Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 74 (2003)

Heft: 11

Artikel: Wellness/Fitness, Wohlbefinden, Wohlfühlen : ... und fühl mich wohl als wie ...

Autor: Ritter, Erika

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804805

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wellness/Fitness, Wohlbefinden, Wohlfühlen

...und fühl mich wohl als wie...

Für die letzte CURAVIVA-Nummer – noch mehr oder weniger unter der Aegide der langjährigen Chefredaktorin – wird von ihr eine typisch persönlich geprägte Einführung zum Schwerpunktthema erwartet: Wellness/Fitness – Wohlbefinden – Wohlfühlen. Die zentrale Botschaft der geplanten Aussagen liegt ganz klar auf dem Begriff «Wohlfühlen».

Eigentlich enthält bereits das Editorial grundsätzliche Überlegungen zum Thema. Trotzdem soll zum Abschied eine Doppelseite gestaltet werden ... Ich fühle mich gar nicht wohl!

Erstmals in diesem Herbst hüllt draussen Nebel Haus, Garten, Dorf, Feld und Wald ein. Ich sehe einfach nicht durch ... noch nicht.
Also: erstmals eine Tasse frischen Kaffees. Wie oft schon dient jede nur mögliche Ausrede, um den Beginn der Schreibarbeit so weit als irgend zulässig hinaus zu schieben.
– Dabei purzeln die Reizworte seit Tagen – und Nächten – im Kopf herum: Wellness/Fitness, Wohlbefinden, Wohlfühlen!
– Dabei habe ich herumtelefoniert: In eurem Leitbild finden sich Begriffe wie Wohlbefinden und Wohlfühlen, als eigentliches Versprechen an die Bewohnerinnen und Bewohner?
E-Mails trudeln ein. Selbstverständlich sind die fraglichen Ausschnitte als redaktionelle Arbeitsunterlagen erhältlich. Die Post bringt weitere Angaben zum Thema. Einmal mehr beweisen die angesprochenen Heimleitungen ihre Bereitschaft zu Kommunikation und Kooperation. Was nicht anders zu erwarten war, wie die Erfahrung aus mehr als fünfzehn Jahren Redaktionsarbeit immer wieder gezeigt hat und somit auch zum Abschluss bestätigt wird. Das Erinnerungsvermögen weist diesbezüglich ein absolutes Plus zugunsten der Heimverantwortlichen und -mitverantwortlichen auf.
Die Zusammenarbeit war von Interesse an der Öffentlichkeitsarbeit des Verbandes, von Wohlwollen gegenüber dem Redaktionsteam, von fachlicher Unterstützung durch die Profis geprägt. Kurzum: sie war gut! Vielen, vielen Dank. Möge sich dies auf den nachfolgenden Chef, Robert Hansen und sein Team übertragen.

Inzwischen ist mein Kaffee kalt geworden. Draussen lichtet sich der Nebel und eine klare Herbstsonne bricht durch. Eigentlich sollte der Blick durchs Fenster wohlige Gefühle auslösen. Tut er aber ganz und gar nicht, sind doch seit meinem Unfall besagte Fenster nie mehr richtig geputzt worden, was bei mir, in der Funktion als Hausfrau, alles andere als Wohlgefühl bewirkt, angefangen vom getrübten Blickfeld bis zu ... Ja, bis zu was eigentlich? Zum schlechten Gewissen? Empfinde ich beim Anblick der ungeputzten Fenster Schuldgefühle? Wem gegenüber? Mir selber? Meiner Familie? Wenn ja, warum?

Wasser und Stein: Beharrungsvermögen und ständiges Fliessen. Erst, wenn ich beides in mir selber finden, anerkennen und akzeptieren kann, ist mir die Möglichkeit gegeben, mich auch wohl zu fühlen.

Warum ist es mir nicht möglich, mich einfach dem farbenprächtigen Bild vor dem Fenster hinzugeben und mich wohl zu fühlen? Habe ich nicht allen Grund mich wohl zufühlen? Vor zwei Tagen ist unsere jüngste Enkeltochter auf die Welt gekommen. Zu früh, aber Mutter und Kind sind wohlauf und Marieli ist ein Schätzeli mit noch eingedrücktem Näschen, roten Druckflecken auf den Wangen und rabenschwarzem Haar.
Da war bei unserem Besuch dieses winzige, neue Menschenleben, hingekuschelt auf dem Körper der Mutter, sorglich zugedeckt, in tiefem Schlaf. Nur gelegentlich kam ein leiser «Chnörzeliton». Die Kleine hat sich offensichtlich wohlgefühlt. Dieses Bild am Wochenbett vermittelte mir das Erlebnis von Wohlfühlen als viel mehr wie einfaches körperliches Wohlbefinden. Da war Vertrauen spürbar, Urvertrauen in das, was nach dem Eintritt in die Welt als Mutter erlebt wird, als Familie, als Wärme und Geborgenheit, als Nahrungsquelle – und als Etwas, das für mich als Neuling da ist, für mich Zeit hat und sich diese Zeit auch nimmt. Dem wird nicht immer so sein. Die grösseren Kinder werden ihre Ansprüche ebenfalls stellen, das Ehepaar als solches, die Grossfamilie mit der älteren Generation und ihren spezifischen Problemen. Gerade diese Tage zeigen uns, wie nah Geburt und Tod beieinander liegen.

Fitness/Wellness. Seit Jahren gehört das regelmässige Training – vom Arzt empfohlen – mindestens zweimal wöchentlich zum Programm. Vom Gips befreit trug das Schwimmen zum Aufbau des Wohlbefindens bei. Des körperlichen Wohlbefindens. Zum Wohlfühlen gehört mehr.
In den Leitbildern der Seniorenin stitutionen finden sich Hinweise auf Dienstleistungen wie Aktivitäten, Pflege und Betreuung, Sicherheit, Beauty, Bildung, Kursmöglichkeiten, Kommunikation, die zentrale Lage, der schöne Garten, als wichtige Punkte die Achtung der persönlichen Würde, Offenheit, Vertrauen sowie die Förderung der vorhandenen Entfaltungsmöglichkeiten. Kopf, Herz und Hand sind angesprochen.
Hier zeigt sich zum körperlichen Wohlbefinden das Bestreben nach Wohlfühlen. «Wir streben nach und arbeiten mit einem ganzheitlichen Menschenbild», erklärte mir eine der Gesprächspartnerinnen am Telefon. Wohlfühlen heisst nicht nur sauber und warm mit genügend Nahrung auf dem Teller. «Wohlfühlen hat meiner Meinung nach viel, sehr viel mit Zeit haben zu tun. Und da happert es gelegentlich sehr, leider. Sicher: Ohne Wohlbefinden kein Wohlfühlen.
Für die Abrechnung an die Versicherer hat das Wohlbefinden Priorität.
Wir würden oft gerne mehr zum Wohlfühlen beitragen.»
In den Kinder- und Jugendheimen, in den Behinderteninstitutionen, die Antworten gleichen sich.

Und damals? Als ich noch ein Kind war? Welche Wohlfühlmomente sind mir im Gedächtnis geblieben? Sicher, da waren die Eltern. Ihr Arbeitstag begann morgens um fünf und endete abends um zehn. Wohlfühlzeit blieb wenig.
Aber da war noch die bäuerliche Stube der Grossmutter mit dem grossen Kachelofen. In diesem Kachelofen gab es eine Höhlung. Grossmutter stellte jeweils das Essen hinein zum Warmhalten, oder die Wärmflaschen für die Nacht. Das Schönste aber war, selber in diese warme Höhle hinein zu kriechen, sich zusammen zu rollen wie eine zufriedene Katze und ganz still träumen zu dürfen. Dort habe ich mich als Kind wohl gefühlt, sicher, zufrieden, geborgen, unantast- und unangreifbar. Später wurde das Ofenloch zu klein für mich respektive ich fühlte mich zu gross dafür. Kindereien. Wie gerne würde ich mich heute gelegentlich in so eine warme Höhle zurückziehen. Grossmutter war ja dafür besorgt, dass der Ofen nicht zu heiss wurde, und zum Essen rief sich mich rechtzeitig heraus. Wellness und Fitness holten – wenigstens während der unvergesslichen Ferien – wir Kinder uns im Löschteich hinter der Scheune und auf dem grossen alten Nussbaum, bei der Arbeit auf den Feldern des Onkels, im Stall oder auf dem Heuboden.

Vieles, das ich in den Jahren der redaktionellen Arbeit beim Heimverband Schweiz, bei CURAVIVA, erfahren und gelernt habe, hat mich sehr belastet. Wie oft habe ich Wohlfühl-Momente vermisst in den Berichten und Meldungen, die da auf den Schreibtisch geflattert kamen. Wellness/Fitness hat viel mit Prävention zu tun. Auch Wohlbefinden ist primär mit Körperlichkeit verknüpft. Wohlfühlen findet auf einer anderen Ebene statt.
Darum wünschte ich mir zum Abschied von der Chefredaktion CURAVIVA eine Wohlfühlnummer.

Text und Foto: Erika Ritter