

Standpunkte

Der Sprachlose



Max Sigrist
Amnesty International Luzern

Jetzt sitzt er in der heruntergekommenen Einzimmerwohnung, dunkel, mit Blick auf eine Häuserwand, hier, in Luzern. Seine Reise war lang: von Eritrea oder Äthiopien – über den Sudan, nach Ägypten, Libyen und von dort auf einem windigen Boot zur Insel Lampedusa. Weiter nach Sizilien, Rom, Richtung gelobtes Land. Chiasso. Endlich da. Pause. Wenigstens angekommen. Dann Wolhusen, oder doch Willisau? Und jetzt in Luzern. Zimmer mit einem geschenkten Fernseher. Auf dem Bildschirm tanzen unverheilte Frauen. In meinem Land nix Kopf-tuch! Das mag stimmen oder nicht. Jeden-

falls hat er schnell gelernt. Weshalb er denn hier sei? Mein Bruder bumbum, und er schauspielert einen toten Reiter, der vom Kamel fällt. Er lacht trotzdem. Über sich selbst. Meine Schwester – und er greift sich an den Hals und die Augen treten heraus. Ich weiss, was er meint. Und er lacht nicht. Natürlich hat er einen Namen. Er arbeitet auf Abruf als Hilfgärtner. Er hinkt und hat Schmerzen, vernarbte Schusswunden an den Beinen. Er ist nicht mehr ganz jung. In seiner Heimat hätte er eine Familie gegründet. Ihn beschäftigen Frauen, die er nicht hat. Eine leicht bekleidete Dame schmückt die Wand hinter dem Plastiksofa. In seinem Dorf hat er zwei Jahre die Schule besucht. Danach war Schluss. Das Schulhaus abgebrannt, der Lehrer weg. Er ist Analphabet. Er hat unser Alphabet gelernt, kann aber nicht viel damit anfangen. Zweimal die Woche trifft er sich mit Landsleuten, Männern; sie gehen zusammen zum Bahnhof oder zur Uf-schötti. So lernt er kein Deutsch. Er hätte bestimmt was zu sagen. Aber kann nicht. Es braucht Geduld, ihm zuzuhören. Wer hat schon Zeit und Geduld? Ich vielleicht. PS: Die Caritas Luzern sucht Freiwillige, die Flüchtlinge begleiten – und sei es nur, um mit ihnen zu reden. Damit sie eine Sprache finden. Oder informieren Sie sich am Stand der Amnesty am Flüchtlingstag vom 12. Juni.

Max Sigrist

Freiwillig engagiert



Dani Hohler ist Direktor a.i. der Stiftung für Schwerbehinderte Luzern SSBL

Häufig wird beklagt, die Solidarität in unserer Gesellschaft nehme ab, und insbesondere die junge Generation engagiere sich nicht mehr. Die Statistik spricht eine andere Sprache: Fast 40 Prozent der Gesamtbevölkerung leistete 2007 ehrenamtliche Arbeit: Männer wie Frauen, Jugendliche wie ältere Menschen. Die Arbeit derjenigen, die in einem Verein tätig und organisiert sind, ist jedoch naturgemäss besser sichtbar als das Engagement, das im privaten Umfeld geleistet wird – etwa bei der Pflege von Angehörigen, im Rahmen von Kinderhütten oder anderen Formen von

Nachbarschaftshilfe. Was den freiwilligen Einsatz für Erwachsene mit geistiger oder mehrfacher Behinderung betrifft, fühlen sich viele Menschen unsicher. Wie umgehen mit Menschen, die sich sprachlich schlecht äussern können? Die in einer anderen Welt zu leben scheinen? Die manchmal unbekannte Laute von sich geben? Der Kontakt zu diesen Menschen öffnet den Blick in eine andere Lebenswelt. Für die Bewohner/innen der Stiftung für Schwerbehinderte Luzern SSBL bedeutet der Kontakt zu Freiwilligen eine Abwechslung zum Heimalltag und Integration in die Gesellschaft. Für die Betreuerinnen und Betreuer ist die Freiwilligenarbeit Unterstützung und Anerkennung für ihre tägliche Arbeit. Ein Freiwilligeneinsatz für die SSBL eröffnet neue Einsichten und Einblicke in ein anderes Leben. Für die SSBL ist das Engagement von Freiwilligen daher mehr als Gratisarbeit. Es ist gelebte Integration von Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung in unsere Gesellschaft und für alle Beteiligten eine Bereicherung.

Dani Hohler

Bei der SSBL sind verschiedene Arten von Freiwilligenarbeit möglich. Mehr Informationen unter www.ssbl.ch/Freiwilligenarbeit oder unter Tel. 041 269 35 04.

Aufgeschnappt

Wasseralarm

Wasser ist lebenswichtig. Wasser ist erfrischend. Wasser beruhigt. Doch derzeit nervt mich dieses Wasser tierisch. Es fliesst aus allen Löchern. Petrus hat nun schon wochenlang die Schleusen geöffnet. Es scheint ihm mächtig Spass zu machen, uns im Regen stehen zu lassen und die vorsommerliche Zeit zu verderben. Doch das ginge ja noch. Seit einigen Tagen zieren kleine Wasserpölsterchen meine beiden Knie. Die Gründe für diese Kunstwerke sind schwierig auszu-machen. Wahrscheinlich habe ich meine Beine mit Jogging, Velofahren oder Rudern überanstrengt. Wobei ich letztere Sportart leider nicht etwa auf dem Wasser, sondern im «trockenen» Fitnessraum ausgeführt habe. Doch das ginge ja alles noch. Vorgestern hatte ich Washtag. In «meinem» Block teilen sich Mieter aus total zwölf Wohnungen eine Waschmaschine im Keller. Und eben diese hat mir einen saftigen Strich durch die Rechnung gemacht. Zu meinem Schutz sei hier gesagt, dass ich wirklich alles nach Vorschrift gemacht habe. Ich drehte den Stromschalter an und öffnete den Wasserhahn, stopfte meine Wäsche in die Trommel, die Bügel-BHS wie verlangt in ein Spezial-Säcklein. Ich schloss die Tür, drückte den Startknopf. Dann hörte ich es plätschern. Aus wenigen Tropfen wurde ein kleiner Wasserfall, der sich stetig vergrösserte. Die Maschine spuckte Wasser aus allen möglichen Spalten und Löchern. Die Überschwemmung war perfekt. Die Maschine defekt. Auf meinen Wasserpölsterchen kniend begann ich den Waschraum zu entwässern...

Denise Krummenacher

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Ich habe schon die eine oder andere Diät ausprobiert. Bietet die chinesische Medizin eine Möglichkeit, abzunehmen und das Gewicht dauerhaft zu halten?

Aha, der Jojo-Effekt. Zwei Wochen Diät sind einigermassen durchzuhalten. Und dann kommen die alten Gewohnheiten wieder. Nur: Wenn Sie dauerhaft abnehmen wollen, verabschieden Sie sich besser von Ihrer jetzigen Lebensführung – und begrüssen eine neue.

Zwar gibt es aus Sicht der TCM Ernährungsprobleme, die leicht zu lösen sind: «Ich habe nicht gewusst, dass Tomaten für mich ungeeignet sind.» Dann esse ich einfach weniger Tomaten. Die wahre Diät-Knacknuss ist aber dieses Problem: «Aber bitte nicht die kleinen Freuden wie den Kuchen zum Kaffee verbieten!» Informationen alleine reichen da nicht, siehe Jojo-Effekt. Hier braucht es eine Neuorientierung.

Abnehmen ist Yangsheng

Das ist schwierig, aber die Idee ist es, dass Sie Lust an

genau der Veränderung bekommen, durch die Sie Ihr neues Leben gestalten. Denn schlussendlich geht es um die geeignete Lebensführung: Überflüssige Pfunde und Jojo-Effekt verschwinden aus Ihrem Leben, wenn Sie sich eine geeignete Lebensführung, chinesisch: Yangsheng, aneignen. Neue Gewohnheiten werden Sie annehmen: nach dem Essen zu spazieren. An allem möglichst viel Freude zu entwickeln. Und mit Hilfe von QiGong oder etwas Ähnlichem Ihr Qi in Bewegung zu halten.

Und was gibt es zu essen?

Viel Gekochtes, vielleicht schon etwas Warmes zum Frühstück, Porridge oder Toast zum Beispiel. Massgebend sind Ihre Vorlieben und Ihre Schwächen, die gestärkt werden wollen. Dabei tauchen Sie in eine völlig neue Welt ein, und zwar ziemlich lustvoll: ein zwar kleines, aber feines Steak, auch das Gemüse vom Markt? Eine selbst gemachte Crème? Übrigens: Kochen ist nicht so aufwändig, wie Sie es sich jetzt vielleicht vorstellen. Es gibt ausgezeichnete und dabei ganz einfache Rezepte. Schreiben Sie mir eine E-Mail, ich schicke Ihnen dann eine kleine Auswahl. Sie werden sehen: Die Lust und Freude am Kochen wird immer grösser. Essen ist etwas vom Schönsten, und das soll so sein.

Und eben, vertrauen Sie auf Ihre neue Lebensführung, Ihr Yangsheng, und damit auf die Zeit – und auf die Vorfreuden des Einkaufens und Zubereitens und auf den Genuss.

So werden Sie die Nuss tatsächlich knacken!



Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. www.heilpraktikerschule.ch www.hpsklinik.ch peter_vonblarer@hpsklinik.ch

Preisrätsel

Machen Sie mit

Gehören auch Sie zu den Gewinnern des Preisrätsels! Greifen Sie zur Feder und lösen Sie das nebenstehende Rätsel. Senden Sie uns das richtige Lösungswort auf einer Postkarte bis 4. Juni 2010 zu. Zu gewinnen gibt es einen **Gutschein im Wert von 30 Franken** für das Restaurant Iclio in Luzern. Machen Sie mit und senden Sie eine Postkarte an folgende Adresse (Absender nicht vergessen):

«Anzeiger Luzern»
Preisrätsel
Reusseggstrasse 9
Postfach
6002 Luzern

Neu: Miträtseln per SMS

Senden Sie uns das Lösungswort des Rätsels mit dem Keyword LW PR gefolgt von einem Abstand und dem Lösungswort (z. B. LW PR ESKIMO) an die Nummer 9229 (Fr. 0.90/SMS). Viel Glück.

Das richtige Lösungswort des letzten Preisrätsels lautet **STROMLEITUNG**.

Folgender Rätselfreund hat 2 Spezialbillette der Stanserhornbahn im Wert von Fr. 58.– pro Person gewonnen:
H. L. Egli-Heini, Sursee

Hauptstadt von Eritrea	leitender Angestellter	Erkennungswort, Losung	während	runde Stütze (Baukunst)	7
südafrik. Laufvogel		Abk.: oben angeführt			
hinauf	fossiler Brennstoff				
aufrollbare Sichtblende		Oper von Verdi			
ein-faches Fuhrwerk	Weichsel-Zufluss in Polen	Figur der „Sesamstraße“	englisch, französisch: Alter		
schott. Seeungeheuer (ugs.)			nordisches Totenreich	englisch: tun, machen	Speisefisch
französisch, englisch: Kunst		Streit, Zwist	spanischer Ausruf		4
alle zwei				Segelkommando: wendet!	französisch: ja
				techn. Erweiterung	Kloster-, Stiftsvorsteher
stabilform. Drehteil an Maschinen					englisch: bei
					Initialen Ecos
					deutsche Vorsilbe
					W-147

italienische Spezialitäten
Wein - Grappa - Pasta
Tartufi Bianci Dolci

iclio
LA BOTTEGA DEL BUONGUSTAIO
TAKE AWAY · ANTIPASTI · PASTA FRESCA
LÖWENGRABEN 6 · LUZERN · TEL. 041 410 30 41
www.iclio-antipasti.ch

Besitzer eines Hundes	Novität	Hauptgott der nord. Sage	Blutader	kaputt (ugs.)
Salatpflanze				2
in der Welt umherfahren	5			griechischer Gott der Künste
panischer Ansturm		eh. Filmgesellschaft (Abk.)		früherer brasilianischer Fußballer
aufgestellter Leitsatz		US-Filmstar (Johnny)		
			Initialen Dürers	
Idee, Gedanke		1		
			Aristokratie	

Auflösung des letzten Rätsels

S	M	A				U
H	E	I	L	E	I	T
H	O	C	K	E		E
R	O	C	K	E		R
T	R	O	P	E	N	
A	S	E	N	A	H	
V	S	E	R	A		
S	E	L	T	S	A	M
G	E	R	A	E	T	M
I	S	R	G	E	E	A
D	S	I	S	A	L	T
H	E	R	Z	L	O	S

STROMLEITUNG

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---