



ALTERS- UND PFLEGEHEIM
ZUM PARK

Hauszeitung Zum Park / Käppeli



ALTERS- UND PFLEGEHEIM
KÄPPELI

Nr. 2/2023 August

Editorial

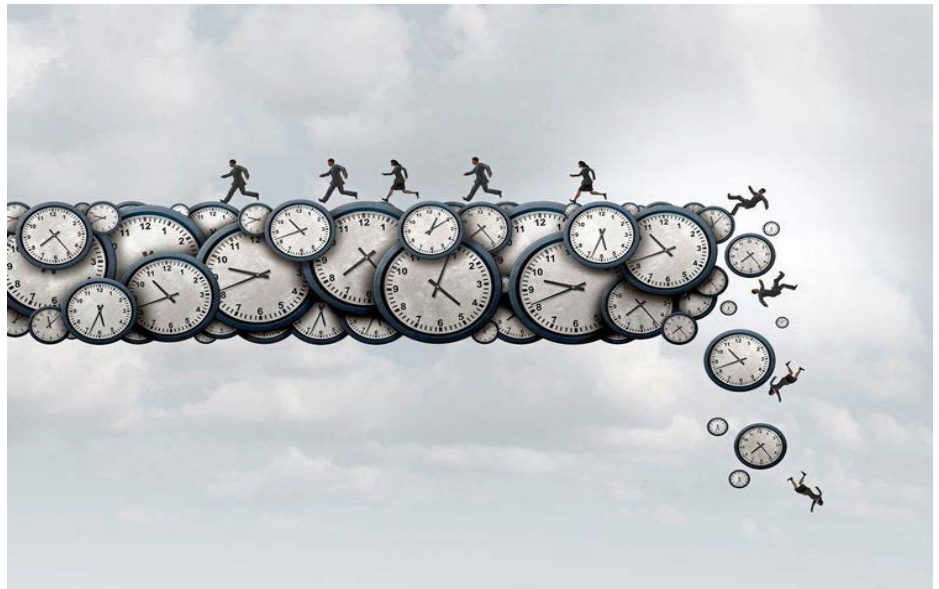
Zeit ist zwar bloss ein physikalischer Begriff mit dem Formelzeichen «t». Aber gleichzeitig ist sie für unser aller Leben auch ein enorm wichtiger, ja lebensbestimmender Faktor. Erst durch sie lassen sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auseinanderhalten und damit unsere individuellen biografischen Daten, ja, die gesamte Menschheitsgeschichte sowie all das uns darüber hinaus Bekannte in einer logischen Abfolge einzelner Geschehnisse ordnen.

Trotz aller Logik, welche hinter dem vom Menschen geschaffenen Zeitbegriff, eingeteilt in Sekunden, Minuten, Stunden u. s. w. steckt, wird Zeit von uns allen stets sehr subjektiv wahrgenommen. Eine Minute unserer Lieblingsbeschäftigung scheint daher viel schneller zu vergehen, als die eine Minute, in der wir uns mit den ungeliebten, anstrengenden Liegestützen beschäftigen... Heute besitzt fast jeder eine Uhr. Zumindest ein Handy, welches die Zeit sekundengenau anzugeben vermag, denn unser Leben wird mehr denn je von der Zeit bestimmt. Eine moderne Welt ohne das ordnende Prinzip Zeit: schlicht undenkbar! Ohne Zeit läuft alles aus dem Takt. Termine könnten nicht vereinbart werden, koordinierte Zusammenarbeit im einzelnen Betrieb, aber auch weltweit wäre somit unmöglich und öffentliche Verkehrsmittel

Fortsetzung auf Seite 2

Es ist Zeit!

von Mario Koch



Unaufhörlich zerrinnt unsere Lebenszeit und treibt uns durchs Leben. Quelle: www.derstandard.at

Ja, tatsächlich, es ist allerhöchste Zeit dafür, uns endlich einmal dem Thema Zeit zu widmen. Schliesslich taktet sie unser ganzes Leben. Alles, was wir je denken oder tun, ist mit ihr aufs Engste untrennbar verknüpft. Zugleich ist unsere Lebenszeit wohl unser aller wertvollster Besitz. Höchste Zeit, uns dies bewusst zu machen! Denn wer möchte schon sein wertvollstes Gut nicht bestmöglich hegen und pflegen?

Seien Sie jetzt bitte mal mucksmäuschenstill. Hören Sie es? Ticktack –

ticktack-ticktack... Es kommt aus Ihrem Innern. Sie hören gerade Ihre Lebensuhr ticken. Spannend und etwas beängstigend zugleich, nicht wahr? Tagein, tagaus tickt diese Uhr solange Sie leben und lässt sich durch nichts und niemanden beirren. Genau wie eine Atomuhr und ohne je gerichtet werden zu müssen zählt sie Ihre Lebenszeit Sekunde für Sekunde unermüdlich ab.

Es ist ratsam, sich dies einmal ganz bewusst vor Augen zu führen. Glauben Sie mir, Sie werden danach den

Fortsetzung auf Seite 2

Inhaltsverzeichnis

- | | | |
|-----------------------------------|--|---|
| 1 Es ist Zeit! | 8 Ganz persönlich: Johannes Ruhnau | 13 Wer Zeit sagt, muss auch Uhr sagen |
| 2 Definition des Wortes «Zeit» | 9 Ganz persönlich: Giorgio Cotonè | 14 Der Verein für Alterswohnen Muttentz erkennt die Zeiten der Zeit |
| 3 Der Tag sollte 26 Stunden haben | 10 Die Zeit – Thema im Gedächtnistraining | 15 Alles hat seine Zeit |
| 4 Lebenszeitkiller | 11 Zeitlose Zufriedenheit | 16 Dienstplanung: Fluch und Segen zugleich |
| 5 10 Fakten zur Zeit | 12 Nutzt eure Zeit!
Die Zeit vergeht wie im Flug – oder doch nicht? | |

Fortsetzung von Seite 1

tel wären nicht mehr funktionsfähig. Die Liste liesse sich beliebig lange fortsetzen! Ein gutes Zeitmanagement stellt somit einen Erfolgsfaktor dar. Das gilt natürlich in speziell hohem Masse für die Arbeitswelt, in der besonders oft zu hören ist «Ich habe jetzt keine Zeit!», «Mir fehlt die Zeit!». Zeitdruck hier, Zeitdruck da – Zeitdruck überall.

Was ist denn Zeitdruck genau? Oft nur ein Gefühl, weil vieles gleichzeitig auf einen zukommt und man völlig überfordert nicht mehr über den Berg sieht. Dies heisst jedoch nicht, dass alles auch wichtig und dringend ist, dass alles sofort gemacht werden muss. Als Geschäftsleiterinnen der beiden Alters- und Pflegeheime haben auch wir sehr viele «Anspruchsgruppen», welche «Anspruch» auf unsere Zeit haben.

Zeit ist aber auch Qualität. Deshalb ist es uns enorm wichtig, uns genügend Zeit zu nehmen für wichtige Gespräche mit Bewohnenden, Angehörigen und Mitarbeitenden. Unter Zeitdruck entstehen keine wertvollen Gespräche. Man kann sich nicht auf die Personen einlassen, wenn man mit anderem belastet ist. Ein gutes Zeitmanagement hilft da, Wichtiges und Dringendes zu unterscheiden, um eine möglichst gute, offene Kommunikation zu pflegen.

Irgendwann kommt jeder Mensch an den Punkt, an dem ihm nicht mehr viel Zeit übrigbleibt. Zeit ist äusserst kostbar und wertvoll. Nehmen wir uns daher das Recht, über unsere Zeit zu entscheiden. «Wir brauchen viele Jahre bis wir verstehen, wie kostbar Augenblicke sein können», stellt Ernst Ferstl treffend fest. Lasst uns in diesem Sinne unsere verbleibende, kostbare Zeit geniessen! Nehmen wir uns die jeweils benötigte Zeit und gestalten wir sie bewusst!

Herzlichen Dank an alle Mitarbeitenden und Angehörigen, welche sich täglich für unsere Bewohnenden Zeit nehmen. Es ist eine überaus wertvolle, wenn auch endliche Zeit.

Herzlichst
Christine Paulicke und Ellen Wieber

Fortsetzung von Seite 1

Rest Ihrer verbleibenden Zeit um ein Vielfaches gezielter nutzen. Sie werden besser erkennen, wofür es sich für Sie lohnt, Ihre Zeit zu investieren und wofür ab sofort nicht mehr. Dies erhoffen wir uns jedenfalls für Sie!

Gewiss haben Sie ein Massband oder einen Doppelmeter irgendwo in Reichweite. Sie benötigen dieses Hilfsmittel für die geplante Visualisierung. Schön, dass Sie nun bereit sind für die nachfolgende Übung:

Das Schweizerische Bundesamt für Statistik nennt auf seiner Homepage die durchschnittliche Lebenserwartung für unser Land ab Geburt wie folgt: 81.6 Jahre für Männer und 85.7 Jahre für Frauen. Gratulation an alle, welche diesen Wert bereits überschritten haben! Sie können das Messinstrument schon beiseitelegen und dürfen jeden Augenblick Ihres verbleibenden Lebens so gut es eben geht geniessen. Sie gehören zu den Gewinner*innen des Lebens, auch wenn Sie sich vielleicht nicht so fühlen. Für alle anderen geht die Übung weiter.

Ziehen Sie von Ihrem Ausgangswert, 81.6 für Männer und 85.7 für Frauen, Ihr aktuelles Alter ab. Ui, mag der eine oder andere von Ihnen nun gehörig erschrocken festgestellt haben: Da bleibt ja gar nicht mehr so arg viel Zeit! Also höchste Zeit, die längst fällige grosse Reise konkret zu planen, statt bloss davon zu träumen. Oder den jahrelangen Zwist mit einst geliebten Menschen endlich ad acta zu legen und einen Weg zu einer harmonischen, von gegenseitigem Verständnis geprägten Beziehung zu finden. Aber Vorsicht, es kommt noch schlimmer!

Teilen sie den verbliebenen Rest in drei gleich grosse Teile. Zwei Teile davon können Sie nun getrost vergessen, da Sie darüber wohl gar nicht oder nicht genügend frei verfügen können. Den einen Teil verbrauchen Sie schlafend. Den anderen für die Arbeit.

Zeit für eine kurze Pause, bevor wir das Schlussbouquet unseres gedanklichen Feuerwerks zünden. Holen Sie tief Luft, schliessen Sie die Augen und halten Sie den Atem an. Da ist es wieder! Hören Sie es? Ticktack – ticktack-ticktack ...

Und nach der kurzen Pause betrachten Sie bitte intensiv den letzten Rest auf Ihrem Messinstrument. Dies ist die Zeit, mit der Sie noch rechnen dürfen, die Ihnen verbleibt, um all das zu tun, was Sie schon immer tun wollten, was Ihnen Freude bereitet, Ihr Leben bereichert und letztlich Ihrem irdischen Dasein einen tieferen Sinn gibt. Nutzen Sie diesen, für einige von uns gewiss schon recht kümmerlichen Rest möglichst sinnvoll. Denn heute ist der erste Tag vom Rest Ihres hoffentlich erfüllten Lebens!

Wie sagte doch der berühmte Hollywood-Schauspieler Anthony Hopkins etwas salopp zwar, jedoch durchaus zutreffend «Keiner von uns kommt lebend hier raus. Also hört auf, euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt euer Herz auf der Zunge. Seit albern. Seid freundlich. Seid komisch, für nichts anderes ist Zeit.»

Und wofür haben Sie künftig keine Zeit mehr zu verschwenden?

Zeit, die

Quelle: www.duden.de

Wortart: Substantiv, feminin

Bedeutungen:

- Ablauf, Nacheinander, Aufeinanderfolge der Augenblicke, Stunden, Tage, Wochen, Jahre
- Zeitpunkt: Eng begrenzter Zeitraum (in Bezug auf seine Stelle im Zeitablauf), Augenblick
- Uhrzeit
- (der jeweiligen Zonenzeit entsprechende) Einheitszeit, Normalzeit
- Zeitraum, Zeitabschnitt, Zeitspanne
- verfügbarer Teil des Nacheinanders, der Abfolge von Augenblicken, Stunden, Tagen etc.

Der Tag sollte 26 Stunden haben

von Claudia Gorkey

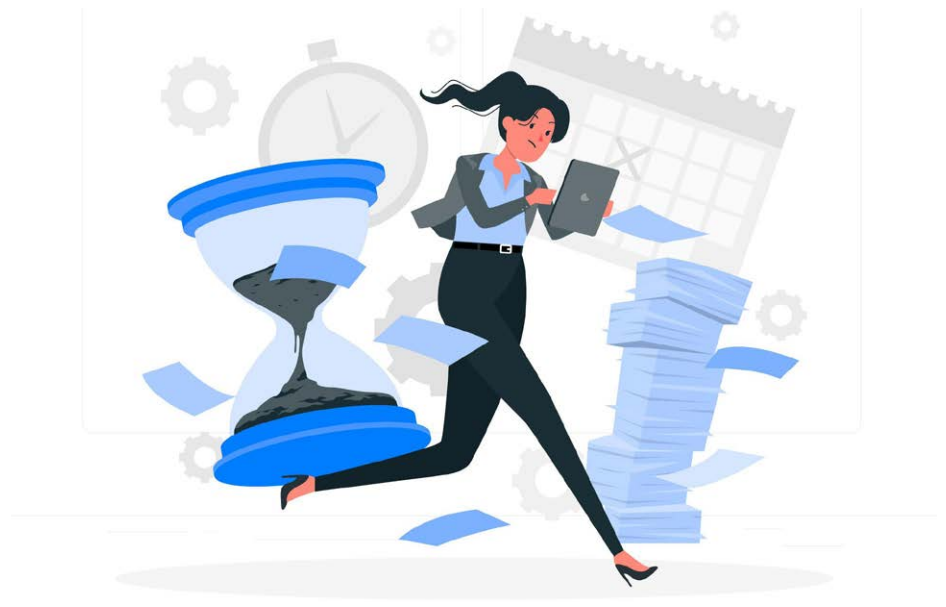
Manchmal wäre es gut, wenn der Tag mehr als 24 Stunden hätte. Ist es Ihnen nicht auch schon mal so ergangen, als würde Ihnen vor lauter Aufgaben die Zeit davonrennen? Was Ihnen möglicherweise bis dato gefehlt hat, ist ein gutes Zeitmanagement. Schauen wir doch gemeinsam, ob wir das eine oder andere aus dem Artikel in unseren Alltag übertragen können.

Der Duden beschreibt den Begriff Zeitmanagement als strukturierten Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit. Dies bedeutet also, dass wir die Zeit bewusst sowie effektiv planen und nutzen. Ziehen wir von den 24 Stunden die durchschnittliche empfohlene Schlafenszeit von rund 8 Stunden ab, bleiben also noch 16 Stunden übrig. Gehen wir zudem davon aus, dass wir rund 8,5 Stunden auf der Arbeit verbringen, verbleiben uns 7,5 Stunden zur freien Zeiteinteilung. Und ja, ich weiss, der Begriff «frei» ist sehr grosszügig gewählt. Denn wir alle sind in unserer Freizeit teilweise fremdgesteuert. Das beginnt beim Kochen für die Familie, was ich persönlich beispielsweise eher als Last und somit weniger als meine Freizeit ansehe. Dann muss vielleicht noch die Wäsche vom Vortag versorgt werden, und da war doch noch der Arbeitsweg ...

Sie sehen, die 7,5 Stunden Freizeit sind auch sehr schnell weg. Immer wieder höre ich aus meinem Umfeld, dass der Tag zu wenig Stunden hat. Aber stimmt diese Aussage wirklich? Auch ich ertappe mich öfters dabei, dass ich tagsüber gefühlt viel zu wenig Zeit zur Verfügung habe und vor allem auch viel zu wenig Zeit für mich selbst nutze.

Zeitmanagement findet in allen Bereichen des Lebens Anwendung, sei es im beruflichen Umfeld oder im persönlichen Bereich. Im Arbeitsleben hilft effektives Zeitmanagement dabei, die Arbeitslast zu bewältigen, Fristen einzuhalten und die Effizienz zu steigern.

Im persönlichen Leben ermöglicht es, genug Zeit für Familie, Freunde, Hobbys und Erholung zu haben, während man dennoch seine persönlichen Ziele verfolgt.



Ein gutes Zeitmanagement kann Ihnen dabei helfen, Ihren Alltag strukturiert und effizient zu bewältigen. / Quelle: www.freepik.com

Um das Thema ganzheitlich angehen zu können, müssen wir uns die Entwicklung des Zeitmanagements über die Jahre hinweg genauer anschauen. Zurück im Jahr 23 vor Christus schrieb der römische Dichter Horaz eine Ode, welche das berühmte Sprichwort *Carpe diem* – also nutze den Tag – beinhaltete. Horaz rief in seiner Ode dazu auf, die knappe Lebenszeit heute zu geniessen und dies nicht auf den nächsten Tag zu verschieben. Damit definierte er einen der Grundsätze des modernen Zeitmanagements, nämlich anstehende Aufgaben nicht zu verschieben, sondern plangemäss zu erledigen.

Im Zuge der Industrialisierung mussten die Menschen immer mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit erledigen. Henry Ford gelang es durch ein Zeitmanagement beim Transport den Produktionskreislauf eines Autos von 22 auf 3 Tage und 9 Stunden zu reduzieren. 1924 sagte er bereits: «Zeitverschwendung unterscheidet sich von Materialverschwendung nur dadurch, dass diese Verschwendung unwiederbringlich ist».

Im Laufe des 20. Jahrhunderts entstanden verschiedene Ansätze und Methoden des Zeitmanagements. Einer der bekanntesten Pioniere war Frederick Winslow Taylor, der den wissenschaftlichen Management-Ansatz entwickelte und die Effizienzsteigerung in der Arbeitswelt vorantrieb. Taylor wurde bekannt durch seine Arbeit zur Optimierung der Ar-

beitsabläufe und Effizienzsteigerung in der Industrie. Er führte umfangreiche Studien durch, um die besten Methoden zur Durchführung von Arbeitstätigkeiten zu identifizieren und entwickelte Prinzipien für eine systematische Arbeitsorganisation.

Um den eigenen Alltag möglichst effizient zu organisieren, bedarf es einer hohen Selbstdisziplin. Menschen weisen bestimmte Verhaltensmuster auf und so ist es einem eigentlich in die Wiege gelegt, ob die Einhaltung eines persönlichen Zeitmanagements eher einfacher oder schwerer fällt. Besonders Personen, die schnell abgelenkt werden oder die Geduld leicht verlieren, werden in der Umsetzung eines Zeitmanagements eher Schwierigkeiten haben als Personen, die sich gut konzentrieren können und ihre Arbeit bereits nach methodischen Ansätzen gestalten. Heutzutage gibt es Seminare, Bücher, Videos und sogar Apps, mit welchen man ein Zeitmanagement für sich einrichten kann. Gerne möchten wir Ihnen an dieser Stelle einige Tipps mitgeben, die Sie problemlos sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag einbauen können:

1. Prioritäten setzen: Identifizieren Sie die wichtigsten Aufgaben und setzen Sie klare Prioritäten. Konzentrieren Sie sich zuerst auf die Aufgaben mit hoher Dringlichkeit oder Wichtigkeit.

2. Listen führen: Notieren Sie alle Aufgaben und erstellen Sie somit eine «To-do-Liste». Dies hilft Ihnen den Überblick zu behalten und nichts zu vergessen. Übrigens ist es ein sehr befreiendes Gefühl, wenn eine Aufgabe erledigt ist und somit durchgestrichen werden kann. Tipp 1 und 2 können problemlos kombiniert werden. Sammeln Sie die Aufgaben und priorisieren Sie sie.

3. Zeitblöcke einplanen: Teilen Sie Ihren Tag in Zeitblöcke ein und reservieren Sie bestimmte Zeiträume für bestimmte Tätigkeiten. Beispielsweise ist es bei mir zu Hause ein ungeschriebenes Gesetz, dass die ers-

ten 15 Minuten nach dem Nachhausekommen MEINE Zeit ist.

4. Pausen und Erholung einplanen: Vergessen Sie nicht, regelmäßige Pausen und Erholungszeiten einzuplanen. Eine kurze Auszeit kann erwiesenermassen die Produktivität steigern und Ihnen helfen, konzentriert zu arbeiten.

5. Störungen reduzieren: Wer konzentriert an einer Arbeit dran ist und durch eine Störung unterbrochen wird, braucht länger, um die Arbeit zum Ende zu bringen. Ablenkung erhöht auch das Fehlerrisiko. Eine grosse Ablenkungsquelle sind Benachrichtigun-

gen, sei dies auf dem Handy oder auch in Form von aufblinkenden Mails. Wer die Benachrichtigungen ausschaltet und sich beispielsweise feste Zeiten für die Bearbeitung von Mails vornimmt, kann seine Aufgaben zielführender erledigen.

Mit kleinen Veränderungen im Alltag ist es zwar nicht möglich eine Extrastunde an die 24 Stunden anzuhängen. Die Tipps können Ihnen jedoch einen Weg aufzeigen, die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit bestmöglich zu nutzen. Viel Spass beim Ausprobieren. Werden Sie ein Zeit-Sparfuchs!

Lebenszeitkiller

von Mario Koch

Eingangs haben wir Lebenszeit als unser aller kostbarstes Gut bezeichnet. Dennoch pflegen wir alle leider nur allzu oft eine Lebensweise, welche diese Erkenntnis so gar nicht als stets bewusste persönliche Wahrnehmung erkennen lässt. Eine Studie in Deutschland hat dazu Bemerkenswertes ergeben.

Vielleicht stehen Sie noch etwas erschrocken da, weil das Ergebnis bei der Visualisierung Ihrer verbleibenden Lebenszeit wenig motivierend, ja, geradezu beängstigend ausgefallen ist. Das tut uns aufrichtig leid! Es war so gar nicht unsere Absicht, Sie zu erschrecken. Aber zugegeben, Sie etwas zu wecken jedoch schon. Und ohne nun belehrend daherkommen zu wollen, legen wir bei unserem gut gemeinten Weckruf gerne noch eine Schippe drauf. So ganz im Sinne: Nutzen Sie doch gleich die gute Gelegenheit ...

Die deutschen Forschenden haben die sieben grössten Gesundheitsrisiken nicht bloss aufgelistet, sondern dabei auch noch festgehalten, wie viele Jahre kostbarster Lebenszeit damit für Mann und Frau verlorengeht. Und da wir annehmen, dass Sie nun wieder gestärkt sind und auch unbequemen Tatsachen offen ins Auge sehen wollen, stellen wir Ihnen das Forschungsergebnis nachfolgend vor.

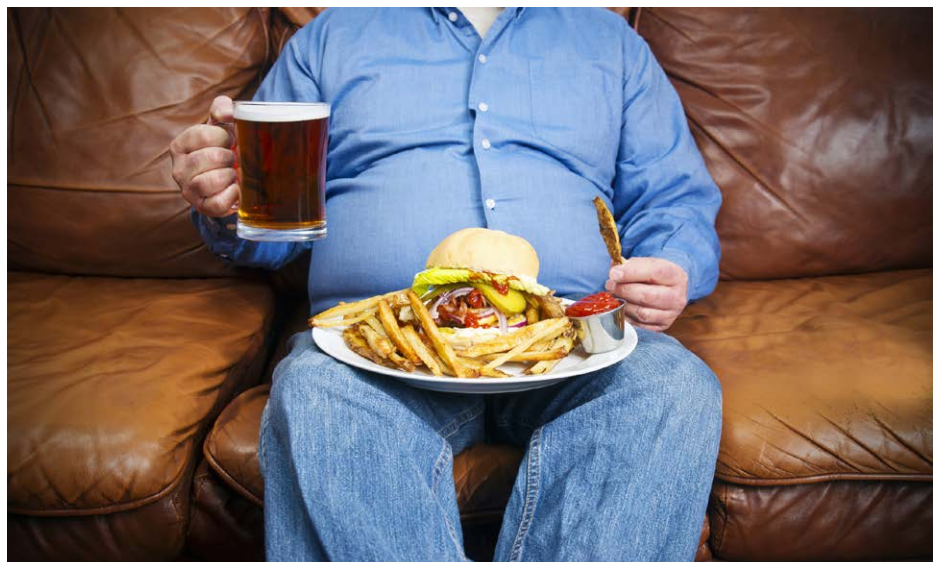
Männer verzichten statistisch gesehen auf 6,9 und Frauen auf 5,9 Lebensjahre durch das Rauchen. Und

wenn auch die Gesamtzahl der Rauchenden in den letzten Jahren zurückging, so stellt Tabakkonsum nach wie vor die Hauptursache für vorzeitigen Tod dar. Mit dem Verzicht aufs Rauchen büssen Ex-Raucher aber nur noch 2,5 und Ex-Raucherinnen etwa 2,1 Lebensjahre ein. Der Tabakverzicht hat somit, ganz egal zu welchem Zeitpunkt, eine enorme positive Auswirkung auf die Lebenserwartung.

Fettleibigkeit reduziert die Lebenserwartung bei Männern um 5,0 und bei Frauen um 3,4 Jahre.

für Männer ab 140 Gramm Alkohol pro Woche gefährlich. Das entspricht 3,5 Liter Bier oder 2 Liter Wein. Bei Frauen liegt der kritische Wert bereits bei 70 Gramm.

Falls Sie gerade vor dem Lift stehen und ungeduldig auf ihn warten: Körperliche Inaktivität verkürzt Ihr Leben gemäss der Studie um 2,5 Jahre als Mann und 2,1 Jahre als Frau. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt pro Woche übrigens mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität. Allerdings muss man dabei ausser Atem geraten oder ins



Massvolles Geniessen ist wunderbar, hat – übertrieben – jedoch seinen Preis! / Quelle: www.7jahrelaenger.de

Platz Nummer drei auf dieser Rangliste nimmt starker Alkoholkonsum ein. Er verkürzt das Leben von Männern um 3,0 und dasjenige von Frauen um 2,6 Jahre. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung wird es

Schwitzen kommen. Worauf warten Sie also: Der Zugang zum Treppenhause ist deutlich angeschrieben und die Warterei hat zudem ein Ende ... Endlich Feierabend. Freut uns für Sie. Aber Achtung: Übermässiger TV-Ge-

nuss (am besten liegend mit einer Zigarette und einer Familienpackung Chips) verkürzt das Männerleben um 2,0 und das der Frauen um 1,8 Jahre. Diese Angaben beziehen sich auf Situationen, bei denen täglich mehr als 2 Stunden TV konsumiert wird. Lesen macht hungrig. Gönnen Sie sich doch ein bisschen Obst oder Gemüse. Denn wer nicht wenigstens

einmal täglich Obst oder Gemüse isst, büsst zwischen 1,7 (Frauen) und 2,0 (Männer) Lebensjahre ein. Halten Sie durch. Wir sind bereits beim Lebenskiller Nr. 7 angelangt. Und hier kommt Ihr Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis ins Spiel. Denn soziale Isolation verkürzt das Leben von Männern um 1 Jahr und bei Frauen um immerhin 0,8 Jahre

oder ca. 9,5 Monate. So, nun liegt es einzig an Ihnen, etwas zu verändern oder eben auch nicht. Dass Sie die entsprechenden Fakten nicht kennen, gilt als Ausrede aber nicht mehr. Ach ja, und noch ein Zitat von Walter Fürst sei uns an dieser Stelle gewährt: «Wer sich Vorwürfe macht, ist zum falschen Zeitpunkt intelligent.»

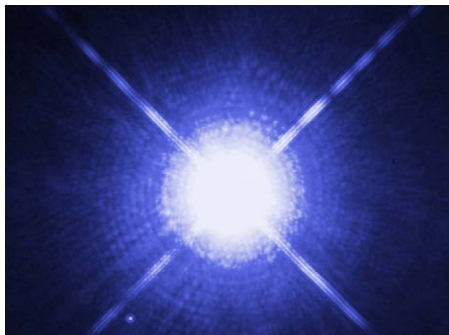
10 Fakten zur Zeit

von Claudia Gorkey

Weil das Thema Zeit eine so grosse Bandbreite an unterschiedlichsten Facetten bietet, war es schwierig, sich auf 10 interessante Fakten zu beschränken. Wir hätten Ihnen durchaus fünfmal so viele Aspekte auflisten – oder gar die gesamte Ausgabe damit füllen können. Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Entdeckung der untenstehenden Tatsachen.

1 Auch berechnete Chaosbefürchtungen spielten 1999/2000 eine grosse Rolle, da Komplikationen mit Datumsstellungen in Computersystemen nicht ausgeschlossen werden konnten, falls Programmierer wichtiger Systeme nur eine zweistellige Tagesdatumsangabe vorgesehen hätten, wie das in den speichersparsamen Zeiten der frühen Programmierung durchaus üblich war (Millennium-Bug). Ein befürchteter Zusammenbruch weltweiter Computernetze blieb aber glücklicherweise aus.

2 Die ältesten heute noch bekannten Kalender stammen aus den frühen Hochkulturen Ägyptens und Mesopotamiens. Hier zeigten sich schon zwei grundlegende Kalendertypen, die bis heute die meisten Kalendersysteme prägen: der an den Mondphasen orientierte Mondkalender und der astronomische Kalender, der den Lauf der Himmelskörper widerspiegelt. Spätestens von den Babyloniern wurde der siebentägige Wochenzyklus entwickelt, der heute fast weltweit den Ablauf des Alltags regelt. In anderen Kalendern gab es ähnliche Zyklen, zwischen fünf und zehn Tagen.

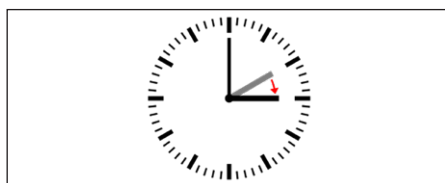


Der Stern Sirius ist der Signalgeber für das neue Mondjahr. / Quelle: www.esahubble.org

3 Im islamischen Kalender, einem synodischen, also reinen Lunarkalender, ist die Bestimmung eines Schaltjahres wie folgt festgelegt: Nach einem gebräuchlichen System sind alle Jahre, die bei einer Division durch 30 einen Rest von 2, 5, 7, 10, 13, 16, 18, 21, 24, 26 oder 29 haben, Schaltjahre.

4 Wenn ein Astronaut mit seinem Raumschiff durchs Weltall unterwegs ist und dabei schneller fliegt, als die Erde durchs All fliegt, dann vergeht für ihn die Zeit langsamer als bei uns.

5 Eine bestimmte äusserst hilfreiche Eselsbrücke für die Zeitumstellung lautet wie folgt: Man stellt die Uhren immer in Richtung Sommer: Im Frühling also vor und im Herbst zurück.



Im Frühling wird die Uhr um eine Stunde vorgestellt. / Quelle: www.wikimedia.org

6 Ein Jahr hat 52 Wochen, 365 Tage, 8760 Stunden, 525 600 Minuten und 31 557 600 Sekunden. Jeweils in einem Schaltjahr verändern sich die Zahlen.

7 Die Kirche St. Peter in Zürich ist die einzige Barockkirche der Stadt. Die Uhr an diesem Kirchturm ist die grösste Kirchturmuhren Europas. Das Zifferblatt hat einen Durchmesser von 8,7 Metern. Die Makkah Clock in Mekkah hingegen ist die grösste Turmuhr der Welt. Auch sie ist an einem Turm befestigt und hat einen Durchmesser von 43 Metern.



Die Uhr am Turm der St.-Peter-Kirche in Zürich. / Quelle: www.wikipedia.org

8 Auf der Nordhalbkugel ist astronomisch gesehen der Sommer die längste Jahreszeit: Er dauert 93 Tage, 15 Stunden und 47 Minuten. Der Winter bringt es nur auf knapp 89 Tage.

9 Der Song «Time to say goodbye» von Andrea Bocelli und Sarah Brightman basiert auf dem italienischen Lied «Con te partirò» und erhielt weltweit 15 Mal Platin.

10 Seit 1972 ist die Koordinierte Weltzeit (UTC) in Gebrauch, die durch Atomuhren realisiert wird, aber gelegentlich durch Schaltsekunden an die auf der Erdrotation basierende Weltzeit (UT) angepasst wird. Die nationalen amtlichen Zeitzonen bilden dabei einen Beitrag zur Ermittlung der internationalen UTC-Zeitskala. Seit den 1980er-Jahren wird das amtliche Zeitsignal auch über das Internet verteilt. Seit den 2000er-Jahren ist auch GPS die allgemein übliche Zeitverteilung. Bis heute ist die Ermittlung der gesetzlichen Zeit eine hoheitliche Aufgabe der Staaten.

Bestimmt sagen Sie nun nie wieder, das Phänomen Zeit sei kinderleicht zu verstehen ...

Modelleisenbahn - ein (fast) aus der Zeit gefallenes Hobby

Wenn wir uns mit dem Thema Zeit auseinandersetzen, so kommt man am Stichwort Zeitvertreib wohl kaum herum. Fast jeder und jede von uns hat eine bevorzugte Art des Zeitvertreibs, auch Steckpferd oder Hobby genannt. So auch Johannes Ruhnu, Leiter Infrastruktur, IT und Technik im APH Käppeli, welcher sich mit viel Herzblut mit Modelleisenbahnen beschäftigt.

Eisenbahn interessiert mich grundsätzlich schon immer, sowohl die grosse wie die kleine Bahn. Egal ob SBB, ÖBB, SNCF oder DB. Heute fahre ich täglich mit der Bahn zur Arbeit. Nach der Arbeit, wenn ich am Bahnhof Präteln auf dem Bahnsteig stehe, habe ich grosse Freude, wenn die schweren Güterzüge, meist in Doppeltraktion, an mir vorbeirauschen.

Diese Faszination begann bei mir bereits als kleiner Bub. Regelmässig fuhren wir, mein Vater und meine zwei Brüder, mit dem Fahrrad an den Freiburger Güterbahnhof «Züge schauen». So lernte ich schnell die verschiedenen Baureihen kennen. Die Höllentaldampflok BR 85, die Schnellzugloks der Baureihen 103 und 110, die BR 139, die Dieselloks der Baureihen 218, 212 und viele mehr. Es war für uns alle ein tolles Erlebnis! Ganz besonders, als ich den ersten ICE in Freiburg gesehen habe! Später fuhren wir mit dem Zug oft in den Schwarzwald. Dies waren jeweils grossartige Ausflüge.

Zu meinem dreissigsten Geburtstag bekam ich eine Märklin-H0-Startpackung mit einer Dampflok, eine BR 86, ein paar Wagen und ein Gleisoval. Dazu gab es noch einen Nahverkehrs zug. So nahm das Ganze seinen Lauf... Es wurden nach und nach weitere Züge, Wagen und Gleise gekauft. Natürlich alles möglichst digital! Dank Internet kann man so manches Schnäppchen machen und falls nötig auf digital umrüsten.

Für die eigene grosse Modelleisenbahn hatte ich leider nie den Platz. Pläne dafür gab und gibt es jedoch immer noch. So beschränke ich mich heute auf das Sammeln von Loks und Wagen. Oft ist es so, dass ich eine Lok ersteigere und diese dann auf digital umbauere und «optimiere». Jede Lok er-

hält einen neuen Motor und Digitaldecoder, mit welchem verschiedene Funktionen geschaltet werden können: Lichter, Sound, automatisches An- und Abkuppeln von Wagen. Und bei den Dampfloks natürlich mit Rauch! Mit der neuen Technik fährt diese dann butterweich an und bremst punktgenau. Gefahren und gesteuert werden die Lokomotiven bei mir mit Digitalzentrale und Computer. Die Technik hat in den letzten Jahrzehnten auch im Modellbau unglaubliche Fortschritte gemacht. Die Möglichkeiten werden immer unbegrenzter, die Technik immer schlauer, kleiner und kompakter. Aber leider auch immer teurer. Oftmals verbaue, verklebe und verlöte ich beispielsweise LED-Beleuchtungen, die nur wenige Millimeter gross sind. Ohne Hilfsmittel wie Lupe und «dritte Hand» ist da nichts zu machen.



Ein Moped mit LED-Beleuchtung. Foto: Zur Verfügung gestellt.

Oder ich kaufe mir Modellhäuser und klebe diese zusammen. Auch hier fließen immer noch eigene Ideen mit ein. Da werden Zimmer eingerichtet, Tapeten eingeklebt, Möbel gebaut und kleine Szenen nachgebaut. Das alles im Massstab 1:87, also sehr klein.



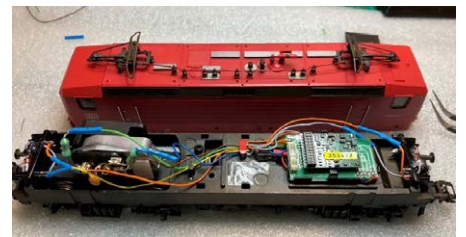
Eine Aussenaufnahme eines Stadt- und Eckhauses. / Foto: Zur Verfügung gestellt.

Ein anderes Mal habe ich einen Miniaturschaffner mit einer beleuchteten Kelle in der Hand versehen. Abfahrtsbereit!



Der Schaffner mit der beleuchteten Kelle und rechts das Moped mit LED-Beleuchtung. Die Figuren sind im Massstab 1:87 und nur etwa 1,5 cm gross. / Foto: Zur Verfügung gestellt.

Wie bereits gesagt, die Modelleisenbahn ist in den letzten Jahren leider sehr teuer geworden. Ein schönes detailliertes Modell der Schweizer Kultlok, der Re 4/4 von Märklin, kostet locker um die 400 CHF. Das ist leider beim Hobby Modelleisenbahn ein Problem. Es führt dazu, dass sich die Jugend kaum dafür begeistern, geschweige denn es sich leisten kann. Die grossen Hersteller wie Märklin, Roco und Fleischmann haben das Problem erkannt und haben mittlerweile eigene Modelle entwickelt, die vom Preis her erschwinglich sind und dennoch viel Detail- sowie Vorbildtreue mitbringen.



Der Umbau einer BR 143 der DB mit neuem Motor, Decoder und neuer Schnittstelle. / Foto: Zur Verfügung gestellt.

Für mich ist es eines der schönsten und vielfältigsten Hobbys, welche es gibt. Der Kreativität sind praktisch keine Grenzen gesetzt. Dabei wird mit den unterschiedlichsten Materialien gebaut, geklebt, beleuchtet und geschaltet. Und wenn mal etwas schief geht, ist es auch nicht schlimm... Ach ja, fast hätte ich vergessen: Und die Zeit vergeht dabei im Fluge!

«Als Begründung, warum wir keine Zeit haben, zählen wir auf, wofür wir alles Zeit haben.»

Ernst Reinhardt

Zeiten ändern sich

Nach der Schulzeit haben junge Berufseinsteiger*innen viele Möglichkeiten, welchen Weg sie für ihre Ausbildungszeit nehmen. Auch nach der Ausbildung stehen den neuen Berufsleuten wieder zahlreiche Türen offen. Im Juli und August durften wir in den Alters- und Pflegeheimen Käppeli sowie Zum Park wieder neue Lernende zu ihrer Lehrzeit begrüßen und Ausgelernte in ihre Profizeit verabschieden.

In der Schule stellt sich Schüler*innen alsbald die Frage, wie es nach der Schule weitergehen soll. Obwohl die Weichen teilweise schon in der Mittelstufe gestellt werden, ob eher ein akademischer Weg oder eine Berufsausbildung eingeschlagen wird, stehen den Schulabgänger*innen dank der modernen Schweizer Bildungslandschaft auch später noch viele Möglichkeiten zur Verfügung. Heutzutage ist es sowieso eine Seltenheit, wenn Arbeitnehmer*innen das gesamte Arbeitsleben über in ihrem Lehrberuf bleiben, geschweige denn

ihre gesamte Karriere beim selben Arbeitgeber verbringen. Die beiden Muttenzer Alters- und Pflegeheime bieten jährlich in verschiedenen Ausbildungsberufen Lehrstellen an, vorwiegend in unserem Kernbereich Pflege und Betreuung. Während ihrer Ausbildungszeit durchlaufen unsere Lernenden verschiedene Lehrstationen und werden bei uns, in der Berufsschule sowie in den überbetrieblichen Kursen zu Profis ausgebildet. Ende Juni dieses Jahres war wieder für einige Lernende das Zittern vor-

bei. Die Nachricht über die bestandenen Prüfungen flatterte in die Häuser und alle freuten sich über den Erfolg. Alle Lernenden haben ihre Abschlussprüfung bestanden! Anfang Juli feierten die Absolvent*innen dann zusammen mit ihren Berufsbildnerinnen und Angehörigen den Abschluss bei einem leckeren Apéro. An dieser Stelle gratulieren wir allen noch einmal herzlich zu ihrem erfolgreichen Abschluss! Wir freuen uns, dass sich einige unserer Lernenden für eine Weiteranstellung in unseren Häusern entschieden haben.



V.l.n.r.: M. Laible, S. Sprecher, L. Höner, A. Dos Santos, I. Gaarhuis, G. Güclü, Z. Demir, J. Jost. Auf dem Foto fehlen: F. Gashi, A. van Dongen.



V.l.n.r.: R. Cakolli, S. Kabashi, F. Klaus, A. Vimalachandran, S. Karapinar, S. Fontana.



V.l.n.r.: A. Belluomo und S. Kur Abdu



Nach einer ganz kurzen «Verschnaufzeit» durften wir dann Anfang August die neuen Lernenden begrüßen. Bei einem Einführungsprogramm wur-

den sie von den Berufsbildungsverantwortlichen in Empfang genommen und über die wichtigsten Themen informiert. Wir begrüßen

noch einmal ganz herzlich alle unsere neuen Lernenden und wünschen eine spannende, lehrreiche Ausbildungszeit!



V.l.n.r. D. Demirtas, S. Kryeziu, N. Onybule, D. Emini, J. Sterchi, G. Demir. Auf dem Foto fehlt: L. Rollier.



V.l.n.r.: L. Lazarin, L. Shabani, A. Kilic, S. Marinkovic, L. Nergiz. Auf dem Foto fehlt: S. Reyes.



Ganz persönlich



Zur Person

Johannes Ruhnau

Leiter Infrastruktur, IT und

Technik, SIBE im APH Käppeli

Eintritt: 01.03.2022

Nationalität: DE

Aufgewachsen in Freiburg im Breisgau.

Ich habe keinen bestimmten **Lieb-
lingsort**. Ich mag sehr gerne Wälder.
Hier schätze ich die Natur, die Ruhe
und je nach Jahreszeit die besondere
Atmosphäre. Jede Jahreszeit in der
Natur finde ich spannend, es darf nur
nicht zu heiss sein.



*Wälder spenden bei heissem Wetter et-
was Kühle. / Quelle: www.pixabay.com*

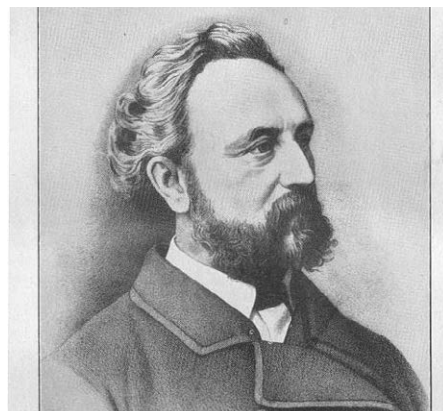
In meiner Freizeit beschäftige ich
mich viel mit der grossen und der klei-
nen Bahn (siehe Artikel «Modelleisen-
bahn – ein (fast) aus der Zeit gefallenes
Hobby» in dieser Ausgabe auf Seite 6.



*Hier ist gerade ein Baum im Bau. / Foto:
Zur Verfügung gestellt.*



*Der Gremelsbacher-Tunnel befindet sich auf der Strecke der Schwarzwaldbahn. /
Quelle: www.wikipedia.org*



*Robert Gerwig lebte von 1820 bis 1885. /
Quelle: www.wikimedia.org*

kennenlernen. Er war ein bedeutender Bauingenieur im 19. Jahrhundert und hat unter anderem an der Schwarzwald-, der Höllental-, der Hochrhein- (Waldshut-Konstanz) sowie der Gotthardbahn geplant und gebaut.

Die **Rolle für einen Tag** möchte ich eigentlich mit niemandem Bestimmten tauschen. Wobei es sicher mal interessant wäre, die Rolle des Bundeskanzlers in Deutschland einzunehmen.

Beim gemeinsamen Abendessen würde ich gerne mal Robert Gerwig

Mehr Zeit hätte ich gerne für mich. Da ich auch Kinder habe, ist meine Freizeit sehr beschränkt.

Ganz persönlich



Sizilien, die grösste Insel im Mittelmeer, ist zweifellos mein **Lieblingssort**. Mit ihren atemberaubenden Landschaften, ihrer reichen Geschichte, köstlichen Küche, südländischen Kultur und natürlich meiner Familie zieht es mich immer wieder dorthin.

Mein Tag in Sizilien beginnt mit einem italienischen Espresso, gefolgt von einem Spaziergang entlang der malerischen Küste. Das türkisfarbene Wasser, das sanft an die goldenen Sandstrände anschlägt, ist einfach verlockend. Ich lasse mir Zeit, um die warme Sonne auf meiner Haut zu spüren und den salzigen Duft des Meeres einzusatmen.



Hier lässt es sich bestimmt gut entspannen ...

Ein weiteres Highlight ist zweifellos die sizilianische Küche. Die Aromen, die hier auf den Teller kommen, sind einfach himmlisch! Von saftigen Orangen, süssen Granatäpfeln über frische Meeresfrüchte, delikaten Käse bis hin zu leckeren Cannoli und cremigem Pistazieneis. Die kulinarische Vielfalt ist beeindruckend. Ich lasse es mir jeweils nicht nehmen, mich durch die verschiedenen Gerichte zu kosten und das wahre Geschmackserlebnis Siziliens immer wieder zu entdecken.

Abends geniesse ich gerne den Sonnenuntergang am Strand von San Vito

lo Capo oder Mondello. Die warmen Farben des Himmels, wenn die Sonne langsam hinter dem Horizont verschwindet, sind einfach magisch. Ich lasse mich dann in den Sand sinken, beobachte die Wellen und geniesse die Ruhe und Gelassenheit dieses besonderen Moments.



San Vito lo Capo mit seinem türkisblauen Wasser. / Quelle: www.booking.com

In meiner Freizeit ist die Natur für mich eine Quelle der Inspiration und des Ausgleichs. Ich geniesse die malerischen Umgebungen, sei es im Wald, in den Bergen oder am Meer. Das Rauschen der Blätter und die frische Luft beleben meine Sinne und helfen mir, den Stress des Alltags hinter mir zu lassen. Daneben nehme ich mir auch gerne Zeit für meine Familie und Freunde. Treffen mit ihnen, gemeinsame Unternehmungen sowie das Teilen von Erfahrungen und Geschichten bereichern mein Leben. Sei es bei einem gemütlichen Abendessen oder einfach nur beim Plaudern und Lachen. Die Zeit mit meinen Lieben ist unbezahlbar und schenkt mir grosse Freude. In meiner Freizeit gibt es eine Vielzahl von Aktivitäten, die mich erfüllen und mir das Gefühl geben, dass ich meine Zeit sinnvoll nutze. Ob es darum geht, meiner Kre-

Zur Person

Giorgio Cottone

Leiter Technik / Unterhalt, SIBE

APH Zum Park

Eintritt: 01.02.2021

Nationalität: IT

Aufgewachsen in Aesch BL.

aktivität Ausdruck zu verleihen, in der Natur neue Energie zu tanken oder mit anderen Menschen wertvolle Momente zu teilen, ich finde immer Wege, meine Zeit mit Dingen zu füllen, die mir Freude bereiten und mich erfüllen.

Jason Statham ist zweifellos ein faszinierender Schauspieler und eine beeindruckende Persönlichkeit. Es wäre sicherlich aufregend, ihn **bei einem Abendessen** persönlich kennenzulernen. Er verkörpert in seinen Filmen oft starke, charismatische Charaktere, die mit ihrem Talent und ihrer körperlichen Präsenz überzeugen. Ich könnte persönlichere Fragen stellen, um den Menschen hinter der Schauspielerpersönlichkeit kennenzulernen. Ich dürfte seine Hobbys und Interessen erkunden, seine Meinungen zu aktuellen Themen erfahren und mir vielleicht sogar einige lustige Momente aus seinem Leben anhören. Am Ende des Abends würde ich mit vielen inspirierenden Eindrücken und wertvollen Erinnerungen, die mich noch lange begleiten würden, nach Hause gehen.

Unhöflichkeit, respektloses Verhalten und unfaire Behandlung sind Verhaltensweisen, die starken **Ärger** in mir auslösen. Es ist frustrierend, wenn Menschen ihre Manieren vergessen und andere mit Missachtung behandeln. Ebenso ärgert es mich, wenn Menschen unfair behandelt werden. Gerechtigkeit ist ein grundlegendes Prinzip, das für ein harmonisches Zusammenleben unabdingbar ist.

Unfairness kann sich in verschiedenen Situationen zeigen, sei es am Arbeitsplatz, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder sogar in gesellschaftlichen Strukturen. Das Bewusstsein für diese Ungerechtigkeiten treibt mich dazu an, aktiv zu werden, um Ungleichheiten abzubauen und gerechte Bedingungen für alle Menschen zu fördern.

Wenn ich die Gelegenheit hätte, für einen Tag die Rolle mit einer anderen Person zu tauschen, wäre das eine aufregende und interessante Erfahrung. Möglichst mit jemandem, der einen faszinierenden Beruf hat. Vielleicht Astronaut*in, um den Weltraum zu erkunden, Meeresbiolog*in, um mit Delfinen zu schwimmen, oder

Archäolog*in, um antike Schätze zu entdecken. Es wäre eine Gelegenheit, in eine völlig andere Welt einzutauchen und das Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Egal für wen ich mich entscheiden würde, der Tag im Austausch mit dieser Person wäre sicherlich lehrreich und bereichernd.

Es ist Zeit, sich einen Moment zu nehmen und über das Thema Zeit, nachzudenken. In unserer hektischen und schnelllebigen Welt scheint die Zeit oft wie Sand durch unsere Finger zu rinnen. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, jonglieren zwischen Arbeit, Verpflichtungen und persönlichen Interessen und haben das Gefühl, dass die Zeit einfach da-

vonfliegt. Doch es ist wichtig, sich bewusst Zeit zu nehmen. Zeit, um innezuhalten, um zu reflektieren, um zu geniessen und um Prioritäten zu setzen. Wenn wir uns ständig im Hamsterrad des Alltags verfangen, verpassen wir oft die kostbaren Momente und die Gelegenheit, das Leben in vollen Zügen zu geniessen. Insgesamt sollten wir uns stets daran erinnern, dass Zeit eine begrenzte Ressource ist. Wir können sie nicht vermehren oder zurückdrehen. Aber wir können sie bewusst nutzen und schätzen. Es ist Zeit, die kleinen Freuden des Lebens zu geniessen, sich Zeit für sich selbst und für andere zu nehmen und das Beste aus jeder Minute zu machen. Denn letztendlich ist Zeit das Wertvollste, das wir besitzen!

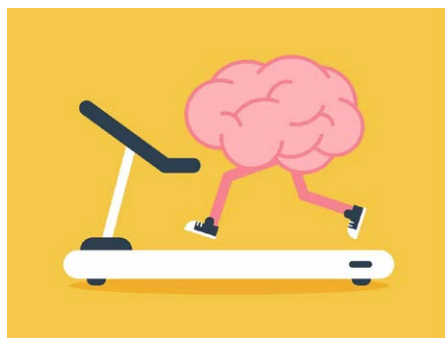
Die Zeit – Thema im Gedächtnistraining

Wir alle kennen es aus eigener Erfahrung: Zeit kann als sehr bedächtig plätschernd, aber auch als rasend schnell empfunden werden. Bei dem bei vielen unserer Bewohner*innen sehr beliebten Gedächtnistraining verfliegen die Minuten meist wie im Fluge. Daher würde dabei eine Zeitverzögerungsmaschine wohl ziemlich oft genutzt ...

Wöchentlich treffen sich unter der Leitung von Regula Meier, Mitarbeiterin der Aktivierung im APH Zum Park, etwa 6 bis 8 Bewohner*innen der Abteilung B4 zum beliebten Gedächtnistraining. Das Thema Zeit wird dabei immer wieder mal gestreift, wenn jemand beispielsweise sagt: «Früher war...». Auf Bitte von uns Zeitungsmacher*innen wurde kürzlich jedoch das Thema Zeit für einmal ganz bewusst aufgegriffen.

Als Einstieg wurde den Anwesenden die Aufgabe gestellt, möglichst viele verschiedene Wörter zu nennen, welche das Wort «Zeit» enthalten. Die gemeinsame Suche war verblüffend erfolgreich und die entsprechende Liste wurde immer länger und länger. Abendzeit, Probezeit, Bewährungszeit, Adventszeit, Weihnachtszeit, Morgenzeit, Ferienzeit, «Keine Zeit», Freizeit, zeitlos, Arbeitszeit, Mahlzeit, allzeit bereit, zeitgleich, Regenzeit, Sommerzeit, Winterzeit, Überzeit, Langzeit, lange Zeit, Zeitung, Brotzeit,

Zeitverschiebung, Eisenzeit, Neuzeit, Bronzezeit, Osterzeit, Fahrzeit, Zeitverschwendung, Herbstzeitlose, Zeitschrift, Kinderzeit, Ruhezeit, Erholungszeit, Zwischenzeit, Essenszeit, Eiszeit, Steinzeit, Wartezeit, Abfahrtszeit, Ankunftszeit, Reisezeit, Flugzeit, Hochzeit, Kochzeit, Backzeit, Lebenszeit, Lokalzeit, Weckzeit, Jagdzeit, Trauerzeit, Kurzzeit, Endzeit, Kirchenzeit, Anfangszeit, Auszeit, Bedenkzeit, Partyzeit, Zeitgeist, Jugendzeit, Rentenzeit, Schwangerschaftszeit, Schonzeit, Schulzeit.



Regelmässiges Gedächtnistraining steigert die kognitive Leistungsfähigkeit des Gehirns. / Quelle: www.tagblatt.ch

Über jeden dieser gemeinsam gefundenen Begriffe liesse sich gewiss etwas Interessantes schreiben. Aber Sie haben gewiss weder genügend Zeit noch besonders viel Lust dazu, eine mindestens hundertseitige Hauszeitung zu lesen. Also lassen wir das – einzig aus Zeitgründen natürlich ...

Nach den Unterschieden zwischen

«früher» und «heute» befragt, meinte einer der Herren: «Heute ist alles besser». Natürlich stimmten dem nicht alle Teilnehmenden zu. Und eine der Frauen liess die Runde sogleich wissen, dass sie die moderne Musik abscheulich fände. Man könne dazu ja gar nicht mehr tanzen wie früher. Zudem sehe es doch wesentlich eleganter aus, wenn zwei Menschen Kontakt halten beim Tanzen. Und zur Mode sagten viele der Frauen, dass sie keine Miniröcke getragen hätten. Das habe ihnen nicht gefallen. Den Männern jedoch schon ... Bestätigt wurde hingegen, dass es heute auch viele Errungenschaften gibt, welche das Leben viel einfacher und wesentlich besser machen, als dies früher der Fall war. Das Reisen zum Beispiel sei enorm komfortabler und schneller geworden. Im Auto hätten jetzt mehrere Personen Platz und im Kofferraum könne diverses Material mitgeführt werden. Auch die Fortschritte, welche inzwischen im Bereich des Gesundheitswesens realisiert werden konnten, wurden von den Teilnehmenden angesprochen. Heute würden ja zum Wohl zahlreicher Menschen Operationen durchgeführt, welche früher noch völlig unmöglich waren.

Auf die Nachfrage, was sie denn als Kinder in ihrer Freizeit gemacht hätten, wurde schnell klar, dass zuhause viel geholfen werden musste. Sei es im Familiengarten oder auf dem Bau-

ernhof. Eine der Frauen hat Kinder gehütet, eine andere Besorgungen für die Nachbarn erledigt. Dafür erhielt sie jeweils 5 Rappen. Die Wenigsten hätten jedoch fürs Helfen ei-

nen «Batzen» erhalten. Aber es sei auch oft draussen gespielt worden. Sei es mit dem Kreisel oder mit den «Glugger» (Murmeln). Zudem seien damals auch Seilspringen und Völker-

ball sehr beliebt gewesen. Zahlreiche schöne und wertvolle Erinnerungen wurden sehr lebhaft zum Besten gegeben und die Zeit dieser Gedächtnistrainingsstunde verfloß im Nu.

Zeitlose Zufriedenheit

von Mario Koch

Egal, auf welche Zeit ihres Lebens man Irmgard Baumann-Vogler, welche seit März 2022 im APH Zum Park lebt, auch immer anspricht: Sie scheint ihre bisherige Lebenszeit trotz Krieg und anderen persönlichen Schicksalsschlägen äusserst positiv erlebt zu haben. Und bestimmt wird sie ihr Bestes geben, dass dies weiterhin so bleibt!

Bereits ihr strahlendes Lächeln beim Betreten ihres Zimmers belegt: Hier ist man von einem sehr zufriedenen Menschen herzlich willkommen. Selbst den Zeiten des 2. Weltkriegs, welche sie in Freiburg im Breisgau erlebt hatte, vermag sie im Nachhinein trotz aller schrecklichen Erlebnisse sowie qualvollen Entbehrungen etwas Gutes abzurufen. Dies sei der Verdienst ihrer überaus fürsorglichen Mutter, welche sich in jenen düsteren Zeiten liebevoll um die vier Kinder, zwei Brüder und eine Schwester, gekümmert habe. Ganz nach dem prägenden Motto: Für alles im Leben gibt es eine Lösung! Danach habe sie das grosse Glück gehabt, dass sich die allgemeinen Lebensbedingungen ständig verbesserten. Und ihre Schulzeit betrachtet sie im Nachhinein als eine der glücklichsten Phasen ihres bisherigen Lebens. Sie sei äusserst gerne zur Schule gegangen und habe dabei alles Neue regelrecht in sich aufgesaugt. Nur zu gerne hätte sie eine Lehre als Damenschneiderin absolviert. Aber stattdessen musste sie arbeiten, wie dies zur damaligen Zeit üblich war.

1963 kam sie dann in die Schweiz, lernte ihren fürsorglichen und inzwischen bereits verstorbenen Mann kennen und widmete sich danach vollumfänglich ihren drei Kindern, da ihr Mann nicht wollte, dass sie weiterhin arbeiten gehe. Die Freizeit verbrachte die Familie am liebsten draussen in der Natur. Wann immer möglich habe sie die Kinder geschnappt und mit ihnen etwas unternommen. Und in der Ferienzeit seien sie stets für drei Wochen erst nach Riccione, später dann gerne nach Griechenland ans Meer gefahren, da ihr Mann am Meer, im italienischen Salerno, aufgewachsen sei und alle den Strand und das Baden liebten. Jeweils im Herbst war dann Wanderzeit, meist auf dem Hasliberg, angesagt. Auch dies: Genuss

und Erholung pur für sie. Ein Auto besaßen sie nie. Sämtliche Ausflüge und Reisen wurden mit den öffentlichen Verkehrsmitteln organisiert. Zeitverlust in nervenaufreibenden Verkehrstaus auf den im Sommer oft verstopften Strassen kenne sie daher nicht. Einen PC habe sie nie gehabt, auch wenn dies mit der Zeit zur Ausnahme wurde. Man müsse doch nicht in jeder Beziehung mit der Zeit gehen und sich den jeweiligen Modeströmungen unterwerfen. Wer dies möchte – sehr gerne; für sie sei dies jedoch nichts.

Sie wolle einfach die ihr verbleibende Zeit in vollen Zügen geniessen. Möglichst das Beste aus jedem Moment machen. Und dies gelinge hier gut, da man mit sehr gutem Essen und ausgezeichnete Betreuung tagtäglich verwöhnt werde. Unzufriedenheit sei nie ihr Ding gewesen. Ganz im Gegenteil, man müsse doch für alles möglichst dankbar sein. Jeden Tag nehmen, wie er gerade kommt. Sich glücklich schätzen und sich nicht mit Dingen aufhalten, welche nicht im eigenen Einflussbereich liegen. Meckern bringe nichts ausser zunehmender Unzufriedenheit. Mit solchen Menschen habe sie gar nichts am Hut. Ihre Zeit sei ihr viel zu kostbar, um sich mit diesen herumzuschlagen.

Für sie sei es äusserst wichtig, schöne Gedanken zu haben, sich an Kleinigkeiten zu erfreuen, offen auf andere zuzugehen und sich genügend Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen. Dies mache sie jeweils am Morgen. Denn als Morgenmensch stehe sie schon früh auf, geniessen ihre tägliche Dusche und freue sich dabei schon auf das Wichtigste in ihrem Tagesablauf: ein gemütliches, ausgiebiges Frühstück!

Und Sommer- oder Winterzeit sei ihr dabei einerlei. Sollen die Kühe doch gemolken werden, wann immer ihnen danach ist, Hauptsache, die Milch für



Nebst der Frühstückszeit schätzt Frau Baumann-Vogler auch die Zeit für Entspannung auf ihrem Lieblingssessel.

den Frühstückskaffee ist für sie stets griffbereit! Danach sehe ihr Zeitplan nun noch einen Morgenspaziergang vor. Danach spiele Zeit keine Rolle mehr. Sie lasse sich vom Gebotenen einfach überraschen und folge ihrer jeweiligen Lust und Laune.

Sie bereue gar nichts in ihrem Leben und eine Möglichkeit, an der Zeitschraube zu drehen, interessiere sie daher überhaupt nicht. Und punkto Jahreszeit sei ihr der Sommer am liebsten. Denn sie liebe Wärme und habe damit auch kein Problem. Beste Voraussetzungen in Zeiten des Klimawandels! Und mit ihrer überzeugenden, stets positiven Denkweise scheint sie mir bestens dafür geeignet, einfach unbekümmert hinzunehmen, was immer ihr die Zeit noch beschert wird. Mich hat die kurze Zeit unserer Begegnung jedenfalls bereichert. Herzlichen Dank dafür!

«Es ist Zeit sich zu entspannen, wenn man keine Zeit dafür hat.»

Sydney Harris Jr.

Nutzt eure Zeit!

von Mario Koch

Im Internet finden sich zahlreiche Stellen, welche festhalten, was Sterbende am meisten bereuen. Und wenn sich dabei durchaus auch Formulierings- oder Schwerpunktunterschiede erkennen lassen, so sind es unter dem Strich dennoch stets die gleichen Themen, welche auf dem Sterbett unnötig belasten. Ganz egal wie viele Lebensbereiche dabei genannt werden: Lassen wir uns doch fürs eigene Leben möglichst oft davon leiten, solange uns dafür noch Zeit bleibt.

Ganz oben steht der Wunsch, seine Lebensträume viel mehr und entsprechend konsequent zu verfolgen. All die Vorhaben, welche man gedanklich immer wieder als erstrebenswerte Quelle der eigenen Zufriedenheit, ja des persönlichen Glückes erkennt, müsste man mit dem gewissen Mut für den Sprung ins Unbekannte immer wieder tatkräftig verwirklichen. Dies heisst auch, nicht möglichst oft reine Vernunftentscheide zu fällen, sondern bei seinem Handeln vermehrt auf die Stimme seines Herzens zu hören.

Weiter sollte man sein Leben, das einzige, welches einem je zur Verfügung stehen wird, möglichst nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten und nicht immer wieder den Fehler begehen, sich nach offen kommunizierten oder auch nur vermuteten Wünschen anderer zu richten. Das Hier und Jetzt



Der Weg durchs Leben sollte sorgfältigst gewählt werden. / Quelle: www.pixabay.com

genussvoll gestalten, statt sich allzu sehr mit Vergangenem oder Zukünftigem zu beschäftigen und vor lauter Arbeit das eigentliche Leben zu verpassen.

Viele bereuen weiter, nicht genügend geliebt zu haben. Damit meinen sie, viel zu selten über ihre Gefühle gesprochen zu haben. Dass sie es verpasst hätten, ihren Lieben immer wieder in aller Deutlichkeit zu sagen, was sie für diese empfinden, wie unheimlich wichtig sie für das eigene Glücksempfinden seien. Wann haben Sie Ihre Eltern, Partner*innen, Kinder, gute Freunde das letzte Mal in die Arme genommen, um Ihnen offen zu sagen, welchen enorm hohen Stellenwert sie in Ihrem Leben haben?

Ein weiterer Punkt auf dieser Liste der Versäumnisse gibt uns vor, sich immer wieder an den kleinen, ver-

meintlich selbstverständlichen schönen Dingen im Leben zu erfreuen. Sich immer wieder bewusst zu machen, worüber man sich täglich freuen sollte, weil dies für sehr viele andere Menschen überhaupt nicht selbstverständlich ist. Sich genau deshalb möglichst oft selbst glücklich zu schätzen, statt sich über all das letztlich völlig Unwichtige zu ärgern, was man nicht hat oder kann.

In seinem Leben seine Prioritäten anders setzen, mehr mit Familie, Freunden, Bekannten, ja gar Fremden erleben, sich Zeit für all die schönen Dinge im Leben nehmen, mehr von der Welt entdecken, statt Ruhm und Reichtum zu verfolgen, ist eine weitere Empfehlung für ein möglichst erfülltes Leben.

Sich selbst mit all seinen Unzulänglichkeiten mehr zu lieben, seine Selbstzweifel nicht Oberhand gewinnen zu lassen, die beste Version seiner selbst, statt bloss eine unvollkommene Kopie von jemand anderem zu sein, wäre ein weiterer bedeutender Schlüssel zu vermehrtem Lebensglück. Und schliesslich bereuen viele Sterbende, im Verlaufe ihres Lebens nicht genügend auf die eigene Gesundheit geachtet zu haben. Der Artikel «Lebenskiller» in dieser Zeitung könnte Ihnen möglicherweise Aufschluss geben, wo auch Sie den Hebel jetzt noch ansetzen könnten.

Wozu Sie sich auch immer entscheiden: Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg und ein erfülltes Leben!

Die Zeit vergeht wie im Flug – oder doch nicht?

von Claudia Gorkey

Als Kind kam es mir immer wie eine Ewigkeit vor, bis ich meinen Geburtstag wieder feiern durfte. Heutzutage bin ich an meinem Geburtstag immer wieder erstaunt, dass schon wieder ein Jahr vergangen ist. Geht es Ihnen nicht auch manchmal so? Die Zeit scheint rasend vorbeizugehen. Doch empfinden wir die Zeit im Laufe unseres Lebens unterschiedlich? Finden wir es gemeinsam heraus ...

Zeigt die Bildschirmanzeige an der Tramhaltestelle 3 Minuten an, so können sich diese 3 Minuten bisweilen ins Endlose ziehen. Das Warten im

Wartezimmer scheint eine Ewigkeit zu dauern. Das Essen, welches 2 Stunden lang in liebevoller Arbeit zubereitet wurde, ist in 15 Min. gegessen. An den Wochenenden scheinen die Tage schneller vorüberzugehen als die Tage auf der Arbeit. Erkennen Sie die eine oder andere Aussage wieder? Aber wie kann es sein, dass vor allem beim Warten die Zeit scheinbar nicht vergeht und grossartige Aktivitäten rasend schnell zu Ende sind?

Obwohl die Zeit eine objektive Grösse ist, variiert unser persönliches Empfinden und unsere Wahrnehmung der Zeit erheblich. Zahlreiche

wissenschaftliche Studien zeigen, dass dabei psychologische Faktoren eine entscheidende Rolle spielen.

Die Aufmerksamkeit ist eine der grundlegenden psychologischen Faktoren, die unsere Zeitwahrnehmung steuert. Unser Zeitgefühl hängt massgeblich von der Intensität und Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit ab. Eine Studie der Stanford University beispielsweise ergab, dass Menschen dazu neigen die Zeit als schneller wahrzunehmen, wenn sie stark abgelenkt oder in eine Tätigkeit vertieft sind. Die Ablenkung kann dazu führen, dass wir uns dem Ablauf der Zeit weniger bewusst sind und daher das Gefühl entsteht, die Zeit sei schnell

vorbeigegangen. Selbstverständlich dauert eine Stunde trotz allem noch immer 60 Minuten.



Auch wenn es manchmal gefühlt eine Ewigkeit dauert, so vergeht die Zeit immer gleichbleibend schnell. / Quelle: www.pixabay.com

Einen weiteren Einfluss auf das subjektive Zeitempfinden hat unser emotionaler Zustand. Auch hier hat die Forschung herausgefunden, dass wir dazu neigen, emotionale Ereignisse als länger wahrzunehmen, neutrale Ereignisse wiederum als kürzer. Diese Verzerrung der Zeitwahrnehmung wird auf den erhöhten Aufmerksamkeitsfokus und die verstärkte Speicherung von Informationen während

emotionaler Zustände zurückgeführt. Eine verzerrte Zeitwahrnehmung kann aber auch Symptom von Erkrankungen sein. An Schizophrenie erkrankte Personen haben ein verändertes Zeitgefühl. Die Wahrnehmung einer Zeitspanne schwankt bei schizophrenen Patienten stärker als bei nicht erkrankten Personen. Eine gängige Theorie in der Erforschung von Schizophrenie geht davon aus, dass dem Krankheitsbild Fehler in der zeitlichen Informationsverarbeitung zugrunde liegen könnten und es auf diese Weise zu bekannten Symptomen wie Halluzinationen kommen kann. Ergebnisse aus Studien zeigen, dass die innere Uhr bei an Schizophrenie erkrankten Menschen nicht unbedingt schneller oder langsamer, sondern nicht konstant tickt.

Da sind wir auch wieder bei den eingangs beschriebenen Unterschieden in der Zeitwahrnehmung. Wir müssen nicht unbedingt eine Krankheit haben, um eine andere Zeitwahrnehmung als unser Gegenüber zu haben. Wenn wir beispielsweise ein spannendes Buch lesen, scheint die Zeit schneller zu vergehen. Während ei-

ner unangenehmen Situation, wie beispielsweise mit dem Auto im Stau stehen, haben wir das Gefühl, die Zeit vergehe langsam.

Was können wir also tun, dass die Zeit in einer langweiligen Situation schneller vorbei geht – beispielsweise bei der nächsten Sitzung, die genauso gut in einem Mail abgehandelt werden könnte? Natürlich könnte man sich ablenken, indem man beispielsweise aus dem Fenster schaut oder die nächsten Abendessen plant und gleichzeitig eine Einkaufsliste ausarbeitet. Sinnvoller (und auch der Sitzungsleitung gegenüber respektvoller) ist es jedoch, aktiv mitzuarbeiten, indem man zum Beispiel Fragen stellt oder sich Notizen macht. Bringt das alles nichts, kann man sich auf seine Umgebung und sich selbst konzentrieren, indem man die Situation möglichst achtsam erlebt. Man kann also bewusst ein- und ausatmen, auf seinen Körper hören oder auch die anderen Teilnehmenden beobachten und somit bewusst wahrnehmen. So lässt sich die Zeit zwar nicht verändern – wohl aber unser Zeitempfinden!

Wer Zeit sagt, muss auch Uhr sagen!

von Mario Koch

Das Bedürfnis, Zeitangaben machen zu können, reicht in der Menschheitsgeschichte weit zurück. Hier einige Fakten zur Entwicklung der Zeitmessung und zur Bedeutung von Uhren für die Schweiz.



Die Grandmaster Chime vom Schweizer Uhrenhersteller Patek Philippe ist eine der teuersten Uhren der Welt. / Quelle: www.patek.com

Bereits vor etwa 8000 Jahren belegen gefundene Tontafeln, dass mit einfachsten Stabuhren, also Stäben, welche in die Erde gesteckt wurden und von der Sonne beschienen einen Schatten warfen, den man zur Zeitangabe nutzen konnte, existierten. Somit war dies die erste Uhr der Menschheit. Wer dies erstmals gemacht haben soll, lässt sich allerdings nicht mehr eindeutig belegen. Sicherlich haben die alten Ägypter bereits vor 4000 Jahren mit Sonnenuhren gearbeitet, später auch mit Wasser- und Sanduhren. In Babylonischer Zeit, einer Blütezeit von Astronomie und Mathematik, wurde die 12er-Einteilung der Zeit geboren. Die Zahl 12 hatte dort religiöse Bedeutung und galt als perfekt. Und die Sumerer teilten dann den Tag in die nach wie vor geltenden 24 Stunden, wobei bei ihnen der 24-Stunden-Tag mit dem Untergang der Sonne begann.

Um das Jahr 1300 herum revolutionierte viel später die Erfindung der mechanischen Räderuhr die Zeitmes-

sung gewaltig. Kirchen-, Stand-, Wand-, Tisch-, Taschen- und schliesslich auch Armbanduhren gingen daraus hervor.

Ein weiterer Meilenstein in der Entwicklung von Uhren war die Erfindung des Federantriebs Anfang des 15. Jahrhunderts. Sie ermöglichte schliesslich ab Anfang des 19. Jahrhunderts die industrielle Produktion von Taschenuhren. Die erste wasserdichte Armbanduhr wurde 1926 von der Schweizer Uhrenmarke Rolex, wohl die beliebteste Luxus-Uhrenmarke der Welt mit Sitz in Genf, auf den Markt gebracht.

Heute wird die Zeit von unglaublich genau messenden Atomuhren vorgegeben und Armbanduhren sind für uns alle längst zu einem wichtigen Mode-Accessoire geworden. Nicht von ungefähr gilt die Schweiz als Land der Uhren.

Apropos Schweiz: Die Uhrenindustrie hat riesige Bedeutung für unser Land und ist mit einem Jahresumsatz von 22,3 Milliarden Schweizerfranken im Jahr 2021 einer unserer wichtigsten

Industriebranche. Gerade im Bereich der Luxus-Marken nimmt die Schweiz nach wie vor weltweit eine unübertroffene Stellung ein. Die älteste Uhrenmarke der Schweiz, Blancpain, entstand bereits 1735 im bernischen Villeret. Noch heute gehört sie neben Breguet (1775, Hauptsitz in L'Abbaye), Jaeger-LeCoultre (1833, Le Sentier), Patek Philippe (1839, Genf), Omega (1848, Biel), TAG Heuer (1860, La

Chaux-de-Fonds), Zenith (1865, Le Locle), IWC (1868, Schaffhausen), Breitling (1884, Grenchen), Rolex (1905, Genf) zu den bedeutendsten Uhrenmarken der Schweiz und somit der Welt.

Gemäss Atomuhr Schweiz ist es jetzt genau 10 Uhr 11 Minuten und 29 Sekunden. Zeit, den Schlusspunkt zu setzen. Halt, ich habe noch etwas

vergessen: Ist eine möglichst genaue Zeitangabe für Sie jemals von enormer Bedeutung, so verlassen Sie sich nicht auf Ihre Uhr, denn Sie gehören vielleicht auch zu den offenbar nicht ganz wenigen Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – ihre Präzisions-Uhr ganz bewusst etwas vor- oder nachstellen. Geben Sie also lieber das Stichwort «Atomuhr Schweiz» im Internet ein ...

Der Verein für Alterswohnen Muttenz erkennt die Zeichen der Zeit

Der traditionsreiche Verein für Alterswohnen Muttenz stellt sich neuen Herausforderungen und passt sich den vorliegenden Bestimmungen an. Mit der Schaffung einer Stiftung mutiert die Trägerschaft der Altersheime und Alterswohnungen zu einer neuzeitlichen und schlagkräftigen Institution. Der Vereinspräsident Christopher Gutherz fasst für Sie zusammen.

Die Mitglieder unseres Vereins haben an ihrer Versammlung vom 4. Mai 2023 dem Wechsel vom Verein zur Stiftung grossmehrheitlich zugestimmt und damit das Zeichen der Zeit erkannt, was uns sehr gefreut hat. Neue Herausforderungen, neue Aufgaben und neue Regelungen erfordern andere Kompetenzen, besondere Handlungsschritte und v. a. auch raschere Interventionsmöglichkeiten. Mit der Stiftung haben wir eine Organisationsform geschaffen, die den anstehenden Aufgaben wesentlich gerechter wird, dies zeigen die übrigen 30 Trägerschaften im Kanton, die bereits als Stiftung oder Aktiengesellschaft organisiert sind.

Im Verlauf der Zeit haben sich die Organisationsstrukturen im Altersbetreuungsbereich stark geändert. Mit dem neueren Altersbetreuungs- und Pflegegesetz (APG) sind wir in eine Versorgungsregion Rheintal eingebunden, dem die fünf Gemeinden Muttenz, Birsfelden, Pratteln, Augst und Giebenach angehören und die über die Heime bestimmt. Nicht mehr die Gemeinde Muttenz, sondern die Versorgungsregion schliesst mit uns eine Leistungsvereinbarung ab. Vier andere Gemeinden bestimmen also unseren Kurs der Alters-



Christopher Gutherz wird der Stiftung als Stiftungsratspräsident vorstehen.

heimführung mit. In demselben Gesetz findet sich auch ein Auftrag der öffentlichen Hand, das Betreute Wohnen zu fördern. Als Organisation mit der Kernkompetenz Alterswohnen und Altersbetreuung halten wir uns für prädestiniert, Projekte im Auftrag der Gemeinde resp. Versorgungsregion in diesem Bereich zu lancieren und umzusetzen. Dies bedingt eine rege Kooperation mit der öffentlichen Hand, privaten Geschäftspartnern und Partnerorganisationen. Dafür ist eine professionelle und verstärkt businessorientierte Organisation sehr wichtig, was wir mit der Strukturänderung vollziehen konnten.

Der Zweck der Stiftung entspricht mehr oder weniger dem bisherigen Vereinszweck. Er umfasst immer noch die Sorge um preisgünstigen und altersgerechten Wohnraum in Muttenz für seine Bewohnerinnen und Bewohner. Dies ist ein Bekenntnis, das der Stiftungsrat explizit zum Ausdruck bringen will.

Da wir auf die Grösse unseres bisherigen Vereins stolz sind und unsere

Mitglieder durch die Neuorganisation nicht verlieren wollten, wandelten wir den alten Verein in einen Förderverein. Schliesslich sollen sämtliche bisherigen rund 850 Mitglieder wie auch die neuen an unseren Aktivitäten weiterhin teilhaben können. So wird der Förderverein das informative, gesellige und unterhaltende Element für seine Mitglieder pflegen und im Vergleich zu früher noch intensivieren. Alle drei Jahre obliegt es dann der Mitgliederversammlung, sämtliche Mitglieder der Stiftung zu wählen.

Der Transparenz zuliebe seien hier die Organisation mit den beiden Institutionen explizit personell aufgeführt. Alle diese Personen sind besorgt, dass wir den Zweck der Stiftung wie auch des Fördervereins bestmöglich umsetzen und damit der älteren Bevölkerung von Muttenz eine unabdingbare Dienstleistung der heutigen Zeit entsprechend anbieten können.

Stiftung Alterswohnen Muttenz, Stiftungsrat

Christopher Gutherz, Präsident
Sven Cattelan, Vizepräsident, Delegierter Heime
Ivan C. Lima, Leiter Finanzen
Salvatore Samà, Leiter Immobilien
Roland Bilang, Aktuar
Marcus Müller, Delegierter Vorstand Förderverein

Förderverein Stiftung Alterswohnen Muttenz, Vorstand

Marcus Müller, Präsident, Finanzen
René Hügin, Vereinsaktivitäten
Marie-Louise Müller-Choquard, Vereinsaktivitäten
Edi Strebel, Öffentlichkeitsarbeit
Christa Gross, Öffentlichkeitsarbeit

Alles hat seine Zeit

In unserer schnelllebigen, ja allzu häufig gar sehr hektischen Zeit, gelingt es leider nur wenigen Menschen, sich für andere immer wieder Zeit zu nehmen. Dies gilt zum Glück nicht für unseren Sozialdiakon Markus Bürki. Also melden Sie sich ungeniert bei ihm, denn er hat ein äusserst wertvolles Geschenk für Sie – Zeit!

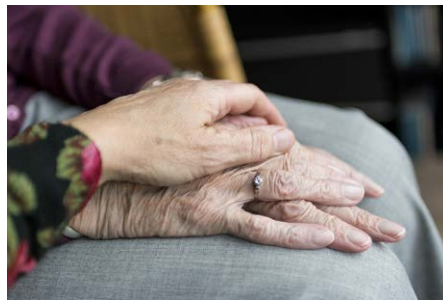


Den Sozialdiakon Markus Bürki kennen die einen oder anderen bestimmt von den Gottesdiensten in unseren Heimen. / Foto zur Verfügung gestellt.

«Geboren werden und sterben, einpflanzen und ausreissen, töten und Leben retten, niederreissen und aufbauen, weinen und lachen, wehklagen und tanzen, Steine werfen und Steine aufsammeln, sich umarmen und sich aus der Umarmung lösen, finden und verlieren, aufbewahren und wegwerfen, zerreißen und zusammennähen, schweigen und reden. Das Lieben hat seine Zeit und auch das Hassen, der Krieg und der Frieden.» Prediger Kapitel 3, Verse 2 bis 8.

Eine wunderbare Bibelstelle, finde ich. Das Leben bietet eine unglaubliche Fülle an Erfahrungen und Ereignissen. Viele sind schön und viele sind anstrengend. Und manche wünschen wir zu vergessen. Das geht uns Menschen allen so. Das verbindet uns aber auch alle im «gemeinsamen Menschsein». Wer bin ich eigentlich? Bestimmt haben Sie mich schon gesehen im Zum Park oder im Käppeli. Mit meinem Fahrrad, der Gitarre und einer Velotasche bin ich regelmässig zu Besuch. Entweder besuche ich jemanden auf dem Zimmer oder ich gestalte den (reformierten) Gottesdienst, welcher alle zwei Wochen intern stattfindet. Mein Name ist Markus Bürki, ich bin

42 Jahre alt, stark tätowiert, Vater von drei Kindern, verheiratet und lebe in Birsfelden. Seit dem 1. Dezember 2022 arbeite ich mit einem Pensum von 60% bei der reformierten Kirche Muttenz als Sozialdiakon. Ich wurde schon als «Gottesmann» oder «Pfarrer» angesprochen. Sie dürfen mich einfach Markus nennen. Meine Berufsbezeichnung ist Sozialdiakon. Sozialdiako ...– was? Auch da sind Sie nicht allein, wenn Sie nicht genau wissen, was ein Sozialdiakon eigentlich so macht. Ich helfe Ihnen gerne weiter. Den Sozialdiakon, die Sozialdiakonin, gibt es nur in der reformierten Kirche. Der Diakon ist in der katholischen Kirche anzutreffen. Als Sozialdiakon spende ich christliche Nächstenliebe zum Wohle der Gesellschaft oder einzelner Gruppen. In meinem Fall sind das die Seniorinnen und Senioren. Ich versuche zusammen mit Freiwilligen Lebenssituationen zu verbessern, Leid und Einsamkeit zu mindern und da zu sein für die Sorgen, Ängste und Glaubenszweifel.



Trost spenden ist eine der Herzensaufgaben eines Sozialdiakons. / Quelle: www.pixabay.com

Definitive Antworten gebe ich Ihnen keine, ich versuche aber genau zuzuhören und mit Ihnen zusammen einen möglichen Weg auszugraben. Vieles kann im hohen Alter tief verschüttet sein, und das tut weh. Sie dürfen mich gerne um ein Gespräch, ein Gebet oder einen Segen bitten. Aber Sie dürfen mir einfach auch zuhören, wenn ich Ihnen eine Geschichte vorlese oder Ihnen ein Lied auf der Gitarre vorspiele. Was ich für Sie habe, ist Zeit sowie ein offenes Ohr und Herz. Für mich ist diakonisches Handeln eine Art Gottesdienst.

Sie brauchen also gar nicht in den Gottesdienst zu kommen, denn er kommt quasi zu Ihnen.

Innerhalb der reformierten Kirchgemeinde bin ich unter anderem noch für die Mittagsclubs, den «Zyschtigträff», einen Teil der Seemättli-Andachten, Tagesausflüge und andere Projekte, wie zum Beispiel das OASEN-Café, Ansprechperson. Ganz grundsätzlich aber lieber mit Menschen im direkten Gespräch als vor dem Bildschirm.

Gerne bin ich auch unbequem und stelle Fragen innerhalb der Kirche wie: Was tun wir eigentlich für die Geflüchteten? Machen wir das Richtige? Wer fällt durch das soziale Netz und wo braucht es uns JETZT gerade? Wie können wir im Jahre 2023 über den christlichen Glauben reden und diesen auch glaubhaft leben? Was ist der Kern der grossen Geschichte Gottes mit uns Menschen? Ist es die Nächstenliebe und dass wir Zeit sowie offene Herzen füreinander haben? Welche Zukunft wollen wir innerhalb der spirituellen und transzendenten Welt haben? Sind wir noch ein Teil davon?

Ich wünsche Ihnen Gottes Segen und sprechen Sie mich gerne einmal an, wenn ich durch die Gänge husche. Denn ich schenke Ihnen sehr gerne meine Zeit!

Alle zwei Wochen findet jeweils am Freitagnachmittag der ökumenische Gottesdienst statt. Die Landeskirchen wechseln sich dabei jeweils ab.

Im APH Zum Park beginnt der Gottesdienst jeweils um 15.00 Uhr, im APH Käppeli um 16.00 Uhr.

Sie sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

Markus Bürki ist unter der Telefonnummer 077 521 61 42 oder über das Sekretariat der Reformierten Kirchgemeinde Muttenz am Feldrenweg 12 unter 061 461 44 88 erreichbar.

Dienstplanung: Fluch und Segen zugleich

von Claudia Gorkey

Die Arbeitszeitplanung ist ein essenzielles Instrument für die Organisation von Arbeiten. In vielen Branchen regelt die Dienstplanung den Einsatz von Mitarbeitenden unter Berücksichtigung der betrieblichen Bedürfnisse. Als 24-Stunden-Betrieb ist auch bei uns die Dienstplanung ein zentrales Thema.

Die Herausgabe des Dienstplanes wird immer mit Spannung erwartet. Welche Dienste wurden mir wann zugewiesen? Konnten meine Freiwünsche berücksichtigt werden? Planungsverantwortliche stehen zuweilen vor grossen Herausforderungen, sowohl die betrieblichen Bedürfnisse als auch die Wünsche der Mitarbeitenden unter einen Hut bzw. in einen Dienstplan zu bringen. Fällt dann noch jemand aus, wird die Planung ganz schön durchgerüttelt.

Bei der Erstellung des Dienstplanes spielen auch gesetzliche Vorgaben eine Rolle. So ist es beispielsweise in der Pflege vorgegeben, dass eine Mindestanzahl Fachpersonal pro Schicht anwesend ist. Auch achten unsere Abteilungsleiterinnen in der Pflege darauf, dass möglichst immer entweder die Abteilungsleiterin selbst oder die Stellvertretung anwesend ist. Eine Schichtleitung regelt die Abläufe eines Dienstes und verteilt die Aufgaben an die anwesenden Mitarbeiter*innen. Eine regelmässige Absprache unter den Abteilungen ist unabdingbar und hilft gerade bei Ausfällen ungemein.

Auch in der Hotellerie wird mit Dienstplänen gearbeitet. So ist stets



Wie bei einem Puzzle muss auch bei der Dienstplanung darauf geachtet werden, dass die Teile schlussendlich ein gelungenes Bild ergeben. / Quelle: www.pixabay.com

sichergestellt, dass die richtigen Personen zur richtigen Zeit an den richtigen Arbeitsplätzen sind. Stellen Sie sich mal vor, dass niemand in der Küche das Mittagessen vorbereitet oder die Zimmer nicht gereinigt werden ...

Werfen wir doch einen Blick auf die Erstellung eines Dienstplans in unseren Häusern. Ich habe die Planungsverantwortlichen in der Pflege zu unterschiedlichen Themen befragt. Dabei ging es vor allem um die Herausforderungen in der Arbeitszeitplanung und den Aufwand, welchen die Erstellung eines Dienstplanes mit sich bringt.

Die Dienstpläne werden von unseren Planer*innen jeweils zwei Monate im Voraus erstellt. Dies bedeutet, dass Ende Juni der Augustplan an die Mitarbeitenden verteilt wird.

Viele unserer Planer*innen sagen, dass vor allem die Ferienzeit in den

Sommermonaten immer wieder für Diskussionen sorgt. Auch kurzfristig geplante Termine erfordern ein hohes Mass an Planungsgeschick. Hält eine Abteilung eine Teamsitzung ab, deckt Personal einer anderen Abteilung dies ab.

Das Erstellen der Dienstpläne nimmt etwa einen halben Tag in Anspruch. Dazu kommt noch die Zeit, die für Umplanungen aufgewendet wird. Dies ist immer dann der Fall, wenn bisher unbekannte Termine hereinschneien oder krankheitsbedingte Ausfälle eine Umstrukturierung erfordern. Wir sind sehr froh, dass sich dabei unsere Mitarbeiter*innen auch abteilungsübergreifend aushelfen.

Somit können wir abschliessend festhalten: Die Dienstplanung stellt zwar ein gutes Instrument zur Betriebsorganisation dar. Viele kurzfristigen Änderungen sind für die Planung jedoch ein Fluch.

Auch bei uns können Sie eine wunderbare Zeit verbringen. Unsere Webseiten informieren Sie über Veranstaltungen und die aktuellen kulinarischen Höhepunkte:

www.zumpark.ch

www.kaeppli-muttENZ.ch

Impressum

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

Druck: SWS Medien AG, PriMedia in Sursee
Auflage: 1600 Exemplare
Kontakt: redaktion@zumpark.ch oder
Telefon 061 461 00 00

APH Zum Park, Tramstrasse 83, 4132 MuttENZ
Tel. 061 461 00 00, www.zumpark.ch
APH Käppeli, Reichensteinerstrasse 55, 4132
MuttENZ, Tel. 061 465 12 12, www.kaeppli-muttENZ.ch