

CARTE BLANCHE



Nicole Strahm-Lavanchy
ist Präsidentin
Stiftung
Tierpark
Lange Erlen

Blattgold und Federkleid

Bunt gefärbte Baumkronen und leichter Nebel über der Wiese – im Tierpark Lange Erlen beginnt der Herbst voller lehrreicher Erlebnisse im Tierreich. Die Morgenstille wird durch das imponierende Röhren des Hirschs durchbrochen – ein kraftvoller Ruf der Brunft zur Markierung seines Reviers. Raffiniert verströmt er ausserdem seine Duftstoffe, um die Weibchen anzulocken. Denn welcher stolze Hirschbulle träumt nicht davon, von mehreren anmutigen Hirschkühen umringt zu werden? Dafür legen die Tiere auch gerne genügend Fettreserven an und freuen sich deshalb auf den kommenden Mittwoch, 1. Oktober ab 10 Uhr – den «Keschtene- und Eichledaag».

Während die Hirsche in vollem Mannesmut erstrahlen, verliert der Pfauhahn in der Mauser seine prächtigen Zierfedern und wirkt vorübergehend fast unscheinbar. Pünktlich aber zu seiner Balz im Frühling schmückt er sich wieder mit einem schillernden Federkleid und schlägt in voller Pracht sein Rad zur Betörung der Weibchen.

Die gestärkten Störche verlassen ihre Horste für ihre wohlverdienten Winterferien im Süden. Rund 50 Störche erblickten dieses Jahr in der Langen Erlen das Licht der Welt. Davon wurden 31 Jungtiere beringt, um eine Übersicht über die Storchpopulation in der Schweiz zu ermöglichen und wertvolle Daten für den Naturschutz zu sammeln. Amüsant dabei zu beobachten war, wie die ausgewachsenen Störche beim Eintreffen der Tierpflegenden das Weite suchten, während die Jungtiere angesichts der vermeintlichen Gefahr reglos im Nest verharrten. Jungstörche bleiben zwei bis vier Jahre im Süden, während die älteren Tiere meist im Februar zurückkehren.

Ein reich gedeckter Tisch präsentiert sich bei den Wildschweinen. Sie wühlen mit Eifer nach Wurzeln und Pilzen, denn abwechslungsreiche Nahrung begünstigt die Fortpflanzungschancen und das Überleben der Frischlinge im Frühling.

Die Eichhörnchen verstecken nun Nüsse und Samen in kleinen Futterdepots. Trotz ihres ausgezeichneten Gedächtnisses und feinen Geruchssinns gehen viele Vorräte vergessen. Daraus erwächst im Frühling neues Pflanzenleben und trägt zur Biodiversität bei.

Jede Tierart hat im Laufe der Evolution Strategien entwickelt, um den Winter zu überstehen. Im herbstlichen Tierpark finden wir deshalb nicht nur stimmungsvolle Bilder, sondern Verständnis für Lebenszyklen, ökologische Zusammenhänge und das leise beharrliche Engagement, welches das Fortbestehen des Lebens sichert.

IMPRESSUM

RIEHENER ZEITUNG

Verlag:
Riehener Zeitung AG, Greifengasse 11, 4058 Basel
Telefon 061 645 1000
E-Mail redaktion@riehener-zeitung.ch
inserate@riehener-zeitung.ch
Internet www.riehener-zeitung.ch
Instagram @riehenerzeitung

Redaktion:
Schopfgrässchen 8, 4125 Riehen
Michèle Fallier (mf, Chefredaktorin) Tel. 061 645 10 07,
Nathalie Reichel (nre), Rolf Spriessler (rs)

Freie Mitarbeiter:
Boris Burkhardt (bob), Sophie Chailiot (sc),
Manuela Humbel (mhu), Philippe Jaquet (Fotos),
Véronique Jaquet (Fotos), Matthias Kempf (mk),
Stefan Leimer (sl), Tonio Passlick (top), Sara Wild (swi),
Regine Ounas-Kräusel (ouk), Ralph Schindel (rsc),
Fabian Schwarzenbach (sch), Nadia Tamm (nt).

Inserate/Administration:
Martina Basler, Eva Soltész, Telefon 061 645 1000

Abonnementspreise:
Fr. 85.– jährlich (Einzelverkaufspreis Fr. 2.–)
Abo-Bestellung über Telefon 061 264 64 64

Erscheint wöchentlich im Abonnement.
Auflage: 11'849/4715 (WEMF-beglaubigt 2023)
Redaktions- und Anzeigenschluss: Dienstag, 17 Uhr.
Wiedergabe von Artikeln und Bildern, auch auszugsweise oder in Ausschnitten, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion.

reinhardt

Die Riehener Zeitung ist ein Unternehmen des Friedrich Reinhardt Verlags.

DEMENZ Filmabend im Meierhof mit dem Dokumentarfilm «Vergiss mein nicht»

Ein Film, der das «Schreckgespenst» Demenz aufbricht

Der Filmabend mit der Dokumentation «Vergiss mein nicht» über eine Demenzkranke bewegte letzte Woche zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer.

BORIS BURKHARDT

«Aussergewöhnlich bewegend, mit äusserstem Feingefühl, einfühlsam, respektvoll» – die Eindrücke, die das zahlreiche Publikum am Freitag vergangener Woche beim Filmabend des ökumenischen Vereins «Palliative Care und christliche Verantwortung» (PCCV) im Meierhof nach der Vorführung mitnahm, decken sich auffällig mit denen der Filmkritiker vor 13 Jahren. In seinem Dokumentarfilm «Vergiss mein nicht» zeigte der deutsche Filmemacher David Sieveking 2012 auf heitere und liebevolle Art die letzten Lebensmonate seiner Mutter Gretel Sieveking in Bad Homburg bei Frankfurt am Main, die von seinem Vater Malte Sieveking und ihm selbst daheim gepflegt wurde, während ihre Demenzerkrankung rapide fortschritt.

Die schwierige Pflege daheim

Suzanne Schmidt (47), die sich beruflich um den Mittagstisch in der Kornfeldkirche kümmert, berührt vor allem der Umgang der Familie mit der erkrankten Mutter: «Sie haben es vorgezogen, sie daheim zu begleiten. Das ist vorbildlich; aber man fragt sich, ob man es selbst so tun würde.» Ruth Balsiger (71) kennt ihre Antwort auf diese Frage bereits. Sie pflegte mit ihrer Schwester dreieinhalb Jahre die mittlerweile verstorbene Mutter daheim. «Sie war nicht dement, aber auch nicht mehr ganz realitätsbezogen», berichtet Balsiger: «Wir sind sehr an unsere Grenzen gekommen.»

Kurz vor ihrem Tod sei ihre Mutter doch noch in ein Pflegeheim gekommen, berichtet Balsiger weiter, so wie auch Gretel Sieveking für kurze Zeit, bevor sie bis zu ihrem Tod wieder da-



Der Film «Vergiss mein nicht» über eine Demenzkranke lockte zahlreiche Interessierte in den Meierhof.



Pfarrer Martin Holder (Zweite von rechts) sprach nach der Filmvorführung mit den Besuchern, ebenso wie Lia Meister (links), in der Gemeinde verantwortlich für Gesundheit und Soziales.

Fotos: Boris Burkhardt

heim gepflegt wurde. «Es ist toll, dass sie in der schwierigsten Lebensphase noch einmal diese Nähe erlebt hat», sagt Balsiger über Sieveking. Auch Ursi Mühlberger (66) zeigt sich beeindruckt von der «Liebe von der ganzen Familie». Sie finde den Film darüber hinaus «sehr realistisch», was sie beurteilen könne, weil sie in der Pflege gearbeitet habe.

«Vergiss mein nicht» ist nicht nur eine Dokumentation einer Krankheit und des Umgangs der Familie damit;

die Sievekings sind auch keine gewöhnliche Familie in der Hinsicht, dass das Ehepaar Gretel und Malte als echte 68er trotz dreier Kinder eine offene Beziehung führte, über die der Film offen spricht. Malte, Mathematikprofessor, und Gretel, unter anderem Sprachenlehrerin, müssen wegen ihrer linksradikalen Betätigungen wegen beruflicher Diskriminierung zunächst Deutschland nach der Schweiz verlassen und später wieder zwangsweise zu-

RENDEZ-VOUS MIT ... Nadja Zimmermann, Yoga-, Pilates- und Nia-Lehrerin

«Das Wichtigste ist die Freude an Bewegung»

Nadja Zimmermann unterrichtet in Riehen (Yin) Yoga und Pilates und sie gibt Nia-Kurse. Sie bietet ihre Stunden an zwei verschiedenen Standorten an. Im «Riehen Dance Center» an der Bahnhofstrasse, gleich oberhalb der Post, sowie in einem Raum der Kornfeldkirche. «Meine Kursbesucherinnen sind eher Frauen», sagt sie. Frauen jeden Alters und mit den unterschiedlichsten Geschichten, aber meist mit einer ähnlichen Motivation: sich etwas Gutes tun, durch die Bewegung mehr Energie zu bekommen, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und etwas für die Gesundheit zu tun.

Bezug zu Körper und Geist

Es sei wichtiger denn je, den Menschen die Bewegung wieder näher zu bringen, findet Nadja Zimmermann. Durch die viele kopflastige Arbeit und Bildschirmnutzung hätten viele Menschen den Bezug zur Bewegung, zu ihrem Körper und auch ihrem Geist verloren. Dadurch entstünden auch vermehrt Schmerzen und Blockaden. Deshalb möchte die Bewegungspädagogin den Kursteilnehmenden einfach diese Freude, die Verbindung und die Bewegung fernab von Leistung, zurückgeben.

«Genau so war es bei mir ja auch», erzählt Nadja Zimmermann enthusiastisch. Egal wie ihr Leben gerade aussah, die Bewegung und vor allem die Freude an der Bewegung hat jeden Lebensabschnitt geprägt. Als Kind und Jugendliche hat sie sich in der Akrobatik und im Kunstturnen ihre Energie geholt. Sie hat viel getanzt und sich bewegt, um zu ihrer Ausbildung und der Arbeit im Büro einen Ausgleich zu finden.

Nadja Zimmermann hat dann mit 27 Jahren ihren Bürojob an den Nagel gehängt und sich ganz ihrer Leidenschaft, der Bewegung, gewidmet. Für die dreijährige Ausbildung zur diplomierten Bewegungspädagogin kam sie



Nadja Zimmermann in ihrem Bewegungsraum im «Riehen Dance Center».

Foto: Sara Wild

von Winterthur, wo sie aufgewachsen ist, nach Basel. Sie zog in eine Wohngemeinschaft und lernte so auch ihren späteren Mann und Vater ihrer Kinder kennen, mit dem sie dann nach Riehen zog. Die Entscheidung für die Ausbildung hatte ihr Leben in andere Bahnen geleitet, berichtet Nadja Zimmermann.

Nach der Ausbildung arbeitete sie in verschiedenen Institutionen. Sie arbeitete mit Kindern, Jugendlichen, älteren Menschen und Menschen mit Beeinträchtigungen.

Ihr zweiter Sohn kam mit einer seltenen Beeinträchtigung auf die Welt. «Durch ihn habe ich nochmals einen

rückkehren. Ein Teil des Films spielt deshalb in der Schweiz, wo Malte ein paar Tage Urlaub macht, um sich von der Pflege zu erholen, und David Sieveking den früheren Liebhaber seiner Mutter trifft, den Zürcher Journalisten Peter Niggli, der damals die «Revolutionäre Aufbauorganisation Zürich» anführte und zuletzt bei der Konzernverantwortungsinitiative politisch aktiv war.

Ausgewählt hat den Film Pfarrer Martin Holder, Co-Präsidentin des PCCV. «Der Film ist mir persönlich wichtig, weil er die Beziehungsebene betont», erklärt sie der RZ im Gespräch: «Er zeigt deutlich, dass Demenzkranke nicht einfach «Kinder» sind, sondern ihre Würde behalten, wenn man ihre Biografie anerkennt.» Entscheidend sei die Sensibilität des Sohns David Sieveking, der das «Schreckgespenst» Demenz aufbreche. Dies sei auch ihr eigenes Anliegen: Seit 20 Jahren beschäftige sie sich mit dem Thema Demenz; seit zwei Jahren unterrichte sie neben ihrem Riehener Pfarramt im Aargau als Psychotherapeutin.

Austausch mit Fachleuten

Der Abend war deshalb für die Gäste über die Filmvorführung hinaus eine Möglichkeit, sich zu informieren: Neben der Fachstelle Alter der Gemeinde Riehen, die die Veranstaltung mitorganisierte, waren der Verein Alzheimer beider Basel und das im Webergässchen beheimatete Höratelier Diana Sutter vertreten.

Denise Schmid von Alzheimer beider Basel führte viele Gespräche, wie sie am Schluss der Veranstaltung berichtet. Sehr viele der Interessierten hätten als erstes versichert, dass sie in ihrer Familie nicht von Demenz betroffen seien. Schmid vermutet Scham als Motivation: Ihr Verein kämpfe auch für die Enttabuisierung der Demenz. Von Scham berichtet auch Diana Sutter: Hörgeräte seien bei vielen älteren Menschen noch immer ein Tabu. Schlimmer sei aber die Ausgrenzung von Menschen, die nicht mehr gut hören und deshalb kaum noch am sozialen Leben teilnehmen könnten.

anderen Blick auf Bewegung bekommen», erzählt Nadja Zimmermann. Ihr Sohn habe trotz seiner Einschränkungen immer einen Weg gefunden, alles zu machen. Er habe sich nie zurückhalten lassen und seine Freude an der Bewegung sei immer dagewesen. Dadurch habe die Mutter eine tiefe Ehrfurcht für den Körper erhalten.

Auch ihr eigener Körper hatte sich nach den drei Geburten verändert. So habe sie sich auf eine Reise begeben, um neue Bewegungsformen auszuprobieren und somit ihren Körper wieder zu regenerieren. Sie bildete sich in neuen Techniken aus und fand schliesslich das, nach was sie sich sehnte. Das war unter anderem Nia. «Nia» steht für Neuromuskuläre Integrative Aktion und ist geprägt von tänzerischen Bewegungen, die die Muskeln und Nerven in Einklang bringen. Die Bewegungen sind eine Mischung aus Kampfsport, Tanz und Yoga.

Die Begeisterung weitergeben

Das Ziel dieser Technik sei es, die Menschen mit Musik und Bewegung wieder zurück in ihren Körper und ihr Herz zu führen, damit sie ihre wahre Kraft erfahren können, erklärt die Bewegungspädagogin. Es gehe dabei nicht um eine Leistung, sondern um das Spüren und Erleben des eigenen Körpers von innen heraus. «Mich hat es total süchtig gemacht», berichtet Nadja Zimmermann von ihren Anfängen mit Nia. Sie wollte immer mehr tanzen und fing deshalb 2016 ihre Ausbildung zur Nia-Kursleiterin an. Seither begeistert sie ihre Schüler und Schülerinnen damit.

Heute wie damals freut sich Nadja Zimmermann darüber, ihre Freude an der Bewegung und die eigene Energie in ihren Kursen weitergeben zu können. Neue Kursteilnehmerinnen seien natürlich immer willkommen.

Sara Wild