



ALTERS- UND PFLEGEHEIM
ZUM PARK



ALTERS- UND PFLEGEHEIM
KÄPPELI

Hauszeitung Zum Park / Käppeli

Nr. 3/2023 Dezember

Editorial

Die Liebe ist ein grossartiges Thema für unsere Hauszeitung. Vor allem in der Weihnachtszeit. Jeder Mensch sehnt sich nach Liebe und Geborgenheit. Der Begriff wird in romantischen Zusammenhängen verwendet, um eine Beziehung zu beschreiben, die als besonders tief, bedeutungsvoll und dauerhaft empfunden wird.

Wir Menschen sind Beziehungsmenschen. Um eine gute Beziehung zu haben braucht es Gefühle, Wertschätzung und Empathie. Die Weihnachtszeit ist das Fest der Liebe. In der dunklen und kalten Zeit des Jahres wärmt uns einerseits die Heizung, andererseits die Gemeinschaft mit unseren Liebsten. Mit Kerzen und Licher versuchen wir Menschen das Licht zu ersetzen. Die geschmückten Häuser und Städte sowie die geschmückten Altersheime Zum Park und Käppeli sollen den Bewohnerinnen und Bewohnern Licht geben in der Winterzeit.

Den Teams der beiden Alters- und Pflegeheime ist es wichtig, dass die Bewohnerinnen und Bewohner eine schöne Weihnachtszeit haben. Deshalb feiern wir mit ihnen Weihnachten mit viel Gesang, Musik und Lichterglanz. In beiden Heimen gibt es eine ganz speziell auf sie ausgerichtete Weihnachtsfeier mit ei-

Fortsetzung auf Seite 2

Liebe verschönert das Leben

von Mario Koch



Seit Uhrzeiten gilt das Herz als das wohl eindeutigste Symbol der Liebe. / Quelle: www.pixabay.com

In einigen Tagen feiern Christen auf der ganzen Welt Weihnachten. Ein Fest, welches seit jeher als Fest der Liebe gilt. Grund genug für uns also, sich in dieser Ausgabe unserer Hauszeitung mit dem äusserst vielfältigen und wohl jeden von uns direkt betreffenden Thema Liebe etwas näher auseinander zu setzen.

Bereits bei der Definition von Liebe stosse ich auf ein wirklich ernsthaftes Problem. Denn es gibt sie wohl

nicht, die Eine, einzig richtige Art von Liebe, welche sich zudem in wenigen Worten sowie allgemeingültig in eine Definition verpacken liesse. Der Duden definiert sie äusserst komplex a) als ... und b) bezüglich ... und c) erst recht ...

Ich befürchte daher sehr stark, dass Sie sich wohl selbst eine Antwort auf die Frage, was denn Liebe wirklich ist, geben müssen. Sorry! Die einen lieben lediglich einen einzelnen Men-

Fortsetzung auf Seite 2

Inhaltsverzeichnis

- | | | |
|--|---|---|
| 1 Liebe verschönert das Leben | 6 Ohne Liebe ist man arm dran | 12 Filz – eine wollige Liebe |
| 2 Traditionelles am Fest der Liebe: Ein Blick über den Tellerrand | 7 Liebessymbole | 13 Wenn das gebrochene Herz zur Gefahr wird |
| 3 Die Trägerschaft stets zum Wohle der älteren Menschen im Einsatz | 8 Ganz persönlich: Ronny Kunze | 14 Was unsere Bewohnenden auch lieben ... |
| 4 Liebe – amour – amore – amur: 10 Fakten rund um das Thema Liebe | 9 Ganz persönlich: Rainer Richter | 15 Liebe versüsst auch im Alter das Leben |
| 5 Portrait einer Liebe | 10 Fest der Liebe, aber dennoch wird gestritten | 16 Ein Blick genügt – nicht! |
| | 11 Alles ist vergänglich – auch die Liebe? | |

nem ganz besonderen Menü. Der Tisch wird festlich gedeckt und die Küche legt sich noch mehr ins Zeug als sonst schon. Die Bewohnenden erhalten zudem ein kleines Geschenk und eine Weihnachtskarte. Die beiden Restaurants haben auch über Weihnachten geöffnet, damit auch die Familien mit Ihren «Liebsten» Weihnachten bei uns feiern können.

Es ist eine schöne Zeit, eine Zeit zur Besinnung, Reflexion und für die Liebe.

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesenden, den Bewohnenden der beiden Heime, deren Angehörigen und unseren Mitarbeitenden eine besinnliche Weihnachtszeit mit Ihren Liebsten.

Frohe Weihnachten!

Herzlichst
Ellen Wieber und Sven Cattelan

schen, andere viele, die meisten ihre Kinder, gar manche ihren Beruf oder ihre Freizeitbeschäftigungen. Aber auch die eigene Person, einzelne Verhaltensweisen, wertvolle oder banale Gegenstände, Besitztümer ganz allgemein, (Heimat-)Länder, Religiöses, Philosophisches, absolut Kurioses und unvorstellbar viel mehr wird von uns Menschen geliebt. Manchmal ein ganzes Leben lang. Manchmal nur vorübergehend. Es wird uns also genügend Raum geboten, uns nach Lust und Laune auf dem schier endlosen Tummelplatz der Liebe auszutoben. Wenigstens das!

Kommen wir doch nochmals zurück zum Weihnachtsfest, dem Fest der Liebe. Es enthält Elemente von ge-

«Wenn durch einen Menschen ein wenig mehr Liebe und Güte, ein wenig mehr Licht und Wahrheit in der Welt war, dann hat sein Leben einen Sinn gehabt.»

Alfred Friedrich Delp

genseitigem Vertrauen, dem menschlichen Bedürfnis nach Frieden, Nähe und Geborgenheit, sich mit seinen Lieben in wohliger, lichterfüllter Umgebung auszutauschen, einander unwiederbringlich wertvolle (Lebens-)Zeit zu schenken, sich zuzuhören, sich zu unterstützen und wohl auch um Freude stiftende Geschenke, die von Herzen kommen und Ausdruck gefühlsstarker Zuneigung sein sollten, auszutauschen. Und wenn Sie nun vor Ihrem geistigen Auge eine ganz bestimmte, wunderschöne Situation aus Ihrem bisherigen Leben sehen und es Ihnen dabei wohliger ums Herz ist, so können Sie sich zumindest vorstellen, was denn Liebe genau sein könnte: ein unendlich schönes, eben unbeschreibliches, individuell unterschiedlich erlebtes Gefühl mit all seiner Macht und zauberhaften Magie.

Ich hoffe sehr, dass Sie auch dieses Jahr am Fest der Liebe ein solches Gefühl selbst verspüren werden und ihren Lieben ein bisschen dazu verhelfen können.

Traditionelles am Fest der Liebe: Ein Blick über den Tellerrand

Das mit aller Liebe zubereitete gemeinsame Festessen ist immer wieder ein Höhepunkt der gesamten Weihnachtsfeierlichkeiten. Die kulinarische Palette übersteigt jedoch bei Weitem die hier bei uns traditionellen Essen wie Fondue Chinoise oder Raclette. Wagen wir also einen Blick in die Welt der Weihnachtsköstlichkeiten.

England: Christmas Pudding, ein süßes Dessert mit Trockenfrüchten, Nüssen und Gewürzen, welches meistens in Brandy getränkt wurde.

USA: Nachdem zu Thanksgiving bereits der gebratene Truthahn aufgetischt wurde, wird zu Weihnachten gerne Weihnachtsschinken mit Bohnen und Maisbrot serviert.

Polen: Frittierte Weihnachtskrapfen, welche oftmals mit Kartoffelsalat serviert werden.

Deutschland: Einfach und lecker: Zu Heiligabend gibt es Würstchen mit Kartoffelsalat. Der traditionelle Gänsebraten wird meist am ersten Weihnachtsfeiertag aufgetischt.

Japan: 1974 hat die Fastfood-Kette KFC mit einer gross angelegten Marketingaktion frittiertes Poulet als tra-

ditionelles Weihnachtsessen eingeführt.

Philippinen: Auf grösseren Weihnachtsfeiern wird ein ganzes Spanferkel – genannt Lechon – serviert.

Island: Das Weihnachtsessen in Island besteht meist in Form eines Buffets. Darauf finden sich z. B. Räucherlachs, eingelegter Hering oder auch Rentierpastete.

Fidschi: Die Fidschianer essen zu Weihnachten gerne gefülltes Poulet, Fisch in Bananenblättern oder gewürztes Hammelfleisch.

Litauen: Kūčiukai ist ein kleiner litauischer Keks mit Mohn. Dieses Gebäck wird normalerweise mit Kuhmilch serviert, um die Struktur weicher und den Geschmack intensiver zu machen.

Israel: Latkes ist ein wesentlicher Bestandteil der festlichen Tafel zu Chanukka in Israel. Dies sind Pfannkuchen aus geriebenen Kartoffeln, die in grossen Mengen Öl zu einer goldenen Kruste gebraten werden.

Dänemark: Flæskesteg ist gebratenes Schweinefleisch mit einer knusprigen Kruste, das normalerweise mit in Entenfett geschmortem Rotkohl mit Zucker, Äpfeln, Zwiebeln, Essig, sowie Rotweingewürzen serviert wird.

Äthiopien: Doro Wat, ein Eintopf vom Hahn mit hartgekochten Eiern, ist ein traditionelles Weihnachtsessen in Äthiopien, wo orthodoxe Christen am 7. Januar die Geburt Jesu feiern.

Was es bei Ihnen auch immer sein mag: Hoffentlich schmeckt die darin gewiss miteingekochte Liebe!

Die Trägerschaft stets zum Wohle der älteren Menschen im Einsatz

von Christopher Gutherz

Ab 1. Januar 2024 mutiert der Verein für Alterswohnen Muttenz zur Stiftung Alterswohnen Muttenz und zu einem Förderverein. Der Rechtsformwechsel hat keinerlei Änderung der Zweckausrichtung zur Folge. Das Wohnen im Alter und das Wohl der älteren Menschen ist auch weiterhin im Fokus der neuen Organisation.

Die Trägerschaft des Alterswohnens Muttenz blickt auf ein herausforderndes Jahr 2023 zurück. Viel Arbeit und viele Aufgaben waren zu erledigen. Allein der formaljuristische Wechsel von der Vereinsstruktur zur Stiftung war kein Kinderspiel. Welcher administrative Aufwand zu leisten war, konnte man im Voraus nur grob abschätzen und deshalb erst rückblickend vollumfänglich feststellen. Seit der diskussionsintensiven Mitgliederversammlung im Mai, wo die neue Organisation mit deutlichem Mehr beschlossen wurde, fanden zahlreiche interne Besprechungen, Sitzungen und Klausuren im Vorstand, mit den Geschäftsführerinnen (Heimleiterinnen), mit externen Fachpersonen, den Versicherungen und Banken, mit der kommunalen und kantonalen Verwaltung, dem Gemeinderat und vielen anderen mehr statt.

Die Neuorganisation steht mittlerweile mit zwei bereits gut aufgestellten Institutionen, der Stiftung und dem Förderverein, da, worüber wir sehr glücklich sind. Wie im Vorfeld dargelegt, kümmert sich die Stiftung um die geschäftlichen Bereiche der beiden Alters- und Pflegeheime, der Alterswohnungen und künftig des Betreuten Wohnens. Der mit der Stiftung stark verbundene Förderverein bietet den zahlreichen Mitgliedern



Christopher Gutherz, Stiftungsratspräsident, blickt auf ein arbeitsreiches Jahr zurück.

eine Plattform der Begegnung, wo das Gesellige, das Informative, das Politische, das Kulturelle und das Unterhaltende Platz hat. Kostproben solcher Aktivitäten gab der Verein dieses Jahr bereits zweimal. Zum einen bot er ein Sommerfest an und andererseits kürzlich das Wunschkonzert mit Johannes Fankhauser auf der Orgel der katholischen Kirche Muttenz. Beide Veranstaltungen waren erfreulicherweise sehr gut besucht.

Mir ist wichtig darauf hinzuweisen, dass wir sowohl im Vorstand des Fördervereins (vier) und im Stiftungsrat (sechs) unglaublich aktive Personen vorfinden (siehe Tabelle unten), die sich untereinander sehr gut verstehen und sich mit Herzblut für das Wohl der älteren Menschen einset-

zen. Ich darf mich auf ein vorbildliches Team, das mit grossem Einsatz und ebensolcher Liebe viel für die Sache leistet, und dessen Kooperation abstützen. Dies in einer Zeit, wo Personen für Freiwilligenarbeit mit überdurchschnittlichem Engagement immer schwieriger zu finden sind. Ich danke den Vorstandsmitgliedern wie den Stiftungsräten, aber auch den Geschäftsleitungsmitgliedern der APH ganz herzlich für ihren bisher geleisteten unermüdlichen Einsatz und freue mich gleichzeitig auf die künftig anstehenden Projekte und sonstigen Aufgaben, die wir weiterhin gemeinsam mit Liebe für die Sache zusammen anpacken.

Miteinbeziehen in mein grosses Dankeschön möchte ich gerne auch die Mitarbeitenden vom «Zum Park» und «Käppeli», welche Tag für Tag während 24 Stunden die Bewohnerinnen und Bewohner mit grosser Liebe betreuen und ihnen für ein gutes Zuhause sorgen.

Die Liebe zu den Menschen, die Liebe zur Aufgabe ist die Grundlage unseres gemeinsamen Erfolgs.

«Wir müssen unseren Nächsten lieben, entweder weil er gut ist oder damit er gut wird.»

Augustinus von Hippo

Korrigendum

Wir haben Ihnen in der letzten Ausgabe den Stiftungsrat sowie den Förderverein der Stiftung Alterswohnen Muttenz vorgestellt. Dabei ist uns beim Übertragen des Textes in die Zeitung bei aller Liebe zur Genauigkeit leider ein Fehler unterlaufen. Gerne stellen wir Ihnen an dieser Stelle noch einmal die beiden Gremien vor und entschuldigen uns für unsere Nachlässigkeit:

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:

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

Liebe – amour – amore – amur: 10 Fakten rund um das Thema Liebe

von Claudia Gorkey

Die Liebe ist ein vielfältiges und grosses Thema. Grundsätzlich kann wohl jeder Mensch etwas zum Thema Liebe sagen. Dies kann positiv, aber auch negativ sein. Wir haben einige Fakten für Sie gesammelt, wobei Ihnen persönlich überlassen ist, ob Sie diese positiv oder negativ werten ...

1 Römer heirateten nicht aus Liebe, sondern meist aus den folgenden Gründen: Familien arrangierten Partnerschaften gezielt, um Bündnisse zu schliessen und/oder ihr Eigentum zu mehren.

2 Das Efeublatt symbolisierte aufgrund seiner Langlebigkeit in griechischen, römischen und frühchristlichen Kulturen die ewige Liebe.



Der Efeu wird auch Gemeiner Efeu genannt. / Quelle: www.pixabay.com

3 In der Oper sind besonders Arien Ausdruck der Auseinandersetzung mit der Liebe. Zu den bekanntesten Opern, die sich mit Liebe befassen, zählen Wolfgang Amadeus Mozarts «Don Giovanni», Richard Wagners «Tristan und Isolde», Giuseppe Verdis «La Traviata» und Georges Bizets «Carmen».



Ludwig und Malvina Schnorr von Carolsfeld, die ersten Sänger der Oper Tristan und Isolde bei der Erstaufführung in München. / Quelle: www.wikipedia.org

4 Freie Liebe war die Forderung einer in den 1870er-Jahren in den Vereinigten Staaten entstandenen Bewegung, in der Feministinnen wie Victoria Woodhull und später Emma Goldman sich dafür einsetzten, Frauen vom Zwang zu befreien, für ihre wirtschaftliche Versorgung sexuelle Beziehungen ohne Liebe eingehen zu müssen, gleichgültig ob dies in Form von Ehe oder Prostitution geschehe.

5 Verliebt sich ein Mensch, so sorgen verschiedene Botenstoffe für Euphorie (Dopamin), Aufregung (Adrenalin), rauschartige Glücksgefühle und tiefes Wohlbefinden (Endorphin und Cortisol).

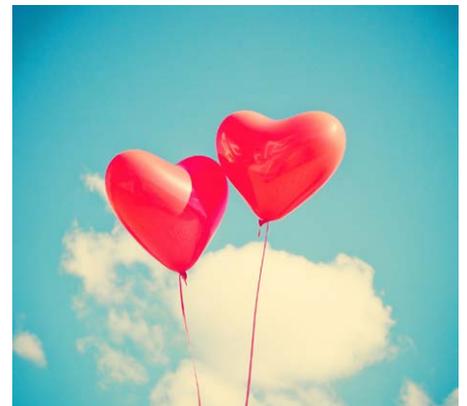
6 Amor ist eines der berühmtesten Liebesymbole. Er wird oft dargestellt als neckisches, geflügeltes Kind mit Pfeil und Bogen. Die Pfeile bedeuten Wünsche und Emotionen der Liebe. Und Amor schießt diese auf Götter und Menschen ab, wodurch sie sich tief verlieben.



Die unzertrennlichen Liebesvögel Agaporniden. / Quelle: www.pixabay.com

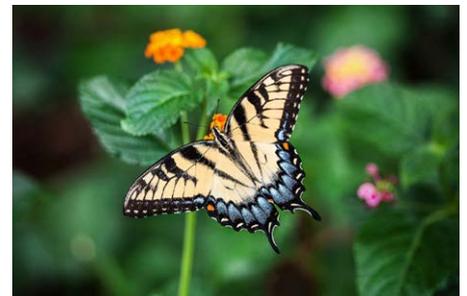
Agaporniden, eine Gattung kleiner Papageien, welche als unzertrennliche «Liebesvögel» gelten, bleiben als Pärchen fast ausnahmslos zusammen, bis einer der Vögel stirbt. Über diesen Verlust kommt der verbliebene Papagei in freier Wildbahn recht rasch hinweg und sucht sich sofort einen neuen Partner. Auch in Gefangenschaft sollte baldmöglichst neue Gesellschaft dazukommen, sonst kann es passieren, dass ein Agaporniden-Witwer aus Kummer selbst stirbt.

7 In Dänemark, Norwegen und Schweden ist der Valentinstag zwar bekannt, wird aber nicht in so grossem Masse gefeiert wie bei uns. Die Bräuche kamen ab den 1960er-Jahren hauptsächlich aus Amerika. Man nimmt sich Zeit für ein romantisches Abendessen mit dem Partner, schickt sich Grusskarten zu oder überreicht dem Geliebten eine rote Rose. Vor allem der Blumenhandel versucht, den Tag beliebter zu machen. In Schweden wird der Tag «Alla hjärtans dag» (Tag aller Herzen) genannt.



Für viele ist der Valentinstag ein rein kommerzieller Quatsch. / Quelle: www.pixabay.com

8 Die Formulierung «Schmetterlinge im Bauch» wurde erstmals in einem Roman im Jahr 1908 erwähnt. Dabei suchte die Schriftstellerin Florence Converse für ihren Roman «House of Prayer» eine schöne Formulierung für das Kribbeln in der Magengegend, wenn man verliebt ist.



Schmetterlinge flattern bei frisch Verliebten gerne auch im Bauch herum. / Quelle: www.pixabay.com

9 Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass allein der Blick auf ein Bild eines geliebten Menschen ausreicht, um ein Gefühl der Erleichterung zu erlangen.

Porträt einer Liebe

Norma Ambühl, Fachfrau Aktivierung, traf kürzlich Paul und Heidi Hofer in einem ihrer beiden Zimmer im 4. Stock des APH Käppeli, um nachzufragen, was das Liebesrezept ihrer langjährigen Ehe ist, wie eine Liebesbeziehung im Alters- und Pflegeheim funktioniert, was Liebe für sie bedeutet und wie sich Liebe überhaupt entwickelt.

Der Empfang beim Ehepaar Paul und Heidi Hofer war sehr herzlich. Heidis Zimmer sei gleich ums Eck, sie müssen also keine langen Wege gehen, um sich zu besuchen. Ich wollte mehr über die beiden erfahren und machte mit ihnen eine Zeitreise in die Vergangenheit und sprach mit ihnen auch über die Gegenwart.

Paul und Heidi lernten sich in der Mennoniten-Gemeinde «Schänzli» in Muttenz kennen. Er war zuständig für die Jugendarbeit. Sie gründete in der Gemeinde die erste Sonntagschule für Kinder. Die gemeinsamen Projekte gaben ihnen die Gelegenheit, sich näher kennenzulernen. Laut Paul war es ein «hartes Stück Geduldsarbeit», das Herz von Heidi zu erobern, da sie sich nicht leicht umgarnen liess. Ihre Zurückhaltung und Bescheidenheit waren attraktiv für ihn. Und auch sie hatte zu diesem Zeitpunkt bereits Gefühle für ihn. Der Glaube an Gott spielte dabei eine grosse Rolle für beide.

Das Vorbild beider Eltern, die auch der «Schänzli»-Gemeinde zugehörig waren, hatte grossen Einfluss auf sie. Was Liebe ist, haben ihre Eltern ihnen vorgelebt. Diese hätten immer gehofft, dass die beiden zusammenkommen werden. Je älter sie wurden, desto mehr wollten sie so leben, wie ihre Eltern es getan haben.

Im Mai 2023 haben sie mit ihrer Familie ihren 60. Hochzeitstag auf dem Bienenberg in Liestal gefeiert. Dort, wo alles begann. Seine jüngere Schwester heiratete dort und beide waren an diesem Fest anwesend. Im damaligen Restaurant auf dem Bienenberg gab es keinen Alkohol. Dies war für den angetrauten Ehemann, der Elsässer war, fast unvorstellbar. Als Heidi und Paul das Fest verlies-



Mit Humor geht es leichter durch das Leben. Heidi und Paul Hofer sind 60 Jahre (!) verheiratet.

sen, gönnten sie sich doch noch ein Gläschen Wein und sagten am selben Tag, bei Sonnenuntergang in der Rütihard, Ja füreinander. Liebe sei eine Herzensangelegenheit, nicht bloss ein Gefühl. Offenheit für das Gegenüber, Bereitschaft fürs Kennenlernen und akzeptieren seines Wesens. So könne sich eine Liebe entwickeln.

Zehn Tage vor ihrer eigenen Hochzeit erhielten sie das Visum für ihre Auswanderung in die USA, Indiana. Paul erhielt die Möglichkeit, dort ein Theologiestudium zu beginnen. Die Bedingung war, dass seine Frau mitkommt. Ein Jahr lernte er dort. Heidi, die eine kaufmännische Lehre beim Basler Bankverein machte, tippte seine Arbeiten und Studien (in Stenografie!) mit der Schreibmaschine ab und bot ihrem Mann so eine grosse Unterstützung. Drei weitere Jahre lernte er danach in Winnipeg, Kanada. Für die beiden wurde dieser Ort eine zweite Heimat.

Zurück in der Schweiz, arbeitete Paul 30 Jahre als erster bezahlter Vollzeitangestellter Pastor und Gemeindeglieder in der Freikirche «Schänzli» der Mennoniten. Heidi unterstützte und beteiligte sich dabei unermüdlich äusserst selbstlos. Sie arbeitete aus tiefer Überzeugung ehrenamtlich im offenen Haus, in der Diakonie sowie in der Seelsorge und Betreuung «entgleister» Jugendlicher.

Heute leben die beiden im Alters- und Pflegeheim Käppeli in gegenseitiger Unterstützung und Beistand zueinander. Sie haben eine grosse Familie. Zwei ihrer Söhne sind schweizerisch-kanadische Doppelbürger. Der jüngste Sohn ist in der Schweiz geboren. Sie freuen sich über zehn Enkel, und dieses Jahr ist sogar ein Urgrosskind, ein Junge, dazu gestossen. Der Familienzusammenhalt ist gross und man ist stets füreinander da.

Der gelebte Glaube, so sagen sie, sei ihr Rezept für eine glückliche, harmonische Ehe. «Das Wissen und Erkennen umsetzen, ganz praktisch! Das findet nicht im Kopf statt, sondern im Herzen!» Ich danke Paul und Heidi Hofer für das Gespräch.



Seit jeher begleitet der Glaube Heidi und Paul Hofer auf ihrem Lebensweg. / Quelle: www.pixabay.com

Ohne Liebe ist man arm dran

von Mario Koch

Zugegeben – nicht bloss mir selbst, sondern auch meiner Gesprächspartnerin fiel es im Vorfeld nicht besonders leicht, sich mit einer weitgehend fremden Person über das Thema Liebe eingehend zu unterhalten. Doch dank ihrer sehr aufmerksamen, offenen, feinfühligem und wohlthuend ruhigen Art wurden meine Bedenken mit jeder ihrer Aussagen kleiner und kleiner und lösten sich sehr schnell gänzlich auf.

Bei Margrit Kalt, welche seit dem 11. Juni 2022 im APH «Zum Park» lebt und mich kürzlich in ihrem schmucken Zimmer sehr freundlich empfing, fühlte ich mich – wie eingangs erwähnt – sehr schnell äusserst wohl. Und so tauschten wir uns schon bald in einer wohlthuend entspannten Atmosphäre über das durchaus auch etwas heikle Thema Liebe aus.

«Aufgabe der Liebenden ist es, die Beziehung zu verbessern, nicht den Partner.»

Ernst Reinhardt

Unter Liebe verstehe sie im erweiterten Sinn, also ausserhalb der klassischen Liebesbeziehung zwischen zwei sich liebenden Personen, zum Beispiel auch die Nächstenliebe, welche für sie seit jeher einen lebenswichtigen Stellenwert habe. Aber auch die Liebe zu seinen Kindern, der Familie, den Freunden oder auch zu Lieblingsbeschäftigungen, ja dem Leben an sich mit all seinen unzähligen Facetten gehöre dazu. Liebe bedeute ihr sehr viel. Ohne sie sei man arm dran. Und sie erzählt mir von der Liebe zu ihrem 2022, wenige Tage vor dem 60-Jahr-Ehe-Jubiläum, verstorbenen Ehemann, die ungeachtet der üblichen Auf und Abs einer langjährigen Beziehung bis zu seinem letzten Atemzug Bestand hatte. Ja, gar über seinen Tod hinaus ihr Leben bereichere. Darin sei wertschätzender Umgang miteinander und gegenseitige Fürsorge stets grossgeschrieben worden und habe zu einem ausgewogenen Geben und Nehmen geführt.

Ihre geliebte Familie habe ihr bei der Verarbeitung ihres Verlustes enormen Rückhalt geboten. Und auch die Tatsache, dass der innige Wunsch ihres Mannes, als Erster sterben zu können,



Der verstorbene Ehemann von Frau Kalt ist in ihrem Zimmer auf diversen Bildern allgegenwärtig.

in Erfüllung ging, sei dabei tröstlich gewesen.

Aber das Leben gehe ja weiter. Nun gehöre ihre Liebe eben ganz besonders ihren beiden Söhnen und deren Partnerinnen sowie den drei Enkelkindern. Und gewiss dann auch dem für Mitte Dezember angekündigten und freudig erwarteten ersten Urenkelkind, wie sie mir sichtlich mit Stolz berichtet.

Neben den ihr sehr nahestehenden Menschen liebe sie als ausgeprägter «Wandervogel» nach wie vor die tägliche Bewegung an der frischen Luft, den Genuss der Natur mit all ihren Tieren und Pflanzen. Früher sei sie ausgiebig, meist innerhalb der Schweiz, gewandert. Noch heute zähle sie den täglichen Spaziergang in der näheren Umgebung zu ihren Lieblingsbeschäftigungen. Und was sie früher nie für möglich gehalten hätte: Hier im Heim habe sie sogar noch ihre Liebe zur Malerei entdeckt. Ein selbst gefertigtes Bild eines farbenfroh leuchtenden Baumes zeugt neben liebevoller Hingabe durchaus von künstlerischem Talent. Wie in der Liebe gilt offenbar eben auch hier: Es ist nie zu spät, sich für etwas Neues zu öffnen.

Auf meine Frage, ob sie denn an die oft erwähnte Liebe auf den ersten Blick glaube, entgegnet sie mir sogleich, dass dies für sie durchaus vorstellbar sei, auch wenn sie selbst beim Eingehen von Beziehungen eher vorsichtig, erst einmal abwartend zurück-

haltend gewesen sei. Zudem halte sie auch die ewig andauernde Liebe für möglich. Vorausgesetzt, sie lasse durchaus den erforderlichen Raum für ein gesundes Auf und Ab. Schliesslich sei dies ja auch bei ihrer grossen Liebe zu ihrem Ehemann so gewesen, wo die Bereitschaft, gegenseitig stimmige Kompromisse zu vereinbaren auch dann für Sonnenschein sorgte, wenn sich mal eine aufkommende Stimmungswolke zusammenbraute und drohte, sich vor die Sonne zu setzen. Dennoch: Auch wenn sie an Liebe auf den ersten Blick, ewige Liebe glaubt und sie neue Liebe auch in weit fortgeschrittenem Lebensalter keineswegs schockiere, so sei es für sie selber schlicht unvorstellbar, sich je noch einmal frisch zu verlieben.

Zum Abschluss möchte ich noch erfahren, was aus ihrer Sicht hilft, Liebe zu erhalten. Und welche Tipps man davon abgeleitet Liebenden mitgeben könnte. Immer miteinander zu reden, eine offene und ehrliche Gesprächskultur zu pflegen, sei gewiss ein enorm wichtiger Schlüssel dazu. Es ermögliche, aufkeimende Probleme rechtzeitig zu erkennen, gemeinsam anzugehen und meist auch lösen zu können. Zudem müsse man auch miteinander etwas aufbauen. Mit Überzeugung sowie nach freier Entscheidung aus dem Herzen heraus emotionale Verbindungen schaffen. Gemeinsam möglichst viele Sachen erleben, geniessen und bei Bedarf auch durchstehen können. Daher ihr Rat: Seid möglichst ehrlich zueinander sowie zufrieden mit dem, was ihr bereits habt. Macht nicht den Fehler, immer mehr von allem oder anderes zu wollen. Wer mit sich und seinem Leben zufrieden ist, der strahlt dies auch aus und wird dafür gewiss immer wieder mit schönen Begegnungen reichlich belohnt.

Was mir von dieser Begegnung bleiben wird? Sie hat mir viel Spannendes über die Liebe und noch mehr über die Kunst, ein zufriedenes Leben zu führen, vermittelt. Ich empfehle Ihnen daher wärmstens: Sprechen Sie diese liebenswerte, Fröhlichkeit ausstrahlende Frau doch bei nächster Gelegenheit mal an und lernen Sie sie dabei – wie ich gerade – etwas näher kennen. Sie werden es bestimmt nicht bereuen!

Liebesymbole

von Mario Koch

Nicht nur Vorhängeschlösser, welche von Verliebten meist an Brücken befestigt werden und für das betroffene Bauwerk mitunter zur statischen Belastungsprobe werden können, symbolisieren die Liebe. Nein, wir präsentieren Ihnen hier noch Weitere, welche Sie wohl alle bereits kennen.

Vielleicht haben sie eines davon erst kürzlich mit einer SMS verschickt oder erhalten. Oder in jugendlichem Leichtsinne sowie blind vor überschäumender Liebe gar unbedacht in die Rinde eines Baumes geritzt. In diesem Fall dürfte es sich wohl um ein **Herz** gehandelt haben. Es ist nämlich das eindeutigste und gewiss am häufigsten verwendete Symbol, mit dem Menschen auf der ganzen Welt ihre Liebe und Zuneigung bildhaft zum Ausdruck bringen. Die erste nachgewiesene Verwendung lässt sich nicht genau bestimmen. Bekannt ist jedoch eine aus dem 7. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung. Auf antiken griechischen Münzen aus dieser Zeit ist die herzförmige Samenkapsel einer inzwischen ausgestorbenen Pflanze eingepreßt. Die Pflanze wurde sowohl als Gewürz als auch als eine antike Antibabypille verwendet. Das Herz wurde daher anfänglich mit Sex und erst danach mit Liebe in Zusammenhang gebracht. Einen regelrechten Popularitätsschub erfuhr das Herz dann sehr viel später im viktorianischen Zeitalter Grossbritanniens, als im 19. Jahrhundert allmählich der Valentinstag Bedeutung erlangte.



Die rote Rose ist eines der bekanntesten Liebesymbole. / Quelle: www.pixabay.com

Ebenfalls im Zusammenhang mit den alten Griechen steht das Symbol der **Rose**. Bildnisse und Skulpturen ihrer Liebesgöttin Aphrodite wurden mit der wunderbar duftenden «Königin der Blumen» versehen. Aufgrund ihrer Schönheit wurde sie zum meistgeschätzten Symbol für göttliche und romantische Liebe, wobei jeder Farbton eine spezielle Bedeutung hat. So steht z. B. Gelb für freundliche Liebe, Rot für flammende Leidenschaft sowie Ewigkeit und Rosa für erste, zarte Verliebtheit.

Einige Tiere halten in ihrer Partnerschaft lebenslang ihre Treue. Neben Gibbons, Albatrossen, Wölfen oder Schwänen gehören auch **Tauben** dazu. Das mit lautem Gurren und anmutigen Verbeugungen sehr auffällige Balzverhalten der Tauben liess die Menschen offenbar schon immer an ihre eigene Liebe denken. Und da sich diese Vögel nach dem Tod ihres Partners kaum mehr paaren, ist die Darstellung zweier Tauben seit Urzeiten ein Symbol für die ewige Liebe.

Erneut geht es nun geschichtlich zurück zu den alten Griechen und Römern. Bei diesen Völkern galten Eros (griechisch) und **Amor** (römisch) als Symbole für das Begehren und sexuelle Verlangen. In römischen Darstellungen wurde Amor oft mit verbundenen Augen gezeigt. Dies sollte daran erinnern, dass Liebe durchaus irrational sei und blind machen kann. Zudem gilt Amor in der griechischen Mythologie als etwas unvernünftig, weswegen er seine Liebespfeile immer wieder mal völlig willkürlich und ohne ersichtlichen Grund auf die Herzen der Menschen abschießt. Der geflügelte Cupido, wie dieser meist sehr liebenswert dargestellte Gott auch genannt wird, ist somit Symbol für Liebe, die auf völlig unberechenbare Art und Weise einschlägt.

Als Symbol für sexuelle Ekstase, Fruchtbarkeit, Weisheit, Überfluss und Liebe hat der **Apfel** in vielen Kulturen eine esoterische Bedeutung. So warb der griechische Gott des Weines, Dionysos, um Aphrodite, indem er ihr Äpfel anbot und ihre Liebe auch gewann.



In der Bibel wird der Apfel als die verbotene Frucht dargestellt. / Quelle: www.pixabay.com

Die **Harfe** muss beim Spielen umarmt und nah am Herzen gehalten werden. Das machte sie vor allem in Nordeuropa und Skandinavien zu einem starken Liebesymbol. Aber schon der jüdische König David soll auf der Harfe gespielt haben, um seine Hingabe und Liebe zu Gott auszudrücken.

Die verschlungene Form des keltischen **Liebesknoten** hat weder Anfang noch Ende. Damit soll die Untrennbarkeit zweier derart verbundenen Seelen zum Ausdruck gebracht werden. Im Christentum wurde dieses Symbol später adaptiert und verwandelte sich in die geschmeidigen Linien zweier in sich verflochtenen Kreuze.

Wer hat noch nie ein Bild gesehen, auf dem ein Schwanenpaar zu sehen ist, welches beim Werben mit den Hälsen ein Herz formt? In Mythos und Folklore verschiedenster Kulturen steht der **Schwan** denn auch für Freiheit, Treue, Liebe und Loyalität. Zudem ist er auch ein Symbol der Jungfrau Maria und steht für Reinheit und Liebe.

In der chinesischen und japanischen Kultur ist das **Ahornblatt** ein Liebesymbol. Der aus dem Baumsaft gewonnene süsse Sirup ist Symbol für die Süsse in der Liebe. Und nordamerikanische Siedler legten sich Ahornblätter ans Fussende ihrer Betten, um sexuelle Lust und einen friedlichen Schlaf zu fördern.

Schliesslich noch die **Muschel**, die aufgrund ihres harten Mantels ein Symbol des Schutzes darstellt. Damit wird die zarte, wertvolle Perle in ihrem Inneren geschützt. Gleichzeitig ist dies aber auch eine robuste Ummantelung, wie sie die Liebe ja auch hin und wieder benötigt. Im Hinduismus ist die Muschel das bedeutendste Liebesymbol überhaupt und ruft die Gläubigen dazu auf, mit leidenschaftlicher Liebe zu leben.

Egal welche Symbolik Sie auch immer verwenden: Die von Ihnen geliebten Menschen werde Ihnen gewiss für jedes aufrichtige «Ich liebe dich!» dankbar sein.

Ganz persönlich



Mein Lieblingsort ist vielseitig, da ich zwei Orte auswählen würde, die jeweils aus verschiedenen Gründen eine besondere Rolle in meinem Leben spielen. Der Erste ist das Kaltbrunnental bei Grellingen. Ich schätze es sehr aufgrund seiner unberührten Natur. Es ist eine idyllische Landschaft, geprägt von einem plätschernden Bach, mystischen Höhlen und prägnanten Felsen. Hier finde ich Ruhe und Entspannung abseits der Hektik des Alltags. Als zweiten Ort würde ich die Insel Bali nennen. Ich habe die Gelassenheit der buddhistischen Traditionen schätzen gelernt und bin immer wieder fasziniert von der atemberaubenden Natur und dem tiefgründigen kulturellen Erbe der Insel. Hinzu kommt eine Vielfalt an exotischen Früchten und Gerichten, die ich als leidenschaftlicher Koch sehr schätze.

In meiner Freizeit widme ich mich am liebsten Aktivitäten, die sowohl Kreativität als auch Entdeckungslust in mir wecken. Ich liebe es, wandern zu gehen, vor allem in ursprünglichen Gegenden wie den Bergen. Orte an denen ich merke, wie klein ich als Mensch eigentlich bin. Dabei genieße ich es total, die einzigartigen Landschaften auf mich wirken zu lassen und nebenbei verbrenne ich noch die einen oder anderen Kalorien. Zusätzlich zur Natur bin ich fasziniert von Aktivitäten, die kreative Prozesse und Lernen erfordern – ob Malen, Schreiben oder Kochen.

Wenn ich mir eine **Person** aussuchen könnte, die ich gerne einmal **bei einem Abendessen persönlich kennenlernen** würde, dann wäre das der

geniale Erfinder Nikola Tesla. Tesla hat die Welt der Elektrizität und Energieversorgung grundlegend verändert durch bahnbrechende Erfindungen wie den Wechselstrom-Generator. Seine zukunftsweisenden Technologien haben die moderne Welt, wie wir sie heute kennen, erst möglich gemacht. Mich würde besonders interessieren, wie dieser visionäre Geist auf seine Ideen kam. Welche Gedanken gingen ihm durch den Kopf, welche Eingebungen hatte er? Tesla soll ja bereits komplette Erfindungen vor seinem geistigen Auge visualisiert haben, bevor er sie umsetzte. Diese kreative Denkweise fasziniert mich.

Da ich stets versuche, mein Denken ressourcenorientiert und positiv zu gestalten, formuliere ich gerne meine **Ärgernisse** um, in Dinge, die ich mir mehr wünsche. Ich wünsche mir mehr Verständnis unter den Menschen, auch wenn sie unterschiedliche Standpunkte haben. Demut und die Bereitschaft zum Zuhören finde ich schöne Eigenschaften, wie auch Bewusstsein und Achtsamkeit im Umgang mit der Natur.

Wenn ich **für einen Tag die Rolle mit jemandem tauschen** könnte, wäre es mit einem weltoffenen Globetrotter, der fremde Länder und Kulturen bereist. Mich fasziniert die Vorstellung, für kurze Zeit das Leben eines Abenteurers zu leben, der mit wenig Gepäck und Offenheit um die Welt reist. Insbesondere Menschen, die sich mit sehr kleinem Budget – vielleicht nur einem Dollar pro Tag – an fernste Orte wagen, zolle ich meinen grossen Respekt. Die achtsame Art zu reisen, der

Zur Person

Ronny Kunze

Abteilungsleiter Küche
im APH Käppeli

Eintritt: 01.10.2023

Nationalität: DE

Verzicht auf Luxus und die Offenheit für unvorhergesehene Abenteuer sprechen mich dabei am meisten an. Nach diesem Tag würde ich sicher vieles entspannter sehen und dankbarer für die kleinen Dinge sowie die positiven Seiten des Lebens sein.

Kochen ist für mich weit mehr als nur die Zubereitung von Gerichten. Ich liebe daran, mit frischen Zutaten zu experimentieren und dabei meine Kreativität und Liebe zum Detail einfließen zu lassen. Mein Ziel ist es, durch das Essen Momente des Glücks und Genusses zu kreieren. Kochen verbindet für mich aber nicht nur diese Liebe zum Essen und den kreativen Prozess dahinter, sondern auch diese Leidenschaft zusammen mit einem Team zu teilen. Gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um unseren Bewohnerinnen, Bewohnern und Gästen ein besonderes Geschmackserlebnis zu bieten. Ich schätze es sehr, mich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen, voneinander zu lernen und so immer neue Facetten meines Berufes kennenzulernen.

In meiner aktuellen Tätigkeit in der Küche eines Pflegeheims ist es mir wichtig, die Traditionen und Lieblingsgerichte der Bewohnerinnen und Bewohner kennenzulernen. Ich sehe es als schöne Herausforderung, die Rezepte aus ihren Lebensgeschichten zu erfahren und für sie nachzukochen. So kann ich einen Beitrag leisten und ihnen Abwechslung und Freude mit vertrauten Gerichten bereiten, die bei der einen oder dem anderen auch positive Emotionen und Erinnerungen wecken können.

Ganz persönlich



Zur Person

Rainer Richter

Küchenchef im APH Zum Park

Eintritt: 01.02.2021

Nationalität: DE

Einen speziellen **Lieblingssort** habe ich eigentlich nicht. Meine Frau und ich sind sehr gerne in der Welt unterwegs und haben im Laufe der Jahre schon viele schöne Orte kennenlernen dürfen. Im Allgemeinen finde ich grosse Städte wie New York oder Bangkok sehr spannend. Mich interessieren die Sehenswürdigkeiten und kulinarischen Besonderheiten der Metropolen. Aber auch zu einem schönen Strandspaziergang mit meiner Familie würde ich niemals Nein sagen. Ich fühle mich überall wohl, wo freundliche Menschen sind, es schöne Dinge zu entdecken gibt und leckeres Essen genossen werden kann.

In meiner Freizeit, insbesondere im Urlaub, reise ich sehr gerne an neue Orte oder in meine Heimat nach Dresden zu meinen Eltern und Freunden. An freien Tagen bin ich am liebsten mit meiner Familie zusammen. Wir verbringen dann viel Zeit in der Natur, auf Spielplätzen oder erfreuen uns an den vielfältigen Angeboten der Region wie bald auch am Basler Weihnachtsmarkt. Aber auch einfach zu Hause zu sein, miteinander zu spielen und zu dritt die Zeit zu geniessen, ist immer wieder das Schönste.



Links im Bild ist die Dresdner Frauenkirche zu sehen.

Da ich seit Kindertagen an ein grosser Fan des deutschen Fussballvereines Borussia Dortmund bin, wäre es für mich ein Traum, den ehemaligen Trainer Jürgen Klopp **beim Abendessen kennenzulernen**. Er ist meiner Meinung nach einer der besten Trainer, die der «BVB» je hatte. Mich beeindruckt und prägt sein Wille, Kampfgeist und seine Emotion bei allem, was er vollbringt. Er ist mir ein Vorbild.



Der ehemalige BVB-Trainer Jürgen Klopp ist seit 2015 Trainer des FC Liverpools. / Quelle: www.stern.de

So sehr ich mit grosser Leidenschaft das Handwerk des Kochens ausübe, gelingt mir leider nicht alles. Es **ärgert** mich, wenn ich keine Lösung finde, um ein möglichst perfektes Ergebnis zu erzielen. Und meine Ungeduld hilft mir dabei auch nicht besonders viel weiter. Ich finde es sehr wichtig, das gesamte Potenzial abzurufen, was in einem steckt und nicht einfach aus Bequemlichkeit eine «Abkürzung» zu nehmen. Das zählt für mich sowie für meine Arbeitskolleg*innen. Wenn ich merke, dass sich jemand mit minderwertiger Qualität zufriedengibt, ärgert mich dies sehr.

Es wäre für mich sehr interessant, mit einem unserer Bewohnenden **einen Tag die Rollen zu tauschen**. So könnte ich tiefere Einblicke in das

Wohnen und Leben in unserem Haus erhalten und mich in die Rolle eines Menschen begeben, den ich tagtäglich versuche, ein Stück weit mit dem Kochen glücklich zu machen. Andersrum wäre es wahrscheinlich auch für einen Bewohnenden ein spannender Einblick, einen Tag das Arbeiten in unserer Küche zu beobachten und dabei eine Vorstellung zu erhalten, was alles hinter den Kulissen passiert. Es wäre sicher eine Bereicherung für beide Seiten und ich könnte in der guten Schweizer Küche gewiss noch etwas dazulernen.

Was ich am Kochen liebe, entstand wohl bereits in meiner Kindheit. Meine Eltern sind mit mir schon als Kind sehr viel gereist und die Küchen in den unterschiedlichen Ländern haben mich schon früh geprägt. Meine Eltern selbst sind aber der guten Hausmannskost immer treu geblieben und als ich im Alter von 17 Jahren die Möglichkeit hatte, eine Lehrstelle als Koch anzunehmen, öffnete sich so für mich die Möglichkeit, meinen kulinarischen Horizont zu erweitern.

Nach meiner Ausbildung wurde ich Koch in einem Fünf-Sterne-Hotel und erlebte, wie mit Liebe gekocht wird. Der Küchenchef hat uns sehr viel abverlangt. Aber so kam dann der Ehrgeiz für die Perfektion und der unstillbare Wissensdurst. Ich bin ihm bis heute sehr dankbar dafür, mein Feuer und meinen Ehrgeiz erst so richtig entfacht zu haben. Dort lernte ich auch meine heutige Frau kennen.

Man könnte also sagen, es wurde dort gleich zweifach Liebe entfacht.

Fest der Liebe, aber dennoch wird gestritten

von Claudia Gorkey

Auch in den besten Familien gibt es Streit unter den Familienmitgliedern, besonders an Festtagen. Selbst am Weihnachtsfest kommen Streitigkeiten häufiger vor. Aber warum ist das so? Gehen wir diesem Phänomen doch gemeinsam auf den Grund.

Weihnachten ist das Fest der Liebe. Und die Weihnachtszeit eine besinnliche Zeit, in der wir zur Ruhe kommen, den Glanz der Lichter und die Vielfalt der Dekorationen bestaunen können. Und insbesondere, um gemeinsam mit der Familie schöne Tage zu verbringen. So zumindest in der Vorstellung. Die Realität sieht oftmals anders aus.

Schon zu Beginn des Dezembers trüdeln die ersten Nachfragen bezüglich geeigneter Geschenke für die Kinder ein. Spätestens dann wird einem klar, dass man ja selbst auch noch Geschenke besorgen muss. Aber was schenkt man dem Partner oder der Partnerin, die/der schon alles hat? Würde sich die Grossmutter über einen weiteren Kaschmirschal – notabene der vierte in Folge – freuen? Ist die geschmackvolle Box mit einer Auswahl an feinsten Zigarren für den kranken Vater überhaupt angebracht? Der ganze Stress rund ums Überlegen und Besorgen könnte also schon die Vorboten eines erhöhten Stresspegels an den Festtagen sein.

Weiter geht es mit dem Weihnachtsmenü: Die meisten Familien haben über Jahre hinweg «ihre» Weihnachtsmenüs perfektioniert und es ist klar, dass es am 24. Dezember bei der Grossmutter Betty Bossis Partyfilet mit Kartoffelgratin und am 25. Dezember bei der Verwandtschaft von Vaters Seite ein gemütliches Fondue Chinoise gibt. So zumindest war es in meiner Kindheit. Was passiert jedoch, wenn sich die Familie verändert und die Grossmutter zum Beispiel nicht mehr 10 Personen bewirten kann oder auch zusätzliche Familien von Partnern dazukommen, die auch gerne zum Weihnachtessen einladen möchten? Da beginnt der ganze Stress von vorne. Wann lädt wer wen ein? Was gibt es zum Essen? Wer kauft ein? usw.



Der festlich geschmückte Weihnachtsbaum kann, vermag bei Streitigkeiten die Wogen wohl auch nicht mehr zu glätten.

Sind dann alle schon vom vorweihnächtlichen Stress genervt und gereizt, sind die Voraussetzungen für einen Streit an den Festtagen natürlich gegeben.

Ich kann mich noch sehr gut an die Weihnachtsabende in meiner Kindheit bei meinen Grosseltern erinnern. Meine Eltern sowie meine Tante, mein Onkel und ich trafen uns jeweils am 24. Dezember nachmittags bei ihnen. Meine Grossmutter war schon fleissig damit beschäftigt, das Weihnachtsmenü zu zaubern, währenddem wir anderen den Baumschmuck und die Nordmanntanne in die Wohnung holten. Der eher kleinere Baum wurde stets auf einen Holzstuhl gestellt und dann mit Kugeln, Lametta und Kerzen geschmückt. Ergänzt wurde dieses Arrangement durch die Geschenke, die ich immer sehr genau auf ihre Form und ihr Gewicht hin prüfte. Nach dem Partyfilet, dem Dessert und den ersten hitzigen Tischgesprächen fanden wir uns jeweils auf dem Sofa ein und Grossmutter zündete die Kerzen an. Nachdem sie das Licht ausgeschaltet hatte, fing sich mein Grossvater an zu beschweren, dass es zu dunkel sei. Die hitzigen Tischgespräche wurden zu hitzigen Sofagesprächen. Ich sass am Boden und ärgerte mich darüber, dass ich die Geschenke noch nicht öffnen durfte, während Grossmutter mitten im

Raum stand und fröhlich jauchzte: «Ist das schön, dass wir alle beieinander sind!». Diese Erinnerung zaubert mir heute noch ein Lächeln ins Gesicht, weil es einfach jedes Jahr genau gleich abgelaufen ist.

Doch nun zurück zum Thema. Der Stresspegel ist, wie beschrieben, bereits hoch, wenn sich alle treffen. Die Weihnachtsdekoration in den Geschäften versprüht teilweise schon im November eine besinnliche und fröhliche Stimmung. Auf der Arbeit wird noch möglichst alles auf den letzten Drücker erledigt, was im Jahresverlauf noch nicht erledigt werden konnte. Hier und da gibt es Schulveranstaltungen, weihnächtliche Aufführungen und sonstige Aktivitäten, wo Eltern gefordert werden, auch nervlich... Aber was ist nun der ausschlaggebende Grund, dass die Stimmung an den Weihnachtsfeiertagen teilweise kippt und die Situation öfters eskaliert?

Einerseits kann die erhöhte Erwartungshaltung zu Frustration führen. Wir alle haben eine Vorstellung davon, wie das Familienfest an Weihnachten perfekt wird. Diese Erwartungen knüpfen wiederum an Wünsche und Vorstellungen aus unserer frühesten Kindheit an. In der Soziologie spricht man von normativen Erwartungen, also dem Anspruch, dass sich andere entsprechend meiner Erwartung verhalten. Dies wird umso komplexer, je mehr Personen beteiligt sind. Wir sind enttäuscht und irritiert, wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Eine erhöhte Erwartungshaltung schürt jedoch nicht nur zur Weihnachtszeit einen psychologischen Grundkonflikt. Sobald ich von jemand anderem etwas erwarte, weise ich meinem Gegenüber eine Rolle zu. Mein Gegenüber wiederum fühlt sich dadurch in seiner Freiheit womöglich eingeschränkt und der Impuls zur Selbstbestimmung wird aktiviert. Dies wiederum geht in einen Widerstand über. Das Gegenüber muss sich nämlich entscheiden: Verzichte ich auf meine Freiheit und nehme die aufgedrängte Rolle an oder verweigere ich sie, erfülle somit das von mir Erwartete nicht und riskiere damit einen Konflikt?

Diese Entscheidung wird in einer Millisekunde gefällt und äussert sich in unserer Reaktion.

Natürlich haben wir zur ganzen Theorie auch einige praktische Tipps für Sie parat, wie Sie die Festtage möglichst ohne Streit und Konflikte durchstehen:

- Horchen Sie regelmässig in sich rein und beurteilen Sie Ihren Stresspegel sowie auch den der Anwesenden.
- Bauen Sie Pausen und Rückzugsmöglichkeiten ein.
- Kinder sollen eine Möglichkeit haben, sich auszutoben (z. B. rausgehen, ein Zimmer mit Spielsachen bereitstellen etc.).

- Es ist nicht schlimm, wenn etwas schiefgeht. Versuchen Sie trotzdem möglichst entspannt dabei zu bleiben.
- Meiden Sie Themen, die erfahrungsgemäss in Ihrer Familie Konfliktpotenzial haben.
- Weichen Sie, wenn nötig, vom geplanten Ablauf ab. Pizzalieferdienste haben unter Umständen auch an den Weihnachtstagen geöffnet.

Wir hoffen, dass Sie mit den Tipps und dem Hintergrundwissen über die psychologischen Aspekte der Erwartungshaltung möglichst besinnliche und ruhige Festtage haben werden.

Erwarten Sie jedoch nicht zu viel auf einmal ...



Leckere Weihnachtskekse können je nach dem auch beruhigend wirken. / Quelle: www.pixabay.com

Alles ist vergänglich – auch die Liebe? von Mario Koch

Wer kennt es nicht, das Lied «Ewigi Liäbi» der Schweizer Band Mash? Wohl kaum jemand, der regelmässig Radio hört oder an Mundartliedern der Schweiz interessiert ist. Aber gibt es sie überhaupt, die vielfach erhoffte ewige Liebe? Und wie lässt sich die Liebe über möglichst lange Zeit erhalten? Fragen, welchen wir hier auf den Grund gehen wollen.

Ganz egal, welche Heerscharen an Schmetterlingen anfänglich in unseren Bäumen unermüdlich herumflatterten, sich wie ein wild gewordener Wespenschwarm austobten und uns mit ihrer Ruhelosigkeit zig schlaflose Nächte bescherten. Irgendwann einmal hat es sich gänzlich ausgeflattert. Und ausser den üblichen Verdauungsgasen regt sich kaum mehr etwas.

Wo sind sie den hin, all die überschwänglichen romantischen Glücksgefühle? Was geht da in unseren Körpern gerade vor? Die Wissenschaft hat es erforscht und die Antwort in unserem Gehirn entdeckt. Genauer gesagt, in der deutlich gesteigerten Durchblutung im Bereich des Nucleus caudatus, welcher zum Belohnungssystem unseres Gehirns gehört. Und auch in einem zweiten Bereich, dem ventralen Tegmentum, wo sich viele Dopamin erzeugende Nervenzellen befinden, geriet die Durchblutung regelrecht in Wallung. Sie sind der Liebe quasi auf biochemischen Pfaden und mithilfe hoch-

modernster Kernspintomographen auf die Schliche gekommen.

Allerdings mussten dafür nicht bloss erst einmal ein paar unsäglich frisch ineinander Verliebte her. Nein, sie mussten auch noch möglichst rasch in die Röhre, einzeln selbstverständlich, bevor all die berausenden Liebesgefühle in arktischer Kälte erstarren und selbst in die Röhre gucken ...

Diese Eile macht durchaus Sinn, denn aufkommende Monotonie zerstört in der Regel die anfängliche Leidenschaft binnen zwölf bis achtzehn Monaten. Dann ist also Schluss mit dem Flattern im Bauch und wohl all denen, welche sie mit flankierenden Massnahmen wie etwa regelmässigen hochofrendlichen Überraschungen im Alltag, gemeinsamen spannenden Unternehmungen und ausgeprägter Fairness immer wieder mal frisch befeuern.

Ach ja wirklich, Sie sind nicht abgeschreckt durch die bisher genannten anatomischen Fachbegriffe und möchten mehr über die biochemischen Hintergründe liebester Flatterwesen, in unserer Region auch «Summerveegeli» genannt, wissen? Na bitte, auf geht's!

Wenn wir uns frisch verlieben, wird unser Gehirn mit dem Glückshormon Dopamin überschwemmt. Dies führt dazu, dass wir mitunter regelrecht in Euphorie geraten und dem Verhalten suchtkranken Menschen mit zwang-

haften Störungen recht nahekommen. Kein Wunder, sagt man, Liebe mache blind. Plötzlich sind wir nämlich nur noch auf eine einzige Person fixiert, um die all unsere Gedanken unermüdlich kreisen. Für unser soziales Umfeld meist nicht bloss verwunderlich, sondern oft auch verstörend oder gar verletzend.

Mit fortdauernder Beziehung gewöhnt sich unser Körper an die berausenden Zustände und die euphorischen Verhaltensmuster verblassen. Statt wie bisher vor allem über das Lustzentrum verläuft die Verarbeitung von Nervenimpulsen nun zunehmend über Areale des Gehirns, welche Gefühle verarbeiten. Miteinander kuscheln, sich küssen und innige Zweisamkeit führen dazu, dass der Dopaminrausch zunehmend von erhöhter Hormonkonzentration von Oxytocin und Vasopressin ersetzt wird. Sie vermitteln zunehmend Geborgenheit und Vertrauen und reduzieren Stress, Anstrengung und Aggression. Aus blinder Verliebtheit entsteht so im günstigen Fall eine gereifte Beziehung, welche das Potenzial hat, lange Zeit zu überleben.

Aus dem biochemischen, rauschfördernden Cocktail ist quasi ein langlebiger exzellenter Rotwein geworden. Geniessen Sie ihn so lange wie möglich.

«In der Liebe ist Schweigen ein wichtiger Teil der Verständigung.»

Fred Ammon

Filz – eine wollige Liebe

Regula Meier, Aktivierungstherapeutin im APH Zum Park, gewährt uns einen Einblick in ihr geliebtes Steckenpferd, die uralte Kunst des Filzens. Nicht eine Liebe auf den ersten Blick – aber durchaus eine, welche in ihrem Leben ewig dauern könnte.

Haben Sie schon einmal etwas Gefilztes in den Händen gehalten? Filz kann sehr fein und dünn sein, aber auch dick und grob wie etwa bei Teppichen.

Filzen ist ein altes Handwerk, der Ursprung findet sich in der Mongolei und Sibirien. Die ältesten bekannten Filzfunde datieren bis ins 6. Jahrtausend vor Christus zurück. Aus diesen Regionen hat sich das Filzhandwerk in andere Länder ausgebreitet. In Kirgistan, Kasachstan und auch der Türkei werden noch heute Teppiche mit traditionellen Mustern hergestellt. Auch die Jurten der Nomaden in diesen Regionen werden nach wie vor mit Filzteppichen ausgestattet, um den Innenraum behaglich und warm zu halten. Schafwolle ist ein gutes Dämmungsmaterial, welches auch beim Hausbau eingesetzt wird.

Wie ich zu meinem geliebten Hobby gekommen bin? Das erste Mal hat mich eine Arbeitskollegin zu einer Filzausstellung mitgenommen. Das Material hat mich nicht so begeistert, es war mir doch ein wenig zu kratzig. Einige Wochen später habe ich jedoch mit derselben Kollegin kleine «Babyfinkli» gefilzt. Es machte Spass, aber so richtig gepackt hat es mich nicht. Während der Ausbildung zur Aktivierungstherapeutin kam ich das nächste Mal in Kontakt mit Filz, da es ein Teil des Werkunterrichts war. Erst

an meiner ersten Arbeitsstelle in einer Tagesbetreuung in Basel hat sich das Filzvirus angeschlichen. Ich durfte eine Werkgruppe übernehmen, die sehr filzbegeistert war. Um den Herausforderungen der Tagesgäste gerecht zu werden, habe ich 2011 den Jahreskurs eines Filzvereins besucht. Jeden Monat durfte unsere Gruppe von drei Frauen bei verschiedenen «Filzerinnen» neue Techniken lernen und unser Filzwissen erweitern. Hausaufgaben und eine Abschlussarbeit haben den Lehrgang abgerundet. Nach vielen weiteren Filzwochenenden und Filzstunden zu Hause liebe ich es immer noch. Ich arbeite gerne themen- oder projektbezogen. So habe ich für den 90. Geburtstag meiner Mutter diverse Flächen gefilzt, welche zu Tulpen geschnitten und zusammengenäht wurden. Zu Ostern 2022 entstanden verschiedenfarbige Osterhasenköpfe, welche ich an einem Osterbrunch an Freunde verschenkt habe.



Die von Regula Meier gefilzte Osterhasenbände, welche sie an Freunde verschenkte.

Taschen filze ich auch sehr gerne. Dabei habe ich viele Möglichkeiten bei der Gestaltung und es stellen sich dabei viele Fragen: Welche Farbe möchte ich? Nehme ich feine oder

größere Wolle? Wie gestalte ich die Oberfläche? Möchte ich Innentaschen? Und andere Fragen mehr. Der Spielraum ist riesengross. Auch tierische Handpuppen, mit welchen ich manchmal Videos aufnehme, gestalte ich immer wieder gerne.

Ich filze auch gerne mit den Bewohner*innen. Wir haben hier im APH zum Park in der Kreativgruppe schon Blumen gefilzt. Mit einer Bewohnerin habe ich ein kleines Gefäss gefilzt und momentan filzt sie an einem Herz für eine Freundin. Filzen können auch Bewohner*innen mit visuellen Einschränkungen. Hauptsächlich man scheut sich nicht davor, nasse und seifige Hände zu kriegen.



Dieses Gefäss hat eine Bewohnerin in der Kreativgruppe gefilzt.

Als Mitglied der International Felting Association und der Filzszenen Schweiz bin ich mit Menschen auf der ganzen Welt verbunden, welche meine Leidenschaft teilen. Auf Facebook bin ich bei diversen Filzgruppen dabei und bin immer wieder vom Ideenreichtum der «Filzerinnen» fasziniert.

Ich freue mich, wenn mein Filzabenteuer noch lange weitergeht.

Wir haben für Sie noch weitere gefilzte Kunstwerke von Regula Meier:



Wenn das gebrochene Herz zur Gefahr wird

von Claudia Gorkey

Liebeskummer kennen wir wohl alle. Ich erinnere mich noch gut an die Abfuhr meines Schwarms in der 5. Klasse, nachdem ich ihm in einem mehrseitigen Brief meine tiefste Liebe gestand. Der Schmerz, der danach wochenlang anhielt, war damals kaum auszuhalten. Heute schaue ich mit einem Schmunzeln auf diese Zeit zurück. Dass ein gebrochenes Herz allerdings auch zur Gefahr für die Gesundheit werden kann, dem gehen wir in diesem Artikel nach.

Liebeskummer entsteht häufig durch die Trennung oder den Verlust von Menschen, zu denen eine emotionale Bindung bestand. Weiter entsteht er auch bei unerwidelter Liebe, also wenn ein Mensch verliebt in einen anderen Menschen ist, dieser die Liebe jedoch nicht erwidert. Folgen von Liebeskummer sind vor allem psychischer Natur, können jedoch auch psychosomatisch werden.



Das «gebrochene Herz» ist zwar schwierig zu überwinden, aber nicht unmöglich.

Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Kreislaufprobleme, aber auch Schlaflosigkeit und Konzentrationsprobleme sind körperliche Symptome, die in der Phase des Liebeskummers auftreten können. Psychische Symptome sind vor allem die Abnahme der Lebensfreude, soziale Isolation, Depressionen oder Störungen des Sozialverhaltens wie z. B. aggressives Verhalten oder Feindseligkeit. Aber auch selbstverletzende Handlungen bis hin zu suizidalen Gedanken können die Folgen von Liebeskummer sein. Meist verschwinden die Symptome nach einer längeren Phase wieder vollständig und von selbst. Die psychologische oder psychiatrische Begleitung kann gerade bei Depressionen oder Suizidgedanken sehr hilfreich sein.

In extremen Fällen kann es auch zum sogenannten Broken-Heart-Syndrom, also das gebrochene-Herzen-Syndrom, kommen. Der medizinisch korrekte Fachbegriff lautet Takotsubo-Kardiomyopathie oder auch Takotsubo-Syndrom. Das grösste Problem dieser Erkrankung ist, dass sich die Symptome sowie die EKG-Befunde und Laborwerte einem klassischen Herzinfarkt sehr ähneln. Im Gegensatz zum Infarkt ist beim Takotsubo-Syndrom jedoch kein Gefäss verschlossen, sondern es handelt sich um eine akute Störung der Pumpfunktion des Herzens. Die meisten Patienten erholen sich nach der akuten Phase wieder. Etwa 10% der Fälle erleiden jedoch einen durch ein Pumpversagen des Herzens ausgelösten kardiogenen Schock, wovon etwa die Hälfte einen tödlichen Ausgang haben. Sie sehen, ein gebrochenes Herzen kann durchaus zu einer ernstzunehmenden Gefahr für die Gesundheit werden!

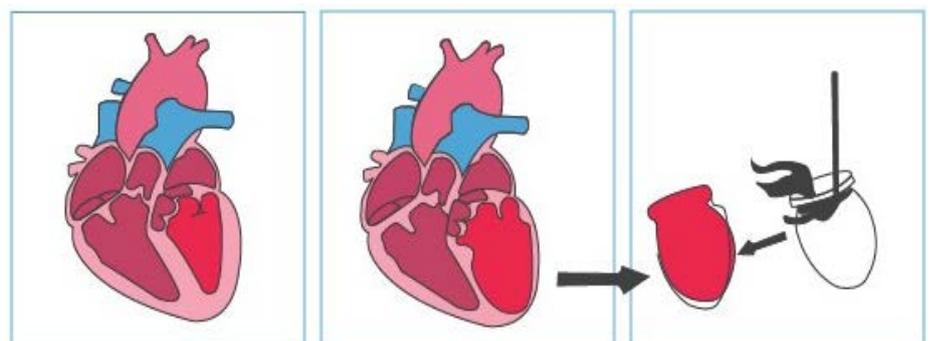
Wie Sie bereits oben gelesen haben, ähneln die Symptome des Takotsubo-Syndroms jener des Herzinfarktes, also Atemnot, Brustenge und Schmerzen im Oberkörper. Als Auslöser für das Takotsubo-Syndrom gilt vor allem massiver emotionaler oder körperlicher Stress, z. B. nach dem Tod eines geliebten Menschen, nach einer Trennung, bei Lampenfieber oder auch nach traumatischen Erlebnissen. Auch freudige Ereignisse können aufgrund der grossen Menge an Adrenalin, die in solchen Situationen ausgeschüttet wird, ein Auslöser sein. In den Neunzigerjahren haben japanische Forscher erstmals von dieser Erkrankung berichtet. Sie benannten sie

nach einer landestypischen Tintenfischfalle (Tako-Tsubo), weil sie die Form der linken Herzkammer in der Akutphase an dieses Gefäss erinnerte.

Die Diagnostik ähnelt der eines Herzinfarktes. Oftmals zeigt sich im Herzultraschall die veränderte Form der linken Herzkammer. Eine Herzkatheteruntersuchung bringt schliesslich Aufschluss, weil keine verschlossenen Herzkranzgefässe gefunden werden, wie sie für einen Herzinfarkt typisch sind.

Die Klinik für Kardiologie am Universitätsspital Zürich, in welcher jährlich rund 30 bis 40 Fälle des Takotsubo-Syndroms diagnostiziert und behandelt werden, geht davon aus, dass es sich bei rund vier Prozent diagnostizierter Herzinfarkte eigentlich um das Takotsubo-Syndrom handelt. Die Dunkelziffer wird als sehr hoch angenommen, weil grössere Herzzentren teilweise keine einzige Diagnose gestellt haben. Die Kardiologie des Universitätsspitals Zürich gehört zu den international führenden Forschern dieser Erkrankung und leitet das weltweit grösste Takotsubo-Register. Erkenntnisse bezüglich Ursachen, Symptomatik und Behandlung sind unter anderem dank dieser Forschung erst möglich geworden.

Zusammenfassend können wir festhalten, dass Liebeskummer durchaus zu einer Gefahr für die eigene Gesundheit werden kann. In den meisten Fällen erholt sich sowohl der Körper als auch die Seele nach einiger Zeit wieder von selbst. In schweren Fällen ist der Hausarzt eine geeignete erste Anlaufstelle.



Links sehen Sie ein gesundes Herz. In der Mitte ist das Herz mit dem Takotsubo-Syndrom. Ganz rechts sehen Sie zum Vergleich die Form der japanischen Tintenfischfalle. / Quelle: www.cardiosecur.com

Was unsere Bewohnenden auch lieben, ...

... sind die vielfältigen und abwechslungsreichen Aktivitäten, die während des Jahres stattfinden. Bereits in der letzten Ausgabe konnten wir Ihnen einen Einblick in den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohnern geben. Insbesondere die liebevoll gestalteten Anlässe und Ausflüge sind immer wieder sehr beliebt und zaubern ein Lächeln in die Gesichter. Bereits heute freuen wir uns alle schon auf die Höhepunkte im kommenden Jahr. Allen Beteiligten danken wir für die professionelle Organisation und den unermüdlichen Einsatz zugunsten unserer Bewohnerinnen und Bewohnern.



Simon Wunderlin verzauberte mit den Klängen seiner Marimba.



Gemeinsames Singen ist ein beliebter Programmpunkt.



Im Sommer finden Konzerte auch gerne mal draussen statt.



Beim gemeinsamen Käppeli-Zum-Park-Ausflug in den Tierpark Dählhölzli ...



... kam auch die Geselligkeit nicht zu kurz!



Am «Herbstmäss»-Nachmittag lauschen alle den Klängen des Akkordeons.



Der Ausflug zu den Kluser-Lamas hat Zwei- wie Vierbeinigen sehr gut gefallen.



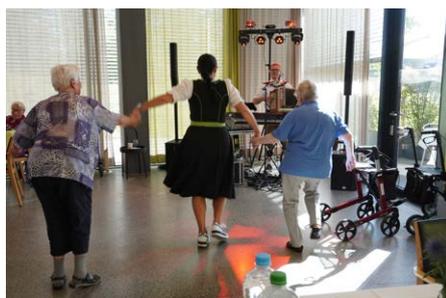
Aktivitäten mit Tieren sind immer wieder ein sehr beliebter Höhepunkt.



Der wunderschöne Garten des Käppelis bietet genügend Platz für Aussenkonzerte.



Am Oktoberfest gab es nicht nur Zünftiges zum Essen,...



... auch die Hüften wurden geschwungen!



Das Beriska-Ensemble aus der Ukraine mit ihren 65-saitigen Banduras.

Liebe versüsst auch im Alter das Leben von Mario Koch

Romantische Liebe – dieses einzigartige, äusserst starke Gefühl, welches uns mit ungeheurer Kraft und gleichzeitig voller zärtlicher Magie zur geliebten Person hincieht, ist keineswegs strikte mit unserer Jugendlichkeit verpaart. Amors Pfeile können uns jederzeit treffen. Durchaus auch noch in fortgeschrittenem Lebensalter. Und das ist gut so!

Liebe im Alter ist zum Glück kein Tabu mehr. Unsere Gesellschaft lernt derzeit, trotz nach wie vor vorhandener ethisch-moralischer oder religiöser Bedenken, erfüllende neue Liebesbeziehungen auch in späten Jahren zu akzeptieren. Und dabei zudem offen mit untermauerten Fakten umzugehen. So belegen mehrere wissenschaftliche Studien von 2012, dass sich heute drei Viertel der über 75-Jährigen Intimität in einer Partnerschaft wünschen. Wobei Intimität wohl nicht wie bei Jugendlichen oder jungen Erwachsenen vorwiegend mit Sexualität im engeren Sinn zu tun haben muss. Ganz ausser Acht lassen darf und soll man diesen Aspekt jedoch nicht. Das haben mittlerweile auch viele Institutionen, in denen ältere Menschen leben und nach individuellem Bedarf betreut werden, glücklicherweise erkannt und akzeptiert. Sie stellen sich zunehmend darauf ein, ihren Bewohnenden Zweisamkeit und Intimität möglich zu machen. Denn wenn sich im Alter auch vieles verändert – die Sehnsucht nach Liebe, Nähe und Geborgenheit bleibt bei den meisten Menschen bestehen.

Vor allem Frauen haben im Alter häufig keinen Partner mehr. Dies hat zum einen mit der höheren durchschnittlichen Lebenserwartung von Frauen zu tun. Aber auch die Zahl der Ehepaare, welche sich noch in höherem Lebensalter scheiden lassen, sind in unseren Breiten rasant angestiegen. So kommen denn heute bei den 80-Jährigen auf jeden Mann zwei Frauen.

Trotz vorhandenem starken Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit haben viele ältere Menschen nach wie vor grosse Hemmungen, nach dem Tod ihres Partners oder nach einer Scheidung nochmals eine neue Beziehung



Das Lebkuchenherz mit «süßer» Aufschrift. / Quelle: www.pixabay.com.

einzugehen. Das grosse Problem der Einsamkeit im Alter spricht dafür Bände. Treue über den Tod hinaus ist in den gesellschaftlichen Konventionen noch immer stark verhaftet. Meist beeinflussen solche Vorstellungen das Verhalten Hinterbliebener mehr als der gewiss häufig geäusserte Wunsch Sterbender, dass ihr Lebenspartner ein möglichst glückliches, rundum erfülltes Weiterleben haben möge. Auch wenn dies mit dem Eingehen neuer Beziehungen einhergeht.



Hand in Hand gemeinsam durch den Lebensabend. / www.pixabay.com

Es ist nie zu spät für eine neue Liebe. Darüber sind sich die Wissenschaftler, welche sich mit diesem Thema vertieft auseinandersetzen, völlig einig. Und Einigkeit besteht auch darüber, dass die Liebe nicht nur Balsam für

die Seele, sondern durchaus auch für das Körperliche darstellt. So raten viele Mediziner älteren Menschen dazu, seelische und körperliche Einsamkeit nicht einfach als Schicksal hinzunehmen, sondern aktiv zu werden, um neue Kontakte zu knüpfen. Die Basis, ja das eigenhändig zu bestellende Beet quasi, auf dem später zarte Liebesgefühle keimen, wachsen und zur Blüte gelangen könnten.

Kontaktaufnahme im Alter ist jedoch erschwert. Hier sollten Institutionen, in welchen ältere Menschen leben, ihre Unterstützung anbieten. Und sie tun dies zum Glück auch. So bieten sie gemeinsame Veranstaltungen, Gruppenaktivitäten, Ausflüge oder gemütlich eingerichtete Treffpunkte, welche rund um die Uhr zur Verfügung stehen und zum Verweilen animieren, an. Bleibt zu hoffen, dass all diejenigen, welche sich für eine neue Partnerschaft bereit fühlen, ihren Lebensweg mit einem geliebten Menschen weitergehen möchten, um noch sehr viel Schönes und Bereicherndes gemeinsam zu erleben, solche Gelegenheiten nutzen, um mit vorerst Fremden Kontakt aufzunehmen. Und dabei vielleicht noch einmal Liebe zu erleben. Was immer Sie darunter auch verstehen mögen – es wird Ihr Leben gewiss interessanter machen, Sie bereichern und dem Gefühl von Einsamkeit einen Riegel schieben. Geben Sie sich also einen Ruck – es lohnt sich!

Ein Blick genügt – nicht!

von Mario Koch

Wer hat nicht schon mal davon gehört: «Es war Liebe auf den ersten Blick!» Was sagt die Psychologie dazu: Illusion oder Wahrheit? Wir sind der Sache nachgegangen.

Das Wichtigste vorweg: Liebe auf den ersten Blick ist eine romantisch verklärte Illusion. Eine weltweit geträumte, durch zahllose Beispiele in der Literatur, der Filmgeschichte oder auch in der Musik mit Inbrunst geschürte Fantasie notabene. Aber es tut mir leid, liebe Frischverliebte, ich muss es euch sagen, auch wenn ihr dies wohl nicht wahrhaben wollt: Sie entspricht in keiner Art und Weise seriöser wissenschaftlicher Erkenntnis! Denn die zauberhafte Verzückung, lustvolle Begierde oder schmachthende Sehnsucht, welche durchaus in einem einzigen, nur wenige Millisekunden dauernden Augenblick gefühlt werden können, sind doch bei Weitem keine Liebe, sondern bloss unbeschreibliche Anziehung, welche sich lediglich an der physischen Attraktivität des Gegenübers entzündet hat.

«Häufige Liebe auf den ersten Blick ist kein Fall für den Psychoanalytiker, sondern für den Optiker.»

Paul Hubschmid

Aber wie kommt es denn, dass bereits die Griechen in der Antike daran glaubten? In entsprechenden Befragungen der rund 30 Prozent der Befragten behaupten, sie selbst schon einmal erlebt zu haben?

Nun, die Liebe neigt eben dazu, Sachverhalte überaus subjektiv zu verklären und es dabei mit der weitestge-



Nach dem ersten Blick bleiben Schwäne meistens ein Leben lang ein Paar. / Quelle: www.pixabay.com.

hend objektiven Wahrheit nicht sonderlich genau zu nehmen. Wäre ja auch schade, wenn Liebe so wenig Tiefgang hätte, um in einem einzigen Blick abschliessend sowie vollumfänglich erkannt zu werden ...

Denn Liebe ist bekanntlich weit mehr als bloss physische Attraktivität. Und daher rein optisch – mag dieser erste Blick auch noch so überirdisch intensiv gewesen sein – nicht in seiner gesamten reichhaltigen Fülle zu erfassen. Zur Liebe gehört da schon einiges mehr: gegenseitiges Vertrauen, rücksichtsvolle Intimität, behutsame Fürsorge und Unterstützung in allen Lebenslagen, um nur ein paar wenige Wesensmerkmale wahrer Liebe zu nennen.

Nähe und Geborgenheit entstehen also erst im Verlaufe einer gemeinsamen Lebensgeschichte. Diese sengersreichen Qualitäten einer liebenden Beziehung müssen erst einmal hart erarbeitet werden. Ein ausgewogenes Geben und Nehmen bezüglich

Hilfsbereitschaft, Zärtlichkeit, sexueller Erfüllung oder auch nur hinsichtlich finanzieller Aspekte kommt gewiss nicht auf den ersten Blick herangeflogen. Es sei denn im Märchen ...

Generell neigen wir Menschen zudem dazu, unsere Vergangenheit durch den Filter der Gegenwart zu betrachten. Und dabei unterläuft uns auch noch allzu oft der Fehler anzunehmen, dass es so, wie es jetzt ist, wohl schon immer gewesen sein muss. Eben seit sich unsere Blicke ein erstes Mal trafen. Wir projizieren also unserer gegenwärtiges Glücksempfinden rückwirkend in die Vergangenheit und erschaffen auf diese Weise geradezu einen Schöpfungsmythos unserer aktuellen Liebesbeziehung.

Wie gesagt, Liebe auf den ersten Blick ist Ihrer Fantasie entsprungen. Doch einerlei, Hauptsache dabei ist, dass Sie Ihre Liebe weiterhin aktiv pflegen und dafür sorgen, dass diese Illusion nie gänzlich verloren geht. Wir drücken Ihnen die Daumen!

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Unsere Webseiten informieren Sie über die aktuellen kulinarischen Höhepunkte des Restaurants Zum Park und des Café-Restaurants Käppeli:

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: 1000 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