

# zenit

1|21

MÄRZ

BLICK IN DIE GESCHICHTE  
**Kraftorte und Rituale  
im Kanton Luzern**

SOZIALBERATUNG  
**Wie Corona den  
Arbeitsalltag verändert hat**

WAS MACHT EIGENTLICH?  
**Zu Besuch bei  
Franz Hupfer**

**SCHWERPUNKT:**  
*Kraftquellen*

HELEN ISSLER

**«Ich will handeln,  
nicht nur reden»**

PRO  
SENECTUTE



**Wir freuen uns auf Sie!**

# **DOLCE VITA AM SEE.**

**Ab Ende März 2021:**

Dolce Vita am Mittag, zum Kaffee,  
zum Abendessen.

*Dolce  
vita*

GENIESSEN  
AM SEE.



# inhalt

## Kraftquellen

### Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

Kraftquellen helfen uns, Herausforderungen im Alltag anzunehmen und erfolgreich zu meistern. In der Titelgeschichte dieser Ausgabe erzählt Fernsehpielerin Helen Issler spannende Anekdoten aus ihrem Berufsleben. Sie lebt momentan eher zurückgezogen: Sport, lesen und Projekte im Homeoffice sind ihre derzeitigen Kraftquellen.

Jede und jeder muss einen eigenen Weg finden, um sich zu stärken. Sechs Menschen berichten, welche Tätigkeiten und Hobbys für ihre Seele Balsam sind. Für viele ist der Anruf bei der Dargebotenen Hand oder ein Gespräch mit einem Seelsorger die letzte Möglichkeit in einer Notsituation. Ines Frey und Sepp Hollinger «schenken» diesen Menschen mit Zuhören und Zeit neue Kraft und Zuversicht. Die beiden erzählen aus ihrem Berufsalltag. «Positive Erinnerungen oder Ereignisse können ein Schutzschild gegen die negativen Effekte der Corona-Pandemie sein», sagt Psychotherapeutin Prof. Birgit Kleim. Sie erläutert in ihrem Fachartikel, wie wichtig Resilienz in Krisenzeiten ist und wie sie gefördert werden kann.

Seit dem Lockdown vor Jahresfrist hat sich der Sozialberatungsalltag verändert. Simon Gerber, Bereichsleiter Sozialberatung Pro Senectute Kanton Luzern, erläutert, mit welchen Herausforderungen die Mitarbeitenden konfrontiert waren und welche Anpassungen vorgenommen werden mussten, damit der Kontakt zu den Klientinnen und Klienten sowie deren Angehörigen trotzdem aufrechterhalten werden konnte.

Die warmen Temperaturen locken an die frische Luft. Das Heiligkreuz im Entlebuch oder die Kapelle Maria Heilbronn Luthern Bad sind nur zwei der Kraftorte, die Walter Steffen in seinem Artikel beschreibt und die sich für eine Wanderung eignen. Auch in der Stadt Luzern lohnt sich ein Spaziergang: Astrid Bossert Meier begab sich zusammen mit Religionswissenschaftlerin Dr. Andrea Fischbacher auf Spurensuche zu den uralten Kraftplätzen in der Stadt Luzern.

**Ruedi Fahrni**  
Geschäftsführer Pro Senectute Kanton Luzern

- 4 IM ZENIT**  
Im Gespräch mit der TV-Pionierin und vierfachen Grossmutter Helen Issler.
- 10 RESILIENZ**  
Psychotherapeutin Prof. Birgit Kleim über Widerstandsfähigkeit in Krisenzeiten und wie man sie selber fördern kann.
- 12 PERSÖNLICHKEITEN**  
Ines Frey und Sepp Hollinger erzählen, wie sie in der Pandemie Kraft schöpfen und Kraft spenden können.
- 17 STADTFÜHRUNG MIT DEM PENDEL**  
Unterwegs zu den uralten Kraftplätzen in Luzern mit der Forscherin Andrea Fischbacher.
- 20 KRAFTQUELLEN**  
Sechs Menschen berichten, wie sie auch in Zeiten von Corona Stärkung für Leib und Seele finden.
- 24 BLICK IN DIE GESCHICHTE**  
Walter Steffen über Kraftorte und Rituale im Kanton Luzern.
- 29 WAS MACHT EIGENTLICH?**  
Zu Besuch bei Franz Hupfer, dem ehemaligen Verwaltungsdirektor des SPZ Nottwil und der Uni Luzern.
- 30 SOZIALBERATUNG**  
Simon Gerber berichtet, mit welchen Herausforderungen die Sozialberatung in der Pandemie konfrontiert ist und wie sie diese meistert.
- 32 25 JAHRE SENIORENCHOR**  
Hilda Schumacher erzählt, weshalb ihr das gemeinsame Singen so wichtig ist.
- 34 AGENDA**  
Termine und Informationen, die man sich in der Agenda vormerken sollte.
- 39 GUT ZU WISSEN**  
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

#### Impressum

ZENIT ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern. Erscheint vierteljährlich.

#### Redaktionsadresse

ZENIT, Pro Senectute Kanton Luzern  
Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch

#### Redaktion

Esther Peter (Leitung)  
Astrid Bossert Meier  
Monika Fischer  
Heidi Stöckli  
(publizistische Leitung)

#### Layout/Produktion

Media Station GmbH

#### Inserate

Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

#### Druck und Expedition

Vogt-Schild Druck AG  
Gutenbergstrasse 1  
4552 Derendingen

#### Auflage

53 500

#### Abonnemente

Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen



«Ich will handeln,  
nicht nur reden»

Sie wünschte sich ein interessantes Leben. Mutig packte Helen Issler zu und wurde zur Pionierin im Schweizer Fernsehen. 40 Jahre arbeitete sie im TV-Journalismus, 20 Jahre davon in Kaderpositionen bei «Schweiz aktuell» und im Wissensmagazin MTW. Die vierfache Grossmutter engagiert sich auch heute für die Gleichstellung der Frauen, für ökologische Projekte und schreibt gegen Hassreden im Internet an.

VON MONIKA FISCHER

Auf die schriftliche Anfrage für ein Gespräch meldet sich Helen Issler umgehend. Nicht etwa, weil es ihr während der Pandemie langweilig war. Vielmehr erklärt sie: «Das ganze Leben habe ich in der Aktualität gearbeitet und bin es gewohnt, schnell zu reagieren.» Sie zieht ein Telefongespräch einem Livetreffen vor. «Ich spüre enorme Verantwortung wegen Corona und möchte mich nach meinem 75. Geburtstag am 22. Mai sofort impfen lassen.» Die aktuelle Situation erinnert sie an eine Grafik im Wissensmagazin MTW über die Sars-Epidemie 2002. Diese zeigte, wie rasend schnell sich Viren über den Reiseverkehr weltweit verbreiten können. Das wurde damals nicht ernst genommen und vergessen, weil es uns (noch) nicht betroffen hatte.

Mit ihrem Lebenspartner, dem Umweltjuristen Gallus Cadonau, lebt sie momentan eher zurückgezogen in ihrem Solarhaus in Zürich. «Wir sind fit, haben keine Angst, sind aber vorsichtig und treffen nur wenige Menschen. Klar fehlen uns Kino, Kultur etc. Aber es geht uns gut, wir haben keine Existenzsorgen, können ganz in der Nähe einkaufen, wohnen schön, gehen joggen und langlaufen und machen Waldspaziergänge. Wir lesen noch mehr als sonst, arbeiten an Projekten im Homeoffice und schauen interessante TV-Sendungen.»

Im Rückblick auf ihre Berufsjahre und die Karriere beim Schweizer Fernsehen freut sie sich: «Ich habe enorm viel gelernt und erfahren in meiner TV-Zeit. Wohl bedeutete es auch harte Arbeit, es brauchte viel Energie und Durchsetzungsvermögen. Ich musste mich in Politik und Wissenschaft in schwierige Themen hineinknien, alle Fakten mussten stimmen. Doch dabei konnte ich meine vielseitigen Interessen zum Beruf machen.» Aus ihrer Lust, verschiedene Dinge auszuprobieren, und dem Wunsch, Journalistin zu werden, hat sich ihr Berufsweg ergeben. In Basel mit einer älteren Schwester und zwischen zwei Brüdern als Helen Keel aufgewachsen, lernte sie früh, sich zu wehren. Sie wollte ein interessantes Leben führen und packte sich bietende Gelegenheiten. Schon im Austauschjahr in Kalifornien hatte sie erste Kontakte zu Radio und Lokalfernsehen. Zurück am Mädchengymnasium wurde sie freie Mitarbeiterin bei Radio Basel in der Jugendstunde.

Nach der Matura, einer einjährigen Sprach- und Handelsschule, den Erfahrungen beim Radio und einem zweiwöchigen Testkurs wurde sie die erste weibliche Stagiaire als Reporterin in der Abteilung Information beim Schweizer Fernsehen. «Ich wurde ins kalte Wasser geworfen, konnte Reportagen drehen, erfahrene Regisseure begleiten und bald auch moderieren.» Es war «learning by doing» und Bewährung im Teamwork. Das theoretische Rüstzeug bekam sie im Laufe der Jahre mit fernsehinterner Ausbildung, später auch in Kaderkursen.

40 Jahre, ihr ganzes Berufsleben, arbeitete die zweifache Mutter beim Schweizer Fernsehen. Sie hatte früh geheiratet und zwei Töchter geboren. Als die Mädchen klein waren, arbeitete sie nur wenig auswärts, las abends jeweils Regionalnachrichten. Die Grosseltern, Babysitter und der Vater hüteten bei Bedarf, ein Jahr lang hatten sie ein Au-pair-Mädchen aus Kanada. Da die Familie nahe beim Fernsehstudio wohnte, konnte Helen Issler über Mittag heimfahren, viel zu Hause recherchieren und Texte schreiben. «Alles ging damals vom ersten Kontakt bis zum fertigen Zelluloidfilm viel langsamer. Zudem hatte ich Glück, dass mir die Töchter die nötige Ruhe liessen. «Psst! S Mami isch am Texte», sagten sie jeweils zu ihren Gschpänli.» Mit zunehmendem Alter der Kinder weitete sie ihre Berufsarbeit aus und übernahm mehr Verantwortung. Nach 15 Ehejahren trennten sie und ihr Mann sich. Als Eltern wohnten sie aber noch jahrelang im gleichen Haus, bis auch die jüngere Tochter die Matura bestanden hatte.

### **Streikende Lehrerinnen als Vorbilder**

Die Einführung des Frauenstimmrechts vor 50 Jahren begleitete sie lange privat und beruflich. Als Mädchen hatte sie sich im Vergleich mit ihren Brüdern stets für gleiche Chancen gewehrt. Als im Februar 1959 das Frauenstimmrecht abgelehnt wurde, streikten ihre Lehrerinnen am Basler Mädchengymnasium. «Das wurde zu meinem ersten politischen Erlebnis. Es war für uns Schülerinnen absolut schockierend, wie hämisch die konservative Presse und später die Fasnächtler auf diese hochgebildeten, aufmüpfigen Frauen reagierten und sie mit Begriffen aus dem Tierreich heruntermachten. Die Lehrerinnen wuchsen in unse-

Spitalregion Luzern/Nidwalden



## Podcast «Gsond ond zwäg is Alter»

Expertinnen und Experten des Luzerner Kantonsspitals geben Auskunft zu verschiedenen Gesundheitsthemen – wegen Corona in diesem Jahr nicht vor Ort im Spital, sondern zum Hören auf Podcast.

### 1. Was ist eine Altersabhängige Makuladegeneration und wie kann diese Augenerkrankung behandelt werden?

Dr. med. Martin Schmid, Chefarzt ad Personam, Augenklinik

### 2. Darmkrebs – ist eine Heilung möglich? Vorsorge, Abklärung, Operation und Nachbehandlung

- Dr. med. Patrick Aepli, Chefarzt Gastroenterologie/Hepatologie
- Prof. Dr. med. Jürg Metzger, Chefarzt Viszeralchirurgie
- Dr. med. Ralph Winterhalder, Co-Chefarzt Onkologie

### 3. Herzrhythmusstörungen im Alter

PD Dr. med. Richard Kobza, Chefarzt Kardiologie, Herzzentrum

### 4. Was tun gegen Knochenbrüche im Alter?

Prof. Dr. med. Matthias Knoke, Klinikleiter und Chefarzt Orthopädie/Unfallchirurgie

### 5. Rehabilitation kennt kein Alter

Dr. med. Udo Courteney, Chefarzt und Leiter Rehazentrum LUKS Wolhusen

### 6. Schlaganfall – wie kann man ihn verhindern und wie behandeln?

- Prof. Dr. med. Martin Müller, Co-Chefarzt und Leiter stationäre Neurologie, Neurozentrum
- Dr. med. Manuel Bolognese, Leiter Stroke Center und Oberarzt Neurologie mbF, Neurozentrum
- Dr. med. Grzegorz Karwacki, Leitender Arzt Neuroradiologie, Neurozentrum

### 7. Schwerhörigkeit im Alter und Möglichkeiten implantierbarer Hörsysteme

- Prof. Dr. med. Thomas Linder, Chefarzt HNO
- Susana Castellanos, Hörgeräteakustikerin

Alle Gespräche sind hier abrufbar: [luks.ch/podcasts](https://luks.ch/podcasts)

Luzerner Kantonsspital | kommunikation@luks.ch | luks.ch | 041 205 40 00

In Kooperation mit

**PRO  
SENECTUTE**  
 GEMEINSAM STÄRKER  
[lu.prosenectute.ch](https://lu.prosenectute.ch)



**PRO  
SENECTUTE**  
 GEMEINSAM STÄRKER

Bestellen Sie  
jetzt Ihren  
«Testament  
Ratgeber».

## Gutes tun - über das Leben hinaus

Informieren Sie sich vertraulich und kostenlos.



**Pro Senectute Kanton Luzern** · Heidi Stöckli · Legate und Erbschaften  
 Maihofstrasse 76 · Postfach 3640 · 6002 Luzern  
 Heidi Stöckli, Telefon 041 226 11 83  
[heidi.stoekli@lu.prosenectute.ch](mailto:heidi.stoekli@lu.prosenectute.ch) · [lu.prosenectute.ch](https://lu.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
 CH30 0900 0000 6000 1599 8



rer Achtung und wurden zu Vorbildern. Sie zeigten uns, was es heisst, solidarisch zu sein und etwas zu wagen.»

In Basel erhielt Helen Issler schon 1966 mit gut 20 Jahren das Stimmrecht. Beim Umzug nach Zürich verlor sie es – bis es 1970 auch dort kantonal eingeführt wurde; 1971 dann bundesweit. Das Thema hat sie bei «Schweiz aktuell» noch jahrelang begleitet, bis 1990 auch Appenzell Innerrhoden den Frauen das Stimm- und Wahlrecht zugestand. «Unglaublich, mit welchen Schreckensbildern damals gegen das Frauenstimmrecht geworben wurde! Es war fast Realsatire, gewissen Männern zuzuhören. Ich fand es verrückt, dass auch Frauen noch dagegen waren und verinnerlicht hatten, das zu sagen, was den Patriarchen gefiel.»

Welche Erfahrungen machte sie als oft erste Frau beim damals stark männlich geprägten Fernsehen? «Während der Ausbildung beim TV bemerkte ich, dass ein männlicher Kollege mit weniger Qualifikationen mehr verdiente.



## Fernseh-Pionierin

Am 26. Januar 1968 moderierte Helen Issler als erste Frau das Inland-Informationsmagazin «Antenne». Später half sie mit, daraus die Sendung «DRS aktuell», die Vorläuferin von «Schweiz aktuell», zu entwickeln. 1990 übernahm sie deren Leitung. Als sie 1995 Stellvertreterin des Chefredaktors Peter Studer wurde, war sie wiederum die erste Frau in dieser Funktion. Von 1999 bis 2008 leitete sie das Magazin «MTW Menschen Technik Wissenschaft» und realisierte dafür auch Auslandsreportagen. In ihrem letzten Arbeitsjahr testete sie angehende Stagiaires auf ihre Eignung und drehte Dokumentarfilme u.a. über 100-jährige Zwillinge.

Als ich beim damaligen Chef der Information, Hans O. Staub, nachfragte, warum, erklärte er, dass ich als Frau ja weniger Ausgaben habe, weil ich meine Blusen selber bügeln und mir selber kochen könne ...»

### Die Zeit war reif für eine Frau als Chefin

Sie erzählt es lachend mit dem Hinweis: «Es brauchte Geduld mit den älteren Herren, aber es gab auch Momente, in denen ich als junge Frau im Vorteil war. Manchmal habe ich bei Interviews damit gespielt, dass mich der Befragte vielleicht unterschätzt hat.» Doch betont sie: «Beim Bildmedium Fernsehen spielen Aussehen und Ausstrahlung wohl eine Rolle, wichtig ist jedoch vor allem die Kompetenz. Frauen werden aber bis heute optisch und inhaltlich strenger beurteilt und mehr kritisiert.» Sie fühlte sich in all ihren TV-Jahren privilegiert, dass sie ihre Lieblingsarbeit, Journalismus und Teamführung, ausüben konnte. Bei «Schweiz aktuell» wurde sie von fortschrittlichen Vorgesetzten gefördert, auch weil die Zeit damals reif war für eine Frau als Chefin und sie schon viel Erfahrung hatte.

Als Redaktionsleiterin bei der Sendung «Menschen Technik Wissenschaft» MTW wollte sie vermehrt Forscherinnen porträtieren und damit zeigen, dass Forschung auch weiblich ist. Das war nicht immer einfach. Sie berichtet von einem Fall, als sie eine hochqualifizierte Wissenschaftlerin bei ihrem Projekt begleiten wollten. «Dann rief diese an und sagte, ihr Chef wolle an ihrer Stelle vor die Kamera, sie könne das geplante Interview nicht geben. Das war eine Frechheit, dass sich ihr Chef vordrängen wollte. Mit einiger Überzeugungskraft setzte ich mich gegen ihn durch.» Und sie hält fest: «Heute haben die Frauen im Fernsehen in allen Bereichen aufgeholt, und ein lobenswertes Ziel bei SRF ist, wo immer möglich Frauen 50% zu 50% auch als Expertinnen zu befragen.»

### Neuer Schwung dank der Me-too-Bewegung

Frauenthemen und Gleichstellung sind ihr bis heute zentrale Anliegen. Deshalb engagiert sich Helen Issler freiwillig im Vorstand von Alliance F. Als sie vor Jahren als Stellvertreterin der ehemaligen Nationalrätin Rosmarie Zapfl amtierte, war es um die überparteiliche Frauen-Dachorganisation eher ruhig geworden. «Viele, vor allem jüngere, gut ausgebildete Frauen hatten das Gefühl, die Gleichstellung sei erreicht. Neuen Schwung brachten die Me-too-Bewegung, die Diskussion über Lohnungleichheit und den Vaterschaftsurlaub etc. und natürlich der Frauenstreik 2019. Es ist fast magisch, wie die politischen Frauenthemen wieder aktuell sind.»

Sie freut sich deshalb sehr über den verjüngten, powervollen Vorstand mit den Co-Präsidentinnen Nationalrätin Maya Graf und Nationalrätin Kathrin Bertschy und viele er-

folgreiche Einsätze für Gleichstellung. Dazu gehöre etwa das Projekt «Helvetia ruft», das viele Frauen vor den Parlamentswahlen aufgeweckt und motiviert habe. Helen Issler hat selbst Unterschriften für den Vaterschaftsurlaub gesammelt und ist auch für sanfte Quoten in der Wirtschaft, wie sie nun ja beschlossen sind. «Es ist wichtig, dass in unserer Gesellschaft alle Kräfte zur Geltung kommen, diverse Teams bringen erwiesenermassen bessere Lösungen.»

Zurzeit engagiert sie sich im Projekt «Hate Speech» von Alliance F. Als sie früher oft in der Öffentlichkeit stand, mussten die Leute für einen Kommentar zu einer Sendung noch Briefe und später Mails schreiben. Diese fielen oft, aber auch nicht immer, wohlwollend aus. Doch man musste persönlich zu seiner Meinung stehen. Durch die Digitalisierung seien anonyme Hassreden im Internet zu einem grossen globalen Problem geworden.

«Im Netz kann man fast alles schreiben. Es ist grauslig, was es da an frauenfeindlichen und rassistischen Sprüchen gibt. Diese richten sich auch gegen Politikerinnen, Schwule und Lesben, die Wissenschaft, die Polizei, Menschen, die sich für die Umwelt engagieren, und auch gegen Medienleute. Es ist unglaublich, was Trump mit seinen «Fake News» angerichtet hat.»



Dagegen möchte sie mit andern anschreiben mit dem Ziel, das Internet zu einem besseren Ort zu machen. «Mit unseren Antworten wollen wir zeigen, dass es andere Stimmen gibt.» Es gehe nicht darum, den Hater umzustimmen, sondern durch Argumente stille Mitlesende zum Nachdenken zu bewegen. «Es ist ein tolles, aber aufwendiges und mit viel Arbeit verbundenes Projekt, das erst anläuft. Man muss Optimistin sein, um mitzumachen und dranzubleiben.»

Begeistert erzählt Helen Issler von weiteren freiwilligen Engagements. Dazu gehören das Mitmachen in der Projektleitung für den Schweizer Solarpreis, bei den Klimaseniorinnen und die Arbeit im Vorstand der Corporaziun Ucliva, die das erste Oekohotel der Schweiz gebaut hat und in Waltensburg GR betreibt. «Das sind alles befriedigende Aufgaben, die zusammenpassen. Wir engagieren uns gemeinsam mit guten, interessanten Leuten und können etwas bewirken. Das ist ein schöner Lohn.»

#### Engagement für Umweltthemen

Ihr Engagement für Umweltthemen hat früh begonnen. Schon in den 1960er-Jahren begleitete sie die Anti-AKW-Bewegung journalistisch und interessierte sich für Alternativen wie Solarstrom und Windenergie. Es ist ihr und ihrem Lebenspartner wichtig, eine ökologische Lebenshaltung nicht nur zu predigen, sondern entsprechend zu handeln. Das Autofahren haben sie längst aufgegeben, besitzen dafür ein 1.-Klass-GA. Damit fahren sie z.B. in die Surselva und nach Davos, um ihre Töchter und deren Familien zu besuchen. Vor Jahren hat das Paar ein über 100-jähriges 4-Familien-Haus in Zürich gekauft und ökologisch renoviert. «Zuerst machte ich mir Sorgen, dass das Grossprojekt technisch und finanziell schwierig werden würde. Zum Glück gibt es für energetische Renovationen günstige Ökodarlehen der Kantonalbank und ein wenig Unterstützung vom Staat für die Solarenergie.» Neben einer sehr guten Isolation wurden

#### Inserat

**Sterbevorsorge.**  
Bestimmen Sie Ihren Abschied:

Treffen Sie Vorkehrungen rund um Ihr Lebensende. Mit einer Sterbevorsorge können Sie das Notwendige individuell regeln. Wir beraten Sie gerne.

**Stiftung  
Schweizerische  
Bestattungsvorsorge**

**Unsere Partner:** [www.ssbv.swiss](http://www.ssbv.swiss)

Egli Bestattungen AG		
Luzern Hallwilerweg 5 041 211 24 44	Sursee Centralstrasse 39 041 921 77 77	Willisau Bahnhofstrasse 3 041 970 45 45



## «Gemischte Teams bringen bessere Lösungen.»

eine Wärmepumpe eingebaut und Fotovoltaik-Panels auf dem Dach und an den Fassaden montiert. «Jetzt produzieren wir im Jahresdurchschnitt mehr Solarstrom, als alle im Haus verbrauchen. Das ist ein sehr gutes Gefühl!»

Mit dem Älterwerden hat sie bisher keine Mühe. «Falten und Altersflecken gehören mit den Jahren nun mal dazu. So möchte ich «in Ehren» alt werden und nicht an mir

herummachen lassen. Ich fühle mich gesund und fit. Das ist ein grosses Geschenk, und bisher habe ich kaum Einschränkungen.» Sie liebt die Bewegung in der Natur und geht regelmässig joggen. Im Winter macht sie Langlauf und hat 25 Mal den Engadiner Marathon bestritten.

Ebenso wie den Schnee liebt sie das Wasser und schwimmt im See, sobald es warm wird. Ein echtes Highlight ist für sie und ihren Partner der Schnitzelbangg-Abend an der Basler Fasnacht, der leider auch dieses Jahr ausfällt. Aber die Tickets für den 9. März 2022 sind schon bestellt.

Sie freut sich darauf, ihre Töchter, die vier Enkel im Teenageralter, Verwandte und Freundinnen wieder «live» zu treffen – zum Beispiel ihr ehemaliges Team beim Fernsehen, das sie jedes Jahr zu Gschwellti einlädt. Oder Franz und Anna Kurzmeyer in Luzern, die seit einem Sonntagsinterview mit dem damaligen Stadtpräsidenten von Luzern zu ihrem Freundeskreis gehören. Ihre Patin, die 96-jährige Rösli Frey-Bischofberger im Altersheim Fläckematte in Rothenburg, muss vorläufig ebenfalls auf ihren Besuch warten. «Sie lebt die Zufriedenheit als Haltung», beschreibt sie Helen Issler und meint: «Ich hoffe, auch mich erfüllt das Altwerden einmal mit grosser Dankbarkeit.»

Inserat

## Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

**Gutschein**

- Hörtest und Beratung
- Probetragen
- Optimierung jedes Hörgerätes



Maihofstrasse 95A, 6006 Luzern, 041 420 71 91, hzs.ch

HÖRZENTRUM  SCHWEIZ  
LUZERN

# Selbstwirksamkeit in Zeiten von Corona

Die aktuelle Pandemie-Situation hat unser Leben auf den Kopf gestellt und ist insbesondere für Seniorinnen und Senioren alles andere als einfach. Psychotherapeutin Birgit Kleim\* erläutert, wie wichtig Widerstandsfähigkeit und Resilienz in Krisenzeiten sind und wie sie gefördert werden können.

Noch immer sind viele Dinge über die Wirkweise des Coronavirus unbekannt, die Sorge einer Ansteckung ist gross, der Blick auf nicht genug schnell sinkende oder stagnierende Infektionszahlen dominiert. Soziale Kontakte müssen wegen der Pandemie massiv eingeschränkt werden – Enkel- und Familienbesuche sind für viele ältere Menschen auf ein Minimum reduziert, Besuche im Altersheim sind in einigen Situationen gar unmöglich.

Insgesamt zeigen aktuelle Studienergebnisse aber Folgendes: Auch wenn mit zunehmendem Alter das Risiko einer schwereren Erkrankung bei einer Corona-Infektion steigt, so fühlen sich ältere Menschen durch die Pandemie nicht stärker bedroht als Personen im mittleren Erwachsenenalter. Eine Erklärung dafür ist, dass ältere Menschen wichtige Lebens- und Krisenerfahrung gesammelt haben, um auch diese Pandemie einzuordnen und gut zu bewältigen. Nur wenige halten die eigenen Einflussmöglichkeiten überdies für gering, und die meisten haben den Eindruck, dass sie das Risiko einer Ansteckung mit dem Virus weitestgehend selbst beeinflussen können. Menschen, die ihre Gesundheit als gut oder sehr gut bewerten, fühlen sich durch die Pandemie zudem weniger bedroht als diejenigen, die ihre Gesundheit als weniger gut einschätzen.

Wie genau können die Herausforderungen durch die Pandemie aber gut bewältigt werden? In Krisensituationen hat sich schon immer gezeigt: Die Reaktionen in der Bevölkerung fallen sehr unterschiedlich aus. Während einige damit relativ gut zurechtkommen, stossen andere an ihre Grenzen. Sie entwickeln beispielsweise Stress und möglicherweise psychische Symptome wie Angst und Depression. Die innere Stärke und Fähigkeit zur Erholung und Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit unter Stress und Belastung wird auch Resilienz genannt. Man kann sie sich wie eine Art Schutzschild vorstellen, die uns hilft, mit Stress und Krisen klarzukommen, sie zu bewältigen und manchmal sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

## **Sich auf die eigenen Stärken besinnen**

Die gute Nachricht ist: Resilienz kann gestärkt werden, wir können selbst dazu beitragen, die eigene Resilienz und Widerstandsfähigkeit zu stärken. Ein wichtiger Ansatzpunkt dafür ist unsere eigene Selbstwirksamkeit – also der Glaube, dass wir als Person die Dinge um uns herum und die Welt gezielt beeinflussen können, statt äussere Umstände, andere Personen, den Zufall oder weitere unkontrollierbare Faktoren als Ursache zu betrachten. Selbstwirk-

same Personen können sich auf eigene Stärken und auf frühere Erfolgserlebnisse besinnen und sind überzeugt, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dabei ist es unerheblich, ob man tatsächlich dazu in der Lage ist oder nicht. Ohne diese Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten würde man Herausforderungen gar nicht annehmen. Selbstwirksame Menschen zeigen höhere Problemlösungsfähigkeit und mehr Durchhaltevermögen sowie weniger Angst und Stressreaktionen.

Wie kann also die Selbstwirksamkeit gefördert werden, um diese positiven Effekte in Zeiten von Corona zu nutzen? In unseren Studien haben wir herausgefunden, dass Personen, die sich eine Selbstwirksamkeitserinnerung sehr lebhaft vorstellen und vor ihr inneres Auge rufen können, eine negative Situation leichter neu bewerten und aus einer anderen Perspektive sehen konnten. Sie nahmen die negative Erinnerung als weniger belastend wahr.

Die lebhaft und bildliche Vorstellung von solchen persönlichen Erlebnissen mit eigener Selbstwirksamkeit im Alltag können wir somit nutzen, um die persönliche Resilienz zu stärken. Dies kann zum Beispiel ein positives Gespräch sein oder eine Situation, in der man einen Konflikt oder eine schwierige Aufgabe gut gelöst hat oder den eigenen Standpunkt gut vertreten konnte.

#### Positive Erinnerungen als Schutzschild

Das können wir alle im Alltag anwenden und unsere Erinnerungen an erfolgreich durchlebte schwierige Situationen gezielt einsetzen. Dabei stellen wir uns vor dem inneren Auge intensiv ein positives Ereignis vor, in dem wir uns in hohem Masse als selbstwirksam wahrgenommen haben. Im Kontext der Corona-Pandemie können derartige persönliche Erinnerungen ein Schlüssel sein und einen Schutzschild gegen die negativen Effekte der Pandemie darstellen. Die Art und Weise, wie wir über Dinge nachdenken, trägt entscheidend dazu bei, wie wir uns fühlen und wie wir im Alltag agieren. In anderen Worten: Nicht eine Situation oder ein Reiz per se führen unweigerlich zu einer Reaktion oder Stress, zentral ist die Bewertung der Situation oder des Reizes. Dies bestimmt, wie stark wir Stress spüren. Das haben schon frühe griechische Philosophen, wie zum Beispiel Epiktet, erkannt, der gesagt hat: «Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.»

«Die Pandemie kann eine Möglichkeit sein, uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen.»

Wir können Strategien einsetzen, um das Beste aus einer schlechten Situation zu machen. Dabei geht es nicht darum, etwas zu verharmlosen oder einfach blind optimistisch zu sein. Wir können die Situation aber aus einer anderen Perspektive betrachten und sie daraufhin anders bewerten. Die Corona-Pandemie und die Einschränkungen könnten auch als eine Möglichkeit zur Besinnung auf das Wesentliche oder als Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, gesehen werden. Als Individuum können wir an den Restriktionen zwar nichts ändern, aber wir können innerhalb der Situation frei entscheiden, was wir machen.

Etwa Dinge tun, die wir lange nicht mehr gemacht haben: einen dicken Roman lesen, Musik machen oder einen Pullover stricken.

Die Medien überfluten uns mit Meldungen zum Virus, zu den Infektionszahlen, zu neuen Massnahmen. Wir können aber selbst entscheiden, was wir lesen oder anschauen, welche und wieviel Informationen wir an uns heranlassen.

Ein Stück weit haben wir es auch in der Hand, mit wem und wie ausführlich wir über die Situation sprechen. Hier kann es Sinn machen, eher Kontakt zu aufbauenden Menschen zu suchen und diejenigen ein Stück weit zu meiden, die eine sehr negative Sichtweise einnehmen. Eine solche kann sich nämlich leicht übertragen und in anderen ebenfalls negative Gefühle schüren. Halten Sie sich an diejenigen, die Sie aufbauen und Sie auf andere Gedanken bringen können, mit denen Sie lachen und sich auch freuen können!

All diese Strategien können helfen, besser durch die Pandemie zu kommen. Ganz praktisch gilt die Empfehlung, in diesen Zeiten auf sich selbst zu achten. Der Einbau und bewusste Einsatz von Sport oder Entspannungsübungen ist gerade in solchen, manchmal chaotischen Zeiten, ganz wichtig. Hinzu kommt die soziale Unterstützung, die nicht unbedingt im persönlichen Kontakt, sondern auch über Telefonate oder Video erfolgen kann. In Zeiten der Isolation durch die Corona-Pandemie kann auch der Brief als «alte» Form der Kommunikation neu entdeckt werden!



\*Prof. Birgit Kleim ist Leiterin des Psychologisch-psychotherapeutischen Dienstes an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und Professorin für experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie am Psychologischen Institut der Universität Zürich.

# Kraft spenden und Kraft

Ines Frey arbeitet für die Dargebotene Hand Zentralschweiz. Die Telefonnummer 143 ist für Menschen in Not eine Kraftquelle. Sepp Hollinger begleitet als Diakon in der Pfarrei St. Urban Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Er hat aber auch schon selbst erlebt, dass ihm die Kraft ausging. TEXTE UND FOTOS ASTRID BOSSERT MEIER

## Den Menschen ein offenes Ohr schenken



### **INES FREY, 55, GISWIL**

«Hier ist die Nummer 143, Grüezi.» Diese Worte hört, wer sich an die Dargebotene Hand wendet. Ob Ostern oder Weihnachten, morgens um drei Uhr oder während der Bürozeiten: An 365 Tagen ist das Schweizer Sorgentelefon besetzt. Wer die Nummer 143 aus dem Kanton Luzern wählt, gelangt automatisch zur Regionalstelle Zentralschweiz. Hier sitzt rund um die Uhr eine Beraterin

oder ein Berater am Telefon. Und hier hat auch Ines Frey ihr Büro. Mit einem 60-Prozent-Pensum ist die psychologische Leiterin für die Betreuung, Aus- und Weiterbildung der über 60 Ehrenamtlichen der Dargebotenen Hand Zentralschweiz verantwortlich. Eingestiegen ist sie vor 20 Jahren selber als Freiwillige.

Ein kleines Inserat in der Zeitung weckte ihre Aufmerksamkeit: «Dargebotene Hand sucht freiwillige Mit-

arbeitende.» Als Familienfrau mit vier Kindern suchte Ines Frey damals einen Ausgleich und ein sinnvolles Engagement. Sie bewarb sich für die interne Ausbildung und sass schon bald selber am Telefon. «Hier ist die Nummer 143, Grüezi.» Diesen Satz hat sie wohl tausendfach gesagt. Und dabei weder gewusst, wer am anderen Ende der Leitung ist, noch mit welchen Sorgen sich die Menschen melden. Oft sind die Anrufenden emotional aufgewühlt, enttäuscht, verletzt, traurig, wütend. Oder sie sehen einen riesigen Berg vor sich und wissen nicht, wie sie ihn überwinden können. Wie hilft man am Telefon bei solch schwierigen Situationen? «Wir sind einfach da», antwortet Ines Frey.

«Wir können für die Anrufenden keine Probleme lösen. Aber wir können ihnen ein offenes Ohr schenken.» Seine Sorgen mit jemandem teilen zu können, bewirke schon viel Positives. Je nach Anliegen helfen die Beratenden zudem, etwas Ordnung ins gedankliche Chaos zu bringen, Ressourcen sichtbar zu machen und vielleicht einen ersten Schritt in eine positive Bewältigungsstrategie zu unterstützen.

Nie würden sie jedoch selber aktiv werden. Sie rufen weder die Polizei, noch informieren sie Angehörige – selbst wenn die anrufende Person das wünscht. «Das auszuhalten ist mitunter das Schwierigste an unserer

# schöpfen

Arbeit», sagt Ines Frey. Noch belastender ist, wenn ein Notruf eingeht. So gibt es beispielsweise bei der Lorzentobelbrücke in Menzingen, die über eine tiefe Schlucht führt, eine Notrufsäule. Wer so verzweifelt ist, dass Suizid der einzige Ausweg scheint, wird auf Knopfdruck direkt mit der Dargebotenen Hand verbunden. Situationen wie diese zeigen: Wer für das Sorgentelefon arbeitet, muss mit beiden Beinen auf dem Boden stehen, psychisch stabil sein und eine gute Resilienz haben.

Eine 200-stündige Ausbildung bereitet die ehrenamtlichen Frauen und Männer auf ihre Aufgabe vor. Im Freiwilligen-Team sind Menschen aller Berufsgattungen. Viele steigen kurz vor oder nach der Pensionierung ein, es gibt aber auch Jüngere. Die erste Telefonseelsorge der Schweiz wurde 1957 in Zürich eröffnet. Die Idee stammt von einem Pfarrer in London, der einige Jahre zuvor in einem Zei-

tungsinserat geschrieben hatte: «Bevor Sie sich das Leben nehmen, rufen Sie mich an!» Die Dienstleistung ist bis heute gefragt. Jahr für Jahr suchen mehr Menschen telefonischen Rat oder sie nützen die neuen digitalen Angebote von Mail und Chat.

## Einsamkeit als wichtigste Sorge

Im Corona-Jahr hat sich dieser Trend noch akzentuiert, wie ein Blick auf die Statistik zeigt. 2020 haben die Freiwilligen der Regionalstelle Zentralschweiz 12 140 Gespräche geführt. Sie erhielten zwölf Prozent mehr Anrufe als im Vorjahr. Rund ein Viertel der Anrufenden – so die Schätzung – sind Menschen im Pensionsalter. Gibt es altersspezifische Sorgen? «Einsamkeit sticht vielleicht heraus», sagt Ines Frey. Zudem würden Themen wie Trauer oder unerfüllte Erwartungen, beispielsweise ein ausgebliebener Besuch zu Weihnachten, ältere Menschen vermehrt betreffen. «Aber

Einsamkeit und Trauer sind auch bei Jüngeren starke Themen.» Deshalb spielt das Alter beim Sorgentelefon keine Rolle. «Mensch ist Mensch, für uns gibts keinen Unterschied.»

Indem die Freiwilligen am Telefon da sind, spenden sie Menschen in Not Kraft. Davon ist Ines Frey überzeugt. «Wir strahlen Ruhe aus, nehmen Anteil, helfen mit, Schwieriges einzuordnen, oder machen auch mal ein Kompliment, wenn jemand etwas geschafft hat. Das alles gibt den Anrufenden Kraft.» Genauso überzeugt ist Ines Frey aber auch davon, dass durch das ehrenamtliche Engagement Kraft zurückkommt. «Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt», zitiert Ines Frey den österreichischen Schriftsteller Ernst Festl. Oder mit ihren eigenen Worten: «Indem die Freiwilligen da sind für andere Menschen, verrichten sie sinnvolle Arbeit. Und daraus können sie auch selber Kraft schöpfen.» ■

## Glaubenserfahrungen möglich machen



### SEPP HOLLINGER, 65, ST. URBAN

Nach 16 Jahren als Gemeindeleiter der Pfarrei St. Urban ging Sepp Hollinger 2020 offiziell in Pension. Im neu geschaffenen Pastoralraum Pfaffnerntal-Rottal-Wiggertal arbeitet der Diakon jedoch weiterhin in einem 50-Prozent-Pensum. Weshalb? Weil das Personal knapp ist. Aber auch, weil es die Berufung der Menschen sei, «unserer Bestimmung nachzugehen, solange wir Kraft dazu haben».

Das Leben des heute 65-Jährigen ist kein gradliniger Strom. Viel eher lässt es sich mit einem mäandernden Bach vergleichen, der stets neue Landschaften erkundet und sich weiterentwickelt, seine jeweils aktuelle

# Ihre Zahnärzte und Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie in Luzern

Feste Zähne und ein strahlendes Lächeln bieten höchste Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Eine gute Mundgesundheits kann vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und ein stabiler Biss entlastet Magen und Darm.

Moderne Methoden in der Zahnmedizin ermöglichen vollwertigen Ersatz bei wenigen verbliebenen Zähnen und eine Stabilisierung von Prothesen durch Zahnimplantate. Durch 3D-Röntgenverfahren lässt sich selbst bei wenig oder schlechtem Knochen eine feste Lösung finden.



## Zahnlücken schliessen

Bestehen im Kiefer Zahnlücken versucht der Körper automatisch dieses Defizit zu kompensieren. Es kommt zu einem ungleichmässigen Kauverhalten, was zu Fehlbelastungen im Kiefergelenk und einer erhöhten Beanspruchung der verbliebenden Zähne führt. Die Kauleistung lässt nach und überlässt dem überforderten Magen seinen Teil der Nahrungszerkleinerung.

Im Beispiel werden durch eine implantatgetragene Brücke drei fehlende Zähne festsetzend ergänzt.

## Probleme mit der Zahnprothese?

Zahnimplantate können ein Leben lang halten und geben Ihnen einen festen Biss mit dem Gefühl von Stabilität und Sicherheit. Für eine einfache Pflegefähigkeit kann die Zahnreihe durch Druckknöpfe oder einen Steg im Mund stabil verankert werden. Die problemlose Reinigung erfolgt dann ausserhalb der Mundhöhle.

Die Druckknöpfe (Abb. 1) und der Steg (Abb. 2) sitzen auf Implantaten.



Vetruen Sie dem Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie. Wir bieten Ihnen Qualität zum fairen Preis.

Gerne beraten wir Sie kostenfrei und unverbindlich, um die ideale Lösung für Sie zu finden. Persönlich, kompetent und fair.



Zahnklinik im Genferhaus  
Praxis Krebs & Martin  
Zahnmedizin von A bis Z

Genferhaus  
St. Leodegar-Str. 2  
6006 Luzern

info@krebs-martin.ch  
www.krebs-martin.ch



Partner

club **66** sixtysix

unterstützt pro senectute kanton luzern



KREBS & MARTIN  
Zahnmedizin und Implantologie

Telefon:  
**041 417 40 40**

Bestimmung sucht. «Die Frage, was meine Aufgabe ist, war für mich schon immer wichtig», sagt der Seelsorger. Und diese Frage stellt er sich auch heute noch täglich im Morgenbet: «Gott, ich danke dir für die Ruhe der Nacht und das Licht des neuen Tages. Lass mich bereit sein für dein Gebot.» So beginnt er seinen Tag – im Wissen darum, dass dies «manchmal besser und manchmal weniger gut gelingt».

Schon während seiner Erstausbildung als Schreiner suchte Sepp Hollinger die Tiefe im Leben. Er erinnert sich an ein Pfingstlager, in welchem ihn der Jugendseelsorger mit der Meditation bekannt machte. In aller Herrgottsfrühe sollten sich die Jugendlichen einen Platz suchen und eine Stunde lang «einfach sein». Er selber liess sich gegenüber einem grossen Bauerngarten nieder. Plötzlich hörte er ein «Plopp» und sah, dass im Garten eine grosse Mohnblume ihre Blütenblätter entfaltet. So langsam, dass es nur erkannte, wer still und achtsam war. «Seit diesem Schlüsselerlebnis vor 50 Jahren begleitet mich nicht nur die Meditation durchs Leben, sondern immer auch ein Stock Mohnblumen», sagt Sepp Hollinger, der heute auch als Zen-Meditationslehrer tätig ist.

### Theologe und Seelsorger

Nach seiner Erstausbildung trat Sepp Hollinger in ein Benediktinerkloster ein. Eigentlich mit dem Ziel, später in die Mission zu gehen. Doch die Klostergemeinschaft gab ihm nicht jenen Halt, den er sich erhofft hatte. So erkannte er nach zwei Jahren, dass das Kloster nicht seine Berufung war. Stattdessen absolvierte er eine Zweitausbildung zum Sozialpädagogen. Und er lernte seine Frau Doris kennen. Die beiden verliebten sich und wurden Eltern von vier inzwischen erwachsenen Kindern. Der Ruf, in der Kirche zu wirken und anderen



Menschen Glaubenserfahrungen zu ermöglichen, blieb jedoch bestehen. So bildete sich Sepp Hollinger erst zum Katecheten weiter, später zum Erwachsenenbildner, dann studierte er im bischöflichen Sonderprogramm Theologie und wurde zum Diakon geweiht.

Als Seelsorger ist Sepp Hollinger für andere eine Kraftquelle. Er ist da für Menschen in Trauer, in Krankheit, in Lebenskrisen. Wie macht er das? «Ich bin präsent als Mensch, mit all meinen Schwachstellen und Grenzen.» Längst nicht immer habe er Antworten auf Fragen wie «Warum ausgerechnet ich?» oder «Wie kann Gott das zulassen?». Dennoch könne er den Menschen beistehen, im Wissen darum, dass er ein Teil des Grossen und Ganzen sei, getragen im Göttlichen.

In den vergangenen zwölf Corona-Monaten war es noch schwieriger, für andere Menschen Kraftquelle zu sein. Und die Kontakteinschränkungen dauern an. Sieht der Theologe in Corona auch Chancen? «Schwieriges Thema», antwortet er nach langem Überlegen. «In den letzten Jahren haben wir oft gesagt, so kann die Entwicklung auf unserem Planeten nicht weitergehen.» Vielleicht stecke hier ein Lösungsansatz.

## «Vielleicht lehrt uns Corona, mit dem Tod anders umzugehen.»

«Die Pandemie lehrt uns, einfacher, in kleineren Umkreis zu leben und zu wirken. Und vielleicht lehrt sie uns auch, mit dem Tod anders umzugehen, die Vergänglichkeit zu akzeptieren.»

Wer andern Kraft spendet, muss mit seinen eigenen Kräften sorgsam haushalten. Sepp Hollinger hat im Verlauf seines Lebens verschiedene Quellen der Kraft gefunden: Familie, Gartenarbeit, die Natur, seine Jakobsschafe, Zen-Meditation oder Ikonen malen beispielsweise. Doch er kennt auch die Situation, wenn die Kraft ausgeht. Vor über 30 Jahren erlebte er erstmals eine Depression. Inzwischen hat er gelernt, damit umzugehen. Und er nimmt Medikamente – auch wenn er lange suchen musste, bis er jene Medizin fand, die zu ihm passte.

### Die Bedeutung umdrehen

«Blöde Medikamente!» Diesen Ausspruch hört Sepp Hollinger immer wieder von Menschen, die aufgrund einer Krankheit Medikamente einnehmen müssen. Mit dieser Haltung werde die Medizin keine gute Wirkung entfalten, ist er überzeugt. Er selbst hat einen anderen Zugang gefunden. Er spricht täglich ein Medikamentengebet: «Ich bitte um den Segen, damit das Gute des Medikaments in mir wirkt und ich das Schädliche ausscheiden kann.» Erst wenn man die Bedeutung umdrehen könne, sei Wandlung möglich. «Jesus hat sich vom Menschlichen zum Göttlichen gewandelt. Und auch wir können Wandlung immer wieder vollziehen.» ■



**drehscheibe 65plus**  
sicher, selbstständig und aktiv im Alter

## Die regionalen kostenlosen Anlaufstellen für Altersfragen im Kanton Luzern



Wir haben Antworten auf Fragen zu Themen wie Gesundheit, Vorsorge, Unterstützung im Alltag, Bildung, Bewegung, Recht, Finanzen, Steuern, Demenz, Freiwilligenarbeit und vielem mehr. Rufen Sie uns an!

**Region Seetal**  
041 910 10 70  
[www.seetal65plus.ch](http://www.seetal65plus.ch)

**Region Rontal**  
041 440 50 10  
[www.rontal65plus.ch](http://www.rontal65plus.ch)

**Region Entlebuch**  
041 485 09 09  
[www.regionentlebuch65plus.ch](http://www.regionentlebuch65plus.ch)

**Region Sursee**  
041 920 10 10  
[www.regionstursee65plus.ch](http://www.regionstursee65plus.ch)





Das Pendel zeigt Andrea Fischbacher an, wie hoch die Kräfte sind.

# Mit dem Pendel in Luzern unterwegs

Luzern Tourismus bietet neu Stadtführungen zu den uralten Kraftplätzen von Luzern an. Dabei lässt die Religionswissenschaftlerin Dr. Andrea Fischbacher ihre Gäste die Wirkung von auf- und abbauenden Kräften selber erfahren. Gut möglich, dass selbst Skeptiker ein Kribbeln in den Waden spüren.

TEXT UND FOTOS VON ASTRID BOSSERT MEIER

Es ist ein kühler Wintertag. Andrea Fischbacher steht beim Marienbrunnen vor der Hofkirche Luzern und zieht ein silbernes Pendel aus ihrer Jackentasche. In Zusammenarbeit mit Luzern Tourismus führt die Leiterin der Forschungsstelle Kraftorte Schweiz Interessierte zu den uralten Kraftplätzen von Luzern. Der Marienbrunnen ist die erste Station.

Andrea Fischbacher hält das Pendel in der rechten Hand und lässt es über einer im Halbrund angeordneten Zahlentabelle schweben. Die Zahlen symbolisieren die sogenannten Boviseinheiten. Der 1947 verstorbene Physiker Alfred Bovis hat sie entwickelt, um die Energiewerte eines Ortes zu beziffern. Ab 6500 Boviseinheiten gilt ein Platz als neutraler Ort, ab rund 15 500 Einheiten als Kraftort. In diesem Bereich schwingt das Pendel deutlich hin und her. «Hier haben wir hohe, aufbauende Kräfte, wie sie typisch sind für einen Kraftort», erklärt die Fachfrau. Sie lässt das Pendel über einer weiteren Tabelle kreisen und liest daraus, dass sich an diesem Ort ein vorchristlicher Steinkreis be-

fund, welcher als Wetterplatz genutzt wurde. All diese Informationen einzig aufgrund eines schwingenden Pendels? Das klingt ziemlich esoterisch. «Nein, um Himmelsgotts willen», entgegnet die Forscherin. «Das hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern mit physikalischen Kräften.» Die Energien seien nach wie vor da und wahrnehmbar. Was genau spürt man also heute beim Marienbrunnen? «Es ist wunderbar hier», sagt Andrea Fischbacher. «Ich habe warme Füße und spüre die Kraft von unten, obwohl heute ein kalter Tag ist.»

Ganz anders bei der zweiten Station des Stadtrundgangs. Hinter der nördlichen Gräberhalle der Hofkirche liegt die Leonhardskapelle, welche als Totenkapelle genutzt wird. Andrea Fischbacher öffnet die Tür und steigt die Treppenstufen hinab. Sie hat diesen Raum im Vorfeld ausgependelt – so wie Dutzende anderer Plätze in der Stadt Luzern. Selbst Laien verspüren in diesem dunkeln Raum eine gewisse Enge in der Brust. «In der Leonhardskapelle

habe ich schwere und abbauende Kräfte gemessen», sagt die Forscherin. «Und das ist richtig. Hier kann man gut durch einen Trauerprozess gehen.»

Wer nicht in einer Trauerphase sei, solle jedoch besser nicht für längere Zeit in der Kapelle verweilen. Das Abbauende, Zersetzende tue den Menschen nicht gut. Damit spricht die Kraftorte-Stadtführerin die Motivation für ihr Angebot an: «Ich möchte, dass die Teilnehmenden versuchen, die unterschiedlichen Energien wahrzunehmen.» Auf Plätzen mit aufbauender Energie könne der Körper Kraft tanken. Auf Plätzen mit wenig Energie fliesse Körperkraft in den Boden ab, was die Lebensqualität mindere, langfristig gar Krankheiten auslöse, ist sie überzeugt.

Nie hätte Andrea Fischbacher gedacht, dass sie sich dereinst beruflich mit Kraftlinien oder Boviseinheiten beschäftigen wird. Als Religions- und promovierte Literaturwissenschaftlerin war sie erst an der Uni Zürich tätig, bevor sie sich als Publizistin, Autorin und Dozentin selbstständig machte. Im Auftrag der NZZ recherchierte sie einen grösseren Artikel zum Thema «Kraftorte» und kam mit Blanche Merz (1919–2002) in Kontakt, der Grande Dame der Geobiologie und Pionierin der Schweizer Kraftorteforschung.

Das Thema liess sie nicht mehr los. Von Blanche Merz lernte sie den Umgang mit dem Pendel, und bald begann



**Kraftorte-Forscherin Andrea Fischbacher** motiviert ihre Gäste, die Energien der Plätze bewusst wahrzunehmen.

sie selber zu forschen. Nach dem Tod ihrer Mentorin gründete sie 2004 die Forschungsstelle Kraft- & Kulturorte Schweiz.

Inzwischen ist die Stadtführerin um die Hofkirche herumgegangen und steht jetzt hinter dem Hochaltar. An dieser Stelle hat sie die stärksten Energien auf dem Kirchhügel gemessen. Andrea Fischbacher wäre nicht erstaunt, wenn ihre Gäste hier ein Kribbeln in den Waden spüren würden. «Hohe Energiewerte regen die Blutzirkulation an.» Auch im Innern der Hofkirche gibt es einen Kraftort. Ihre energetische Testung ergab, dass sich im Bereich der Kanzel einst ein Steinkreis befand, der als Meditationsplatz genutzt wurde.

Solch hohe Energiewerte mitten im Kirchenschiff seien nicht die Regel, erklärt Andrea Fischbacher. Doch die 1633 erstellte Spätrenaissance-Kirche wurde nach dem grossen

## Inserate



**senevita**  
Pilatusblick

## Willkommen zu Hause!

Wohnen und Leben im Alter heisst hohe Wohnqualität, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie – dafür steht die Senevita Pilatusblick.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Kontaktieren Sie uns für eine unverbindliche Besichtigung, wir freuen uns auf Sie: 041 444 07 07

Senevita Pilatusblick  
Rischstrasse 13, 6030 Ebikon, Telefon 041 444 07 07, pilatusblick@senevita.ch, www.pilatusblick.senevita.ch

## «Wir hoffen, dass man Energien irgendwann wirklich messen und belegen kann.»

Brand auf den Fundamenten einer kleineren, romanischen Vorgängerbasilika errichtet. Wo sich heute die Kanzel befindet, war damals der Altar. «Wenn also jemand in die Hofkirche kommt, um sich zu besinnen, wäre die zweite Bankreihe links vor der Kanzel der richtige Platz», so ihr Rat.

Vom «Handbuch für Kraftorte» bis zum ausgedehnten «Kraft-Wanderweg»: Das Thema erlebt seit einigen Jahren einen richtigen Boom. Andrea Fischbacher warnt jedoch: «Viele Menschen meinen, jeder Kraftort sei ein Jö-Ort und tue einem einfach gut.» Gesellschaftlich genutzte Kraftorte seien jedoch stets auch Orte der Macht und des Glaubens gewesen. «Der Umgang damit will geübt sein.» Abgesehen davon ist viel Energie nicht immer gesund. So kann der Schlaf beträchtlich gestört werden, wenn das Bett an einem Platz mit zu hohen Energiewerten steht. «Früher

achtete man darauf. Doch dieses Wissen ist heute leider in Vergessenheit geraten.»

Nach weiteren Kraftplätzen endet der Stadtrundgang bei der berühmten Kapellbrücke aus dem 14. Jahrhundert, die 1993 fast vollständig abbrannte. Im Gegensatz zu Kultorten sei hier eine ganz andere Qualität der Kraft spürbar, sagt Andrea Fischbacher. «Auf Brücken messen wir aufgrund des Fließwassers häufig leicht erhöhte Energiewerte. In der Regel ist es eine feine, wohltuende Kraft, jedoch kein eigentlicher Kraftort.» Tatsächlich hat man das Gefühl, dass Touristen auf der Kapellbrücke immer besonders gut gelaunt und die Einheimischen hier eine Spur gelassener unterwegs sind. Ob ein Zusammenhang zu den Energien besteht? Niemand weiss es, denn wissenschaftlich sind Kraftfelder nicht nachweisbar. «Noch nicht», präzisiert Andrea Fischbacher. «Wir hoffen, dass man Energien irgendwann wirklich messen und belegen kann.» Momentan stehe die Forschung auf der Schwelle von der Grenzwissenschaft zur Wissenschaft. «Ich hoffe, dass ich den wissenschaftlichen Beweis noch erleben werde.»

Die Durchführung der Kraftorte-Stadtführungen in Luzern ist derzeit wegen Corona unsicher. Weitere Infos gibts unter [www.luzern.com](http://www.luzern.com) oder [www.kraftorte.ch](http://www.kraftorte.ch)



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

Die Notruflösungen von «SmartLife Care» bieten Sicherheit für Notrufnutzer und ihre Angehörigen. Die drei intelligenten Bausteine für individuelle Notruflösungen entsprechen höchsten technischen und ästhetischen Ansprüchen:

**1. Der passende Notruftknopf | 2. Das optimale Basisgerät | 3. Das richtige Abonnement**

**Bestellung, Installation, Registrierung und weitere Serviceleistungen:**

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 226 11 52  
[bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch), [www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen](http://www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen)

Partner:



Ein Unternehmen von  swisscom und  helvetia

# Stärkung für Herz und Seele

Was bringt uns in Krisenzeiten auf andere Gedanken? Wie schaffen wir es, mit Sorgen und Ängsten besser umzugehen, den Optimismus nicht zu verlieren? Sechs Menschen haben Sonja Hablützel und Esther Peter verraten, was ihnen dabei hilft.

**ANITA TROXLER, 63, NOTTWIL**

## «In Gesprächen schöpfe ich Zufriedenheit und Zuversicht»



Fotos: Sonja Hablützel und Esther Peter

Ein tröstendes Wort, eine herzliche Begegnung, ein kurzes Innehalten, ein paar persönliche Gedanken sind für Anita Troxler Kraftquellen. «Ein Sterbegebet gestalte ich gerne mit einem auf die Person bezogenen Symbol. Dies gibt genauso viel Kraft wie das Gebet», erzählt sie. In der aktuell schwierigen Zeit, wo Besuche eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich sind, greift sie zum Telefon. In diesen Gesprächen schöpft sie Kraft, Zufriedenheit und Motivation für ihre Arbeit als pastorale Mitarbeiterin. Wie in den vergangenen Jahren hat sie auch dieses Mal die Osterkerze selber gestaltet. In diesem Jahr ist es aber nicht möglich, die Osterkerzen mit Frauen gemeinsam zu verzieren. Die Gespräche bei diesen Zusammentreffen mit ihrem «Osterteam» sind äusserst wertvoll und geben allen Kraft und Zuversicht. Diese wird sie vermissen.

**MÄGI HELLER, 62, WILLISAU**

## «Die Natur ist auch bei schlechtem Wetter traumhaft»

Mindestens einmal in der Woche packt Mägi Heller ihren Rucksack, schnürt ihre Wanderschuhe oder im Winter die Schneeschuhe und erkundet unbekannte Wege und Orte. In den Bergen tankt sie Kraft und Energie für den Alltag. Ein ganz besonderer Kraftort ist für sie das Entlebuch und insbesondere das Heiligkreuz. Die 62-Jährige mag die Ruhe, die Stille und die Weite. Die Freude, nach einem Aufstieg den Blick zum Horizont richten zu können, animiert sie rauszugehen, sich zu bewegen. Ihre Touren passt sie dem Wetter an. «Die Natur ist auch bei schlechtem Wetter traumhaft.» Manchmal ist sie alleine unterwegs. «Die Landschaft gibt uns so viel Wertvolles und Einmaliges. Meine persönliche Kraftquelle ist es, wenn ich diese Schönheit mit Freunden und Gleichgesinnten teilen und sie ihnen zeigen kann.»



**MARIA CATTANEO, 70, LUZERN**

## «Wenn man malt, geht man anders durch die Welt»

Wenn Maria Cattaneo als Kind zu Weihnachten einen Malblock und Farbstifte bekam, war sie glücklich, weil sie schon damals gerne malte. Später, im Berufsleben, konnte sie diese Passion nur noch ab und zu pflegen – bis zu einer Auszeit, für die sie sich nach dem Tod ihrer Eltern entschieden hatte. Etwas mehr als 40-jährig zog sie für drei Jahre nach Bozen, besuchte dort die «Freie Malschule» und beschäftigte sich intensiv mit Farbenlehre, Kunstgeschichte und anderen Themen rund ums Malen. Nach ihrer Pensionierung sei das Malen und damit das Eintauchen in die Farbenwelt wieder an erste Stelle gerückt, erklärt Maria Cattaneo; und sie werde lebenslang dranbleiben. «Wenn man malt», ist sie überzeugt, «geht man anders durch die Welt, nimmt Stimmungen anders wahr.» Ihre Bilder, für die sie ausschliesslich Aquarellfarben verwendet, entstehen durch Schichtaufbau der einzelnen Farben, und aus der so entstandenen Farbsituation wird mittels Linien das Motiv bestimmt.



**JOSEF KÜTTEL, 73, EBIKON**

## «Die ästhetische Komponente des Fotografierens macht mir Freude»

Auf die Frage, welches seiner Hobbys für ihn am wichtigsten sei, antwortet Josef Küttel: «Es ist die Abwechslung.» Und an Abwechslung fehlt es im Leben des ehemaligen Kinderarztes tatsächlich nicht. Er spielt in zwei Formationen Schwyzerörgeli, pflegt eine beeindruckende Kakteenzucht und ist seit seiner Jugend leidenschaftlicher Fotograf. Letzteres sei sein ältestes Hobby, sagt der 73-Jährige.

Begonnen hat alles mit Instamatik-Kameras. Solche hatte ein Onkel, der bei Kodak arbeitete, ihm und seinen Geschwistern geschenkt. «Es entwickelte sich sofort ein Wettbewerb unter uns», erinnert sich der sechsfache Grossvater. Als visuell orientierter Mensch war er fasziniert vom bildlichen Festhalten von Situationen oder Landschaften. So wurde die Kamera sein ständiger Begleiter in Lagern, auf Reisen und Ausflügen, in seinem Gewächshaus, einfach überall. Am liebsten sind ihm markante Sujets, mit denen er etwas ausdrücken kann, oder Makroaufnahmen, zum Beispiel von den Blüten seiner Kakteen. Früher klebte er seine Bilder in Alben, heute zeugen Fotobücher von seiner Kunst.

Als Josef Küttel vor etwas mehr als 40 Jahren mit seiner Familie nach Ebikon

zog, besuchte er dort eine Ausstellung des Fotoclubs\*. «Das kann ich auch», fand er, wurde Mitglied und später Kassier des Vereins – bis heute. Durch Kurse, Gespräche und Exkursionen bildete sich der Hobbyfotograf weiter und perfektionierte seine Leidenschaft. Gezielt besucht er jeweils mit einem Kollegen oder einem Grüppchen besondere Orte oder Ausstellungen, über die dann diskutiert wird.

Über eine Whatsapp-Gruppe werden im Club, dessen Mitglieder zum grossen Teil aktive Senioren sind, regelmässig Bilder und Informationen ausgetauscht. Weil physische Begegnungen wegen Corona eingeschränkt sind, legen sie in einem bestimmten Rhythmus ein Thema fest, zu dem jeder seine Fotos machen kann. Nach Ablauf der Frist trifft man sich per Skype, schaut sich die Bilder an und bespricht sie.

Was sein Hobby ihm bedeutet? «Es ist für mich ein guter Austausch unter Gleichgesinnten und ermöglicht das Lernen voneinander. Diskutieren verbindet.» Zudem gefällt ihm die technische Herausforderung, und er schätzt die ästhetische Komponente – etwas, das Freude bereitet.

\*Eine Bilderauswahl des Fotoclubs Ebikon findet man unter [www.fotoclub-ebikon.ch](http://www.fotoclub-ebikon.ch)



# Füreinander da sein.

Von allen Krankenkassen anerkannt

**Spitex**  
**Stadt und Land**  
*Bei Ihnen. Mit Ihnen.*

Wir unterstützen und begleiten seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Zuhause. Vertraut, kompetent, bedürfnisorientiert – für Pflege, Haushalt und Betreuung.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen, kostenlosen Beratungstermin:

0844 77 48 48  
[www.spitexstadtland.ch](http://www.spitexstadtland.ch)

## Badewannentüren VARIODOOR

Einbau in jede bestehende Badewanne  
 4 Verschiedene Modelle



Mit der Badewannentüre von Magicbad Schenker steigen Sie bequem in Ihre Wanne.

- Top Qualität und modernes Design
- Lieferung und Montage ganze Schweiz
- Antirutschbeschichtungen in Dusche und B.wanne
- Badehilfen z.B. Haltegriffe usw.
- Kostenlose Beratung vor Ort
- Preis inkl. Montage ab Fr. 2'600.00 exkl. MwSt.
- 5 Jahre Garantie

**Magicbad Schenker GmbH Luzern**  
 Tel. 079 642 86 72  
[www.magicbad-schenker.ch](http://www.magicbad-schenker.ch)  
[info@magicbad-schenker.ch](mailto:info@magicbad-schenker.ch)



# Einladung

für die Mitglieder von club sixtysix zur ordentlichen Generalversammlung

**Dienstag, 25. Mai 2021, 16 Uhr**  
 club sixtysix c/o Pro Senectute Kanton Luzern  
 Maihofstrasse 76, 6006 Luzern (Postfach 3640, 6002 Luzern)

**Traktanden**

1. Begrüssung
2. Protokoll GV vom 12. Dezember 2019
3. Kenntnisnahme Jahresbericht 2019/2020
4. Genehmigung der Jahresrechnung 2019/2020
5. Wahl der Kontrollstelle
6. Tätigkeitsschwerpunkte
7. Neuwahl des Präsidiums
8. Wahl des Vorstandes
9. Festsetzung des Jahresbeitrags
10. Verabschiedungen
11. Verschiedenes

**Anmeldung**  
 Ihre Anmeldung nehmen wir gerne per E-Mail unter [info@club66.ch](mailto:info@club66.ch) entgegen. Die Angemeldeten werden kurz nach Anmeldeschluss darüber informiert, wie die GV durchgeführt werden kann.

Anmeldeschluss: Dienstag, 18. Mai 2021

**Für den Vereinsvorstand**  
 Ida Glanzmann-Hunkeler, Präsidentin

für nur CHF 66.00 im Jahr

**Profitieren und gleichzeitig Gutes tun**

Attraktive Angebote in rund 180 Geschäften im Kanton Luzern.  
 Jetzt Mitglied werden: [club66.ch](http://club66.ch)

**MARGUERITE RÖÖSLI-LACHAT, 73, OBERKIRCH**

## «Die ersten Krokusse sind für mich immer wie ein kleines Wunder»

Der Garten von Marguerite Röösl-Lachat beginnt zu erwachen. Die ersten Samen sind ausgesät, und die Krokusse blicken aus dem Boden. «Es ist für mich immer wieder ein kleines Wunder, wenn ich die ersten Krokusse erblicke. Das tut mir unglaublich gut im Herzen.» Blauer Himmel, Wegwarte, Natternkopf, Nachtkerzen, Himalaya-Zeder, Gamander – über 100 verschiedene Pflanzen, Blumen und Sträucher finden im Garten der Pensionärin eine Heimat. Die Wintermonate nutzt sie, um sich Gedanken zu machen, welche neuen einheimischen Pflanzen sie im Frühjahr setzen möchte. Für die Insekten im Insektenhotel ist der «Röösl-Garten» ein Paradies, und es gibt für sie Nahrung in Hülle und Fülle. Genauso wie für die Schmetterlinge, welche in ihren Kokons in der Garage überwintert haben. Schon bald dürfen sich Freunde und Familie wieder über die ersten Blumensträuße aus dem Garten von Marguerite Röösl freuen.



**ERIKA WASER, LITTAU**

## «Singen hat viel mit Atmen zu tun und ist gesund für Leib und Seele»

Gesangsunterricht war für Erika Waser ein lang gehegter Wunsch, den sie aber aus Mangel an Zeit und Gelegenheit immer wieder hinausschieben musste und erst «im fortgeschrittenen Alter», wie sie sagt, verwirklichen konnte. Die Freude an der Musik, vermutet sie, sei familiär bedingt: «Einige in unserer Familie haben gesungen oder Klavier gespielt.» Auch sie selbst spielt seit ihrer Jugend Klavier. Möglichkeiten zum Singen habe es aber auf dem Land, wo sie aufwuchs, wenig gegeben.

Vor etwa 15 Jahren wurde Erika Waser an ihrem heutigen Wohnort Littau auf ein Gospelchor-Projekt der Pfarrei aufmerksam, und sie sang dort mehrere Jahre mit. Als mit dem Eidgenössischen Jodlerfest 2008 in Luzern der Jodel bei uns einen Aufschwung erlebte und auch ausserhalb der traditionellen Jodlerklubs unterrichtet wurde, begann Erika Waser mit dem Jodelgesang. Der Jodel schien ihr, die sich beruflich mit der Mundart beschäftigt, näher zu liegen als der Gospel. Zudem belegt sie das Fach Stimmbildung an der Musikschule, die ja seit einiger Zeit auch Erwachsene aufnimmt.

Die promovierte Germanistin arbeitet momentan am vierten Band der Buch-Reihe «Luzerner Namenbuch». Sie singt heute auch in der Kantorengruppe der Pfarrei Littau, welche die Aufgabe hat, den Gottesdienst zu begleiten. «Eine schöne und sinnvolle Tätigkeit», sagt sie. Dass auch ältere Menschen die Chance haben, sich musikalisch weiterzubilden, freut die aktive Frau. «Singen», meint sie, «hat viel mit dem Atem zu tun und ist gesund für Leib und Seele.»



# Kraftorte und religiöse Rituale im Kanton Luzern

Ob Kapellen, Kurbäder, Aussichtspunkte oder heilige Bäume – immer haben Menschen besondere Orte aufgesucht, um Kraft und Heilung zu erfahren. Früher waren es Heilige, heute sollen geomantische, magische und mystische Energien Heilung bringen.



Foto: Pius Amrein / Luzerner Zeitung

Wallfahrt zur Antonius-Kapelle – auch «Söi-Toni-Chäppeli» genannt – in Stettenbach bei Grosswangen am 17. Januar 2013.

Für das Aufsuchen eines Kraftortes war «Wallfahrt» ein zu grosses Wort. Man ging «uf Ottilie äne» oder man sagte «Ich ha is Luterebad hindere verheisse», um anzudeuten, dass man einen Pilgerausflug gelobt hatte, falls die Krankheit geheilt würde. So erklärt es Josef Zihlmann (Seppi a de Wiggere) in seinen zahlreichen Schriften. Genau so sind auch die vielen Kerzen, Wachsfiguren, Amulette und Motivtafeln (ex voto = aufgrund eines Gelübdes) zu verstehen, welche am Kraftort deponiert werden. Man brachte (und bringt heute noch) ein Geschenk oder ein Bild als Dank für die Heilung.

Mancherorts hingen auch Löffel an den Wänden, möglichst selbst geschnitzte. Damit wurde der Krankheitsdämon auf diesen Löffel verbannt, ein bewährtes Mittel gegen Mund- und Magenkrankheiten. Wenn Gebete gegen Bauch- und Unterleibsbeschwerden genutzt hatten, spendete man eine Kröte aus Wachs, denn

die «Kröte im Bauch» war nun gebannt. Wer selber aktiv werden wollte, brachte ein Besenopfer dar. Man brachte heimlich einen Besen zur Kapelle und wischte diese gründlich. Das half gegen Warzen, Hautausschläge und «böses Blut». Doch den Besen musste man dort lassen.

Die Sakristanin der Heiligblut-Kapelle in Willisau wusste um 1960 kaum mehr wohin mit den vielen Besen, die vor dem Altar der Pestheiligen Sebastian und Rochus deponiert worden waren. Sie verwendete sie im Pfarreiheim und gab sie an gemeinnützige Institutionen weiter. Diese Massierung von Besenopfern erklärt Josef Zihlmann mit den vielen Bauern, die ebenfalls vor demselben Altar einen Besen deponierten. Er half gegen die Mäuseplage, war doch dieser Altar auch dem heiligen Magnus geweiht, dem Patron gegen «Engerlinge und allerlei schädliches Gewürm». Zihlmann fand Zeugnisse von Besenopfern um den Napf – von Wolhusen über Altishofen bis Grossdietwil. In der Heiligblut-Kapelle wurden früher auch rote Seidenfäden aufgehängt. Frauen deponierten diese Fäden heimlich bei starken Blutungen. Ein weiteres «Buchwehchäppeli» befindet sich auf der Bösegg im Luthertal.

Im Luzerner Hinterland wurde früher auch bei heiligen Bäumen gebetet – Kraftorte vorchristlichen Ursprungs, oft verbunden mit einem «Helgenstöckli» oder einer Kapelle.



**\* Dr. phil. Walter Steffen** ist Historiker und war 30 Jahre Lehrer für Geschichte, Italienisch und Englisch an den Lehrerseminarien Luzern und Hitzkirch. Seit der Pensionierung ist er Reiseleiter für Italien.



Die drei berühmtesten heiligen Bäume sind die «heilige Tanne» auf dem Kreuzhubel bei Dagmersellen, die «Mühlen-Linde» in Hergiswil und die «Helgen-Eiche» in Gettnau. Sie alle sind nur deshalb bekannt, weil sie von der Polizei gewaltsam beseitigt worden waren. Dieser Umstand bezeugt, dass diese Kraftorte dem Volk seit Urzeiten bekannt waren. Der keltisch-alemannische Baumkult liess sich nicht so schnell ausrotten – weder durch die aufgeklärte Regierung noch durch progressive Pfarrherren. Auch heute noch umarmen Menschen Bäume, und es gelten Volkswisheiten wie «Wo Schafe sich hinlegen, da musst du bauen!» oder «Katzen legen sich immer auf Wasseradern!». Aber lassen sich solch magische Kräfte überhaupt messen?

### Spezielle Orte, an denen man verweilen möchte

Die Geomantie (die «Weissagung aus der Erde») behauptet genau dies. Sie ist eine unwissenschaftliche Lehre, die sich selbst als «ganzheitliche» Erfahrungswissenschaft versteht und versucht, die Identität eines Ortes zu erfassen. Der Geomantiker versucht, den guten Ort zu erkennen. Er kommt damit in die Nähe des chinesischen Feng Shui, der Lehre von den idealen Energieströmen.

Die Geobiologin Blanche Merz («Orte der Kraft in der Schweiz», Aarau 1998) bedient sich des Bovis, des «spirituellen Energiemasses von Erdschwingungen», um den Wert eines Kraftortes anzuzeigen. Die mithilfe eines Pendels erhobenen Bovis-Einheiten sind nach dem französischen Physiker Alfred Bovis (1871–1947) benannt. Wo 6500 Bovis gemessen werden, befinden wir uns nach Blanche Merz auf «neutralem Boden». Kirchen haben ihr zufolge im Altarbereich meist bis zu 15 500 Bovis. Negative Werte haben Abfallberge, das Enziloch am Napf oder Gräber. Sie kommen auf höchstens 4000 Bovis.\*

Ob mit Pendel «erforscht» – oder schlicht gefühlt: Es gibt Orte, die uns bezaubern, an denen wir Lust haben, zu verweilen, gesund zu werden. Sie zeugen alle von einer mystisch-religiösen Geschichte. In der folgenden, unvollständigen Auswahl von Kraftorten werden bewusst weniger bekannte Kapellen vorgestellt. Ginge es um den kunsthistorischen Wert, so müssten wohl weitere Kraftorte vorgestellt werden, z. B. Kirchbühl bei Sempach, Maria zum Schnee bei Lieli, St. Jakob in Ermensee und Hergiswald.

### Bläsichäppeli im Burgrain/Alberswil

St. Blasius im Burgrain/Alberswil ist ein beliebtes Heiratschäppeli auf einem Moränenhügel. Es wurde bei Halskrankheiten aufgesucht – aber wohl auch bei Hautausschlägen, denn hier fand man ebenfalls Hinweise auf das Besenopfer. Bei der Restauration von 1978 kamen unter der Emporenstiege einige Schilf-Beslein zum Vorschein, die heimlich durch die Ritzen geschoben worden waren.

### «Heuberg-Chäppeli» bei Luthern

Das «Heuberg-Chäppeli» steht auf einem Hügel über dem Dorf Luthern. Man erreicht die 1502 erbaute Kapelle auf einem Kreuzweg vom Dorf aus. Sie ist den 14 Nothelfern Margareta, Katharina, Barbara, Ägidius, Vitus, Cyriakus, Eustachius, Christophorus, Blasius, Dionisius, Achatius, Pantaleon, Georg und Erasmus geweiht. Diese frühchristlichen Heiligen helfen bei vielen Leiden, vor allem aber gegen Warzen. Wer die Kapelle wischt, fegt auch die Warzen weg.

### Maria Heilbronn im Luthern Bad

Der Legende nach soll Jakob Minder auf Geheiss der Gottesmutter hinter dem Haus graben haben, bis er eine Quelle fand. Das Wasser hätte ihn von seiner Gicht befreit. Die Wunderquelle – 1581 entdeckt – wurde schnell zur Attraktion. Nach Renward Cysat (1545–1614, Apotheker, Grossrat und Stadtschreiber in Luzern) liess sich sogar der Kaiser von diesem Wasser heilen, und der Andrang zur Quelle sei so gross gewesen, dass es zum Stau kam: Karren und Fuhrwerke konnten einander kaum ausweichen. Ab 1815 hütete ein Waldbruder (Eremit) die Kapelle, und 1845 wurde hier das Mutterhaus für Waldbrüder erstellt. Von hier aus wurden Eremitagen in der ganzen Schweiz bestellt. Mit der neuen Kapelle verschwanden 1950 die zahlreichen Krücken, Stöcke und Weihgaben aus Holz und Wachs.

### St. Mauritius in Schötz

Die Kapelle wurde 1250 erbaut. 1489 entdeckte man in der Nähe ein Gräberfeld mit mehr als 200 Skeletten aus alemannischer Zeit. Die Gebeine wurden der Thebäischen Legion zugeschrieben, welche 305 in St-Maurice im Wallis dezimiert worden war. Daher wurde sie zum Wallfahrtsort für offene Beine und schlecht heilende Wunden. Durch ein Loch konnten Heilung-Suchende ihre kranken Glieder ins Mauritiusgrab hinunterstrecken. Das heute verlorene Mirakelbüchlein soll Wunderheilungen von Menschen aus der ganzen Schweiz bezeugt haben, ja sogar aus Augsburg.

### St. Antonius Eremita in Stettenbach bei Grosswangen

Der «Söi-Toni» ist der Schutzpatron der Bauern und Kranken. Am Patrozinium (17. Januar) kommen zahlreiche Pilger hierher. Früher brachte man Flachs Bündel mit, in der Hoffnung auf anständige Kinder (oder gegen böse Buben). Flachs muss man dreschen – Buben manchmal auch. Jedenfalls soll der Sigrüst die vielen Flachs Bündel jeweils dem Meistbietenden verkauft haben.

### Heiligkreuz im Entlebuch

Der Legende nach wollte man im Elsass die Echtheit eines Stückes vom Kreuze Christi überprüfen. Man band es daher

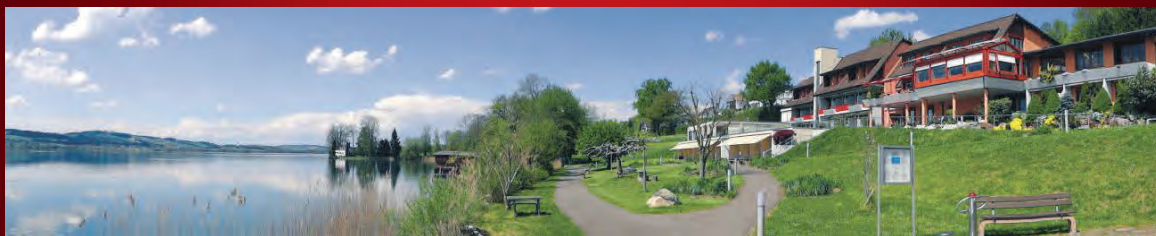
# Seematt

Kur- und Erholungshaus am Sempachersee

## Herzlich willkommen in der Seematt am Sempachersee.

Die herrliche Lage direkt am Sempachersee ist einmalig.  
Entspannung und Erholung beim rollstuhlgängigen Rundweg im Seepark ist geboten.  
Zimmer mit herrlichem Blick auf den See.  
Gastronomie mit kulinarisch feinem und frischem Essen für interne sowie externe Gäste.  
Professionelle Dienstleistungen bei Pflege und Medizin.  
Körperliches und seelisches Wohlergehen bei Therapie, Massage und Beauty.  
Die Seematt ist für Feriengäste, Kurgäste sowie für Pflegebedürftige der ideale Platz.

**Für Ihr Wohl und Ihre Geborgenheit wird rund um die Uhr gesorgt.**  
**Die Geschäftsleitung Markus Stöckli und das Seematt – Team freuen sich auf Ihren Besuch.**



Danner-Stiftung | Seestrasse 3 | 6205 Eich am Sempachersee | 041 462 98 00 | info@seematt-eich.ch | www.seematt-eich.ch



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Zeit schenken  
informieren  
unterstützen

## Freiwillig als Ortsvertretung

Möchten Sie sich in Ihrer Gemeinde für ältere Menschen engagieren?

Wir suchen Ortsvertretende in: Bramboden, Büron, Eich, Emmen, Entlebuch, Ermensee, Fischbach, Gelfingen, Geuensee, Gisikon, Gunzwil, Honau, Kriens, Marbach, Meierskappel, Menznau, Oberkirch, Reiden, Root, St. Urban, Sursee, Udligenswil, Ufhusen, Werthenstein, Wiggen, Wolhusen, Zell

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Pro Senectute Kanton Luzern  
Telefon 041 226 11 85 · ov@lu.prosenectute.ch



**Kanton Luzern**  
lu.prosenectute.ch

einem wilden Ochsen auf den Rücken. Das ungestüme Tier rannte davon und liess sich – todmüde – erst im Entlebuch wieder nieder, dort, wo heute auf Heiligkreuz der Altar steht. Zu diesem magischen Kraftort mit grosser Ausstrahlung pilgerten die Entlebucher 1653 unter Christian Schibi, um sich gegen die Unterdrückung der Luzerner Stadtregierung und die Abwertung des Batzens zu wehren. Hier, auf «neutralem Boden», tragen die Entlebucher bis heute ihre internen Konflikte aus, denn Grundeigentümerin, auch des Restaurants, ist die «Pflegschaft Heiligkreuz», eine kirchliche Stiftung im Besitz aller katholischen Kirchgemeinden des Entlebuchs.

#### **Maria Mitleiden auf Gormund**

Zwischen Hildisrieden und «Nüderef» (Neudorf) steht diese berühmte Heiratskapelle. Der Sage nach stand auf diesem Hügel einst eine mächtige Tanne, aus der nachts ein lieblicher Gesang erklang. Dem Besitzer des Hofes missfiel dies. Er fällte die Tanne, aber der Gesang erklang noch mächtiger. Da setzte der Bauer an dieser Stelle der Muttergottes einen Bildstock. Auch jetzt hörte der Gesang nicht auf. Da erbaute der Bauer unter Mithilfe seiner Nachbarn ein kleines Bethäuschen. Schnell wurde der Kraftort bekannt, und die Spenden flossen, sodass der Pfarrer von

Sempach alles unternahm, diese «Pilgeri» zu stoppen. Bald befahlen ihn aber derart heftige Bauchschmerzen, dass er zu sterben glaubte. So versprach er, selbst nach Gormund zu pilgern, falls er geneset. Er wurde gesund und wandelte sich zum Promotor von Gormund. Unter heiratswilligen Mädchen war die Kapelle sehr beliebt: Wer sich auf dem Mäuerchen des Vorplatzes unbemerkt dreimal auf einem Bein herumdrehen kann, findet binnen Jahresfrist einen Mann.

#### **Glaube oder Aberglaube?**

Aberglaube sind diese Geschichten für jene, die an die moderne Naturwissenschaft glauben, denn diese ist materialistisch ausgerichtet. Bovis und Heilenergien sind für sie nicht feststellbar, also irrelevant. Glaube sind diese Geschichten für jene, die vertrauen, dass all die erwähnten Kraftorte eine geistige Kraft besitzen, die heilen kann. Voraussetzung ist dabei, dass der Mensch mehr ist als ein rationales Wesen. Dann haben die skizzierten Kraftorte und religiösen Rituale auch einen Wahrheitsgehalt. Was gilt nun? So oder so ist Wahrheit eine Glaubensfrage, auch, ob man einen anderen Glauben als den eigenen zulässt oder nicht.

\*Mehr zu Blanche Merz und zur Geobiologie erfahren Sie auf den Seiten 17 bis 19.

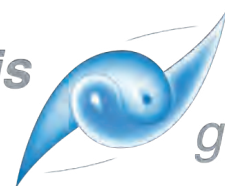
Inserat

## Akupunktur bei Augenleiden

Für unsere Gesundheit und damit auch Augenerkrankungen wie z.B. **Makuladegeneration, Grüner Star oder diabetische Retinopathie** sind u.a. gut funktionierende Stoffwechselfvorgänge und eine gute Durchblutung wichtig. Gerade im Alter liefert die TCM daher generell wertvolle Unterstützung augenärztlicher Behandlungen.

Seit über 10 Jahren optimiere ich die TCM Behandlungen individuell mit neuen Erkenntnissen aus MAB, AcuNova, Ohrakupunktur, Nährstoff- und Phytotherapie. Ziel ist dabei immer der **Erhalt der Sehfähigkeit** und die damit verbundene **Lebensqualität**.

tcm praxis



martin  
geisseler

Für einen unverbindlichen Beratungstermin melden Sie sich bitte vorab telefonisch an.

**TCM Praxis Martin Geisseler**, Sempacherstrasse 20, 6003 Luzern, **041 210 00 02**

**www.luzern-akupunktur.ch**

info  
stelle  
demenz

**Wissen anstelle von Angst**

Die **Infostelle Demenz** gibt Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen. Sie hat ihren Sitz bei der regionalen Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern an der Maihofstrasse 76 in Luzern.

**Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch**

Das Telefon der Infostelle Demenz wird von qualifizierten Fachleuten bedient. Diskretion ist selbstverständlich gewährleistet. Getragen wird die Infostelle Demenz von der Alzheimervereinigung Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.






**Dr. Hauschka**  
Kosmetik



 **100% zertifizierte wirksame Naturkosmetik**  
 Infos unter: [www.cosmetic-deifiori.ch](http://www.cosmetic-deifiori.ch)

**Gönnen Sie sich eine Kosmetik - Behandlung**



**Geniessen Sie** die entspannende und zugleich tiefenwirksame Gesichtsbehandlung mit warmen Lavendelkompressen, Rosenöl und Zaubernuss, die Ihre Haut ausbalanciert, intensiv reinigt und pflegt.

**Im Mittelpunkt** steht die entschlackende, immunstärkende Lymphstimulation.

Ich heisse Sie herzlich willkommen im schönen Ambiente.  
**Anmeldung Tel. 079 509 31 43**

Teresa Stössel  
Bodendweid 5, 6045 Meggen  
Dr. Hauschka Naturkosmetikerin



**Regeln Sie Ihre Bestattung kostengünstig mit einem einmaligen Beitrag.**

Sorgen Sie vor und bestellen Sie jetzt mehr Informationen.



Kremationsverein Luzern  
Postfach 3111, 6002 Luzern  
Tel. 041 360 51 58  
oder 041 420 34 51  
[www.kremationsverein.ch](http://www.kremationsverein.ch)

Gegen eine einmalige Zahlung übernimmt der Kremationsverein die Kosten für die Feuerbestattung, und zwar unabhängig davon, welche Teuerung sich seit dem Beitritt bis zum Todesfall ergeben hat.

**Verlangen Sie unverbindliche Unterlagen.**

Rotkreuz-Entlastungsdienst + mehr



Jetzt informieren  
[www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch)  
041 418 74 50


«Wenn manchmal alles etwas viel wird, hilft mir der Entlastungsdienst.»

**Durchatmen und Kraft schöpfen.**  
Wir entlasten betreuende und pflegende Angehörige. Kurzfristig oder auf längere Zeit.

Unsere Dienstleistungen:

+ Beratung	+ Hilfsmittel
+ Besuchsdienst	+ Kinderbetreuung
+ Entlastungsdienst	+ Notruf
+ Fahrdienst	+ Vorsorge

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Luzern



Als erster Verwaltungsdirektor des SPZ Nottwil und der Uni Luzern hat Franz Hupfer Pionier- und Aufbauarbeit geleistet. Heute schätzt er es, nicht mehr durch eine Position definiert zu werden, sondern sich selber zu sein und Neues zu entdecken.

Die Bilder beim Eingang des Einfamilienhauses in Rothenburg sind in den Acryl-Malkursen von Pro Senectute entstanden. Kreativ war Franz Hupfer, 73, schon während der intensiven Berufsjahre, bei denen er immer wieder mit Bauen zu tun hatte. Als Schaffer im Hintergrund beschäftigte er sich lieber mit konkreten Aufgaben im Dienst der Menschen statt mit Theorien.

In Gerliswil aufgewachsen, hatte er sich früher in verschiedenen Funktionen für die Jungwacht engagiert. Die Teilnahme an vier internationalen Arbeitslagern mit jun-



Foto: Peter Lauth

## «Jetzt bin ich nur noch der Franz»

gen Leuten war für ihn ein Tor zur Welt. Franz Hupfer studierte nach der Matura Volks- und Betriebswirtschaftslehre an der Uni Bern. Als Personalchef von Radio DRS war er an zahlreichen Projekten wie dem Aufbau der täglichen Regionalsendungen beteiligt.

Nach der Heirat mit Doris Bachmann und einem Time-out bei einer Reise durch Sri Lanka und Südindien leitete er das Personaldepartement des Grossbetriebs von Moos Stahl AG. Beim Metall fühlte er sich nie ganz daheim und suchte nach einer passenderen Aufgabe. Mit viel Herzblut und Zeit setzte er sich für den Aufbau von Verwaltung und Betrieb des Schweizer Paraplegiker-Zentrums Nottwil ein und wurde dessen erster Verwaltungsdirektor. «Bei dieser Pionierarbeit gab es keine Vorlagen, wir mussten alles durchdenken und eigene Konzepte erarbeiten. Vieles geschah intuitiv. Es war eine spannende Aufgabe, bei der wir die Anerkennung des neuen Zentrums erwerben mussten. Die Eröffnung im September 1990 war ein Höhepunkt.»

Nach 12 Jahren suchte er noch einmal eine andere Herausforderung als Verwaltungsdirektor der neuen Uni Luzern. Angesichts der rasanten Entwicklung von rund 200 auf 3000 Studierende mussten mit viel Kreativität die Personalsituation, die Finanzierung und die Organisation laufend weiterentwickelt und jährlich zusätzliche Räume gesucht werden. Gleichzeitig war die Beteiligung an der

Planung und Realisierung des Neubaus eine zentrale Aufgabe. Kurz vor seiner Pensionierung Anfang 2012 konnte er die Inbetriebnahme des neuen Unigebäudes und den Umzug aus über 20 Provisorien leiten.

### Zeit für sich und für andere

Gemäss seinem Leitspruch «Wer loslässt, hat die Hände frei» konnte Franz Hupfer nach der vielseitigen Berufsphase gut loslassen. «Es war für mich eine eigentliche Erleichterung. Ich schätze es, nun Zeit zu haben für mich, für die Familie und für Freunde und um Neues auszuprobieren.» Gerne arbeitet er handwerklich und im Garten, kocht, baut Wildbienenhotels und Hochbeete. Zu seinen zeitlich beschränkten Engagements gehörten die freiwillige Mitarbeit im Schuldienst des Verkehrshauses Luzern sowie die Mitarbeit bei der Realisierung der Interkantonalen Speicherbibliothek in Büron und des neuen Sekundarschulhauses Lindau in Rothenburg.

Er singt auch im Männerchor und geniesst Reisen und Wanderungen mit Doris, Velo-, Berg- und Schneeschuhtouren mit einer Freundesgruppe und fährt in der Velogruppe von Pro Senectute mit. Besondere Freude bereitet ihm der wöchentliche Hütetag des Enkels Leano. «Es ist wunderbar, ein Kind bei seiner Entwicklung zu beobachten und zu begleiten.»

MONIKA FISCHER

# «Der Wunsch nach Norm

Die Corona-Pandemie hat den Sozialberatungs-Alltag innert Kürze auf den Kopf gestellt. Diverse Anpassungen mussten vorgenommen werden. Simon Gerber\*, Bereichsleiter Sozialberatung Pro Senectute Kanton Luzern, erzählt, welche Herausforderungen auf das Team warteten und welche Anpassungen vorgenommen wurden.

## **Simon Gerber, Ihre Arbeit als Bereichsleiter Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Luzern hat sich seit Beginn der Corona-Pandemie sicher stark verändert ...**

Ja definitiv. Es gab keine Vorlaufzeit, keine bereits vorhandenen Konzepte. Der Arbeitsalltag wurde quasi über Nacht auf den Kopf gestellt. Plötzlich drehte sich alles nur noch um Schutzkonzepte, Homeoffice oder um kreative Ideen, wie Pro Senectute Kanton Luzern trotz Einschränkungen weiterhin für die Luzerner Seniorinnen und Senioren da sein kann. Es gilt nach wie vor, sich stets den Bestimmungen durch das BAG anzupassen. Dies bedingt Flexibilität von den Mitarbeitenden wie auch von den Klientinnen und Klienten.

## **Wie sieht denn der «neue» Sozialberatungs-Alltag aus?**

Gerade in dieser anspruchsvollen Zeit ist es uns ein grosses Anliegen, für unsere Seniorinnen und Senioren wie auch für deren Angehörige da zu sein. Insbesondere im ersten Lockdown waren sehr viele verunsichert und getrauten sich kaum mehr vor die Haustüre. Die dadurch ausbleibenden sozialen Kontakte, aber auch die fehlenden körperlichen Aktivitäten beschäftigten uns in unserer täglichen Arbeit. Die Beratungen haben sich anfänglich sehr stark um ganz substantielle Themen wie beispielsweise die Einkaufshilfe

oder die Organisation eines Mahlzeitendienstes gedreht. Froh waren wir auch um das neu geschaffene Angebot «Aktiv zu Hause», welches von unseren Klientinnen und Klienten rege genutzt wurde. Diese Sendungen brachten Abwechslung in den Alltag, und die Seniorinnen und Senioren blieben körperlich und geistig fit.

## **Beratungen vor Ort sind coronabedingt nur teilweise möglich. Somit fehlt häufig der direkte Kontakt mit den Klientinnen und Klienten. Wie ist es für die Sozialarbeitenden trotzdem möglich, für die älteren Menschen wie auch für deren Angehörige da zu sein?**

Die Sozialberatung arbeitet bereits seit dem ersten Lockdown teilweise im Homeoffice. Die Teams wurden aufgesplittet, sodass im Falle einer Ansteckung bzw. Quarantäne eines Teilteams die Beratungen weiterhin aufrechterhalten werden können. Die Gespräche vor Ort oder im Rahmen von Hausbesuchen wurden auf das absolut Notwendige reduziert. Die schriftlichen und insbesondere die telefonischen Beratungen haben deutlich zugenommen. Auch Onlineberatungen können angeboten werden und werden häufig von Angehörigen gerne genutzt. Es ist klar: Telefonische oder Onlineberatungen ersetzen nie den direkten Kontakt vor Ort. Sobald als möglich möchten wir wieder in den «normalen» Beratungsalltag zurückkehren. Wann dies sein wird respektive wie dies sein wird, ist derzeit aber noch sehr ungewiss.

## **Was beschäftigt die Seniorinnen und Senioren in dieser Krisenzeit?**

Sehr präsent ist momentan natürlich das Thema «Impfung». Viele unserer Klientinnen und Klienten sind dankbar, wenn sie sich so rasch als möglich impfen können. Der Wunsch nach einer Rückkehr in die Normalität ist sehr gut nachvollziehbar. Wieder Freunde treffen, ins Turnen gehen oder einen Ausflug machen, danach sehnen sich viele. Wir stellen aber auch fest, dass sich viele ältere Menschen Sorgen um die jüngeren Generationen machen, welche vermutlich noch auf verschiedenen Ebenen lange mit den Aus- und Nachwirkungen der Pandemie zu kämpfen haben werden.



\* **Simon Gerber** ist Bereichsleiter Sozialberatung und Mitglied der Geschäftsleitung bei Pro Senectute Kanton Luzern. Die Angaben zu den verschiedenen Beratungsstellen in der Stadt und im Kanton Luzern finden Sie auf Seite 39.

# «Normalität ist allseits gross»

*Das Vorsorgedossier Docupass mit der Patientenverfügung, dem Vorsorgeauftrag, der Anordnung für den Todesfall und dem Testament ist derzeit wahrscheinlich ein viel gefragtes Dokument.*

Es ist tatsächlich so, dass wir zahlreiche Anfragen für diese wichtigen Vorsorgedokumente erhalten haben. Bei einigen Fragestellungen ging es insbesondere um die Patientenverfügung, in welcher viele Personen spezifische Regelungen für die Behandlung im Falle einer Covid-19-Erkrankung treffen wollten.

**Sehnen Sie sich in der Sozialberatung stark nach Normalität?**

Absolut. Wir sind dankbar, dass wir während der ganzen Pandemie ohne Unterbruch für unsere Seniorinnen und Senioren da sein durften und dies hoffentlich weiterhin tun

dürfen. Es ist für alle Mitarbeitenden eine sehr intensive und aufreibende Zeit. Einerseits müssen wir immer wieder mit schwierigen Schicksalsschlägen umgehen, was sich in der Corona-Pandemie zusätzlich akzentuiert hat. Andererseits sind auch die eingeschränkten Beratungsmöglichkeiten und die Arbeit im Homeoffice eine grosse Herausforderung. Nebst der täglichen Arbeit haben einige Mitarbeitende coronabedingt auch privat anspruchsvolle Situationen, die ebenfalls gemeistert werden müssen. Der Wunsch nach Normalität ist über alle Generationen hinweg stark spürbar. Mit dem Start der Impfkampagne ist ein grosser Schritt in diese Richtung gemacht worden. Somit ist der Wunsch da, dass nicht nur in der Sozialberatung, sondern auch im privaten Leben in absehbarer Zeit wieder etwas Normalität einkehrt.

INTERVIEW: ESTHER PETER

«Die telefonischen Beratungen helfen, trotz Corona den Kontakt zu halten.»

Das Mitsingen im Seniorenchor gibt Hilda Schumacher Gemeinschaft. Sie freut sich die ganze Woche auf die Probe am Freitag. Während der Pandemie schätzt sie die Videos der Dirigentin und übt übers Netz eifrig weiter.

# «Auch Singen übers Netz macht Freude»

Sie erinnert sich an die Postkarte von Pro Senectute in den 1990er-Jahren, auf der sie ihre Wünsche notieren sollte: «Ich hatte den Wunsch nach gemeinsamem Singen darauf geschrieben.» Gerne machte sie mit, als zwei Jahre später der Seniorenchor gegründet wurde. «Mir hat es dort von Anfang an gefallen. Es macht Freude und gibt ein gutes Gefühl, mit andern auf ein Ziel hinzuarbeiten. Dabei sind auch Freundschaften entstanden. Mit einer Gruppe jasse ich, mit einer andern gehe ich spazieren, in einer weiteren treffen wir uns regelmässig, um gemeinsam zu essen.» Diese Aktivitäten und Kontakte haben

ihr geholfen, den Tod ihres Mannes und ihrer Schwestern zu verarbeiten.

Zum Singen kam sie erst spät durch den Chor. Sie erzählt von ihrem erfüllten Leben, «obwohl ich keinen Beruf lernen konnte». Mit sieben Schwestern auf einem Hof in Farnbühl bei Schachen aufgewachsen, mussten die Mädchen bei allen Arbeiten draussen und drinnen mithelfen. Als Hilda Schumacher zu Hause nicht mehr gebraucht wurde, arbeitete sie fünf Jahre als Näherin bei Tuch AG in Luzern in verschiedenen Positionen. «Die Arbeit gefiel mir, ich habe keinen einzigen Tag gefehlt.»

Nach der Heirat mit 21 Jahren und der Geburt des ersten Kindes strickte sie in Heimarbeit mit der Maschine täglich 10 bis 20 Strumpfhosen. Als ihr Mann einen kaufmännischen Fernkurs absolvierte, übte sie mit, konnte jedoch keinen Abschluss machen. Begeistert erzählt sie von der ehrenamtlichen Arbeit im Vorstand des Müttervereins St. Karl als zweifache Mutter. «Ich half bei der Betreuung der Besuchs-Kinder im Kinderspital, machte die Einsatzpläne für die Dopuscuola und half bei der Organisation der vielfältigen Kursangebote mit.»

Zu ihrer Freude bestand sie schon 1968 die Fahrprüfung. Anstelle einer schöneren Wohnung entschied sich das Paar für die Anschaffung eines Campingbusses. «Wir reisten damit durch ganz Europa. Es war eine wunderschöne Zeit. Ich habe noch heute so viele Bilder im Kopf, die ich nun abrufen kann.»

Neben dem Einsatz für andere wollte sie auch etwas für sich selber machen. Sie besuchte wieder die Schule und bestand mit 50 das Diplom als hauswirtschaftliche Leiterin. Danach gab sie bei der Migros Kurse in Ernährungslehre. «Neue Aufgaben und Herausforderungen fielen mir immer

## Neumitglieder herzlich willkommen!

Die Corona-Pandemie lässt derzeit leider keine Gesangs-, Musik- und Theaterproben zu. Sobald wieder Zusammenkünfte erlaubt sind, werden das Seniorenorchester Luzern, Mandolinenorchester Luzern, die Seniorenbühne Luzern sowie der Seniorenchor Luzern den Probenbetrieb wieder aufnehmen.

### Möchten Sie als Neumitglied diesen Re-Start miterleben?

**Seniorenorchester Luzern:** Präsident Walter Imgrüth, Telefon 041 280 83 34, walter.imgrueth@bluewin.ch

**Mandolinenorchester Luzern:** Leiter Max Haas, Telefon 041 310 05 21

**Seniorenbühne Luzern:** Präsident Franz Lang, Telefon 041 937 19 48, prääsident@seniorenbuehne-luzern.ch

**Seniorenchor Luzern:** Präsidentin Yvonne Glur, Telefon 041 210 61 46, info@seniorenchorluzern.ch





**Hilda Schumacher, 88,**  
ist Gründungsmitglied  
des Seniorenchores  
Luzern.

«Wir singen jetzt übers Netz», erzählt sie begeistert. «Die Dirigentin Rahel Kobelt schickt uns Videos mit Atemübungen und zum Einsingen. In weiteren Videos singt sie uns die einzelnen Lieder in unserer Stimmlage – ich bin Mezzosopran – zum Mitsingen vor. Das ist wunderbar, macht Freude und tut gut.» Hilda Schumacher übt fast jeden Tag und freut sich darauf, wieder live zu singen. «Wir singen querbeet, klassische und volkstümliche, ernste und lustige Lieder und geben Konzerte vor allem für unsere Angehörigen und für alle, die Freude haben am Gesang. Auch bei der Beerdigung von langjährigen und verdienten Mitgliedern singen wir.» Dankbar, dass ihre Stimme auch mit 88 noch hält, meint sie lachend: «Ich mache mit, solange ich mag und es mir gefällt.»

TEXT UND FOTO: MONIKA FISCHER

wieder zu», sagt sie zufrieden und erzählt begeistert von den Pro-Senectute-Schwimmkursen, die sie nach dem Lebensretter-Brevet im Schwimmbad Dreilinden für die Heimbewohnerinnen und -bewohner gab. «Diese Freude, wenn selbst 80-Jährige noch schwimmen lernten!» So packte sie immer wieder an, wo Hilfe gefragt war, und unterstützte später mehrere Jahre lang ein betagtes Ehepaar im Haushalt und Alltag.

Obwohl Besuche und Einladungen wegfallen, fühlt sie sich im Teil-Lockdown in der Familie mit zwei Söhnen und fünf Enkelkindern gut aufgehoben. Sie spaziert täglich eine Stunde, kocht abwechslungsreich und schaut auf dem Tablet meistens zeitverscho-

ben vor allem politische Sendungen. Vor Corona hat sie keine Angst. «Ich bin in einem Alter, in dem ich täglich damit rechnen muss, zu gehen. Ich habe alles geregelt und bin bereit.»

Doch noch lebt sie gerne. Anstelle der direkten Kontakte tauscht sie sich mit den Kolleginnen des Seniorenchores und andern Bekannten telefonisch aus.

**25 JAHRE SENIORENCHOR LUZERN**  
Sonntag, 26. September 2021, 17 Uhr, Lukaskirche Luzern

Das Jubiläumskonzert mit den Best-of der letzten Jahre kann allerdings nur stattfinden, wenn ab Mai wieder live geprobt werden kann. Die Präsidentin, Yvonne Glur, freut sich mit dem Seniorenchor auch über neue Mitglieder und lädt interessierte und singfreudige Frauen und Männer ab 60 Jahren herzlich zum Mitsingen ein. Wer beim Jubiläumskonzert mitmachen möchte, kann sich bis Ende April bei ihr melden: Tel. 041 210 61 46 oder [info@seniorenschorluzern.ch](mailto:info@seniorenschorluzern.ch)  
Weitere Infos: [www.seniorenschorluzern.ch](http://www.seniorenschorluzern.ch)



## AB 5. MAI

# «Bewegter Sommer 2021» – Öffentliches Tai-Chi und Qigong

Mit Tai-Chi und Qigong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit bis ins hohe Alter. Alle können mitmachen. Es braucht keine Vorkenntnisse. Bequeme Strassenkleidung genügt. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenlos.

### «Inseli», Luzern

■ **Startanlass: Dienstag,**

**20. April, 8 Uhr**

Jeweils bis zum 28. September, Dienstag von 8 bis 8.50 Uhr (erste Serie) und 9 bis 9.50 Uhr (zweite Serie).

■ **Ort:** «Inseli» Luzern, bei schönem Wetter.



ter. Schlechtwetter: unter dem KKL-Dach. Coronakonform.

### Alterszentrum St. Martin, Sursee

■ **Startanlass: Mittwoch,**

**21. April, 9 Uhr**

Jeweils bis zum 29. September, Mittwoch von 9 bis 9.50 Uhr.

■ **Ort:** Alterszentrum St. Martin, Sursee, bei schönem Wetter. Coronakonform.

### «Park» vor der Stadthalle Sempach

■ **Startanlass: Donnerstag,**

**20. Mai, 9 Uhr**

Jeweils bis zum 30. September, Donnerstag von 9 bis 9.50 Uhr (ohne Feiertage).

■ **Ort:** «Park» vor der Stadthalle Sempach, bei schönem Wetter. Coronakonform.

## Aktiv bleiben

Bleiben Sie fit mit einem Tai-Chi-Kurs und Qigong-Kurs von Bildung+Sport. Informieren Sie sich zu sämtlichen Bildung+Sport-Kursen unter: [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch) oder Telefon 041 226 11 95.

## VERANSTALTUNGSREIHE IM ZEHNTEN JAHR «Gsond ond zwäg is Alter»

Podcast

Auch 2021 sind in Kooperation mit dem Luzerner Kantonsspital verschiedene Referate zu aktuellen Gesundheitsthemen mit Spezialistinnen und Spezialisten geplant.

Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie ist die Durchführung der Vorträge derzeit aber nicht bestätigt.

Anmeldungen können erst kurzfristig vor den jeweiligen Vortragsterminen entgegengenommen werden.

Sämtliche letztjährigen Referate mussten aufgrund von Covid-19 leider abgesagt werden. Mittels Podcast sind sie aber trotzdem abrufbar. Die Themen sind: «Herzrhythmusstörungen im Alter» oder «Schlaganfall –



wie kann man ihn verhindern und wie behandeln?». Hören Sie rein in die aktuellen Podcasts von «gsond ond zwäg is Alter» auf [luks.ch/podcasts](http://luks.ch/podcasts) (siehe Inserat Seite 6)

■ Informationen über die Durchführung der Referate 2021 und die Anmeldungen finden Sie unter: [www.lu.prosenectute.ch/Aktuell](http://www.lu.prosenectute.ch/Aktuell)

## 29. MAI – MARKTPLATZ 60PLUS

### «Settsch? Wotsch? Chasch? Trousch?»

Sich engagieren, sich einbringen, mitreden – das ist ein Anliegen vieler älterer Menschen in unserer Gesellschaft. Der Marktplatz 60plus findet in der Kornschütte im Luzerner Rathaus statt. Rund 30 Institutionen zeigen an ihren Marktständen, wo freiwillige Mitarbeit von Seniorinnen und Senioren gefragt ist. Besuchen Sie den Stand von Pro Senectute Luzern!

### Umschlagsplatz für Ideen

Die Pensionierung naht, und Fragen und mehr oder weniger explizite Aufforderungen stehen im Raum. Darauf kann der Marktplatz 60plus Antworten und Anregungen geben. Er hat sich seit Jahren als beliebter Umschlagplatz für Ideen, Projekte und Begegnungen im Bereich Freiwilligenarbeit in Luzern etabliert.

■ Marktplatz 60plus, Kornschütte, Samstag, 29. Mai, von 9 bis 17 Uhr.



## Bliib fit – mach mit

In der Corona-Pandemie hat sich nebst der sozialen auch die mobile Isolation zunehmend verstärkt. Tägliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. «Bliib fit – mach mit» ist die Nachfolgesendung von «Aktiv zu Hause» auf Tele 1. Ab sofort können Sie sich von Montag bis Freitag jeweils um 10 Uhr auf dem Zentralschweizer Sender Tele 1 mit einfachen Übungen fit halten.

■ Täglich von Montag bis Freitag auf Tele 1, 10 Uhr.

## INFOSTELLE DEMENZ Info-Anlässe für Angehörige

In der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz kommen Angehörige manchmal an ihre Grenzen. Halbtägige und kostenlose Informationsanlässe zur Erweiterung ihres persönlichen Wissens über die Krankheit, deren Behandlungsmöglichkeiten und den Umgang mit den Betroffenen sollen Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Demenz helfen, sich besser in ihrer Situation zurechtzufinden, Entlastungsmöglichkeiten zu nutzen und ihre eigene Lebensqualität zu erhalten. Als Referierende konnten Dr. Beat Hiltbrunner, Neurologe, Verena Wey Schwegler, Sozialarbeiterin Info-stelle Demenz, sowie Ursula Huwiler, Pflegefachfrau/Teamleiterin BZE AG gewonnen werden. Moderiert wird der Anlass von Jürg Lauber, Alzheimer Luzern. Er steht allen Interessierten aus dem ganzen Kanton Luzern offen.

■ Die Infoanlässe finden im Betagtenzentrum Emmenweid, Kirchfeldstrasse 23 in Emmen statt.

■ Für 2021 sind drei identische Durchführungen geplant: **12. Juni, 24. September und 27. November.** Information und Anmeldung: Alzheimer Luzern, Telefon 041 500 46 86, luzern@alz.ch

## Neustart Café TrotzDem

Trotz der andauernden Covid-19-Pandemie sollen, wenn möglich, ab April die Café-TrotzDem-Treffen in Luzern und Willisau unter Berücksichtigung der geltenden Schutzmassnahmen von Bund und Kanton Luzern wieder monatlich stattfinden.

Das Café TrotzDem ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Bezugspersonen sowie weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen können. Die Treffs bieten die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und in Kontakt zu kommen – in Willisau zusätzlich mit einem musikalischen Rahmenprogramm. Die Teilnahme ist kostenlos, die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung.

Die Café TrotzDem werden von Fachpersonen mit Unterstützung von freiwilligen Helferinnen begleitet. Für die



Treffen in Luzern ist eine Anmeldung erwünscht, da aufgrund des jeweils aktuellen Corona-Schutzkonzeptes die Teilnehmerzahl beschränkt sein könnte. Die nächsten Café-TrotzDem-Treffs finden voraussichtlich an folgenden Daten statt:

■ **8. April, 10. Juni, 12. August, 9. September, 14. Oktober, 11. November, 9. Dezember 2021**

■ Luzern: melissa's kitchen, Hirschen-graben 19, 14.30 bis 17 Uhr.

■ Willisau: Restaurant Zopf-matt, Zopf-matt 3, 16 bis 18 Uhr.

■ Weitere Informationen: Alzheimer Luzern, Telefon 041 500 46 86, luzern@alz.ch



## COVID-19-IMPfung

### Unterstützung bei der Anmeldung zur Impfung

Seit Mitte Januar können sich sämtliche Einwohnerinnen und Einwohner

für die Covid-19-Impfung anmelden. Die Registrierung zur Impfung per Onlineformular kann für Seniorinnen und Senioren herausfordernd sein. In Kooperation mit dem Kanton Luzern kann Pro Senectute Kanton Luzern ältere Menschen beim Anmeldeverfahren unterstützen. Ab sofort können sich an der Impfung interessierte Menschen ab 65 Jahren telefonisch unter

041 226 11 88 melden. Gemeinsam wird dann die Registrierung vorgenommen. Der Anmeldeprozess wird wesentlich vereinfacht, wenn die Impfwilligen eine Mobiltelefonnummer angeben können.

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Personen, die bei der Onlineanmeldung nicht auf die Unterstützung ihres familiären Umfelds oder Bekanntenkreises zurückgreifen können.

■ Unterstützung für ältere Menschen bei der Anmeldung für die Covid-19-Impfung: Telefon 041 226 11 88.

■ <https://lu.impfung-covid.ch>

## Pro SenectuteTALK

### «Marktwert Alter»

## Potenziale nutzen und fördern – zu welchem Preis?

Der Pro SenectuteTALK mit Moderator Kurt Aeschbacher und seinen Gästen Marie-Theres Nadig (einstige Schweizer Skirennfahrerin, Doppel-Olympiasiegerin), Julia Onken (Autorin, Leiterin des Frauenseminars Bodensee), Werner Kieser (Philosoph und Gründer Kieser Training), Dr. Benedikt Weibel (ehemali-

ger Geschäftsleiter der Schweizerischen Bundesbahnen), Alain Huber Direktor Pro Senectute Schweiz) wurde aufgrund der unsicheren Entwicklung der Corona-Pandemie auf den 9. Juni 2022 verschoben. Weitere Informationen werden wir auf der Website [www.lu.prosenectute/Veranstaltungen](http://www.lu.prosenectute/Veranstaltungen),

Verschieben auf 2022

im Newsletter und auf den Social-Media-Kanälen kommunizieren.

■ Bereits gekaufte Tickets behalten ihre Gültigkeit oder können rückvergütet werden. Bitte direkt beim KKL unter Telefon 041 226 77 77 melden.

■ Aktuelle Informationen: [www.lu.prosenectute.ch/Veranstaltungen](http://www.lu.prosenectute.ch/Veranstaltungen)

## Pro SenectuteIMPULS

### «Altersschlau statt reingetappt»

## Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir

Aufgrund der unsicheren Entwicklung der Corona-Pandemie sind die Pro SenectuteIMPULS-Veranstaltungen zum Thema «Altersschlau statt reingetappt – Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir» in Sursee (26. April), Schüpf-

heim (19. Mai) und Ebikon (15. Juni) abgesagt respektive bis auf Weiteres verschoben. Weitere Informationen werden wir baldmöglichst auf der Website [www.lu.prosenectute/Veranstaltungen](http://www.lu.prosenectute/Veranstaltungen), in unserem Newsletter und auf unseren

Frühjahrsveranstaltungen verschoben

Social-Media-Kanälen kommunizieren.

■ Die IMPULS-Veranstaltungen in Willisau (2. September), Weggis (29. September) und Hochdorf (9. November) finden, sofern es die Pandemie zulässt, wie geplant statt.

## Pro SenectuteINFO

### «Vorsorge im Alter»

## Vorausdenken und selber entscheiden

Informationen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente sowie die Rolle und Aufgaben der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB. Aufgrund der unsicheren Entwicklung der Corona-Pandemie ist die Pro-SenectuteINFO-Veranstaltung vom Dienstag, 11. Mai, auf Dienstag, 31. August, verschoben. Weitere Informationen werden wir auf der Website [www.lu.prosenectute/Veranstaltungen](http://www.lu.prosenectute/Veranstaltungen), im Newsletter

und auf unseren Social-Media-Kanälen kommunizieren.

■ Die Veranstaltung vom Donnerstag, 21. Oktober, mit den Referenten der Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Luzern, der Raiffeisen Vermögensberatung sowie der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB findet, sofern es die Pandemie zulässt, wie geplant statt.

■ Aktuelle Infos: [www.lu.prosenectute.ch/Veranstaltungen](http://www.lu.prosenectute.ch/Veranstaltungen)

Frühjahrsveranstaltung verschoben

## Inserat



Förderverein  
club66/sixtysix  
unterstützt pro senectute kanton luzern



## Profitieren und gleichzeitig Gutes tun

Unterstützen Sie Pro Senectute Kanton Luzern

Sie erhalten attraktive Rabatte in rund 180 Geschäften im Kanton Luzern.

Jetzt Mitglied werden - [www.club66.ch](http://www.club66.ch)  
IBAN CH71 0900 0000 6066 0660 4  
club sixtysix, Mailhofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern  
Telefon 041 226 11 88, [info@club66.ch](mailto:info@club66.ch)

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

für nur  
CHF 66.00  
im Jahr

# agenda



Machen  
Sie mit!

## Ferienwochen



### 21. BIS 28. JUNI Spazier- und Wanderferien in Silvaplana

Das wunderschöne Oberengadin mit seinen verträumten Seen lädt zu kleinen Wanderungen ein. Die herrliche Bergwelt kann auch ohne Anstrengung mit den verschiedenen Bahnen genossen werden. Das 4-Sterne-Hotel «Albana» befindet sich mitten im Dorf.



### 30. AUGUST BIS 6. SEPTEMBER Wanderferien in Klosters

Auf den markierten Wander- und Panoramawegen kann die Region Klosters/Davos kennengelernt werden. Mithilfe von Bahn, Bus und Bergbahnen werden Täler, Gipfel, Seen und die einzigartige Tierwelt erkundet. Das 4-Sterne-Hotel «Alpina» verwöhnt die Gäste.



### 12. BIS 19. SEPTEMBER Badeferien in Mallorca

An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das 4-Sterne-Hotel «Laguna» liegt direkt am Meer. Sie geniessen die Vorzüge der Vollpension. Sie können unter anderem energiebewusst mit Qigong in den Tag starten.



### 19. BIS 25. SEPTEMBER Begleitete Ferien im Bregenzerwald

Das familiäre 4-Sterne-Hotel «Krone» liegt in ausgezeichnetener Lage. Zahlreiche Spaziergänge und Ausflüge lassen sich von Schoppernau aus unternehmen.

■ Infos und Anmeldung: Bildung+Sport, [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch), Telefon 041 226 11 99.

## Gemeinsame Interessen

### Möchten Sie Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen?

- 25.03. Wanderung «Sedel»
- 01.04. Gespräche am runden Tisch, Luzern\*
- 01.04. MTB «Hergiswaldbrücke»
- 07.04. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 07.04. Wanderung «Brienzersee»
- 08.04. Jass-Treff, Militärgarten Luzern\*
- 14.04. Wanderung «Kyburg»
- 15.04. MTB «Landessender»
- 22.04. Wanderung «Chiemen»
- 23.04. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi\*
- 27.04. Velotour «Gibelflüh»
- 28.04. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern\*
- 28.04. Wanderung nach Ansaage
- 29.04. MTB «Meggerwald»

- 05.05. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 05.05. Wanderung «Pilgerpfade»
- 06.05. Jass-Treff, Militärgarten Luzern\*
- 06.05. Gespräche am runden Tisch, Luzern\*
- 06.05. MTM «Wolhusen»
- 11.05. Velotour «Sempachersee»
- 12.05. Wanderung «Risetenschlucht»
- 20.05. MTB «Emmen»
- 20.05. Wanderung «Burgäschisee»
- 21.05. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi\*
- 25.05. Velotour «Reinfall»
- 26.05. Digi-Treff, Maihof und Guggi Luzern\*
- 26.05. Wanderung «Tal der Engel»

- 02.06. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 02.06. Wanderung «Areuseschlucht»
- 08.06. Velotour «Storchen»
- 10.06. Gespräche am runden Tisch, Luzern\*
- 10.06. MTB «Lindenberg»
- 10.06. Wanderung «Walensee»
- 17.06. Wanderung «Thunersee»
- 18.06. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi\*
- 22.06. Velotour «Williberg»
- 23.06. Wanderung «Holderchäppeli»
- 24.06. MTB «Kleine Emme»

### Weitere Informationen:

#### Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Kursprogramm «impulse»  
[lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen](http://lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen)  
Telefon 041 226 11 99

### Corona-Hinweis:

Alle Aktivitäten finden unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln statt.

\*Durchführungsentscheide noch offen!  
Info: [lu.prosenectute.ch/Aktuell](http://lu.prosenectute.ch/Aktuell)

# Wie kann ich mich vor Telefonbetrug schützen?

In der letzten Zeit erhielt die Luzerner Polizei viele Meldungen von betrügerischen Anrufen. Dabei geben sich die Anrufer als falsche Polizisten, teilweise auch als Mitarbeiter der Spitex aus.

VON ROLAND JOST\*

Zurzeit ist im Kanton Luzern eine Welle der Betrugsvariante «falscher Polizist» festzustellen. Die Telefonanrufe erfolgen oft unter einer technisch manipulierten Rufnummer, dem sogenannten «Spoofing». Dabei kann selbst die Polizeirufnummer 117 auf dem Display erscheinen. In den meisten Fällen geben sich die Betrüger als Polizistinnen oder Polizisten aus und lassen sich immer neue Geschichten einfallen, um von ihren Opfern hohe Geldsummen,

Kontoinformationen oder Passwörter zu erhalten. Sie gehen sehr geschickt vor und missbrauchen oft seriöse und vertrauenswürdige Telefonnummern von Behörden und Firmen. In einigen Fällen gaben sich die Betrüger auch als Mitarbeitende der Spitex Schweiz oder der Spitex des Kantons Luzern aus und wollten einen Berater vorbeischicken, der vor Ort informiere.

Die Täterschaft versucht das Opfer dazu zu bringen, dem vermeintlichen Polizisten den Fernzugriff auf seinen Computer zu ermöglichen. Dies gelingt mit der Installation einer Fernwartungssoftware (Remotesoftware). Erteilt das Opfer dann die Freigabe des Fernzugriffs, kann die Täterschaft den Computer übernehmen und direkt auf Bankkonten zugreifen.

Foto: Heidi Stöckli



Foto: Luzerner Polizei



\* **Roland Jost** ist Sicherheitsberater bei der Luzerner Polizei im Bereich Prävention. Telefon 041 248 81 17, roland.jost@lu.ch, www.polizei.lu.ch

- Falls die «117» auf Ihrem Display erscheint, nehmen Sie den Anruf nicht entgegen und informieren Sie die Polizei. Die Polizei ruft Sie nie über die Notrufnummer an.
- Verschaffen Sie sich Sicherheit, indem Sie das Gespräch sofort beenden, den Hörer auflegen und bei der Polizei über die Notrufnummer 117 nachfragen, ob es diese Person tatsächlich gibt. Dies gilt auch für angebliche Spitexmitarbeitende. Machen Sie bei der entsprechenden Spitexstelle einen Kontrollanruf.
- Gehen Sie am Telefon nie auf eine Geldforderung ein. Die Polizei verlangt nie grössere Bargeldsummen; erst recht nicht telefonisch.

## So schützen Sie sich:

- Seien Sie misstrauisch, wenn Sie jemand anruft und erraten lässt, wer am Telefon ist. Stellen Sie Kontrollfragen, die fremde Personen nicht beantworten können.
- Wenn Sie jemand am Telefon unter Druck setzt, legen Sie den Hörer auf. Das ist nicht unhöflich, sondern dient Ihrem Schutz.
- Übergeben Sie niemals Bargeld oder Wertsachen an eine Ihnen unbekannt Person. Gewähren Sie niemals einer fremden Person Zugriff auf Ihren Computer.
- Halten Sie Rücksprache mit Personen aus Ihrem persönlichen Umfeld und informieren Sie Ihre Angehörigen über diese Betrugsvariante.
- Ändern Sie Ihren Telefonbucheintrag: Bei der

Suche nach potenziellen Opfern orientieren sich Telefonbetrüger am öffentlichen Telefonbuch. Darin suchen sie gezielt nach Personen mit einem traditionellen Vornamen, da dieser einen Hinweis auf das Alter liefern könnte. Beugen Sie vor, indem Sie Ihren Vornamen im Telefonbuch auf den ersten Buchstaben reduzieren (Hans wird dann zu H.) und somit anonymisieren.

■ Weitere Infos: [www.telefonbetrug.ch](http://www.telefonbetrug.ch)

■ Pro Senectute **IMPULS** zum Thema «Altersschlau statt reingetappt: Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir» findet voraussichtlich im Herbst 2021 statt. Mehr Informationen siehe Seite 36.

## **GESCHÄFTSSTELLE**

Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
Telefon 041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch

## **BERATUNG GEMEINDEN/ PROJEKTE**

Telefon 041 226 11 81  
beratung.gemeinde@lu.pro-  
senectute.ch

## **MAHLZEITENDIENST**

Telefon 041 360 07 70  
hzh@lu.prosenectute.ch

## **TREUHAND+STEUERN**

**Treuhand**  
Telefon 041 226 19 70  
treuhand@lu.prosenectute.ch

## **Steuern**

Telefon 041 319 22 80  
steuern@lu.prosenectute.ch

## **ORTSVERTRETUNGEN**

Telefon 041 226 11 85  
ov@lu.prosenectute.ch

## **ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE**

Telefon 041 211 25 25  
hzh@lu.prosenectute.ch

## **BILDUNG+SPORT**

Telefon 041 226 11 99  
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

## **WOHNEN IM ALTER**

Telefon 041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch

## **UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT**

Einmal im Monat an verschiedenen  
Standorten:

Luzern, Sursee, Ebikon, Hochdorf,  
Wolhusen, Schüpfheim

## **Anmeldung erforderlich**

Telefon 041 226 11 88 oder über  
die regionalen Drehscheiben  
info@lu.prosenectute.ch

## **INFOSTELLE DEMENZ**

in Zusammenarbeit mit der  
**Alzheimervereinigung Luzern**  
Telefon 041 210 82 82  
infostelle@alz.ch

## **VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT**

Telefon 041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch

## **CLUB SIXTYSIX**

**Gönnerverein Pro Senectute  
Kanton Luzern**  
c/o Pro Senectute Kanton Luzern  
Telefon 041 226 11 88  
info@club66.ch  
club66.ch

**Ihre Spende hilft.  
Herzlichen Dank.**

**Postkonto**

**60-1599-8**

**IBAN**

**CH30 0900 0000 6000 1599 8**

**Internet**

**www.lu.prosenectute.ch**

## **BERATUNGSSTELLEN**

**Stadt Luzern, Kriens,  
Rontal, Region Weggis, Vitznau**  
Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
Telefon 041 319 22 88  
luzern@lu.prosenectute.ch

**Region Emmen, Littau/  
Reussbühl, Michelsamt,  
Seetal, Sempach, Neuenkirch**  
Gerliswilstrasse 63  
6020 Emmenbrücke  
Telefon 041 268 60 90  
emmen@lu.prosenectute.ch

**Regionen Willisau,  
Sursee, Entlebuch**  
Menzbergstrasse 10  
Postfach  
6130 Willisau  
Telefon 041 972 70 60  
willisau@lu.prosenectute.ch

**Pro Senectute  
NEWSLETTER**

**Bleiben Sie digital  
gut informiert.**

**Jetzt anmelden.**

**lu.prosenectute.ch/Newsletter**  
Telefon 041 226 11 88

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



**SCAN ME**



Immer da, wo Zahlen sind.

# Nachlassplanung

Das Gesetz regelt Ihr Erbe,  
wenn Sie es nicht tun.

Mit einer sorgfältigen Nachlassplanung können Sie  
Ihr Vermögen nach Ihren Wünschen weitergeben.  
Wir beraten Sie gerne ganz persönlich.

[raiffeisen.ch/nachlass](https://raiffeisen.ch/nachlass)

**RAIFFEISEN**

Wir machen den Weg frei