



PANTHER POST

Graue Panther Nordwestschweiz
4000 Basel · www.grauepanther.ch
Juni 2021 · 33. Jahrgang · Nummer 2

Eine schwierige Zeit liegt (hoffentlich?) hinter uns



Zeichnung: Nadine Redlich in der ZEIT

Eigentlich wollte ich diesmal nichts mehr über Corona schreiben. Doch diese Pantherpost ist erneut diesem Thema gewidmet. Und es gibt auch aus Sicht des Kolumnisten einiges dazu anzumerken.

Letztes Jahr mussten wir die GV vom April wegen Corona verschieben. Wir haben sie im September als erste Kurz-GV in unserer Geschichte nachgeholt. Dieses Jahr führten wir die GV termingerecht durch – als Brief- bzw. Internet-GV. Die Teilnehmendenzahl war im Vergleich zur Präsenz-GV gewaltig (s. Bericht zur GV in dieser Nummer). Wir möchten hier die Gelegenheit nut-

zen, allen Teilnehmenden ganz herzlich für ihre Teilnahme zu danken. Danken möchten wir Ihnen auch für das Vertrauen, das Sie uns durch die Wahlen/Abstimmungen entgegengebracht haben.

Freude herrscht, dass wir mit Peter Howald wieder einen gewählten Co-Präsidenten haben. Ausserdem freuen wir uns auch, dass der Vorstand mit Regula Meschberger, Heike Tomfor-

de und Thomas Kamber, drei engagierte Persönlichkeiten, erweitert werden konnte.

Absolut neu und einmalig für die Grauen Panther waren die zwei digital durchgeführten Monatsveranstaltungen vom März und Mai. Jetzt hoffen wir, dass ab September unsere Versammlungen wieder vor Ort durchgeführt werden können. Geplant sind Altersvorsorge mit Colette Nova (September), Grey Panther Jazz Band und Tanz (Oktober), Alterspolitik BL mit Regierungsrat Thomas Weber (November), Schauspieler Andrea Bettini (Dezember) sowie Alterspolitik BS mit Regierungsrat Lukas

Engelberger (anfangs 2022).

Es kommt nicht von ungefähr, dass im nächsten Halbjahr die beiden Gesundheitsdirektoren der Kantone BS und BL zu uns kommen. Wir holen die verschobenen Anlässe von 2020/21 nach. Denn in beiden Basel sind die Themen „Vision für die Alterspolitik des Kantons Basel-Stadt“, bzw. die Überarbeitung des Altersleitbildes „Älter werden gemeinsam gestalten“ aus dem Jahr 2012 im Kanton Basel-Landschaft aktuell. Unsere Delegierten in 55+ BS und IGSBL arbeiten intensiv mit.

Geschäftsleitung und Vorstand wünschen Ihnen einen schönen Sommer.

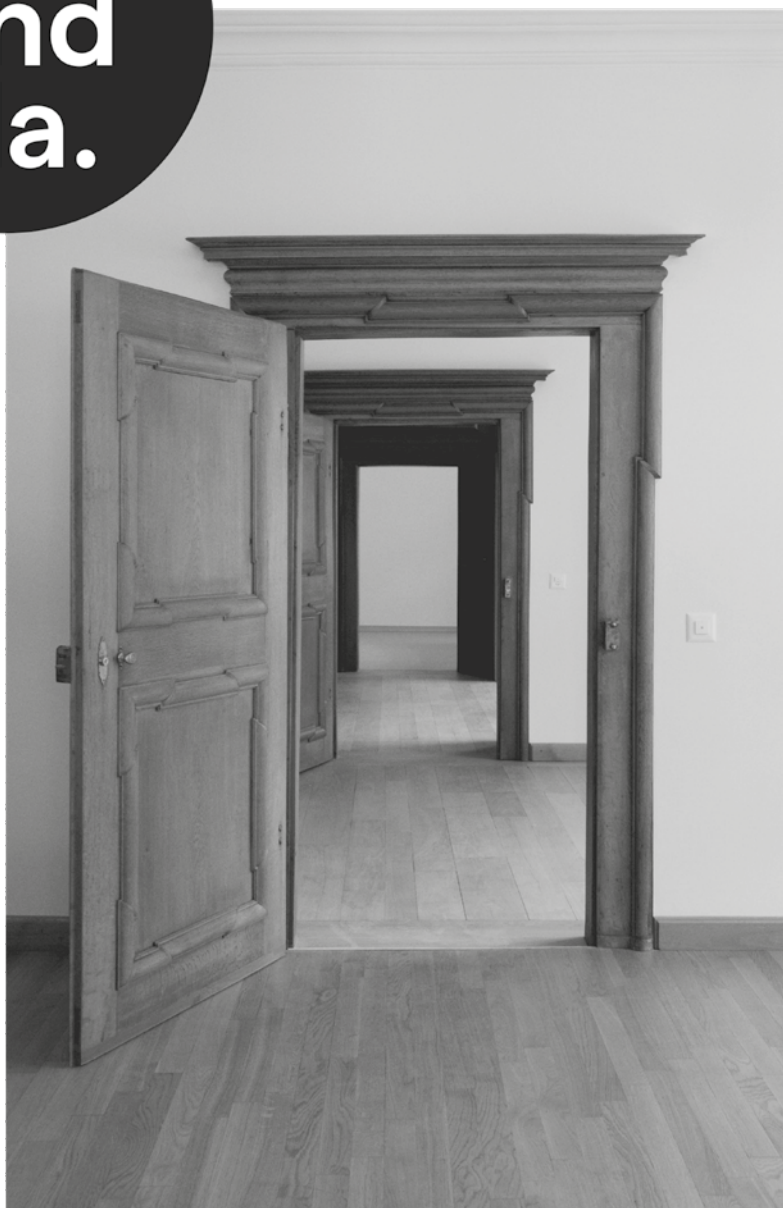
Hanspeter Meier, Co-Präsident

Inhalt

Corona und wir, Beiträge aus unseren Reihen	3-10
Zwei Zitat	10
Impfpflicht ist menschenrechtskonform	11
Ausflugstipp	13
Hinweise auf Bücher und Institutionen	14
Bericht über unsere Video-MV mit Dieter Breil	15
Nachruf auf Jürg Meyer	16

**wir
sind
da.**

**Da eröffnen
sich ja
ganz neue
Perspektiven**



**Wir sind da – auch im frisch renovierten Wohn- und Pflegezentrum
Zum Lamm im Kleinbasel**

In unseren neun Basler Häusern bieten wir Menschen im Alter selbständiges und altersgerechtes Wohnen sowie umfassende Pflege nach höchsten Standards. Ausserdem bilden wir Menschen mit Behinderung aus, schaffen Arbeitsplätze für sie und bieten ihnen passende Wohnformen. So sorgen wir für ihre berufliche und gesellschaftliche Integration.

www.bsb.ch

bsb

Die Krisenzeit überleben!

Nein, über das medien- und gesprächs-füllende Unwort will ich hier nichts schreiben. Nur über meinen Versuch, das vergangene Jahr hinter der Maske so gut und glücklich wie möglich zu überleben. Nicht, dass ich die Wahrnehmung dieser brüchigen Welt, die Stunden von Ratlosigkeit und Einsamkeit ausblenden wollte. Doch es überwiegen neue und positive Erfahrungen, die mir viel bedeuten. Ich habe in meinen alten Tagen dazulernen dürfen.

Alltag und Kultur online – es geht!

Ich hatte ja grosse Abwehr und Angst vor digitalen Medien und fühlte mich verloren in ihren neuen sprachlichen Begriffen. Das ist im vergangenen Jahr einer Neugier und Lust am Ausprobieren gewichen. So kann ich heute problemlos online Fahrpläne studieren, Tickets bestellen, Filme anschauen, sogar per Zoom mit meinem Museumspass an hochkarätigen Kuratorenführungen die Schätze unserer Museen entdecken. Und dies ohne beschwerlichen Weg mit dem Rollator in die Stadt, dafür mit einem Glas Wein neben meinem PC. Das Schönste ist der kurze Heimweg: nur ein paar Schritte ins Bett. Ich staune, wie gut digitale Events einen neuen Zugang zur Kultur vermitteln können für Menschen, die sonst – auch aus Kosten-

gründen – davon ausgeschlossen wären. Kulturschaffende Organisationen haben sich sehr kreativ eingelassen auf die Entwicklung neuer Angebote, die zum Teil auch über die Krise hinaus Bestand haben dürften.

Ich habe Zoom-Gespräche mit Literaturgrössen aus aller Welt in meiner Stube genossen, eine Lyrik-Vorlesung an der Universität besucht, ein Seminar zur Moderation von Erzählcafés absolviert, mit einer Gruppe mystische Texte aus allen Weltreligionen meditiert und in der Schreibwerkstatt der Grauen Panther unverdrossen virtuell weitergemacht – so vieles hat mein Leben reich gemacht. Nicht zuletzt das Eintauchen in wunderbare Bücher. An einer kürzlichen Veranstaltung des Literaturhauses Basel mit der türkischen Autorin Elif Shafak ist mir bewusst geworden, wie gerade bei der Lektüre von Romanen und Biografien das Einspüren in andere Welten und Schicksale die Empathie und Erlebnissfähigkeit fördern kann – jetzt wo es schwierig ist, persönliche Kontakte zu pflegen und zu reisen, scheint mir das besonders kostbar.

Die Kehrseite: zu wenig Bewegung

Diese Aktivitäten haben bloss einen Haken: Ich hocke jetzt stundenlang und habe zu wenig Bewegung. Es war

nötig, ein neues Bewusstsein für die Bedürfnisse des Körpers zu entwickeln – Gymnastik, Durchatmen, Laufen, frische Luft, gute Ernährung. Gegen den Vereinsamungskoller habe ich versucht, möglichst viele Kontakte zu pflegen. Das Telefon, E-Mail und whatsapp haben eine neue Bedeutung für mich bekommen, aber auch die lange Bank am Rütimyerplatz und der nahe Park, wo ich mich für Spaziergänge und Lunch-pakethocks mit Menschen traf. Ich habe meinen Stubentisch jetzt immer gross ausgezogen, um mit grosser Freude regelmässig zwei bis drei Menschen einzuladen und zu bekochen oder zusammen zu spielen. So haben sich auch neue Nachbarschaftsnetze ergeben. Und der Zusammenhalt der Familie und Freunde hat sich wunderbar bewährt. Jetzt will ich der Sehnsucht und Vorfreude auf ein leichteres Sein nach der Vollimpfung und dem Rückgang der Pandemie Raum geben. Ich will wach bleiben für das, was um mich geschieht, und doch auch gelassen dem gewachsenen Schlafbedürfnis des Alters nachgeben.

„Schlafen, schlafen für eine bessere Welt“, heisst ein wunderbares Lied der Reines Prochaines.

Gertrud Stiehle, Basel

Corona und kein Ende?

Am Anfang herrschte Verwirrung: Was gilt jetzt eigentlich?

Da ich selber im komplementärtherapeutischen Bereich arbeite, und mir schon lange immer zuerst Hilfe in der Alternativ- und Komplementärmedizin holte, tat ich das auch jetzt. Und blieb gesund.

Mittlerweile wurde der erste Lockdown verordnet. Zum Schutz von uns Alten, wie es hiess. Es gab einige berührende Erlebnisse: Hilfsangebote von Jüngeren. Balkonsingen für das Krankenpersonal (statt Lohnerhöhung und Entlastung). Zum Glück herrschte wunderbares Frühlingswetter, das ich mit Frau und

Freunden fleissig in der Natur genossen habe, um das Immunsystem zu stärken.

Kritisches Fragen ist verpönt

Ich hatte seinerzeit beruflich in der Gesundheitsförderung gearbeitet und mich intensiv mit der Frage, was gesund und was krank macht, auseinandergesetzt.

setzt. Ich wusste, dass Angst und Einsamkeit das Immunsystem schwächen. (Nebst einseitiger Ernährung, Mangel an Bewegung und frischer Luft ...). Ich wunderte mich, dass Stimmen, welche zur Stärkung des Immunsystems gerufen hätten, verstummen. Ausser bei den inzwischen als „Verschwörungstheoretiker“ apostrophierten Quellen. Man wurde bombardiert mit „Fallzahlen“ und Berichten über Tote und überbelagte Intensivstationen. Niemals hörte man offiziell etwas, dass die Mehrheit der „Fälle“ tatsächlich gar nie krank oder dann bald wieder gesund wurden.

Aber in meiner Umgebung und in Statistiken (Tote und Hospitalisierte) fand ich keine Anzeichen für mehr Kranke oder Tote als sonst zu dieser Jahreszeit. Irgendwas stimmte da nicht. Aber kritisches Fragen war verpönt. Die verordneten Massnahmen (Angstmache, Isolation, etc.) waren alles andere als wirkliche Gesundheitsförderung. Mit schlimmen menschlichen und wirtschaftlichen Folgen!

Und ich muss – zusammen mit vielen andern Linken – traurig feststellen, dass – immer noch – auch die offizielle „Linke“ das kritische Hinterfragen und

Differenzieren vergisst, einfach weil sie glücklich ist, endlich die Politik vor der „Wirtschaft“ dominieren zu sehen. Linke Kritiker wurden (in eigentlich linken Medien) pauschalisierend und denunzierend in eine „rechte Ecke“ gesteckt ...

Keine Angstmacherei

Ich wünsche mir eine Politik mit ganzheitlicher Gesundheitsförderung, statt der Angstmacherei, die sich jetzt mit der drohenden Diskriminierung derer, die sich ohne Impfung gesund halten (das gibt es nämlich!), fortsetzt!

Benno Gassmann, Basel

Herbst

Die Leute sind schon leicht erkältet,
die Schwalben machen ein Geschrei.
Der Sommer hat sich abgemeldet,
bald ist die Herrlichkeit vorbei.

Die letzten warmen Sonnentage
verstreuen buntes Allerlei.
Durch alles weht ganz leis die Klage:
Bald ist die Herrlichkeit vorbei.

Das letzte Blatt löst sich vom Baum,
fühlt einen Augenblick sich frei.
Doch wie der Fall so kurz der Traum.
Bald ist die Herrlichkeit vorbei.

Drum freue dich auf jeden Tag,
wie er auch immer sei.
Geniesse ihn, denn ohne Frag:
Bald ist die Herrlichkeit vorbei.
Osgi Stöcklin, Binningen



Zeichnung: Paolo Calieri

Kleiner Flirt

Der Bus kommt! Während ich zur Station eile, ziehe ich die Maske aus der Tasche und stülpe sie über meine untere Gesichtshälfte. Vom Erasmusplatz bis zum Kinderspital sind es nur zwei Stationen, ich suche deshalb keinen Sitzplatz und stelle mich neben einen Kinderwagen. Unter dem Wagendach guckt erst nur ein Näschen hervor, doch schon

bald hebt das Kind sein Köpfchen und schaut mich aufmerksam an. Es ist ein etwa einjähriges, kräftiges Bübchen. Er muss zu Beginn der Coronazeit geboren worden sein, überlege ich kurz, ein Corona-Kind. Ich bewege mich leicht nach links, so dass mein Gesicht vom Wagendach verdeckt wird, dann wieder nach vorn. Ein altes Spiel

beginnt, das Kind lacht, strahlt über ganzes Gesicht und kann vom „Gugus-Dada-Spiel“ nicht genug bekommen. Meine Gesichtsmaske ist für dieses Menschlein schon ganz normal. Ich muss aussteigen und winke dem Kleinen, schaue in grosse, dunkle Augen. Er hebt sein Händchen.

Yvonne Schmid, Basel

Corona oder die Suche nach der verlorenen Zeit

Liebe Carlotta

Du hast mich gefragt, wie es mir geht und was ich im vergangenen Jahr so alles gemacht habe. Eine gute Frage, und ich versuche, sie zu beantworten.

Wir wurden im letzten Jahr ja überrascht von diesem neuartigen Corona-Virus, das uns alle in Angst und Schrecken versetzte. Lockdown, nur noch das Nötigste zum Überleben, Misstrauen, Kontakte, die gefährlich sein könnten. Aber auch das Erleben von Solidarität, und schliesslich das Wiedererwachen. Ein schöner, heisser Sommer kam, vieles wurde wieder möglich.

Ich mag mich noch an eine schöne Gartenexkursion im Herbst erinnern. Anschliessend wollte ich noch den Informationsstand vom Zugvogeltag besuchen. Aber kein Mensch war da, kein Informationsmaterial, kein Verbandsbistro mit bekannten Gesichtern, keine Besucher, keine Exkursionen. Eine Enttäuschung! Die Nachfrage ergab, dass das Schutzkonzept angeblich nicht genügend gewesen sei. Dafür hörte ich im

Radio, dass der Bundesrat nun wieder Grossveranstaltungen plane ...

Das ging aber gründlich schief, denn plötzlich erhöhten sich die Fallzahlen wieder. Vom Westen her breitete sich scheinbar wieder dieses Virus aus. Und wir waren im alten Trott. Masken tragen, Abstand halten, Hände desinfizieren. Dies in der Hoffnung, dass wir diesmal diese Seuche in den Griff bekommen könnten.

Aber Corona war unberechenbar, gerade in der kalten Jahreszeit und lieferte sogar Mutationen. Das gab zum Schutz noch mehr Einschränkungen, kaum mehr Aktivitäten und Kontakte, je näher die Festtage kamen!

Weihnachten und Neujahr wurden ein einsames, trostloses Fest, weil nun vieles anders oder unmöglich war. Liebgewonnene Rituale, eigentlich alles, was sonst menschlich war, wurde abgewürgt, in der Hoffnung zu überleben.

Eine Hoffnung gabs, weil in der ganzen digitalisierten, keimfreien Welt sich plötzlich neue Kontaktvarianten, Kon-

summöglichkeiten, Unterhaltungsangebote auftaten. Man sagte, das sei schon eine lange, notwendige Entwicklung. Für viele war es aber nur ein Ersatz, nicht eine Bereicherung.

Wissenschaftliche Fortschritte gab es auch: Testen, testen, entsprechende Apps und später sogar eine hoffnungsvolle Impfung! Sogar Lockerungen wurden dadurch möglich, Take-Aways, Aussentätigkeiten. Und das Versprechen auf mehr, trotz Warnsignalen der Kontrollinstanzen.

Wir arrangieren uns eben mit einer neuen Wirklichkeit. Der Fortschritt lässt sich nicht aufhalten, das Vergangene kommt auch nicht mehr zurück. Eine leise Wehmut. Es gibt viele Leute, die damit nicht zurecht kommen.

Nach ein paar sonnigen, wärmeren Tagen regnet es nun wieder. Wie wenn es dieses Jahr keinen Sommer geben würde! Trotzdem: auf Wiedersehen, Carlotta.

Cornelia Schönenberger, Basel

Pflücke den Tag – Momentaufnahmen

Manchmal wenn alles grau
in grau scheint denke ich
mir einen grünen Himmel
auferstehe, kleide mich ein
rücke die Corona (Krone)
zurecht, staune und gehe aus
der Tür hinaus
die schwarzglänzende Asphaltstrasse
unter meinen Wetterschuhen schmatzt
im Laden an der Ecke finde
ich was ich benötige:
Milch Brot Gemüse Eier Joghurt
ich mache einen kleinen Umweg
zurück nach Hause eine nasse
Katze oder Kater miaunzt um

mich herum hinter mir her
Ich trete ins Haus die Katze
oder Kater sperre ich aus.

Noch immer scheint alles
grau in grau
ich denke mir einen
grünen Himmel
versorge meine Einkäufe
wasche die Hände setze
mich an den Tisch und
schreibe einem jungen
strafgefangenen Mann im
graugrauen Grauen der Strafanstalt
Thorberg:

dass ich manchmal
wenn alles grau in grau scheint
so schreibe ich ihm,
mir einen grünen Himmel denke
tief durchatme
weiterlebe weitermache
darum geht es, weitermachen
in hoffendem Modus weitermachen
jeden Tag.

H. Hannah Hartmann, Basel

Das Jahr der Pandemie

Wenn Corona auch Krone bedeutet, eine Krönung unseres Altersdaseins, kann es nicht sein (oder gewesen sein?). Das Leben mit Gewebe vor dem Gesicht und dem geforderten Abstand vor dem Mitmenschen hat uns alle eingeschränkt in der Spontaneität von Begegnungen, meist sogar im Erkennen von befreundeten Personen. Letzteres hat uns besonders betrübt beim Besuch der wenigen noch möglichen Konzerten, wo sich doch immer die Möglichkeit des Gedankenaustauschs geboten hätte.

Immerhin gibt es auch positive Effekte zu vermerken. So haben die vereinzelt Einladungen im kleinen Kreis die Intensität des Gesprächs vertieft. Das Ausbleiben des Besuchs von Konzerten, Theateraufführungen und Volkshochschulkursen hat uns dazu geführt, solche Veranstaltungen am Computerschirm zu verfolgen (wir, die wir keine Fernsehprogramme verfolgen), ja sogar an letzteren teilzunehmen. Die Intensität solcher Veranstaltungen, ja auch diejenige beim wöchentlichen Wandern,

war gefühlt teilweise stärker. Ja, man empfand sich teilweise als indiskreter Voyeur beim Betrachten der Mimik des Musikers, die man im Konzert ja nie so sehen kann.

Das Erinnern an diese Zeit der Pest wird uns nicht so schnell vergehen. Sie wird uns die persönliche Begegnung mit Menschen umso wertvoller erscheinen lassen.

Marianne und Hansruedi

Hartmann-Wirz, Basel

Unwirkliches Pandemie-Erlebnis

1. Vorgeschichte:

Mein Mann und ich hatten ein skuriles und für uns humorvolles Hobby: Aus kleinen Erlebnissen, Kurzaufnahmen spannen wir gerne erfundene Geschichten und ergötzen uns sehr daran.

2. Vorgeschichte:

Ich liebe den Münsterplatz und sitze gerne, vor allem an Samstagen, wenn die Turmbläser den Sonntag einblasen, vor dem Rollerhof oder Isaak bei einem Glas Wein und genieße den Augenblick. Wenn ich früher auf längeren Reisen fern der Heimat war, bekam ich als Erstes Lange Zeit nach dem Münsterplatz!

Pandemie, erster Lockdown, April 2020

Jeden Tag höre ich die Aufforderung „Bleiben Sie zuhause!“ eines besorgten Bundesrates und natürlich befolge ich sie auch. Ich lebe zurückgezogen, kaufe nicht mehr selber ein, benütze das leere Tram nur für dringende Fahrten und staune, dass an Haltestellen die Türen automatisch auf- und zugehen, ich ver-

missem persönliche Kontakte und natürlich „meinen“ Münsterplatz.

Aus Sehnsucht entsteht eines Samstags meine Geschichte dazu: Was würde geschehen, wenn ich am Sonntagmorgen verbotenerweise mit dem Auto durch die Rittergasse direkt zum Münsterplatz fahren und vor dem Münster parkieren

würde? Ich würde einen Spaziergang zur Pfalz und zurück machen, könnte niemanden anstecken und wäre selbst auch nicht gefährdet, weil weit und breit kein Mensch zu sehen wäre, idealerweise auch kein Polizist.

Aber dann: Breitbeinig stehen zwei Polizisten vor meinem Wagen, Block und



“A return to simpler times, please”

Zeichnung: Vonesy

Kuli in den Händen und sind dabei, mir einen Bussen zettel unter die Scheibenwischer zu klemmen!

Folgender Dialog beginnt:

Malou: Hallo, das ist mein Auto und ich weiss, dass ich hier nicht parkieren darf.

Polizist: Und weshalb tun Sie dann?

Malou: Wissen Sie, ich hatte so Sehnsucht nach dem Münsterplatz, ich vermisse ihn sehr. Ich darf nicht mehr raus, keine Drämmli benützen, am Samstag spielen keine Turmbläser mehr, das alles ist so traurig und ich hielt es zuhause nicht mehr aus.

Polizist: Das ist noch lange kein Grund, die Strassenverkehrsregeln zu missachten!

Malou: Ja, ich weiss es, aber ich habe noch andere Gründe: Vor einem halben

Jahr habe ich meinen Mann verloren, der mir in diesen Quarantänezeiten besonders fehlt und vor gefühlten 100 Jahren haben wir uns auf der Pfalz an einem kalten Novembertag verlobt. Ich musste einfach wieder einmal hierherkommen. Tut mir leid; nein, es tut mir eigentlich überhaupt nicht leid, ich bin ja in vollem Wissen, etwas Verbotenes zu tun, hergefahren und habe einfach nur gehofft, keinem Polizisten zu begegnen. Nun ist halt doch geschehen!

Polizist: Alles ein bisschen abstrus, was Sie uns da erzählen, gute Frau, aber wir haben momentan auch abstruse Zeiten; lassen wir deshalb die Busse sein, aber Sie müssen uns feierlich, vor dem ehrwürdigen Münster versprechen, hier nicht mehr zu parkieren. Zeigen Sie uns trotzdem Ihre Papiere.

Malou: Vielen Dank, Sie sind wirkliche Engel! Schauen Sie, um den Münsterbogen tanzen viele Engel und ein ganz spezieller lacht sogar, was man selten sieht. Und weil Sie auch lächeln, sind Sie auch ganz spezielle Polizisten.

Juhui, es ist geglückt. Übrigens hätte ich auch eine Busse locker bezahlen können, die Flammenkuchen und Bierchen, die ich hier oft geniesse, werden nicht mehr aufgetischt, also Geld gespart!

Fazit:

Hat sich nun meine Exkursion, auch wenn nur im Kopf, gelohnt? Ja und nein: Eine komplett entleerte Stadt ist nichts Schönes, aber sie erlebt zu haben, bedeutet, besser mit dem Daheimbleiben leben zu können.

Malou Beer-Petignat, Reinach

Die alte Frau, ihre Hündin und die Kirche

In Corona-Zeiten reichte ihre Energie nicht mehr in die Kirche. Zuerst war die Kirche zu, dann mit nur 15 Personen erlaubt. Der Hundespaziergang war ja auch das Erste nach dem Frühstück, dann im Eiltempo in die Kirche.

Was sie nicht mehr schaffte. Da fand sie eine neue Heimat, den Gottesdienst des ZDF. Raya lernte zu warten bis zum Ende nach 10 Uhr. Dann ging es zum Spaziergang.

Im Sommer gab es Sonntage, an denen

Elisabeth wieder in der Kirche war, das Gespräch beim Kirchenkaffee genoss sie. Darauf eilte sie heim, den Berg hinauf. Im Herbst blieb sie wieder daheim und beim ZDF-Gottesdienst. Die Kollekte begann ihr zu fehlen. Die Menschenrechtsorganisation ACAT und andere Werke brauchen das Geld dringend. Auf dem Hundespaziergang verfolgte sie das schlechte Gewissen. So beschloss sie, die nicht gespendeten 20er-Nötli – das sind 80 Franken im

Monat – ACAT zu geben. Diese Idee gefiel ihr. Es heisst doch in der Bibel: Eine fröhliche Geberin hat Gott lieb. Ja, Elisabeth wurde vergnügt und sang ein Lied für Raya. So einfach kann das Leben sein!

Elisabeth freut sich, bis sie das nächste Nötli in den Opferstock der Kirche legen und wieder zur Kirche gehen kann, ein selbstverständlicher Teil des Sonntags.

Elisabeth Miescher

Hoffnung auf den Wendepunkt

Corona, Corona, Corona – wer möchte das Wort nicht gerne tilgen, auflösen, im tiefsten Grund eines Atom-müll-Endlagers der Nagra entsorgen oder zumindest nur noch in der Vergangenheitsform über diese Pandemie sprechen und schreiben – im traurigen Gedenken der vielen Toten und anderer

schwerer Schicksale, die Krise jedoch wäre bewältigt.

Persönlich bin ich bis jetzt gesund geblieben, lebe als Rentner ohne materielle Sorgen im eigenen Haus und Garten, in direkter Nachbarschaft zu meiner Tochter und ihrer Familie mit unserem Enkelkind. Wir sind privilegiert und unse-

re Situation ist weitaus weniger einschränkend und belastend als diejenige vieler.

Dennoch, auch wir sehnen uns nach einer maskenlosen Zeit, wo wir uns wieder frei, ohne Massnahmen-Korsett bewegen können. Ungezwungen Freunde treffen, ohne: „Bist Du bereits geimpft“, „ich habe heute einen Schnelltest ge-

macht“, „wir sitzen an einem Vierertisch mit gebotenem Abstand“, „wir halten uns seit vielen Monaten ziemlich genau an die Massnahmen.“ Wieder OHNE MASKE ins Theater, Kino, in Konzerte oder an einen Fussballmatch gehen. Offene Beizen überall, drinnen und draussen mit unverhüllten Gesichtern. Reisen, wohin man will. Ja, das alles steht derzeit weit oben in meinem Wunschkatalog.

Wunsch und Freiheit

Wünschen darf man ja, aber fordern nach mehr Freiheit? Der zu Beginn der Pandemie erlebte Konsens in der Gesellschaft, die breite Akzeptanz der Massnahmen ist brüchig geworden. Der Bundesrat, jede Regierung ist nicht zu beneiden. Ihre Aufgabe ist schwierig und komplex. Noch immer weiss man nicht sicher, wo und wann die grösste

Ansteckung geschieht. Im Freien ist das Risiko gering, in geschlossenen Räumen klar grösser – aber sonst? Die Massnahmen sind teils widersprüchlich, nicht kongruent. Die Kommunikation der Behörden und Experten nicht immer transparent, und die Information über Wirksamkeit der Massnahmen änderte sich manchmal um 180 Grad, nicht nur bei den Masken. Manche Prognose/Modellrechnung zur Entwicklung der Fallzahlen hat die Realität nicht bestätigt. Das verunsichert alle. Es bleibt der Eindruck, das Virus beherrscht uns. Die Glaubwürdigkeit der Behörden und Experten hat gelitten, jene der Medien ebenso.

Corona wird instrumentalisiert

Da darf man sich nicht wundern, dass Verschwörungstheorien ins Kraut schiessen, sich die politischen Parteien

längst des Themas bemächtigt haben und Corona für ihre Agenda nutzen. Die Rechte spricht von Diktatur, die Linke moralisiert und wirft den Bürgern vor, bewusst Tote in Kauf zu nehmen. Beides kann ich nicht gut finden. Die Fallzahlen gehen gegenwärtig zurück, trotz der vom Bundesrat im April beschlossenen Lockerungen. Mehrere Experten und auch linke Politiker brandmarkten die Lockerungen als verantwortungslos. Allerdings weiss niemand mit Sicherheit, wie sich die Pandemie in der Schweiz und global weiterentwickelt.

Alle Hoffnung liegt auf den Impfungen! Der Glaube an einen Wendepunkt verfestigt sich, wenigstens in den reichen Ländern. Doch aufatmen können wir erst, wenn die Krise auch global bewältigt ist.

Jürg Stöckli, Duggingen

Velo und Corona

„Bleiben Sie zuhause!“ legte ich als Senior im Lockdown auf meine Art aus. Ich vermied einfach alle Kontakte, bewegte mich aber täglich draussen. Weil ich nicht mehr gut zu Fuss bin, und laut Arzt eh Velo fahren soll, setzte ich mich auf mein E-Bike und klapperte jeden Tag eine Veloroute im Birseck oder Leimental ab. Was sonst schon zu meinen üblichen Strecken gezählt hatte, war plötzlich übervöllert mit Spazierenden, Hundeführerinnen, Bikern und anderen Coronaflüchtigen. Dies führte zu besonderen Begegnungen, dabei spürte ich viel solidarisches Wohlwollen, aber auch Skepsis und gelegentlich sogar Ablehnung. Das sah dann so aus: Vor mir Fussgänger, ich klinge, die Leute treten zur Seite, ich bedanke mich im Vorbeifahren, sie erwidern freundlich meinen Dank. Alles wunderbar. Das ist die Regel.

Zweite Stufe: Die Leute gehen auf die Seite, schauen mich aber ziemlich beleidigt an. Gruss bleibt aus.

Dann aber: Einer scheucht Frau und Hunde an den Wegrand, motzt mich an: „Velos gehören auf die Strasse!“ Und das auf meiner seit Jahren üblichen Veloroute nach Flüh.

Das Durcheinander, das Fussgängerinnen und Fussgänger bei Begegnungen mit dem Velo oft veranstalten, hatte ich gelegentlich schon früher erlebt.

Dann gibt es aber ein paar Höhepunkte: Ich fahre von hinten auf ein joggendes Paar zu, er hinten, sie etwa 30 Meter voraus. Ich klinge rechtzeitig. Er erschrickt und hüpfte auf die Seite. Er schreit:

„Muesch doch nit lüte, y verschrigg jo!“ Also, gut! Die Frau überhole ich links, mit genügend Abstand. Oha, lätz!

„Chönne Sy nit lüte? Y chönnt jo en Us-

fallschritt mache!“

Ich murmele: „Wie me s macht, isch s lätz!“

Ich blicke dann zurück und sehe die beiden verhandeln. Worüber wohl?

Auf einem Fuss- und Veloweg in Ettingen wollte ich einen gemütlich fahrenden Rollstuhlfahrer überholen. Er war zu seiner Rechten von einer Frau begleitet. Die zwei bewegten sich genau in der Mitte der relativ schmalen Fahrbahn. Ich klingelte korrekt, die Frau machte mit der Rechten eine Zeigebewegung, die ich im ersten Moment nicht zu deuten wusste. Ich tendierte wie gewohnt zum Überholen nach links, sah dann, dass die zwei sich auch nach links bewegten und merkte, dass die Dame mich mit ihrem Zeigen hatte nach rechts weisen wollen. Ich konnte mit meiner langsamen Fahrweise noch gut reagieren, überholte rechts und sag-

te entschuldigend, ich hätte das Handzeichen nicht verstanden. Da musste ich mich böse anblaffen lassen:
„Man überholt Rollstuhlfahrer doch selbstverständlich rechts!“
Im gehässigen Ton schwang noch mit:

„Das weiss doch jeder Trottel!“
Ich war zuerst betroffen. Doch ich liess mir später von kompetenter Stelle bestätigen, dass es eine solch absurde Regel in der Verkehrsordnung nicht gibt. Gefährlich war es nie, in solchen Misch-

zonen fahre ich eh immer gemütlich. Hoffentlich bin ich auf meinen Fahrten bald wieder fast allein!
Hansjörg Hänggi, Therwil

Corona und das mögliche Ende vor 2022

Schon ein Jahr her ist es, dass in der Pantherpost „Signale aus dem Jahr 1 nach Corona“ zusammengetragen wurden. Als optische Signale erinnern die Fotos aus dem menschenleeren Kleinstadtlieben ebenfalls an diese Zeit des strengen Lockdowns. Im diesjährigen Alltag, etwa beim Flanieren am gut bevölkerten Rheinweg, kommen mir diese Bilder bereits sehr historisch vor, und dennoch schreiben wir immer noch „aus dem Jahr 2 mit Corona“.
Wir haben eine sehr wechselvolle Zeit mit einer nie dagewesenen Nachrichten- und Informations-Flut erlebt und haben uns beinahe schon an des Denken



Zeichnung: Chapatte in Le Temps

in „Corona-Wellen“ gewöhnt. Seit bald einem halben Jahr sind die Restaurants geschlossen und erst mit der Öffnung der Boulevardrestaurants haben wir realisiert, was wir an sorgloser Geselligkeit

Freundinnen sind weniger geworden oder nur in digitalisiertem Format möglich gewesen. Immerhin konnten wir in den Chören, etwa mit dem Zoom-Austausch, eine reduzierte Form von bildli-

chem und hörbarem Austausch erleben und auch bei den Grauen Pantheren ist der Schritt in die digitale neue „Community“ mittels YouTube und Social Media gewagt und unternommen worden.

Mit dem überraschend schnellen Beginn der Impfungen seit anfangs 2021 ist eine neue Zeitrechnung für die Bewältigung der Pandemie möglich geworden. Aber die Szenarien lassen erst Ende 2021 eine Rückkehr zur Normalität erwarten. Unsere Hoffnung und unsere Ungeduld werden nochmals auf die Probe gestellt und ein Blick in die Nachrichten zeigt uns, dass die Perspektiven

in anderen, scheinbar fernen Ländern immer noch ungünstig sind. Es bleibt die bange Frage: „Gelingt eine weltweite Hilfsaktion?“

Christian Vontobel

Corona und was geschieht nach dem Ende?

Die babylonische Sprachverwirrung rund um die Corona-Pandemie macht mich beim eigenen Nachdenken und Vorausschauen beinahe sprachlos. Seit dieser Virus-Übertragung im fernen China hat sich unsere scheinbar erfolgreich globalisierte Weltgemeinschaft als eine ungeahnt ohnmächtige Zivilisation erwiesen. In der Schweiz

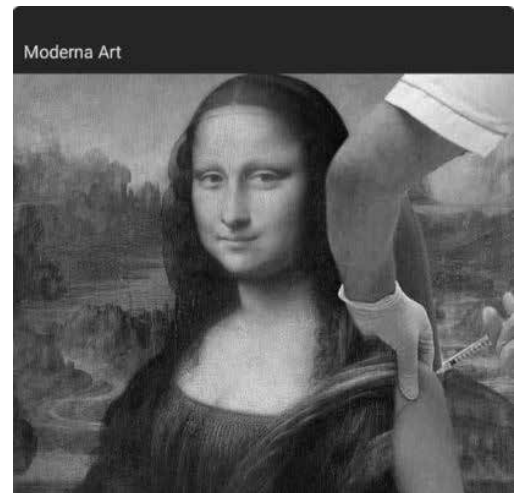
werden unsere demokratischen, gesellschaftlichen, wissenschaftlichen und kulturellen Errungenschaften auf eine harte Probe bestellt. Aber hinter den heftigen Kontroversen um die medizinischen und ökonomischen Heilmittel kommt eine tiefere Skepsis an Stelle einer optimistischen Selbstsicherheit zum Vorschein. Die Corona-Pandemie trifft

uns in einem geschichtlichen Moment, in welchem immer mehr Menschen in reichen und armen Ländern sich Sorgen machen um die Zukunft auf unserem masslos geschundenen Planeten. Und die bisherigen Wachstumsrezepte, mit welchen erfolgreich Politik gemacht und Wahlen gewonnen werden konnten, werden immer mehr hinterfragt.

Wir müssen also einen neuen Plan für unsere wirtschaftliche und gesellschaftliche Zusammenarbeit entwerfen. Neben dem Klimawandel zeigt uns auch eine weltweite Pandemie, wie dringlich ein Umdenken geworden ist. Aber unsere Debatten zeigen auch, wie viel Beharrungsvermögen („Es gibt keine Pandemie!“) vorhanden ist und wie möglichst schnell zur sogenannten Normalität („Freiheit anstatt Kommunismus“) zurückgekehrt werden soll. Aber können wir diese belastenden und umwälzenden Erfahrungen aus der Pan-

demie-Bewältigung einfach so stehen lassen und keine Konsequenzen daraus ziehen? Noch wissen wir nicht, wie lange die Disziplinierung der Menschen wegen der Virusübertragung noch andauern wird. Aber wir sollten uns vermehrt Gedanken machen, wie nach dem „Kriegsende“ eine resiliente Menschengemeinschaft entstehen soll.

Christian Vontobel



Zeichnung: von einem unbekannten Künstler

Zwei Zitate

„Eine Zeit der übersteigerten Gewissheiten“

Meinungsvielfalt ist natürlich wünschenswert. Im Bereich der wissenschaftlichen Fakten ist ein Konsens aber eine vernünftige Sache: *Dass Viren gewisse Krankheiten übertragen zum Beispiel – sollten das nicht einfach alle Menschen glauben?*

Absolut. Solche Dinge müssen wir akzeptieren. Wobei ich sagen möchte: Wir müssen es akzeptieren, weil es, Stand heute, keine besseren Argumente gibt. Momentan weist schlicht nichts darauf hin, dass unsere Vorstellungen zum

Funktionieren von Viren falsch sein könnten.

Trotzdem ziehen Leute heute selbst grundlegende wissenschaftliche Befunde in Zweifel. *Leben wir in einer Zeit der übersteigerten Skepsis?*

Ich würde es umgekehrt sagen: Wir leben in einer Zeit der übersteigerten Gewissheiten. Alle, egal woher sie kommen, trauen sich heute zu, eine eigene und gültige Meinung zu haben, zum Beispiel zum Coronavirus. Das Virus wird als neuartig beschrie-

ben, die Wissenschaftler sammeln erst noch Erfahrungen – und schon treten in den sozialen Netzwerken Schwärme von Menschen auf, die im Brustton der Überzeugung sprechen und behaupten, den richtigen Umgang mit dem Virus zu kennen.

Chuck Klostermann, US-amerikanischer Autor und Journalist vor allem im Bereich der Populärkultur. Interview im NZZ Folio Nr. 349, Mai 2021

Impfgegner ernst nehmen, sofern sie nicht „wissen“

„Generell kann man sagen, dass Impfungen einen der grössten biomedizinischen Fortschritte markieren. Man denke an Pocken, Cholera, Polio und Aberdutzende andere Killerpathogene, die zwar nicht ausgerottet, aber doch dramatisch zurückgedrängt worden sind. Das macht uns keinesfalls zu Herrschern über die Mikrowelt. Aber wir können daraus eine robuste Zuversicht gegenüber der Strategie des Impfens ableiten.“

Gefährlich bis fatal wird der Fehlschluss von der Anormalität auf die Normalität, wenn er einer grundsätzlichen Skepsis gegenüber wissenschaftlichen Methoden Vorschub leistet. Ohne Zweifel sind auch sie mit Ungewissheiten „kontaminiert“, aber ihre intellektuelle Unschätzbarkeit liegt im Bewusstsein der Ungewissheit.

Weil die Wissenschaft nicht *weiss*, macht sie Fortschritte. Und genau darin hebt sie sich ab von vielen Impfgegnern oder

Pseudowissenschaftlern. Diese „wissen“ oft absolut und unbeirrt, wie die Welt tickt. Sie haben den „unverstellten“ Blick. Ein untrügliches Zeichen für ihre wissenschaftliche Kreditunwürdigkeit. Wenn ich sage, man solle Impfgegner ernst nehmen, dann füge ich an: Nur jene, die nicht *wissen*.“

Eduard Käser, Physiker, promovierter Philosoph, Autor in verschiedenen Medien

EGMR: Impfpflicht ist menschenrechtskonform

Ein wichtiges Urteil des Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte

Von Martin Matter

Die Gegner der Corona-Massnahmen sind überzeugt, ihre Menschenrechte würden erheblich und andauernd verletzt. Dagegen wollen sie in der Öffentlichkeit protestieren, Verbote hin oder her. Und dass ihnen das verwehrt wird, prangern sie dann als weitere Menschenrechtsverletzung an. Vor kurzem aber hat der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) als autoritative Instanz ein Urteil gefällt, das die Behauptungen der Corona-Gegner in anderem Licht zeigt und grundlegende Aussagen trifft zum mutmasslichen Konflikt zwischen epidemiologischen Vorgaben und individuellen Grundrechten.

Der EGMR in Strassburg ist bekannt für seine strenge Haltung in Sachen Grundrechtsschutz. Eben erst hat er uns in Basel ein nur schwer lösbares Problem mit den rumänischen Bettlergruppen beschert, weil er ein absolutes Bettelverbot für unvereinbar mit der Menschenrechtskonvention bezeichnete. Das Urteil zur Impfpflicht hat Lorenz Langer, Assistenzprofessor für öffentliches Recht und Völkerrecht an der Universität Zürich und am Zentrum für Demokratie in Aarau, unlängst in der NZZ referiert.

Kein Antagonismus Freiheit – Gesundheit

Konkret ging es um eine Beschwerde aus Tschechien, das sehr viel weitergehende Impfvorschriften kennt, als in der Schweiz vorstellbar wäre. Eltern, die bei ihren kleinen Kindern die Impfungen verweigerten und deshalb gebüsst wurden, machten eine Verlet-

zung des Rechts auf Privatleben, der Gewissensfreiheit sowie des elterlichen Erziehungsrechts geltend. Der EGMR, die Grosse Kammer des Gerichts, die besonders bedeutenden oder umstrittenen Fragen vorbehalten ist, wies die Beschwerde mit 16 zu 1 Stimmen ab. Zwar hat der Fall seinen Ursprung in der Zeit vor Covid-19. Trotzdem hält der Gerichtshof einige wichtige Grundsätze fest, die Orientierung für den Menschenrechtsschutz in der gegenwärtigen Situation mit Covid-19 auch in unserem Land bieten. Langer: „So lehnt der EGMR einen Antagonismus von Freiheit und Gesundheit ab, indem er den Schutz der Gesundheit Dritter für ebenso grundrechtsrelevant erklärt.“

Gesundheit der Bevölkerung schützen

Der Gleichsetzung von epidemiologischen Massnahmen mit Menschenrechtsverletzungen verneint das Gericht und hält ausdrücklich fest, dass die EU-Mitgliedsstaaten die menschenrechtliche Verpflichtung haben, die Gesundheit ihrer Bevölkerung zu schützen. Dabei sei von zentraler Bedeutung, dass sich die Eignung entsprechender Massnahmen nach wissenschaftlichen Kriterien bestimmt. Für die Beurteilung etwa eines Impf-Obligatoriums sei deshalb der derzeitige Wissensstand entscheidend, wonach „Impfungen eines der erfolgreichsten und kosteneffektivsten Mittel zur Krankheitsbekämpfung sind“. Dieser Konsensus sei massgeblich für die Beurteilung der Effektivität und der Risiken von Impfungen – wobei der Gerichtshof diese Risiken durchaus an-

erkennt und deshalb auch die Wichtigkeit gesetzlicher Schadenersatzregelungen betont.

Individuum und Kollektiv

Wichtig sind auch die Äusserungen zu den individuellen Rechten in der Gemeinschaft. Der Gerichtshof nimmt wiederholt Bezug auf die gesellschaftliche Solidarität: Zwar stünden in einer Gesellschaft allen Individuen grundlegende Rechte zu – aber diese Individuen lebten nicht isoliert, sondern als Mitglieder der Gesellschaft und dieses Zusammenleben erfordere ein Mindestmass an gegenseitiger Rücksichtnahme. Langer: „Damit lehnt der EGMR ein verabsolutiertes Menschenrechtsverständnis ab, das eindimensional den Schutz einer vom Individuum nach Belieben zu definierenden, solipsistischen Handlungsfreiheit einfordert – möge die Welt darob auch zugrunde gehen. Auch kann die eigene Überzeugung nicht unbesehen den Schutz der Gewissensfreiheit in Anspruch nehmen, auch wenn sie mit quasireligiösem Eifer vertreten wird. Menschenrechte stehen dem Individuum zu, aber sie aktualisieren sich erst in der Gemeinschaft.“ Und weiter: „Menschenrechte treten uns im doppelten Plural entgegen: Es sind verschiedene Rechte – die je auch verschiedene Menschen schützen sollen. Ja, die Gegner der Corona-Massnahmen dürfen nicht demonstrieren – nicht zuletzt, weil sie die geltenden Hygienevorschriften missachten. Aber ihre Menschenrechte sind damit nicht verletzt. Die Lektüre des EGMR-Urteils lässt kaum einen anderen Schluss zu.“

Info älter werden

Haben Sie Fragen zum Thema Alter? Die Mitarbeitenden von „Info älter werden“ nehmen sich Zeit für Ihr Anliegen.

Im persönlichen Gespräch vermittelt unser Team Angebote und Adressen bei Fragestellungen wie:

- Wo erhalte ich finanzielle Unterstützung?
- Welche Wohnform passt zu mir?
- Wo kann ich andere Menschen treffen?
- Welche Bildungs- und Freizeitangebote gibt es?
- Wie gestalte ich meinen Ruhestand?
- Welche Pflege- oder Begleitangebote gibt es?

Wir bieten Informationsgespräche an: kostenlos – diskret – engagiert – ohne Anmeldung.

Das Team arbeitet auf freiwilliger Basis und untersteht der Schweigepflicht.

So finden Sie uns:

Info älter werden
GGG Wegweiser
Im Schmiedenhof 10
4051 Basel
T 061 269 97 90

E kontakt@infoaelterwerden.ch
www.infoaelterwerden.ch
Mo – Fr 14.30 – 17.30 Uhr
Mo – Mi 9.30 – 12.30 Uhr

Info älter werden - ein Angebot des
GGG Wegweisers. In Kooperation mit dem
Gesundheitsdepartement des Kanton Basel-Stadt



HERZLICH WILLKOMMEN IN DEN HOFGÄRTEN

Sie suchen mehr als ein Zuhause? Die Hofgärten mitten im Dorfkern von Röschenz/BL mit besten ÖV-Anbindungen bieten stimmungsvolle, hindernisfreie Wohnungen in einem lebendigen und persönlichen Umfeld. Bei Bedarf können Dienstleistungen in Anspruch genommen werden. Das dazugehörige Restaurant und Hotel Röschenzerhof bietet neben hoher Gastronomie ein Kulturcafé mit spannenden Anlässen, ein Spa mit vielfältigem therapeutischem Angebot, einen wöchentlichen Markt und vieles mehr.

Lassen Sie sich überraschen und zögern Sie nicht, uns zu besuchen oder mit uns Kontakt aufzunehmen.

E-Mail: info@hofgaerten.ch oder Telefon Verwaltung (Frau Delahaye): 061 726 80 96.



Hofgärten | Oberdorfstrasse 16 | 4244 Röschenz
info@hofgaerten.ch | www.hofgaerten.ch



Wege rund ums Goetheanum

Eine Entdeckung nahe von Basel und erst noch an der frischen Luft. Das ist in Coronazeiten eine gute Alternative zu Museen und Ausstellungen.

Gegen 200 anthroposophisch inspirierte Wohn- und Zweckbauten wurden in den letzten hundert Jahren in Dornach und Arlesheim errichtet. Sie orientieren sich „in ihrer Formsprache am plastisch-organischen Stil“, schreibt Jolanthe Kugler: „Die Gebäude zeigen nicht nur stilistisch ihre Zugehörigkeit zueinander wie auch zum Goetheanum, sondern weisen durch Orientierung und Position darauf hin, dass der Besiedlung des Hügels hoch über dem Birstal die Idee einer Kolonie – einer Wohn- und Arbeitsstätte für Mitglieder der anthroposophischen Gesellschaft – zugrunde lag.“ Es handle sich dabei um ein „weltweit einzigartiges soziales und räumliches Gefüge, dessen Qualitäten trotz vieler gesellschaftlicher und baulicher Transformationen auch heute noch sichtbar sind“, so Kugler.

Zum 150. Geburtstag von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, ist ein Architekturführer entstanden (Jolanthe Kugler / Hrsg.: Architekturführer Goetheanum-Hügel. Die Dornacher Anthroposophen-Kolonie, Verlag Niggli). Auf dessen Grundlage

wurden in der Folge vier farbig ausgeschaltete Architekturpfade von unterschiedlicher Länge erstellt. Der längste reicht bis Arlesheim zur anthroposophisch geprägten Klinik Arlesheim. Die andern drei beschränken sich auf das Gebiet rund um das Goetheanum. Sie sind zum Teil recht kurz. Allerdings weisen alle Steigungen auf. Eine gewisse Kondition ist somit vonnöten.

Individuelle Rundgänge

Ausgangspunkt ist jeweils das Goetheanum, wo beim Empfang beim



Erinnert an den abgebrannten ersten Goetheanumbau: das Glashaus.

Haupteingang kostenlose Faltprospekte aufliegen, welche die Routen und die Häuser aufzeigen. Infos kann man sich auch vorgängig im Internet holen (www.architekturpfad.ch). Die meisten



Auch das Heizhaus ist im organischen Stil gebaut. Fotos MB

der Objekte sind vor Ort mit kleinen Schildern markiert. Die vierzehn von Rudolf Steiner entworfenen Bauten sind besonders vermerkt. Damit kann man sich sehr gut individuell einen Überblick über die anthroposophisch geprägte Architektur verschaffen. Es werden aber auch Führungen von 90 bis 120 Minuten Dauer zu einzelnen Gebäuden angeboten (fuehrungen@goetheanum.ch).

Besonders originell sind das Heizhaus (in Form einer Flamme) und das Transformatorenhaus. Das Glashaus von 1914 erinnert an den abgebrannten ersten Goetheanum-Bau. Schön renoviert ist das Verlagshaus aus dem Jahre 1924. Das Kaffee- und Speisehaus zu Füßen des Goetheanum-Hügels lädt (je nach Corona-Situation) zu einer Erholungspause ein.

Martin Brodbeck

Hinkommen

Mit dem ÖV (Beispiel): Basel SBB ab 14.06 Uhr mit der S3, Dornach-Arlesheim an 14.14 Uhr, umsteigen auf Bus 66, Dornach, Goetheanum an 14.24 Uhr. Das Goetheanum verfügt unterhalb des Hauptgebäudes über Parkplätze.



Das Haus des Rudolf Steiner-Verlags ist schön renoviert.

Mit Demenz gut leben – aber wie?

Perspektiven für Betroffene und Pflegende

Immer mehr Menschen erkranken an Demenz. Und immer mehr Menschen sind in unterschiedlichsten Rollen betroffen: als Demenzkranke, als Angehöriger, als Nachbarin, als Hausarzt, als Therapeutin, als Forscherin, als Verkäufer, als Vermieter. Der grösste Wunsch der meisten Betroffenen: Die Demenz zum Verschwinden bringen. Es ist an der Zeit, mit Demenz leben zu lernen – als Einzelne und als Gesellschaft. Irene Leu, Pionierin beim Aufbau einer Demenzstation in Basel und seit kurzem Mitglied der Grauen Panther, erzählt in ihrem Buch aus dem Alltag in der Pflege, der Betreuung von

Angehörigen und der Begleitung von Fachpersonen. Sie zeigt, wie oft mit Wenigem viel getan werden kann, und hinterfragt gängige Herangehensweisen und Konzepte. Sie erläutert, wie es möglich ist, zu einem Verständnis zu gelangen, das die Person mit ihren Bedürfnissen, Wünschen und Werten in den Mittelpunkt der Betreuung stellt.

Mit Demenz gut leben – aber wie? Perspektiven für Betroffene und Pflegende. Gebunden, 381 Seiten. Bestellungen beim Zygglogge-Verlag Basel: bestellungen@zytglogge.ch www.zytglogge.ch, Tel. 061 278 95 77.

Irene Leu

Geb. 1955 in Schaffhausen. Ausbildung zur Psychiatrie-Krankenschwester, später zur Erwachsenenbildnerin, DCM (Dementia Care Mapping)-Evaluatorin und -trainerin. Arbeitete von 1989–1999 in der Memory Clinic Basel und der Alzheimer-vereinigung beider Basel. 1999–2018 Geschäftsführerin der Stiftung Basler Wirrgarten; in diesem Rahmen Gründung des ATRIUM, einer Demenzstation mit Beratungsstelle, Tagesstätte, Schulungs- und soziokulturellem Angebot und Öffentlichkeitsarbeit. Heute als Dozentin und Coach tätig. www.irene-leu.ch

„Mein Ohr für dich“ – einfach mal reden

Ein Basler Paar startet kostenlosen telefonischen Gesprächsdienst für einsame Ältere

„Die Idee ist bestechend einfach – fühlst du Dich gerade mal einsam, hast du das Gefühl, die Decke fällt dir auf den Kopf, dann greife zum Telefonhörer und wähle die Nummer 0800 500 400. Am anderen Ende wartet ein ‚geschultes‘ Ohr auf Dich, welches Dir zuhört, eine Stimme, welche mit Dir plaudert; daraus entwickelt sich ein anregendes Alltagsgespräch über Gott und die Welt und am Schluss des Telefongesprächs fühlst Du Dich besser“: So beginnt die Medienmitteilung von Daniela Goetschel, die den Dienst initiiert hat.

Die Idee stammt ursprünglich aus England, und wurde nun durch eine private Initiative auch erstmalig in der Schweiz für Menschen, die sich zwischendurch einsam fühlen, umgesetzt. Der Startschuss zu dieser Initiative erfolgte im Frühjahr 2020 mitten im ersten Lockdown, Zitat aus der Webseite: „Als Koordinatorin von Freiwilligen im ersten

Lockdown im März 2020 berichteten mir die freiwilligen Helferinnen und Helfer, welche das Einkaufen für ältere Menschen erledigten, dass die betroffenen Menschen vor allem das Gespräch durch die Türe oder am Telefon schätzten, um nicht zu vereinsamen.

Diese Erkenntnis führte Daniela Goetschel dazu, zu diesem Thema zu recherchieren. Sie entdeckte im Netz das Projekt in Manchester, die Silver Line Helpline, welches als Pilotprojekt bereits im 2014 startete und im ersten Jahr bereits alle Erwartungen der Initiatorinnen um ein Vielfaches übertraf: Landesweit wählten sich 300 000 Anrufende in die Helpline ein. „Die Projektidee für die Schweiz war geboren, denn ich war mir sicher, dass ein Projekt gegen die Einsamkeit und Isolation in der 2. Lebenshälfte auch in der Schweiz ein grosses Bedürfnis abdecken wird“, schreibt die Initiantin.

Gratis und spendenfinanziert

Daniela & Philippe Goetschel-Schnizer, in Basel wohnhaft, starteten zusammen mit den Mitarbeitenden das Projekt Mitte März 2021. Zuvor wurden die freiwilligen Mitarbeitenden rekrutiert, geschult und leihen nun unter der Telefonnummer 0800 500 400 für Menschen über 50 Jahren kostenlos ihr Ohr für Alltagsgespräche. Dank einer Spende und dem Entgegenkommen der Swisscom, welche die Idee unterstützt, konnte die Anschubfinanzierung gesichert und ein schneller Start ermöglicht werden. Denn eines ist klar: Das Thema Einsamkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Thema, welches uns über Corona hinaus begleiten wird. MM/DG

Wer sich als Freiwillige(r) bei diesem Projekt engagieren möchte, nehme bitte Kontakt auf: www.meinohrfuerdich.ch | info@meinohrfuerdich.ch

„Wir werden alt, weil wir uns weniger bewegen“

Die Mai-Monatsveranstaltung fand im digitalen Rahmen statt, diesmal per Video.

Von Martin Brodbeck

Ursula Jäggi-Baumann befragte Dieter Breil, Chefarzt Akutgeriatrie am Felix Platter-Spital zum Thema „Muss Alter schmerzhaft sein?“. Breil ist Facharzt für Innere Medizin und mit einer Zusatzausbildung für Altersmedizin. Diese fasziniert ihn: Bei Betagten fehlen typische Symptome: Bei Lungenentzündungen fehlen zum Beispiel oft Husten, Fieber oder Auswurf. Bei Herzinfarkten fehlt manchmal der typische Brustschmerz: „Atypisches ist typisch“, sagt Breil. Innere Medizin bei Betagten sei darum eine besondere Herausforderung.

Akuter Schmerz, so Dieter Breil im von Martin Matter aufgezeichneten Videogespräch (unter www.grauepanther.ch abrufbar) sei wichtig, um Gewebeschaden vom Körper fernzuhalten („Akuter Schmerz ist ein bellender Wachhund“). Ziel sei es, danach möglichst zur Schmerzfreiheit zu kommen.

Etwas ganz anderes seien chronische Schmerzen: „Sie sind medizinisch sinnlos.“ Diese Schmerzen bringen den Körper „an die Grenzen der Kompensationsfähigkeit“. Sie führen zu hohem Blutdruck, jagen den Puls in die Höhe, machen depressiv und schwächen das Immunsystem.

Wundermittel gibt es nicht

Ursula Jäggis Frage, ob sich Schmerz im Alter behandeln lässt, bejaht Breil grundsätzlich. Allerdings müsse man Schritt für Schritt realistische Ziele anstreben, die sich an den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten orientie-

ren. Wer gerne mit dem Hund um den Häuserblock spaziert, soll dies wieder tun können. Für eine andere Person sei es wichtig, zwei Treppen hochsteigen zu können. Der Schmerz dürfe nicht mehr den ganzen Alltag dominieren, so Breil. Danach gehe es darum, in Etappen weitere Verbesserungen zu erzielen. Das sei auch wichtig, um das Vertrauen des Patienten in seinen Arzt zu stärken. Breil räumt jedoch ein, dass es „das Wundermittel beim chronischen Schmerz nicht gibt“.

Verschiedene Faktoren spielen bei der Entstehung von Schmerzen eine Rolle: Die Psyche, der Gewebeschmerz, der Nervenschmerz. Ein besonderer Schmerz gebe es bei Gürtelrose. Eine kleine Ursache habe hier eine grosse Wirkung. Bei der Schmerzbehandlung komme ein Drei-Säulen-Prinzip zum Tragen: Schmerz-Verständnis, Entspannungsübungen und an letzter Stelle die Medikamente. Viele Patienten hätten gegenüber Medikamenten Vorbehalte. Aber, so Breil: „Richtig eingesetzt, sind

sie ein Segen.“ Oft glauben Patienten zu wissen, dass ihnen ein bestimmtes Medikament nicht helfe. Doch in Kombination mit einem anderen Medikament liessen sich oft gute Ergebnisse erzielen. Bei chronischen Schmerzen „kommen wir nicht um Medikamente herum“.

Arthrosen im Alter

Eine 2013 durchgeführte Studie hat ergeben, dass in der Schweiz 1,4 bis 1,5 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen leiden. Bei den unter 55-Jährigen seien es zur Hauptsache Kreuzschmerzen, bei den über 55-Jährigen aber Arthrosen. Diese Abnutzung könne den ganzen Körper betreffen, vor allem aber das Skelett. Als Präventionsmassnahmen gegen Arthroseschmerz nennt Breil in erster Linie die Bewegung: „Wir bewegen uns nicht weniger, weil wir alt werden, sondern wir werden alt, weil wir uns weniger bewegen.“ Jede Form der Bewegung sei wichtig. Das Besteigen der Eigernordwand für top-fitte Junge, der Spaziergang im Rie-

hener Wenkenpark für Ältere. Das Lernen, sich wieder im Bett zu drehen, für immobile Patienten. Wichtig seien soziale Kontakte. Schmerzen kämen oft nachts, „weil dann nichts läuft“. Schliesslich plädiert Breil für eine gute Ernährung, die genügend Eiweiss beinhalten soll. Eiweiss sei Muskel, und Muskel stabilisiere das Skelett. Das erreiche man mit „einem lebenslangen Trainingslager“.



Dr. Dieter Breil mit Ursula Jäggi bei der Aufnahme im Felix Platter-Spital. Foto MM

Jürg Meyer, Anwalt der Schwächsten †

Viele Leute in Basel kannten ihn. Aber wohl ausnahmslos alle benachteiligten Menschen in Basel kannten ihn. Wie kein Zweiter hat Jürg Meyer sich Zeit seines Lebens für alle Menschen eingesetzt, die Hilfe benötigten, durch seine vielfältigen Aktivitäten wie auch durch Rat und Tat. Der promovierte Jurist war jahrzehntlang Redaktor der Nationalzeitung und danach der BaZ, SP-Grossrat, Vormund, Vorstandsmitglied im Mieterverband und Mitglied der Grauen Panther. Ein Herzenslinker der reinsten Sorte, der auch lebte,

was er predigte – nebenbei immer mit dem gleichen Pullover angezogen, das war sein Markenzeichen. Nichts war ihm zuviel, wenn er irgendjemandem helfen konnte. Ich habe ihn jahrzehntlang als Kollege auf der BaZ gekannt; sein soziales Engagement liess im Laufe der Zeit kein Jota nach, was ihm auch den Respekt von politisch Andersdenkenden bescherte. Kürzlich ist Jürg mit 82 Jahren verschieden. Mit seinem Tod hat Basel eine Art sozialer Institution verloren.

Martin Matter

Schweizer Seniorinnen und Senioren am optimistischsten

Wie steht unsere Gesellschaft dem Älterwerden gegenüber? Das Marktforschungsinstitut Marketagent.com Schweiz hat kürzlich dazu Ergebnisse einer Studie mit mehr als 200 000 Personen aus 62 Ländern veröffentlicht. Während sich global knapp 9 Prozent aufs Älterwerden freuen, sind es in der Schweiz rund doppelt so viele. Doch ab wann gehört man zum „alten Eisen“? Für die Millennials dieser Welt ist das ab 57 Jahren der Fall. Babyboomer setzen die Grenze zehn Jahre höher an.

Weltweit sind 46 Prozent der Befragten der Meinung, jünger auszusehen, als sie tatsächlich sind. Unter den Frauen sagt das rund die Hälfte, unter den Männern sind es immerhin 4 von 10. „Der hohe Wohlstand und das gute Gesundheitssystem sind sicher Faktoren für dieses Resultat. Eine weitere Begründung dürfte sein, dass die Bevölkerung einer Leistungsgesellschaft das Alter mit mehr Gelassenheit und Zeit für sich selbst verbindet“, schreiben die Autoren der Studie.

Impressum

Redaktion: **Martin Matter (MM)**
Martin Brodbeck (-eck),
Heinz Weber (hw)
Layout: **Jürg Seiberth**
Lektorat/Korrektur: **Fredy Heller**

Leserbriefe, Artikel, Ideen und auch Kritiken richten Sie stets an die Redaktion Panther-Post, c/o Martin Matter, Therwilerstr. 71, 4153 Reinach, martin.matter@grauepanther.ch

Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit Genehmigung der Redaktion

Wichtige Adressen

Postadresse: Graue Panther Nordwestschweiz, 4000 Basel

Internet: www.grauepanther.ch

Co-Präsident BS: **Peter Howald**
079 334 35 48
peter.howald@grauepanther.ch

Co-Präsident BL: **Hanspeter Meier**
061 461 37 10
hanspeter.meier@grauepanther.ch

Kassier/Mitgliederverwaltung
Urs Joerin
061 261 73 58
urs.joerin@grauepanther.ch

Medien **Martin Matter**
079 437 53 58
martin.matter@grauepanther.ch

Kontakte **Doris Moser Tschumi**
061 302 76 25
doris.moser@grauepanther.ch



GRATIS
Abklärung der
Treppensituation

auforum
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

Auforum AG
Im Steinenmüller 2
4142 Münchenstein
Tel. 061 411 24 24
www.auforum.ch