst.»

Quelle unbekannt

Heimweh aus heutiger Sicht

von Mario Koch

Ferien, Schule, Beruf, Partnerschaft. Es gibt viele Gründe, für kürzere oder längere Zeit alles Gewohnte zu verlassen und sich in der Fremde völlig Neuem zuzuwenden. Aber Achtung: Krank machendes Heimweh könnte Ihnen den Spass daran gründlich verderben!

Heute gilt Heimweh nicht mehr als Krankheit, sondern als Gefühlsregung, ganz ähnlich wie Liebeskummer oder Fernweh. Dass es jedoch psychisch krank machen kann, ist weiterhin unbestritten. Es ist nämlich die natürliche Reaktion eines Menschen, wenn die gewohnte Umgebung für längere Zeit wegfällt. Der daraus resultierende Leidensdruck kann zuweilen derart stark ausfallen,

dass ernst zu nehmende psychische Symptome entstehen können. Die Wiener Psychologin Dr. Angela Kundegraber-Leherb berichtet in ihrem Internet-Artikel «Wenn Heimweh psychisch krank macht» über diese Zusammenhänge und zeigt dabei auf, was dagegen unternommen werden könnte, ja sollte! Die aus meiner Sicht wichtigsten Inhalte habe ich im Folgenden für Sie festgehalten.

Dank jederzeit gewährleisteter Mobilität ist heute das Reisen rund um den Globus keine Hexerei mehr. Dies nutzen sehr viele Menschen häufig, wenn es darum geht, seine Ferien ausserhalb der gewohnten Umgebung zu verbringen. Aber auch schulische, berufliche oder private Anforderungen können kürzere oder längere Aufenthalt in der Fremde notwendig machen. An und für sich

etwas Wunderbares, wenn man einfach mal auf die Schnelle Sprache, Kultur und das soziale Umfeld wechseln kann. Dabei verlieren wir jedoch ebenso rasch viel Vertrautes. Sich dann ohne funktionierendes soziales Netzwerk, vertraute Strukturen, vielleicht gepaart mit mangelhaften Sprachfertigkeiten in der neuen Umgebung zurechtfinden zu können, bedeutet eine grosse Herausforderung. Und manche überfordert dies auch ziemlich rasch. Dann ist es wohl selbstverständlich, sich nach Vertrautem zu sehnen und entsprechendes Heimweh zu entwickeln.

Fremde genügend einzugewöhnen, ist individuell sehr unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren sowie gemachten Erfahrungen ab. Für einige würde dieser Prozess viel zu lange dauern. Dann sollte man sich entsprechend selbstschützend verhalten und ohne Aussicht auf Erfolg möglichst rasch in das gewohnte Umfeld zurückkehren. Ansonsten können folgende Verhaltensweisen hilfreich sein, um das Heimweh in den Griff zu kriegen.

Man sollte zunächst sehr geduldig sein und sich bewusst machen, dass

Fremde keinen Mangel mehr zu empfinden und entsprechend Gegensteuer geben. Und schliesslich kann sich auch sportliche Aktivität positiv auswirken, denn Sport gilt bei depressiven Episoden als wirksames Therapeutikum. Mit all diesen Massnahmen sollte es dann über kurz oder lang gelingen, dem Heimweh Paroli zu bieten.

Bald starten viele von uns wieder in die wohlverdienten Sommerferien. Und ganz egal, wohin Sie diese Reise auch immer hinführt, sehen Sie sich bitte vor! Heimweh kann jeden von uns jederzeit und überall auf der Welt befallen. Neben Sonnen- und Insektenschutz, geeignetem Verbandsmaterial sowie diesem oder jenem empfohlenen Medikament gehört daher – wie wir nun wissen – auch eine Notfall-Grosspackung «Anti-Heimweh» fix in die Reiseapotheke. Bei mir wird das übrigens mindestens ein Kilogramm feinsten Schweizer Milchschokolade sein ...



Die Mobilität erlaubt es uns, schnell aus dem Gewohnten auszubrechen und sowohl nahe als auch ferne Länder zu bereisen. / Quelle: www.bafa.de

Es kann einige Zeit dauern, bis man sich an eine neue, ungewohnte Situation gewöhnt und sich in der Fremde zurechtfindet. Je schneller und besser dies gelingt, desto weniger laufen wir Gefahr, schwerwiegende Symptome des Heimwehs zu entwickeln. Manchmal lässt sich dies aber nicht verhindern und gängige psychische Symptome des Heimwehs können sich manifestieren. Dies könnten etwa Ängste, Panikattacken, ausgeprägte Gefühle der Einsamkeit, Appetitverlust, Konzentrationschwierigkeiten, Gefühle der Hilflosigkeit, Selbstwertverlust, Motivationsverlust mit sozialem Rückzug, Stimmungsschwankungen oder gar Verzweiflung sein. All dies kann dann leicht mit dem Krankheitsbild einer Depression verwechselt werden.

Bei der Therapie von Heimweh geht es erst einmal darum zu erkennen und sich schuldfrei einzugestehen, dass es nicht allen Menschen möglich ist, fernab der Heimat glücklich zu sein. Denn die Zeit, welche Menschen brauchen, um sich in der

es entsprechend Zeit brauchen wird, um das Neue zum neuen Gewohnten zu machen. Wichtig ist dann vor allem, sich ein neues soziales Netzwerk zu schaffen. Kursbesuche oder Eintritt in Vereine bieten dafür bestimmt hervorragende Chancen. Unterstützend sind zudem neue Routinen zu entwickeln oder die alten ganz bewusst auch in der Fremde aufrechtzuerhalten. Wichtig sind weiter möglichst offene Gespräche mit neuen oder alten Vertrauten. Die moderne Kommunikationstechnik lässt dies ja heute jederzeit auch in die «alte Heimat» zu. Dies hilft Schuldgefühle oder Unsicherheiten abzubauen. Denn viele haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie ihre Lieben einfach zurücklassen oder ständig schwankenden Beurteilungen unterworfen sind, ob der Schritt in die Fremde wohl wirklich das Richtige war. Über seine Gefühle möglichst offen und unverblümt zu sprechen ist daher ungemein wichtig. Man sollte zudem möglichst genau herausfinden, was dazu fehlt, um in der

Was vermissen Auslandschweizer am meisten?

Über 800 000 Schweizerinnen und Schweizer leben im Ausland. Nebst Familie und Freunde vermissen diese auch typisch schweizerische Lebensmittel. Das Newsportal von 20 Minuten.ch hat diesbezüglich eine Umfrage unter Auslandschweizern gemacht und das Ergebnis – sagen wir mal so – überrascht jetzt nicht wirklich ...

Unter den vielen Antworten wurden am häufigsten Käse, Aromat, Schokolade und Cervelat genannt. Auch Cremeschnitten werden vermisst.

Weiter wurden Landjäger und Saucisson, aber auch fleischlose Lebensmittel wie der Klassiker Knorr instant Bratensauce oder Rivella oft genannt.

Was auch immer den Schweizerinnen und Schweizern im Ausland fehlt, viele von ihnen lassen sich bei Besuchen von Freunden oder Familie bestimmte Leckereien einfach mitbringen. Somit können sie ein kleines Stück Heimat geniessen.

Ganz persönlich



Zur Person

Nafije Krasniqi

Berufsbildnerin APH Käppeli

Eintritt: 01.10.2022

Nationalität: DE

Ich habe keinen speziellen **Lieblingsort**, ich fühle mich bei meiner Familie und meinen Freunden geborgen und wohlauf.

«Nicht da ist man daheim, wo man seinen Wohnsitz hat, sondern wo man verstanden wird.»

Christian Morgenstern

In meiner Freizeit bin ich gerne mit meinen Liebsten unterwegs, mit meiner Familie oder meinen Freunden. Ich bin gerne in der Natur, am Meer, auf Reisen oder in den Bergen unterwegs, um das Leben zu genießen und dabei immer wieder neue Eindrücke zu gewinnen.



Angelina Jolie kümmert sich ganz besonders liebevoll um das Wohlergehen von Kindern, wie hier in einem Flüchtlingslager in Myanmar. / Quelle: www.stern.de



N. Krasniqi ist gerne in der Natur unterwegs, wie hier in den Bergen ...

Keanu Reeves würde ich gerne **bei einem Abendessen kennenlernen**, weil mir seine Filme sehr gut gefallen.



Keanu Reeves ist vor allem für seine Rollen in den Filmen Matrix und John Wick bekannt. / Quelle: www.gq-magazine.co.uk

Es ärgert mich, wenn man nicht offen und ehrlich miteinander umgeht. Man könnte ja schon, wenn man wirklich wollte!

Mit Angelina Jolie würde ich gerne **für einen Tag die Rolle tauschen**, da ich sehr begeistert bin von ihrem grossen Engagement für ihre vielen Hilfsorganisationen.

An meiner Heimat liebe ich die offene Art der Menschen, die Kultur und die Freiheit, die man hat. Sie bietet einem so viele Möglichkeiten sich zu entfalten.



Freiheit ist wohl eines der höchsten Güter. / Quelle: www.pixabay.com



... oder auch in flacheren Gegenden.

Ganz persönlich



Zur Person

Ramona Vogt

Berufsbildnerin APH Zum Park

Eintritt: 01.01.2023

Nationalität: CH

Ich habe keinen bestimmten **Lieb-
lingsort**, jedoch liebe ich es, in der Natur zu sein. Die Natur hat etwas Magisches an sich, das uns Ruhe und Frieden schenkt. Es ist so erfrischend, Zeit an Orten wie Wäldern, Bergen oder Stränden zu verbringen. Man kann den Duft der Blumen einatmen, das Rauschen der Bäume hören und die Schönheit der Landschaft bewundern. Es ist ein Ort, an dem man dem Alltagsstress entfliehen und neue Energie tanken kann. Die Natur bietet uns auch die Möglichkeit, die Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt zu entdecken und die Wunder der Erde zu bestaunen. Es ist einfach wunderbar, Zeit in der Natur zu verbringen und sich mit ihrer Schönheit zu verbinden.

Was ich **am liebsten in meiner Freizeit** mache, hängt mit der vorherigen Frage zusammen. Ich verbringe gerne Zeit mit meinen Freunden, meiner Familie und meinen Liebsten. Dies vorzugsweise draussen in der Natur. Sehr gerne reise ich auch und entdecke die Welt.

Wen ich bei einem Abendessen persönlich gerne mal kennenlernen würde, ist eine sehr schwierige Frage. Es gibt viele interessante Persönlichkeiten und Charakteren. Welche Person ich jedoch sehr beeindruckend und interessant finde, ist Marie Skłodowska Curie. Marie Curie wird als eine der bedeutendsten Wissenschaftlerinnen betrachtet, und ihre Arbeit legte den Grundstein für viele Entwicklungen auf dem Gebiet der Nuklearphysik und der Medizin. Bei einem persönlichen Treffen hätte ich

somit die Gelegenheit, eine aussergewöhnliche Frau kennenzulernen, die die Welt der Wissenschaft revolutioniert hat. Ich könnte von ihren Erfahrungen und Erkenntnissen profitieren und ihre Leidenschaft für die Forschung hautnah miterleben. Ausserdem könnte ich von ihrer Entschlossenheit und ihrem Durchhaltevermögen inspiriert werden, da sie trotz zahlreicher Hindernisse und Vorurteile ihre Ziele erreicht hat.



Marie Curie war die erste Frau, die an der Sorbonne als Professorin lehrte. / Quelle: www.wikipedia.org

Was mich ärgert: Ich bin eigentlich ein Gemütsmensch, den nur wenig ernsthaft aufregt. Ausser Unehrlichkeit, Egoismus, Vorurteilsdenken und das gezielte Bevorzugen sowie Benachteiligen diverser Personen, was ich für unfair halte. Was mich zudem stört, ist, wenn jemand versucht, mich in irgendeiner Weise zu veralbern, mich auf eine falsche Fährte zu

führen, sich auf meine Kosten zu bereichern oder mich zu manipulieren, indem er sich etwa in mein Leben einmischt, obwohl es ihn nicht im Geringsten was angeht.

Auch eine schwierige Frage ist, **mit wem ich gerne für einen Tag die Rolle tauschen würde**. Grundsätzlich möchte ich mit niemandem die Rolle tauschen. Jeder hat seine eigenen Erfahrungen und Herausforderungen im Leben. Es ist normal, dass man manchmal den Wunsch hat, in die Rolle einer anderen Person zu schlüpfen und deren Leben zu erleben. Aber letztendlich ist es wichtig, sich selbst treu zu bleiben und das Beste aus seinem eigenen Leben zu machen. Jeder hat seine eigenen Stärken, Talente und Möglichkeiten, die es zu schätzen gilt. Indem wir unsere einzigartigen Erfahrungen und Perspektiven nutzen, können wir unser eigenes Leben auf eine Weise gestalten, die uns erfüllt und glücklich macht. Es geht darum, sich selbst zu akzeptieren und das Beste aus dem zu machen, was wir haben.

Ich liebe an meiner Heimat – der Schweiz – die atemberaubende Landschaft mit den majestätischen Alpen, den malerischen Seen und den charmanten Städten. Und nicht zu vergessen, die köstliche Schweizer Schokolade! Ein einzigartiges und kleines Land mit vielen hinreissenden Facetten.

«Die Heimat erkennt man am besten aus der Ferne.»

Llosa Mario Vargas

Heimat hat gewiss auch einen kulinarischen Aspekt

von Ronny Kunze

Für unsere Bewohnenden bedeutet eine Mahlzeit weitaus mehr als nur die Zufuhr von Nährstoffen. Sie ist ein Tor zu unbeschwertem Tagen, ein Wiederentdecken von bekannten Düften und Geschmacksvarianten sowie eine Brücke zu kostbaren Erinnerungen.

Jeder Bissen eines Lieblingsgerichts aus Kindertagen oder eines Klassikers aus unserer Heimatregion kann ein Lächeln auf die Gesichter der Menschen zaubern und Geschichten von früher aufleben lassen. In diesem Sinne sind unsere Köche nicht nur Macher am Herd, sondern auch Bewahrer von Erinnerungen und Traditionen. Mit Sorgfalt und Liebe zubereitet, werden die Speisen zu einem Höhepunkt des Tages, einem Anker der Beständigkeit in einem Lebensabschnitt voller Veränderungen.

Als Küchenchef und Koch ist es meine Aufgabe, diese Klassiker mit Sorgfalt und Liebe zuzubereiten. Jedes Gericht soll ein Glanzpunkt im Tagesverlauf sein, eben dieser angesprochene Anker der Beständigkeit. Mit den passenden Informationen, der Wahl der richtigen Zutaten und Techniken gelingt es uns, den Geschmack der guten alten Zeit einzufangen.

Durch Biografiearbeit erfahren wir mehr über die Vorlieben, Abneigungen und prägenden Erinnerungen unserer Bewohnenden. Ich hole mir diese Informationen bei Eintrittsgesprächen, Menüsitzen oder bei einem spontanen Austausch zwischendurch. Viele spannende Geschichten und viele unterschiedliche Erfahrungen! Diese Erkenntnisse sollen stets einfließen in die Menüplanung, sodass wir Gerichte kreieren können, die nicht nur den Gaumen, sondern auch die positiven Erinnerungen und Emotionen unserer Senioren ansprechen. So soll das Essen zu einer Reise in die Vergangenheit werden, die schöne Erinnerungen weckt und ein Gefühl von Geborgenheit oder Heimat vermittelt. Traditionelle Gerichte wie Älplermagronen, Kalbsleberli mit Rösti und Apfelfwähe

stehen daher regelmässig auf unserem Menüplan. Doch auch im Alter hört das Lernen und Entdecken nicht auf.

Viele unserer Bewohnenden sind offen für Neues und interessieren sich für moderne Gerichte sowie Zubereitungsarten. Viele schauen Kochsendungen und waren an weit entfernten Orten in den Ferien, oder haben sogar dort gelebt! Deshalb erweitern wir unsere Menüplanung regelmässig mit internationalen Köstlichkeiten wie japanische Gyoza, knusprige Frühlingsrollen oder Hummus. Die Freude am Ausprobieren und das gemeinsame Erkunden neuer Geschmackswelten bereichern den kulinarischen Alltag und bieten immer wieder Anlass für spannende Gespräche.

Das macht doch eigentlich das Leben aus – egal in welchem Alter: Neues zu entdecken, Erfahrungen zu sammeln und sich davon inspirieren zu lassen. Oder?



Traditionelle, heimatliche Gerichte wie Älplermagronen sind allseits beliebte Klassiker ... / Quelle: www.swissmilk.ch

Das gemeinsame Essen ist deshalb weit mehr als nur Nahrungsaufnahme. – Es ist ein soziales Ereignis, das die Gemeinschaft und die Verbindung der Bewohnenden untereinander stärkt. Am Esstisch können alle mitreden, denn beim Thema Essen sind alle Experten. Über unsere Lieblingsgerichte, Rezepte und kulinarische Vorlieben oder Abneigungen zu

sprechen, schafft eine ungezwungene Atmosphäre, in der sich alle einbringen können. Gespräche sind eine wertvolle Säule im Alltag der Bewohnenden. Sie fördern den Austausch von Erinnerungen und Erfahrungen sowie das Gefühl der Zugehörigkeit und der Verbundenheit.

Essen ist ein täglich wiederkehrendes Ritual, das Struktur und Beständigkeit in den Alltag bringt. Es bietet gleichzeitig Raum für neue Erfahrungen und schafft Begegnungsmöglichkeiten.

Als Koch ist es mein Privileg, gemeinsam mit einem engagierten Team, unseren Bewohnenden nicht nur wohlschmeckende sowie ausgewogene Mahlzeiten zu servieren, sondern ihnen auch ein Stück Lebensfreude und Heimat zu schenken. Jedes Lächeln, jede positive Rückmeldung und jede angeregte Unterhaltung am Esstisch bestärkt uns darin, dass wir mit unserer Arbeit einen wertvollen Beitrag zur Lebensqualität



... aber auch Neuem gegenüber, hier z. B. japanische Gyoza, sind die Bewohnenden aufgeschlossen. / Quelle: www.fooby.ch

unserer Bewohnerinnen und Bewohner leisten. Essen ist eben nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern ein ganzheitliches Erlebnis, das alle Sinne anspricht und Menschen zusammenbringt. Denn genau darum geht es am Ende des Tages: um das Gefühl von Zugehörigkeit, Wertschätzung und Lebensfreude – in jedem Alter und in jeder Lebenslage.

Die Staatsbürgerschaft als Waffe

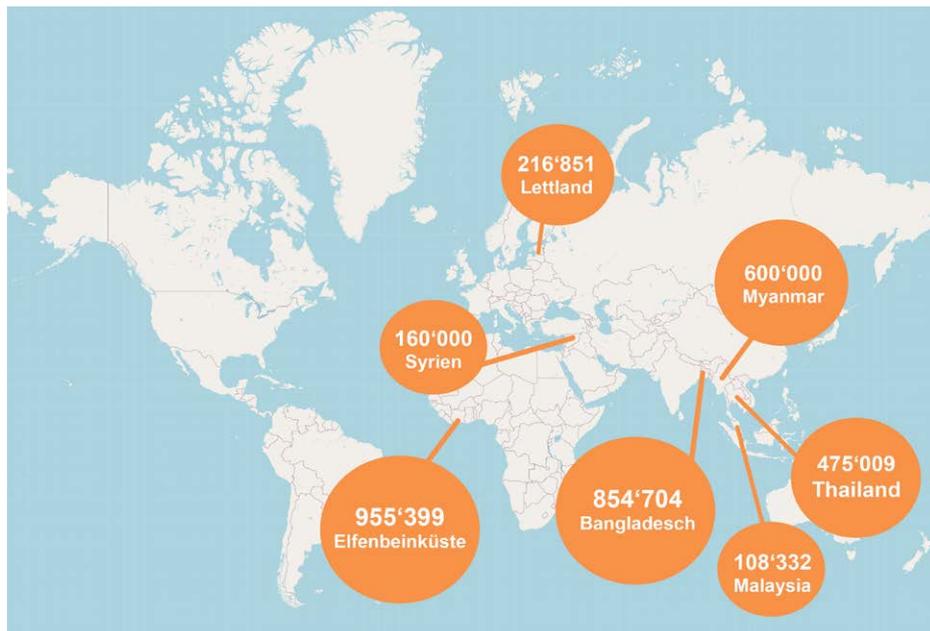
von Claudia Gorkey

Es gibt auch heute noch Menschen, die auf dem Papier keine Heimat haben, die sogenannten Staatenlosen. Laut Schätzungen der UNO gibt es auf der Welt rund 10 Millionen staatenlose Personen. Die Gründe dafür können verschieden sein. Tauchen Sie in ein politisch sensibles, aber dennoch wichtiges Thema ein.

«Im Sinne eines Übereinkommens ist ein Staatenloser eine Person, die kein Staat auf Grund seines Rechtes als Staatsangehörigen ansieht». Diese Definition ist im Artikel 1 des UNO-Übereinkommens aufgeführt. Es wurde im Jahr 1954 von der UNO erlassen, um die rechtliche Situation und den Aufenthalt der im Zweiten Weltkrieg aus ihren ursprünglichen Ländern vertriebenen Menschen zu regeln. Das Bundesgericht wiederum fügt an, dass eine Person dann als staatenlos zu bezeichnen ist, wenn sie ohne eigenes Zutun die Staatsangehörigkeit verloren und keine Möglichkeit hat, diese (wieder) zu erlangen.

Die Ursache der Staatenlosigkeit einer Person kann auf vielerlei Gründe zurückzuführen sein: Staatsauflösungen und Gebietsabtretungen, aber auch die willkürliche Verweigerung oder der Entzug der Staatsangehörigkeit. Gerade in Konflikts- oder Kriegszeiten kann die Staatsbürgerschaft einer Person regelrecht zur taktischen Waffe werden, weil den Menschen mit dem Entzug derer ein gewisses Mass an Rechten weggenommen wird. Im Ersten Weltkrieg hatte die Staatsangehörigkeit eine hohe Bedeutung, um den «Feind», den «Freund» oder den «Neutralen» zu identifizieren. 1921 entzog die Russische Sozialistische Föderative Sowjetrepublik (RSFSR) all den Personen ihre Staatsbürgerschaft, die während der Oktoberrevolution und dem darauffolgenden russischen Bürgerkrieg geflohen waren. Mit der Gründung der Sowjetunion im Jahr 1922 wurden alle Personen, die bis dahin ins Exil gingen, zu Staatenlosen.

Im Zweiten Weltkrieg wurde der Entzug der Staatsangehörigkeit zu einem festen Instrument der Marginalisierung von politischen Gegnern



Auf der Grafik sehen Sie die Länder mit den meisten vom UN-Flüchtlingshilfswerk registrierten staatenlosen Personen. Die Zahlen sind aus dem Jahr 2021.

und Menschen – insbesondere Jüdinnen und Juden – die nicht mehr als Teil der deutschen «Volksgemeinschaft» galten. Durch diese Ausbürgerung konnte das Vermögen beschlagnahmt werden. Nach und nach mussten den Menschen nicht mal mehr die Gründe, geschweige denn die Tatsache, dass sie ausgebürgert sind, mitgeteilt werden. Deportierte Jüdinnen und Juden erhielten die Nachricht über ihre Ausbürgerung häufig im Konzentrationslager und starben daraufhin staatenlos. Der psychologische Aspekt einer Ausbürgerung war nur eine von vielen grausamen Taten, die die insgesamt über 60 Millionen Opfer des Zweiten Weltkriegs erleben mussten.

Werfen wir nun einen Blick auf die Schweiz. Hierzulande gibt es vielerlei Gründe, warum eine Einbürgerung aufgehoben oder die Schweizer Staatsangehörigkeit entzogen wird. Eine Einbürgerung kann beispielsweise innerhalb von acht Jahren für nichtig erklärt werden, wenn die Person falsche Angaben gemacht oder wesentliche Tatsachen für die Einbürgerung verschwiegen hat. Etwa fünfzig Einbürgerungen werden jedes Jahr vom Staatssekretariat für Migration annulliert. Hat eine Person dann noch auf ihre frühere Staatsangehörigkeit verzichtet, muss sie versu-

chen, diese wiederzuerlangen, weil sie sonst staatenlos wird.

Die Schweizer Staatsangehörigkeit kann einer Person nur entzogen werden, wenn sie noch eine weitere Staatsangehörigkeit besitzt – also sogenannten Doppelbürgern. Der Entzug kann nur erfolgen, wenn die Person durch ihr Verhalten den Interessen oder dem Ruf der Schweiz ernsthaft schadet. Dies sind extreme Fälle, in denen die Person beispielsweise aufgrund von Spionage oder Verbrechen gegen die Menschlichkeit verurteilt wird. Seit Inkrafttreten dieses Gesetzes im Jahr 1953 hat die Schweiz noch nie einem Doppelbürger die Schweizer Staatsangehörigkeit entzogen. Vor 1953 wurde einem Obwaldner Bürger die Staatsbürgerschaft entzogen, weil er sich nachweislich den Nationalsozialisten in Deutschland angeschlossen hatte.

Es ist doch gut zu sehen, dass die Hürden zum Entzug einer Staatsbürgerschaft zumindest in unseren Breiten extrem hoch sind. Wir können uns also sehr glücklich schätzen in der heutigen Zeit, in einem demokratischen Land zu leben, wo wir selbstbestimmt leben dürfen. Da dürfen wir für unsere Heimat gewiss sehr dankbar sein.

Es muss nichts Grosses sein, um auch im Kleinen glücklich zu sein

von Claudia Gorkey

Tanja Heller, stellvertretende Teamleiterin Nachtwache, hat in Basel ihre zweite Heimat gefunden. Bereits nach ihrem ersten Besuch in der Schweiz war klar, dass sie sich hier ihre Zukunft gut vorstellen kann. Das ist nun bereits 17 Jahre her und die Begeisterung ist geblieben. Was sie dennoch an ihrer ursprünglichen Heimat vermisst und warum sie ihre berufliche Heimat im Pflegebereich gefunden hat, erzählte sie mir bei unserem Treffen Ende April.

Für Tanja Heller bedeutet Heimat der Ort, an dem sie lebt und sich wohlfühlt. Ihre Familie stellt für sie ebenso Heimat dar und auch der Arbeitsplatz ist durch seine familiäre Atmosphäre ein Stückchen Heimat geworden. Und die Stadt Basel hat für sie den Stellenwert einer zweiten Heimat erhalten, weil sie grosse Ähnlichkeiten zu ihrer Heimat, der Stadt Bremen, hat. Durch Bremen fliesst die Weser, in Basel ist es der Rhein. Die Bremer Altstadt mit ihren romantischen Gassen ähnelt der Basler Altstadt sehr. Tanja Heller betont trotz allem, dass sie im Herzen immer einer Bremerin bleiben werde. Normalerweise besucht Tanja Heller



Ihre Begeisterung und Liebe zur Natur begleitet Tanja Heller seit ihrer Kindheit.



Das Rathaus in Bremen mit dem «Roland». / Quelle: www.bremen.de

ihre Familie in Bremen ein bis zweimal im Jahr. Sie bedauert, dass sie nicht öfters vor Ort sein kann. Ist sie jedoch in Bremen, dann gibt es jeweils ein Pflichtprogramm, welches sie gerne absolviert: Sie besucht die Innenstadt, den Marktplatz und den Bremer Dom. Ein Muss ist ausserdem der Besuch des Rathauses mit dem «Roland», eine 1404 errichtete Statue auf dem Marktplatz vor dem Rathaus.

Die Liebe hat Tanja Heller in die Schweiz gebracht. Ihr Mann, ursprünglich aus Leipzig, lebte während dem Kennenlernen in Buckten. Tanja Heller besuchte ihn, als sie sich übers Internet kennengelernt haben. Er zeigte ihr die Schweiz und ihr war klar, dass sie ihre Zelte abbrechen und der Liebe in die Schweiz folgen soll. Kurz darauf kam die gemeinsame Tochter Julia zur Welt und bald zogen sie vom Land in die Stadt, lebten 11

Jahre lang beim Zeughaus, bis sie schliesslich im Rankhof ansässig wurden. In den letzten 17 Jahren wurde die Schweiz zu Tanja Hellers neuer Heimat. Sie ist immer wieder begeistert von der Vielfalt des Landes. Selbst in Basel entdeckte sie immer wieder neue Dinge. Besonders beeindruckt sei sie von der Fasnacht. Als sie das erste Mal eine «Guggenmusik» hörte, war sie sofort begeistert. Auch der Alpauftrieb mit der grossartigen Präsentation der Tiere beeindruckte sie augenblicklich.

Die Berge der Schweiz üben eine besondere Anziehungskraft auf sie aus, ganz besonders der Pilatus. Sie hat ihn bereits mehrfach besucht und erlebte sowohl Sonnenauf- wie auch -untergänge. Aber auch die Gewässer in der Schweiz, wie beispielsweise der Vierwaldstättersee oder der Rhein, sind für Tanja Heller immer wieder einen Ausflug wert. Generell verbindet sie mit der Natur sehr viele schöne Erinnerungen, insbesondere an ihren leiblichen Vater. Er war sehr naturverbunden und hat viel mit ihr in der Natur unternommen.

Ein besonders unvergessliches Erlebnis war, als sie mit ihrem Vater eine Unwetterfront auf der Insel Fehmarn beobachteten. Sie setzten sich gemeinsam an den Strand und beob-

achteten, wie die Gewitterfront heranzog. Die beeindruckende schwarze Wand über der Ostsee und die Blitze, die daraus hervorzuckten und dann im Wasser verschwanden, machten diesen Moment zu einem der eindrücklichsten Erlebnisse, die sie je hatte.

Wenn Tanja Heller einen Geschmack mit Heimat verbindet, dann ist es unter anderem Grünkohl. In weiten Teilen Niedersachsens und Schleswig-Holsteins wird ein regelrechter Kult um dieses Gemüse betrieben. Die Grünkohlsaison beginnt nach dem ersten richtigen Bodenfrost, wenn er seinen vollen Geschmack entfalte. In ihrer Heimat gebe es eine Tradition namens «Kohl- und Pinkel-Fahrt», bei der sich Gruppen von Freunden treffen und musikalisch begleitet sowie mit einem Bollerwagen bestückt auf eine Wanderung begeben. Dabei gönne man sich das eine oder andere Schnäpschen. In einer Gaststätte angekommen, wird schliesslich der Kohlkönig oder die Kohlkönigin gekürt, welche traditionell zwei Runden ausgibt. Ausserdem denke sie an «Bremer Babbeler», die man nur noch in Apotheken bekommen könne. Es seien Schleckstangen mit Anis, Zimt, Minzöl und ein wenig Lakritze. Sie hätten einen einzigartigen Geschmack und Duft. Ihre Mutter bringe ihr jedes Mal «Bremer Babbeler» mit, wenn sie sie besuche. Das sei für sie typisch Bremen.

Was sie an ihrer Heimat vermisse, sei der Bremer Freimarkt, der zwar ähnlich wie die Basler Herbstmesse sei, aber lediglich an einem einzigen zentralen Ort stattfindet. Die dort verkauften «Schleckstängel», Schmalzkuchen und das Soft Ice mit Schokoladenstreuseln seien einzigartig. Auch die Fischstände in Bremen vermisse sie. Man kann in Basel leider nicht mal eben in die Stadt an den Fischstand und sich ein leckeres Fischbrötchen kaufen.

Man nehme: von zwei Kulturen nur das Beste!

von Mario Koch

Nein, nein, keine Angst, wir widmen uns jetzt nicht dem Kochen, sondern bleiben dem Thema «Heimat» selbstverständlich weiterhin treu. Denn Bozca Ahmet Ozan, 29-jähriger Mitarbeiter im APH Zum Park sowie Doppelbürger der Schweiz und der Türkei, gewährt uns einen sehr persönlichen Einblick in sein bisheriges Leben als «Kind» zweier gewiss sehr unterschiedlicher Kulturen.

Seine ursprünglichen Wurzeln liegen in der Region Kahramanmaraş, genauer gesagt in der Ortschaft Pazarcık. Von hier stammen seine kurdischen Vorfahren. Selbstverständlich beherrscht Bozca Ahmet Ozan die türkische Sprache noch heute. Kurdisch jedoch verstehe er zwar, könne es jedoch nicht sprechen. Wieso denn das? Ganz einfach: Er ist in der Schweiz, in Liestal, geboren und aufgewachsen. Wie eingangs erwähnt schweizerisch-türkischer Doppelbürger eben. Und seine Ursprungsregion kennt er daher lediglich von zahlreichen Reisen her. Gelebt habe er dort indes nie. Daher habe er auch kein Heimweh. Aber er verbinde viele sehr schöne Erinnerungen mit seiner kurdischen Heimatregion, zu der er mit seinen regelmässigen Besuchen weiterhin den Kontakt halte.



Pazarcık liegt im Süden der Türkei in der Provinz Kahramanmaraş. / Quelle: commons.wikimedia.org

Viele seiner Verwandten, Freunde und Bekannten haben nach einem verheerenden Erdbeben 2023 die Gegend um Pazarcık verlassen. Und ein grosser Teil davon habe in der Schweiz oder im benachbarten Deutschland eine neue Heimat gefunden. Die Nähe dieser Menschen mache es ihm einfach, auch von hier aus zahlreiche lieb gewonnene Kontakte zu ihnen aufrechtzuerhalten. Denn Beziehungspflege, auch ausserhalb der engeren Familie, hat, wie wir wohl alle wissen, in seiner türkischen Kultur einen enorm hohen Stellen-



Bozca Ahmet Ozan schafft es, die besten Aspekte seiner beiden Heimatkulturen in seinem Alltag zu vereinen.

wert. Dies sei gerade so ein Punkt, dem wir Schweizer, welche nach seinem Dafürhalten etwas oft zu sehr jeder für sich alleine leben, gewiss etwas mehr nacheifern könnten ...

Andererseits schätzt Bozca Ahmet Ozan hier in der Schweiz, welche er als seine primäre Heimat betrachtet und für ihn daher ohne Wenn und Aber an erster Stelle steht, zum Beispiel die hier herrschende, allzeit verlässliche Sicherheit stiftende Ordnung sowie die klaren Regelungen in allen für das friedliche Zusammenleben unterschiedlichster Menschen relevanten Punkten. Ganz besondere Bedeutung habe für ihn dabei die uneingeschränkte Meinungsfreiheit. Auch politisch oder religiös. Als Kurde und Alevit, also Angehöriger türkischer Minderheiten, in der Heimat seiner Ahnen leider immer noch alles andere als selbstverständlich. Und Heimat habe für ihn nun mal vor allem mit dem Wohlfühlen, sich rundum verbunden fühlen zu tun.

Er mache sich eben viele Gedanken zu wichtigen Lebensfragen. Ziel sei es dabei, sich einerseits selbst besser kennenzulernen und andererseits an sich zu arbeiten, um ein möglichst wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu sein. Primär Erfolg als Mensch zu haben. Bei diesem Prozess vereine er Werte beider Kulturen. Zum Beispiel die geradezu sprichwörtliche schweizerische Pünktlichkeit oder das hier tief verwurzelte demokratische Bestreben, Gesetze möglichst genau einzuhalten. Denn in seinem Ursprungsland würden diese wohl von vielen eher etwas «elastischer» interpretiert. So ärgere ihn hier in der

Schweiz ganz besonders «Landsleute», welche sich Verhaltensweisen erlauben, welche sie in ihrem türkischen Herkunftsland ganz gewiss niemals zu tun wagten, da diese von der dortigen Gesellschaft in keiner Art und Weise je toleriert würden.

In der Schweiz hat Bozca Ahmet Ozan aufgrund seines Namens leider immer wieder mal – nennen wir es diplomatisch – grosse Zurückhaltung erfahren. Diesbezüglich wünschte er sich von uns Schweizern weniger Vorbehalte und mehr Bereitschaft dafür, den Menschen hinter dem vielleicht ungewohnten Namen zu suchen und dabei offen für durchaus positive Überraschungen zu sein. Vielleicht der Beginn einer neuen, von gegenseitiger Wertschätzung geprägten, sich gegenseitig bereichernden Beziehung. Im Menschenleben gehe es doch letztlich darum, als soziales Wesen einander möglichst zu unterstützen, um selbst zufrieden und glücklich zu sein. Daher schätze er bei seinen türkischen Landsleuten ganz besonders deren enormen Zusammenhalt, deren ausgeprägte Bereitschaft, sich gegenseitig jederzeit tatkräftigst zu unterstützen und einmal gemachte Versprechen strikt einzuhalten. Ausdruck derartiger Verbundenheit innerhalb der Familien ist wohl auch die derzeitige Wohnsituation von Bozca Ahmet Ozan in Hölstein. Denn in einem notabene erdbebensicheren Dreifamilienhaus bewohnt seine Schwester die obere Etage, er die mittlere und unten leben seine Eltern.

Dieses «Eingebettetsein» zwischen seinen Lieben ist für mich ein sehr schönes Bild, um diesen Artikel zu beenden. Denn mit der weitgehend in seiner Mitte ruhenden Persönlichkeit sucht Bozca Ahmet Ozan immer wieder höchst engagiert eine ausgewogene Mitte zweier unterschiedlicher Kulturen zu finden. Und ich habe in unserem Gespräch den Eindruck erhalten, dass ihm dies sehr gut gelingt!

«Dein Zuhause bist du selbst.»

Georg-Wilhelm Exler

Gemeinschaft ist auch Heimat

Anfang April kamen an zwei Terminen Bewohnende im Käppeli zum Gedächtnistraining zusammen. Zusammen mit Norma Ambühl, Aktivierungsfachfrau, sind zwei Rondelle zum Thema Heimat entstanden. Alle Bewohnenden haben sich beteiligt, auch die, welche normalerweise etwas zurückhaltend sind. Schön, wenn Gemeinschaft eben auch eine Art Heimat sein kann ...

Rondell: Heimat, Gruppe 1, 3.4.2024

In das Milchhüsli gehen mit dem Milchkesseli. Familie und Freunde, das ist das Wichtigste.

Gegenseitig Rücksicht nehmen aufeinander und solidarisch sein.

In das Milchhüsli gehen mit dem Milchkesseli. Man macht ein Feuer und brät ein Würstli.

Heimat ist ein Ort, wo man sich wohlfühlt.

In das Milchhüsli gehen mit dem Milchkesseli. Familie und Freunde, das ist das Wichtigste.

Rondell: Heimat, Gruppe 2, 4.4.2024

Heimat ist Familie, die zu einem steht, auch in schlechten Zeiten.

Wenn jemand wartet auf einem, beim Nachhausekommen.

Auch Geborgenheit ist zu finden, dort wo man aufgewachsen ist und die Liebsten in die Arme schliessen kann.

Heimat ist Familie, die zu einem steht, auch in schlechten Zeiten.

In der Heimat ist es schön, da wird einem bewusst, wo man hingehört.

Es ist ein Ort, wo die Angehörigen sind, und die besten Freunde.

Heimat ist Familie, die zu einem steht, auch in schlechten Zeiten.

Wenn jemand wartet auf einem, beim Nachhausekommen.

Was ist ein Rondell?

Das Rondell ist eine Gedichtform, die in der Regel aus acht Verszeilen gebildet wird. Die französische Variante «Rondel» wird sogar mit 13 oder 14 Zeilen erstellt.

Die acht Verszeilen werden in einer Strophe angeordnet. Diese wiederum unterliegen keinem strikten Reimschema oder Metrum. Das wesentliche Merkmal dieser Gedicht-

form ist das Wiederholen einzelner Verszeilen. Hierbei gibt es zwei unterschiedliche Varianten.

In der weit verbreiteten Variante wird die erste Zeile in der vierten und siebenten wiederholt und die zweite Zeile nochmals als letzter Vers eingesetzt. Die anderen Zeilen sind beliebig, wobei manchmal auch Vers zwei und acht gleich sind.

Die Verse eins, vier und sieben beinhalten denselben Wortlaut. In diesem Fall sind auch die Verse zwei und acht identisch.

Der Titel eines Rondelles spielt eine wichtige Rolle. Er ist eine Art Oberbegriff, der den Inhalt des Gedichts bestimmt. Oft greifen die Verszeilen, die wiederholt werden, einen Teil des Titels auf.

In den Alpen zu Hause

von Claudia Gorkey

Eines der heimischen Tiere ist das Alpenmurmeltier. Sie sind Meister des Überlebens in ihren meist doch sehr hoch gelegenen Lebensräumen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Alpenmurmeltiere und entdecken Sie, warum sie nicht nur niedlich, sondern auch äusserst schlau sind.

Alpenmurmeltiere gehören zu den grössten Nagetieren und sind eine von weltweit 12 Murmeltierarten. Sie haben sich perfekt an den alpinen Lebensraum in der Schweiz angepasst, nachdem sie bereits in der Eiszeit weitverbreitet waren. Oberhalb der Baumgrenze und bis 200 Meter darüber fühlen sie sich richtig wohl und heimisch. Die Nager sind nah verwandt mit den Eichhörnchen. Sie leben bevorzugt in Familienverbänden und wohnen in Bauen, die bis zu 20 Meter lang sind und aus mehreren Kammern bestehen. Für ein Leben im Untergrund sind Murmeltiere perfekt ausgestattet. Sogar ihre Nagezähne setzen sie beim Tunnelbau ein: Mit ihnen lockern sie die Erde und arbeiten sich dann mit ihren Pfoten vorwärts. Halten sie sich ausserhalb ihres ausgeklügelten Höhlensystems auf, steht immer ein Tier Wache, um die anderen Familienmitglieder vor Gefahr frühzeitig zu warnen. Gefahren sind unter anderem die natürlichen Feinde Fuchs und Steinadler. Dabei pfeifen sie laut – die typischen Murmeltierpfeife, die sicher der eine oder andere während einer Wanderung in den Alpen bereits gehört hat. Murmeltiere anderer Familienverbände werden konsequent aus dem Revier vertrieben.



Bestens an die Höhe angepasst: Das Alpenmurmeltier inmitten der Flora unserer Schweizer Alpen. / Quelle: www.pixabay.com.

Vom Kopf bis zur Schwanzspitze messen Alpenmurmeltiere bis zu 70 Zentimeter. Ihr Gewicht schwankt im Verlauf des Jahres, denn während des Winterschlafs verlieren die Tiere bis zu einem Drittel ihrer Körpermasse. Männchen wiegen zwischen drei und sechs Kilogramm, Weibchen sind etwas leichter. Alpenmurmeltiere fressen am liebsten Kräuter, Gräser, Blätter und Blüten. Im Frühjahr knabbern sie gerne an Pflanzenwurzeln. Seltener fressen sie auch Früchte, Samen oder Insekten. Davon verputzen sie täglich eineinhalb Kilogramm. Studien im bündnerischen Avers haben gezeigt, dass sich Alpenmurmeltiere für die Fettreserven im Winter von Nahrungsmitteln ernähren, die einen grossen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren haben. Richtig schlau, oder?

Ende September ziehen sie sich dann in den mit Gras gut ausgepolsterten

Winterbau zurück und halten Winterschlaf. Etwa alle zwei Wochen steigt die Körpertemperatur für zwei Tage auf bis zu 38°C an. Der genaue Grund dafür ist noch Gegenstand von Forschungen. Vermutet wird jedoch, dass damit das Absterben von Nervenzellen verhindert werden kann.

Auf dem Spielboden (2448 m ü.M.) bei Saas Fee gibt es einen «Murmeliweg», auf dem man viele spannende Informationen über die Nager bekommt. Die Alpenmurmeltiere auf dem Spielboden sind teilweise handzahn und fressen aus den Händen der Besuchenden. Gerade für Kinder ein grossartiges Erlebnis! Auch in Zermatt gibt es eine grosse Murmeltier-Population. Halten Sie bei der nächsten Alpenwanderung also die Augen offen, vielleicht sehen oder hören Sie die faszinierenden Nager, welche ein interessanter Teil unserer alpinen Heimat sind ...

Heimat finden – nicht nur als Bewohnende sondern auch als Mitarbeitende. Unsere Stellen finden Sie über die Standorte, die auf der Website der Stiftung verlinkt sind:

www.alterswohnen-muttenz.ch

Impressum

Herausgeberin: Stiftung Alterswohnen Muttenz
Bilder: Stiftung Alterswohnen Muttenz
Redaktion: Claudia Gorkey (Layout),
Mario Koch (Redaktionsleitung)

Druck: SWS Medien AG Primedia in Sursee
Auflage: 1000 Exemplare
Kontakt: redaktion@zumpark.ch oder
Telefon 061 461 00 00

Standort Zum Park, Tramstrasse 83, 4132 Muttenz
Tel. 061 461 00 00, www.zumpark.ch
Standort Käppeli, Reichensteinerstrasse 55, 4132
Muttenz, Tel. 061 465 12 12, www.kaeppli-muttenz.ch