



Im Frühtau zu Berge wir ziehn, fallera

Eingebettet in die grandiose Kulisse von Zug bei Lech liegt auf 1.500 Metern Höhe das Hotel Stäfeli. Unter dem Motto „Zeit Wert Geben“ dürfen Körper und Geist hier vor allem eines: entspannen. So bieten zahlreiche Ruhenischen Rückzugsmöglichkeiten, darunter eine „Murmel-Sauna“ und der „Zeitraum“ mit einer alten Schreibmaschine, die zum Briefeschreiben inspiriert. www.staefeli.at



ZUR INNEREN RUHE FINDEN

Die Wüste hat viele Gesichter. Eines ihrer schönsten offenbart sie in Marokko. Wenn die Sonne abends lange Schatten wirft und der Wind verstummt, dann legt sich die Stille wie eine Glocke über die Dünen. Reisen dorthin sind auch eine Reise zu sich selbst – und die Spezialität von Marokko To go. Bei Trekkingtouren oder Qigong-Meditation erlebt man in Kleingruppen und jenseits der ausgetretenen Pfade den Zauber der Sahara. www.marokkotogo.com

DEEP TALK STATT SMALL TALK

Sich in einem geschützten Raum ohne Hemmungen austauschen? Das geht bei den Circles of Wonderwomen. Daniela Batista dos Santos gründete die Treffen, die ganz im Zeichen des Female Empowerment stehen. www.daniela-batista-dos-santos.com



FOTOS: SUSE SCHAUS (2), ANKA BARDELEBEN (2), WEAREPAPER, PIETER HUGO/PRISKA PASQUER (4), MIA TAKAHARA, PRIVAT, PR TEXTE: VIKTORIA BEIDINGER

FACK JU, PFLEGEHEIM

KESTER SCHLENZ ERZÄHLT IN SEINEM NEUEN BUCH KOMISCH UND ANRÜHREND, WAS PASSIERT, WENN ELTERN ALT WERDEN

MAN SAGT: HUMOR IST DIE BESTE MEDIZIN. STIMMT DAS?

Auf jeden Fall ist es eine Möglichkeit, dem Opfermodus zu entkommen. Ich erinnere mich an den ersten Tag im Pflegeheim, als die Schwester das Gebiss meiner Mutter partout nicht reinbekam. Da machte Mutti irgendwann gruselige Geräusche, und wir mussten alle sehr lachen. Dadurch hat sie eine unangenehme Situation im Nu viel leichter gemacht.

GIBT ES AUCH MOMENTE DER ÜBERFORDERUNG?

Ja, das sind die, in denen man mit der eigenen Hilflosigkeit konfrontiert wird. Wenn man spürt, Mutter oder Vater kann nicht mehr, und sie brauchen meine Hilfe. Wenn sich dann auf einen Schlag das Eltern-Kind-Verhältnis umkehrt. Das ist erst mal eine ganz schöne Packung.

WAS WÜRDEN SIE ANGEHÖRIGEN RATEN?

Erstens: Nutzen Sie alle Angebote des Gesundheits- und Pflegesystems, wie z.B. Beratungsstellen oder soziale Dienste im Krankenhaus. Zweitens: Schließen Sie eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht ab oder sorgen Sie dafür, dass die Eltern dies im Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte

tun. Und drittens: Machen Sie sich nicht zum Sklaven der Situation. Man muss sich beiderseitig etwas zumuten können und auch mal sagen: „Mutti, ich kann nicht kommen, das musst du jetzt aushalten, sonst drehe ich durch.“

HABEN SIE ANGST VORM ALTWERDEN?

Henri Nannen sagte einmal: „Alter ist scheiße.“ Und das ist auch so. Das kann man nicht schönreden. Wenn ich dann aber meine Mutter in ihrer kleinen Wohnung im Altenheim sehe, wie sie Musik hört und trotz ihres beschränkten Bewegungsradius am Leben teilnimmt, dann ist das alles gar nicht so schlimm. Vielleicht, weil die Bedürfnisse anders sind und man nicht mehr hochrechnet: Was wäre, wenn ich nicht mehr könnte? Vielleicht will man bestimmte Dinge einfach gar nicht mehr.



Kester Schlenz „Mutti baut ab“ (Mosaik Verlag, ca. 12 Euro)