

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 14 • Dezember 2018

Reden hilft! – Besonders im Herbst sind Menschen anfälliger in emotionale Krisen hineinzuschlittern.

Alltägliche Rituale können in einer persönlichen Krisensituation Halt geben und so diese leichter bewältigbar machen. Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens persönliche Krisen und sie gehören – ebenso wie Momente der Freude und des Glücks – zum Leben dazu. Über das Belastende zu reden, ist wesentlich für eine gute Krisenbewältigung, ebenso wichtig ist ein offenes Ohr für andere in Krisensituationen zu haben.

↪ Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

↪ Seite 03
Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

↪ Seite 04 bis 06
Rituale und Traditionen
Interviews zum Thema

↪ Seite 09
Island
Land aus Feuer und Eis

↪ Seite 11
Traditionen
Entstehung und Veränderung

↪ Seite 08 bis 11
Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches
und Gesundheit & Fitness

↪ Seite 18
Blank's „Spitze Feder“
Rätsel & Impressum

Mit News aus Wien, Salzburg,
und Innsbruck

Einblicke & Ausblicke

"I bin a altmodischer Hund, die kleinsten Dinge können mich am meisten freu'n. Das Leb'n is so bunt, es müssen die Aug'n nur offenbleib'n. [...] I seh' zum Jammern keinen Grund, wenn was net schnell und einfach geht", so der steirische Liedermacher Gert Steinbäcker.

Und manchmal geht es nicht schnell und einfach. Manche werden ärgerlich, wenn der gewohnte Ablauf gestört wird. Das liebevoll gewonnene Ritual nicht ausgeführt werden kann. – Wir haben wieder interessante Persönlichkeiten in unseren Residenzen gefragt, was ihnen Rituale und Traditionen bedeuten. Für Samuel (19) ist der wohlverdiente Mittagschlaf zu einem ganz wichtigen Ritual geworden (Seite 4 ff).

Traditionen entstehen – und manchmal müssen diese auch verändert werden (Seite 11). Zu Weihnachten gibt es traditionellerweise oft einen Karpfen, den man aber auf vielfältige Art und Weise zubereiten kann (Seite 10). Inter-

sant ist auch die Symbolik verschiedener weihnachtlicher Speisen. – Doch bevor es soweit ist und Weihnachten vor der Tür steht, kommt der Advent. Advent heißt vor allem ankommen. „Um irgendwo wirklich ankommen zu können, brauche ich volle Aufmerksamkeit“, meint Dompfarrer Toni Faber (Seite 8). Wenn man 2019 seinen Urlaub in Island plant, sollte man aufmerksam den Reisetipp über dieses Land aus Feuer und Eis lesen (Seite 9).

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur



Und so wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen des „Residenz Spiegels“, so wie frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at



Zuhören und reden hilft!

Alltägliche Rituale können in einer persönlichen Krisensituation Halt geben, und so diese leichter bewältigbar machen. Besonders im Herbst sind viele Menschen anfälliger in emotionale Krisen hineinzuschlittern. Über das Belastende zu reden, ist wesentlich für eine Krisenbewältigung.

von Georg Amschl und Alexandra Raidl

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens persönliche Krisen und sie gehören – ebenso wie Momente der Freude und des Glücks – zum Leben dazu. Krisen bergen aber auch die Gefahr von negativen Entwicklungen, nämlich dann, wenn eine positive Bewältigung – aus unterschiedlichsten Gründen – misslingt, oder eine plötzliche Zuspitzung die Situation unerträglich erscheinen lässt. Wir haben den ärztlichen Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien, Dr. Claudius Stein, zum Interview gebeten.

Warum kommen gerade in der Weihnachtszeit viele Menschen – vor allem auch ältere Menschen – in emotionale Krisensituationen?

Claudius Stein: Ich würde davon ausgehen, dass es ein großes Problem ist, wenn Menschen einsam sind oder keine Familie haben und sie mitbekommen, dass die anderen im Familienkreis oder in einem sozialen Umfeld feiern und sie selbst feststellen müssen, dass sie alleine oder einsam sind. Dies ist wahrscheinlich der Hauptgrund, warum Menschen zu Weihnach-

ten in Krisen geraten. – Sicher begünstigt Einsamkeit die Entstehung von Krisen. Gerade in der Bewältigung von Krisen ist die gute Unterstützung durch ein tragfähiges, soziales Umfeld ein sehr wichtiger Punkt. Auch die Hilfe durch das Kriseninterventionszentrum besteht im Wesentlichen darin, dass wir den Menschen anbieten mit uns Gespräche führen zu können, dass wir zuhören und versuchen eine tragfähige Beziehung herzustellen. Diese Beziehung braucht es, dass man sich öffnen kann und mit seinen Sorgen und Ängsten bei jemanden ankommen kann – ein offenes Ohr findet. Sehr

**„Am Ende wird alles gut!
Und wenn es noch nicht gut ist,
ist es noch nicht das Ende.“**

Oscar Wilde
irischer Lyriker, Dramatiker, Bühnenautor
1854 – 1900

viele Krisen werden ganz ohne professionelle Hilfe im Familien- und Freundeskreis bewältigt, wenn es ein verständnisvolles Umfeld gibt. Zum Beispiel mit Angehörigen oder Freunden, die auch bereit sind, einen in dieser Zeit zu begleiten. Die offen dafür sind, sich anzuhören, was dieser Mensch für Sorgen hat – ganz einfach da zu sein. Das ist ein wesentlicher Teil von Krisenbewältigung.

Wie definieren Sie eine Krise?

Claudius Stein: Eine Krise definiert sich durch zwei Dinge. – **Erstens** muss es einen äußeren Anlass geben. Es gibt viele Anlässe, die für uns alle gut nachvollziehbar sind, dass es zu einer Krise kommt. So zum Beispiel der Verlust naher Angehöriger, eine Trennung oder die Diagnose einer schweren Erkrankung, Arbeitsplatzverlust, aber auch lebensverändernde Ereignisse, wie etwa die Pensionierung oder zum Beispiel der Umzug aus einer Wohnung in eine betreute Einrichtung. Prinzipiell können viele Ereignisse in unserem Leben zu Krisenauslösern werden. Und **zweitens**, wenn wir aufgrund unserer Lebensumstände, unseres Alters, unserer Persönlichkeitsentwicklung, aufgrund dessen, was wir mitbringen um Krisen zu bewältigen – was wir gelernt haben im Laufe des Lebens – uns momentan nicht mehr in der Lage sehen, mit dieser Situation fertig zu werden.

Viele Menschen bewältigen die angeführten Anlässe gut. So führt der Verlust eines nahen Angehörigen zu einer Trauerreaktion, die per se noch keine Krise ist. Wenn ich jedoch das Gefühl habe, was mir zur Verfügung steht, wie ich normalerweise mein Leben bewältige, funktioniert nicht – zum Beispiel, es gibt niemanden, mit dem ich Reden kann oder ich habe niemanden zum Reden – dann kann sich diese emotionale Situation sehr rasch zuspitzen. Bis hin zu Entwicklungen, wie 'ich kann nicht mehr weiter' oder 'die Situation ist ausweglos' und dies kann manchmal dazu führen, dass man das Gefühl hat, so nicht mehr Weiterleben zu können.

Geraten Ältere oder Jüngere leichter in eine Krisensituation?

Claudius Stein: Krisensituationen prinzipiell sind altersunabhängig. Wobei sich natürlich im Laufe des Älterwerdens die Anlässe von Krisen und deren Bewältigung verändern. So kann derselbe Krisen Anlass in einem jüngerem Alter möglicherweise gut bewältigt werden und im späteren Lebensalter größere Schwierigkeiten machen. Und umgekehrt. – Ältere Menschen bringen viel Lebenserfahrung mit und haben viele Erfahrungen gemacht, wie man mit schwierigen Lebenssituationen umgeht. Sie haben gute Ressourcen und sind möglicherweise für manche Krisen im Alter recht gut gewappnet. – Das ist natürlich immer sehr individuell, wie auch die Entstehung und der Verlauf von Krisen. So muss man bei der Unterstützung von Menschen in Krisensituationen jedes mal neu schauen, was braucht dieser Mensch und wo setzen wir mit unsere Unterstützung an.



Welche Wege aus einer Krisensituation gibt es?

Claudius Stein: Grundsätzlich kann man sagen, dass die Unterstützung durch andere, das Sprechen über Gefühle, die mit einer Krise verbunden sind, und bei jemanden anderen ein offenes Ohr dafür zu finden, in aller Regel etwas ist, was immer hilfreich ist. – Natürlich ist es immer ein sehr individueller Weg aus der Krise. Ein guter Zugang zu den eigenen Gefühlen und das 'darüber reden können', die Fähigkeit über sich nachzudenken und das mitteilen zu können, was einen bewegt, so wie die Fähigkeit auch Unterstützung annehmen zu können, erleichtert den Weg aus einer Krisensituation.

Als Außenstehender kann man nachfragen: 'Mir kommt vor, es geht Ihnen schlecht. Ich mache mir Sorgen um Sie. Gibt es irgendetwas, was Sie belastet?'. – Das Problem des anderen zu bagatellisieren oder das vorschnelle Trost und Rat spenden, sind meist Dinge, die nicht sehr hilfreich sind. Der größte Fehler, den man machen kann in der Unterstützung von Menschen in Krisen, ist nicht hinzuhören oder das Problem zu übergehen.

Können Rituale eine Bewältigung einer Krise erleichtern?

Claudius Stein: Auf jeden Fall können Rituale dabei unterstützen eine Krise zu überwinden. Gerade wenn man von Verlusten spricht, so ist

es für viele Menschen schon sehr hilfreich, dass sie beim Begräbnis eine große Anteilnahme erleben. Dass viele da sind, die einen begleiten und man gut Abschied nehmen kann. Diese Dinge helfen dabei eine Krise zu bewältigen. – Es hat wenig Sinn, Rituale von außen aufzudrängen, wenn Menschen dazu keinen Zugang haben. Sind Menschen zum Beispiel gläubig, so können religiöse Rituale sehr hilfreich sein.

Gibt es Möglichkeiten zu verhindern, nicht in eine Krise zu geraten?

Claudius Stein: Letztendlich wird jeder Mensch im Laufe seines Lebens Krisen durchleben müssen. Manchmal kann man diese besser, manchmal schlechter bewältigen. Grundsätzlich ist ein gutes soziales Umfeld schon sehr wichtig, um persönliche Krisen gut zu verarbeiten.

Welche Anzeichen gibt es, dass ich mich in einer Krise befinde?

Claudius Stein: Man bemerkt depressive Symptome, wie zum Beispiel: 'ich komme nicht mehr aus dem Bett heraus' oder man ist antriebs- und freudlos. Auch Ängste können zunehmen, Schlafstörungen oder psychosomatische Symptome werden verstärkt wahrgenommen. Für Außenstehende Personen ist oft der Rückzug betreffender Personen wahrnehmbar. Das Abweichen von normalen Verhaltensweisen ist ein Hinweis auf eine Krise.

„Auch aus Steinen, die Dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas Schönes bauen.“

Erich Kästner
deutscher Schriftsteller, Drehbuchautor
1899 – 1974

Für Depressionen sind im Jahresverlauf zwei Spitzen spürbar. Die eine ist im Frühjahr und die andere im Herbst. Wobei man generell sagen muss, dass es in Zeiten, mit vielen Veränderungen, oft schwierig ist für Menschen, denen es ohnehin nicht so gut geht.

Ambulante Krisenintervention Salzburg
5020 Salzburg, Südtiroler Platz 11 / 1. Stock
Anonyme Beratung
MO bis FR von 13 bis 21.30 Uhr
Tel. 0662 / 43 33 51

Psychiatrische Ambulanz Univ. Klinik Innsbruck
6020 Innsbruck, Anichstraße 35
Tel. 0512 / 504 – 236 48

Dr. Claudius Stein

Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer
Kriseninterventionszentrum Wien
1090 Wien, Lazarettgasse 14A
Anonyme Beratung
MO bis FR von 10 bis 17 Uhr
Tel. 01 / 406 95 95



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführer



Georg Schimper
Geschäftsführender Direktor

Perspektiven

Traditionen. – Nach 20 Jahren kann man schon sagen, dass mittlerweile so manche Veranstaltung in der Weihnachtszeit in den einzelnen Häusern der Senioren Residenzen zu einer lieben Tradition geworden ist. So gibt es am 24. Dezember in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa ein festliches Abendessen für die Bewohnerinnen und Bewohner, die Adventkranzsegnung zu Beginn der Adventszeit in der Residenz Mirabell in Salzburg oder die Weihnachtsmesse mit dem Abt aus dem Stift Wilten und dem anschließenden Galadinner in der Residenz Veldidenapark in Innsbruck. All dies sind nur kleine, beispielhafte Bausteine aus einer Vielzahl an wiederkehrenden Veranstaltungen in den einzelnen Residenz im Jahreslauf. All diese regelmäßigen Veranstaltungen bilden einen Rahmen – sind mittlerweile Traditionen – und sie geben Halt und Orientierung, für Bewohner und Mitarbeiter.

Im operativen Tagesgeschäft sind im Oktober und November traditioneller Weise die Budgetplanungen für das kommende Kalenderjahr ein sehr wichtiger Bestandteil. Gilt es doch Investitionen zu planen – alles nur mit dem Ziel unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein ansprechendes „Zuhause“ zu ermöglichen. Aber es gilt auch in innovative Projekte zu investieren und uns mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auseinandersetzen, um den jeweiligen Erwartungen zukünftiger Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren Residenzen bestmöglich begegnen zu können.

Traditionen – im Privat-, wie auch im Wirtschaftsleben – sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Kultur. Aber wie sagte Gustav Mahler: „Tradition ist Bewahrung des Feuers und nicht Anbetung der Asche.“ In diesem Sinn wünschen wir Ihnen frohe Weihnachten und alles Gute für das Jahr 2019.

Wohlverdienter Mittagsschlaf

von Simone Pfeiffer

Seit August steht Samuel (19) den Bewohnern der Residenz Mirabell als Zivildienstler unterstützend zur Seite. Wir fragten ihn, wie er es mit Traditionen und Ritualen hält.

Haben Sie ein bestimmtes Ritual, mit dem Sie am Morgen in den Tag starten bzw. am Abend zu Bett gehen?

Samuel: Am Morgen öffne ich nach dem Aufstehen zunächst alle Fenster. Anschließend vollziehe ich meinen Kultivierungsprozess: Duschen, Zähne putzen, Anziehen und eine schöne heiße Tasse Kaffee. Danach lege ich mich nochmals für eine halbe Stunde auf mein Sofa, um zu dösen. Erst dann starte ich in meinen Tag.

04



Nach Ende seines Zivildienstes möchte Samuel Architektur studieren.

Wie wichtig sind Rituale und Traditionen für Sie persönlich?

Samuel: Sehr wichtig, denn wenn ich mich erschöpft fühle, halten sie mich in der Spur. Besonders die familiären Traditionen und Rituale sind für mich stets ein Grund zur Vorfreude; ein Gefühl, das ich nicht missen möchte. Ich finde zudem, dass Traditionen generell sehr wichtig sind, da sie immer auch Spiegel der Kultur sind.

Lehnen junge Menschen nicht oft Rituale und Traditionen ab?

Samuel: Ich würde nicht sagen, dass Jugendliche Rituale und Traditionen grundsätzlich ablehnen. Sie nehmen nur solche an, mit denen sie sich wohl fühlen. Ich beispielsweise muss mich damit identifizieren können.

Haben Sie sich neue Gewohnheiten angeeignet, seit Sie in der Residenz Mirabell tätig sind?

Samuel: So wie unsere Bewohner liebe ich den wohlverdienten Mittagsschlaf. Da meine Wohnung in der Nähe liegt, gehe ich mittags immer dorthin und schlafe eine halbe Stunde. Anschließend habe ich wieder Kraft für den restlichen Tag.



„Mein schönes Innsbruck am grünen Inn“

Das Grammophon seiner Tante konnte Gerhard (90) in den Wirren des II. Weltkrieges retten. – Viele Jahre war er Vorsitzender der Studienkommission am Institut für Psychologie an der Universität Innsbruck.

von Astrid Huber

Haben Sie ein bestimmtes Ritual, mit dem Sie am Abend zu Bett gehen?

Gerhard: Ja, ich gehe mit meinen E-Book-Reader zu Bett. Das feine daran ist, er schaltet sich aus, wenn ich 5 Minuten nicht weiter blättere. „Tradition ist, wenn sich nichts ändert.“

Stimmt das?

Gerhard: Das ist negativ ausgedrückt. Meine Meinung ist im Positiven, dass Traditionen



Ein E-Book zu lesen oder E-Mails zu schreiben sind für Gerhard noch immer ganz alltägliche Dinge.

Werte enthalten, die in der Regel verwendet werden. Sie geben Sicherheit und Vertrautheit. **Haben Sie sich als junger Mensch Ritualen und Traditionen entgegen gestellt oder diese akzeptiert?**

Gerhard: Im Alter von 15 Jahren wurde ich als Luftwaffenhelfer in den Krieg eingezogen und kam im Winter 1944/1945 nach Pommern, weit weg von meiner Familie und meinem vertrauten Umfeld in Wuppertal. Aus einem katholisch

geprägten Elternhaus, der Vater als aktives Kirchenmitglied und ich als ehemaliger Messdiener. Da durfte ich keine eigenen Rituale oder Traditionen leben, das wäre lebensgefährlich gewesen. Aber nach Kriegsende trat ich sofort wieder der katholischen Jugend bei und betätigte mich die nächsten Jahre intensiv.

Wie wichtig waren in Ihrem Beruf bestimmte Rituale und Traditionen?

Gerhard: Diese haben in Studium und Beruf eine nicht geringe Rolle gespielt. Ich habe 1950 in Köln begonnen Chemie, Physik und Philosophie und dann weiter in Innsbruck noch Psychologie zu studieren. Ich bin somit vertraut mit unterschiedlichen wissenschaftlichen Traditionen und deren Ritualen.

Sind Traditionen und Rituale etwas Gutes?

Gerhard: Ja schon. Sonst müssten wir das Rad immer wieder neu erfinden!

Warum sind Sie in die Residenz Veldidenapark gezogen?

Gerhard: Ich hatte im Frühsommer einen Unfall. Da ich die letzten Jahre allein gelebt habe, kam ich zu dem Entschluss, dass es nun Zeit dafür ist – ich bin 90.

Eignet man sich in der neuen Gemeinschaft in der Residenz neue Gewohnheiten an?

Gerhard: Noch habe ich keine neuen Gewohnheiten, aber ich bin ziemlich sicher, sie werden noch kommen.



Der „Bamkraxler“ hat Tradition

Vor einem Jahr haben die beiden Städter und Einzelkinder, Marianne (64) und Kurt (71), die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa zu ihrem Alterssitz gemacht. Sie wollten selbst für ihre Zukunft vorsorgen.

von Georg Amschl

"Eigentlich sind uns Traditionen und Rituale nicht so wichtig", sagt Marianne. Dennoch gibt es Sachen, die den beiden wichtig sind. "Bei meinen Eltern war es Tradition, dass alle immer beim Abendessen da sind", sagt Kurt, "mein Vater, der Jurist war, achtete immer sehr darauf, dass er spätestens um zwanzig Uhr zuhause war und gemeinsam gegessen wurde. Das war ein Sakrileg." Kurt hat dann dieses Ritual auch in seine Partnerschaft mit Marianne mitübernommen. "Und ich bin sehr beleidigt, wäre meine Frau einmal nicht zum Abendessen da", ergänzt Kurt schmunzelnd.

'Bamkraxler' & Teddybär

"Meine Großmutter ging mit uns immer auf den Kalvarienberg. Wir haben damals im 18. Bezirk gewohnt. – Und dann hat sie für uns Kinder immer einen 'Bamkraxler' (Holzspielzeug) und Zuckerwatte gekauft. Das war schon Tradition", erzählt Marianne, "und zu Allerheiligen hat die Großmutter immer Allerheiligen-Striezel gebacken. Für uns Kinder hat sie dann immer einen Striezel in Form eines Vogels geflochten." Weihnachten achtete Mariannes' Großmutter immer darauf, dass die ganze Familie pünktlich um 17 Uhr versammelt war. "Und dann läutete das Glocklerl", sagt Marianne. – Auch bei Kurt war es so ähnlich. "Doch die Zeit war eine etwas andere. So wirkliche Christbäume hat es nicht

gegeben. Aber die schönsten Weihnachten die ich als kleiner Bub erlebte, waren die, als ich einen Teddybären geschenkt bekommen habe. Meine sieben Tanten und meine Eltern haben aus einem Innenfell einer amerikanischen Fliegerjacke einen Teddybären gebastelt. Und diesen Bären habe ich heiß geliebt", erzählt Kurt.



Mariannes Leidenschaft ist ihre "Mini-Schuh-Sammlung". Stilettoes soweit das Auge reicht.

Verlust der Tradition

"Zusammengehörigkeit und Traditionen haben wir alle miteinander verloren. Und das schwappt auch auf die alte Generation über", meint Kurt nachdenklich, "damals war es gang und gäbe, dass man sich gegenseitig geholfen hat. Das gibt es heute kaum noch." "Das fängt schon beim Danke sagen und Grüßen an", ergänzt Marianne, "auf das wir sehr viel wert legen." – "Hier in der Senioren Residenz waren wir von der Freundlichkeit der Mitarbeiter begeistert", erzählen die beiden.

Wordrap

Wir haben Samuel, Gerhard, Marianne, Kurt, Karl, Gertraut und Christa zum Wordrap gebeten. Das ist ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen:

Tradition ist für mich ...

Samuel: „ ... Kultur.“
 Gerhard: „ ... etwas Nützliches.“
 Marianne: „ ... als Kind eine lästige Pflicht.“
 Kurt: „ ... ein wichtiger Bestandteil der Kultur.“
 Karl: „ ... Bewahren von Althergebrachtem.“
 Gertraut: „ ... gehört dazu zum Leben.“
 Christa: „ ... eine Gewohnheit.“

Weihnachten ist für mich ...

Samuel: „ ... Familie.“
 Gerhard: „ ... Christmette.“
 Marianne: „ ... Zeit zur Besinnlichkeit.“
 Kurt: „ ... echte Tradition, wenn es nicht amerikanisiert ist.“
 Karl: „ ... ohne Bedeutung.“
 Gertraut: „ ... ein Familienfest.“
 Christa: „ ... Tradition.“

Gerne würde ich ...

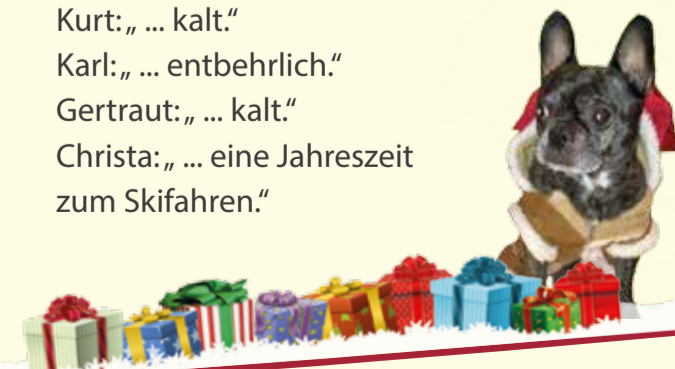
Samuel: „ ... an Weihnachten frei haben.“
 Gerhard: „ ... meine Großeltern kennen lernen.“
 Marianne: „ ... da sein.“
 Kurt: „ ... da sein.“
 Karl: „ ... dirigieren können.“
 Gertraut: „ ... keine Schmerzen haben.“

Im neuen Jahr möchte ich ...

Gerhard: „ ... meine Freunde wiedersehen.“
 Marianne: „ ... so weitermachen wie bisher.“
 Kurt: „ ... endlich Ordnung in meine Sachen bringen.“
 Karl: „ ... möglichst viele Opern und Konzertaufführungen absolvieren.“
 Gertraut: „ ... dass ich halbwegs gesund bleibe und niemanden zur Last falle.“

Winter ist ...

Samuel: „ ... kalt.“
 Gerhard: „ ... Skitouren.“
 Marianne: „ ... schrecklich.“
 Kurt: „ ... kalt.“
 Karl: „ ... entbehrlich.“
 Gertraut: „ ... kalt.“
 Christa: „ ... eine Jahreszeit zum Skifahren.“





„Kein jugendlicher Revolluzzer“

Seit einem Jahr wohnt der Jurist Karl (75) in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Die leichte Erreichbarkeit der Wiener Innenstadt war für den begeisterten Konzert- und Opernbesucher ausschlaggebend.

von Georg Amschl

Wie wichtig sind Ihnen Traditionen?

Karl: Mir persönlich sind sie nicht wichtig, – aber es ist klar, dass Traditionen sozusagen das Skelett für das menschliche Zusammenleben bilden anhand des von Generation zu Generation Weitergegeben. Aber es darf nicht so sein, dass dadurch das Leben in der Tradition erstarrt. Es soll natürlich eine Fortentwicklung



„Für mich ist die Senioren Residenz ein Apartment-Hotel, dessen Vorteile ich genieße“, so Karl.

stattfinden. Das tut es ja, – wenn auch in sehr langen Zeiträumen. So gibt es auch einige Beispiele in der jetzt nahenden Weihnachtszeit, wie sich Traditionen verändern. War der Tag der Geschenke zu Maria Theresias Zeiten noch der Nikolaus-Tag, wo sich das alles im bescheidenen Rahmen mit Äpfel und Nüssen abgespielt hat, so wurde dies heute mehr und mehr kommerzialisiert. Auch tauchen neue Trends auf. So wird es immer mehr zum Kampf 'Christkind' gegen 'Weihnachtsmann'.

... also hat Gustav Mahler recht, wenn er sagt: 'Tradition ist Bewahrung des Feuers und nicht Anbetung der Asche.'

Karl: Ja, richtig!

Waren in Ihrem Beruf Rituale wichtig?

Karl: Bei Gericht hatte ich eher mit Ritualen zu tun. Wobei ich im Ritual das 'wie' des Lebens der Traditionen sehe. Die Tradition ist das eine Ding und die Ausgestaltung ist das Ritual. So wie eine Messe, die ihr Ritual hat, gibt es das natürlich auch in den Gerichtsverhandlungen. – Muss es auch geben, weil bei Verhandlungen oft verschiedene Meinungen aufeinander prallen. Hier braucht es ein geregeltes Prozedere, wie das eben in der Prozessordnung zum tragen kommt. Sonst artet das in einem Tohuwabohu aus.

Haben Sie sich als Jugendlicher gegen bestimmte Rituale und Traditionen aufgelehnt?

Karl (lacht): Nein, ich war kein jugendlicher Revolluzzer. – Aber es bringt es einfach mit sich, dass die Jugend vieles anders sieht und von dem berühmten österreichischen Motto 'das haben wir immer so gemacht' nichts hält.

Haben Sie ein bestimmtes Ritual?

Karl: Ich halte mich an einen bestimmten Tagesablauf – eine Art Ritual. Und das ist besonders wichtig in der Pension, da man nicht mehr die Beschäftigung des Berufes hat. Eine fixe Tagesstruktur braucht man unbedingt.

Toi Toi Toi

Jeder Mensch hat seine eigene Art.

von Georg Amschl

Die Begrüßung ist herzlich. Gertraut (89) lebt seit zwei Jahren in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Hier hat sie alles, was sie in ihrem Alter braucht, wie sie sagt.

„Gewohnheiten sind ein Ding, dass man nicht gerne aufgibt“, sagt Gertraut und schlechte Gewohnheiten habe sie keine, ergänzt sie lachend. Gertraut war Schauspielerin. Gab es da bestimmte Rituale? „Ja im Beruf gab es eigene Traditionen. Bei Theater sagte man vor einem größeren Auftritt 'Toi Toi Toi'. Diese Rituale sind mir nicht besonders wichtig, aber man macht sie halt mit“, erzählt Gertraut. Es geht dabei um das Glück wünschen, dass man keine Angst habe. Aber man sei durch die Aufregung sowieso etwas aufgekratzt. – Und gab es auch bestimmte Rituale nach den Vorstellungen? „Nachher? Nein eigentlich nicht“, sagt Gertraut und ergänzt lachend, „die meisten sind dann 'saufen' gegangen, ich bin eher schlafen gegangen.“



„Als Schauspielerin ist man offener gegenüber anderen Menschen“, sagt Gertraut.

„Ich bete auf jeden Fall, wenn ich am Morgen aufstehe und bevor ich schlafen gehen“, sagt Gertraut, dies sei ihr ganz persönliches, tägliches Ritual. „Rituale haben schon etwas Gutes, aber sie dürfen nicht übertrieben sein, dass man glaubt, man komme ohne dem nicht aus“, so Gertraut. Als eine Stütze würde sie Rituale in Ihrem Leben nicht bezeichnen, zumal sie selbst „ziemlich frei sei“ wie sie sagt.

'Tradition: verspricht den Zeitgenossen auch zukünftig ein solides Jammertal', so der deutsche Journalist und Publizist Andreas Egert. „Ja das kann man so sagen“, sagt Gertraut lachend, „es gibt Leute, die ewig jammern, – und ich gehöre zu denen, die nicht jammern und zufrieden und dankbar sind für das, was man hat. Wir haben so viel mitgemacht und schlimme Dinge erlebt. Jetzt bin ich froh, dass ich machen kann was ich will.“

Puppenhaus aus Amerika

Traditionen werden auch im kleinen Puppenhaus hochgehalten und geliebt.

von Carmen Stoffaneller

Groß war 2013 die Freude, als Christa (93) kurz nach ihrem Einzug in die Residenz Veldidenapark ihr Puppenhaus in Empfang nehmen konnte – nach einer langen Reise über den Atlantik von Florida nach Innsbruck.

Christa lebte mit ihrem Mann in Florida als sie bei einem Besuch in St. Louis einen Bausatz für ein Puppenhaus entdeckte, den sie sofort kaufen musste. Ihr Mann hat das Haus dann in Windeseile zusammengebaut. Im Laufe der Jahre hat Christa das Puppenhaus Stück um Stück liebevoll eingerichtet.

Immer wenn sie auf Reisen war, hat sie eine Couch, ein Bett, einen Kochtopf oder ein Kissen gekauft. Einiges hat sie in Katalogen gefunden, einiges in diversen Spezialgeschäften, die damals noch diese Artikel angeboten haben. Bei einem Besuch in ihrer alten Heimat Garmisch-Partenkirchen hat sie einem Straßenkünstler ein kleines Ge-



mälde abgekauft, das später das Bürozimmer im Puppenhaus schmückte. Die Kleidung der Bewohner des Puppenhauses hat Christa selbst genäht, die kleinen Teppiche selbst geknüpft, Dekorationsartikel selbst gebastelt. Viele Gegenstände in ihrem Puppenhaus wie z.B. die alte Schreibmaschine, das Telefon mit der Wählscheibe, der antike Schreibtisch, das Grammophon, der handwerklich gefertigte Globus, die Musikinstrumente oder der festlich gedeckte Tisch. – All dies erinnert sie an glücklichen Stunden mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern, an Traditionen und Rituale in ihrer Familie, die sie über die Jahre begleiten, wo immer sie mit ihrer Familie lebte – in Europa oder in den Vereinigten Staaten.

Als es ihrem Gatten gesundheitlich nicht mehr so gut ging, entschied sie mit ihrem Mann in die Residenz Veldidenapark einzuziehen. Tochter und Sohn leben mittlerweile in der Nähe. In der Advents-



07

zeit genießt die Familie die gemeinsamen Stunden. Christa liebt es für alle Weihnachtskekse zu backen und schmückt ihr Puppenhaus wie ihr richtiges Haus in Florida mit vielen Lichterketten. – „Die Welt ändert sich so schnell. Man muss an etwas festhalten, damit es nicht in Vergessenheit gerät“, so Christa.



... für alle, die mehr vom Leben wollen!

NEU

residenz digital

Die **innovative Kommunikationslösung** für Handy, Tablet oder PC.

Einfach und sicher mit Familie, Freunden, Dienstleistern und Organisationen (z.B. ab5zig) in Kontakt bleiben.

Services von qualifizierten Anbietern genießen.

Fotos, Termine und interessante **Veranstaltungen** verwalten. Jetzt **gratis** als Download im App-Store.



NEU in den App-Stores:
residenzdigital

Aktivierungscode:
ab5zig

Infos und Unterstützung beim Installieren der App? – Hotline: 01 / 997 44 55

Prof. Christian Persy
Kulturjournalist



Salzburg – München Festspielgedanken

Helga Rabl-Stadler verschließt sich permanent schon seit den unglückseligen Zeiten eines Gérard Mortier, den Qualitätsverlust ihres Festivals an der Salzach einzugestehen und auch ihr Intendant Markus Hinterhäuser scheint kein Garant für eine Besserung.

08

Heuer sind zwei Produktionen angeboten worden: Die **Zauberflöte**, von der Regisseuse Lydia Steiner, als Märchen ins Jahr 1913 transferiert, geht an den Intentionen von Mozart und Schikaneder arg vorbei. Einzig Albina Shagimuratova als Königin der Nacht besitzt Festspielniveau. Adam Plachetka, der mehr als Fleischhauer, denn als Vogelfänger zu agieren hat, kann einem leid tun, während hingegen Matthias Goerne den absoluten Tiefpunkt an stimmlichen Fähigkeiten bedeutet.

Die von der heimischen Kritik hymnisch gelobte **Salome** kann man zwar in der Titelheldin Asmik Grigorian und dem Dirigat von Franz Welser-Möst nachvollziehen, doch geht vor allem die Regie von Romeo Castellucci an Text und Musik total vorbei und da übrige Ensemble ist leider nur bescheidenes Mittelmaß.

In München entdeckt man dafür eine neue faszinierende Senta (Elena Stikhina), die sogar die blödsinnige Regie von Peter Konwitschny vergessen lässt und **Parsifal** mit Jonas Kaufmann, Réne Pape und Nina Stemme übertrifft die Bayreuther Produktion der Gegenwart um Längen.

Fulminanter Höhepunkt des Festivals aber ist **Arabella** mit Anja Harteros in der Titelpartie. Sie vermittelt dieses junge Mädchen an der Schwelle zur Frau berührend und doch auch schon ein wenig emanzipiert und hat mit Thomas J. Mayer als Mandryka einen kongenialen Partner zur Seite.

Alles in allem, im Fußballjargon, 2:0 für München.



Wertvolle Fest-Zeit

Advent heißt vor allem Ankommen. – Um irgendwo wirklich ankommen zu können, brauche ich volle Aufmerksamkeit. Mir hilft, mich beim Adventkranz niederzusetzen.

von Toni Faber

Mich einlassen auf diese stille Zeit der Besinnung. Wahrnehmen, dass Woche für Woche die Anzahl der brennenden Kerzen auf dem grünen Kranz wächst. Die Vergänglichkeit der dahin schmelzenden Kerzen beobachten. Und in allem der Genuss für mich, im Flackern der Kerzen die Vorfreude auf das große Fest von Weihnachten zu erleben. Die Vorfreude ist ja eine ganz wesentliche Freude! Darin gute Unterstützung und Unterstützer zu haben ist ein Schlüssel von gelingendem Leben.

Neben dem Adventskranz gehören für mich auch die regelmäßigen Rorate Gottesdienste in diese vorweihnachtliche Zeit. Es ist Herausforderung und zugleich Gewinn, den Tag in den frühen Morgenstunden mit der adventlichen Marienmesse zu beginnen. In der Dunkelheit des Morgens helfen uns wiederum die Flammen der Kerzen, manches besser und tiefer zu betrachten, als es ein hell ausgestrahlter Vorlesungssaal ermöglichen könnte. Ich kann meditativ den neuen Tag als ein Geschenk erfahren, dem ich nicht sofort alles abgewinnen muss. Getragen von der Fürbitte Mariens weiß ich mich dem großen Geheimnis der Menschwerdung Gottes wieder einen Tag näher.



Mensch werden

Diese göttliche Menschwerdung kann ein konkreter Zuspruch für unser eigenes Leben sein: Mach's wie Gott und werde Mensch! In dieser saloppen Formulierung ist ein tiefes und tragendes Lebensthema eines Christen zusammengefasst. Das beginnt dort, wo ich meinen Nachbarn und Mitbewohnern, also meinen Nächsten, so begegne wie ich wünsche, dass sie sich mir gegenüber verhalten. Die Goldene Regel der Bergpredigt ermutigt uns zu mehr Dankbarkeit, Humor und Geduld. Auch die Christmette, die Feier der Gottesgeburt, wird für uns so eine Erfahrung der Berührung von Himmel und Erde, die aber nicht bei der Anbetung der Hirten und Könige stehen bleibt. Vielmehr wird sie gute Nahrung und Anstoß, mit dem Lebensprogramm Menschwerdung nicht Schluss zu machen.

Mit den besten Segenswünschen für eine besinnliche Adventszeit und eine friedliche Weihnacht der Menschwerdung grüßt Sie herzlichst, Ihr dankbarer

Dompfarrer Toni Faber

Dompfarre St. Stephan
1010 Wien, Stephansplatz 3
www.dompfarre.info





Island – Land aus Feuer und Eis

Es ist das Land der Elfen, das Land in dem 60 Prozent der Bevölkerung auf einem Prozent der Landesfläche leben. Dieses faszinierende, aber auch für uns fremde Land, hat in den letzten Jahren einen Tourismus-Boom erlebt.

von Martin Sauermann

In den letzten 10 Jahren stieg die Zahl der Übernachtungen in Beherbergungsbetrieben in dem kleinen 330.000 Einwohnerland von 2,7 auf 8,8 Millionen Übernachtungen pro Jahr sprunghaft an. Diese Veränderung war bei meinen beiden Besuchen in den Jahren 2000 und 2017 vor allem in den Hauptsehenswürdigkeiten der Hauptstadt Reykjavik, sowie im „Golden Circle“ spürbar. Der Golden Circle besteht aus drei gleichermaßen atemberaubenden Orten im Südwesten von Island: dem Pingvellir-Nationalpark, dem Geysir-Geothermalgebiet und dem Wasserfall Gullfoss.



Baden in „heißen Flüssen“ kann man in Island fast überall, so wie hier im Reykjadalur.

Diese Sehenswürdigkeiten sind weltweit bekannt und ebenso spektakulär wie einzigartig. Keine liegt mehr als zwei Stunden Autofahrt von Reykjavík entfernt, sodass sie alle drei an einem Tag besichtigt werden können.

Außerhalb dieser Touristengebiete ist Island noch immer ein Paradies für Naturliebhaber. So gibt es Berggipfel, von denen man – egal in welche Richtung man blickt – nirgendwo Zeichen menschlicher Zivilisation entdeckt.

Bis weit ins 19. Jahrhundert galt Island als das ärmste Land Europas, in dem praktisch die gesamte Bevölkerung von Fischerei, Viehzucht und Landwirtschaft lebte. Aufgrund der sehr jungen Kultur- und Wirtschaftsgeschichte Islands ist eine sehr hohe gesellschaftliche Dynamik und Suche nach Werte-Orientierung spürbar. Die junge Demokratie – die heutige Republik Island wurde erst 1944 gegründet – und eine große Offenheit für Neues führt zu bemerkenswerten Besonderheiten wie einem Komiker als Bürgermeister von Reykjavik (*Jon Gnarr, 2010 – 2014*) oder einer grünen Premierministerin (*Katrín Jakobsdóttir, seit 2017*).

Für eine Islandreise ist aufgrund der großen Entfernungen, der vielen landschaftlichen Schönheiten und der schlechten Straßenbedingungen abseits der Straße Nummer 1, der „Ringstraße“, die mehr als 1.330 km rund um die Insel führt, mindestens zwei Wochen Zeit einzuplanen. Wegen des oftmals schlechten Wetters empfiehlt sich die Übernachtung in festen Unterkünften.

Rund um Island

17 isländische Rekorde und Kuriositäten:

- 1.) **Reykjavík** ist die nördlichste Hauptstadt der Welt.
- 2.) **Island** ist der am dünnsten besiedelte Staat Europas.
- 3.) **Der große Geysir** ist Namensgeber aller anderen Springquellen seiner Art.
- 4.) Der Vatnajökull ist der **größte Gletscher** Europas und gilt nach Antarktis und grönländischem Inlandeis als die drittgrößte zusammenhängende Eismasse der Welt.
- 5.) Der Dettifoss gilt als der **wasserreichste Wasserfall** Europas.
- 6.) Deildartunguhver ist Europas wasserreichste **Heißwasser-Quelle**.
- 7.) Isländer haben nach den Japanern die **höchste Lebenserwartung**.
- 8.) Im Gegensatz zu den anderen nördlichen Ländern wurde in Island die **traditionelle Namensgebung** bis heute beibehalten. (*Vorname des Vaters mit dem Anhang -sson bei Buben bzw. -dóttir bei Mädchen*).
- 9.) Island hatte das erste demokratisch gewählte, **weibliche Staatsoberhaupt**.
- 10.) In Island gelang 1983 zum ersten Mal einer ausschließlich **aus Frauen bestehenden Partei** der Einzug in ein Parlament.

09



Island hat einiges zu bieten: heiße Quellen, Vulkane, Lavafelder und vieles mehr.

- 11.) Island hat eine der **niedrigsten Kriminalitätsraten** der Welt.
- 12.) Isländer haben die **höchste Wochenarbeitszeit** Europas.
- 13.) In keinem anderen Land gehen mehr Arbeitstage durch **Streiks** verloren als in Island.
- 14.) In Island findet man in Gewächshäusern die nördlichsten **Südfrüchte** und die nördlichsten Weinreben der Welt.
- 15.) Isländisch ist eine der ältesten, nahezu unveränderten **Sprachen** Europas.
- 16.) Bis in die 1980er Jahre gab es einen **fernsehfreien Donnerstag**, damit die Mitarbeiter der Sendestation auch einen Tag in der Woche frei haben können.
- 17.) Erst 1989 wurde in Island das **Bierverbot** aufgehoben.

Rezept-Tipp

Erdäpfelsalat mit Mohnöl

Beilagen zum Weihnachtskarpfen

Zutaten:

- 1 kg Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 2 mittelgroße Essiggurkerl
- Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch
- 5 EL Mohnöl
- 4 EL Apfelessig

Zubereitung: Die Erdäpfel kochen, schälen und blättrig schneiden. Zwiebel fein hacken. Essiggurkerln in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel werden Salz, Pfeffer und Mohnöl vermischt. Nun die geschnittenen Erdäpfel beimengen und vermischen. Zuletzt kommt noch ein Schuss Apfelessig dazu. Eventuell den Salat durchziehen lassen. Mit Schnittlauch bestreut kann der Salat serviert werden.

10



Schoko-Vanille-Pudding

Leichtes Dessert

Zutaten:

- 1 Pkg. Schokopuddingpulver
- 1 Pkg. Vanillepuddingpulver
- etwas Rum oder Rumaroma
- 1l Milch, Zucker nach Wunsch
- 2 Birnen- weich, geschält und in feine Spalten geschnitten
- geriebene Nüsse oder Pistazien

Zubereitung: Zunächst den Vanillepudding zubereiten. Sobald der Pudding zähflüssig dick ist, in die vorbereiteten Dessertschälchen füllen. Danach den Schokoladepudding zubereiten und mit einem Fingerhut voll Rum aromatisieren. Den dunklen Pudding nun vorsichtig auf die Vanille-Schicht gießen. Das Puddingdessert sollte etwas auskühlen und kann daher gut vorbereitet werden. Vor dem Servieren mit einigen Spalten der weichen Birne belegen und mit geriebenen Nüssen oder Pistazien bestreuen.



Weihnachtskarpfen einmal anders

Das Weihnachtessen hat in jeder Familie seine ganz eigene Tradition. Karpfen zählt in Teilen Österreichs zu einem der traditionellsten und beliebtesten aller Weihnachtessen.

von Alexandra Raidl

Galt dieser früher als billiger Fisch, der in unsauberen Teichen dümpelte, so ist er aufgrund der heutigen Zuchtbedingungen bei Fischliebhabern eine ausgesprochen schmackhafte Delikatesse. Schon im Mittelalter war der Karpfen den Mönchen als Fastenspeise erlaubt. Mit dem Fisch befindet sich bei gläubigen Menschen auch ein bedeutsames Symbol für Christus auf dem Teller. Bis in die 60er Jahre waren Katholiken angehalten, am Heiligen Abend zu fasten. Erst wenn die Sterne am Himmel standen, durften kräftigende Gerichte aufgetragen werden. In manchen ländlichen Gegenden sogar erst nach dem Besuch der Christmette. Meist waren es dann Würstel, Suppen oder einfache Mehlspeisen, die die hungrigen Kirchgänger sättigen sollten. Erst am Christtag wurden traditionellerweise aufwendig zubereitete Braten oder Geflügel serviert. Der Schriftsteller Peter Rosegger beschreibt in seiner Geschichte „Als ich die Christfreude holen ging“ das Festmal am Christtag: „(...) Fleischbrüche mit Semmelbrocken, Speckflecke, Würste, Nierenlümperln, Knödelfleisch mit Kren, dann erst die Krapfen, die Zuckernudeln, das Schmalzkoch mit Weinbeerln und Safran! (...)“ Wenn man bedenkt, welche Not und Armut in manchen Bauernfamilien damals herrschte, so kann man sich die



Freude der Kinder über so viele Speisen vorstellen. Je mehr Gerichte auf den Tisch kamen, umso mehr Wohlstand sollte der Familie im kommenden Jahr beschert sein.

Heute wird in den meisten Familien schon am Heiligen Abend ein Festessen aufgetischt, das jedoch nicht mehr als typisch bezeichnet werden kann, sondern nach persönlichem Geschmack zubereitet wird. Doch in vielen Familien ist es weiterhin der Karpfen, den man in unterschiedlicher Zubereitungsart antreffen kann. Wird er geschröpft weiter verarbeitet, sind seine Gräten kein Hindernis für den Genuss. Karpfen blau, Karpfen in Bröselpanier, Karpfen in Mohnpanier, Karpfen in Kürbispanier oder Karpfen Cordon bleu. Entdecken Sie eine neue Seite an diesem beliebten Festtagsgericht und lassen Sie sich ihren Weihnachtskarpfen gut schmecken. Genießen Sie den traditionellen Karpfen einmal anders.

Symbolik von Weihnachtsspeisen

Bratwürste: Herzlichkeit und Kraft;

Sauerkraut: damit das Leben nicht „sauer“ wird;

Gebratene Gans oder Schweinsbraten: dass einem das Glück treu bleibt;

Knödel: damit das „große“ Geld nicht ausgeht;

Brot und Salz: Symbol für das tägliche Brot;



Wie Traditionen entstehen ...

Auch wenn Traditionen gerade in turbulenten Zeiten Sicherheit geben, ist es manchmal angebracht, sie zu verändern.

von Eva Kohl

„Aus Wiederholung und Gleichmäßigkeit entsteht Freude und Stabilität“, diese Erkenntnis legt die deutsche Drehbuchautorin Christiane Sadlo, alias Inga Lindström, dem alternden Landarzt Ingmar Andersson in den Mund.

Ulrike Zartler, Familien-Soziologin der Universität Wien, bestätigt: „Traditionen geben Halt und vermitteln Stabilität. Für manche Familien gehören solche traditionellen Abläufe zu den wenigen Momenten, die Erwartbarkeit und Vorhersehbarkeit bieten.“



Rituale entstehen, wenn bewährte Handlungen in wiederkehrenden Situationen wiederholt werden.

„Wir verwenden im Alltag Rituale, die uns als solche nicht bewusst sind“, die Psychotherapeutin Heidemarie Ritzberger nennt als Beispiel das Händewaschen vor dem Essen. Rituale entstehen, wenn bewährte Handlungen in wiederkehrenden Situationen wiederholt werden – im

Alltag, oder auch an den Festtagen im Jahreskreis. Zur Tradition werden diese Rituale, wenn sie lange genug gepflegt werden.

Weiterentwicklung statt Werteverlust

„Traditionen helfen, Werte beizubehalten oder neue entstehen zu lassen“, so Ritzberger. Die Weihnachtszeit ist reich an Traditionen, vom Adventkalender bis zu den Sternsängern. Dazu kommen unterschiedliche Familienrituale, die sich mit der Zeit auch ändern können. „Bei meinen Eltern gab es am Heiligen Abend immer Fischbeuschel-Suppe und gesulzten Karpfen.“ erzählt sie. „Bei mir gibt es Forelle blau.“

„Es ist wichtig, Traditionen den eigenen Bedürfnissen anzupassen und zurück zu lassen, was nicht mehr passt. Dabei geht es nicht um Missachtung des Bisherigen, sondern um Weiterentwicklung“, erklärt die Psychotherapeutin.

Wenn das Bedürfnis heranwachsender Kinder nach einem Skiurlaub den traditionellen Besuch der Großeltern am Heiligen Abend in Frage stellt, könne die Feier davor oder auch zu Dreikönig stattfinden. Wichtigste Frage sei dabei stets: „Was ist das eigentliche Bedürfnis jedes einzelnen Beteiligten. So hat man eine Chance, gemeinsam etwas Neues zu entwickeln.“



Monika Bartl, BSc.
DGKS, Wundmanagerin

Jeder macht es ...

Obwohl Körperpflege für uns alle etwas Alltägliches ist, das wir oftmals ohne nachzudenken durchführen, hat jeder seine eigenen Gewohnheiten und Abläufe. Manchmal muss es rasch gehen, um sich wieder sauber und erfrischt fühlen zu können, ein anderes Mal steht mehr Zeit zur Verfügung und der Genuss im Vordergrund: ein warmes Vollbad zur Entspannung oder zum Aufwärmen nach einem ausgedehnten Winterspaziergang ist ein Vergnügen und wird zelebriert. Morgens ist die Zeit meist knapp bemessen, dennoch beginnen viele den Tag mit einer Dusche um richtig aufzuwachen. Ein freier Tag oder das Wochenende wiederum werden gerne für ein ausgiebiges Wellnessprogramm genützt.

Die Gewohnheit Alltagskleidung zum Mittagessen zu wechseln oder für den Theaterbesuch – durch festliche Kleidung – wird dem Anlass eine besondere Note gegeben. Die ältere Generation wird sich bestimmt an das „Sonntagsgewand“ erinnern.

Sich sauber und gepflegt zu fühlen, gut zu duften und sich so zu kleiden, dass man sich durch Äußerlichkeiten „in seiner eigenen Haut“ wohl fühlt, stärkt das Selbstwertgefühl und lässt uns dadurch auch von Innen strahlen. Eine positive Bemerkung anderer über unser Aussehen tut dem Selbstbewusstsein gut. Vorübergehende Erkrankungen und körperliche Einschränkungen können die Selbstpflege behindern und Hilfestellung erforderlich machen. Rücksichtnahme auf die Ablaufrituale des Einzelnen ist dabei selbstverständlich. Alltagskompetenzen werden im Rahmen der Körperpflege gefördert, sodass diese mit ein wenig Unterstützung entsprechend den eingeübten Abläufen so gut es geht selbstständig durchgeführt werden kann und ein selbstbestimmtes Leben weiterhin möglich ist.

NEU: Eigenreinigung

von Caroline Rehberger

12

Die Residenz Veldidenapark wurde seit der Eröffnung vor über 20 Jahren von einer externen Reinigungsfirma betreut. Im Mai 2018 wurde nun auf eine Eigenreinigung umgestellt.

Das Reinigungsteam zählt insgesamt sechs Mitarbeiterinnen, die bereits früher im Hause bei einer Fremdfirma tätig waren und nunmehr von der Residenz Veldidenapark übernommen wurden. Nicht zuletzt deshalb sind viele Bewohner über die Einführung der Eigenreinigung sehr erfreut, weil die ihnen vertraute Personen weiterhin in ihrem Apartment die Reinigung durchführen.



Das „neue und altbewährte“ Reinigungsteam der Residenz Veldidenapark.

Die Leitung der neuen Eigenreinigung in der Residenz wurde von mir (Caroline Rehberger) übernommen. Diese Position hatte ich bereits von 2005 bis 2016 inne, damals noch bei der externen Firma. Mit großer Sorgfalt und Teamgeist werden von Frau Kohberger der vierte und fünfte Stock, von Frau Lumassegger der dritte Stock, von Frau Sepreni der zweite Stock, von Frau Okono der erste Stock und von Frau Mehadzic der erste und zweite Stock betreut. „Ich heiße meine Mitarbeiterinnen im Team der Residenz Veldidenapark herzlich willkommen und wünsche ihnen in ihrer Tätigkeit viel Erfolg und viele, schöne bleibende Erinnerungen mit den Bewohner/-innen“, so Rehberger.



„So senken Sie Ihr biologisches Alter“

Im Oktober lud die Residenz Veldidenapark zum Tag der offenen Tür. Vorträge und Führungen durch das Haus erwarteten die Besucher. Sportwissenschaftler und Bestsellerautor DDr. Michael Despegel war der Stargast.

von Carmen Wachter-Stoffaneller

DDr. Michael Despegel ist Deutschlands führender Lifestyle- und Gesundheitsexperte. Im Vortrag erzählte er, wie man sein biologisches Alter senken kann. Denn das Alter, das in unserem Personalausweis steht, sagt wenig darüber aus, wie fit und gesund, kurz, wie alt unser Körper ist. Die Wissenschaft spricht vom "biologischen Alter". Je nach Lebensstil kann das sehr unterschiedlich sein.

Warum altern wir überhaupt und können wir unser biologisches Alter beeinflussen? Wie weit ist die Forschung? DDr. Despegel brachte das Publikum auf den neuesten Stand. Neueste Studien besagen, dass die Lebensqualität vor allem durch unseren Lebensstil geprägt wird, der direkt unser biologisches Alter bestimmt. Unser Körper ist in der Mitte des Lebens entweder auf höchstem Leistungsniveau oder bereits auf dem Stand eines Frührentners. Die Zuhörer erfuhren, wie sie in jeder Lebensphase ihren Lebensstil optimieren und ihr biologisches Lebensalter somit deutlich senken können. Wir alle möchten alt werden – nur alt sein, das möchte niemand. Das Ziel ist es, Menschen bis ins hohe Alter gesund zu halten. Lange Zeit jung, fit und schön zu bleiben – das ist möglich.

Anschließend signierte der Autor seine Werke vor Ort am Büchertisch der Wagner'schen Universitätsbuchhandlung bei dem auch Klassiker

und Neuerscheinungen der Weltliteratur präsentiert wurden.



DDr. Michael Despegel ist Deutschlands führender Lifestyle- und Gesundheitsexperte.

Zu jeder vollen Stunde führten Direktor Robert Hubmann, Elvira Koidl, Astrid Mayr und Carmen Wachter-Stoffaneller durch die Residenz. Sie gaben den Besuchern einen Einblick in das Leben in der Residenz und informierten über Angebote und Leistungen. Das Restaurant & Cafe Veldidena hatte von 8.00 bis 18.00 Uhr für die Gäste geöffnet. Das Team der Residenz servierte vitale Kost der Saison von Küchenchef Stefan Mair.

Als „Herbstangebot“ wurden den Besuchern auch Gästepartments zum Probewohnen gezeigt. In dieser Zeit konnten Interessierte ein paar Tage oder Wochen erleben, wie es sich in der Residenz Veldidenapark leben lässt und bekamen den einen oder anderen Tag sogar geschenkt.

Ohne Kompromiss

von Sylvia Mayr, HTL Anichstraße

Zehn Schüler und drei Lehrer der HTL Anichstraße lernten die Residenz Veldidenapark auf eine unkonventionelle Weise kennen - indem sie Holz sägten, hobelten, abschliffen und lackierten und dann zu Sitzgelegenheiten zusammenschraubten bzw. indem sie die Stufen des Atriums vor dem Restaurant mit dem Dampfstrahler verschönerten. Was sie in der Werkstätte der HTL gelernt hatten, konnten sie hier anwenden. Und sie konnten vor allem gemeinsam etwas Sinnvolles herstellen, das man anschauen, angreifen und verwenden kann. Das ist im Schulalltag leider nicht oft



72 Stunden ohne Kompromiss ist Österreichs größte Jugendsozialaktion.

möglich, weswegen ein Projekt wie 72 Stunden ohne Kompromiss so attraktiv für junge Menschen ist. Dass die Bewohner ihnen beim Arbeiten immer wieder neugierig zusahen, war sicherlich motivierend. Am Schluss mit den Bewohnern zusammen die Eröffnung des neu gestalteten Außenbereichs zu feiern, war der krönende Abschluss des Projekts. - „Ich finde, wir haben eine tolle Leistung erbracht und ich bin stolz auf das Ergebnis. Mir hat es Spaß gemacht, mit den anderen gemeinsam am Projekt zu arbeiten. Hoffentlich wird der Platz jetzt öfter genutzt und die Bewohner freuen sich über das Ergebnis unserer Arbeit“, erzählt der 15-jährige Simon aus der HTL Anichstraße.

Foto-Rückblick



Weißwurst, Brez'n und Bier – zünftig war das Oktoberfest in der Residenz Veldidenapark.

Firmenlauf 2018

von Martina Starjakob

Direktor Robert Hubmann und die Mitarbeiter/-innen aus Pflege, Gastronomie, Haustechnik und Verwaltung nahmen am Firmenlauf 2018 teil. In zwei Lauf- und drei Walking Teams, aufgeteilt in Dreiergruppen, war die Residenz Veldidenapark am Start.



Das Team der Residenz Veldidenapark ging beim 17. Tiroler Firmenlauf in Innsbruck an den Start.

Mit leichter Nervosität aber bester Stimmung starteten die Frauen in kräftig roten und die Männer in tollen grünen Laufshirts beim Landestheater in Richtung Marktplatz. Dort wurden die Läufer von einer Gruppe „Fans“ überrascht. Mitarbeiter und Bewohner feuerten die sportlichen Teilnehmer der Residenz mit einem selbst gestalteten Transparent kräftig an. Die Atmosphäre in Innsbruck war beeindruckend. Die Rennstrecke verlief weiter am Inn entlang über die Universitätsbrücke zurück zum Kongresszentrum über eine Schleife in die Museumstraße zum Marktgraben in die Altstadt, bevor man dann durch den Franziskaner Platz endlich zum Endspurt und Ziel gelangte. Insgesamt waren 5,3 km für die Läufer/-innen und 4,4 km für die Nordic Walker/-innen zu bewältigen.

Ein wenig erschöpft und verschwitzt, aber glücklich und zufrieden trafen alle Teilnehmer der Residenz Veldidenapark bei der Labestation im Ziel ein. In einem Restaurant gab es für die sportlichen Mitarbeiter/-innen eine Stärkung und natürlich wurde mit gutem Grund auch ein wenig gefeiert: Die Nordic Walking Gruppe Sonnengarten (Anita, Imi und Patricia) ging von über 200 teilnehmenden Teams als Sieger hervor. Die Gruppe Sonne (Elvira, Nicole und Sabine) walkte sich auf achten Platz. Elvira war sogar die schnellste Walkerin vom gesamten Bewerb. Alle Teilnehmer/-innen hatten großen Spaß, – gemeinsam bewegen in der Gruppe verbindet. Auch die tollen Fans erzählten begeistert vom Dabeisein. Wir gratulieren allen Teilnehmern.



Dr. Robert Hubmann
Direktor

Rituale geben Halt

Die Residenz Veldidenapark beging an einem goldenen Herbsttag im Oktober den Tag der offenen Tür. Höhepunkt an diesem Tag war der interaktive Vortrag des renommierten deutschen Gesundheitsexperten, Dr. Despeghel, zum Thema „So senken Sie ihr biologisches Alter“.

13

Um sich geistig, körperlich und sogar sozial-emotional gesund zu halten, bedarf es einer, wie man landläufig sagt, „g’sunden Einstellung“. Eben einem speziellen Bewusstsein dafür, dass man als Mensch selbst im Mittelpunkt der Betrachtung steht und das eigene Wohlbefinden von zentraler Bedeutung ist. Um gerade dieses Wohlbefinden, im Zustand der Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, hoch zu halten, benötigt es Rituale. Rituale, die tagtäglich mit einer Routine zu einer bestimmten Uhrzeit, mit einer bestimmten Sequenz, nach vorgegebenen Regeln, ablaufen und denen der Einzelne einen hohen Stellenwert beimisst.

Rituale im Allgemeinen und Rituale, die im Speziellen die Gesundheit betreffen, geben vielen Menschen entsprechenden Rückhalt und auch Orientierung. Dabei entwickelt sich ein gewisser Automatismus, der aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken ist, und Unbehagen in jenem Fall bereitet, sobald das Ritual, aus welchen Gründen auch immer, einmal ausfällt.

Gerade im zwischenmenschlichen Bereich ausgeübte Rituale stehen stellvertretend für Verlässlichkeit und Kontinuität. In der Arbeit mit Kindern oder auch mit älteren Personen dienen festgelegte, immer wiederkehrende Abläufe und Wiederholungen als Strukturierungs- und Orientierungshilfe im Alltag und tragen daher nicht unwesentlich zum vorhin erwähnten „Wohl“-befinden eines Menschen bei.

Senioren-Golfturnier

von Georg Amschl

14 Von 20. bis 22. Mai 2019 findet das zweite Mal die Senioren Residenzen – ÖGS Trophy statt. Dieses Mal im Golfclub Mondsee (OÖ). Die Senioren Residenzen freuen sich auch 2019 wie der Sponsor der Österreichischen Golf-Senioren Gesellschaft sein zu dürfen.



Senioren Residenzen – ÖGS Trophy im Golfclub Mondsee von 20. bis 22. Mai 2019.

Der Golfclub Am Mondsee ist für Golfer eine etwas anspruchsvolle Herausforderung in einer landschaftlich einmaligen Kulisse nahe Salzburg. 1986 gegründet, ist die Golfanlage mittlerweile eine der beliebtesten und besten in Österreich. Besonders deshalb, weil man trotz des flach zu gehenden Geländes direkt am Drachensee und Mondsee gelegen, bei dem einzigartigen Bergpanorama rundherum gerne mal den Ball aus den Augen verliert und einfach nur entspannt die Blicke schweifen lässt.

In das Clubhaus, das direkt am Drachensee liegt, laden die Senioren Residenzen die Turnier-Teilnehmer zum Galaabend ein. Von der Terrasse des Restaurants hat man einen herrlichen Blick auf den See, große Teile der Golfanlage, auf den Schafberg, sowie auf das Bergmassiv der Drachenwand.

Alle Informationen und Anmeldeunterlagen zur Senioren Residenzen – ÖGS Trophy finden Sie zeitgerecht auf der Homepage der ÖGS.
www.golfsenioren-oegs.at



Handarbeitsrunde für einen guten Zweck

Immer dienstags treffen sich die fleißigen Bienen der Residenz Mirabell um gemeinsam die Lust an der Handarbeit auszuleben. Ganz nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“ zeigen die Damen wöchentlich, zu welchen Höchstleistungen sie fähig sind.

von Samuel Spindler

Ganz egal ob nun Socken gestrickt, Zierkissen gehäkelt und später zusammengenäht oder Marmeladegläser verziert werden – die Ergebnisse sind einzigartig. Manchmal müssen aber auch einfach nur Zierbänder entwirrt und entknotet, Knöpfe sortiert oder Stoffe geschichtet werden. Neben der Arbeit ist die Handarbeitsrunde jedoch auch ein gesellschaftliches Schmankerl, hier können sich die Bewohnerinnen bei einem Kaffee bestens über aktuelle Geschichten und Geschehnisse austauschen.



Die „fleißigen Bienen“ der Residenz Mirabell bei der Arbeit. Weihnachten kommt bald.

Bei vorweihnachtlichen Veranstaltungen werden die mühevoll gefertigten Kunstwerke dann zur Bewunderung ausgestellt und letztendlich zum Verkauf angeboten. Sämtliche Einnahmen aus dem Verkauf werden für einen guten Zweck an das Moki Mobile Kinderpflege Salzburg gespendet, wir freuen uns über Ihren

Besuch am Verkaufsstand an der Rezeption der Residenz Mirabell in der Vorweihnachtszeit.



Die Handarbeitsrunde „für den guten Zwecke“ hat mittlerweile schon Tradition.

Wir sind schon gespannt, wie viel Spendengelder wir wohl einnehmen werden. Aber eines ist sicher, so schnell setzen unsere Bewohnerinnen, sowie ihre Strick-, Häkel- und Nähadeln, keinen Rost an.



Die einzelnen Bestandteile der kleinen Kunstwerke wollen sorgfältig ausgewählt sein.

„residenz digital“

von Simone Pfeiffer

„Mirabell goes digital“ hieß es Anfang dieses Jahres, als die Residenz Mirabell ihr Konzept neuer technischer Kommunikationssysteme für Bewohner und Angehörige zum ersten Mal präsentierte. Auch **residenz digital**, ein Programm – App genannt – für Smartphones, Tablets oder Computer, hatte einen ersten Auftritt.

Der Herbst zieht ins Land und **residenz digital** Stück für Stück ins Haus. Die Residenz Mirabell lud an zwei Nachmittagen zur Präsentation von **residenz digital**. Interessierte konnten einen Blick in die neue Welt altersgerechter Assistenzsysteme werfen, sogenannte AAL-Lösungen (AAL = Active Assisted Living). Diese AAL-Lösungen verfolgen das Ziel, unser aller Leben einfacher und vor allem sicherer zu machen und gleichzeitig ein aktives und selbstbestimmtes Leben zu gewährleisten.



Michael Rabenstein präsentiert **residenz digital** einem interessierten Publikum.

Nach einer allgemeinen Übersicht über die Vorteile von AAL-Lösungen im Alter, gewährte Michael Rabenstein von „Use IT!“ einen kurzweiligen Einblick in **residenz digital**. Die App ermöglicht es, über aktuelle Veranstaltungen und Neuigkeiten jederzeit informiert zu bleiben, sowie Dienstleistungen und ausgewählte Services zu buchen.

Anschließend führte die Firma „cogvis“ ihr Produkt „Fearless“ vor. – „Fearless“ ist ein kontaktloser Sturzsensor, der nicht nur Stürze erkennt, sondern auch bei der Vermeidung von Stürzen helfen soll. So soll für mehr Wohlbefinden und Sicherheit in den eigenen vier Wänden gesorgt werden. Mit „Connect Care“ wurde ein Rufsystem vorgestellt, das z.B. meldet, wenn ein Fenster offen ist, jemand bei Abwesenheit die eigenen vier Wände betritt oder im Bad das Wasser überläuft.

Zum Ausklang der Veranstaltung gab es feine, liebevoll gezauberte Häppchen aus der Küche der Residenz, bei deren Verzehr nochmals angeregt über das Vorgestellte diskutiert wurde.

Klassik am Vormittag

von Birgit Gebetsroither

Ein klassisches Konzert erster Güte gaben an einem Vormittag im Oktober die Professorin des Mozarteums Wonji Kim-Ozim und die Pianistin Irma Kliauzeit. Beide sind Preisträgerinnen mehrerer nationaler und internationaler Musikwettbewerbe.



Klassik im Wintergarten mit Wonji Kim-Ozim (Geige) und Irma Kliauzeit (Klavier).

Ehrfürchtige Stille und konzentriertes Zuhören während der Musikdarbietungen, sowie begeisterter Applaus zwischen den Stücken und am Schluss zeichneten die Kunstkenner aus. Die beiden Künstlerinnen zeigten ihr Können: am Beginn gab es Mozart's Sonate in Es-Dur, KV 380. Danach folgten Werke von Debussy, Kroll und Elgar, sowie Sarasate's Zigeunerweisen und Tschaiowski's Meditation machten das Konzert zu einem wahren Ohrenschauspiel, das den Zuhörerinnen die Tränen vor Begeisterung in die Augen trieb.

Foto-Rückblick



Schon Tradition hat das Erntedankfest mit der Gabensegnung in der Residenz Mirabell.



Schon beinahe legendär sind die Cocktail-Abende auf der Dachterrasse der Residenz Mirabell.



Mag.^a Barbara Volgger
Direktorin

G'sund Leben

Wussten Sie, dass das Lebensalter nur zu 30 Prozent von der Genetik bestimmt ist? Den Worten von Professor Dr. Peter Weiler von den Salzburger Landeskliniken folgend ist das Lebensalter wesentlich durch Ernährung und Bewegung beeinflussbar.

Richtige Ernährung kann das Lebensalter verlängern. Gemüse beinhaltet sekundäre Pflanzenstoffe, denen eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen wird. Auch die Proteinzufuhr ist für den Erhalt der Muskulatur von Bedeutung. Jedoch sollte helles Fleisch dem roten bevorzugt werden.

Unverzichtbar ist Bewegung. Schließlich gilt es als wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung viele positive Aspekte für Körper und Geist mit sich bringt. Besonders in der Zeit der kurzen Tage kommen Spaziergänge dem Vitamin D-Haushalt im Körper zugute – bereits eine Viertelstunde täglich genügt. Glücklicherweise kann Vitamin D auch in Form von Tropfen oder Tabletten eingenommen werden. Professor Dr. Peter Weiler verwies auch auf die Bedeutung von Vitamin C, das allerdings nicht im Körper gespeichert werden kann.

Apropos Tabletten: Gegen Ende dieses kurzweiligen Gesprächsabends in der Residenz Mirabell verwies Professor Weiler auf sein im Buchhandel erhältliches Buch: „Weniger Pillen, mehr vom Leben: Sinnvoller Medikamenteneinsatz im Alter“. – Ein Tipp für alle, die mehr von den vielfältigen Weisheiten vom Professor Dr. Peter Weiler lesen möchten.



Raus aus dem Alltag

von Georg Amschl

16

Schon einmal Direktor für einen Tag gewesen? Kennt man eigentlich den Arbeitsalltag der Kollegen in der Residenz? – Raus aus der Routine lautete das Motto beim „Cross-Training“ im Oktober. „Es war ein sehr spannender Tag“, sagt Haustechniker Joachim Csemez, der einen Tag Direktor in der Senioren Residenz



Die „zwei Direktoren“ bei der Besprechung: Direktor Georg Schimper & Haustechniker Joachim Csemez.

war. „Ich hatte nicht erwartet, dass die Arbeit eines Direktors soviel mit Zahlen und gesetzlichen Bestimmungen zu tun hat“, erzählt der Haustechniker, „Ich konnte mir nicht vorstellen, dass so viele unterschiedliche gesetzliche Bestimmungen eingehalten werden müssen.“ Ob es sinnvoll ist so ein „Cross-Training“ zu absolvieren, beantwortet Joachim Csemez so: „Auf jeden Fall - da man mal sieht, was die anderen so machen.“ Beim nächsten „Cross-Training“ ist er sicher wieder mit dabei. Jetzt gilt es nur noch zu entscheiden, ob einen Tag an der Rezeption oder in der Küche.



Pflegebereichsassistent Markus Fiala erklärt seine Aufgaben Pflegeassistentin Sandra Buchberger.



Herbstfest

Oktoberfest kann jeder. – Aber ein schönes Herbstfest zu veranstalten, das kann nicht jeder. So fand Mitte Oktober im Tageszentrum in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa das schon mittlerweile traditionelle Herbstfest statt.

von Georg Amschl

Bunt wie die Blätter im Herbst war das Tageszentrum in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa dekoriert. Geladen wurde zum Herbstfest. Und so durfte auch nicht die schwungvolle Tanzmusik von Manfred Resch fehlen. Für gute Stimmung was also gesorgt.



Direktor Georg Schimper eröffnete das Herbstfest 2018 im Tageszentrum der Senioren Residenz.

Doch alles der Reihe nach. Am Vormittag bastelte man gemeinsam die Tischdekorationen. Dazu wurden frische Rosen, Hagebutte, Liguster, Kastanien, Ahornsamen und kleine Zierkürbisse liebevoll in ein kleines Körbchen gesteckt. Mit den selbst angefertigten Tischgestecken wurde der Raum festlich für das Herbstfest geschmückt.

Der Nachmittag begann mit Topfengolatschen und Kaffee. Im Anschluss wurde dann ausgelassen gefeiert und das Tanzbein geschwungen. Da Tanzen auch hungrig macht, durfte eine zünftige „Leberkäs-Jaus'n“ natürlich nicht fehlen. Und so wurde bei guter Tanzmusik „auf Bestellung“ noch lange bis in den Abend hinein getanzt.



Manfred Resch sorgte für gute Stimmung und viel Tanzmusik.



„A zünftige Jaus'n“ durfte beim Herbstfest auch nicht fehlen.

Vernissage

"Herbstleuchten" nannte die junge Fotografin Patricia Huber ihre allererste Fotoausstellung, die sie in der Galerie im 1. Stock in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa eröffnete. Die kräftigen Farben herbstlicher Pflanzen und der Blick auf die Borke von alten Bäumen macht nachdenklich. Menschen in höherem Alter sprechen manchmal davon, dass sie sich im Herbst des Lebens befinden. Wer die Fotos von Patricia Huber betrachtet, kann sich über den Herbst so richtig freuen. Denn das Leben kann genauso farbenfroh sein wie der Herbst,



Patricia Huber präsentierte Fotos mit kräftigen, herbstlichen Farben.

wenn auch nicht mehr so wild und ungezähmt, sondern vielfältig in seinen Schattierungen und mit feinen Nuancen.

100 Jahre Republik

Es war die Lesung zum 100. Jahrestag der Gründung der Republik. Der Schauspieler Martin Ploderer beschäftigt sich schon seit Kindertagen mit dem außergewöhnlichen Werk von Karl Kraus: „Die letzten Tage der Menschheit“. Es ist Martin Ploderer ein besonderes Anliegen, dass in einer Zeit zunehmender sprachlicher Beliebigkeit bei seinem Publikum die Hochachtung vor dem Wort geweckt wird. Mit seiner sehr präzise geführten Sprache nimmt Martin Ploderer die Zuhörer mit in die Zeit des I. Weltkrieges. Die Geschichten des Hinterlandes hat Karl Kraus in bildhafter Sprache herausgearbeitet. Menschen, die nicht wissen, was die Zukunft bringen wird und wie gut oder schlecht man die Vergangenheit beurteilen soll.



Schauspieler Martin Ploderer liest Karl Kraus, „Die letzten Tage der Menschheit“.

Foto-Rückblick

Bunt und vielfältig waren die Veranstaltungen und Aktivitäten in den letzten vier Monaten. Hier eine kurze Rundblick.



Ausflugsfahrt ins Pielachtal – oder besser bekannt als das „Dirndltal“ (Niederösterreich).



Bewohnerversammlung und Vorstellung der neuen Pflegedirektorin Sabine Niedermüller, BScN.



„In Wien gibt's manch' winziges Gasserl“ mit Christian Müller, Eveline Mörth & Roland Smetana.



Drei „Damenteams“ der Senioren Residenz nahmen am Wien Energie Businessrun 2018 teil.

Wussten Sie, dass ...

... 730.000 Personen eine Jahreskarte der Wiener Linien haben. – Der Fonds Soziales Wien (FSW) fördert fünfzehn Pflegeplätze in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa und sorgt so dafür, dass Wiener und Wienerinnen die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.



Anerkannte Einrichtung nach den Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien, gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.



Jutta Jankovic
Interessentenberaterin

Rituale ...

... und Gewohnheiten müssen nicht draußen bleiben. – Eines ist uns als Senioren Residenz sehr wichtig: Ihren Lieblingsbeschäftigungen und Hobbies können Sie auch bei uns in der Residenz nachgehen. Dinge zu machen, die man gerne macht, fördern sehr stark die eigene Lebensqualität.

Für die einen mag es zum täglichen Morgenritual gehören, vor dem Frühstück einige Längen zu schwimmen. Für andere ist die regelmäßige Teilnahme an einer der Gymnastikgruppen zu einer lieb gewonnenen Aktivität geworden.



So manche Vernissage in der Residenz fand ihren Ausgangspunkt im Malkurs.

Derzeit gibt es 14 verschiedene Freizeit- und Hobbygruppen in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. So gibt es zB. eine Bastel- und Handarbeitsgruppe, Englische Konversation, Gehirnjogging, Line-Dance, einen Mal- und Zeichenkurs, eine Musik-Werkstatt, den Residenzchor, eine Kartenrunde und eine Billardgruppe. Für die Herren der Schöpfung gibt es sogar einen wöchentlichen Herrenabend. Und wer lieber alleine trainiert, der kann den gut ausgestatteten Fitnessraum benutzen. In der gut sortierten Bibliothek im Haus (Öffnungszeiten jeden Donnerstag von 10 bis 12 Uhr), gibt es für Lesebegeisterte einige sehr interessante Biographien zu entleihen.

Die Möglichkeiten sind vielfältig, so wie die Gewohnheiten und Rituale der Bewohner. Gerne nehmen wir Ihre individuellen Wünsche und Anregungen auf.

Spitze Feder



von Josef Blank

„Ich reflektiere über die Vergangenheit, ich plane die Zukunft, aber ich lebe im heute!“ – Ja, die Vergangenheit ist für uns alle schon sehr wichtig, auch wenn sie manchmal nicht sehr angenehm und lustig war und wir uns zum Teil nicht an alles gerne erinnern. Aber die Erinnerungen und die Erfahrungen, die wir daraus ziehen, sind ja letztlich auch unser Leben. „Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist!“ (Fledermaus)

18

Was nun die Zukunft betrifft, könnte man heutzutage, in Anbetracht der politischen Turbulenzen in der Welt des Klimawandels, des Handywahnsinns etc. sagen, dass sie auch schon einmal besser war. Ein Sprichwort sagt: „Der sicherste Weg, Gott zum Lachen zu bringen, ist die Zukunft vorauszusagen!“ Meistens kommt es ja doch anders, als man denkt, hofft und plant. Wir leben also im Heute und das ist auch nicht immer leicht, denn wir haben unsere Gewohnheiten, Rituale und Traditionen, die uns, aber denen auch wir uns selber, oft im Wege stehen. Jeder kennt doch die Einstellung: „Das war schon immer so, also soll es auch so bleiben.“ – Wer so denkt, läuft Gefahr, stehen zu bleiben, wenn nicht sogar den Krebsgang aktiviert zu haben. Aber wir können halt auch nicht heraus aus unserer Haut.

Gerade wir Österreicher leben ja sehr stark in unserer Tradition und Vergangenheit. Der Kaiser und die Sisi sind ja quasi noch immer unter uns, aber auch unsere Musik und Kunst, die so viel zur Weltkultur beigetragen hat, ist uns lieb und wert. Darauf können wir echt stolz sein.

Meine Rituale sind, dass ich immer zur gleichen Zeit esse, ins Bett gehe, aufstehe und meine Turnübungen mache. Ein Ritual ist ja das Vorgehen nach festgelegter Ordnung, ein Zeremoniell. Das genaue Gegenteil von „in den Tag hinein leben“.

Sigmund Freud zu Gustav Mahler: „Wenn Sie über 50 sind und Sie wachen ohne Schmerzen auf, dann können Sie sicher sein, dass Sie tot sind.“

Sudoku 1 (mittel)

			7	5		3	2	
						8		
3		4			2		1	
	4	7	5	2		6		3
		6	8			5		
		3					7	
		2		6				
7					9			8

Sudoku ist ein Logikrätsel.

Ziel ist es ein 9x9-Gitter mit den Ziffern 1 bis 9 so zu füllen, dass jede Ziffer in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem Block (3x3-Unterquadrat) genau einmal vorkommt. - Lösung für beide Rätsel anbei.

Sudoku 2 (schwer)

8					5			
		2		8				
	5	3						4
					9	4		5
			6			7	2	
		1				3		8
					3			
	4				8	5		
9		4	2					

6	1	9	7	5	8	3	2	4
2	7	5	3	1	4	8	6	9
3	8	4	6	9	2	7	1	5
9	4	7	5	2	1	6	8	3
5	3	8	9	7	6	1	4	2
1	2	6	8	4	3	5	9	7
4	9	3	1	8	5	2	7	6
8	5	2	4	6	7	9	3	1
7	6	1	2	3	9	4	5	8

8	6	9	3	4	5	2	7	1
4	1	2	7	8	6	9	5	3
7	5	3	9	1	2	6	8	4
2	3	6	8	7	9	4	1	5
5	8	4	6	3	1	7	2	9
9	7	1	2	5	4	3	6	8
6	2	8	5	9	3	1	4	7
3	4	7	1	6	8	5	9	2
1	9	5	4	2	7	8	3	6

Aus dem Leben



„... immer diese G'schicht mit der Masch'n.“

Zeichnung von Inge Gänble

Finden Sie den Unterschied



Betrachten Sie die beiden Bilder genau. Im unteren Bild sind fünf Fehler versteckt.

Impressum

„Residenz Spiegel“, Ausgabe 14 / Dezember 2018

HERAUSGEBER

Senioren Residenzen gemeinnützige Betriebsgesellschaft mbH
FN 148127i, ATU 48619008

A-1100 Wien, Fontanastraße 10
Telefon: 01/680 81-507 | Fax: 01/680 81-700
redaktion@seniorenresidenzen.co.at
www.seniorenresidenzen.co.at

REDAKTION

Mag. Georg Amschl (Chefredakteur), Georg Schimper (Geschäftsführung), Mag.ª Alexandra Raidl (Wien), Mag.ª Simone Pfeiffer (Salzburg), Mag.ª Carmen Wachter-Stoffaneller (Innsbruck). Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben.

FOTOS

amschl, Argee Galace, Dompfarre.info/Suzy Stöckl, Sauermann, Unterkreuter, Raidl, fotolia.com, pixabay.com, Adobe Stock, Archiv SRgB, privat

LAYOUT & GRAFIK

creative-koepfe.at, Salzburg

DRUCK

Medienfabrik Graz

AUFLAGE

4.000 Stück

ANZEIGENVERWALTUNG

Telefon: 01/680 81-507
Email: redaktion@seniorenresidenzen.co.at

**SENIOREN
RESIDENZEN**
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Karriere mit Lehre

Zur Zeit gibt es nur zwei Lehrlinge: Stefan und David absolvieren ihre Kochlehre in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.



„Mir macht der Beruf viel Spaß“, sagt Dominik der die Doppellehre abgeschlossen hat.

Dominik hat seine Lehre schon abgeschlossen. „Ich bin von meinen Großeltern mit sanftem Druck zur Koch-Kellner-Lehre geführt worden“, erzählt Dominik. Nach dem Lehrabschluss blieb er in der Senioren Residenz, weil er in der Freizeit an seiner „Golf-Karriere“ bastelt. „Vor allem die Abwechslung ist das Schöne an dem Beruf und man hat immer mit Leuten zu tun“, sagt er. – Und sein Tipp als ehemaliger Lehrling? „Lernen!“, meint Dominik lachend.

Rund um den Globus

USA. – Traute Lafrenz (99) wurde in Hamburg geboren. Sie verliebte sich in Hans Scholl und war in der Widerstandsgruppe die **Weißerose**. Die Gruppe verfasste Flugblätter gegen Adolf Hitlers Regime und verbreitete sie unter Lebensgefahr. „In einer Zeitung habe ich aktuelle Fotos aus Deutschland gesehen – mir ist ganz kalt geworden. Deutsche, die streckten auf offener Straße den rechten Arm zum Hitlergruß, wie früher. Ich bin alt, aber ich bekomme ja alles mit. Die Art, in der jetzt über Flüchtlinge geredet wird wie über Kriminelle oder Vieh, da werde ich hellhörig. Ich weiß auch, was Politiker im Bundestag nun wieder so sagen. ‚Lügenpresse‘, ‚Volksverräter‘, ‚Stolz auf die Wehrmacht‘? Diese Leute wissen ja gar nicht, wovon sie reden, aber sie benutzen die gleichen Tricks. So fängt es an“, sagt Traute Lafrenz, die jetzt in South Carolina lebt.



alle Achttausender, durchquerte Wüsten und sagt heute, er sei „nicht der beste Kletterer“ gewesen – „nur der kreativste“. Er lässt es nicht zu, dass sich Routine in sein Leben einschleicht: „Immer, wenn es langweilig wird, wenn man etwas bis zur Neige kennengelernt hat, wenn die Neugierde schwindet, muss man umsteigen. Cut. Umsteigen. Was Neues machen! Jetzt lerne ich Filme machen – mit 75 Jahren!“

Dänemark. – Auf den Hund gekommen. Eine **gelungene Partnerschaft** schützt vor Krankheit und frühem Tod. Ob der Partner zwei oder vier Beine hat, scheint dabei wenig bedeutsam zu sein, so eine neue Studie (*August 2018*). Welchen Einfluss es auf die Sterblichkeit hat, sein Leben mit einem Hund zu teilen, haben dänische Forscher um Ivalu Srensen von der Universität Süddänemark in Kopenhagen retrospektiv untersucht. Regelmäßigen Umgang mit einem Hund zu pflegen, äußerte sich in günstigeren Überlebenschancen.

Italien. – **Reinhold Messner** (75) ist wohl der bekannteste Bergsteiger der Welt. Er bestieg

residenz
digital

... für alle, die mehr vom Leben wollen!

Senioren Residenzen
ÖGS-Trophy
Golfclub Mondsee | 20. - 22. Mai 2019

Prosit 2019



EN ISO 9001
ZERTIFIZIERT
2010092003675



„So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie gewünscht.“

Jeder Mensch hat seine Philosophie und sein eigenes Lebenskonzept. Wir haben dafür Verständnis und das geeignete Zuhause. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Ihrem Leben Freiraum zu geben. Freiraum, Ihre Ideen, Wünsche und Träume zu verwirklichen.

Menschen, die sich für ein Leben in den Senioren Residenzen entscheiden, entscheiden sich bewusst für ihre Eigenständigkeit, ihre persönliche Freiheit sowie für die Zuverlässigkeit eines kompetenten und wirtschaftlich stabilen Dienstleistungsunternehmens.

Eine Senioren Residenz ist eine Wohlfühloase für aktive Senioren, die ein großzügiges Ambiente mit einem Hauch Extravaganz bevorzugen und die Annehmlichkeiten eines breitgestreuten Angebots schätzen.

Wohnen wie im Hotel

Sie wohnen in großzügigen Apartments von 30m² bis 90m² und genießen den Komfort eines Hotels. Je nach Bauart der einzelnen Residenzen haben die Apartments eine Loggia, einen Balkon, eine Terrasse oder einen Gartenanteil.

Die einzelnen Residenzen verfügen unter anderem über ein Restaurant, Café, Theater, Bibliothek, Vortrags- und Clubräume, Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum, verschiedene Freizeiträume, eine Kapelle oder einen Einkaufsladen. Außerdem stehen Tiefgaragenplätze und eigene Kellerabteile zur Verfügung.


**SENIOREN RESIDENZ
AM KURPARK**
— WIEN-OBERLAA —

1100 Wien, Fontanastraße 10
Tel. +43 (0)1 / 680 81
amkurpark@seniorenresidenzen.co.at


**RESIDENZ
MIRABELL**
— SALZBURG —

5020 Salzburg, Faberstraße 15
Tel. +43(0)662 / 86910
mirabell@seniorenresidenzen.co.at


**RESIDENZ
VELDIDENAPARK**
— INNSBRUCK —

6020 Innsbruck, Neuhauserstraße 5
Tel. +43(0)512 / 5302
veldidenapark@seniorenresidenzen.co.at

www.seniorenresidenzen.co.at