Contenti
Arbeiten und Wohnen für Menschen
mit einer Behinderung

b-post

Nummer 1/21

«Moment mal!» – Von der Langsamkeit und Geschwindigkeit im Alltag

Die offizielle B-Post ist verglichen mit der A-Post langsamer, günstiger, aber nicht minder zuverlässig. Rund um das Thema Langsamkeit und Schnelligkeit dreht sich auch unsere **b-post**.

Das Arbeitsleben, die Gesellschaft insgesamt, ist auf Schnelligkeit ausgerichtet. Das ist die Maxime, der vieles untergeordnet wird: Fortschritt = fort-schreiten, wobei schneller attraktiver ist. Morgens auf dem Weg zur Bushaltstelle einen Coffee-to-go, kurz die News auf dem Smartphone checken … Für die Langsamkeit fehlt die Zeit!

Der Roman «Die Entdeckung der Langsamkeit» von Sten Nadolny beschreibt die Langsamkeit als Kunst, dem Rhythmus des Lebens Sinn zu verleihen. Die Hauptfigur John Franklin – ein englischer Kapitän und Polarforscher – konnte seiner Langsamkeit wegen oft nicht Schritt halten. Bereits als Kind träumt er davon, zur See zu fahren, trotz denkbar schlechter Voraussetzungen: Langsam im Denken und Sprechen, in seinen Bewegungen und Reaktionen wird John zum Gespött der Leute. Doch hinter Johns «Behinderung» verbirgt sich eine einzigartige Begabung: Er begreift Details besser als andere, und was er einmal erfasst hat, das weiss er für immer. Seine langsame Wesensart beschert ihm eine mathematische Genauigkeit, die der Schlüssel zu seinen präzisen Navigationsberechnungen ist. Zudem kann er durch seine gründlichen Überlegungen die Handlungen anderer voraussehen. Der beharrliche John Franklin wird trotz oder gerade wegen seiner Langsamkeit ein grosser Seefahrer und Entdecker.

Langsam, aber sicher setzt sich der Gedanke durch, dass schneller nicht immer besser ist. Gelassenheit ist seit jeher positiv besetzt. Begriffe wie «Entschleunigung» und «Achtsamkeit» setzen in den letzten Jahren Gegentrends. Sie eröffnen neue, gesellschaftlich anerkannte Möglichkeiten der Langsamkeit in einer beschleunigten Welt. Die Langsamkeit an sich hat hingegen nach wie vor ein Imageproblem. Oft wird sie mit Faulheit und Trödelei gleichgesetzt. Wobei ein einfaches, entschleunigtes Leben gerade durch die Langsamkeit, also durch «weniger innert der gleichen Zeit» und durch die Reduktion auf das Wesentliche, an Qualität gewinnt.

Die Langsamkeit hat jedoch auch eine andere Seite. Manchmal werden wir durch äussere Umstände zu mehr «Langsamkeit» gezwungen: Mitmenschen an der Ladenkasse, Tourist*innen in der Luzerner Altstadt, Verkehrsteilnehmende erfordern Geduld und können unsere Nerven strapazieren. Wir alle erleben auch selber Momente, wo wir nicht mithalten können, wo unsere körperlichen, geistigen oder mentalen Fähigkeiten uns Grenzen setzen. Der persönliche Umgang mit der eigenen Langsamkeit, mit der Diskrepanz zwischen Wunsch und Realität, stellt uns hin und wieder auf die Geduldsprobe mit uns selbst. Das erleben auch die Mitarbeitenden und Bewohner*innen von Contenti. Wie nehmen Menschen mit einer Behinderung ihren Alltag war, was denken sie über langsam und schnell und wie gehen sie damit um? In dieser **b-post** fragen wir bei ihnen und bei unserem Fachpersonal nach. Ihre Wahrnehmung und Perspektive ist hoffentlich auch für Sie als Leserin, Leser anregend und bereichernd.

Ob langsam oder schnell, ein Zitat von Ernst Reinhardt, Schweizer Publizist und Verleger, bringt es aus meiner Sicht auf den Punkt: «Man muss nicht die Schnelligkeit steigern oder die Langsamkeit pflegen, sondern den Rhythmus finden.» Den je eigenen, natürlichen Lebensrhythmus. Dies ist uns auch bei Contenti wichtig und dem wollen wir Sorge tragen.

Monika Elmiger, Geschäftsleiterin

Sag, wie hältst dus mit dem Tempo?

Bewohner*innen, Mitarbeitende mit einer Beeinträchtigung und Fachmitarbeitende teilen ihre Gedanken und Erlebnisse zum Thema «Langsamkeit und Schnelligkeit im Alltag» mit der b-post.

Hubert: «Wenn etwas ist, dann muss man das zeitig sagen, und nicht abwarten, bis man nicht mehr mag. Man muss zu sich und zu den anderen ‹Sorg ha›. Denn bis du aus dem Tief wieder raus bist, kann es dauern. Die Wirtschaft muss leider immer weitergehen. Wirtschaft geht vor Gesundheit. Im Moment ist das schon so. Eigentlich muss es umgekehrt sein. Vom Kinderspital weiss ich, dass immer mehr junge Menschen überfordert sind. Das Leben ist schneller geworden. Aufträge müssen sofort erledigt werden. Das finde ich schwierig, vor allem auch rasch zu entscheiden. Die Frage, was ich essen will, muss ich zum Beispiel schon lange im Voraus beantworten. Das Leben ist schnell, auch bei den Betreuenden. Zeit, um zuzuhören, wäre wichtig. Aber wenn es ‹lütet›, müssen sie bereits zum nächsten Bewohner. Es muss weitergehen.»

Rita: «Tagesstruktur ist stressig für mich. Ich bin nicht gern im Rollstuhl, aber ich kann auch nicht lange an den Krücken laufen. Ich helfe gerne beim Kochen und mag es nicht, wenns schnell geht. Warten und Geduld haben, das ist nicht allen gegeben.»

Rita Schuler und Hubert Amrein,
Wohngruppe Cosmo

«Wart' schnell» – merksch öppis?
Martina Walti

Fiona: «Lieber langsam, dafür genau arbeiten. Vorsicht ist wichtiger als Schnelligkeit.»

Hansruedi: «Es muss heute immer schneller gehen. Überall wird Personal abgebaut und trotzdem muss es schneller gehen. Das schadet allen! Im Alltag bestimmen wir das Tempo nicht selber, das machen oft die Betreuenden und die sind meistens ‹im Schuss›.»

Fiona: «Ein Kompromiss zwischen Langsamkeit und Schnelligkeit wäre schön. ‹Zum Biispiel chönne vor- und nahgeh i mim Tempo›.»

Toni: «Stress ist für mich, wenns pressiert. Beobachte mal die Menschen am Bahnhof: Alle im Stress, um knapp den Zug zu erreichen.»

Buchi lacht und sagt: «Also ich bin nie gestresst.»

Fiona: «Ja, der Buchi! Er nimmt sich alle Zeit der Welt!»

Buchi: «Ja, sicher. Ich nehme mir meine Zeit!»

Fiona Hösli, Hansruedi Zurbuchen,
Toni Emmenegger, Wohngruppe Volo

«Langsamkeit ist, wenn man keinen Stress hat, dann ist man sicherer. Zum Beispiel mit dem Elektrorollstuhl: Fahre ich nicht zu schnell, kann auch nichts passieren. Ich finde Langsamkeit überhaupt nicht blöd. Ich habe so mehr Kontrolle und bin konzentrierter.»

Markus Wellinger

«Stress und chronische Erkrankungen sind grosse Themen. Wie reden wir miteinander? Hören wir einander zu? Wie ist unser Lebensstil? Ich denke, dass die Bewohner*innen ein gutes Sensorium für uns Betreuende haben. Leider leben wir in einem System, das ständig Effizienzsteigerung fordert. Wir sind doch aber viel mehr als nur Arbeitskräfte. Präsent sein, diesen Wunsch höre ich heraus, wenn ich Bewohner*innen zuhöre. Fiona (Wohngruppe Volo, Anm. Red.) hat nach einem Kompromiss gefragt, der zwischen Langsamkeit und Schnelligkeit angesiedelt wäre. Irgendwo habe ich gelesen, dass der Mittelweg mehr Achtsamkeit, mehr Herzlichkeit und Bewusstsein ist. Und das hat für mich auch mit einer Haltung zu tun, Situationen und Aufträge annehmen und nicht schnellstmöglich abzuarbeiten. So entsteht sinnvolle, erfüllende Arbeit.»

Dilan Tekdemir

Mit welchen Zeitmessgeräten sind Sie im Alltag unterwegs?

LANGSAM UND SCHNELL

«Als Arbeitsagoge erlebe ich Contenti als temporeich. Dies zeigt sich in der Arbeit, bei den Lernmöglichkeiten, den Aufträgen, beim Personal und den Mitarbeitenden. Gewisse Kunden wünschen die Bearbeitung ihrer Aufträge innert kürzester Zeit – für uns Agog*innen und einige Mitarbeitende willkommene Herausforderungen. Wenn man einen Auftrag in der Zeit schafft, sind wir auch stolz. Tempo und Zeit sind mitentscheidend, ob wir einen Auftrag annehmen. Besonders geschätzt sind Aufträge, bei denen wir viel Zeit haben, damit auch langsamere Mitarbeitende eingesetzt werden können. Tempi müssen im Alltag angepasst werden. Ich selber bin manchmal etwas zu schnell unterwegs. Dann kann die Ruhe und Gelassenheit der Mitarbeitenden sogar nervig sein. Wartezeiten auszuhalten, das ist etwas, was ich bei den Mitarbeitenden bewundere. Mit welcher Gelassenheit sie auf die Betreuung warten, oft ohne multimediale oder andere Ablenkungen! Ein junger Mann hat mir einleuchtend erklärt, weshalb: Beim Warten müsse er mal niemandem antworten, keine Hilfe beanspruchen, keine Aufgabe erledigen. Menschen mit starken körperlichen Behinderungen benötigen meist ganztags Betreuung, was auch bedeutet, ständig unter Beobachtung zu stehen. Und beim Warten ist einfach mal nichts.»

Pascal Beffa

«Seit meinem Praktikumsstart hier habe ich einen völlig neuen Blick auf die Geschwindigkeit im Arbeitsalltag erhalten. Zuvor war ich sieben Jahre lang im Verkauf tätig. Konsumieren und möglichst viel innert kurzer Zeit erledigen, war die Devise der Kundschaft, die wenig Verständnis für Wartezeiten hatte. Hier bei Contenti erlebe ich meinen Arbeitsalltag ganz anders. Ich schätze sehr, dass man mehr Zeit füreinander und für die Arbeit hat. Ich wünsche mir eine Welt, in der Achtsamkeit mehr Raum erhält.»

Carina Emmenegger

‹Auf der Treppe zum Erfolg kann man einige Stufen überspringen – allerdings nur beim Heruntersteigen.›

William Somerset Maugham

«Dieses Zitat hat für mich viel Wahres. Ich glaube, dass grosse, bedeutende und beständige Dinge im Leben Zeit brauchen und nur langsam, Schritt für Schritt, und mit viel Geduld erreicht werden können. Ein Alltag in Eile und Hast ist wohl für viele auch der Versuch, den unangenehmen Dingen oder der Auseinandersetzung mit der eigenen Person auszuweichen.».»

Corinne Uhlenbrock

«Meine Leistungsfähigkeit ist unterschiedlich und bei der Arbeit bin ich nicht immer gleich schnell, was mich manchmal ärgert. Das macht mich nervös und mir unterlaufen Fehler.

Bewege ich mich draussen, bin ich oft langsamer als die Fussgänger*innen. Ich muss oft Umwege fahren, weil die Trottoirabgänge zu hoch sind. Die Langsamkeit hat aber auch Vorteile. Ich sehe mehr von der Natur als ein Rennvelofahrer, der an mir vorbeirast.»

Andreas Hurschler

«An einem regnerischen Tag gehen Vater und Tochter (vierjährig) spazieren. Für 200 Meter Fussweg brauchen sie zwei Stunden. Unbehaglich, langweilig? Mitnichten, denn diese zwei Stunden zählen zu den interessantesten im Leben der Tochter. Sie hat nämlich gespannt zugeschaut, wie eine Schnecke von A nach B kriecht. – Alle drei (auch die Schnecke) haben sich in der Langsamkeit verloren. Doch am aufmerksamsten und achtsamsten war die Tochter. Verlieren wir uns doch bewusst vermehrt in der Langsamkeit.»

Stefanie Schnider

‹Müssiggehen verlangt ein starkes Selbstvertrauen.›
Robert Louis Stevenson

«Wer langsam durchs Leben geht, braucht Mut. Die gesellschaftlichen Erwartungen sind hoch, was die Geschwindigkeit betrifft. Manchmal machen wir Sachen, die wir eigentlich gar nicht wollen. Wenn jemand sein Leben so lebt, wie es ihm entspricht, wird er am ehesten zufrieden und ausgeglichen sein. Ich glaube, dass die Langsamkeit der Rhythmus seiner selbst ist. Diesen Rhythmus das ganze Leben lang beizubehalten, ist eine Kunst und Lebensaufgabe, die erfüllend ist. Für mich ist vieles in unserer Gesellschaft zu kompliziert. Mir fehlt grundlegendes, ehrliches und einfaches Denken. In meinen Augen braucht es ein Umdenken, um die Geschwindigkeit in unserer Welt zu drosseln. So gewinnen wir Zeit für die wesentlichen Dinge im Leben.»

Fabian Bucher

«Wir leben in einer hektischen Zeit und vergessen gern das Wesentliche: uns Menschen! Wir vergessen miteinander zu sprechen, zu lachen, einander zuzulächeln. Durch Corona stand die Welt still und ich dachte: Jetzt kommt ein Umdenken. Leider ist es nicht der Fall. Die hektische Zeit ist immer noch da. Ich selbst erlebe, dass ich meinem Körper keine Ruhe gönne, aber genau dies sollte ich: atmen, langsam und in Ruhe. Und lachen!»

Erich Hofstetter

Kunstprojekt mit den Bewohner*innen von Contenti

Die Bewohner*innen im Centro von Contenti Wohnen haben gemeinsam und angeleitet von Fachpersonen ein Kunstprojekt realisiert. Während der vergangenen sechs Monate entstanden so im Himmelrich vielfältige Kunstwerke, die nun die Wände schmücken. Gearbeitet und gestaltet wurde mit Naturfarben und -materialien, was allen grosse Freude bereitet hat. Ein herzliches Dankeschön allen, die sich engagiert und daran beteiligt haben. Sobald es die Pandemielage wieder zulässt, sind Interessierte herzlich eingeladen, die Kunstwerke spontan zu besichtigen.

→ **www.contenti.ch/unterstutzen/shop**

Wir arbeiten gerne für Sie

Um unseren Mitarbeitenden mit Beeinträchtigung einen sinnstiftenden Arbeitsalltag bieten zu können, sind wir auf Ihre Aufträge oder Anregungen angewiesen. Gibt es Arbeiten, die Sie leicht auslagern können und die zuverlässig erledigt werden müssen? Dann sind wir gerne für Sie da.

Wir übernehmen:

- das Erfassen von Daten jeder Art
- Mitgliederverwaltungen
- Adressverwaltungen inklusive Etikettenausdruck
- Bestellwesen, Fakturierung und Zahlungskontrolle sowie Mahnwesen
- Buchhaltungsarbeiten
- die Verwaltung von Internet-Datenbanken
- elektronisches Archivieren, Digitalisieren (Scannen, Indexieren von Dokumenten, Fotos, Dias, CDs usw.)
- Kopierarbeiten, Versände
- Kurierdienste

Kontaktieren Sie uns bei Fragen oder für eine Offerte unter Telefon 041 240 06 24 oder per E-Mail an arbeiten@contenti.ch

Jahresrechnung 2020

Jetzt online lesen:

→ **www.contenti.ch/contenti/Publikationen**

Für Sport und Freizeit – Geschwindigkeit messen

Für alle, die gerne bei Sport und Freizeit wissen wollen, wie schnell sie unterwegs sind: Diesen Geschwindigkeitsmesser/Radar kann man mieten. Er eignet sich für Messungen für Spiel und Sport indoor und outdoor (z. B. Inlineskating, Fussball, Modellautos 5–199 km/h).

Weitere Informationen bei poletti81@gmx.ch

→ **www.poletti-vermietung.ch**

Freiwillige gesucht

Haben Sie Interesse, unser Team bei der Freizeitgestaltung der Bewohner*innen, auf Spaziergängen, bei kulturellen Aktivitäten oder beim Kochen zu unterstützen? Dann melden Sie sich bei Niklaus Hagen, Bereichsleiter Wohnen: 041 248 98 00 / niklaus.hagen@contenti.ch

IMPRESSUM

Herausgeberin: Contenti, Luzern; www.contenti.ch
Redaktion: b-post@contenti.ch
Auflage: 4800 Ex., erscheint 2-mal jährlich
Abonnement: Für Gönnerinnen und Gönner im Spendenbetrag ab CHF 5.– enthalten
Lektorat/Korrektorat: Nicole Habermacher, Luzern
Fotografie: meierkolb
Grafik: André Meier und Franziska Kolb, Luzern
Druck: Gamma Print, Luzern