



Park Zeitung

Editorial

«Krise» kann als eine Zeit des Gefährdetseins oder als Höhe- bzw. Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung begriffen werden; so die Antwort einer Internetseite. Ich, liebe Leserin und lieber Leser, habe die Zeit von Covid-19 seit Anfang März 2020 genau als solche erlebt. Eine Krise notabene, die uns weltumfassend die Flugzeuge vom Himmel holte und unsere Gesichter ungewohnt hinter Schutzmasken verstecken liess. So weit nur zwei auffällige Merkmale dieser Krise, die man sich anlässlich des ersten Tages dieses Jahres nicht hätte vorstellen können. Nun, und das ist das Gute daran, Krisen bringen Menschen dazu nachzudenken.

Wir im Alters- und Pflegeheim bekamen anschaulich zu sehen, wie viel den Menschen der zwischenmenschliche Kontakt in den realen Begegnungen wert ist. Die verhängte Besuchssperre demonstrierte eindrücklich, wie schnell Einsamkeit durch fehlenden Kontakt der menschlichen Psyche zusetzt. Mit dieser ersten, in ihrer besonderen Art erlebten Krise müssen wir in der stationären Alterspflege zukünftig anders umgehen. Ein Besuchsverbot kann nicht nochmals so rigoros durchgesetzt werden. Damit zeigt der Charakter einer Krise einmal mehr auf, wie viel daraus als Lernerfahrung zu ziehen möglich ist.

Wir hoffen, Ihnen in einer vielleicht zweiten Covid-19 bedingten Infektionswelle differenzierte Besuchs- und Begegnungsmöglichkeiten anbieten zu können. Sie sind zum aktuellen Zeitpunkt aber weder von der Politik noch von den verantwortlichen Behörden vollständig ausgedacht.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst
Beat Brunner, Heimleiter

Gestärkt aus der Krise

von Mario Koch



Kritische Situation mit Katastrophenpotenzial. / Quelle: www.colourbox.com.

Wer regelmässig Nachrichten liest oder hört, dürfte dabei tagtäglich irgendwelchen Krisenherden begegnen. Krisen sind international und allgegenwärtig. Sie beschäftigen den Einzelnen genauso wie manchmal auch ganze Nationen. Und aktuell mit der Coronakrise wohl sogar die gesamte Menschheit.

Nein, nein, legen Sie jetzt die Hauszeitung nicht völlig entnervt vorschnell beiseite! Sie brauchen keine akute Corona-hier-Corona-dort-Übersättigungskrise zu bekommen, das Thema Corona soll hier für einmal nicht im Vordergrund stehen, das versichere ich Ihnen.

Doch Krisen sind es wohl wert, mal ganz breit gefasst in den Fokus zu rücken. Schliesslich sind wir alle immer wieder von kleineren oder grösseren Krisen betroffen. Und vielleicht lässt sich ja durch die Lektüre gar etwas finden, was einem bei der Bewältigung der nächsten Krise behilflich sein könnte. Ganz nach der Erkenntnis von Walt Whitman Rostow, einem amerikanischen Wirtschaftswissenschaftler, der sagt:

«Krisen meistert man am besten, indem man ihnen zuvorkommt.»

Und glauben Sie mir: Die nächste Krise kommt bestimmt! Hoffen wir mal, nicht schneller, als uns allen lieb ist ...

Inhaltsverzeichnis

- | | | | |
|---|--|----|--|
| 1 | Gestärkt aus der Krise | 8 | Im freien Fall – die spektakulärsten Börsencrashes der Geschichte |
| 2 | Wundermittel in der Krise? | 9 | 12 Fakten zum Thema Krise
20 Tipps im Umgang mit Krisen |
| 3 | Die Krise durchbrechen | 10 | Krisen gilt es als positiv zu bewältigen
Das Jahr der Berufsbildungskrise |
| 4 | Ganz persönlich | 12 | Improvisation ist gefragt! |
| 5 | Wenn die Autobahn zum Flanieren einlädt | | |
| 6 | Zuversicht in Zeiten des Krieges | | |
| 7 | General Henri Guisan
Solidarität der Generationen | | |

Wundermittel in der Krise?

von Mario Koch

Resilienz. Bei der Beschäftigung mit Krisen stösst man früher oder später auf diesen Begriff. Was er bedeutet und wie hilfreich es wäre, möglichst viel davon zu besitzen, klärt der nachfolgende Artikel.

Zahllose Wissenschaftler aus den Bereichen Psychologie, Wirtschaft oder Ökologie befassen sich heutzutage intensiv mit dem Thema Resilienz. Dabei versuchen sie, jeweils auf ihr Fachgebiet bezogen, unter anderem herauszufinden, was die Widerstandskraft eines Wesens, eines Materials, oder eines Systems ausmacht, wie sie entsteht, warum mal mehr und mal weniger davon vorhanden ist oder wie sie sich gezielt steigern lässt.

«Persönliche Krisen, die bewältigt wurden, bereichern den eigenen Erfahrungsschatz.»

Dieter Uecker

Sie ahnen es gewiss schon: Der Begriff hat seine Wurzeln im Lateinischen und dort bedeutet «resilire» abprallen, zurückspringen. Unter Resilienz wird somit die Fähigkeit verstanden, an Widerständen nicht zu zerbrechen, sondern sich als widerstandsfähig zu erweisen. Und diese Eigenschaft kann Materialien, Lebewesen oder eben auch Systeme auszeichnen.

Resiliente Menschen lassen sich nicht unterkriegen. Ihre psychische Widerstandskraft ist enorm. Ob Beziehungs-, Finanz-, Berufs-, Gesellschafts- oder Umweltkrise: Belastende Situationen werfen sie nie völlig aus der Bahn. Oder anders gesagt: Sie meistern jede Krise zumindest besser als andere, eben nicht oder nur wenig resiliente Menschen.

Da fragen wir uns natürlich, was denn diese enorme Widerstandskraft ausmacht. Diese Frage zu beantworten ist nicht ganz einfach und sprengt gewiss den Rahmen dieses Artikels. Dennoch seien einige Aspekte davon erwähnt.

Menschen empfinden Belastungssituationen sehr unterschiedlich. Was den einen arg belastet, bietet einem anderen eine willkommene Chance, die es zu nutzen gilt. Dies hat natürlich zum einen mit dem Grad der Betroffenheit zu tun. Denn wer sich in Existenznot befindet, wird in der aktuellen Situation kaum etwas Positives erkennen. Viel hat jedoch auch mit der persönlichen Einstellung, der eigenen Sichtweise der Dinge zu tun.



Bambus, eigentlich ein Gras, das wie hier zum stattlichen Wald auswachsen kann, ist ein gutes Beispiel für resiliente Materialien. / Quelle: www.wlw.de.

Und hier könnte man gewiss ansetzen und falls erwünscht auch Veränderungsprozesse anstossen.

Jede Situation wird von uns Menschen sehr schnell, viel zu oft vorschnell und zudem noch reichlich unbewusst bewertet. Und aus dieser Bewertung, welche anhand bisheriger Erfahrungen, bestehender Überzeugungen und vorherrschender Meinungen gemacht wird, resultieren entsprechend positive oder negative Gefühle. Wenn es uns nun aber gelingt, diese Bewertung möglichst bewusst sowie unvoreingenommen, vielleicht sogar statt anhand des eigenen Erfahrungsschatzes anhand der Erkenntnisse anderer zu beurteilen, so wird auch eine andere Befindlichkeit, eine neue Gefühlslage bei uns entstehen. Und dabei geht es nicht etwa darum, negative Gefühle nicht zuzulassen, sondern in Situationen, welche bei uns ein Gefühl von Ohnmacht auslösen, das eigene Leben bewusst positiv zu beeinflussen und aktiv zu gestalten.

Achten Sie also bei der nächsten Bewertung einer «Krisensituation» darauf, welche Gedanken bei Ihnen entstehen. Welche bisherigen Meinungen, Überzeugungen Sie dabei beeinflussen. Dann können Sie sich in einem nächsten Schritt nämlich fragen, ob es noch andere, vielleicht positivere Sichtweisen gibt. Oder sich Klarheit darüber verschaffen, ob Sie sich von festgefahrenen Überzeugungen allenfalls lösen möchten. Sie könnten sich daran erinnern, welche «Krisen» Sie bisher schon erfolgreich gemeistert haben und wie oft im Nachhinein etwas deutlich besser ausging als vorerst befürchtet. Vielleicht fällt Ihnen jemand ein, der solche Dinge in gelassener, aber dennoch überzeugender Art angeht, und versuchen diesem nachzueifern. Holen Sie sich neue (!) Informationen oder Unterstützung von Vertrauenspersonen. Denn um Vertrauen geht es dabei letztend-

lich. Vertrauen in die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten, in die Fähigkeiten anderer Menschen, in die eigene Belastbarkeit, in das Gute im Menschen mit entsprechender Unterstützungsbereitschaft oder in ein günstiges Schicksal oder göttliche Vorsehung. Was auch immer bei Ihnen Vertrauen auslöst, es wird Ihnen helfen, Ihre Krisen-Widerstandskraft zu festigen, vielleicht auch zu steigern. Denn Resilienz kann man sich in einem lebenslangen Entwicklungsprozess zu einem grossen Prozentsatz selbst erarbeiten und nur ein kleiner Teil wird einem in die Wiege gelegt.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls viel Erfolg. Und sollte Ihnen dabei ein Weg mal versperrt sein oder sich als Sackgasse erweisen, so kann bestimmt ein anderer beschritten werden. Denn nicht bloss nach Rom, nein, auch zur Resilienzsteigerung führen schliesslich viele Wege.



Nur dank dem begründeten Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten lassen sich derart kritische Passagen meistern. / Quelle: www.pinterest.com.

Die Krise durchbrechen

von Claudia Gorkey

Wir alle sind Belastungen ausgesetzt, haben Verluste zu betrauern und müssen mit Rückschlägen umgehen können. Je nach Charakter, sozialem Umfeld oder Selbstvertrauen sind Menschen unterschiedlich belastbar. Kriseninterventionen helfen in akuten psychischen Ausnahmesituationen und bieten schnelle und wirksame Unterstützung.

Unter psychotherapeutischer Krisenintervention versteht man eine im Krisenfall rasch beginnende, kurz andauernde, intensive Psychotherapie. Hierbei wird der aktuelle Konflikt beziehungsweise der unmittelbare Auslöser zielgerichtet thematisiert. Gleichzeitig wird eine Problembewältigung und eine damit resultierende akute

auslösenden Belastungen und die vorhandenen Ressourcen ausgelegt. Krankheiten und Symptome spielen zu diesem Zeitpunkt eher eine sekundäre Rolle.

Auslöser von psychologischen Krisen sind in der Regel plötzliche, massive Veränderungen der Lebensbedingungen. Dies kann durch den Tod eines nahen Angehörigen, Gewalterfahrungen, Naturereignisse oder schwere Erkrankungen sein. Die Betroffenen sollen durch die professionelle Hilfe dazu befähigt werden, die Lebenskrise zu bewältigen. Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale und psychische Erkrankungen, die vor einem solchen Ereignis bestehen, können die Entwicklung einer psychischen Krise begünstigen. Eine psychische Krisensituation kann folgende Symptome auslö-

stropheneinsätzen gemeint. Hier kommen entsprechend geschulte Helfer von Kriseninterventionsteams der Polizei, der Feuerwehr, der Kirchen oder der Rettungsdienste zum Einsatz. Im Kanton Basel-Landschaft sind so genannte Care-Teams in Krisensituationen vor Ort, um Betroffenen, Angehörigen, aber auch Helfern psychosoziale Erste Hilfe zu bieten. Diese geschulten Personen gehören zur kantonalen Krisenorganisation. Mit dieser Vorgehensweise soll eine Begleitung bei der Verarbeitung von Sinn- und Schuldfragen gewährleistet werden. Die Betroffenen werden so in einem ersten Schritt vor Folgeschäden wie posttraumatischen Belastungsstörungen bewahrt.

Wie eingangs erwähnt, können uns Krisen regelrecht aus der Bahn werfen. Ist dies der Fall, bin ich beruhigt, dass wir in einem so fortschrittlichen Land leben, wo wir jederzeit ein sicheres Auffangnetz im Hintergrund haben.

KRISENINTERVENTION



Ganz unrecht hat der Patient mit seiner Interpretation nicht. Wie Sie in einem späteren Artikel erfahren, ist Bewegung in einer Krise nicht verkehrt. / Quelle: Nicolas Mahler via www.chrismon.evangelisch.de.

Entlastung herbeigeführt. Neben der konkreten Entschärfung der akuten Krisensituation, zum Beispiel durch Problemlösungsstrategien oder Informationsvermittlung, ist eine Entlastung durch Aktivierung bestehender Ressourcen wesentlicher Bestandteil. Das kann unter anderem die Besinnung auf eigene Stärken sein.

In der psychotherapeutischen Krisenintervention fokussiert die Behandlung auf den akuten emotionalen und kognitiven Zustand des Patienten sowie auf die Krisenauslöser und die vorhandenen Ressourcen. Sie ist per Definition eine zeitlich begrenzte Intervention mit einem spezifischen, auf die unmittelbare Stabilisierung des Patienten ausgerichteten therapeutischen Vorgehen. Sie sollte möglichst rasch und zu Beginn der Krise erfolgen. Der Patient soll emotional entlastet und dessen Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit wiederhergestellt werden.

Das Ziel der Intervention ist, eine kritische Entwicklung zur möglichen Katastrophe aufzuhalten und zu bewältigen. Im Gegensatz zur langfristig angelegten Therapie ist der Fokus einer Krisenintervention auf die

sen: erhöhte Nervosität, Ängstlichkeit, Aggressivität, Depression, unangemessenes Verhalten, Wahnvorstellungen oder Suizidgedanken.

Die meisten Kliniken, welche auf Kinder-, Jugend- und Erwachsenenpsychiatrie ausgerichtet sind, verfügen über eine Abteilung, die Kriseninterventionen anbietet. In meiner Recherche ist mir aufgefallen, dass viele Kliniken ihr Angebot auf 7 bis 14 Tage beschränken. Nebst der akuten psychiatrischen Behandlung und einer gegebenenfalls unterstützenden medikamentösen Therapie werden auch Familienmitglieder in die Intervention miteinbezogen. Um die Tagesstruktur für die Zeit nach der Intervention zu planen und zu organisieren, werden Sozialarbeiter miteinbezogen. Sie kümmern sich vor allem um die Arbeitssituation mit der Wiedereingliederung am Arbeitsplatz oder auch um die Wohnsituation.

In einer spezielleren Bedeutung von Krisenintervention ist die Betreuung von Menschen mit akuten psychischen Belastungsreaktionen nach Unfällen oder Kata-

Krisenintervention in der Pädagogik

Der Begriff Intervention kann je nach Thema unterschiedlich definiert werden. In der Pädagogik greift eine Intervention im Gegensatz zu einer Beratung direkt in das Geschehen ein, um ein unerwünschtes Phänomen zu beseitigen oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Im Mittelpunkt stehen hier nicht Entscheidungs-, sondern Handlungsprobleme. In diesem Zusammenhang gibt es so genannte Zieldimensionen, die der Unterscheidung von Interventionsmassnahmen dienen: Es geht um die Aktivierung von personellen oder sozialen Ressourcen.

Die Bedeutung der Intervention in Erziehungsprozessen ist verbunden mit der pädagogischen Orientierung desjenigen, der interveniert. Die Frage ist nicht nur, wie zu intervenieren ist, sondern auch, ob Intervention grundsätzlich oder in bestimmten Fällen sinnvoll, angebracht oder auch verwerflich ist. Wertet man die Möglichkeit der Intervention, so scheint relativ eindeutig: Die Selbstregulierung des Kindes oder Jugendlichen ist vorrangig und pädagogisch sinnvoller. Zum einen, weil Intervention einerseits als relativ unsensibel gilt und die Alternative der Selbstregulierung andererseits die Identität und das Selbstvertrauen des Kindes stärkt.

Ganz persönlich



Zur Person

Simone Fuchs

Mitarbeiterin Aktivierung

Eintritt: 01.03.2016

Nationalität: CH

Aufgewachsen im Berner Seeland, aber geboren in der indischen Hauptstadt Neu-Delhi. Um das Ganze noch etwas internationaler zu gestalten: Im Alter von 9 Jahren wurde die brasilianische Grossstadt São Paulo zu ihrem vorübergehenden Lebensmittelpunkt.

Mit der Benennung eines **Lieblingsortes** tue sie sich vielleicht deswegen schwer, aber die kleine Berner Gemeinde Isenfluh, oberhalb von Lauterbrunnen gelegen, komme dieser Bezeichnung doch schon sehr nahe. Man könnte dieses idyllisch auf 1085 Meter über Meer gelegene, verträumte Bergdorf wohl mit Recht als ihre zweite Heimat bezeichnen. Hier, in Sichtweite imposanter Gebirgsgipfel und von weitgehend intakter Natur umgeben, finde sie Ruhe und tanke sie Kraft, um immer wieder allen Ansprüchen einer immer hektischer werdenden Welt gerecht zu werden.

Eine **Lieblingsbeschäftigung** in ihrer Freizeit sei der immer wieder fesselnde und anregende Aufenthalt in der Natur. Sei dies beim Wandern, vorzugsweise in den Bergen oberhalb der Baumgrenze oder bei der genussvollen Radtour über Stock und Stein. Dabei fasziniere sie immer wieder von Neuem die Vielfalt und Schönheit des Lebens und lasse in ihr ein Gefühl von beinahe mystischer Verbundenheit entstehen. Dem Gesang eines Vogels, der Gestalt eines Pilzes, der Farbenpracht eines Käfers oder dem Duft einer Blüte gelinge es jedenfalls immer wieder, ihr fernab von Hektik und Stress kleine Glücksmomente zu bescheren. Und ihre kreative Seite hält sie mit allerlei Handarbeiten in Schwung. So bleiben Körper und Geist stets wohl genährt.

Wen wundert es da schon, wenn sie ganz gerne mal Peter Wohlleben **bei einem Abendessen persönlich kennenlernen** möchte. Denn der ausgebildete Förster und Bestsellerautor betreibt in Deutschland seine eigene Waldakademie, bei deren Besuch er Interessierten sein umfassendes Wissen über die Geheimnisse

unserer Wälder weitervermittelt. Und wer sich von ihm nicht gerade zum Waldführer ausbilden lassen möchte, aber dennoch vertieften Einblick in diese Thematik sucht, dem empfiehlt Simone Fuchs beispielsweise das Buch «Das geheime Leben der Bäume». Wer es liest, wird fortan Bäume und die Natur im Allgemeinen ganz gewiss mit völlig anderen Augen betrachten.

Wer Simone Fuchs gegenüber sitzt und sich im Gespräch von ihrer wohlüberlegten, besonnenen Ausdrucksweise beeindrucken lässt, dem fällt es nicht gerade leicht zu glauben, dass es auch für sie **Ärgernisse** gibt. Aber Kleinlichkeit, Selbstdarstellung auf Kosten anderer oder Rücksichtslosigkeit gegenüber den Mitmenschen bringen auch sie auf die Palme. Und sollten Sie mal zeitgleich mit Simone Fuchs einen Kreisel befahren, so wäre es ratsam, die Verkehrsregeln gut zu kennen und vor allem auch konsequent zu befolgen. Ansonsten könnten Sie die sonst stets sehr ruhig und abgeklärt wirkende diplomierte Krankenschwester schnell einmal gehörig in Rage versetzen ...

Beim **Rollentausch für einen Tag** würde sie gerne mal einem Tiefseeforscher gleich die unermesslichen Weiten der Meere erkunden und sich an bisher unentdeckten Lebensformen erfreuen. Denn was uns die Tiefsee bisher an Geheimnissen, an mitunter äusserst skurrilen Lebewesen hat preisgegeben, erinnert schnell einmal an Science-Fiction-Szenarien fremder Galaxien und fasziniert Simone Fuchs, deren Entdeckergeist von den höchsten Alpengipfeln bis hinab zu den tiefsten Stellen der Meere reicht, entsprechend.

Passend zum Zeitungsthema: Tipps für den Umgang mit Krisen

Simone Fuchs hat – wie wir wohl alle auch – schon einige Krisen erlebt, erfolgreich gemeistert und kann daher auf einen entsprechenden Erfahrungsschatz zurückgreifen. Gerne lässt sie uns an ihren wichtigsten Erkenntnissen teilhaben. Das Wichtigste sei für sie, in der Not nicht alleine dazustehen, einen mitfühlbaren, verständnis- sowie zutiefst vertrauensvollen Menschen an der Seite zu wissen. Jemanden, der uns einem Felsen in der Brandung gleich jederzeit den dringend benötigten Rückhalt gewährt. Wohl dem, der bereits vor einer Krise dafür sorgt, einen derartigen guten Freund um sich zu haben! Weiter sei es für sie äusserst wichtig, sich in Krisensituationen nicht noch zusätzlich selbst zu überfordern. Statt die Krise sofort vollständig, für immer und ewig meistern zu wollen, sei es weit erfolgsversprechender sowie kräftesparender, sich kleinere, realisierbare Etappenziele zu stecken. Vorerst also versuchen, an diesem ersten Tag der Krise möglichst gut über die Runden zu kommen. Am nächsten Tag kann dann die Lage ja neu beurteilt und das nächste Teilziel schwungvoll angegangen werden.



Isenfluh bietet eine fantastische Aussicht auf das Jungfrau-Massiv.

Wenn die Autobahn zum Flanieren einlädt

von Claudia Gorkey

Aus der Krise das Beste machen: So oder ähnlich erging es uns Schweizern und unseren Nachbarländern im Jahr 1973. Dass Krisen manchmal auch eine gute – ja schon fast eine witzige Seite haben, erfahren Sie in diesem Artikel.

Durch den Jom-Kippur-Krieg, welcher vom 6. bis 26. Oktober 1973 herrschte, wurde die erste und folgenreichste Ölkrise ausgelöst. Es war der vierte israelisch-arabische Krieg seit der Staatsgründung Israels im Jahr 1948. Dieser Krieg wurde von Ägypten, Syrien und weiteren arabischen Staaten gegen Israel geführt. Ägypten und Syrien strebten eine Rückgewinnung der 1967 verlorenen Gebiete Sinai bis Suezkanal sowie etwa die Hälfte der Golanhöhen an.

Die Organisation der arabischen erdölexportierenden Staaten (OPEC) setzte eine Drosselung der Fördermengen um fünf Prozent als politisches Druckmittel gegenüber einigen westlichen erdölimportierenden Staaten ein. Am 17. Oktober 1973 stieg daher der Ölpreis von rund drei US-Dollar pro Barrel (159 Liter) auf über fünf Dollar. Dies entspricht einem Anstieg von etwa 70%. Am Embargo nahmen Algerien, Irak, Katar, Kuwait, Libyen, Saudi-Arabien und die Vereinigten Arabischen Emirate teil.

Die daraus resultierende Ölpreiskrise von 1973 demonstrierte die Abhängigkeit der Industriestaaten von fossiler Energie, insbesondere von fossilen Treibstoffen. Das Öl wurde teurer, der Treibstoff knapper. Die betroffenen Staaten mussten gezwungenermassen Sparmassnahmen entwickeln, da Europa in eine Rezession fiel.

In der Schweiz gab es deshalb ab dem 25. November 1973 für drei aufeinanderfolgende Sonntage ein allgemeines Fahrverbot. Einige unserer Leser mögen sich vielleicht noch an die Bilder von autofreien Strassen erinnern. Da wurde der Spaziergang mit dem Hund gerne mal auf die sonst dicht befahrene Autobahn verlegt. Es fanden ausgelassene Feste auf den leeren Strassen statt. Menschen mit Rollschuhen waren nebst den Velos die einzigen, welche sich auf Rädern fortbewegten.

In Deutschland wurden gar vier Sonntage mit Fahrverbot eingeführt. Zudem wurde,

beginnend mit dem 25. November 1973, eine generelle Geschwindigkeitsbegrenzung von 100 km/h auf Autobahnen und 80 km/h ausserorts verhängt.



Diese Spaziergänger trauen der leeren Strasse wohl noch nicht so ganz. / Quelle: Keystone.

Nebst ebenso vier autofreien Sonntagen und einer Geschwindigkeitsbegrenzung ging die österreichische Regierung sogar noch einen Schritt weiter: In allen Amtsräumen musste die Temperatur auf 20°C gedrosselt werden. Des Weiteren wurden in den Schulen eine zusätzliche Ferienwoche vor den Semesterferien im Februar eingeführt, um Heizöl zu sparen. Der umgangssprachliche Name Energieferien wird heute von älteren Personen noch immer verwendet.



Für diese Gruppe bedeutet das Fahrverbot ausgelassenen Spass mit Zelt auf der Autobahn. / Quelle: amag75.ch.

Als Spätfolge der Ölpreiskrise wird die Einführung der Sommerzeit gesehen. Frankreich führte sie im Jahr 1976 zunächst als einziger westeuropäischer Staat mit der Begründung des Energiesparens ein. Alle anderen Mitgliedsstaaten der Europäischen Gemeinschaft führten die Sommerzeit primär aufgrund der Harmonisierung des gemeinsamen Binnenmarktes ein. Speziell war, dass die Bundesrepublik Deutschland (BRD) mit der Einführung der Sommerzeit zunächst zögerte, die Deutsche Demokratische Re-

publik (DDR) sie jedoch im Jahr 1979 überraschend für das Folgejahr verkündete.

Somit galt diese per Verordnung ab 1980 für beide deutschen Staaten. Als letztes Land schloss sich die Schweiz im Jahr 1981 der Sommerzeit an.

In der Folge der Ölkrise entstanden auch Initiativen, die die Abhängigkeit vom Öl reduzieren sollten. So rückten alternative Treibstoffe wie Pflanzenöl oder Biodiesel in das öffentliche Interesse. Es wurde vermehrt in Kernenergie, regenerative Energiequellen, die Wärmedämmung von Gebäuden und in die Effizienzsteigerung von Motoren sowie Heizgeräten investiert. Die Förderung von Nordseeöl wurde mit der Ölkrise rentabel und stark ausgebaut. Trotz diesen früheren Entwicklungen sowie weiterführenden technologischen Veränderungen ist die Schweiz heutzutage bei der Energieversorgung noch immer stark vom ausländischen Erdöl abhängig. Deshalb strebt der Bundesrat weitergehende Massnahmen an, um einerseits den Erdölverbrauch zu reduzieren und andererseits weniger auf den Import von Energie angewiesen zu sein.



Am autofreien Tag kann der Sonntagsspaziergang mit Hund ruhig mal auf die Autobahn verlegt werden. Quelle: amag75.ch.

Zuversicht in Zeiten des Krieges

von Mario Koch

Dass der Zweite Weltkrieg eine schreckliche Krise der Menschheit darstellt, wird wohl niemand ernsthaft bestreiten. Unser Bewohner, Herr Max Hess, ist Zeitzeuge und berichtet hier von seiner Zeit im Aktivdienst.



Max Hess hat in den Kriegsjahren nicht nur Schlechtes erlebt.

Schon als 10-jähriger Schüler habe er von einem Klassenkameraden erstmals von der Machtübernahme durch Adolf Hitler in Deutschland gehört und dabei natürlich nicht geahnt, welchen Einfluss diese Tatsache auch auf seinen Lebensweg nehmen würde. Denn schon kurz nach Beginn des Zweiten Weltkriegs (Hitlers Überfall auf Polen am 1.9.1939) musste er 1940 als 19-Jähriger in die Rekrutenschule einrücken und wurde zum Artillerie-Beobachter ausgebildet. Etwas später, nach Abschluss seiner Berufsausbildung, absolvierte er die Unteroffiziersschule. Beim Rang eines Wachtmeisters blieb es danach, obwohl er auch für die Absolvierung der Offiziersschule vorgeschlagen wurde. Doch nun habe er endlich einmal mit Berufsarbeit Geld verdienen wollen. Dies habe oberste Priorität für ihn gehabt.

In den Jahren 1941 bis 1945 habe er in der Gebirgsbrigade 12 immer wieder Aktivdienst leisten müssen. Wirkliche Angst hätten dabei weder er selbst noch seine Dienstkameraden je verspürt, auch wenn ihnen klar gewesen sei, mit welchem übermächtigem Feind man es bei einem Angriff der Deutschen zu tun gekriegt hätte. Man habe trotz vorhandener Bedrohungs-

lage einfach stets grosses Vertrauen darin gehabt, den Krieg unversehrt zu überstehen, habe jeden Tag für sich genommen, das Beste aus der jeweiligen Situation gemacht und kaum je sorgenvolle Gedanken gewälzt, obwohl man durch Radio- und Zeitungsberichte über die schrecklichen Kriegsereignisse rund um die Schweiz ins Bild gesetzt wurde. Für uns heute ist diese Gelassenheit umso erstaunlicher, da Max Hess immer wieder direkte Kriegshandlungen beobachten konnte. So habe er vom Wohnhaus in St. Gallen aus mehrfach über den Bodensee hinweg beobachten und hören können, wie das deutsche Friedrichshafen von alliierten Flugzeugen bombardiert wurde. Vom Bahnhof in Uzwil aus habe er gar einmal beobachtet, wie zwei deutsche Messerschmitt-Flugzeuge in den Schweizer Luftraum gerieten und von der Schweizer Luftwaffe abgefangen wurden. Eine deutsche Maschine sei dabei gar vor seinen Augen von einem Morane-Jäger der Schweiz abgeschossen worden. Und auch den Absprung mit Fallschirmen aus einem brennenden Bomber des Typs «Fliegende Festung» der Alliierten habe er beobachten können.

Der Militäreinsatz während des Zweiten Weltkrieges sei einfach Teil seines Lebens geworden. Und seine militärischen Vorgesetzten habe er dabei zwar als streng, jedoch immer sehr fair erlebt. Und da grosse Not bekanntlich besonders eng zusammenschweisst, kann Max Hess einen weiteren positiven Punkt nennen: die einzigartige Kameradschaft unter den Soldaten. Diese bleibe ihm für immer in bester Erinnerung.

Max Hess ist auch heute noch sehr dankbar, von direkten Kriegshandlungen verschont worden zu sein. Und wenn er in den Kriegsjahren auch niemals «Überfluss» erlebt habe, so habe er doch immer genug zu essen gehabt. Im Nachhinein betrachtet, sei es eine ereignisreiche, interessante Zeit für ihn gewesen gespickt mit guten Erinnerungen, wie er mir abschliessend versichert. Zum Beispiel den beiden Begegnungen mit der charismatischen Symbolfigur des Schweizer Widerstands, General Henri Guisan.

«Mit einem starken Team an deiner Seite überstehst du jede Krise.»

Nathalie Hennig-Keller

Die Schweiz im Zweiten Weltkrieg

Die Schweiz verfolgte im Zweiten Weltkrieg in erster Linie das Ziel, ihre Unabhängigkeit zu bewahren und nicht ins Kampfgeschehen hineingezogen zu werden. Die Schweiz erhöhte trotzdem das Verteidigungsbudget, intensivierte die lange vernachlässigte Ausbildung der Soldaten und traf bauliche Massnahmen zur Landesverteidigung, um für eine mögliche Invasion vorbereitet zu sein.

Die Bevölkerung wurde dazu aufgefordert, Schutzräume für den Fall von Luftangriffen einzurichten und auch einen Notvorrat anzulegen. Im März 1939 wurden Reservisten zum Schutz der Schweizer Grenze zu Deutschland aufgeboten.

Mit dem Bau von Réduits, einem System aus militärischen Verteidigungsanlagen in den Alpen, entstand eine Art Widerstand gegen allfällige Eindringlinge. Mit dieser Taktik erhoffte sich die Schweizer Regierung, im Falle einer Besetzung durch die Nazis wenigstens das Gebiet in den Alpen verteidigen zu können.

In vielen Gebieten sind bis heute Betonblöcke zu sehen, die errichtet wurden, um die deutschen Panzer am Eindringen zu hindern. Diese Panzersperren wurden auch Toblerone genannt, da sie aussehen wie die wohl berühmteste Schweizer Schokolade gleichen Namens.

Die Landesverteidigung war anfänglich darauf ausgerichtet, einen deutschen Umgehungsangriff südlich der französischen Maginotlinie über die Schweiz gegen Frankreich zu verhindern. Deshalb wurden 1939 die Abwehrstellungen vor allem an der Grenze im Norden errichtet, der Limmatlinie.

Der Bundesrat regierte mit ausserordentlichen Vollmachten, doch fanden weiterhin Volksabstimmungen und Wahlen statt.

Der grösste Teil der Bevölkerung lehnte die nationalsozialistische und faschistische Ideologie des Dritten Reichs ab. Die meisten Schweizer Zeitungen, auch die deutschsprachigen, sympathisierten mit den Alliierten.

General Henri Guisan

von Mario Koch

Der allseits geachtete, von vielen gar verehrte General war die Symbolfigur des Schweizer Widerstandes während des Zweiten Weltkrieges. Klein von Statur strahlte er fast schon übermenschliche Grösse aus. Doch was machte diesen «Krisenmanager» denn so besonders? Einige Antworten finden Sie hier.

Im Gegensatz zu den meisten Berufsoffizieren seiner Zeit lehnte er Formalitäten entschieden ab. Er war sich selbst nicht zu schade, seine Truppen möglichst oft im Gelände zu besuchen und die Armeeangehörigen dort zu inspizieren. Dabei suchte er stets den direkten persönlichen Kontakt zum einzelnen Soldaten. Denn hinter dessen Uniform sah er immer den Menschen, den er gekonnt ansprach und emotional zu erreichen suchte. Er hatte immer ein offenes Ohr für die Sorgen des kleinen Mannes, denn es war ihm überaus wichtig, herausragende Informations- und Überzeugungsarbeit zu leisten. Sein unwahrscheinliches Charisma sowie sein phänomenales Namensgedächtnis waren dabei sehr hilfreich. Wer mit ihm sprach, so berichten Zeitzeugen immer wieder, hatte das Gefühl, der General spreche nur mit ihm so und interessiere sich über alle Massen für sein jeweiliges Gegenüber. Und wenn er im militärischen Sinn auch kein grosser Stratege war, so wusste er doch ganz genau Bescheid über seine Wirkung auf Menschen.



General H. Guisan – der Oberbefehlshaber der Schweiz während des Zweiten Weltkriegs. / Quelle: Mediathek Bund.

Und dies nutzte er in den zwischenmenschlichen Kontakten meisterhaft strategisch aus. Seine Schwächen hingegen kamen kaum zum Tragen, da er es hervorragend verstand, auf seine Berater zu hören, was gewiss mit einer ausgeprägten Kritikfähigkeit einherging. Dies ist umso erstaunlicher, da er doch auch als eitle Persönlichkeit wahrgenommen wurde, wenn es darum ging, sich nach aussen positiv in Szene zu setzen. So achtete der Kettenraucher beispielsweise sehr darauf, sich nicht mit Zigarette abbilden zu lassen.

Der ehemalige deutsche Bundeskanzler Helmut Schmidt sagte einst: «In der Krise beweist sich der Charakter.» Dies traf bei Henri Guisan ganz bestimmt zu. Und zwar über alle Massen positiv. Die zahllosen Schweizerinnen und Schweizer, welche am Tag seiner Beerdigung, am 12. April 1960, die Strassen säumten, belegen dies eindrücklich. Es war eine Beerdigung, wie sie die Schweiz seither wohl nie mehr sah. Ein ganz Grosser unserer Landesgeschichte verabschiedete sich.

Solidarität der Generationen

von Mario Koch

Krisensituationen schweissen uns Menschen bekanntlich enger zusammen. Diese Tatsache macht auch vor Generationengrenzen nicht halt, wie wir in der Coronakrise erfahren durften.



Wo Finanzkraft, Macht, Alter oder gesellschaftliche Stellung an Bedeutung verlieren, gewinnt Zwischenmenschlichkeit an Gewicht.

Mitten in der mit zahlreichen Einschränkungen geprägten Lockdown-Phase erreichte uns unerwartet Post von der 6. Klasse im Schulhaus Breite in Muttenz. Ein ordentliches Paket Lebensfreude, besorgte Nachfrage, Humor, Zuversicht sowie zwischenmenschliche

Anteilnahme wurde uns damit just zu einem Zeitpunkt geschenkt, in dem derartige «Medizin» gefragt war wie selten zuvor. Wertvollster Seelenbalsam für alle, welche davon Kenntnis nehmen durften!

Die mit viel Einfallsreichtum verfassten, liebevoll gestalteten, vor jugendlicher Fröhlichkeit strotzenden Briefe hoffnungsvoller junger Menschen wurden vom Aktivierungsteam daher sehr gerne in den täglichen Begegnungen mit Bewohnerinnen und Bewohnern thematisiert. Und die Inhalte verfehlten die beabsichtigte Wirkung, Lichtblicke zu vermitteln und Herzen zu berühren, nicht. Ganz im Gegenteil. In zahlreichen dadurch angestossenen Gesprächen wurden nämlich eigene Kindheitserinnerungen wach und zauberten mancherorts ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht. Einzelne Bewohnerinnen waren von den Briefen gar derart angetan, dass sie selbst zur Feder griffen, um ihrerseits ein paar Worte des Dankes an die mitfühlenden Jugendlichen zu richten.

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler

Vielen Dank für euer Engagement und die Anteilnahme am Schicksal eurer Mitmenschen. Solange derartige zwischenmenschliche Initiativen aus innerem Antrieb gelebt werden, bleibt in jeder noch so düsteren Krise Hoffnung bestehen. Was gibt es Wertvolleres?


Herzlichen
Dank!

Im freien Fall – die spektakulärsten Börsencrashes der Geschichte

von Claudia Gorkey

Nationale und internationale Krisen haben Auswirkungen auf die Finanzwelt. Gerade in der aktuellen Coronakrise schnürten Regierungen und Notenbanken milliardenschwere Hilfspakete. Es gibt vielerlei Gründe, warum Märkte ins Schwanken kommen. Lassen Sie uns einen Blick in die Geschichte der grossen Abstürze in der Geschichte der Börsen werfen.

Bevor wir uns allerdings dem geschichtlichen Teil widmen, möchte ich Ihnen etwas Theorie näherbringen. Wie kommt es eigentlich zu einem Börsencrash? Als Börsencrash wird ein extremer Kurseinbruch an der Börse bezeichnet. Er dauert einige Tage bis hin zu wenigen Wochen. In dieser Zeit dominieren – meist panikartige – Verkäufe, die einen grossen Angebotsüberhang erzeugen. Dies führt wiederum zu drastisch fallenden Kursen. Börsencrashes treten meist am Ende einer Spekulationsblase auf, aber auch bei unerwarteten negativen Ereignissen.

Erster bekannter Börsencrash 1637

Am 7. Februar 1637 entstand der erste überlieferte Börsencrash, und das wegen einer Blume! Niederländische Anleger haben anlässlich der grossen Tulpenmanie weitere Preissteigerungen erwartet und folglich Tulpenzwiebeln oder entsprechende Optionsscheine zu extrem hohen Preisen gekauft. Weil allerdings bei der alljährlichen Versteigerung im niederländischen Alkmaar schliesslich die Käufer ausblieben, fielen die Preise um ganze 95%.

Panik von 1907



Menschenauflauf an der Wall Street im Oktober 1907. Quelle: www.wikipedia.org / New York Public Library.

Im Jahr 1907 fielen die Kurse an der New York Stock Exchange um fast die Hälfte von ihrem Höchststand im Vorjahr. Dies

löste eine Panik in dem ohnehin schon von der Rezession geplagten Land aus. Zahlreiche Kunden stürmten ihre Banken und wollten ihr Geld von den Konten abheben. Die Krise führte dazu, dass eine Vielzahl an kleineren Banken und Unternehmen Bankrott gingen. Diese landesweite Krise führte in letzter Konsequenz zur Einrichtung der US-Zentralbank, die in solchen Notsituationen eingreifen soll.

Grosse Depression 1929

Im kollektiven Gedächtnis ist es die Mutter aller Börsenreinbrüche: Im Oktober 1929 kam es am US-Aktienmarkt zum Ende einer langen Phase rasanten Wachstums und zunehmenden Konsums. Der Crash von New York mündete in die grosse Depression, in der Millionen von Menschen ihr Vermögen, ihren Arbeitsplatz und ihre Rente verloren. Der Absturz weitete sich zur Weltwirtschaftskrise aus. Er gilt daher oft auch als eine Ursache für die Ausweitung des sozialen Elends in Deutschland und den damit verbundenen Aufstieg der Nationalsozialisten, die daraus politisches Kapital schlugen.

Black Monday 1987

Der Absturz des Dow Jones um 22,6% an einem Tag war der bis dato grösste Einbruch in der Geschichte dieses Index. Bei diesem Crash spielten erstmals Computer eine entscheidende Rolle. Die automatisierte Zusammenstellung der Portfolios verstärkte diesen Abwärtssog an den Märkten noch. Ursprünglich waren Spekulationen auf Zinserhöhungen in den USA der Auslöser. Diese hatten weltweit Auswirkungen auf die Börsenkurse. In der Schweiz stürzte das damalige Börsenbarometer Swissindex (heute Swiss Performance Index) um satte 11,5% ab. Zwei Monate nach dem Crash erschien der bis heute bekannte und erfolgreiche Spielfilm «Wall Street», in dem Charlie Sheen und Michael Douglas risikofreudige Börsenmakler spielten.

Dotcom-Blase 2000

Die Dotcom-Blase war eine Spekulationsblase des neuen Marktes der Internet-Technologie im Jahr 2000. Für den Grossteil der jungen Internet-Unternehmen war

in dieser Zeit das erklärte Ziel vor allem schnelles Wachstum. So war es nicht selten, dass frisch gegründete Unternehmen direkt an die Börse gingen, um Wachstumskapital zu sammeln. Aufgrund der hohen Umsatz- und Gewinnerwartungen in der Zukunft stiegen die Kurse in nie zuvor erreichte Höhen. Schnell zeigte sich jedoch, dass diese hohen Erwartungen nicht erfüllt werden konnten und die Kurse brachen wiederum stark ein. Die zuvor neu gegründeten Firmen Amazon und Yahoo überlebten den Crash.

Terroranschläge in New York 2001



Die beiden Türme des World Trade Centers, aufgenommen im März 2001. / Quelle: www.wikipedia.org.

Massive Kursverluste waren an der Deutschen Börse bereits im Vorfeld des 11. Septembers im Gange. Anhaltende Konjunktursorgen in den USA sorgten dafür, dass der deutsche Aktienindex (DAX) vom 27. August bis 10. September 2001 fast 14% verlor. Am Tag des 11. Septembers schockte um 14:46 Uhr die Nachricht eines Flugzeugabsturzes in den Nordturm des World Trade Centers die Anleger. Der DAX zeigte sich zu diesem Zeitpunkt noch unbeeindruckt, da von einem tragischen Unfall ausgegangen wurde. Als die zweite Maschine den Südturm traf, war klar, dass es sich um ein terroristisch gelenktes Attentat handelte. Während die Welt in eine Art Schockstarre versetzt wurde, herrschte an den Börsen der Welt die blanke Panik. Innerhalb weniger Minuten stürzte der DAX um über 400 Punkte ab. Als am Abend noch eine Bombendrohung für die Frankfurter Börse einging, wurde der Handel um 19:15 Uhr vorzeitig beendet. Die Wall Street wurde für ganze sechs Tage geschlossen.

Lehman-Pleite 2008

Im Jahr 2008 fand die grösste Weltwirtschaftskrise der Nachkriegszeit statt. Die Krise war unter anderem Folge eines bereits 2007 spekulativ aufgeblähten Immobilienmarktes in den USA. Während dieser Immobilienkrise rettete die US-Regierung bereits viele Banken vor der Insolvenz. Bei der Investmentbank Lehman Brothers war damit allerdings Schluss, trotz weitreichender Verflechtungen im internationalen Finanzsystem. Der Dow Jones fiel innerhalb eines Tages um fast 800 Punkte. Die Folgen waren auf den Märkten noch lange spürbar.

Flash Crash 2010

Einer der ungewöhnlichsten Crashes der Börsengeschichte fand im Jahr 2010 statt. Der Dow Jones verlor innerhalb von wenigen Minuten 1000 Punkte. Erst im Verlauf stellten die Untersuchungsbehörden fest, dass ein einzelner Händler aus London Manipulationen vornahm. Der Händler gab zahlreiche Verkäufe in Auftrag, um sie gleich anschliessend wieder zu stornieren. Der Betrug liegt dabei in der automatischen Stornierung durch ein Computerprogramm, das alle Kaufaufträge von vornherein storniert. Der Kursabfall wiederum nutzte der Händler dann zu seinen Gunsten aus.

Coronaschock 2020

Der schnellste Börsencrash der Geschichte ereignete sich im Februar dieses Jahres. Nicht nur von Medizinern und Regierungen wurde das Coronavirus zunächst unterschätzt – auch Ökonomen konnten die Bedrohung der Finanzmärkte durch das Virus nicht einordnen. Innerhalb von nur 28 Tagen verlor der DAX rund 39%. Ein solch rasanter Abstieg gab es zuvor noch nie. Um die Brutalität des Crashes noch zu verdeutlichen, nehmen wir die Finanzkrise von 2008 als Vergleich. Um einen Verlust von ähnlichem Ausmass zu erzielen, dauerte es damals mehr als drei Mal so lange! Erst nach 102 Tagen hatte der DAX einen Verlust von mehr als 37% erreicht. Übrigens hat sich der DAX Stand August 2020 wieder erholt.



Der diesjährige Crash im Vergleich zum 1987er Crash. / Quelle: Bloomberg.

12 Fakten zum Thema Krise

- Das Wort «Krise» leitet sich vom griechischen «krisis» ab, was Entscheidung bedeutet.
- Im Zentrum einer Krise stehen entweder emotional bedeutsame Ereignisse oder belastende Veränderungen der Lebensumstände, welche im ersten Moment die verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten Betroffener übersteigen.
- Verläuft die Entwicklung einer Krise andauernd negativ, so spricht man von einer Katastrophe.
- Die Geschichte belegt: Politiker inszenieren manchmal Krisen, damit sie vor dem Volk als führungsstarke Entscheider auftreten und Lösungswege aufzeigen können.
- Sind Firmen involviert, so werden drei Arten von Krisen unterschieden: bilanzielle (Pleiten), kommunikative (Skandale) und operative Krisen (Störungen).
- Psychische Krisen stellen bisherige Erfahrungen, Normen, Ziele und Werte in

Frage und haben für die betroffene Person meist bedrohlichen Charakter, sind jedoch zeitlich begrenzt.

- Internationale, politische Krisen durchlaufen verschiedene Eskalationsstufen und können zu kriegerischen Auseinandersetzungen führen.
- Krisen und Katastrophen unterscheiden sich vor allem in deren Wahrnehmung.
- Nach der Krise ist vor der Krise. Die Zeit dazwischen sollte dafür genutzt werden, sich besser darauf vorzubereiten.
- Jede Krise und jede Katastrophe hinterlässt Gewinner und Verlierer.
- Krisenmanagement bedeutet Führung (Planung, Steuerung und Kontrolle) zur Vorsorge, Vermeidung und Bewältigung überlebenskritischer Prozesse in Unternehmen.
- Die Wirtschaftskrise im Jahr 1857 gilt als die erste Weltwirtschaftskrise der Geschichte.

20 Tipps im Umgang mit Krisen

- Akzeptiere die Situation. Widerstand gegen das, was ist, verursacht zusätzliches Leid.
- Entspanne dich nach Möglichkeit, so gut es gerade geht.
- Versuche, die Situation so objektiv wie möglich zu betrachten.
- Bewege dich. Es fördert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin.
- Tu Dinge, die dir guttun. Schaffe damit ein Gegengewicht zur Krisensituation.
- Agiere, statt nur zu reagieren: Was kann ich tun, um die Situation zu verbessern?
- Akzeptiere alle aufkommenden Gefühle. Negieren wird sie verstärken!
- Sei dankbar, fokussiere dich auf das, was du bereits hast, was in deinem Leben gut läuft.
- Schlafe viel und Sorge für Ruhe.
- Suche dir professionelle Hilfe.

- Erinnere dich an schwierige Situationen und Herausforderungen, die du schon bewältigt hast.
- Akzeptiere die momentane Hilflosigkeit und die seelischen Schmerzen.
- Suche nach Vorbildern.
- Suche dir Vertraute wie etwa Freunde, mit denen du über die Situation sprechen kannst.
- Lies mutmachende Bücher, in denen du Trost findest.
- Lege dir die Haltung zu: Wer weiss, wofür das gut ist?
- Mache dir deine guten Eigenschaften bewusst.
- Setze deine Erwartungen nicht zu hoch an.
- Schiebe schwerwiegende Entscheidungen nicht vor dir her.
- Nutze deine Krise als Chance für eine nachhaltige Veränderung.

Krisen gilt es positiv zu bewältigen

von Andrea Nyffeler

Unsere Bewohnerin, Frau Elsa Hammer, lässt uns an ihrem Leben teilhaben und berichtet, wie es ihr gelang, gestärkt aus den erlebten Krisen herauszufinden.

«Bundi, Allegra», was auf Rätoromanisch so viel heisst wie: «Guten Tag, Grüezi, Grüezi», mit diesen Worten empfängt mich Frau Hammer mit ihrer optimistischen Art in ihrem gemütlich eingerichteten Zimmer. Die Frage, was denn die herausforderndste Krise in ihrem bisherigen Leben war, beantwortet sie mir, indem sie auf ein Foto ihres Mannes zeigt. In seinem fünfzigsten Lebensjahr habe sich bei ihm ein nicht heilbares Nierenleiden bemerkbar gemacht, und als gelernte Heimpflegerin habe sie ihn danach bis zu seinem Tod gepflegt. Die dabei immer wieder notwendigen Krankenhausaufenthalte hätten sie enorm viel Kraft gekostet sowie eine grosse Portion Geduld erfordert.

«An kleinen Dingen sich freuen macht reich.» Dieser Leitspruch steht zusammen mit weiteren tiefgründigen Zitaten in einem ihrer Büchlein. Und diese Dankbarkeit sowie der stetige Blick aufs Positive seien es, die ihr innere Kraft und Lebensfreude



Elsa Hammer versteht es offenbar, auch Krisen Positives abzugewinnen.

geben, denn eine andere Wahl als nach vorne zu schauen, habe man im Leben nicht. Diese positive Grundhaltung trage sie schon seit ihrer Kindheit in sich.

Aufgewachsen ist die am 12. Dezember 1929 Geborene in Sameden (rät. Sameden), einem kleinen Dorf im Oberengadin. Nach der Scheidung ihrer Eltern wohnte sie mit ihrer Mutter und ihrem Bruder bei der Grossmutter. Die Trennung der Eltern war nicht immer leicht zu ertragen, meint sie, aber die Dinge so anzunehmen, wie sie sind, helfe, schwierige Momente besser zu bewältigen.

Nach neun Schuljahren, in denen sie sowohl Rätoromanisch als auch Deutsch gelernt hat, folgten ein Haushaltjahr so-

wie ein Sprachaufenthalt bei einer Französisch sprechenden Familie im Neuenburger Jura. Mit diesen bereichernden Lebenserfahrungen startete sie in Chur ihre Ausbildung zur Heimpflegerin.

Ihren Beruf habe sie stets mit Leidenschaft ausgeübt. Er führte sie schliesslich ins Zürcher Oberland nach Rüti, wo sie Arbeiterfamilien betreute. Der Einblick in verschiedene Familienalltage und der stetige Kontakt zu unterschiedlichen Menschen seien eine spannende sowie lehrreiche Lebensschule gewesen.

Nach kurzer Zeit lernte sie ihren Mann kennen und zog der Liebe wegen nach Muttenz. Dort gründete das inzwischen verheiratete Paar eine Familie und bekam eine Tochter und einen Sohn.

Rückblickend meint sie, dass das Nierenleiden ihres Mannes einer der prägendsten Einschnitte in ihrem Leben war. Und genau in solchen Krisensituationen sei es wichtig, die Lebensfreude, Positivität sowie das offene Herz zu bewahren und stets mutig in die Zukunft zu blicken.

Erneut greift Frau Hammer in ihr «Sprüchebüchlein» und liest mir folgenden Satz vor: «Wichtig ist die Lebensfreude, da spielt das Alter keine Rolle.»

Das Jahr der Berufsbildungskrise

von Joëlle Dreier

Das Thema Krise passte wohl noch nie so gut wie zum letzten Jahr. Denn wie Sie sich denken können, war auch die Berufsbildung von der Coronakrise betroffen, und dies nicht zu knapp. Gerne nehme ich Sie mit auf eine Reise zurück.

Bis Februar 2020 verlief das Ausbildungsjahr fast verdächtig normal. Die ersten Zwischenprüfungen konnten ohne Verschiebung durchgeführt werden. Die Zeugnisse der Lernenden waren sehr zufriedenstellend. Die Semestergespräche mit den Eltern und den Lernenden waren konstruktiv. Die Suche nach neuen Lernenden verlief hingegen schleppend. Hier verzeichneten wir im letzten Jahr 178 Bewerbungen für die Berufe Fachfrau/-mann Gesundheit EFZ und Assistent/in Gesundheit und Soziales. Schliesslich hatten wir noch zwei Ausbildungsplätze zu besetzen. Diese Aufgabe sollte zu einer Odyssee werden, die erst am 17.6.2020 mit dem letzten Vertragsabschluss endete. Denn in den Monaten März und April trafen gerade mal 8 Bewerbungen ein. 2019 waren es zu diesem Zeitpunkt 36.

Da unsere Institution für Besucher geschlossen war, mussten wir für die Vorstellungsgespräche neue Wege gehen: Videotelefonie, Fragebögen per E-Mail,

Vorstellungsgesprächen, aber auch Treffen unter den bekannten Schutzbedingungen wurden genutzt. Alle diese Möglichkeiten hatten ihre guten Seiten. Dennoch konnte ich mich nicht gänzlich damit anfreunden, da es mir wichtig ist, den Menschen persönlich zu sehen, dessen Mimik und Gestik beobachten zu können. Zum Glück war das Wetter auf unserer Seite und so traf ich mich mit den Bewerbern im Park auf einen Spaziergang – selbstverständlich mit dem nötigen Abstand. Daraus ergaben sich viele interessante Treffen mit spannenden Einblicken. Beim Schnuppern haben wir uns auf ein Minimum an Tagen beschränkt und die Bewerber im Umgang mit Maske und Händedesinfektionsmittel intensiv geschult. So konnten wir dann nach neun Monaten das Bewerbungsverfahren doch noch schliessen und alle acht Lehrstellen per 1.8.2020 besetzen.

Die Abschlussprüfungen waren ein weiterer grosser Krisenherd. Im Februar begannen die praktischen Prüfungen in den Be-

trieben. Bis Ende April hatten wir fast alle Prüfungen unter Einhaltung strengster Hygieneregeln absolviert. Danach kam für unsere beiden Halbkantone ein wahrhafter Schock. Da es Kantone gab, die von Corona wesentlich schwerer betroffen waren als wir, konnten diese bereits im März nicht mehr alle praktischen Prüfungen durchführen und der Bund fällte daher Ende April einen für uns nach wie vor kaum nachzuvollziehenden Entscheid: Alle bis dahin absolvierten Prüfungen wurden für nichtig erklärt und die theoretischen Prüfungen abgesagt! Die Noten sollten sich neu einzig aus einem Querschnitt der letzten Semesternoten zusammenrechnen. Mit einer Einsprache mit anderen Kantonen versuchten die Basler Halbkantone dies zu verhindern und bereits absolvierte Prüfungen anzurechnen. Doch diese Hoffnung aller Beteiligten zerschlug sich und so zeugen Sätze wie «Zumindest habe ich die Erfahrung einer praktischen Prüfung machen dürfen» oder «Eigentlich sagt



Nochmals herzliche Gratulation unseren Absolventinnen! V.l.n.r.: Ginger Grauwiler, Davorka Klasic, Amina Fernandez, Fayrouz Al-Madani.



Unsere neuen Lernenden am traditionellen Einführungstag. Hintere Reihe, v.l.n.r.: Joël Jost, Zerrda Demir, Ilene Gaarhuis, Noah Vögtlin. Vordere Reihe, v.l.n.r.: Florian Gashi, Tania Padin Fontan, Elif Ünlüdag, Gizem Güclü.



Das Berufsbildnerinnen-Team mit den beiden Neuzugängen. V.l.n.r.: Gabriela Steiner, Vera Zunic, Melanie Schmid, Nicole Mohler, Jennifer Bachmann.

die neue Beurteilungsart ja mehr über meine längerfristige Leistung aus als ein einzelner Prüfungstag» von einer unglaublichen Reife, welche unsere Absolventinnen während ihrer Ausbildung erlangt haben.

Abgesagt wurden leider auch die offiziellen Abschlussfeierlichkeiten. Umso mehr freute es uns, dass zum einen die Zeugnisse früher als ursprünglich erwartet eintrafen und wir andererseits in unserm Garten eine kleine interne Feier für die diesjährigen Absolventinnen veranstalten durften. Auch für die anderen Lernenden war die Zeit eine Herausforderung. Mit dem Entscheid für die Schliessung der Berufsfachschulen und des Zentrums für die überbetrieblichen Kurse kurz vor den Frühlingsferien standen wir alle vor zentralen Fragen. Wie wird der Stoff nun vermittelt? Welche Tage müssen nachgeholt werden? Werde ich den Anschluss behalten? Wie setzt sich die Zeugnisnote zusammen? Das Fazit nach dieser Zeit: Alles hat mit gewissen Umwegen doch noch geklappt. Da sich die Zeugnisnoten aus einem Durchschnitt des letzten Semesters ergaben, waren die erhofften Steigerungen der Lernenden kaum realistisch. Doch weil sich unsere Lernenden in dieser Zeit sehr selbständig um ihren Lernprozess bemühen mussten, sahen wir bei vielen dennoch eine sehr positive Entwicklung. Persönlich hat mich in dieser Zeit besonders gefreut zu sehen, wie konsequent die Händehygiene eingehalten wurde.

Bereits im letzten Jahr habe ich Ihnen in einem Artikel geschildert, wie anspruchsvoll es ist, Berufsbildnerinnen und Berufsbildner zu finden, die sowohl fachlich als auch menschlich für diese Funktion geeignet sind. Umso mehr freut es mich, dass es uns im letzten Jahr gelungen ist, zwei neue Berufsbildnerinnen aus dem Betrieb im Berufsbildner-Team willkommen zu heissen. Auf Abteilung 3 dürfen wir Nicole Mohler, die selbst vor längerer Zeit die Ausbildung bei uns absolviert hat, begrüssen und auf Abteilung 6 übernimmt mit Melanie Schmid eine sehr erfahrene Berufsbildnerin diese Funktion. Vielen Dank euch beiden schon jetzt für euren Einsatz. Weiter danke ich allen anderen an der Berufsbildung beteiligten Personen. Den Lernenden für ihren Einsatz, den Berufsbildnern für die kontinuierliche Begleitung und Unterstützung sowie den Abteilungsleitungen für ihre enorme Flexibilität in den letzten Monaten. All dies sehe ich nicht als selbstverständlich an und bin immer wieder sehr dankbar dafür, dass ich in einem so tollen Umfeld tätig sein darf. Krise hin oder her ...

Improvisation ist gefragt!

Fast wie in den Kriegsjahren musste zwischenzeitlich auch bei uns im Heim improvisiert werden. Unter anderem waren in der Gastronomie die Beschaffungsketten nicht mehr wie gewohnt abrufbar. Anouschka Nordquist, Stellvertretende Leiterin Gastronomie, und Laura Jauslin, Köchin, berichten uns über die Auswirkungen der Coronakrise in der Küche und nehmen Sie mit auf einen geschichtlichen Exkurs.

Leere Regale zierten die Titelseiten der Schweizer Zeitungen. Mit dem Ausrufen des Lockdowns im März dieses Jahres wurde Einkaufen mit einem Schlag nicht nur zu einer Geduldsprobe, sondern auch die Wochenplanung änderte sich von Regal zu Regal. Meterlange Schlangen bildeten sich vor den Detailhändlern. Mehl, Zucker, Pasta und Toilettenpapier wurden zur Rarität und des Hamsterkäufers liebstes Gut. Mit der Schliessung der Grenzen war es auf einmal nicht mehr möglich, seine Einkäufe im grenznahen Ausland zu tätigen. Das Einkaufen zentrierte sich fortan wieder in den Regionen. Schnell waren auch die Liefertermine der Onlinedienste von Coop und Migros restlos ausgebucht. Die Schweizerinnen und Schweizer nutzten unzählige Einkaufsmöglichkeiten wie beispielsweise Hofläden oder Selbstbedienungsautomaten, die von umliegenden Bauernhöfen bestückt wurden.



Auswirkungen von Hamsterkäufen im Februar 2020. / Quelle: www.gmx.ch.

Auch wir im APH Zum Park merkten zunehmend, dass Einkaufen nicht mehr so einfach war wie beispielsweise noch im Januar. Der Detailhandel wurde mehr und mehr prioritär beliefert. So kamen wir nicht umhin, einen intensiveren und engmaschigeren Kontakt zu unseren Lieferanten aufzubauen. Plötzlich stieg die Wertschätzung gegenüber unseren Anbietern noch mehr, weil uns bewusst wurde, wie viele Dienstleistungen sie für uns bisher erledigt hatten.

Bei der Menüplanung haben wir immer wieder improvisiert und umgeplant. Wir beschäftigten uns somit auch mit Lebensmittlersatz, da wir nicht wussten, was noch auf uns zukommt. Bei unserer Recherche waren wir immer wieder erstaunt darüber, wie viele Ersatzprodukte es heutzutage zu kaufen gibt. Umso ehrfürchtiger sind wir gegenüber unseren Vorfahren, welche mit wenigen Mitteln Erstaunliches zubereitet haben. Insbesondere in den Kriegsjahren war Improvisationstalent gefragt.

Hochwertige Lebensmittel wurden mit minderwertigen gestreckt und Abfälle auf ihre Wiederverwertbarkeit untersucht. Insbesondere rare Güter wie Wurst wurden durch Zugabe von Haferflocken, Schrot, Trockenkartoffeln und Wasser gestreckt. Kartoffeln waren in den Kriegsjahren ein verfügbares Allround-Zaubermittel. Sie wurden als Ersatz für Mehl, als sättigende Zutat in Fleischspeisen und in Form von Pudding verwertet. Als die Kartoffeln dann aufgrund schlechter Ernten ebenfalls rar wurden, dienten Steckrüben als Ersatz. Die Kartoffelschalen wurden getrocknet, gemahlen und zu Knäckebrot oder Klössen verarbeitet. Als so genanntes Kriegsbrot wurde eine Mischung minderwertiger Mehlsorten, denen Bohnen und Gräser beigemischt wurden, bezeichnet. Zudem wurde Brot mit Maismehl aus amerikanischen Nahrungsmittelpaketen gestreckt. Echter Bohnenkaffee war ebenso eine Sel-

«Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.»

Max Frisch

tenheit. Getrunken wurde Ersatzkaffee aus Gerste oder Eichel, sogenannter Muckefuck. Dazu gab es immer öfter Ersatzkuchen aus Karotten oder Kartoffeln. Aus Obstkernen, Roskastanien und Bucheckern wurden Öle gepresst. Und nachdem die Nahrungsversorgung immer prekärer und die Haushaltsarbeit längst zur Überlebensarbeit geworden war, versuchte man mit Wildkräutern, Wurzeln und Gräsern den Hunger zu stillen.

Während des Lockdowns ging es bei Weitem nicht derart dramatisch zu und her wie während des Ersten und Zweiten Weltkrieges. Nichtsdestotrotz standen in unserem Umfeld plötzlich Menschen vor der Frage, wie sie nun zu einem warmen Mittagessen kämen. Denn mit der von der Baslerbieter Regierung verfügten Schliessung der Alters- und Pflegeheime war es unseren externen Gästen von einem Tag auf den anderen untersagt, bei uns zum Mittagessen vorbeizukommen. Kurzerhand haben wir einen Hauslieferdienst für die Bewohnerinnen und Bewohner der benachbarten Alterswohnungen auf die Beine gestellt. Mit dieser Aktion konnten wir rasch Unsicherheiten und auch Schrecksekunden unserer treuen Mittagsgäste aus dem Weg räumen.

Glücklicherweise kehrte Anfang Juni wieder etwas Normalität zurück. Mit dem neuen Schutzkonzept waren Besuche bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie die Beherbergung unserer Essensgäste endlich wieder möglich. Wir sind sehr froh darüber und hoffen, dass dies so bleibt.

Auch diese Krise geht vorbei! In der Zwischenzeit halten wir Sie über unsere Homepage auf dem Laufenden: www.zumpark.ch

Impressum

Herausgeber: APH Zum Park
Bilder: APH Zum Park
Redaktion: Claudia Gorkey (Layout),
Mario Koch (Redaktionsleitung)

Druck: Werner Druck & Medien AG, Basel
Auflage: 1300 Exemplare
Kontakt: redaktion@zumpark.ch oder
Telefon 061 465 62 25

APH Zum Park
Tramstrasse 83, 4132 Muttenz
Tel.: 061 461 00 00, Fax: 061 465 62 17
www.zumpark.ch, info@zumpark.ch