

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2016)
Heft: 4

Artikel: Kleine Auszeiten mit grosser Wirkung
Autor: Peter, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820631>

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: 03.02.2026

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

Kleine Auszeiten mit grosser Wirkung

Johann Meyer betreut seine an Frontotemporaler Demenz erkrankte Frau, Maria Hecht wacht stundenlang am Bett von Sterbenden oder von Menschen, die nach einer schweren Operation in der Nacht nicht alleine sein möchten.

Zenit-Redaktorin Esther Peter erzählten sie, wie und wo sie sich Inseln schaffen und Auszeiten nehmen, um Kraft und Energie für ihre Arbeit zu tanken.



Fotos: Esther Peter

Maria Hecht-Birrer, 69, Zell

Wenn Maria Hecht-Birrer zu einer Sitzwache in der Nacht gerufen wird, dann weiss sie nie, in welcher Verfassung sie die betroffene Person antrifft. Liegt sie im Sterben? Ist sie infolge einer Operation sehr unruhig? Ist sie noch ansprechbar? «Ich mache mir vorgängig ganz bewusst keine Gedan-

ken darüber, welche Person und vor allem in welchem Zustand ich sie antreffe. So kann ich meine Aufgabe unbefangen wahrnehmen und mich ganz auf die Wünsche und Bedürfnisse der mir anvertrauten Person einlassen», erzählt sie. Und ergänzt: «Bereits nach wenigen Minuten ist mir dieser

Mensch jeweils nicht mehr fremd. Ich spüre ein tiefes Vertrauen, auch wenn es manchmal nicht mehr ausgesprochen werden kann.»

Sprechen über Gott und die Welt, singen, lesen, beten – Maria Hecht hat grosse Achtung vor den Menschen, die ihre Hilfe in Anspruch nehmen. Nach einer mehrstündigen Sitzwache verspürt sie zwar schon hin und wieder eine mentale Müdigkeit, aber auch einen tiefen inneren Frieden: «Ich kehre nach diesen Begegnungen immer gestärkt nach Hause zurück.» Schlafen und sich ausruhen kann sie aber unmittelbar danach nicht. Vielmehr benötigt sie Bewegung. Bei der täglichen Hausarbeit lässt sie die vergangenen Stunden nochmals Revue passieren. Seit einiger Zeit macht sie sich auch Notizen von ihren Einsätzen. So geht für sie das «Verarbeiten» des Erlebten sehr schnell, und sie bekundet keine Mühe, sofort wieder im Alltag anzukommen.

Es sind kleine Auszeiten, wie der regelmässige Austausch mit der gesamten Sitzwachgruppe oder Weiterbildungen, welche Maria Hecht jene Energie geben, die sie benötigt, um diese wertvolle Aufgabe überhaupt auszuüben. Aufgewachsen in einer Grossfamilie ist ihr die Gabe und das feine Gespür, Menschen in schwierigen Situationen helfen und unterstützen zu können, in die Wiege gelegt worden. Kraft tankt sie vor allem in der Natur. Der grosse Garten und besonders die Blumen benötigen regelmässig Pflege. Beinahe täglich ist sie zudem mit dem Elektrobike unterwegs. Diese längeren oder kürzeren Ausfahrten im Napfgebiet geniesst sie in vollen Zügen. Das Luzerner Hinterland eigne sich hervorragend, um abzuschalten und Energie zu tanken.

Nicht selten macht sie irgendwo Rast, lässt für eine Weile ihren Blick in die Ferne schweifen und entdeckt die Weite, die Vielfältigkeit und die Schönheit der Natur. Am liebsten ist Maria

„Ich kehre nach den Begegnungen gestärkt nach Hause zurück.“

Hecht alleine unterwegs. So kann sie das Tempo selber bestimmen, genauso wie es jene Menschen, die sie bei der Sitzwache begleitet, auch tun. «Es ist für mich eine grosse Ehre, wenn ich

eine Frau oder einen Mann auf dem letzten Weg, sei es im Spital oder im Betagtenzentrum, begleiten darf.»

Angst vor dem eigenen Sterben hat sie keine. «Der Tod gehört zum Leben wie die Geburt.» Sie macht sich darüber aber auch noch keine grossen Gedanken. Sie wünscht sich momentan nur eines: Dass sie noch lange genügend Kraft und Energie hat, viele Menschen auf einem Stück ihres Lebensweges begleiten zu können. ■



Johann Meyer, 71, Richenthal

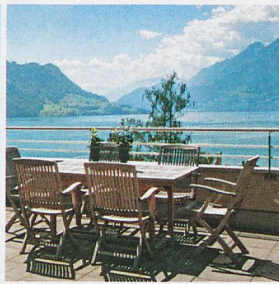
Für die Zeit nach seiner Pensionierung im Jahr 2011 hatte Johann Meyer viele Pläne. Schifffahrten auf der Rhone, dem Rhein und von Passau nach Budapest sowie das Wandern in den heimischen Bergen standen ganz zuoberst auf der Prioritätenliste.

Auf einer dieser Reisen fiel dem Richenthaler aber auf, dass die Vergesslichkeit seiner Frau stärker wurde. Genauere Abklärungen nach der Rückkehr in der Memory Clinic Sursee ergaben schnell die Diagnose Fronto-

temporale Demenz. Nachdem sich Johann Meyer bei den Ärzten, aber auch im Internet ausführlich mit dieser Form von Demenz auseinandergesetzt hatte, war für ihn klar, dass er seine Frau so lange wie möglich zu Hause pflegen wollte.

Er übernahm fortan die Betreuung grossmehrheitlich alleine, kann aber jederzeit auf die Unterstützung der beiden Kinder und von Freunden und Bekannten zählen. Es sei ein grosser und unerwarteter Einschnitt gewesen,

Nicht daheim
und doch zu
Hause.



Eine herrliche Sicht über den See,
familiäre Atmosphäre und pflege-
rische Kompetenz: der «Seeblick».

Sie suchen Erholung und wollen sich an Komfort
und gutem Essen erfreuen? Die Natur geniessen,
vielfältige Freizeitmöglichkeiten und entspan-
nende Wellness-Angebote nutzen?

Oder möchten Sie aus medizinischen Gründen,
zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt,
in einer angenehmen Umgebung regenerieren?

Unsere geschulten Teams bieten herzliche
Gastlichkeit, professionelle Pflege und ganzheit-
liche Nachbehandlungen. Geniessen Sie Ihren
Aufenthalt im «Seeblick» – eines der führenden
Kurhäuser in der Zentralschweiz.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch: Kurhaus Seeblick | Baumenweg 20 | CH-6353 Weggis
T +41 41 392 02 02 | reservation@kurhaus-seeblick.ch | kurhaus-seeblick.ch


seeblick
KURHAUS WEGGIS



Gutschein für:

- Hörtest
- Hörgeräteservice/-kontrolle
- Optimierung jedes Hörgerätes
- Hörberatung



HÖRZENTRUM,  SCHWEIZ
LUZERN

**Testen Sie unverbindlich
die neuesten Hörsysteme –**
individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Hörzentrum Schweiz Luzern AG
Maihofstrasse 95A
6006 Luzern
Tel. 041 420 71 91

www.hzs.ch

seit die Diagnose feststand, sagt der pensionierte Mikrobiologie-Laborant. Spontane Ausflüge oder gar Reisen waren von einem Tag auf den anderen nicht mehr möglich. Der Tagesablauf musste per sofort umgestellt werden. Noch klarere Strukturen und Rituale als zu Familien- oder Berufszeiten wurden notwendig, um die künftigen Betreuungsaufgaben wahrnehmen zu können. «Bis vor einem Jahr konnte ich meine Frau noch wunderbar in den Alltag integrieren. Gemeinsames Kochen, Essen, Fernsehen und auch Spaziergänge waren wichtig, um die Erinnerungen zu stärken und den zunehmenden Gedächtnisverlust möglichst lange hinauszuzögern.»

Doch jetzt, nach dem Sprachverlust und der stark eingeschränkten Mobilität, ist dies alles nicht mehr möglich. Die Pflege wird immer intensiver. Umso wichtiger ist es für den 71-Jährigen, dass er sich zwischenzeit-

„Ich brauche Zeiteinseln, um Kraft für die Betreuung zu tanken.“

lich Inseln schafft und Auszeiten nimmt, um Kraft für die nicht immer einfachen Betreuungsaufgaben zu tanken. «Am besten erhole ich mich in der Natur», erzählt er. Viel zu tun gibt es unter anderem im grossen Garten rund ums Eigenheim.

Bei den regelmässigen Ausfahrten mit dem Velo Club Dagmersellen sowie in den Veloferien im Ausland lädt er seine Energiespeicher wieder auf. Wenn er sich in den Sommermonaten mit Freunden für eine Bergtour verabredet, dann weiss Johann Meyer seine Frau bei den «Herbstzeitlosen» in Mauensee, einem Angebot der Stiftung Aktion Demenz, in den besten

Händen. «Es ist mir wichtig, dass sich meine Frau während meiner Abwesenheit wohlfühlt. Nur so kann ich sie loslassen und auch abschalten.»

Johann Meyer hofft, dass er weiterhin die Kraft findet, die Betreuungsaufgaben auszuüben. «Obwohl wir wegen der nicht mehr vorhandenen Sprache nicht mehr miteinander diskutieren können, spüre ich, wie meine Frau es schätzt und wie dankbar sie ist, dass sie ihren letzten Lebensabschnitt zu Hause verbringen darf.»

Die Krankheit seiner Frau habe ihn stärker gemacht. Gedanken über seine persönliche Zukunft macht er sich keine. «Ich habe gelernt, jeden Tag so zu nehmen, wie er gerade kommt.» Nur eines weiss er bereits jetzt ganz genau: Er muss sich irgendwann wieder neu orientieren. Regelmässige Auszeiten nehmen und Inseln schaffen – dies wird künftig ein fester Bestandteil im Leben von Johann Meyer sein. ■

Wir verlosen 25 x 2 Tickets für die Oper «Zauberflöte»!

Gönnen Sie sich einen unvergesslichen Opernabend im Luzern Theater. Dank der Partnerschaft mit JTI kommen Zenit-Leserinnen und Leser zu einem ganz besonderen Operngenuss.

Für die Aufführung der Oper «Die Zauberflöte» von Wolfgang Amadeus Mozart vom Mittwoch, 4. Januar, 17 Uhr, gibt es 25 x 2 Tickets zu gewinnen.

Was kostet es, erwachsen zu werden? Welche Prüfungen muss man bestehen? Wem darf man trauen? Und wie fühlt sich die erste grosse Liebe an? Prinz Tamino und sein neuer Freund Papageno finden sich plötzlich in einer unbekannten Welt wieder, in einem Irrgarten voller Prüfungen, Manipulation und Täuschung. Während die Königin der Nacht versucht, die beiden für ihre Rache an Sarastro zu instrumentalisieren, entpuppt sich dieser als Autoritätsperson.

«Die Zauberflöte» überrascht wegen ihrer Doppelbödigkeiten immer wieder aufs Neue. Klare Zuschreibungen von Gut und Böse lassen sich nicht treffen. Beeindruckende Vielstimmigkeiten in Text und Musik machen sie zu einem menschlichen Stück für Herz und Verstand, das dem Dualismus der Dinge auf den Grund geht. Der belgische Regisseur Wouter Van Looy, im Musiktheater für Kinder und Jugendliche genauso zu Hause wie im Musiktheater für Erwachsene, inszeniert zur Weihnachtszeit Mozarts Märchenoper als grossen Bilderbogen für die ganze Familie. Auf der Reise in das ungewisse Land des Erwachsenseins werden Tamino, Pamina, Papageno und Papagena von den Knaben der Luzerner Kantorei begleitet.

**Exklusiv
für ZENIT-
Leserinnen
und -Leser:**

Verlosung von 25 x 2 Gratistickets für die Aufführung der Oper «Die Zauberflöte» im Luzerner Theater, vom Mittwoch, 4. Januar, 17 Uhr. Teilnahme bis Dienstag, 29. November, 12.00 Uhr, Telefon 041 226 11 88.