

einblicke

diaconis



Glück



*«Glück ist immer das,
was man dafür hält.»*

Ingrid Bergman

Eine Diaconis-Bewohnerin
freut sich über die
Glückspost.
Lesen Sie mehr auf Seite 15.

Liebe Leserin, lieber Leser

Aus philosophischer Sicht ist Glück das höchste Ziel des menschlichen Lebens. Glückseligkeit beschreibt ein Gefühl von Wohlbefinden und Zufriedenheit, das wir durch die grossen und kleinen Dinge des Lebens empfinden können. Was Glück bedeutet, definiert dabei jede Person für sich selbst: Liegt es für die einen im materiellen Wohlstand, so erleben es andere im Kreis der Familie oder beim Ausüben des Hobbys.

Das Ziel unseres Engagements bei Diaconis ist es, Menschen in verschiedenen Lebensphasen zu begleiten und zu ihrem Glück beizutragen. Dies gilt für Bewohnerinnen und Bewohner, Patientinnen und Patienten, Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer oder Kolleginnen und Kollegen.

Dafür setzen wir uns gemeinsam jeden Tag aufs Neue ein: etwa für eine gute Pflegequalität und eine wertschätzende Betreuung, eine abwechslungsreiche Alltagsgestaltung oder ein hochstehendes gastronomisches Angebot.



Oftmals liegt der Schlüssel für einen glücklichen Moment einfach darin, zuzuhören und sich Zeit für das Gegenüber zu nehmen.

Natürlich gibt es immer wieder Momente, in denen wir uns vom Glück verlassen fühlen. Gerade diese Momente lehren uns: Es liegt an uns selbst, das Glück zu erkennen, es zuzulassen und die Zeit zu schätzen, in denen wir es geniessen dürfen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und «viel Glück» – ganz nach Ihrer persönlichen Definition.

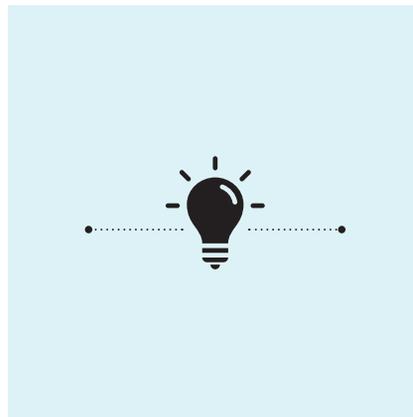
PHUONG DANG

Leiterin Betriebe und Dienste

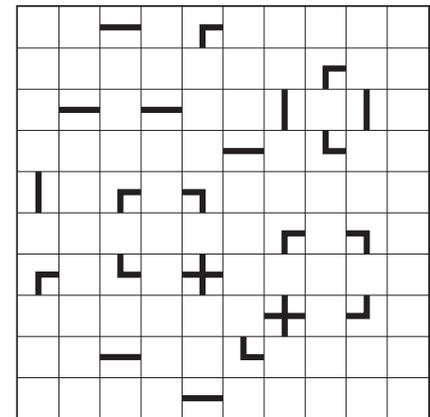
Mitglied der Geschäftsleitung



10



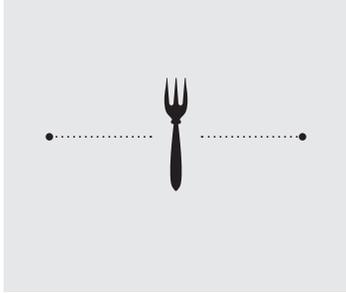
11



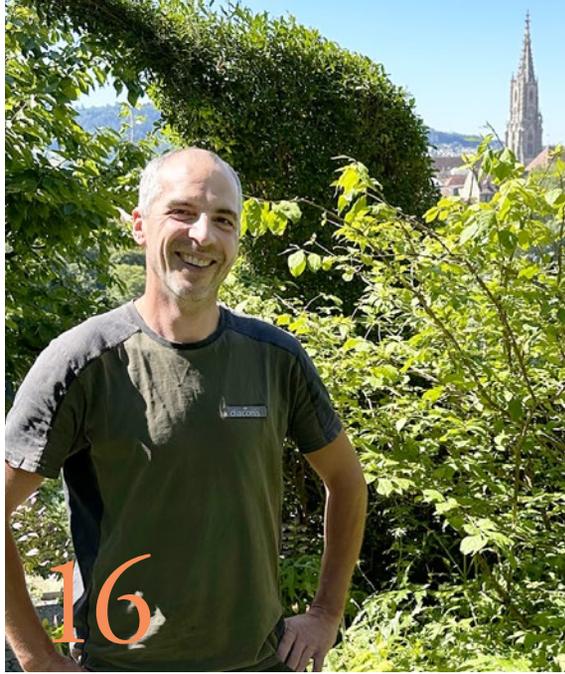
Inhaltsverzeichnis

.....	
Interview	06
«Etwas Glück gehört zum Glück dazu»	
.....	
Interview	08
«Glück finden wir, indem wir uns die Freude an der Welt erhalten»	
.....	
Brain plus	10
Wir suchen Ihren Beitrag zum Thema «Träume»	
.....	
Gerätselt und geknobelt	11
Das knifflige Rätsel: Pipelink	
.....	





12



16



18



15



17

Gepflückt und aufgegabelt

Pilze und Klee: Unser Glücks-Rezept für Sie

12

Rückblick

Der Herr hilft auf wunderbare Weise

13

Spektrum

«Die Stiftung ist für die Menschen da»

14

«Ich hoffe, es geht dir gut und du bist glücklich»

15

Menschen bei Diaconis

Peter Linder

16

Seitenblick

Persönlichkeiten kurz befragt

17

Ausblick

Unsere Veranstaltungen

18

«Etwas Glück gehört zum Glück dazu»



Was macht uns in der Jugend glücklich? Und wie werden wir zufrieden älter? Die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Erforschung des Glücks und kennt die Geheimnisse von Wohlbefinden und Zufriedenheit.

VON HELENA JANSEN

Frau Perrig-Chiello, haben Sie mir ein Rezept fürs grosse Glück?

Wenn ich dazu eine Formel finden müsste, dann mithilfe der Begriffe «Dankbarkeit», «Hoffnung» und «Liebe». Sagen Sie öfters Danke und Sie werden spüren, wie gut das tut. Bleiben Sie hoffnungsvoll, bis zur letzten Lebensminute. Und pflegen Sie schöne soziale Kontakte – ob in einer Partnerschaft oder mit Freundschaften. Das grosse Glück kann ich Ihnen leider nicht garantieren, aber die Voraussetzungen für mehr Wohlbefinden wären damit schon mal nicht schlecht.

Sie unterscheiden zwischen «Glück» und «Wohlbefinden»?

Ja, «Glück» steht für ein intensives Gefühl von Freude, Lust und Einssein mit sich selbst und der Umwelt. «Wohlbefinden» dagegen bezeichnet einen eher beständigen Zustand der Zufriedenheit, Sinnerfülltheit und Lebensbejahung.

Welche Bedingungen für dieses Wohlbefinden gibt es aus wissenschaftlicher Sicht?

Etwas Glück gehört zum Glück zwar dazu, ausschlaggebend sind aber Umweltbedingungen und persönliche Faktoren. Das Erbgut beeinflusst unser Wohlbefinden zu dreissig bis vierzig Prozent. Den Genen sind wir aber nicht einfach ausgeliefert. Entscheidend sind vielmehr

Persönlichkeitsfaktoren, Einstellungen und Charakterstärken.

Einige Menschen haben es im Leben aber besonders schwer.

Ja, vor allem jene, die Krieg, Hunger und Entbehrung erleiden, ums Überleben kämpfen müssen und so an ihre Grenzen kommen. Aber auch in unserer sicheren und friedlichen Gesellschaft leiden viele Menschen unter Schicksalsschlägen und Widrigkeiten. Ein gewisses Mass an kritischen Lebensereignissen ist für Wohlbefinden förderlich. Das zeigt die Forschung. Wir wachsen an Krisen.

Hat Glück in unserer westlichen Gesellschaft einen besonders hohen Stellenwert?

Ich glaube, den Wunsch nach Einklang mit sich selbst und der Umwelt kennen alle Kulturen. Die Bedeutung des Glücks wird allenfalls unterschiedlich hoch gewichtet. Zudem streben wir in unserer Gesellschaft eher nach dem individuellen Glück, während andere Gemeinschaften Erfüllung im kollektiven Wohlbefinden suchen. In unserer Zeit suchen wir das Glück zudem im Hier und Jetzt – wir sind nicht mehr bereit, das Glück erst nach dem Tod, im Jenseits, zu empfangen. Die Schweiz gehört jedenfalls im internationalen Vergleich zu den glücklichsten Nationen. Kennzeichnend ist ihr



Auch im Alter können wir das Leben gestalten und das Glück in die eigene Hand nehmen.

demokratisches politisches System. Mitsprache und Mitgestaltungsmöglichkeit sind wichtig, damit wir unsere Selbstwirksamkeit erleben können, und eine Grundvoraussetzung für Wohlbefinden. Das gilt übrigens auch in der Erziehung.

Gibt es Lebensphasen, in denen wir besonders glücklich sind?

Nach einer relativ glücklichen Phase in jungen Jahren folgt zwischen circa 45 und 55 Jahren die Talsohle des Wohlbefindens. Für viele Menschen ist dies eine stressreiche Zeit mit vielen Pflichten und Verantwortung. Ganz offensichtlich gehen die meisten gestärkt daraus hervor, denn nach dieser Lebensphase steigt die Zufriedenheit wieder an. Erst im Alter ab 80 Jahren sinkt sie wieder, aber die individuellen Unterschiede werden grösser. Das Glücksempfinden nimmt also einen U-förmigen Verlauf. Der Schlüssel zum Wohlbefinden liegt dann darin, zu akzeptieren, was wir nicht beeinflussen können, und zu gestalten, was gestaltbar ist.

Ältere Menschen sind also glücklicher als jüngere?

Ja, das nennen wir in der Forschung das «Paradox des Wohlbefindens im Alter»: Obwohl die körperlichen Kräfte abnehmen, das Gedächtnis schlechter wird und geliebte Menschen sterben, geht es den meisten älteren Menschen besser als jüngeren. Das haben auch Erhebungen während der Corona-Epidemie gezeigt. Die Ursachen dafür liegen im besseren Selbstmanagement und in der Anpassung des Anspruchsniveaus. Ältere Menschen sind krisenerprobter und daher auch gelassener.

Wie verhält es sich mit dem Wohlbefinden im sehr hohen Alter?

Auch Hochaltrige haben selbstverständlich intensive und freudvolle Glücksmomente. Allerdings wird mit zunehmendem Alter die andere Dimension des Glücks, das psychische Wohlbefinden, wichtiger: Definition des Lebenssinns, Antworten auf spirituelle Fragen nach dem

Woher, Wohin sowie enge, bedeutsame soziale Beziehungen. Hier zeigt sich in eindrücklicher Weise, wie Charakterstärken eine entscheidende Rolle spielen: Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Vergebungsbereitschaft, Weisheit und Demut.

Also gibt man seine Träume am besten rechtzeitig auf?

Auf keinen Fall! Wir dürfen nie aufhören zu träumen, Ziele zu haben und zu hoffen. Auch noch im hohen Alter brauchen wir jeden Tag einen Grund aufzustehen und die Möglichkeit, unser Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. •



PASQUALINA PERRIG-CHIELLO ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern. Ihr Spezialgebiet ist die Entwicklung im mittleren und höheren Lebensalter.

«Glück finden wir, indem wir uns die Freude an der Welt erhalten»



Das Wesen des Glücks beschäftigt die Menschheit seit jeher. Um es zu finden, müssen wir nicht weit suchen: Denn Glücklichein kommt vor allem aus uns selbst. Über die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich schreibt die deutsche Philosophin und Autorin Ariadne von Schirach.

VON SEBASTIAN BERLETH

Manchen Menschen fällt das Glück anscheinend einfach zu. Ist das Zufall oder können wir ihm auf die Sprünge helfen?

Glück ist Einklang mit sich und mit der Welt. Diese Resonanz können wir herstellen, aber sie stellt sich auch ein, wenn wir mit unseren Meinungen, unserer Perspektive und vor allem unseren Taten uns selbst und dem Leben gerecht werden. Dass dieses Gelingen etwas damit zu tun hat, dass wir daran arbeiten, grosszügig und geduldig zu sein, und letztlich mehr zu geben als zu nehmen, wusste schon Aristoteles. Er hat uns daran erinnert, dass alle, die glücklich werden wollen, sich bemühen sollten, gute Menschen zu sein. Jeden Tag wieder.

Wie würden Sie Glück definieren?

Glück ist widersprüchlich, wie wir. Es changiert zwischen Selbstannahme und Selbsterziehung, Selbsterinnern und Selbstvergessen, Beschenkt-Werden und Geben-Dürfen.

Wann fühlen wir uns glücklich?

Glücklich machen uns Naturerfahrungen, inneres Wachstum und tiefe, echte Beziehungen zu anderen. Dahinter steht die Fähigkeit, ja zum Leben zu sagen. Wenn wir unser Dasein, so wie es ist, mit seiner Schönheit und seinem Leid annehmen können und dabei das Gefühl haben, dass unser Auf-der-Welt-Sein einen Unterschied macht, und sei es nur für einen Menschen oder ein Tier oder einen Baum, der uns liebt und den wir lieben, dann fühlen wir uns hier auf Erden zu Hause. Und das ist nur ein anderes Wort für Glück.

Kann man durch die Suche nach dem Glück unglücklich sein?

Wir leben in einer oberflächlichen und materialistischen Zeit, die den Wert des Menschen mit seiner Leistung gleichsetzt. Doch der Reichtum des Menschen ist innerlich. Nur das Gold unseres Herzens kann uns trösten, nur das Licht des Geistes erhellt die Nacht der Seele.

Kriege, Umweltkatastrophen und Fake News bestimmen heutzutage unsere Nachrichtenlandschaft. Dürfen wir mit gutem Gewissen glücklich sein?

Das Leben ist eine persönliche Angelegenheit. Der einzige Ort, an dem wir mit der Rettung der Welt beginnen können, ist unser eigenes Leben. Wenn wir unser Auf-der-Welt-Sein achten, lernen wir auch das Leben der Anderen und das Leben als Ganzes zu achten. Auch unsere Reaktionen auf den Zustand der Welt und das Leben der Anderen können uns leiten: Traurigkeit macht uns klar, was uns am Herzen liegt, Wut zeigt uns das, was verändert werden soll und aufrichtiger Neid hilft uns zu erkennen, wohin wir uns selbst in Wahrheit bewegen wollen.

Ist die Suche nach dem Glück ein Luxus unserer Gesellschaft? Wie sieht das in autoritären Staaten aus?

Unsere Idee von Glück beinhaltet eine Freiheit, die anderswo nicht gegeben ist. Frauen in Afghanistan und im Iran, Homosexuelle in Uganda, Regimegegner*innen in Hongkong – allen ist Meinungs- und Handlungsfreiheit



genommen. Dennoch sind die Gedanken frei – und der Teil von uns, der sich nicht einsperren, nicht einschüchtern und nicht zum Schweigen bringen lässt, ist der wichtigste Verbündete einer gerechteren Welt.

Wie hält man Glück am besten fest?

Indem man allem, was einem am Herzen liegt, die Treue hält. Indem man Dankbarkeit übt, also immer auf das schaut, was gut ist anstatt auf das, was schlecht ist, indem man seine Beziehungen stärkt und alle Möglichkeiten nutzt, etwas zu geben. Die unordentliche Welt durch Liebe und Beständigkeit immer wieder bewohnbar zu machen, ist eine Aufgabe, die wir bis an unser Lebensende erfüllen können und erfüllen dürfen.

Man hört schlechter, das Gehen fällt schwer und auch das Gedächtnis ist nicht mehr so gut wie früher. Kann man auch im hohen Alter noch glücklich sein?

Wenn der Körper nicht mehr so gut mitmacht, ist das zugleich eine Einladung, nach innen zu blicken. Dort warten Schätze wie die Vergangenheit, die Interessen und Kompetenzen, die man gesammelt hat, und nicht zu vergessen das Reich der menschlichen Spiritualität, wo es erhebende Lektüren gibt – von der Bhagavad Gita bis zur Imitatio Christi. Tut auch mir schon gut (Autorin lacht).

Das Verlassen der eigenen vier Wände und der Umzug in ein Pflegeheim stellen für Seniorinnen und Senioren ein einschneidendes Erlebnis dar. Doch auch hier lässt es sich mit Lebensfreude glücklich leben. Welche Ratschläge würden Sie dafür geben?

Man kann Verantwortung für die Welt übernehmen, genau da, wo man selbst ist. Wie man mit der Familie spricht, mit den Pfleger*innen und Ärzt*innen, ob man gütig oder geizig ist, all das macht einen Unterschied. Wenn wir bis zum Ende Freude an der Welt haben (was nicht immer einfach ist) hat sie auch Freude an uns.

Ja zum Leben sagen – so lässt sich Glück erfahren.

In welchen Momenten fühlen Sie sich glücklich?

Wenn ich meine Tochter ansehe. Beim Blick in den Sternenhimmel. Wenn ich einen Vortrag halten darf. Beim Austausch mit meinen Liebsten. Wenn der Flieder blüht, wenn ich Blumen sehe. Ein frisches Buch und Zeit, es zu lesen. Alleine eine fremde Stadt erkunden. Eine Katze streicheln. Wenn ich in der Natur bin. Wenn ich Schönheit sehe und meine Brust weich wird und mein Herz weit und ich eine tiefe und dankbare Liebe zum Leben spüre.

Was tun Sie, wenn Sie sich einmal unglücklich fühlen?

Atmen. Nach innen blicken. Dem Unglück zuhören. Und es entweder aushalten oder von diesem negativen Gefühl lernen, wonach ich mich sehne, was nicht stimmt und wie es bessergehen könnte. •



•.....•
ARIADNE VON SCHIRACH ist Philosophin und Autorin.

Sie arbeitet als freie Journalistin und Kritikerin und hält Vorträge in ihrem Heimatland Deutschland sowie im Ausland.

Aktuelle Publikation: von Schirach, Ariadne (2021). Von der Kunst, mit seiner Seele zu sprechen. Tropen Verlag, Berlin, Deutschland, ISBN: 978-3-608-50481-1.



Brain Plus

Wir suchen Ihren Beitrag zum Thema «Träume»

In der kommenden Ausgabe von «Einblicke» stellen wir das Thema «Träume» in den Mittelpunkt. Gerne nehmen wir Ihre Gedanken zum Thema auf und drucken ausgewählte Texte oder Bildbeiträge ab.

Wovon träumen Sie? Gibt es einen Traum, der Sie besonders beeindruckt hat?

Was würden Sie tun, wenn Sie sich einen Traum erfüllen könnten? Vielleicht senden Sie uns auch eine Frage zum Thema, auf die Sie sich eine Antwort wünschen? Auch frei erfundene Inhalte sind willkommen. Unter allen Einsendungen verlosen wir ein kleines Geschenk.

Eine Technik, die beim Schreiben Gedanken, Gefühle und damit Ideen unzensuriert festzuhalten hilft, ist «automatisches Schreiben» oder «freies Schreiben». Stellen Sie dazu einen Wecker so, dass er in fünf Minuten klingelt. Notieren Sie den

ersten Gedanken, den Sie haben. Schreiben Sie immer weiter und hören Sie nicht auf. Ihre Hand bleibt immer in Bewegung, auch wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nichts Sinnvolles zu Papier bringen. Wenn Ihnen nichts einfällt, schreiben Sie, dass Ihnen nichts einfällt. Sie können auch einzelne Worte, Satzfragmente oder Wiederholungen aufschreiben. Hören Sie erst zu schreiben auf, wenn der Wecker klingelt.

Im Jahr 2008 fanden bei Diaconis Schreibwerkstätten statt. Viele Diakonissen beteiligten sich daran und brachten ihre Gedanken und Erlebnisse zu Papier. Später erschienen ausgewählte Texte aus den Schreibwerkstätten in Buchform. Schwester Hanni Däster beschreibt darin, wie sie sich überlegt hatte, ob sie überhaupt an der Schreibwerkstatt teilnehmen sollte: «Fernbleiben? Ach, verpasse ich dann interessante Ereignisse? Oder doch nichts? Bin ich zu alt, zu dumm, blamiere ich mich? (...) Neues anzufangen, dazu ist man eigentlich nie zu alt. Um ein wenig in der Vergangenheit zu graben, auch nicht. Unsicherheit kommt wieder über mich, aber – aller Anfang ist schwer.»

Senden Sie Ihren Beitrag bis zum 30. November 2023 an kommunikation@diaconis.ch oder per Post an: Diaconis, Kommunikation, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern. Eingereichte Beiträge müssen von Ihnen verfasst oder erstellt worden sein und dürfen nicht bereits an anderer Stelle erschienen oder eingereicht worden sein. Mit der Zusendung geben Sie Ihr Einverständnis dazu, dass Ihr Beitrag im Magazin «Einblicke» erscheint.

Tipps, wie Sie Ihren Ideengenerator in Schwung bringen können:

- **Schaffen Sie ein angenehmes Arbeitsklima. Manchmal hilft auch ein Wechsel der Umgebung, Ideen zum Fließen zu bringen. Schreiben kann man fast überall, und draussen zu malen hat einen besonderen Reiz. Reservieren Sie sich Zeit, in der Sie ungestört kreativ sein können.**
- **Zusammen geht's leichter: Machen Sie sich gemeinsam mit anderen auf die Suche nach traumhafter Inspiration! Vielleicht hilft Ihnen die Verbindlichkeit, sich Zeit für sich und Ihre Ideen zu nehmen.**
- **Verlieren Sie sich nicht im Detail. Wenn Ihnen das richtige Wort fehlt, setzen Sie einige Punkte und kommen Sie zu einem späteren Zeitpunkt – ausgerüstet mit Wörterbuch oder Thesaurus – darauf zurück. Etwas zu ändern wird einfacher sein, als den ersten Entwurf zu entwickeln.**
- **Die erste Idee muss nicht perfekt sein. Um jene innere Stimme auszutricksen, die uns einredet, ein Entwurf sei nichts wert, gibt es verschiedene Techniken. Ideen zu produzieren, ohne gleich zu werten, ist unabhängig vom Medium auch eine Übungssache, die leichter fällt, wenn man sie schon mehrmals gemacht hat.**



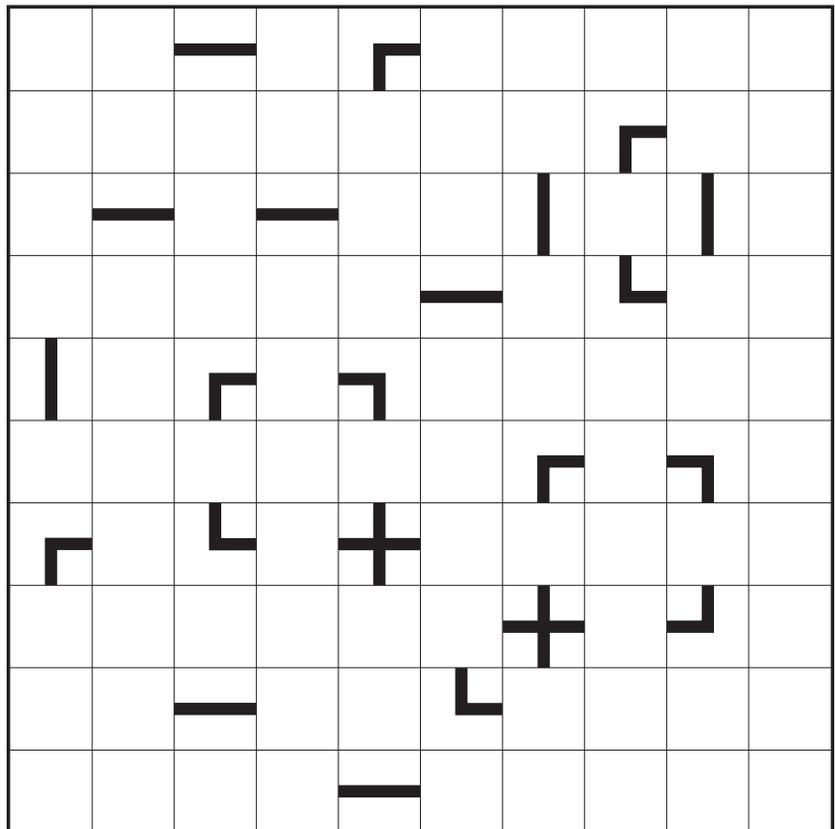


Pipelink

Anleitung

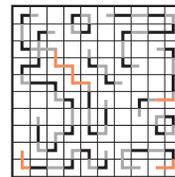
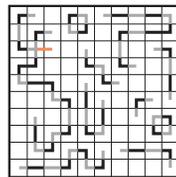
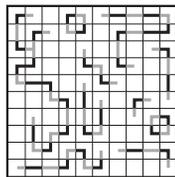
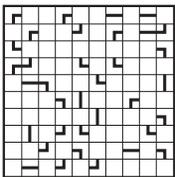
Alle Felder sollen über einen einzigen, durchgehenden Rundweg miteinander verbunden werden. Der Weg führt waagrecht und/oder senkrecht, aber nie diagonal, durch die Feldmittelpunkte. Der Rundweg darf sich beliebig oft kreuzen, aber nicht verzweigen (keine T-Kreuzungen, keine Abzweigungen). Einige Felder sind bereits ausgefüllt, sie dürfen nicht verändert werden.

Auflösung auf Seite 18

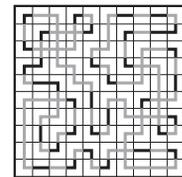


Lösungstipps

Beispiel:



Beispiel gelöst:



1.
Alle vorgegebenen Wegstücke können um mindestens ein halbes Feld verlängert werden.

2.
Es gibt keine Verzweigungen, nur Kreuzungen.

3.
In den Ecken gibt es immer nur eine Möglichkeit. Ecken können sich auch mitten im Spielfeld über bereits vorgegebene Wegstücke ergeben.

4.
Wenn man sich eine Linie vorstellt, die zwei beliebige Seiten des Spielfelds miteinander verbindet, schneidet diese Linie den Rundkurs eine gerade Anzahl Male.

Quelle: Rätsel von Daisuke Kobayashi, indi.s58.xrea.com, Freeware. Beispielrätsel von Otto Janko, www.janko.at.



Pilze und Klee: Unser Glücks-Rezept für Sie

Gutes Essen macht glücklich: Freuen Sie sich mit uns auf die Pilzsaizon

Wie Sie in dieser Ausgabe bereits lesen konnten, benötigt jede Person ihre ganz eigenen Zutaten zum Glück. Daher möchten wir Ihnen an dieser Stelle ein etwas anderes Glücksrezept vorstellen: Eine Kombination aus (Glücks)-Pilzen und (Glücks)-Klee. Dazu vereinen wir feine Pilze mit Glarner Schabziger – ein Käse, der polarisiert und eine über eintausendjährige Geschichte hat. Der besondere Geruch stammt vom Hornklee, der dem Magerkäse beigemischt wird. Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen!

Catering für Ihren Anlass



Planen Sie einen Apéro, einen Stehlunch oder ein gediegenes Dinner? Diaconis macht es möglich: Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung mit Catering-Anlässen. Weitere Informationen zu unserem Angebot für Ihren gelungenen Anlass finden Sie unter: www.diaconis.ch/gastronomie.

Rezept Pilz-Crostini mit Glarner Schabziger

Rezept für 4 Personen:

- 40 ml Olivenöl
- 200 g Pilze, gemischt
- 20 g Schalotten
- 10 ml Zitronensaft
- 30 g Glarner Schabziger
- Salz, Pfeffer
- 1 g Rosmarin
- 2 Stk. Ciabatta, klein
- 20 g Butter zum Rösten

Vorbereitung

Zeitaufwand: 20 Minuten

1. Pilze mit einem Messer säubern, evtl. kurz mit kaltem Wasser abbrausen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Pilze in kleine Würfel schneiden.
2. Schalotten hacken.
3. Glarner Schabziger fein reiben.
4. Rosmarin hacken und mit 10 ml Olivenöl vermischen.
5. Ciabatta halbieren, mit der Butter bestreichen und in einer Pfanne rösten.

Zubereitung

Zeitaufwand: 20 Minuten

1. Restliches Olivenöl erhitzen, Pilze begeben und sautieren.
2. Schalotten dazugeben und mitdünsten.
3. Leicht salzen und Flüssigkeit reduzieren.
4. Mit dem Zitronensaft ablöschen und reduzieren, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.
5. Glarner Schabziger dazugeben und unterrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Masse auf den gerösteten Brotscheiben verteilen.
8. Mit der Rosmarin-Öl-Mischung beträufeln.

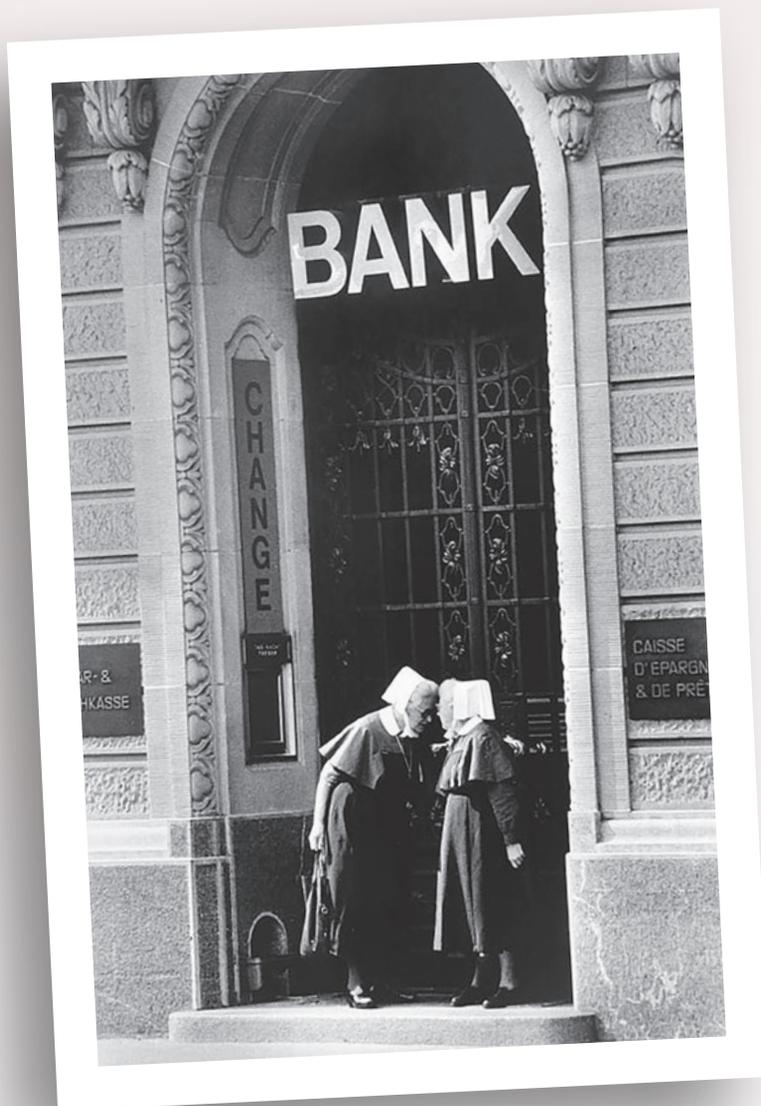
LORENZ WEGELIN

Leiter Hotellerie Diaconis





Rückblick



Ein kleines Erlebnis, das mich all die vielen Jahre hindurch begleitete, möchte ich hier weitergeben.

Es zeigt, wie Gottes Hilfe uneingeschränkt ist. Vor dem Eintritt in das Diakonissenhaus Bern arbeitete ich schon im Werk mit. Zu dritt gingen wir an einem Nachmittag aus und sollten zu einer bestimmten Stunde wieder zurück sein. Plötzlich merkten wir, dass wir dies nicht schaffen würden. Kurzerhand stiegen wir in das nächste Tram. Zu spät merkten wir, dass keines von uns drei Geld auf sich trug. Was tun? Ich schaute mich um und fand auf dem Boden ein Fünfundzwanzig-Rappen-Stück. Es reichte für uns drei zur Fahrt, denn ein Billett kostete damals 15 Rappen. Wir kamen rechtzeitig zurück und ich konnte nur staunen über Gottes Liebe zu uns Menschenkindern.

Der Herr hilft auf wunderbare Weise. Dies hat mich gelehrt, alles auf den Herrn zu werfen, alle kleinen und grossen Sorgen.

Originaltext von Schwester Rosette Mühlethaler zu ihrem 70-Jahre-Jubiläum.

Erschienen in: Diakonissenhaus Bern, Monatsgruss Nr. 5, 71. Jahrgang, Oktober 1988, S. 92



«Die Stiftung ist für die Menschen da»

Während die meisten Unternehmen Profite erwirtschaften müssen, verfolgt Diaconis einen nicht gewinnorientierten Stiftungsauftrag. «Im Mittelpunkt unseres Handelns stehen der Mensch und sein Wohlergehen», sagt Stiftungsdirektor Jannik Witmer.

Herr Witmer, welchen Auftrag verfolgt ihre Stiftung?

Gemäss Handelsregister ist dies die «Erfüllung des diakonischen Auftrages der christlichen Kirche im Sinne solidarischen Handelns für und mit kranken und betagten Menschen sowie seelisch, körperlich und sozial Bedürftigen». Etwas verständlicher ausgedrückt sind wir für Menschen da, die Unterstützung an den Übergängen des Lebens benötigen.

Das klingt vielversprechend. Für Ihre Unternehmung gelten im Umkehrschluss keine betriebswirtschaftlichen Grundsätze?

Selbstverständlich finden diese auch bei uns Anwendung. Dank unserer geringen Verschuldung und dem fehlenden Gewinnanspruch haben wir aber mehr Spielraum, um den Bedürfnissen von

Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeitenden gerecht zu werden.

Können Sie dafür einige Beispiele nennen?

Seit dem 1. Januar 2022 haben alle unsere Mitarbeitenden einen Anspruch auf mindestens sechs Wochen Ferien. Aber auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner profitieren: Die Pflegeheime bieten ihnen ein erweitertes Kulinarik-Angebot sowie ein überdurchschnittlich umfangreiches Aktivierungs- und Freizeitangebot. In der Palliative Care setzen wir auf die medizinische Fallsteuerung, zudem erhalten alle Patientinnen und Patienten – unabhängig von ihrer Versicherungslösung – ein Einzelzimmer, das Privatsphäre ermöglicht.

Man liest immer wieder, dass Pflegepersonal schwer zu finden ist. Was macht Diaconis zum attraktiven Arbeitgeber?

Neben zahlreichen Benefits beschäftigen wir in der Pflege mehr Mitarbeitende als wir gemäss gesetzlichen Auflagen einsetzen müssten. Bei personellen Engpässen, von denen wir in der Langzeitpflege auch betroffen sind, ergänzen wir das Team stets mit temporären Arbeitskräften. Für viele Mitarbeitende spielen die zentrale Lage von Diaconis, Möglichkeiten für Teilzeitarbeit und das angenehme Arbeitsklima eine wichtige Rolle. Wir haben dieses Jahr in der Pflege eine historisch tiefe Fluktuation, was uns sehr freut und uns in unserem Weg bestärkt.

Welcher ist Ihr Lieblingsort auf dem Diaconis-Gelände?

Auf unserem Areal gibt es unzählige schöne Orte. Zu meinen Favoriten gehören die Dachterrassen auf den Häusern Oranienburg und Altenberg, die beide eine atemberaubende Aussicht auf Altstadt, Berge und Aare bieten.

Herr Witmer, was wünschen Sie sich als Stiftungsdirektor für die Zukunft der Stiftung?

Ich wünsche mir, dass unser Geschäftsmodell langfristig erfolgreich ist und wir die Gelegenheit erhalten, dieses zu multiplizieren, um so möglichst vielen Menschen Mehrwerte bieten zu können. •



JANNIK WITMER
Stiftungsdirektor



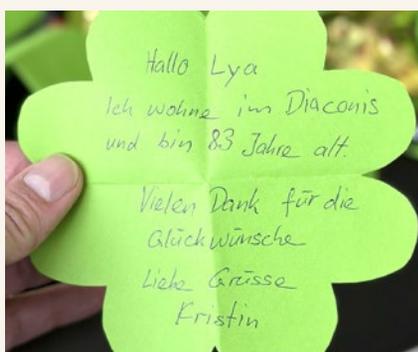
«Ich hoffe, es geht dir gut und du bist glücklich»

Im April erreichte uns aussergewöhnliche Post: Im Rahmen ihrer Projektwoche «Glück» schrieben Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klasse der Schulen Wabern kreative Glücksbotschaften an unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Als wir das Paket der Schule Wabern im April öffneten, leuchteten uns viele farbige Briefe und Karten entgegen. Liebevoll gestaltet sollten sie unseren Bewohnerinnen und Bewohnern einen Moment des Glücks bescheren. Lehrerin Thi-Thi Luong erklärt uns die Idee hinter der aussergewöhnlichen Aktion: «Unser persönliches Glück und das Glück in unserem Umfeld stehen normalerweise in unserem Fokus. Menschen in unserem Umfeld nehmen wir un-

mittelbar wahr und Kontakte mit ihnen können wir auch zu einem gewissen Grad beeinflussen. Doch auch Personen, die wir nicht kennen, können wir etwas glücklicher machen. Dazu braucht es nicht sehr viel. Ein Lächeln, eine Aufmerksamkeit oder die eine kleine Grussbotschaft. Im Rahmen unserer Projektwoche «Glück» war es mir ein wichtiges Anliegen, dass die Schülerinnen und Schüler nicht nur an ihr eigenes Glück denken, sondern sich auch Gedanken darüber machen, wie sie andere Personen, die Sie nicht persönlich kennen, glücklich machen können. Daher haben wir beschlossen, an die Bewohnerinnen und Bewohner von Diaconis zu schreiben.» Das Erstaunen und die Freude über die Post war gross. Auch wir wollten daraufhin kreativ sein und uns bei den Schülerinnen und Schüler angemessen bedanken. Dazu organisierte das Team der Aktivierung und Freizeitgestaltung einen «Glücks-Nachmittag» in der Cafeteria, bei dem die Bewohnerin-

nen und Bewohner die ihnen zugeschickten Karten lasen und sich Zeit nahmen, auf die vielen Fragen einzugehen. Auf kleeblattförmigen, grünen Kärtchen schrieben die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Antworten und Glücksbotschaften. Unsere Post hat ihre Wirkung nicht verfehlt. «Die Freude bei den Schülerinnen und Schülern war sehr gross, als sie die Grusskarten zurück erhielten. Vielen Dank für die schöne Aktion», so Lehrerin Thi-Thi Luong. Auch wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei der Schule Wabern für diese tolle Aktion bedanken, sie hat unseren Bewohnerinnen und Bewohnern viel Freude bereitet. •



PETER LINDER

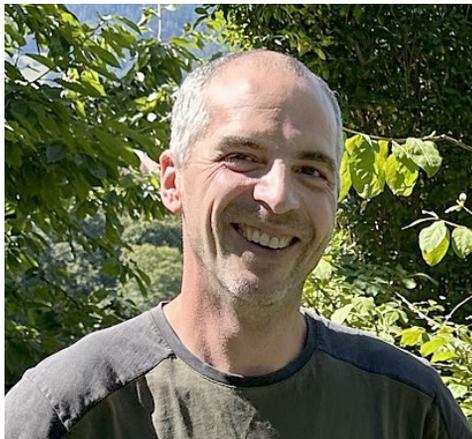
Arbeiten im Einklang mit der Natur



Peter Linder ist Leiter Technischer Dienst und Garten bei Diaconis.
Für «Einblicke» erzählt er von seiner Leidenschaft für die Natur und warum ihn die Diaconis-Gärten glücklich machen.

«Nicht jeder hat einen so schönen Arbeitsplatz wie ich – das wird mir jeden Tag aufs Neue bewusst, wenn ich am Aarehang arbeite, der gegen Süden ausgerichtet ist. Der Ausblick von hier auf die Berner Altstadt, die Aare sowie die Alpen ist etwas ganz Besonderes. Auf insgesamt 6 Hektaren, die sich von der Schänzlistrasse bis hinab zur Aare erstrecken, bewirtschaften mein Team und ich das Diaconis-Areal. Wir sorgen für eine Umgebung, die dem Anbau von Lebensmitteln dient. Zudem bieten die grossen Gärten Raum zur Erholung – für Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende sowie Anwohnerinnen und Anwohner.

Auf zahlreichen Weiden und Blumenwiesen wächst nicht nur eine Fülle an Wildpflanzen wie Flockenblumen, Hufeisenklee, Margeriten und an einigen Stellen sogar der mittlerweile seltene Wiesensalbei. Diese Flächen spiegeln mit Sträuchern, Grossbäumen und Hochstamm-Obstbäumen auch den ländlichen Charakter der Stadt Bern und eine Landschaft wider, wie sie vor über 100 Jahren im Mittelland weit verbreitet war. Die Gartenanlagen bilden ein wahres Paradies für Vögel, Insekten und Bienen. Unser Küchenteam verwandelt Äpfel,



PETER LINDER, Leiter Technischer Dienst und Garten bei Diaconis

Birnen und Zwetschgen ebenso wie verschiedene Gemüse und Kräuter aus eigenem Anbau in feine Gerichte für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Einen Teil der Früchte nutzen wir zum Brennen von Schnaps, der im Bistro Aareblick im Haus Altenberg verkauft wird.

Nebst dem nachhaltigen Umgang mit Ressourcen bei der Landschaftspflege legen wir grossen Wert auf die Förderung der Artenvielfalt durch das Pflanzen von einheimischen und ortsspezifischen Sträuchern und Stauden. Sie

erhalten unser einzigartiges Landschaftsbild so nahe am Stadtzentrum. Zudem verzichten wir konsequent auf den Einsatz von Pestiziden. So fühlen sich nicht nur die hier ansässigen Mauer- und Zauneidechsen wohl, sondern vereinzelt auch Ringelnattern, die man hier eigentlich nicht erwarten würde.

Mit dem Gärtnern habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Dabei kann ich mich kreativ ausdrücken, die Umwelt schützen und verbessern. Und ganz nebenbei bereiten mir die vielen Blumen und Pflanzen täglich grosse Freude. Es ist eine wahrlich schöne Möglichkeit, das Glück vor den eigenen Füßen zu finden.»



Seitenblick mit Beatrice Amsler

Welche Eigenschaften braucht es, um eine heilpädagogische Schule zu leiten?

Offenheit für Vielfalt, Organisationstalent, eine schnelle Auffassungsgabe und Verständnis für komplexe Situationen sind Eigenschaften, die es für die Leitung einer heilpädagogischen Schule braucht.

Denken Sie an Ihre eigene Schulzeit zurück – welches sind Ihre schönsten Erinnerungen?

*Spontan kommen mir Handarbeiten, die Maibummel und einige Lehrpersonen in den Sinn, die uns als Schüler*innen ernst genommen und wohlwollend begleitet haben.*

Wo finden Sie privat Ihr Glück?

Im Bestaunen, Begehen, Befühlen der Natur. Beim Wandern, Reisen, unterwegs sein, Projekte schmieden und Geniessen mit meinem Mann. Meine Kinder glücklich zu erleben und Teil ihres Lebens sein zu dürfen.

Sie haben auch als Lehrerin gearbeitet. Wie würden Ihre Schülerinnen und Schüler Sie beschreiben?

*Die Schüler*innen sagten mir, ich sei streng, aber fair und nett. Sie meinten auch, ich würde sie verstehen, mit mir könne man reden und man fühle sich verstanden.*

Welcher ist Ihr Lieblingsort in der Stadt Bern und warum?

Ich liebe die Aare, sei es zum Schwimmen oder zum Entlangspazieren. Im Fluss, mit dem Fluss, im oder am Wasser zu sein, gibt mir Kraft und Inspiration.

Welche Werte sollten Schülerinnen und Schüler aus ihrer Schulzeit fürs Leben mitnehmen?

Freude am Leben und Lernen sowie Achtung vor sich selbst und den unterschiedlichen Mitmenschen.

Eine Persönlichkeit aus der Region. Kurz befragt.



Beatrice Amsler

Biografie

Beatrice Amsler leitet seit fünf Jahren die heilpädagogische Christophorus Schule Bern. Zuvor war sie rund 20 Jahre lang als Lehrerin – unter anderem an Rudolf Steiner Schulen – tätig.

Ausblick

Diaconis-Kurse und -Veranstaltungen 2023

Diese und weitere Veranstaltungen finden Sie auch auf www.diaconis.ch/aktuelles.

Themenwoche Marokko

Sonntag,

10. September 2023

10.00 – 10.40 Uhr

Sonntags-Matinée zu Marokko «Weisheiten aus dem Orient»

Musik: Mahmoud Turkani (auf der Oud)

Lesung: Jasmin Zehnder (Märchen aus 1001 Nacht und biblische Verse)

Eintritt frei.

Diaconis Wohnen & Pflege Oranienburg, Kapelle, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern

Montag, 11. September bis

Freitag, 15. September 2023

Themenwoche Marokko für Bewohnerinnen und Bewohner

Einzelne Aktivitäten stehen auch Angehörigen und Drittpersonen offen.

Bitte informieren Sie sich unter www.diaconis.ch/aktuelles

Themenabend «Pflegeheim als Chance»

Mittwoch, 1. November 2023

17.30 – 19.00 Uhr

Themenabend «Pflegeheim als Chance – gemeinsam statt einsam»

Auch im Alter lässt sich das Glück in der Gemeinschaft finden, z.B. im Pflegeheim.

Von den Chancen, die sich durch das Leben im Pflegeheim bieten, erzählt aus wissenschaftlicher Sicht Prof. Dr. Maya Zumstein-Shaha, stellvertretende Leiterin der Abteilung angewandte Forschung und Entwicklung Pflege an der Berner Fachhochschule.

Eintritt frei.

Diaconis Panoramasaal, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

Anmeldung bis 27. Oktober an kommunikation@diaconis.ch oder 031 337 77 93.

Kurs «Letzte Hilfe»

Freitag, 3. November 2023

14.00 – 19.00 Uhr

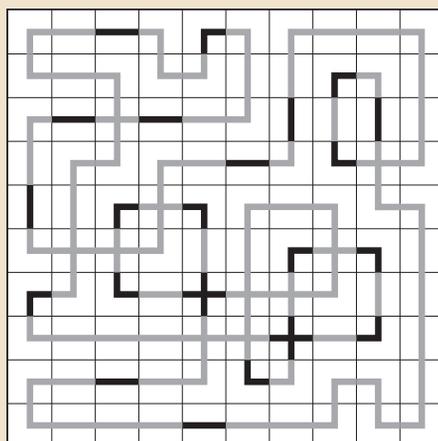
Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen

Die Kurskosten werden von Diaconis getragen.

Diaconis Panoramasaal, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

Anmeldung an: Anja Michel, Seelsorgerin Diaconis, anja.michel@diaconis.ch oder 076 405 41 38.

Auflösung des Rätsels von Seite 11:



Unsere wiederkehrenden Veranstaltungen

Dienstag, 12. September 2023

Dienstag, 7. November 2023

jeweils 19.00–20.00 Uhr

Salonkonzerte

Musikschülerinnen und -schüler des Konsi Bern spielen in der Villa Sarepta. Eintritt frei.

Diaconis Villa Sarepta, Schänzlistrasse 19, 3013 Bern

Anmeldung an: kommunikation@diaconis.ch oder 031 337 77 93.

Donnerstag, 16. November 2023

16.30–18.00 Uhr

Öffentliche Besichtigung Wohnen & Pflege

Werfen Sie einen Blick in unsere Häuser Wohnen & Pflege Belvoir und Oranienburg sowie die Seniorenresidenz Villa Sarepta an der Schänzlistrasse. Lernen Sie unser Angebot kennen und informieren Sie sich unverbindlich direkt vor Ort.

Treffpunkt: Diaconis Wohnen & Pflege Oranienburg, Schänzlistrasse 15, 3013 Bern.

Anmeldung an: kommunikation@diaconis.ch oder 031 337 77 93.

Freitag, 29. September 2023

Freitag, 27. Oktober 2023

Freitag, 24. November 2023

jeweils 19.30–20.45 Uhr

Meditationsabende «Du bist ein Gott, der mich sieht»

Vertiefungsabende in Stille mit Texten aus der Bibel.

Mutterhaus der Berner Diakonissen, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern.

Unkostenbeitrag pro Abend: CHF 5.00

Anmeldung für die Abende oder für persönliche, geistliche Begleitung:

Sr. Lydia Schranz, Diakonisse, Exerzitienleiterin, lydia.schranz@diaconis.ch, 079 247 77 51.

Gottesdienste, Tagzeitengebete

Die Teilnahme steht allen Interessierten offen.

Nähere Angaben erhalten Sie unter www.berner-diakonissen.ch sowie über 031 337 77 35.

Impressum

Herausgeberin: Diaconis, Schänzlistrasse 43, 3013 Bern

kommunikation@diaconis.ch

Fotos: Rahel Taeubert (Porträt Seite 9), iStock (Titelbild, Seiten 9 und 12)

Diaconis Archiv (Seite 13), weitere Bilder zur Verfügung gestellt

Konzept: Zoebeli Communications AG

Layout: rubmedia AG, Wabern

Druck: rubmedia AG, Wabern

Auflage: 34 500 Exemplare

«einblicke» erscheint zweimal jährlich

Dieses Produkt wird auf umweltschonendem Papier gedruckt.

Spenden

Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie Diaconis bei besonderen Anschaffungen oder bei speziellen Projekten zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Spendenkonto: IBAN CH71 0079 0016 2865 4281 9



Dieser QR-Code kann mit dem QR-Scanner Ihrer E-Banking App gelesen werden.



gedruckt in der
schweiz

