

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 3

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 01.02.2026

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





### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Am 19. Juli habe ich von meinem Vorgänger Stefan Brändlin das Ruder als Geschäftsleiter von Pro Senectute Kanton Luzern übernommen. Gerne nutze ich hier die Gelegenheit, mich Ihnen kurz vorzustellen.

Beruflich ursprünglich aus der Pflege kommend, absolvierte ich im Abendstudium die Schule für Soziale Arbeit sowie eine Zusatzausbildung in Betriebs- und Unternehmensführung. Seit über 20 Jahren bin ich in Verwaltungen und NPOs in diversen Führungspositionen tätig. Als Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Zürich beschäftigte ich mich seit 2008 mit allen Dienstleistungen, Organisations- und Strategiefragen. Dabei kamen mir meine Erfahrungen in allen sozialen Themen vom Säugling bis zum Senior zugute. Als Person verstehe ich mich als Allrounder, der gerne die «Adlerperspektive» einnimmt. Ebenso bin ich interessiert, die Zusammenhänge in einer Organisation zu verstehen, und habe den Ansporn, mir so viel Sachverständnis anzueignen, damit ich die richtigen Fragen stellen kann, um so zu einer möglichst umfassenden Analyse der zu meisternden Situation zu kommen. In diesem Sinne werde ich künftig die Geschicke von Pro Senectute Kanton Luzern mit meinen hoch motivierten, kompetenten Mitarbeitenden zum Wohle der älteren Bevölkerung steuern. Handlungsbedarf sehe ich in der Optimierung interner Strukturen und Abläufe, der Neuausrichtung der Dienstleistungen auf den künftigen Bedarf und die Sicherstellung der Finanzierung unserer Leistungen, damit wir unseren Auftrag langfristig erfüllen können. Vorerst wünsche ich Ihnen nun aber viel Freude bei der Lektüre dieser Zenit-Ausgabe. Es geht darin schwerpunktmässig um die inneren Welten von Menschen. Im grossen Interview erzählt Heinz Frei, wie er seit seinem Unfall vor 38 Jahren zum erfolgreichen Rollstuhlsportler wurde, und Trudy Furrer-Estermann beleuchtet die gesundheitsfördernde Wirkung des biografischen Schreibens. Die Möglichkeiten der klinischen Hypnose sind ebenso ein Thema wie die persönlichen Denkwelten einer an Frühdemenz erkrankten Frau und eines pensionierten Bibliothekars.

**Michael Muheim,**  
Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

**Impressum**  
ZENIT ist ein Produkt  
von Pro Senectute  
Kanton Luzern  
Erscheint vierteljährlich

**Redaktionsadresse**  
ZENIT, Pro Senectute  
Kanton Luzern  
Bundesplatz 14  
6002 Luzern  
Telefon: 041 226 11 88  
E-Mail:  
info@lu.pro-senectute.ch

**Redaktion**  
Jürg Lauber (Leitung)  
Stefan Brändlin  
Monika Fischer  
Esther Peter

**Layout/Produktion**  
mediamatrix.ch GmbH

**Inserate**  
Pro Senectute Kanton  
Luzern, Geschäftsstelle

**Druck und Expedition**  
Vogt-Schild Druck AG  
Gutenbergstrasse 1  
CH-4552 Derendingen

**Auflage**  
48 000

**Abonnemente**  
Für club-sixtysix-  
Mitglieder im  
Jahresbeitrag inbegriffen

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# inhalt

- 4 IM ZENIT**  
Im Gespräch mit Heinz Frei.
- 8 PERSÖNLICHKEITEN**  
Paul Hess und Rita Schwager erzählen  
von ihren realen und ihren inneren Welten.
- 12 BIOGRAFISCHES SCHREIBEN**  
Trudy Furrer-Estermann über die  
wohltuende Wirkung des bewussten  
Umgangs mit der Sprache.
- 15 KLINISCHE HYPNOSE**  
Psychologe Andreas Hegi erklärt, wie  
Menschen mit einer Querschnittlähmung  
zu mentaler Freiheit finden können.
- 18 UNTERWEGS – EIN LEBEN LANG**  
Ein Rückblick in Bildern auf den  
erfolgreichen Vorabend-Event im KKL.
- 21 KONTRAPUNKT**  
Die Psychologin Lisa Schmuckli  
beschreibt, wie Fantasien und Träume  
das Leben von Jung und Alt bereichern.
- 25 WAS MACHT EIGENTLICH ...?**  
Zu Besuch bei Cécile Bühlmann, der  
einstigen Nationalrätin der Grünen.
- 26 HERBSTSAMMLUNG**  
Wie man mit Spenden die Sozial- und  
Altersarbeit unterstützt.
- 28 SCHWEIZER GESCHICHTE, TEIL 15**  
Dr. phil. Walter Steffen über den  
Kalten Krieg in der Schweiz.
- 32 AGENDA**  
Spannende Termine und Anlässe,  
die man sich vormerken sollte.
- 41 CLUB SIXTYSIX**  
Karibisches Feeling im Tropenhaus  
Wolhusen.
- 43 GUT ZU WISSEN**  
Wichtige Adressen von Pro Senectute  
Kanton Luzern.