

Nr. 29 Ausgabe Juli 2020

Heimzeitung

Lebenskreis



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders



**Das Leben in der Zeit der Corona-Krise
Vereinsamung trotz Gemeinschaft?
Dankbar sein und erkennen, was man hat
Die ärztliche Betreuung im Bürgerheim**



Inhalt

Glück ist was einem erspart bleibt.....3
 Das Leben im Bürgerheim in der Zeit der Corona-Krise.....4
 Vereinsamung trotz Gemeinschaft?.....6
 Tagespflegeheim.....9
 Dankbar sein und erkennen, was man hat!10
 Die ärztliche Betreuung im Bürgerheim.....12
 Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren.....14
 Rückblick in Bildern.....18
 Herzlich Willkommen.....22
 Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....23
 Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....24
 Kaiserschmarrn.....26
 Sudoku.....27

Impressum

Eigentümer und Herausgeber: Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB/APSP

Eingetragen in das Register der öffentlichen Betriebe für Pflege- und Betreuungsdienste, gemäß Art. 18, 1 des Regionalgesetzes vom 21.09.2005, Nr. 7; Einschreibungsnummer 015/2008

I-39028 Schlanders, Dr.-Karl-Tinzi-Str. 19

Tel. +39 0473 748600 - Fax +39 0473 748125

info@altersheim-schlanders.it

MwSt.-Nr. 00678820218 - St.-Nr. 93001110217

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes sind die jeweiligen Autoren

Redaktion: Monika Wellenzohn, Christof Tumler, Andreas Wiesler, Gerda Frischmann (GF), Bernhard Dr. Tschenett

Erscheint 3 mal im Jahr, Druck: Unionprint KG

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 30. September 2020

Hinweis:

Zur besseren Verständlichkeit und leichteren Lesbarkeit wird in dieser Zeitung auf die Formen –In und –Innen verzichtet.

Titelbild: Gianni Bodini: "Die Ägidiuskirche in Kortsch"

Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung unserer Heimzeitung "Lebenskreis"!





Glück ist was einem erspart bleibt

Ich zitiere aus dem Interview mit Frau Prof. Elisabeth Lukas:

„Glück ist einer Frankl'schen Definition nach bereits all dasjenige was einem erspart bleibt“.

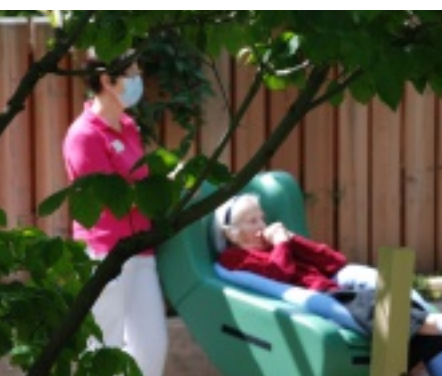
Uns blieb einiges erspart und wir können dankbar von Glück sprechen, dass das Bürgerheim vom Coronavirus verschont geblieben ist.

Es war dennoch eine schwierige Zeit, die sehr viele Veränderungen mit sich brachte. Die Ausgangssperre, das Besuchsverbot und die Sicherheitsvorschriften sind einschneidende Maßnahmen, welche die Gewohnheiten unserer Heimgäste und unserer Mitarbeiter sehr veränderten.

Deshalb ist es mir eine Herzensangelegenheit allen unseren Mitarbeitern großen Dank, tiefste Wertschätzung für ihre Professionalität, für ihren Einsatz, ihren Mut und ihr Einfühlungsvermögen zukommen zu lassen. Sie waren es, die in dieser besucherlosen, einsamen Zeit unseren Heimbewohnern mehr als nur Helfer und Pfleger waren.

Dank gebührt auch unseren Heimbewohnern und ihren Angehörigen für ihre Geduld und ihr Verständnis und wir wünschen uns sehr, dass das gemeinsame Feiern, die Begegnungen und netten Gespräche ohne Mundschutz, ein Händedruck und liebevolle Umarmungen schnellstens wieder möglich sind. Denn genau diese Dinge machen unser Leben lebenswert und sollen uns keinesfalls erspart bleiben.

*Die Präsidentin
Monika Wellenzohn*



Das Leben im Bürgerheim in der Zeit der Corona-Krise

Ab dem 5. März 2020 hat sich das Leben für Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen des Bürgerheimes radikal verändert. Aus einer offenen Struktur, die in ständigem Austausch mit Besuchern und freiwilligen Helfern stand, wurde eine nach außen abgeschirmte Gemeinschaft. Die Umsetzung dieses Lock-down, wie diese Ausgangssperre allgemein genannt wird, war im Falle der Altenheime eine regelrechte Kontaktsperre. Das Ziel war, alte und kranke Menschen vor der Ansteckung mit dem Covid 19- Virus zu schützen. Dies ist im Bürgerheim Schlanders glücklicherweise hundertprozentig gelungen. Allen im Heim arbeitenden Personen sei an dieser Stelle herzlich dafür gedankt, dass sie dieses Ziel durch ihr verantwortungsvolles Handeln erreicht haben.

Dabei hatten sie mit großen Herausforderungen zu kämpfen. Die lange Zeit des akuten Ausnahmezustandes, sowohl in den eigenen Familien, als auch am Arbeitsplatz, eigene Ängste vor der Krankheit und Ungewissheit im Umgang mit derselben, all dies galt es zu bewältigen. Dabei war und ist das Tragen und Arbeiten mit Mund- und Nasenschutzmasken sicher eine große, aber nicht die größte Herausforderung.

Die Heimbewohner wurden dazu angehalten, sich nur in den eigenen Wohnbereichen aufzuhalten, ebenso gab es bei den Tagesgestaltern keine Rotation.

Es galt in erster Linie, den Heimbewohnern trotz aller Widrigkeiten möglichst ein großes Maß an Normalität zu vermitteln. Anfangs waren die Bewohner (mit wenigen Ausnahmen) recht gefasst und ruhig. Mit der Zeit verspürte man, dass der fehlende Kontakt zu den Angehörigen die Stimmung drückte.

Obwohl viele Aktivitäten nur in beschränktem Umfang oder gar nicht möglich waren, waren alle Beteiligten um eine abwechslungsreiche Gestaltung des Alltags bemüht. So wurde z.B. ein festliches Osterfrühstück hergerichtet und ein „Besuch in der Pizzeria“ angeboten. Die Beschäftigungs- und Therapieangebote waren auf maximal 6 Personen beschränkt, die jeweils einen Meter Abstand halten sollten. Es wurde ver-



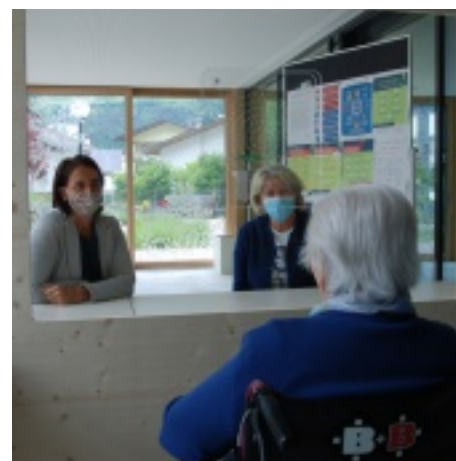
mehrt Einzelbetreuung in Form von Gesprächen und Begleitung in den Garten oder auf die Dachterrasse angeboten. Viele Begegnungen, die dem Tag oder der Woche normalerweise eine Struktur geben, auf die sich die Heimbewohner freuen, waren plötzlich nicht mehr möglich. Besuche von Angehörigen (nur in Ausnahmesituationen mit Sondergenehmigung des ärztlichen Leiters erlaubt) und freiwilligen Helfern waren untersagt. Kontakte konnten zuerst nur telefonisch, später dann auch über Skype erfolgen. Seit Anfang Mai gibt es die Besuchsmöglichkeit von Angehörigen in einem eigens dafür eingerichteten und den Vorschriften entsprechenden Raum. Nach Terminvereinbarung sind zurzeit Besuche von 30 Minuten möglich, welche Bewohner und Angehörige mit Dankbarkeit annehmen.

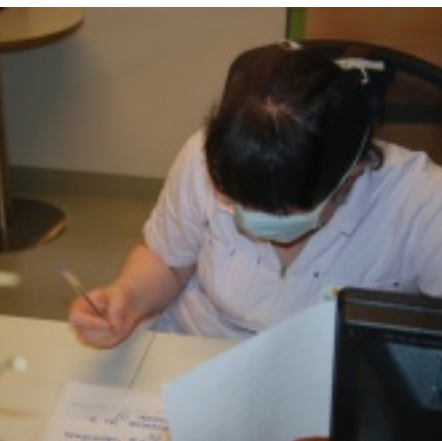
Die Feier der Heiligen Messe mit Pater Max und das Rosenkranzgebet in der hauseigenen Kapelle mussten ausfallen. Für manche, denen der Rosenkranz in der Kindheit Alltag war und die im Alter wieder dazu zurückgefunden haben, war das sicherlich eine schmerzliche Entbehrung. Die Heilige Messe, die über Radio oder Fernseher angeboten wurde, konnte dies vielleicht teilweise wettmachen.

Geplante Kurse und Veranstaltungen mussten komplett abgesagt werden.

Ein gerne genutzter Treffpunkt, die freundliche und geräumige Bar im Erdgeschoss, musste geschlossen werden, ebenso die gut besuchte Seniorenmensa. Regelmäßige Bar- und Mensabesucher haben diese Dienste sicherlich vermisst.

Zu guter Letzt waren von dem Lockdown auch alle Gäste des Tagespflegeheimes betroffen. Dieses Angebot war erst kurz zuvor in Betrieb gegangen und konnte noch nicht richtig Fuß fassen. (GF)





Vereinsamung trotz Gemeinschaft?

Anfang Jänner haben uns die ersten Nachrichten aus China erreicht, dass eine ansteckende Lungenkrankheit im Umlauf ist. Es hieß, ältere Menschen gehören aufgrund ihres Alters und den oftmals vorhandenen Vorerkrankungen mit geschwächtem Immunsystem zur Risikogruppe. Im Falle einer Infektion mit Covid-19 wäre daher die Gefahr eines schweren Krankheitsverlaufs möglich.

Zu Beginn dachten wir alle, China liegt weit weg, am Ende der Welt und uns betrifft das nicht. Plötzlich gab es die ersten Fälle in Italien und einige Zeit später auch den ersten Fall bei uns in Südtirol. Hinzu kamen die ersten Fälle in den Südtiroler Altenheimen. Es war Donnerstag, der 05. März 2020. Von einem Tag auf den anderen wurde das Bürgerheim von der Außenwelt abgeriegelt. Bewohner, Angehörige, Freiwillige und auch wir Mitarbeiter wurden vor vollendete Tatsachen gestellt. Diese Entscheidung war für alle Seiten nicht leicht, denn der Kontakt mit den Familienangehörigen und Besuchern ist für die Heimbewohner sehr wichtig. Zu Beginn wurden wir Mitarbeiter mit Informationen überflutet. Unsicherheit und Panikmache machten sich unter vielen Mitarbeitern breit. Andere wiederum sahen es lockerer und glaubten an eine baldige Besserung. Die nächste Hiobsbotschaft ließ nicht lange auf sich warten: Desinfektionsmittel und Schutzhandschuhe wurden vom Sanitätsbetrieb nur mehr in geringen Mengen an die Altenheime verteilt. Zusätzlich kam die Angst hinzu, dass das Schutzmaterial, welches wir Fachkräfte zum Arbeiten benötigten, nicht mehr vorhanden sein könnte. Zu unserem Glück hat das Bürgerheim keine Kosten gescheut und versuchte überall noch vorhandenes Material anzukaufen.

Auch die pflegerischen und praktischen Arbeiten änderten sich für uns Fachkräfte. Das Tragen eines Mundschutzes, den ganzen Dienst über, erschwert die Arbeit für uns. Das Atmen ist anstrengend, manche Bewohner verstehen einen akustisch nicht und ein aufmunterndes Lächeln bleibt unter dem Mundschutz verborgen. „Eis gfolts miar nimmr, eis seits jo gonz entstellt“, war der Kommentar von Hedi, eine unserer Bewohnerinnen. Das penible Desinfizieren und Abwaschen



der Hände gehört nun zur Tagesordnung, rissige und schmerzende Haut nimmt man in Kauf, auch die Einschränkung in unserem Privatleben.

Die Mitarbeiter haben Respekt vor dem Virus, das Pendeln zwischen Arbeit und Wohnsitz gehört nun zum Alltag. Soziale Kontakte außerhalb der Arbeit werden eingeschränkt. Das Einkaufen erfolgt nur mehr einmal in der Woche. Mitarbeiter, welche Kinder haben, schränken auch deren soziale Kontakte ein. „Mama suach diar a ondere Orbet, i will wieder meine Freunde sechn.“ Den Mitarbeitern ist ihre Verantwortung bewusst. Eine Ansteckung mit Covid-19 und die Folgen davon wären zu groß.

Für unsere Heimgäste hat sich auch einiges geändert. Jeder hat seinen eigenen Esstisch. Auf den Heimsofas wurde jeweils ein großes Kissen als Barriere aufgestellt, damit der Mindestabstand auch unter den Bewohnern eingehalten werden kann. Wo vorher vier Heimbewohner gesellig zusammen sitzen konnten, finden nur mehr zwei einen Platz. Täglich wird Temperatur gemessen.

Auch bei uns gab es Verdachtsfälle unter den Bewohnern, sei es durch anhaltendes Fieber oder nach Krankenhausaufenthalt. Die Betroffenen mussten dabei zwei Wochen im eigenen Zimmer in Quarantäne bleiben. Für den Bewohner und für uns Fachkräfte war es keine leichte Situation. Das An- und Auskleiden der gesamten Schutzausrüstung kostet mehr Zeit, ist eine Herausforderung für den eigenen Körperkreislauf und behindert die Kommunikation mit dem Bewohner. Die einzigen sozialen Kontakte für die unter Quarantäne gestellte Person, waren die drei selben Pfleger(innen), welche pro Schicht das Zimmer betraten. Zum Glück hat sich keiner der Verdachtsfälle bestätigt.

Neben gewohnten pflegerischen Tätigkeiten versuchen wir durch noch mehr Aufmerksamkeit und Gespräche den Betroffenen die Situation zu erleichtern. Drei Monate abgeschottet zu leben, ohne spürbaren Kontakt zu ihren Lieben, ist für unsere älteren Menschen und auch für uns Pflegekräfte keine leichte Aufgabe. Neben Aufmuntern, Trostspenden, das Aushalten von Wut und das Sehen von Hilflosigkeit seitens der



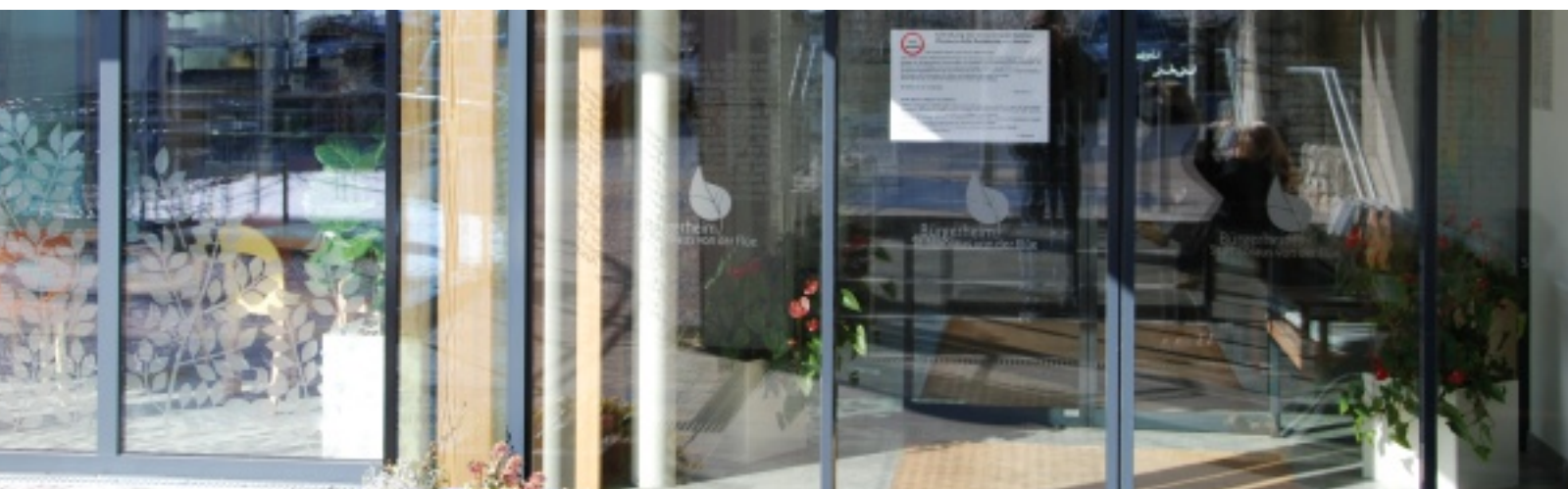


Bewohner und der Angehörigen, wird auch der Humor nicht ganz vergessen. Es wird gelacht und geweint. Bräuche und Feste sind auch in diesen Monaten nicht zu kurz gekommen. Der sonntägliche Aperitif mit Bitter, Hugo und Kartoffelchips wird trotz der nicht leichten Situation beibehalten. Ein gemeinsames „ein Prosit“ erklingt trotz des eingehaltenen Abstandes aus den Hallen des Wohnbereichs 3. Auch das „Osterfrühstück“ wurde für die Bewohner trotz fehlender Familienmitglieder sehr fröhlich und bunt gestaltet.

In Gesprächen mit den Heimbewohnern erfährt man, dass für viele nicht wirklich die Angst vor dem Virus das Schlimmste ist, sondern die innerliche Traurigkeit, dass keine Angehörigen sie aufsuchen dürfen. Es hilft zu wissen, dass es zu ihrem eigenen Schutz ist. Viele vermissen einen Spaziergang an der frischen Luft, einen guten Kaffee im Dorf oder den Austausch mit der Dorfbevölkerung. Über verschiedene Medien war es irgendwie doch möglich, dass der Kontakt mit den Angehörigen nicht ganz verloren ging. Der Informationsfluss blieb stets aufrecht. Auch die Heimbewohner untereinander fanden oftmals mehr Kontakt und Anschluss zueinander. Die Einsamkeit teilte man in der Gemeinschaft. Wir freuen uns dennoch alle sehr, wenn wir wieder Richtung Normalität gehen können und unsere Bewohner und Bewohnerinnen unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen endlich wieder ihre Angehörigen, Bekannten sowie die freiwilligen Helfer sehen können.

Auf diesem Weg möchten wir uns für die lieben Worte und die Wertschätzung, welche uns Mitarbeitern in dieser Zeit zuteil geworden sind, bei allen recht herzlich bedanken. Es tut gut zu wissen, wenn man in solchen Situationen zu spüren bekommt, dass wir Fachkräfte für die Gesellschaft wichtig sind.

Ruth Rainer und Judith Prantl, Bereichsleiterinnen im Wohnbereich 3





Das Tagespflegeheim wartet auf Öffnung

Mit Februar 2020 wurde das Tagespflegeheim im Bürgerheim wieder aktiviert. Von den insgesamt 8 vorgesehenen Plätzen wurden vorerst 2 belegt.

Für die Aufnahmen weiterer Tagesgäste kam leider Covid19 in die Quere, weshalb der Neustart ein weiteres Mal für unbestimmte Zeit vertagt werden musste. Das Team des Tagespflegeheims hofft, dass eine Öffnung bald wieder möglich ist, um den Tagesgästen aber auch den Angehörigen eine professionelle Begleitung bzw. Entlastung zu ermöglichen.



Elisabeth Platter



Dankbar sein und erkennen, was man hat!

Waren Sie heute schon dankbar? Dankbar für das nette Gespräch mit ihrer Nachbarin. Dankbar für den Sonnenschein, welches ihr Gesicht zum Strahlen bringt oder einfach nur dankbar über ihren Körper, der jeden Tag aufs Neue Großartiges für Sie leistet. Dankbarkeit beginnt im Kleinen und kann sich wohltuend auf Körper und Geist ausüben, wenn man es täglich trainiert. Dankbar zu sein, löst ein warmes, wohliges Gefühl im Bauch aus und lässt einen von innen heraus strahlen. Dankbarkeit ist der Weg zur inneren Zufriedenheit – auch in schwierigen Zeiten.

Meine persönliche Erfahrung

Ob ich immer schon (bewusst) dankbar war? Nein, weiß Gott nicht, aber ich habe es mir antrainiert. Zu Beginn des Jahres habe ich auf einem Social Media Kanal bei einer Dankbarkeits-Challenge mitgemacht. Ich durfte einer mir fremden Person, jeden Tag 3 Dinge schreiben, für die ich dankbar bin. Bei dieser einen Woche ist es nicht geblieben. Wir schreiben uns immer noch, weil wir merken wie positiv sich unsere Gefühle und Gedanken seitdem verändern. Es gibt Tage, da fallen mir 10 Dinge ein, für die ich dankbar bin. Und dann gibt es Tage, die schwierig waren und wo ich mich ganz bewusst für drei Dinge entscheiden muss, damit ich dieses wärmende Gefühl in mir spüre. Mittlerweile weiß ich, dass diese schlechten Tage, jene sind, wo ich am meisten davon profitiere. Denn seien wir mal ehrlich: dankbar zu sein, wenn alles wie geschmiert läuft, das kann jeder. Aber wirklich dankbar zu sein, wenn der Tag echt mies war und man sich am liebsten unter der Bettdecke verkriechen würde, das ist die wahre Kunst. An diesen schlechten Tagen kann ich dann auch mal dankbar für das Lächeln eines andern sein, für das Essen auf dem Tisch oder für die zwitschernden Vögel. Danach fühle ich mich aber besser.

Die Kraft der Dankbarkeit

Was macht Dankbarkeit mit uns? Möchte man Dankbarkeit definieren, so beschreibt es eine ernst gemeinte Anerkennung und Wertschätzung eines Zustandes oder einer Zuwendung, die man von jemand anderem erfahren hat. Wer regelmäßig dankbar ist, kann positive Gefühle mehr genießen und erlebt langfristig weniger negative Gefühle wie Wut, Schuld, Trauer, Angst, Neid oder Sorge. Wer dankbar ist, hat zudem ein erhöhtes Selbstwertgefühl und kann leichter mit Belastungen und Stress umgehen. Wer dankbar ist, schläft besser. Wer dankbar ist, verhält sich hilfsbereiter und stärkt auf diese Weise seine sozialen Bindungen. Jede Menge Gründe um mit ei-





ner Dankbarkeitsroutine zu beginnen. Oprah Winfrey, eine erfolgreiche amerikanische Moderatorin, schreibt seit 1996 ein Dankbarkeitstagebuch und sagte, dass dies der wichtigste Schritt in ihrem gesamten Leben gewesen sei. Zum Thema Dankbarkeit sagt sie zudem: „Egal, was gerade in deinem Leben vorgeht: Wenn du dich darauf konzentrierst, was du hast, wirst du letztlich immer mehr haben als zuvor. Wenn du dich darauf konzentrierst, was du nicht hast, wirst du nie, nie, nie, nie genug haben.“ Und wahrscheinlich ist Dankbarkeit in dieser komplexen Welt, wichtiger denn je. Legt man den Fokus auf Dankbarkeit, lenkt man die eigene Wahrnehmung auf Dinge, die einen glücklich machen und einem Freude bereiten. Würde man hingegen den Fokus der Aufmerksamkeit weiterhin auf das Positive legen, landet ungebremst Negatives im eigenen Wahrnehmungshorizont und das will man nicht.

Platz schaffen für Dankbarkeit – 2 Übungen, mit denen sie Dankbarkeit kultivieren können

Das Problem mit der Dankbarkeit ist leider folgendes: sie wird erst für einen spürbar, wenn man sie trainiert. Im Grunde genommen ist sie vergleichbar mit einem Muskel. Dieser wird auch erst sichtbar, wenn man ihn trainiert, ansonsten bleibt er mickrig. Damit ihr Dankbarkeitsmuskel schön wachsen kann, gibt es zwei tolle Übungen für den Alltag.

Die 5-Finger-Übung

Diese simple Methode stammt von der Psychologin Elsbeth Martindale. Sie lässt sich immer und überall durchführen, denn man braucht dazu nur eine Hand: wenn Sie unzufrieden, wütend, traurig etc. sind, dann zählen sie einfach ihre Finger durch und erinnern sich dabei an schöne, ermutigende Dinge in ihrem Leben.

Das Dankbarkeitstagebuch

Wenn sie es gern schriftlich haben, so notieren sie sich jeden Morgen und Abend jeweils 3 Dinge, für die sie dankbar sind. Ich empfehle ihnen, diese Übung mindestens für 21 Tage durchzuführen, damit sie sich in ihrem Tun eingepägt haben.

Ehrlich dankbar zu sein, lohnt sich definitiv und wirkt sich positiv auf das eigene Wohlbefinden aus.



*Mag. Yvonne Moser
Diplom-Geographin und zertifizierte Natur- und Waldpädagogin
Mitglied beim Kneipptreff Meraner Land*



Dr. Hansjörg Gluderer



Dr. Oswald Tappeiner



Dr. Hugo Daniel

Die ärztliche Betreuung im Bürgerheim

Seit ungefähr 2 Jahren gibt es in der Provinz Bozen in den Seniorenwohnheimen keine freie Arztwahl mehr. Die ärztliche Betreuung wird seither auch im Bürgerheim Schlanders von einem Ärzteteam geleistet und zwar von Dr. Oswald Tappeiner, Dr. Hansjörg Gluderer und Dr. Josef Plangger, wobei die ärztliche Leitung dem Oberarzt der medizinischen Abteilung des Krankenhauses Schlanders, Dr. Hugo Daniel, obliegt. Mit Wirkung 01.06.2020 hat Dr. Oswald Tappeiner seine Arzttätigkeit beendet und ist nach 40 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand getreten. Ich wünsche ihm bei dieser Gelegenheit alles Gute, viel Gesundheit und Weidmanns- und Petri-Heil! Auch den übrigen im Bürgerheim tätigen Ärzten gilt für die stets gute und respektvolle Zusammenarbeit mein aufrichtiger Dank.

Es ist allgemein bekannt, dass nicht nur in Südtirol, sondern in ganz Italien ein Ärztemangel herrscht. Deshalb waren wir im Bürgerheim wegen der Nachfolge von Dr. Tappeiner schon in Sorge, weil fast zeitgleich mit ihm auch der in Schlanders tätige Hausarzt Dr. Robert Kaserer seine Tätigkeit beendete. Und der Gesundheitsbezirk Meran konnte uns keinen Nachfolger von Dr. Tappeiner nennen. Die zwei Ärzte, Dr. Mario Scafuro und Dr. Alexis Kodo die Dr. Kaserer und Dr. Tappeiner ablösen werden, sollten wir in einem ersten Moment nicht mit der ärztlichen Betreuung der Bewohner des Bürgerheimes belasten.

Bei einer Besprechung mit Dr. Gluderer, Dr. Plangger, dem ärztlichen Leiter Dr. Daniel, der Pflegedienstleitung und mir wurde dann folgende interimistische Lösung vereinbart:

- Dr. Hansjörg Gluderer betreut wie bisher jeweils am Donnerstag ab 15.00 Uhr die Bewohner des 4. und 5. Wohnbereiches;
- Dr. Hugo Daniel übernimmt bis auf Weiteres die Bewohner des Wohnbereiches 3, die bisher von Dr. Tappeiner betreut wurden (am Montag ab 12.00 Uhr) und
- Dr. Josef Plangger betreut ebenso wie bisher jeweils am Dienstag ab 16.00 Uhr die Bewohner des Wohnbereiches 2 und übernimmt dazu noch anschließend von Dr. Tappeiner



die Bewohner des Wohnbereiches 1;

Somit ist die ärztliche Versorgung der Bewohner des Bürgerheimes bis auf Weiteres wiederum gesichert.

Solange die Politiker keine weiteren Lockerungen in den Alten- und Pflegeheimen zulassen, können wir für die Angehörigen leider auch keine Termine für Sprechstunden bei den Ärzten reservieren. Sobald wir den Angehörigen wieder normalen Zutritt zum Bürgerheim gewähren können, können wieder Termine bei den Ärzten wahrgenommen werden.

Christof Tumler, Direktor



Dr. Josef Plangger



Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren

Frau Prof. Lukas, Sie haben dargelegt, dass Sie von großer Dankbarkeit für die Ehejahre mit Ihrem Mann erfüllt sind. Ich habe bislang wenige Menschen getroffen, die so offen ihre Dankbarkeit für etwas ausgedrückt haben.

Vor dem Ausdrücken von Dankbarkeit kommt das Empfinden von Dankbarkeit, und diesbezüglich herrscht ein unglaubliches Manko. Es ist, als ob Dankbarkeit verlernt worden wäre, als ob sich die meisten Menschen scheuen würden, sie auch nur im Keim zuzulassen.

Wenn man ein Unglück erfährt, beschwert man sich, sucht nach Schuldigen, schreit „warum?“, hadert mit dem Schicksal, bebt äußerlich und innerlich vor Protest. Wenn man – im Gegensatz dazu – kein Unglück hat, läuft alles in normalen Bahnen weiter; man registriert und honoriert die Abwesenheit von Unglück nicht! Manchmal bemerkt man nicht einmal die Anwesenheit von Glück. Dabei ist Glück, einer Frankl'schen Definition nach, bereits all dasjenige, „was einem erspart bleibt“. Allerdings muss man geistig sehr wach und rege sein, um dies zu kapiern.

Ich kenne eine jüdische Weisheitsgeschichte, die ich früher gerne „dankfaulen“ Patienten erzählt habe:

Ein Mann besucht seinen Rabbi und lamentiert lauthals über die beengten Verhältnisse, in denen er mit seiner Frau und seinen vier Kindern hausen muss. Armutsbedingt haben sie nur eine winzige Hütte mit einem angebauten Stall für den





Ziegenbock. Der Mann fragt den Rabbi, was er tun könne, um besser gelaunt zu werden. „Nimm den Ziegenbock mit in deine Hütte“, antwortet der Rabbi, „und komm nach einer Woche wieder.“ „Den Ziegenbock in die Hütte?“ Der Mann ist perplex, doch der Rabbi bleibt bei seiner Anweisung: „Tue, was ich dir geraten habe, und komm in einer Woche wieder!“ Die Woche vergeht. Erschöpft schleppt sich der Mann zum Rabbi. „Es ist nicht auszuhalten, Rabbi“, greint er, „der Bock stinkt fürchterlich und tritt uns mit seinen Hufen!“ „Jetzt darfst du den Ziegenbock in den Stall zurücktreiben“, lautet die Antwort des Rabbi, „und besuche mich in einer Woche wieder.“ Die Woche vergeht. Vergnügt und heiter erscheint der Mann beim Rabbi. „Es ist herrlich, Rabbi, das Leben ist schön!“ ruft er aus. „Kein Ziegenbock mehr in unserer Hütte, nur wir sechs!“
Wie gesagt, schon die Abwesenheit eines Unbehagens liefert (wenn man sie registriert!) genügend Grund zur Dankbarkeit. >





Aber wenn es mir gerade miserabel geht, ist es nicht leicht zu sagen: „Ich bin so dankbar, dass es mir nicht noch miserabler geht“ Eher sage ich doch: „Ich hätte lieber ein anderes Leben, und das jetzige gebe ich gerne zurück!“ Ist Dankbarkeit wirklich uneingeschränkt möglich?

Dass wir zum Leben erwacht sind, hätte sich überhaupt nicht ereignen müssen. Eine kurze Weile über die Erde wandeln zu dürfen ist faszinierend, trotz aller Schwierigkeiten.

Lassen wir ein Gleichnis sprechen: Mit der Geburt bzw. schon bei der Zeugung erhält man Zugang zu einem großen Garten. Dort wird einem ein leerer Korb in die Hand gedrückt. In diesen Korb legen die Eltern, die Betreuer, die Lehrer, die persönlichen Freunde und Feinde Früchte hinein. Nicht alle Früchte schmecken süß. Manche sind unreif oder ziemlich verfault. Andere sind genießbar, und man kann sich von ihnen ernähren. Während man so durch den Garten schlendert, entdeckt man, dass man auch selber Früchte pflücken, sammeln und ernten kann. Man füllt den Korb also zunehmend selbst an, leider auch nicht nur mit wohlschmeckenden Früchten. Manches Obst, nach dem man sich gebückt hat, erweist sich als säuerlich oder wurmstichig. Aber es gibt auch saftige Früchte, die man ergattert hat.





Man wandert weiter und weiter durch den Garten. Bald ist der Korb dicht angefüllt und wird allmählich schwer. Es ist dringend Zeit, etwas daraus auszuteilen. Möglichst wiederum genießbare Früchte auszuteilen und die schlechten schadlos zu entsorgen. Das gelingt nicht immer, aber darum bemühen darf man sich schon. Mit der Zeit wird man müde und langsam. Der Korb hängt jetzt schwer am Arm. Es gilt, noch mehr auszuteilen. Man stellt fest, dass man nur mehr wenig Obst braucht, und immer weniger. Dass es ungemein entlastet und erfreut, die prächtigsten der eingesammelten Gaben aus dem Korb an jüngere und hungrige Personen weiterzureichen. Auf einmal hält man die letzte Frucht in der Hand, die noch im Korb schaukelt. Man zögert, aber schließlich will man sie auch nicht mehr festhalten, denn das große Tor, durch das man einst den Garten betreten hat, ist wieder in Sicht. So verschenkt man auch die letzte Frucht leichten Herzens und gibt, an der Pforte angelangt, den leeren Korb zurück – mit einem großen Dank für den herrlichen Ausflug in den Garten. Ich denke, es lohnt sich, dieses Gleichnis öfters zu meditieren.



*Lukas, Elisabeth / Ragg, Michael: Wie Leben gelingen kann,
Kevelaer: Butzon & Bercker 2017*





Rückblick in Bildern



In der Faschingszeit: "Pizzeria von der Flüe"



Schüler besuchen am Unsinnigen Donnerstag das Bürgerheim



Faschingsdienstag im Festsaal



GESUNDHEITS- lösungen aus EINER Hand.

- Schuhe & Einlagen
- Bandagen & Orthesen
- Wäsche & Bademoden
- Orthopädietechnik
- Pflege zu Hause
- Rehabilitation & Mobilität
- Hausbesuche mit individueller Beratung
- Verleih von Hilfsmitteln
- Eigener Liefer- und Reparaturservice

LADURNER
HOSPITALIA
MEDIZINPRODUKTE

VITA
PLUS
SANITÄTSHAUS

- **LADURNER-HOSPITALIA** Medizinprodukte & Hilfsmittel für die Pflege.
- **SANITÄTSHAUS VITAPLUS** Gesundheits- & Wellnessprodukte für Ihr Wohlbefinden.

Reha-Technik Meran
Max-Valier-Str. 3/A
Tel. 0473 272727

Sanitätshaus Meran
Otto-Huber-Str. 78-80
Tel. 0473 055730

Sanitätshaus Brixen
Regensburger Allee 14
Tel. 0472 831066

NEU Sanitätshaus Bozen
Drususallee 229
Tel. 0471 058200

www.ladurner.com - www.vitaplus.it



Osterfrühstück mit Ostergaben



Glückwünsche und Geschenke zum Muttertag



Der Schuhplattler, eine Initiative von "Schlanders Marketing" in der Coronazeit



A P O T H E K E S C H L A N D E R S
F A R M A C I A S I L A N D R O

Dr. Jürgen Österreicher

Krankenhausstr. 4A Via Ospedale I-39028 SCHLANDERS/SILANDRO

Tel. +39 0473 730 106 info@apotheke-schlanders.it

www.apotheke-schlanders.it



Herzlich Willkommen!

Februar

Rosa Schönthaler Linser
Hildegard Altstätter Schönthaler

Sehnsucht

Es schienen so golden die Sterne,
Am Fenster ich einsam stand
Und hörte aus weiter Ferne
Ein Posthorn im stillen Land.
Das Herz mir im Leib entbrennte,
Da hab ich mir heimlich gedacht:
Ach, wer da mitreisen könnte
In der prächtigen Sommernacht!

Zwei junge Gesellen gingen
Vorüber am Bergeshang,
Ich hörte im Wandern sie singen
Die stille Gegend entlang:
Von schwindelnden Felsenschluchten,
Wo die Wälder rauschen so sacht,
Von Quellen, die von den Klüften
Sich stürzen in die Waldesnacht.

Sie sangen von Marmorbildern,
Von Gärten, die überm Gestein
In dämmernden Lauben verwildern,
Palästen im Mondenschein,
Wo die Mädchen am Fenster lauschen,
Wann der Lauten Klang erwacht
Und die Brunnen verschlafen rauschen
In der prächtigen Sommernacht.

Joseph von Eichendorff (1788 - 1857)



Foto: Gianni Bodini

Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner

Martina Alber Lamprecht

† 12.02.2020

Norbert Klotz

† 27.02.2020

Hildegard Altstätter Schönthaler

† 14.03.2020

Katharina Gluderer Alber

† 24.03.2020

Katharina Mair Fleischmann

† 06.05.2020

Alois Stecher

† 14.05.2020

Sabina Spechtenhauser Kaserer

† 21.05.2020

Ernst Schwalt

† 23.05.2020



Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

Februar

Berta Stricker Rinner (92)
Anna Gufler (90)
Maria Kuppelwieser Gstrein (94)

April

Edith Pohl Tappeiner (84)
Konrad Tumler (84)
Rosa Schönthaler Linser (80)
Waltrud Steinmann Rungg (86)
Anna Rosa Albrecht Philipp (94)
Paul Messner (83)
Heinrich Gianordoli (90)
Erika Tappeiner Prantl (80)

März

Cäcila Maria Gunsch (85)
Heinrich Schwabl (74)
Katharina Kofler Kuenz (84)
Johanna Lechthaler Rechenmacher (93)
Maria Luciana Horrer (80)
Margareta Anna Kuen Staffler (64)
Margareth Altstätter Florineth (79)

Mai

Sabine Holzer (49)
Anna Kerschdorfer Überbacher (90)
Hedwig Mall Holzner (90)
Sebastian Rainer (78)
Adelheid Maria Marth Walder (77)
Walter Preiss (55)
Anna Eder Brenn (92)
Konrad Gufler (78)
Rosa Gruber Wellenzohn (93)





GLÜCKWUNSCH!

Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Brigitte Fritz, Heimgehilfin

Michaela Niederegger, Heimgehilfin

Evi Pirhofer, Heimgehilfin

Elisabeth Platter, Sozialbetreuerin

Fronleichnamsfest

Zum Fronleichnamsfest am Sonntag, 14.06.2020 las der Dekan Herr Mathew Kozhuppakalam vor dem Bürgerheim das Evangelium und spendete den Bewohnern den Segen. Die Bewohner versammelten sich an den Fenstern, auf den Terrassen und den Loggias des Bürgerheimes und wohnten interessiert der Zeremonie bei.

Wir bedanken uns recht herzlich beim Herrn Dekan, der die Bewohner an diesem hohen Feiertag teilhaben ließ.





Kaiserschmarrn

Zutaten für 4 Personen

150 g Mehl
 200 ml Milch
 6 Eigelb
 1 Vanillezucker
 1 Prise Salz
 6 Eiweiß
 40 g Rosinen
 etwas Butter und
 Staubzucker

Zubereitung

Mehl, Milch, Eigelb und Vanille-Zucker zu einem glatten Teig verrühren, Eiweiß mit Salz zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Schmarnteig eingießen, mit Rosinen bestreuen und Pfanne mit Deckel verschließen. Unterseite goldgelb backen, dann umdrehen und nochmals mit geschlossenem Deckel weiterbacken. Nach 3-5 Minuten in kleine Stücke zerteilen, etwas Butter dazugeben und nochmals schwenken. Auf Tellern anrichten, mit Staubzucker bestreuen und mit Preiselbeermarmelade und Kompott servieren.

Waltraud Tanner



Sudoku

Das Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind. Jede Zeile, jede Spalte und jeder Block ist so auszufüllen, dass die Zahlen von 1 bis 9 nur einmal pro Zeile und Spalte und Block vorkommen. Viel Spaß!

						2	3	1
					5		9	
	4			1		7		5
						4		
1	9		2	8				
8					3		6	
7			6					
		9		2			1	
	5					3		

			4	5				9
8				3			2	
	9			7				1
		5	6	8	7			
9			5				4	
						7		
	5	8			1	3	4	
4				2				

Fehlerbild

Es haben sich 5 Fehler im rechten Bild eingeschlichen. Finden Sie die Unterschiede!





Raiffeisen

Meine Bank

Angebote des Bürgerheimes

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflegeheim
- Seniorenmensa
- Schütermensa



Nähere Informationen erhalten Sie im Büro des Bürgerheimes von Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 11:30 Uhr und nach Terminvereinbarung

Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB
Dr.-K.-Tinzlstr. 19
39028 Schlanders

0473 748600 www.altersheim-schlanders.it info@altersheim-schlanders.it

Lösungen von Seite 27

6	5	2	1	9	8	3	4	7
4	3	9	5	2	7	8	1	6
7	8	1	6	3	4	9	5	2
8	2	5	7	4	3	1	6	9
1	9	4	2	8	6	5	7	3
3	6	7	9	5	1	4	2	8
9	4	6	3	1	2	7	8	5
2	1	3	8	7	5	6	9	4
5	7	8	4	6	9	2	3	1

4	7	6	3	2	5	9	1	8
2	5	8	7	9	1	3	6	4
3	1	9	8	6	4	7	5	2
6	8	2	9	4	3	1	7	5
9	3	7	5	1	2	8	4	6
1	4	5	6	8	7	2	9	3
5	9	3	2	7	6	4	8	1
8	6	4	1	3	9	5	2	7
7	2	1	4	5	8	6	3	9

