

Blick in die Geschichte
Tessin, Teil 1

Sonntags-Treffs
**Gemeinsam Zeit verbringen
und Kontakte knüpfen**

Was macht eigentlich?
**Zu Besuch bei
Jürg Lauber**

SCHWERPUNKT:
Träume

Ralph Wicki

**«Ich wollte immer Neues
entdecken»**

PRO
SENECTUTE



**Fine Dining mit
16 GaultMillau-Punkten**

Mediterraner Hochgenuss

Luzerns Logenplatz für Geniesser

Exquisite Gaumenfreude und
imposante Aussicht auf den
Vierwaldstättersee.

olivo
RISTORANTE
MEDITERRANEO



inhalt

Träume – Fenster zu uns selbst

Träume begleiten uns ein Leben lang als nächtliche Bilder, als Hoffnungen, als Visionen für die Zukunft. Sie sind Ausdruck unserer Wünsche, Ängste und Sehnsüchte, manchmal auch Spiegel unserer Lebensphasen. Was wir träumen, verändert sich: Mit dem Älterwerden werden Träume kürzer, weniger bunt und doch sind sie oft besonders wertvoll: Sie helfen, Vergangenes zu verarbeiten, neue Perspektiven zu gewinnen und Brücken zwischen den Generationen zu bauen.

Wie unterschiedlich Träume erlebt werden, zeigt das Drei-Generationen-Gespräch mit der Familie Häfliger. Hier wird deutlich: Kleine Wünsche können ebenso bedeutend sein wie grosse Lebensträume. Eines kommt in diesem Artikel klar zum Ausdruck: Träume verbinden, geben Kraft und Orientierung – unabhängig vom Alter.

Auch im Glauben spielen Träume eine Rolle. Theologin Veronika Kanf erinnert daran, dass Träume in der Bibel immer wieder Schlüsselmomente markieren, als Zeichen von Hoffnung, Veränderung und Gottesnähe. Sie lädt dazu ein, Träumen Raum zu geben, auch wenn Skepsis erlaubt ist.

Mit dieser Ausgabe erscheint zudem das neue Halbjahreskursprogramm «impulse»: Es lädt ein, Neues zu entdecken, sich weiterzubilden und gemeinsam aktiv zu bleiben, vielleicht auch, um dem einen oder anderen Traum ein Stück näher zu kommen.

Das Magazin zenit feiert dieses Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Wir haben dieses Jubiläum zum Anlass genommen, am Design des Magazins zu arbeiten. So erscheint die nächste Ausgabe im März 2026 in einem leicht angepassten Layout. Da Vorfreude bekanntlich die schönste Freude ist, dürfen Sie gespannt sein auf das «neue – alte» zenit-Magazin.

Lassen Sie sich in der vorliegenden Ausgabe von den vielfältigen Träumen, Erfahrungen und Perspektiven inspirieren. Vielleicht entdecken auch Sie Ihren eigenen Traum (wieder) neu.

Ruedi Fahrni
Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

Impressum

Zenit erscheint vierteljährlich und ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 226 11 93
kommunikation@lu.prosenectute.ch

Redaktion

Esther Peter (Leitung)
Robert Bossart
Astrid Bossert Meier
Heidi Stöckli
(publizistische Leitung)
Michèle Albrecht
(Bildung+Sport)

Layout/Produktion

Media Station GmbH

Inserate

lu.prosenectute.ch/Zenit

Druck und Expedition

Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
4552 Derendingen

Papier

Perlen Value

Auflage

64 000

Abonnemente

Für Spendende und Mitglieder des Gönnervereins Pro Senectute Kanton Luzern im Jahresbeitrag inbegriffen

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

- 4 IM ZENIT**
Im Gespräch mit Radiomoderator Ralph Wicki.
- 8 BIBLISCHE TRÄUME**
Theologin Veronika Kanf über Jakobs Engel und Gotteserfahrungen im Schlaf.
- 10 TRÄUME IM ALTER**
Was unsere nächtlichen Bilder beeinflusst.
- 12 LEBENSTRÄUME**
Drei Generationen im Gespräch.
- 16 TRAUMFILME**
Sechs Personen verraten, welches ihr Lieblingsfilm ist und was er für sie bedeutet.
- 18 20-JAHR-JUBILÄUM**
Vor zwei Jahrzehnten wurde das Magazin zenit lanciert – ein Rück- und Ausblick.
- 21 WAS MACHT EIGENTLICH?**
Zu Besuch bei Jürg Lauber.
- 22 STEUERERKLÄRUNG ONLINE**
Was sich durch eSteuern.LU verändert und welche Unterstützung zur Verfügung steht.
- 25 HERBSTSAMMLUNG**
Jubiläen und ein herzliches Dankeschön.
- 26 SONNTAGSTREFF**
Guido Portmann über das neue Angebot, das einlädt, gemeinsam Zeit zu verbringen.
- 29 RATGEBER**
Wie man fit durch den Winter kommt.
- 31 RÄTSEL**
- 32 BLICK IN DIE GESCHICHTE**
Tessin, Teil 1.
- 34 AGENDA**
Was wann wo los ist.
- 38 BÜCHERECKE**
- 39 ADRESSEN VON PRO SENECTUTE**



«Solange ich träume,

Er ist Resonanzkörper für Tausende von Nachtmenschen: Ralph Wicki moderiert seit elf Jahren den Nachtclub im Radio SRF 1, bei dem ihm, fasziniert von seiner Stimme und seiner einfühlsamen Art, unzählige einsame oder sorgengeplagte Seelen ihr Herz ausschütten. Für den Luzerner ist sein grosses Herz Fluch und Segen zugleich.

VON ROBERT BOSSART

Dass er zuhören kann, weiss fast die ganze Schweiz. Hunderttausende verfolgen mit, wenn er am späten Abend die Sorgen und Nöte anderer Menschen erzählt bekommt. Nun kehren wir den Spieß um und lassen ihn reden. Um es vorwegzunehmen: Auch das kann er. Bei unserem Besuch im Radiostudio im Zürcher Leutschenbach beantwortet er alle Fragen detailliert, ehrlich, ungefiltert. Er schüttet sein Herz aus. So, wie es andere tun, wenn er die Fragen stellt. So sehr, dass er da und dort anfügt: «Das darfst du auf keinen Fall schreiben.» Keine Angst – auch ohne diese «biografischen Abgründe» lohnt es sich, für einmal ihm zuzuhören.

Beginnen wir mit dem Offensichtlichen. Wie schafft er es, dass Menschen ihm in aller Öffentlichkeit ihre intimsten Probleme anvertrauen? «Normalerweise sind Radio und Fernsehen weit weg und es sprechen Menschen, zu denen man aufschaut, weil sie Experten sind und einem die Welt erklären können», sagt Ralph Wicki. Sein Verständnis sei es,

Ralph Wicki ist es wichtig, den Menschen am Radio auf Augenhöhe zu begegnen, sich Zeit für sie zu nehmen und ihnen aufmerksam zuzuhören.

lebe ich»

auf Augenhöhe mit den Menschen zu reden, keine Fremdwörter zu verwenden. «Das Schlichte, Einfache, Nicht-Aufgesetzte ist es vielleicht und die Tatsache, dass ich keine Show mache und keine Dramaturgie habe.» Eigentlich sei es erschreckend, aber viele seien es nicht mehr gewohnt, dass ihnen jemand mal zehn Minuten zuhöre. «Obwohl ich ja von der Sendeleitung her nur fünf Minuten dürfte, aber ich überschreite diese Limite fast immer», sagt er und grinst. Auch heute noch staunt er darüber, wie viele sich dafür bedanken, dass er einfach nur offene Ohren für sie habe.

Nebst seinem Talent fürs Zuhören und der Fähigkeit, auf Augenhöhe zu kommunizieren, ist es auch seine Stimme, die fasziniert. Beruhigend, wohltuend, empathisch, sogar betörend und sexy sei sie. «Ich höre mich nicht gerne, ja, ich hasse es, meine Stimme zu hören», sagt er. Und mit dem Prädikat

«Ich bin ein Tagträumer und Sehnsüchtiger.»

«sexy» könne er nichts anfangen, schliesslich sei er nicht schuld daran, wenn so viele Ehemänner nicht mit ihren Frauen redeten. Seine Stimme sei im Übrigen nur so, wenn er entspannt sei. Deshalb bereitet er sich immer mit dem gleichen Ritual auf seine Sendung vor, indem er im Studio ein Nachttischlämpchen anzündet, seine zwei Stofftiere auf dem Pult platziert und selbst zur Ruhe kommt. «Die Stimme macht Stimmung», sagt er abschliessend.

Wer eine Nachtsendung moderiert, kommt am Thema Träumen nicht vorbei. Für Ralph Wicki löst dieses Wort unterschiedliche Gefühle aus. «Als Kind wurde ich als Träumer bezeichnet, und das war damals negativ gemeint.» Als der Schulpsychologe seine Schulreife abklärte, meinte dieser, dass er zwar intelligent, aber noch zu verträumt sei. Je älter er wurde, desto mehr dachte er von sich selbst, dass er tatsächlich ein Träumer sei. Heute hilft ihm diese Eigenschaft, die harte Realität zu ertragen. Wenn er all den «Mist» sehe in der Weltpolitik – das ertrage er manchmal einfach nicht. «Dann schreit es in mir drin nach Träumen, um einen Ausgleich zu finden. Ich bezeichne mich als Tagträumer. Meine Partnerin sagt mir manchmal, ich solle nicht so auf etwas starren. Dabei war ich nur einen Moment weggetreten in irgendeinen Tagtraum», sagt der 64-Jährige.

Ralph Wicki liebt die Welt der Träume, die er auch beim Musikhören erlebt. Oder in der Nacht, wenn die Hektik weg ist, wenn die News nicht mehr dauernd vor ihm herumflattern. Er als «News-Junkie» kann dann ruhiger werden und der Fantasie mehr Raum lassen. «Ich bin ein Sehnsüchtiger», gibt er zu. Flug-, Schiffshäfen oder Bahnhöfe lösen in ihm diese Gefühle aus, die er so mag.

Die Reibung mit dem Ernst des Lebens, mit der Realität, begleitet ihn seit Kindesbeinen. Seine lange Rockermähne und die Tattoos sind kein Zufall, sondern Zeichen einer Rebellion, einer Nonkonformität. Der Ursprung liegt in Luzern, wo er in einem relativ konservativen Elternhaus aufwuchs. «Eine enge Welt, Stichwort: Was denken die anderen», bringt er es auf den Punkt. Schon früh tauchte am Mit-

tagstisch die Frage auf, was aus ihm werden sollte. «Ich hörte Begriffe wie Beamter und Militär, und schon früh hatte ich das Gefühl, ausbre-

chen zu müssen. Bereits mit zwölf Jahren träumte ich davon, wie ein Nomade oder wie Robinson zu leben.» Heiraten und Kinder haben wollte er auch nie, dafür einen Jaguar fahren wie sein Nachbar, den er bewunderte. «Heute bin ich 64 und kinderlos, dafür fuhr ich 20 Jahre einen Jaguar.» Er überlegt und sagt schliesslich: «Ich habe immer von Freiheit geträumt. Als wäre ich ein Gefangener gewesen.»

Die Schule hat in nie gross interessiert, dafür umso mehr das andere Geschlecht. Ralph Wicki erinnert sich an erste

Schmusereien in der fünften, sechsten Klasse und schmunzelt. «Ich konnte zwar küssen, aber für die Sek hat's nicht gereicht.» Mit Müh und Not schaffte er schliesslich doch noch die Sekundarschule und hatte bereits eine Lehrstelle zur KV-Ausbildung. Es kam aber anders. Als er mit einer befreundeten Familie zusammen nach Kenia reiste und das dortige Elend sah, entschloss er sich, Arzt zu werden. «Die Lehrer trauten mir das nicht zu, aber genau das spornte mich an», erinnert er sich. Dank der Unterstützung der befreundeten Familie schaffte er es schliesslich ans private Gymnasium St. Clemens in Ebikon und maturierte dann in Immensee, um anschliessend in Bern Medizin zu studieren.

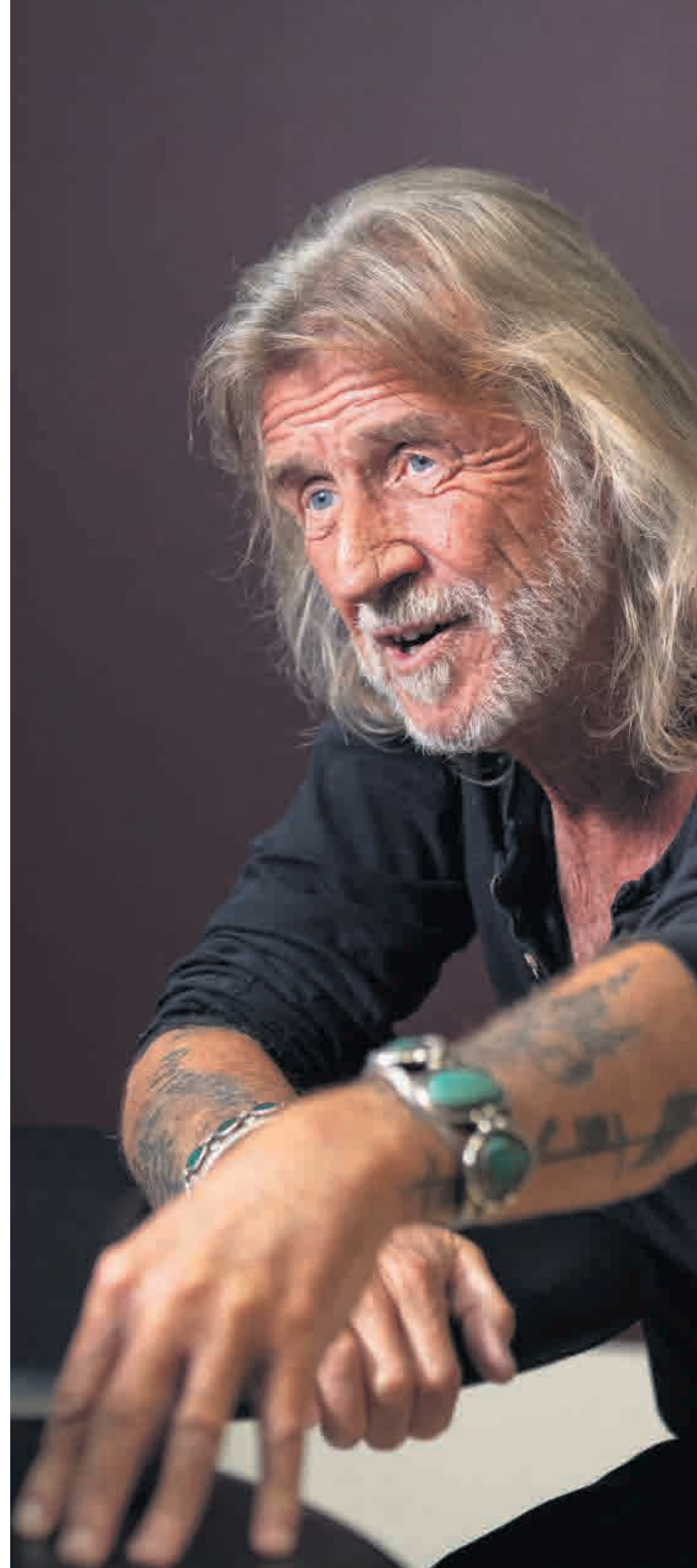
«Ich habe immer von Freiheit geträumt.»

Zwei Jahre hängt er sich rein, die Freundin, seine Band und andere Freundschaften litten darunter. Bis es ihm «ablöschte». «Ich spürte wieder diese Enge, ähnlich wie in meiner Kindheit.» Also begann er, Politik, Germanistik und Medienwissenschaften zu studieren. Das Radiovirus packte ihn, als er bei Radio «Extra-BE» ein Praktikum absolvierte. «Ich war von Anfang an so angefressen, dass ich hängen geblieben bin», sagt Ralph Wicki. Sechs Jahre lang war er Redaktor und stieg bis zum Redaktionsleiter hoch. Nach weiteren Stationen bei Privatsendern wurde er schliesslich Redaktionsleiter für Unterhaltungsmusik beim damaligen DRS in Zürich.

Sein Leben lang Grenzen überschreiten

Seine Karriere in der Musik- und Radiowelt mag erstaunen – ein Tagträumer und Freiheitsliebender, der durchstartet? Ralph Wicki zuckt mit den Schultern. «Ich wollte immer ausprobieren und Neues entdecken, das war mein Motor.» Tagsüber bewegte er sich mit der Krawatte in der Geschäftswelt, privat entdeckte der passionierte Rocker die neue Welt der Technobewegung. Er gibt zu, dass ihm das «Bumbumzeugs» anfänglich suspekt war. Geholfen hat ihm seine Neugier – und so liess er sich auf die neue Welt ein. «Es fühlte sich an, wie wenn ich in einem völlig neuen Meer schwimmen würde.» Angst davor, zu weit zu gehen, hatte er nie. «Schon als Kind sprang ich im Sarnersee von einem 15 Meter hohen Kran hinunter. Ich habe immer schon Grenzen überschritten und nie wirklich aufgepasst, jedoch immer auf mich vertraut.» Er betont aber, dass er nie etwas Böses im Sinne gehabt habe.

Auf die Frage nach seinem Privatleben winkt er ab, das gehöre nicht an die Öffentlichkeit. Dann beginnt er dennoch zu erzählen. Davon, dass er stets lange Beziehungen gehabt habe, die er immer sehr ernst nahm. Als junger Mann waren da mal zwei Frauen, und er verweist auf sein grosses Herz. «Aber wenn man das liest, wird das oft falsch verstanden, ich



bin ein treuer Mensch.» Er erzählt über andere Beziehungen in seinem Leben, Freundschaften und Menschen, die ihn begleiten und ihm wichtig sind. Irgendwann ist nicht mehr klar, wann, wer und wo – für Aussenstehende bleibt seine Beziehungswelt unübersichtlich. «Schreib gar nichts», sagt Ralph Wicki irgendwann. Verwirrend mag es sein, aber so viel ist klar: Ihm, der so begnadet zuhören kann, sind Beziehungen äusserst wichtig, denn Freunde sind für ihn seine Familie.

Trotz seiner beeindruckenden Radiokarriere erlebte Ralph Wicki auch, wie es ist, wenn Dinge schief laufen. Mit



Zur Person

Seit elf Jahren diskutiert **Ralph Wicki** als Moderator der spätabendlichen Radiosendung «Nachtclub» auf SRF 1 (Di bis Do, 21 bis 24 Uhr) einfühlsam mit Zuhörerinnen und Zuhörern am Telefon über Gott und die Welt. Der 64-Jährige wuchs in Luzern auf und studierte einige Semester Medizin, Medienwissenschaften, Politologie und Germanistik, bis ihn während eines Praktikums bei Radio «Extra-BE» das Radiovirus packte und er zum Redaktionsleiter aufstieg.

Später kam er als Geschäftsführer zu Radio 32 in Solothurn, dann als GL-Mitglied zu Radio 105 in Muttenz und später als Redaktionsleiter für U-Musik zu DRS in Zürich. Als absoluter Musikliebhaber besitzt er eine Sammlung von 15 000 Schallplatten und doppelt so vielen CDs, und er zog jahrelang als DJ durch die Lande.

50 Jahren geriet er in die grösste Krise seines Lebens. Er verliess das Radio 2006 und versuchte, im Musikbusiness Wurzeln zu schlagen. Unter anderem gründete er ein eigenes Musiklabel und managte verschiedene Bands, organisierte Konzerte. «Das Problem war, dass genau in dieser Zeit das Musikbusiness zusammenbrach», sagt der Luzerner. Streamingplattformen wie Spotify zerstörten die Einkommensgrundlagen eines grossen Teils der Musikwelt.

Darauf fiel Ralph Wicki in eine existenzielle Krise. Wieder war er nahe daran, Grenzen zu überschreiten. Er besprach

sich mit Freunden, eröffnete diesen, dass er nicht mehr möge, die Welt nicht genug Platz für alle habe und er sich überlege, abzutreten. «Wie die alten Griechen, die selbst über Leben und Tod bestimmten. Diese Sichtweise spendete mir Trost.»

Zum Glück kam es anders. Er, der Suchende und Träumer, las das Inserat von Radio DRS, das einen Moderator für eine neue «Personality»-Sendung mit dem Namen «Nachtclub» suchte. «Ausser Italienisch waren alle Anforderungen genau auf mich zugeschnitten», sagt Ralph Wicki. Zuerst bekam er eine Absage, aber im zweiten Anlauf klappte es. «Es war, als hätte ich ein neues Leben bekommen», sagt er aus heutiger Sicht. Dabei war der Anfang schwer, das Selbstvertrauen war weg und die Hörerinnen und Hörer mussten erst gewonnen werden. «Ich musste schauen, dass überhaupt jemand anrief», erinnert er sich. Hinzu kam, dass die bewährten Abendsendungen mit Pop-, Rock-, Country- und Filmmusik wegfielen, was vielen missfiel. «Ich bekam viele böse Briefe deswegen.»

Ralph Wicki biss sich durch und arbeitete die ersten drei Jahre sehr viel, bereitete sich akribisch auf die Sendungen vor. Musikalisch habe er sich «geknechtet» gefühlt, weil die Musik vorgegeben war. Ihm, dem Musikliebhaber und Musikexperten, brach es das Herz, wenn er hörte, was während seiner Sendung gespielt wurde. Und so begann er, heimlich seine Musik aufzulegen, sehr zum Missfallen der Programmleitung. «Ich musste ein paar Mal beim Musikchef antraben und war nahe daran, zu kündigen.» Da die Sendung inzwischen sehr beliebt war, überredete man ihn zu bleiben – inzwischen darf er das Musikprogramm bestimmen.

100 Nachrichten pro Tag

Zu sagen, dass er seinen Job mag, sei stark untertrieben, meint Ralph Wicki. «Noch nie habe ich etwas so gern gemacht. Und ich bekomme sogar Geld dafür.» Er lacht, seine Lachfalten, auf die er im Übrigen stolz ist, weil es von seinem intensiven Leben zeugt, treten noch deutlicher in Erscheinung. Die viele Post, die er erhält, freut ihn zwar, bereitet ihm aber viel zusätzliche Arbeit. Weil es ihm wichtig ist, dass all die Menschen, die sich bei ihm melden, über 100 Nachrichten pro Tag, eine Antwort erhalten. «Ich komme kaum nach mit dem Beantworten», gibt er zu. Aber er könne die Nachrichten nicht ignorieren. «Diese Menschen, denen es schlecht geht, kann ich fast nicht enttäuschen, dafür bin ich zu sensibel. Zumindest eine kleine Reaktion braucht es einfach.»

Mit dem Nachtclub und den vielen Gesprächen, die er führen kann, ist ein Traum für Ralph Wicki wahr geworden. Bald kommt er ins Pensionsalter, was kommt dann? Ralph Wicki überlegt. «Die Träume von damals sind immer noch da, das nomadische Leben, die Robinson-Insel, das Reisen. Ich muss ja nicht gleich alle verwirklichen. Aber solange ich träume, lebe ich.»

Was uns biblische Träume heute sagen können

Träume begleiten die Menschheit seit jeher. Auch im Glauben. Theologin und Kirchenhistorikerin Veronika Kanf spricht über Jakobs Himmelsleiter, Josefs Engel und heutige Gotteserfahrungen im Schlaf. Und darüber, warum Skepsis und Spiritualität einander nicht ausschliessen.

ASTRID BOSSERT MEIER

zenit: *Träume begegnen uns in der Kunst, Literatur, Musik und auch in der Bibel. Im Alten Testament träumt Jakob von einer Himmelsleiter, auf der Engel auf- und absteigen. Gott steht oben und verheisst Jakob Schutz und Land. Was sagt uns dieser Traum?*

Veronika Kanf: Dieser Traum ist spannend, weil er der erste ist, der in der Bibel erzählt wird, und dies sehr konkret. Jakob flieht nach einem Streit mit seinem Bruder und man könnte meinen, dass Gott und er gerade keine gute Beziehung haben. Doch das Gegenteil geschieht: Jakob erlebt im Traum eine lebendige Gottesbegegnung, spürt Gottes Zuversicht und Begleitung.

Und wofür steht die Himmelsleiter?

Im Hebräischen ist mit «Himmelsleiter» eher eine Treppe mit Stufen gemeint. Dieses Bild habe ich einmal mit einer Schulklasse besprochen und gefragt, wie man Gott auf dieser Treppe näherkommen kann. Die Antworten waren sehr berührend – nicht nur «beten» oder «die Gebote einhalten», sondern auch «anderen helfen» oder «Zeit mit der Familie oder den Grosseltern verbringen». So wird ein Traum aus dem Alten Testament plötzlich alltagsnah.

Wie oft werden überhaupt in der Bibel Träume erzählt?

Etwa 20 Mal. Hätten sie eine ganz zentrale Bedeutung, gäbe es wohl mehr davon. Dennoch: Träume markieren immer wieder Schlüsselmomente im Leben der Menschen.

Beispielsweise auch im Matthäus-Evangelium, als Josef im Traum von einem Engel erfährt, dass Maria vom Heiligen Geist schwanger ist?

Ja. Wie bei Jakob im Alten Testament erlebt Josef im Schlaf eine Gottesbegegnung und erhält eine Botschaft. Gott hat für ihn einen Plan, der seine Vorstellungskraft in diesem Moment komplett übersteigt. Als Theologin nehme ich aus diesem Traum mit: Wie auch immer wir unser Leben planen – Unsicherheit und Veränderungen müssen wir aus der Hand geben.

Was unterscheidet einen Traum von einer Vision?

Träume geschehen nachts im Schlaf. Die Nacht ist in der biblischen Sprache stets ein Ort der Gottverlassenheit. Hier sagt uns der Traum: Gott ist da, auch nachts oder wenn wir ihn in Momenten der Gottesferne nicht zu erkennen vermögen. Visionen hingegen können im Wachzustand auftreten. In der Bibel sind sie übrigens viel häufiger zu finden und auch in der Kirchengeschichte spielen sie eine grössere Rolle.

Gibt es auch Gemeinsamkeiten?

Ja, und das sorgt auch für Kritik: In beiden Fällen ist die Überprüfbarkeit schwierig. Schon in der Bibel gab es Diskussionen darüber, wer ein wahrer Prophet sei und wer nicht. Und das hat an Aktualität nicht verloren. Auch heute stellt sich die Frage: Wem glauben wir? Welchen «Prophe-ten» laufen wir nach? Und wo ist unsere Kritik gefragt?

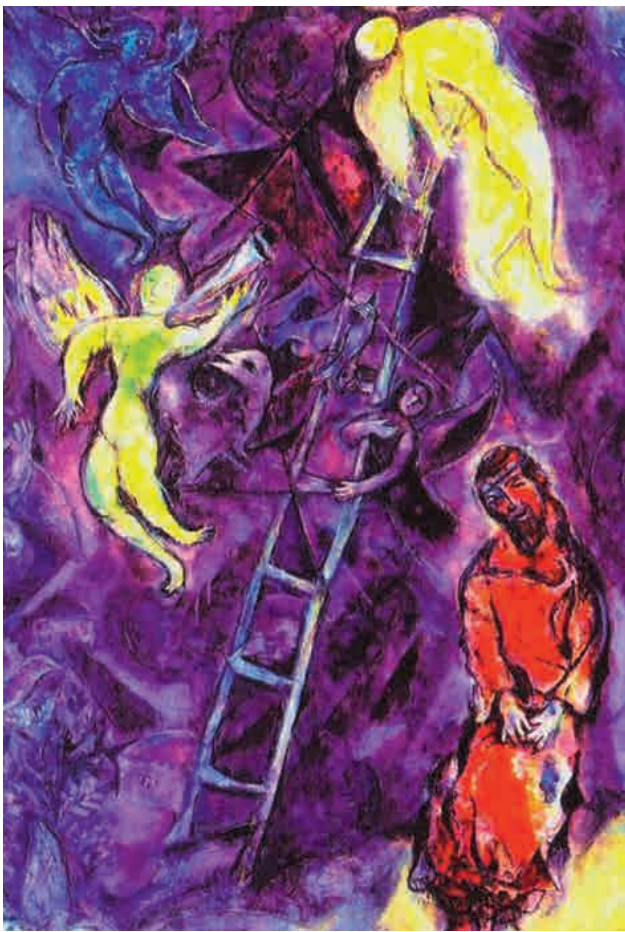
Hat sich die Deutung von Träumen im Lauf der Kirchengeschichte verändert?

In den ersten Jahrhunderten nach Christus wurden Träume positiv betrachtet. Mit dem Mönchstum änderte sich das. In Träumen erlebte man die Begegnung mit Dämonen und deutete sie als Versuchung, die Menschen vom Leben mit Gott fernzuhalten. Im Mittelalter wurden Visionen wichtiger. Spannend ist, dass wir ab dem 12./13. Jahrhundert vermehrt von Frauen lesen, die Visionen haben. Visionen



Veronika Kanf (27) wuchs in Dachau nördlich von München auf. Nach dem Abitur studierte sie Theologie an der Universität Regensburg. Ihr Studium schloss sie 2022 mit dem Magister (analog Master) ab. Seit 2023 ist die Doktorandin als wissenschaftliche Assistentin am Lehrstuhl für Kirchengeschichte an der Universität Luzern tätig. Ihre Dissertation verfasst sie zum Thema «Volksmissionen in der Schweiz».

Foto: zVg



Ausschnitt aus Marc Chagalls Gemälde «Jakobs Himmelsleiter»

erlaubten vielfältigere Formen von Gotteserfahrungen, welche sich auch durch Farben, Lichter oder Klänge ausdrücken. Frauen konnten sie möglicherweise besser beschreiben. Das ist jedoch eine gewagte Theorie, die wissenschaftlich noch nicht belegt ist.

Was passiert mit den Träumen in der Reformationszeit?

Die reformatorischen Bewegungen – lutherisch wie reformiert – lehnten übertriebene Frömmigkeit und mystische Erfahrungen ab. Sie konzentrierten sich vielmehr auf die Auslegung von biblischen Träumen. Im barocken Katholizismus hingegen blühten Visionen und Träume weiter. In Zeiten von Krieg, Pest und Not suchten Menschen Orte der Heilszusage Gottes. So entstand fast in jedem Dorf ein kleiner Wallfahrtsort.

Auch im Kanton Luzern gibt es zahlreiche Wallfahrtsorte. Beispielsweise erschien im 16. Jahrhundert dem gichtkranken Jakob Minder in Luthern Bad im Traum die Muttergottes und gab ihm den Rat, hinter seinem Haus nach Wasser zu graben. Er tat dies und wurde geheilt. Haben also Wallfahrtstraditionen weniger mit einem Wunder als vielmehr mit dem Zeitgeist zu tun?

Rückwirkend ist es schwierig, Menschen eine wunderhafte Erfahrung abzusprechen. Bemerkenswert ist, dass jemand einem Traum folgt, daraus Hoffnung schöpft und einen Wallfahrtsort begründet. Dieser Glaube und Gehorsam gegenüber einem Traum macht uns heute eher stutzig. Doch in der damaligen Zeit, als in den Predigten mit Höllen-

strafen gedroht wurde, boten solche Wallfahrtsorte Sicherheit und Trost.

Warum sind Wallfahrtsorte wie Einsiedeln oder Luthern Bad bis heute beliebt?

Zum einen wegen der einmaligen Sakrallandschaften und der wunderschönen barocken Kirchen wie jener in Einsiedeln. Zum anderen, weil Wallfahrten lebendige Traditionen sind, die über Generationen weitergegeben werden. Und eine Wallfahrt ist auch heute eine bewusste Unterbrechung des Alltags. Wir nehmen uns einen Raum für Sinnsuche und Spiritualität. Das erklärt auch den Erfolg des Jakobswegs.

Glauben Sie, dass Gott heute noch im Traum zu uns spricht wie bei Jakob oder Josef?

Ja, Gottesbegegnungen geschehen heute wie damals. Sie sind überall möglich und sehr individuell. Ich erinnere mich an eine Mutter, die in einem Gottesdienst in Rom erzählte, wie ihr schwerkrankes Kind nach regelmässigen Gebeten zur Gottesmutter geheilt wurde. Ob man das Wunder nennt oder nicht – der Glaube hat dieser Familie Kraft gegeben und sie durch eine schwere Zeit getragen.

Viele Menschen würden einem eigenen Traum mit Gotteserfahrung wohl nicht glauben. Bedauern Sie diese Skepsis?

Nicht unbedingt. Skepsis schützt auch. Viele Traumerzählungen entstanden in Zeiten, wo man keine Erklärungsmuster mit tiefenpsychologischen Zugängen hatte. Wenn negative, angstvolle Träume immer wiederkehren, sollten wir das als Zeichen psychischer Belastung ernst nehmen und nicht als Traum in einem spirituellen Sinn verklären. Dennoch finde ich die Haltung von Hildegard von Bingen inspirierend. Die Universalgelehrte aus dem Mittelalter hatte zahlreiche Visionen, auch mitten im Alltag. Sie ruft uns dazu auf, der Gottesbegegnung Raum zu geben – im täglichen Leben, im Gebet oder vielleicht auch im Traum.

Spielen Träume in Ihrem persönlichen Glaubensleben eine Rolle?

Eine unmittelbare Gotteserfahrung im Traum hatte ich bis jetzt nicht. Ich erfahre Gott oftmals in kleinen Dingen. Beim Wandern kann der Blick in die Berge etwas sehr Kraftvolles sein. Ein Gespräch kann plötzlich eine Tiefe und Qualität annehmen, die ich rationell nicht mehr fassen kann. Das sind für mich Augenblicke der Nähe zu Gott. Gott kann überall erfahrbar sein. Herauszufinden, wo das geschieht, macht die Sache mit dem Glauben doch recht spannend, finde ich.

Wenn die Nacht Geschi

Träume begleiten uns ein Leben lang. Sie sind Ausdruck innerer Prozesse, Spiegel unserer Erfahrungen und oft auch Projektionsfläche unserer Wünsche und Ängste. Doch wie verändert sich das Träumen im Alter? Was beeinflusst unsere nächtlichen Bilder, wenn wir älter werden – und wie können wir mit belastenden Träumen umgehen?

Mit zunehmendem Alter verändert sich nicht nur unser Schlaf, sondern auch die Struktur und der Inhalt unserer Träume. Die Träume werden kürzer, weniger emotional aufgeladen und oft fragmentierter. Das Traumleben älterer Menschen wird von diversen Faktoren beeinflusst. Neben körperlichen Veränderungen spielen auch psychische und soziale Aspekte eine Rolle. Einsamkeit, Trauer, Krankheit oder der Übergang in den «Ruhestand» können sich auf die Traumintensität und -inhalte auswirken.

Träume als Brücke zwischen Generationen

Träume im Alter sind nicht nur Rückblicke, sondern auch Brücken in die Gegenwart. Sie können helfen, Erlebtes zu verarbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen. Träume zeigen sich oft als verbindendes Element, das Verständnis und Empathie fördert. Im fortgeschrittenen Alter neigen

Menschen zu reflektierenden Träumen, in denen es beispielsweise um Lebenserkenntnisse und lehrreiche Erfahrungen geht.

Ältere Menschen träumen häufiger von Personen, die verstorben sind. Laut Forschungsergebnissen spielen Freundschaft und Gemeinschaft in den Träumen älterer Menschen die zentralen Rollen. Befragte beschreiben diese Träume am häufigsten mit Begriffen wie Vertrauen, Unterstützung oder Loyalität.

Darüber hinaus ist Reisen ein häufiges Traummotiv älterer Frauen und Männer. Bei den Männern sind Träume mit aggressiven Inhalten zwar weiterhin präsent, aber deutlich seltener. Auch scheinen Menschen im höheren Alter weniger verstörende Träume zu haben als jüngere Altersgruppen – wobei ältere Menschen laut Forschenden die Albträume womöglich nicht mehr als so bedrückend wahrnehmen, wie es jüngere Generationen tun.

chten erzählt

Foto: Adobe Stock

Ältere Menschen sind in ihren Träumen auffällig aktiv, sowohl im Sinne der Fortbewegung als auch der Anstrengung. Ältere Personen träumen nur selten von ihren körperlichen Einschränkungen. In ihren Träumen sind sie meist gesund und verfügen über alle Fähigkeiten wie etwa ein einwandfrei funktionierendes Gehör.

Nicht alle Träume sind angenehm. Albträume können auch belastend sein – etwa wenn sie von Verlust, Angst oder Hilflosigkeit handeln. Hier kann es hilfreich sein, die Träume zu reflektieren, sie aufzuschreiben oder mit vertrauten Personen darüber zu sprechen. Auch Entspannungsübungen, ein geregelter Schlafrhythmus und das Vermeiden von belastenden Medieninhalten vor dem Schlafengehen können helfen, die Traumqualität zu verbessern.

Träume begleiten ein ganzes Leben

Träume im Alter sind vielschichtig, individuell und oft tief berührend. Sie erzählen von gelebtem Leben, von Sehnsüchten und von dem, was bleibt. Wer sich mit seinen Träumen auseinandersetzt, kann nicht nur sich selbst besser verstehen, sondern auch neue Wege der Verarbeitung und des Miteinanders finden. Träume sind kein Relikt der Jugend – sie sind ein lebendiger Teil des Alters. Die Traumwelt begleitet uns ein Leben lang.

Text erstellt mit Hilfe von KI



Gut zu wissen

Entdecken Sie im neuen Halbjahreskursprogramm **impulse** verschiedene Kurse zum Schwerpunktthema Träumen.

- 096: Traum und Symbole – was Träume uns sagen
- 094+095: Kursreihe Philosophie – über den Zweifel
- 112: Positive Psychologie – für mehr Lebensfreude
- 021: Humor als Lebenselixier
- 023+024: Hypnose – die Kraft deines Unterbewusstseins



Die Anmeldungen für sämtliche B+S Kurse und Angebote sind verbindlich und werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir empfehlen Ihnen eine frühzeitige Anmeldung; auch damit ersichtlich ist, ob die Angebote durchgeführt werden können.

Drei Generationen, drei Lebensträume

Träume verändern sich mit jedem Lebensabschnitt. Im Gespräch mit drei Generationen der Familie Häfliger zeigt sich, wie unterschiedlich Träume sind und weshalb kleine Wünsche ebenso bedeutend sein können wie grosse Lebensträume.

ASTRID BOSSERT MEIER

Die Bibliothek der Primarschule Fischbach ist ein einladender Ort. Zwischen Lesesofa, gelb lackierten Bücherregalen und Kinderbüchern treffen sich drei Generationen einer Familie, um über ein Thema zu sprechen, das alle begleitet: Lebensträume. Bäuerin Antoinette Häfliger-Arnet (86) sitzt aufrecht, mit wachem Blick. Neben ihr Sohn Othmar (58), Elektrotechniker und Gemeindepräsident von Zell. Die Dritte im Bunde ist seine Tochter Fabienne (25), eine junge Lehrerin in Fischbach.

zenit: Welchen Bezug haben Sie zur Schule Fischbach?

Fabienne: Ich bin in Zell aufgewachsen und kannte die Schule Fischbach nicht gut – obwohl mein Vater hier zur Schule ging. Das Stelleninserat für die Basisstufe ist mir jedoch ins Auge gesprungen. Es war meine erste Bewerbung nach der Pädagogischen Hochschule. Noch am selben Tag wurde ich eingeladen, das Schulhaus zu besichtigen. Heute unterrichte ich hier und fühle mich sehr wohl im überschaubaren, familiären Team.

Othmar: Als ich hier zur Schule ging, gab es nur zwei Klassenzimmer, noch keinen Kindergarten. Ich erlebte Lehrer nach alter Schule, sogar mit körperlichen Strafen, aber auch jüngere, die zeitgemäss unterrichteten. Wir Kinder mussten uns mit unterschiedlichen Lehrern und Methoden arrangieren. Ich habe die Primarschule als Wechselbad der Gefühle in Erinnerung.

Antoinette Häfliger, war Ihre Schulzeit in den 1940er-Jahren Traum oder Albtraum für Sie?

Antoinette: Ich wuchs in einer Bauernfamilie in Gettnau auf. In der zweiten Klasse erkrankte ich an Kinderlähmung, konnte lange nicht mehr gehen und verpasste ein halbes Schuljahr. Dazu kam, dass ich an Zöliakie leide, also an Glutenunverträglichkeit. Als die Krankheit endlich diagnostiziert werden konnte, war ich schon über 40. Als Kind war mir oft schlecht, ich hatte keine Energie und war ein schwächliches Kind. Der Vater musste mich mit dem

Pferdewagen zur Schule führen. Das hat meine Schulzeit stark geprägt. Für die Oberstufe schickten mich meine Eltern ins Mädcheninternat Melchtal. Ich hatte furchtbares Heimweh – aber zumindest keinen langen Schulweg.

Fabienne Häfliger, Sie unterrichten nun seit drei Jahren in Fischbach. War Lehrerin schon früh Ihr Traumberuf?

Fabienne: Allerdings, das war für mich immer klar. Als Kind schrieb ich «Deutsch» oder «Rechnen» auf Prospekte und spielte stundenlang «Schülerlis», auch wenn mein kleiner Bruder nicht immer mitmachen wollte. Mein grösster Weihnachtswunsch war ein Hellraumprojektor.

Othmar: Das stimmt. Damals stellten alle Schulen auf Beamer um. So konnten wir für Fabienne einen Occasions-Hellraumprojektor beschaffen und sie war überglücklich.

Othmar Häfliger, hatten Sie als Kind einen Traumberuf?

Othmar: Nicht wirklich. Ich ging vier Jahre an die Kanti, radelte täglich 17 Kilometer nach Willisau und zurück. Doch ich wollte arbeiten. Im Vordergrund stand aber nicht der Traumberuf, sondern die Frage, welche Lehrstellen in der Region angeboten wurden. Ich hatte zwei Optionen: Das KV auf der Bank oder eine Lehre als Elektrotechniker. Mein Entscheid war kein Lebenstraum, ich wählte das Beste aus den vorhandenen Möglichkeiten.

Antoinette Häfliger, haben Sie bedauert, dass sich Ihr Sohn gegen die Matura entschieden hat?

Antoinette: Nein, auch ohne Matura hat er seinen Weg gemacht. Und als Elektrotechniker fand er nach der RS eine Arbeitsstelle, die ihm viele Möglichkeiten eröffnete.

Othmar: In der Rekrutenschule suchte ich eine Stelle, eher halbherzig, um Urlaub für ein Vorstellungsgespräch zu erhalten. Zufällig landete ich bei Müller Martini in Zofingen. Das Vorstellungsgespräch war so interessant, dass ich blieb. Ich musste nicht mal einen Lebenslauf schreiben. Ich bin nun seit über 30 Jahren für dieses Unternehmen tätig.



Drei Generationen Häfliger: Antoinette (86), Othmar (58) und Fabienne (25). Eine gewisse Hartnäckigkeit zeichnet alle drei aus.

Antoinette Häfliger, welche Berufsmöglichkeiten standen Ihnen offen?

Antoinette: Wir waren zehn Kinder, es war nicht viel Geld da. In manchen Berufen musste man sogar Lehrgeld bezahlen. Ich träumte aber nie von einem anderen Beruf, sondern wollte immer Bäuerin werden. Meine Eltern ermöglichten mir die Bäuerinnenschule, was damals eine solide Ausbildung war. Später bestand ich auch noch die anspruchsvolle Meisterinnenprüfung.

Dann war es kein Zufall, dass Sie einen Landwirt heirateten?

Antoinette: Ich hätte auch andere Möglichkeiten gehabt (*lacht*), aber ich wollte den Bauern. Und das war die richtige Entscheidung, wir sind nun 61 Jahre verheiratet. Mein Mann und ich waren auf dem Hof immer gleichberechtigt und haben gemeinsam etwas gewagt und aufgebaut.

Othmar Häfliger, haben Sie je davon geträumt, Gemeindepräsident zu werden?

Othmar: Ganz und gar nicht. Ich habe mich immer politisch engagiert, war Parteipräsident der Mitte, arbeitete in der Schulpflege mit, übernahm dort den Vorsitz und kam schliesslich in den Gemeinderat mit dem Ressort Finanzen. Nach dem Rücktritt des Gemeindepräsidenten wurde ich von mehreren Personen angesprochen, das Amt zu übernehmen. Nach sorgfältiger Überlegung habe ich mich entschieden, die Position anzunehmen.

Das klingt nicht nach Traumjob Gemeindepräsident! Es ist ja auch keine einfache Funktion.

Othmar: Natürlich gibt es Kritik. Das gehört dazu. Aber unsere Arbeit wird in Zell geschätzt. Die Reaktionen sind mehrheitlich positiv. Und ich bin stolz darauf, sehr klar gewählt worden zu sein. Wenn ich Ja sage zu einer Aufgabe, gebe ich mein Bestes und ziehe sie durch. Ich setze mich gerne dafür ein, Zell als regionales Kleinzentrum mit vielfältigen Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten zu positionieren und unsere Gemeinde insbesondere für junge Familien attraktiv zu machen.

Fabienne Häfliger, Sie arbeiten als Lehrerin. Auch kein leichter Beruf.

Fabienne: Mein Start in Fischbach war schwierig mit einer sehr fordernden Klasse. Rückblickend bin ich aber sehr froh, drangeblieben zu sein. In dieser Zeit habe ich enorm viel gelernt und bin daran gewachsen – fachlich wie auch persönlich. Heute stehe ich mit beiden Beinen im Beruf und gehe jeden Tag mit Freude ins Schulzimmer. Es ist schön, die Kinder ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten, sie in ihrer Entwicklung und im Lernen zu unterstützen und ihnen dabei etwas fürs Leben mitzugeben. Allerdings unterrichten wir in der Basisstufe vier Jahrgänge gleichzeitig. Jedes Kind bringt andere Voraussetzungen mit. Und manchmal leisten wir Erziehungsarbeit, die eigentlich Aufgabe der Eltern wäre. Das ist schon anspruchsvoll. Dazu kommt: Als Lehrperson kann man immer mehr machen.

Pro Senectute**IMPULS**

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Eintritt
frei!

«Lachfalten? Unbezahlbar.»

Humor als Kraftquelle für Herz und Seele

Inputreferat Talkrunde

Barbara Stauffer, Expertin für Kommunikation und Humor
Humorvolle Persönlichkeiten erzählen Geschichten aus ihrem Leben, plaudern über ihre Leidenschaften und Träume und blicken mit einem Lächeln in die Zukunft.

Humorvoll begleitet uns Marcel Schuler durch den Nachmittag.

Austausch

bei einem feinen Zvieri

Sursee Schüpfheim Ebikon Willisau Weggis Hochdorf

Montag, 23. März 2026, Pfarreizentrum
Mittwoch, 27. Mai 2026, Pfarreiheim
Dienstag, 16. Juni 2026, Pfarreiheim
Donnerstag, 3. September 2026, Pfarreizentrum
Mittwoch, 28. Oktober 2026, Aula, Schulhaus Dörfli
Dienstag, 3. November 2026, Zentrum St. Martin
jeweils 14.00 – 16.30 Uhr, Türöffnung 13.30 Uhr

Anmeldung erwünscht bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung unter:
www.lu.prosenectute.ch/Impuls oder Telefon 041 226 11 93

Mit Unterstützung von:



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Zu wissen, wann es genug ist, ist für mich eine der grossen Herausforderungen.

Was bei Ihren Erzählungen auffällt: Alle drei beschreiben sich als ausdauernd und beharrlich. Ist dieser Charakterzug typisch Häfliger?

(Alle lachen). **Antoinette:** Vielleicht schon. Ich setze mir bis heute ein Tagesziel und spüre Erfüllung, wenn ich es erreiche. Dann kann ich die freie Zeit so richtig geniessen. Mein Mann sagt allerdings nicht, ich sei ausdauernd, sondern eher pedantisch. Vielleicht hat er ja ein bisschen recht.

Othmar: Konsequenz ist wichtig, Sturheit weniger. In Geschäft und in Politik muss man offen bleiben. Aber manchmal braucht es einen Effort und Durchhaltewillen, damit etwas gelingt.

Fabienne Häfliger, das Leben mal ganz leicht nehmen, aus dem Alltag ausbrechen und einen Traum leben. Ist das denkbar?

Fabienne: Eine längere Reise in ein fernes Land würde mich reizen. Vor Studienbeginn war ich drei Monate in Frankreich und ganz auf mich selbst gestellt. Dass mir in Paris das Handy gestohlen wurde, war zwar nicht schön, aber lehrreich. Mal eine Auszeit zu nehmen, eine neue Kultur kennenzulernen, das wäre toll. Aber jetzt ist es noch zu früh. Und ganz sicher würde ich wieder zurückkommen.

Othmar: Ich war nach der Technikerschule einige Monate allein in Amerika unterwegs. Für mich als Landei waren die Grossstädte ein Kulturschock. Doch diese Zeit hat mich geprägt und meinen Horizont erweitert. Ich wünsche Fabienne, dass sie auch solche Erfahrungen machen kann.

Und welche Träume können im Alter von 86 in Erfüllung gehen?

Antoinette: Gesundheit ist in meinem Alter ein grosser Wunsch. Schön wäre, nochmals die Oper in Verona zu besuchen. Doch mein Mann ist 93 und kann nicht mehr reisen. Die Träume werden immer etwas kleiner, das ist nicht einfach. Aber ich schätze, was möglich ist, und bin dankbar, dass ich jeden Tag aufstehen darf. Ich finde, ich hatte ein erfülltes Leben.

Guter Beruf, erfolgreicher Politiker, glückliche Ehe, zwei erwachsene Kinder, Haus und Hund. Sind Othmar Häfligers Träume alle erfüllt?

Othmar: Ich hatte Glück in Beruf und Familie. Aber Träume gibt es immer. Vielleicht lasse ich mich etwas früher pensionieren. Gemeinsam mit Kollegen unternehme ich ab und zu Hüttentouren. Denkbar, dass ich mal eine Saison auf einer SAC-Hütte arbeite. Und ich möchte vermehrt Skitouren unternehmen – dafür fehlte heute die Zeit.



Die Gesprächsrunde

Othmar Häfliger-Christen (58) wuchs in Fischbach auf, lebt seit vielen Jahren in Zell, ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern. Beruflich ist der Elektrotechniker HF als Elektroprojektierer bei Müller Martini tätig. Politisch engagiert er sich seit 2019 als Gemeinderat von Zell, seit 2024 als Gemeindepräsident. Neben Familie und Beruf findet er Ausgleich im Biken, Wandern, Skifahren und als Leiter im Skilager.

Antoinette Häfliger-Arnet (86) stammt aus Gettnau. Sie heiratete einen Fischbacher Landwirt und bewirtschaftete mit ihm einen Hof, auf dem sie bis heute mitarbeitet. Drei Söhne und zwei Enkelkinder gehören zur Familie. Sie pflegt einen grossen Garten und kocht noch immer für fünf Personen. Antoinette Häfliger war Präsidentin der Frauengemeinschaft und Präsidentin des Kirchenchors. Heute ist sie das älteste aktive Mitglied des Frauenturnvereins Fischbach, sie singt noch immer im Kirchenchor und engagiert sich als Lektorin.

Fabienne Häfliger (25) ist in Zell aufgewachsen, wo sie auch heute mit ihrem Partner lebt. Sie studierte an der Pädagogischen Hochschule Luzern und unterrichtet seit 2022 als Lehrperson Basisstufe in Fischbach. Ihre Freizeit verbringt sie gerne mit Freundinnen, mit der Familie oder musizierend: In der Guuggenmusig Fröschlochruuger spielt sie Trompete und engagiert sich im Vorstand.

Fabienne Häfliger, wo sehen Sie sich im Alter Ihres Vaters?

Fabienne: Im besten Fall bin ich dann noch immer Lehrerin. Eine Familie zu haben, wäre schön. In einem Haus zu leben, denkbar. Nur als Politikerin sehe ich mich überhaupt nicht.

Und wie möchten Sie mit 86 auf Ihr Leben zurückblicken?

Fabienne: Ich möchte mit den Entscheidungen, die ich getroffen habe, gut leben können. Unabhängig davon, ob sie gut oder schlecht waren. Beides gehört zum Leben. Und natürlich hoffe ich, dass ich mit 86 sagen kann, ich hatte ein erfülltes Leben – so wie meine Grossmutter.

Welcher Film bringt Sie zum Träumen?

Hollywood ist eine Traumfabrik, heisst es. Tatsächlich können Filme grosse Gefühle auslösen und Menschen glücklich machen. Manche sehen sich ihren Lieblingsfilm wieder und wieder an. Sechs Menschen erzählen, welches ihr Traumfilm ist und was er für sie bedeutet.

TEXT UND FOTOS: ROBERT BOSSART

«Die fabelhafte Welt der Amélie»



Elin Elmiger, 27, Altwis

«Der Film von Jean-Pierre Jeunet aus dem Jahr 2001 ist so poetisch und

mit einer einzigartigen Bildwelt erzählt, dass ich ihn schon unzählige Male gesehen habe. Das erste

Mal als Jugendliche auf DVD, später schaute ich ihn allein, mit der Familie oder mit Freunden an.

Amélie, die wenig Zuneigung von ihren Eltern erhält, beschliesst, anderen Menschen zu helfen, um ihr eigenes Glück zu finden. Man taucht völlig in ihre Welt ein, wunderbar sind die kleinen, skurrilen und einfachen Details und auch die Musik ist grossartig.

Der Film macht Mut, für sein eigenes Leben einzustehen und anderen zum Glück zu verhelfen. Für mich zeigt er eine farbliche, lebendige, surreale Traumwelt.»

«Nothing Personal»

Helen Dahinden, 67, Luzern

«Ich gehe nicht ins Kino, um einen Traum zu erleben, sondern um Geschichten zu sehen, wie Menschen miteinander und in gewissen Situationen umgehen. Nur im Kino ist man mittendrin im Film, taucht ein. Der Film «Nothing personal» von Urszula Antoniak (2009) zeigt die Geschichte zweier Einzeltäger.

Anne, die allein in Irland unterwegs ist, trifft auf Martin, der abgelegen am Meer wohnt. Für Essen und Zimmer kann sie bei



ihm arbeiten, einzige Abmachung: sich keinerlei persönliche Fragen stellen. Die irische Landschaft ist in wunderbaren Bildern festgehalten und die Ausdruckskraft der Gesichter und Gesten der beiden, die kaum miteinander reden, ist fesselnd, berührend.

Ich mag solche ruhigen Geschichten, liebe aber auch skurrile Filme wie etwa von Kaurismäki, Fellini usw.»



«Heldin»

Barbara Tschopp, 65, Luzern

«Ich habe 34 Jahre als Pflegefachfrau in der Chirurgie gearbeitet. Den Film «Heldin» der Schweizer Regisseurin Petra Volpe ging ich dieses Jahr mit einer ehemaligen Berufskollegin schauen. Er zeigt die Spätschicht einer Pflegefachfrau, deren Dienst mehr und mehr ausser Kontrolle gerät.

Ich war noch nie so erschöpft nach einem Kinobesuch. Die Hilflosigkeit, weil man einfach nicht alles unter einen Hut bringen kann, da es überall an Personal fehlt, ist mir durch Mark und Bein gegangen – ein Albtraum, den ich nur zu gut kenne. Ich habe die Vielschichtigkeit und die Herausforderungen dieses Berufes immer sehr geschätzt. Doch der Film hat bei mir den Traum einer würdevollen Pflege bestärkt – einer Pflege, bei der man mehr Zeit hat, auf die Menschen und ihre Bedürfnisse einzugehen.»

«Harald and Maude»

Marianne Graber, 69, Luzern

«Wie der 20-jährige Harald, der in dieser schwarzen Komödie immer wieder einen Selbstmord vortäuscht, weil er von seiner lieblosen Mutter kontrolliert wird, durch die Beziehung zur schrulligen, 79-jährigen Maude die Freude am Leben findet, macht den Zauber dieses Kultfilms aus dem Jahre 1971 aus.

«If you want to sing out, sing out» – dieses Titellied von Cat Stevens unterstreicht die faszinierende Botschaft des Films von Hal Ashby: Wenn du etwas ändern willst im Leben, musst du es einfach tun. Der Film ist grossartig und er zeigt, dass man seine Träume realisieren kann, wenn man will.»



«Cinema Paradiso»

Robert Bossart, 61, Altwis

«Dieser Film aus dem Jahr 1988 von Giuseppe Tornatore mit der Musik von Ennio Morricone, der die Geschichte eines Jungen erzählt, der in Sizilien aufwächst und der das Kino des Dorfes lieben lernt und bei dem der Pfarrer jeweils alle Kusszenen rauschneidet, ist für mich ein Seelenheilmittel.

Er ist kitschig, überzeichnet und glorifiziert die Vergangenheit. Aber er



ist so herzergreifend und beschreibt die tiefsten Träume und Hoffnungen der Menschen, dass ich die ersten zehn Mal immer weinen musste, wenn ich ihn sah.

Der Film versinnbildlicht für

mich den Traum eines Lebens, das von grosser Liebe und bitter-süsser Melancholie geprägt ist.»

«Der Club der toten Dichter»

Dolly Helfenstein, 70, Luzern

«Robin Williams bringt als Lehrer Leben und Freude an Kunst, Poesie und Theater in die trostlose Eliteschule. Er ermuntert die Schülerinnen und Schüler, ihre eigenen Träume zu verwirklichen.

Als der theaterbegeisterte Schüler Neil Perry sich das Leben nimmt, weil sein Vater ihn aus der Schule nimmt, wird der Lehrer entlassen. Die Szene, als die



Schüler auf die Tische steigen und «Oh Kapitän, mein Kapitän» rufen, um sich für ihn zu wehren – ich bekomme heute noch Gänsehaut, wenn ich die Szene sehe.

Das ist so gut gespielt und zeigt, dass man sich für seine Träume einsetzen kann und muss. Die tiefgründige Erzählweise und die letztendlich positive Aussage des Films von Peter Weir aus dem Jahr 1989 beeindruckten mich sehr.»



2005 bis 2025: Eine Cover-Auswahl – von der ersten zenit-Ausgabe mit Emil Steinberger bis zu Ralph Wicki im Dezember 2025.

Mit viel Schwung und Zuversicht in die Zukunft

Viel Mut, aber vor allem Weitsicht bewies Pro Senectute Kanton Luzern 2005 mit der Lancierung der ersten Ausgabe des Magazins zenit. Dieses Jubiläum nutzt Pro Senectute für neue Ideen und Perspektiven: Im März 2026 erscheint das Magazin zenit in einem neuen Kleid.

Vor 20 Jahren war einiges noch anders: Das Internet steckte in den Kinderschuhen, Smartphones waren Zukunftsmusik und das Thema «aktive Alter(n)sgestaltung» fristete ein Nischendasein. Mit dem Entscheid, das kostenlose Magazin zenit ins Leben zu rufen, zeigte Pro Senectute Kanton Luzern vor zwei Jahrzehnten Innovationskraft und Weitblick oder wie es im Editorial des damaligen Geschäftsleiters Peter Dietschi in der allerersten Ausgabe im April 2005 hiess: «Der Schritt in die Zukunft.»

«Die neue Zeitschrift richtet sich an alle Menschen, die in irgendeiner Weise vom Älterwerden betroffen sind. Sie dient als Informations- und Serviceplattform für alle Fragen der dritten und vierten Lebensphase. Wir wollen mit dem Magazin zenit ein positives Bild des Alters vermitteln, weiterhin für die Würde der älteren Menschen eintreten und ihnen in der Gesellschaft jenes Ansehen verleihen, das ihnen gebührt», so Peter Dietschi weiter. Diese Worte haben auch nach 20 Jahren nichts von ihrer Bedeutung und Wichtigkeit eingebüsst.

Blick nach vorn

Natürlich hat sich das zenit in den vergangenen zwei Jahrzehnten verändert und sich dem Wandel in der Gesellschaft angepasst. Das Layout wurde regelmässig leicht modernisiert und mit weiteren Rubriken ergänzt. So wurde die Zeitschrift über die Jahre hinweg immer beliebter und die Auflage geht heute an über 65 000 Adressatinnen und Adressaten.

Zum Jubiläum folgt nun der nächste Schritt: Ab Ausgabe 1/2026 erscheint zenit in einem leicht angepassten Kleid.

In einer Umfrage haben wir nach den Anregungen und Wünschen der zenit-Lesenden gefragt. Diese Rückmel-

dungen waren sehr wertvoll und bestätigen die Wichtigkeit des Magazins. Viele Hinweise werden bei der Umsetzung des Redesigns berücksichtigt. Mehr Ratgeber, mehr Raum für persönliche Geschichten, ein klareres und modernes Layout, all das fliesst ins neue Konzept ein. Gleichzeitig bleibt zenit das, was es immer war: ein Magazin mit hoher Fachkompetenz, Authentizität und regionaler Verwurzelung.

20 Jahre

Wandel und Neuanfang

In der ersten Ausgabe des Jahres 2026 wartet nicht nur ein überarbeitetes Layout, sondern auch

ein Schwerpunktthema, das aktueller kaum sein könnte. Dieses lautet: «Wandel». Wandel kann verunsichern, aber auch beflügeln. Er fordert uns heraus, lässt uns wachsen, zwingt uns manchmal zum Loslassen und eröffnet neue Perspektiven. In der zenit-Ausgabe 1/2026, die am 16. März erscheint, werden diese Facetten anhand von Geschichten von Menschen, die sich neu orientieren, mit Einblicken in Veränderungen im Alter, mit Gedanken zu Aufbruch und Neuanfang aufgenommen.

Vorfriede ist bekanntlich die schönste Freude. Denn Wandel ist nicht das Ende von Vertrautem, sondern der Anfang von Neuem. Auch mit dem «neuen» zenit schafft Pro Senectute Kanton Luzern ab März 2026 eine Plattform, die Information und Inspiration ermöglicht und damit einen wichtigen Beitrag für ein gutes Leben im Alter leistet.

was | wirtschaft
arbeit
soziales

Ab 2026

Ihre 13. Altersrente

- Nur bei Altersrenten – nicht bei Kinder- oder Hinterlassenenrenten
- Erste Auszahlung automatisch mit der Dezemberrente 2026 auf Ihr Konto
- Auszahlung auf andere Konten oder an andere Personen nicht möglich
- Bei Rentenbeginn im laufenden Jahr erhalten Sie eine anteilmässige 13. Altersrente.

WAS Wirtschaft Arbeit Soziales | Ausgleichskasse Luzern



Erlebnisreisen im historischen «Churchill».

sbb.ch/erlebnisreisen

 SBB CFF FFS



ROTKREUZ-NOTRUF

Hilfe auf Knopfdruck

Was immer passiert –
Ihr Notruf erreicht uns
rund um die Uhr innert
Sekunden.

www.srk-luzern.ch
041 418 74 47



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern



Es ist das zentrale Anliegen von Jürg Lauber, 63, das Wissen über naturnahes Gärtnern und die traditionelle Verwertung von Gemüse und Früchten an die nächste Generation weiterzugeben.

Manche kennen ihn von den Fachtagungen, die er als Kommunikationsverantwortlicher bei Pro Senectute Kanton Luzern organisiert hatte. Oder sie schätzen sein Engagement für den Aufbau und die Leitung von «Café Trotzdem»-Treffs für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Daneben engagiert sich Jürg Lauber



Einmal Gärtner – immer Gärtner

in der Schweiz und in Kanada für Projekte zum Wohl von Menschen und Natur.

«Ich wollte werden wie mein Onkel, der in Horw eine Gemüsegiertnerei leitete. Dort war ich mit meiner Schwester wie in einer Grossfamilie aufgewachsen», erinnert sich Jürg Lauber an die Prägung in seiner Kindheit. Entsprechend absolvierte er nach der obligatorischen Schulzeit eine Lehre als Topfpflanzen- und Schnittblumengärtner. Nach dem Besuch einer Handelsschule und einem Jahr als Hilfspfleger im Viva Eichhof arbeitete er im ehemaligen Betrieb der Brändigärtnerei Horw, bis ihn ein einjähriger krankheitsbedingter Ausfall zu einem Berufswechsel zwang. Schon während der dreijährigen Ausbildung zum Sozialarbeiter war die Altersarbeit sein Ziel.

Von 1995 bis 2016 war er in verschiedenen Funktionen für Pro Senectute Kanton Luzern tätig und betont: «Es war mein grosses Anliegen, von defizitären hin zu ressourcenorientierten Altersbildern zu kommen, können wir doch von alten Menschen sehr viel lernen und profitieren.» In Verbindung mit der Begleitung seiner damals 95-jährigen Grossmutter galt sein besonderes Interesse der Demenzkrankheit. «Es fasziniert mich, wie sich die Persönlichkeit wohl auflöst, das Menschsein jedoch bestehen bleibt. Menschen mit einer Demenz und ihre Angehörigen verdienen unsere Wertschätzung. Es berührt mich immer wieder neu, wie wir selbst bei apathischen Menschen mit Musik, Bewegung und Natur eine Tür zu ihnen öffnen können.»

Während der Ausbildung in Sozialarbeit lernte er auch viel über die nonverbale Kommunikation und war Gründungsmitglied des «Theaterkoffer Luzern». Mit dem Auftragstheater holen die SpielerInnen z.B. an Fachtagungen in szenischen Inputs die Teilnehmenden konstruktiv auf der emotionalen Ebene ab. Daneben leitet Jürg Lauber bis

heute regelmässig Kommunikationskurse für verschiedene Organisationen.

Auf vielen Reisen mit seiner Frau Lisa Aregger ist die Liebe zu Kanada gewachsen. Mit dem Ziel einer späteren Auswanderung kaufte er 2015 in der Provinz Nova Scotia 50 Hektaren Land in einer traumhaft schönen, unberührten Wald- und Flusslandschaft. Über eine Stiftung möchte er den Grossteil für kommende Generationen schützen. Nur der vorderste Zehntel wurde in den letzten Jahren mit seiner Hilfe gerodet. In einem der darauf erbauten Häuser lebt er bei seinen mehrmonatigen Aufenthalten vor Ort. Mit der Vermietung des anderen Hauses kann er die nötigen Mittel für Projekte generieren. «Ich bin eben ein Anreisser», lacht er und erzählt von seinem Weg zurück zu den Wurzeln, dem Aufbau einer Gemeinschaftsgartenanlage. Dort organisiert er Kurse für naturnahes Gärtnern und produziert Gemüse für Foodbanks, wo minderbemittelte Menschen gesunde Nahrung abholen können.

Die Beziehung zur 97-jährigen Mutter und der 95-jährigen Tante haben die Auswanderungsziele verändert. Dazu beigetragen hat auch der Wunsch von Yvette, die mit ihrem Mann im gleichen Haus in Neuenkirch wohnt und das Gärtnern lernen möchte. Deshalb hat Jürg Lauber auch in der Schweiz wieder mit Gärtnern begonnen, was für ihn wie eine Meditation ist. Im kleinen Rahmen produziert er mit Yvette im Gewächshaus Mikro Greens und Gemüsesetzlinge. Gemeinsam organisieren sie Kurse, wie zum Beispiel Früchte und Gemüse wie früher haltbar gemacht werden können. Er freut sich über das grosse Interesse und das Privileg, mit bescheidenem Lebensstil und Unterstützung seiner Frau etwas Sinnvolles zu machen, und meint: «Ich hoffe, dies sei noch lange möglich, möchte ich doch 100 Jahre alt werden.»

TEXT UND FOTO: MONIKA FISCHER

Steuern online – einfach, sicher

Ab Februar 2026 können Luzerner Steuerpflichtige ihre Steuererklärung erstmals mit der neuen Online-Lösung eSteuern.LU ausfüllen und einreichen.



Jeannette Good, Projektleiterin bei der Dienststelle Steuern, des Kantons Luzern

Was ändert sich dadurch? Wie sicher ist das System? Welche Unterstützung steht zur Verfügung? Andrea Ramseier, Bereichsleiterin Treuhand + Steuern, hat sich mit Jeannette Good, Projektleiterin bei der Dienststelle Steuern, des Kantons Luzern, über diese und weitere Fragen ausgetauscht.

zenit: Weshalb führt der Kanton Luzern eine neue Steuerdeklarationslösung ein?

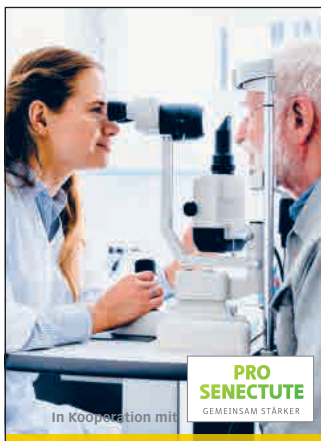
Jeannette Good: Unsere bisherige Lösung musste aus WTO-rechtlichen Gründen neu ausgeschrieben werden und dabei obsiegt das Angebot der Firma Ringler. Mit dieser neuen Software eSteuern.LU schaf-

Ihre neue Online-Lösung zum Ausfüllen der Steuererklärung

fen wir eine moderne, sichere und zukunftsorientierte Möglichkeit, die Steuererklärung online (d.h. direkt im Internet und ohne Installation auf dem lokalen Rechner) auszufüllen. Ziel ist, den Prozess für Bürgerinnen und Bürger sowie die Verwaltung

einfacher und übersichtlicher zu gestalten. Das Beste: Es braucht keine spezielle Technik. Wer ein Gerät mit Internetzugang hat, sei es Computer, Tablet oder Smartphone, kann eSteuern.LU nutzen. Mit einer E-Mail-Adresse und einer Handynum-

Inserate



Öffentlicher Vortrag

**Den Durchblick bewahren –
Alles Wichtige zu Grauem und Grünem Star**



Dienstag, 16. Dezember 2025, 18.30 bis 20.00 Uhr

LUKS Luzern, Hörsaal

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf luks.ch/goz an.

Gerne laden wir Sie im Anschluss zu einem gesunden Apéro ein.

Infos zum Thema: Klar sehen bis ins hohe Alter – aber was tun, wenn der Blick trübe wird? In diesem Vortrag erfahren Sie, was es mit dem Grauen und Grünen Star auf sich hat, wie sie behandelt werden und welche Vorsorgemöglichkeiten es gibt.

luzerner
kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsund
und zwäg
is Alter

luks.ch/goz

her und mit Unterstützung

mer ist man schnell und sicher angemeldet.

Viele Menschen sind beim Thema «online» zurückhaltend. Wird das Ausfüllen der Steuererklärung nun komplizierter?

Ganz im Gegenteil. Wir haben grossen Wert auf eine intuitive Bedienung gelegt. Die Lösung führt Schritt für Schritt durch die Deklaration, prüft Eingaben automatisch auf Plausibilität und hilft so, Fehler zu vermeiden. Zusätzlich können mit der neuen Vollständigkeitsprüfung vergessene Angaben verhindert werden. Wer lieber weiterhin auf Papier arbeitet, kann die Steuererklärung selbstverständlich auch künftig in Papierform einreichen.

Sie erwähnen die Sicherheit des Systems. Wie wird der Datenschutz gewährleistet?

Der Schutz der persönlichen Daten hat oberste Priorität. Sämtliche Daten werden verschlüsselt übertragen und in der Rechencenter-Infrastruktur des Kantons Luzern gespeichert. Der Zugang erfolgt über persönliche Zugangsdaten und nur die steuerpflichtige Person hat Zugriff darauf.

Kann man eSteuern.LU schon vor dem offiziellen Start ausprobieren?

Ja, ab Dezember 2025 steht ein Schulungssystem bereit, in dem man mit fiktiven Steuerfällen üben kann, ohne echte Daten zu verwenden. Zusätzlich gibt es Erklärvideos, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele Online-Hilfen, um das System in Ruhe kennenzulernen.

Das klingt nach einer grossen Umstellung. Welche Unterstützung gibt es, wenn jemand Schwierigkeiten hat?

Neben den Online-Hilfen steht ein Helpdesk für Fragen rund um die Themen Login und Nutzung zur Verfügung. Fachliche Fragen beantworten wie bisher gerne direkt die jeweiligen Gemeindesteuerämter. Niemand wird allein gelassen und unser Ziel ist, dass alle Luzernerinnen und Luzerner eSteuern.LU sicher nutzen können.

Wann wird eSteuern.LU für alle verfügbar sein?

Wenn alles nach Plan läuft, steht eSteuern.LU ab Februar 2026 für die Steuererklärung 2025 bereit. Bis dahin testen wir intensiv, schulen unsere Mitarbeitenden und bereiten die Informationskampagne vor.

Erfahrene Fachkräfte unterstützen Menschen im AHV-Alter bei der Steuererklärung

Das Ausfüllen der Steuererklärung ist für viele Seniorinnen und Senioren nicht einfach. Der Steuerklärungsdienst von Pro Senectute Kanton Luzern bietet unkomplizierte und günstige Hilfestellung an.

Erfahrene Fachpersonen mit Spezialkenntnissen rund um Altersfragen stellen sicher, dass die Steuererklärung korrekt erstellt und alle Abzüge berücksichtigt sind. Sämtliche Unterlagen werden für den Versand ans Steueramt bereitgestellt oder auf Wunsch direkt elektronisch eingereicht.

Adresse zum Einreichen der Steuerunterlagen:

Pro Senectute Kanton Luzern
Steuerklärungsdienst
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
041 319 22 88
luzern@lu.prosenectute.ch

Weitere Informationen:

Alles Wichtige rund um den Steuerklärungsdienst von Pro Senectute finden Sie unter:
www.lu.prosenectute.ch/Steuern



RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Ettiswil



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Qualität.

Wir beraten Sie persönlich mit unserer Expertise und den passenden Vorsorge- und Anlagelösungen.



Roland Rinderknecht

Leiter Vertrieb

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®
Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit und
Konzentrationsmangel.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

*Freiwillige
gesucht!*

Möchten Sie sich in Ihrer Gemeinde für ältere Menschen engagieren?

Wir suchen Ortsvertretende in: Altbüren, Bramboden, Buchrain, Büron, Emmen, Entlebuch, Ermensee, Fischbach, Gelfingen, Geuensee, Gisikon, Honau, Kriens, Meierskappel, Mosen, Oberkirch, Root, Schlierbach, Schwarzenberg, St. Urban, Udligenswil und Ufhusen

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen. Rufen Sie uns an.
Telefon 041 226 11 85 · ov@lu.prosenectute.ch



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



Einsamkeitsgefühle nehmen zu

«Gemeinsam statt einsam!» So lautet das Credo der Herbstsammlung 2025.

Rund 600 freiwillige Helferinnen und Helfer waren vom 15. September bis 25. Oktober anlässlich der diesjährigen Herbstsammlung als Spenden-sammelnde oder als Spendenbrief-boten unterwegs.

Die Spenden werden für die Altersarbeit eingesetzt. Die lokale Altersarbeit fördert ein aktives Alter und umfasst die vielfältigsten Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten sowie Besuchsdienste oder Geburtstagsbesuche.

Jede Spende trägt dazu bei, dass Pro Senectute Kanton Luzern Beratungsgespräche mit älteren Menschen und ihren Angehörigen kostenlos durchführen kann.

Für Seniorinnen und Senioren kann der Alltag oft einsam sein. Genau in solchen Momenten ist auf Pro Senectute Kanton Luzern Verlass: Die Stiftung begleitet, unterstützt und entlastet Seniorinnen und Senioren im ganzen Kanton Luzern.

Jubilierende OV-Tagung in Sursee

von links nach rechts: Guido Graf (Stiftungsratspräsident), Barbara Schwegler Peyer (Willisau), Mariann Kneubühler-Häcki (Schenkon), Irene Hurschler (Willisau), Maria Kreienbühl (Inwil), Rita Nachbur (Uffikon), Paula Britschgi (Ballwil), Markus Geisseler (Littau/Reussbühl), Brigitta Wicki-Gabriel (Römerswil), Margrit Ludin (Ettiswil), Ruth Bättig (Ufhusen), Ottilia Matter-Christen (Nottwil), Anita Wanner (Buchs), Ruedi Fahrni (Vorsitzender der Geschäftsleitung Pro Senectute Kanton Luzern), Nicole Koch (Verantwortliche Ortsvertretende)



Jubilierende OV-Tagung in Wolhusen

von links nach rechts: Ruedi Fahrni (Vorsitzender der Geschäftsleitung), Anita Häfliger-Ruckstuhl (Grossdietwil), Klara Ineichen-Tschuppert (Buttisholz), Käthy Odermatt (Ruswil), Alois Gut (Altbüron), Nicole Koch (Verantwortliche Ortsvertretungen).



Fotos: zVg

Ein herzliches Merci

An den Ortsvertretenden-Tagungen in Sursee und Wolhusen dankte Pro Senectute 18 Ortsvertretenden für ihre langjährigen OV-Engagements.

35 Jahre

Paula Britschgi-Stierli (Ballwil)

30 Jahre

Mariann Kneubühler-Häcki (Schenkon)

25 Jahre

Margrit Ludin (Ettiswil)

20 Jahre

Käthy Odermatt-Banz (Ruswil)

15 Jahre

Irene Hurschler-Eiholzer (Willisau)

10 Jahre

Barbara Schwegler Peyer (Willisau)
Markus Geisseler (Littau/Reussbühl)
Maria Kreienbühl (Inwil)

5 Jahre

Anneliese Bucher (Schwarzenbach)
Anita Wanner (Buchs)
Brigitta Wicki-Gabriel (Römerswil)
Josy Eiholzer-Knupp (Hitzkirch)
Ottilia Matter-Christen (Nottwil)
Rita Nachbur (Uffikon)
Roli und Pia Elmiger (Rain)
Alois Gut (Altbüron)
Anita Häfliger-Ruckstuhl (Grossdietwil)
Klara Ineichen-Tschuppert (Buttisholz)

Die Ortsvertretenden sind das Bindeglied der Seniorinnen und Senioren vor Ort und Pro Senectute. Möchten auch Sie sich als Ortsvertretende engagieren? Gemeinden mit vakanter Ortsvertretung siehe Inserat S. 24.



Jede Spende hilft. Mit diesem QR-Code geht es direkt zum Spendenformular. Am wenigsten

Gebühren entstehen bei einer Überweisung per E-Banking:

IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9

Neue Menschen kennenlernen und

Die Sonntags-Treffs im Rahmen des Halbjahres-kursprogramms impulse von Pro Senectute Kanton Luzern laden ein, gemeinsam Zeit zu verbringen und neue Kontakte zu knüpfen.

In entspannter Atmosphäre bieten diese monatlichen Veranstaltungen einen Ort, an dem Austausch, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen. zenit hat bei Guido Portmann nachgefragt, wieso er die Gastgeberrolle übernimmt und welche Botschaft er den Teilnehmenden des Sonntags-Treffs mit auf den Weg geben möchte.



Foto: zVg

zenit: Guido Portmann, warum engagieren Sie sich als Gastgeber?

Guido Portmann: Ich war viele Jahre in verantwortungsvollen Positionen tätig und studiere heute Geschichte an der Uni in Zürich. Es war mir immer ein grosses Anliegen, gemeinsam mit anderen auf ein Ziel hinarbeiten – und dabei das Miteinander

zu geniessen, selbst in schwierigen Zeiten. Diese Idee möchte ich nun in einem anderen Rahmen weiterführen. Ich freue mich sehr darauf, in einem kleinen und persönlichen Kreis einmal im Monat am Sonntag ein paar schöne gemeinsame Stunden zu verbringen.

Was bedeutet Gemeinschaft für Sie persönlich, und wie möchten Sie diese bei den Sonntags-Treffs fördern?

Gemeinschaft bedeutet für mich, Zeit miteinander zu teilen: gemeinsam etwas unternehmen, einander zuhören, sich austauschen, diskutieren, sich kennen lernen – und vielleicht auch Sorgen und Nöte teilen und einander helfen.

Was kann Ihrer Meinung nach ein regelmässiges Zusammenkommen gegen Einsamkeit bewirken?

Vielfältige Wege zu vergünstigten Kur

Pro Senectute ist es ein zentrales Anliegen, dass Seniorinnen und Senioren möglichst lange fit und aktiv bleiben und ihr Leben in vollen Zügen geniessen können.

Die Stiftung bietet daher eine riesige Auswahl an Begegnungs- und Bewegungsangeboten für jedes Niveau und jedes Budget. Zudem ist Pro Senectute stets bemüht, die Kurskosten moderat zu halten.

Anerkennung durch QualiCert

Viele Kurse von Pro Senectute Kanton Luzern tragen dieses Qualitätslabel,



Foto: Adobe Stock

was den Teilnehmenden ermöglicht, via Zusatzversicherung bei ihrer Krankenkasse eine Kostenbeteiligung zu be-

antragen. Besonders bei gesundheitserhaltenden Programmen wie Kraft- oder Gleichgewichtstraining lohnt sich der

füreinander da sein

Solche regelmässigen Treffen können hie und da ein kleiner Lichtblick im Alltag sein. Sie stehen allen offen und bieten die Möglichkeit, schöne Momente mit Gleichgesinnten zu erleben. Im besten Fall entstehen daraus sogar neue Freundschaften und private Begegnungen über den Rahmen der Treffen hinaus.

Gibt es ein Motto oder einen Leitsatz das/der Sie künftig durch die

Sonntags-Treffen begleiten wird?

Wir sind füreinander da!

Wenn Sie einen Wunsch für die Zukunft der Sonntags-Treffen frei hätten – wie sähe dieser aus?

Ich wünsche mir, dass viele Menschen daran teilnehmen und dass daraus zahlreiche persönliche Kontakte und Freundschaften entstehen.

INTERVIEW: ESTHER PETER

Der Sonntags-Treff

Er bietet einmal im Monat Gelegenheit für Begegnung und Austausch. Mit einem abwechslungsreichen Programm lädt er dazu ein, gemeinsam den Sonntagnachmittag zu gestalten und neue Kontakte zu knüpfen.

Willkommen sind alle, die Lust auf Gemeinschaft und interessante Impulse haben.

Kurs-Nummer 190

Gastgeber: Guido Portmann, 078 215 51 18

Daten: 6 x So, 11.1./8.2./8.3./12.4./3.5./14.6.26

Kosten: CHF 10.–/pro Person und Sonntag

Ort: Pro Senectute, Bistro EG, Maihof, Luzern

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Hinweis: Der Einstieg ist jederzeit, auch ohne Voranmeldung, möglich. Der Beitrag wird vor Ort bar bezahlt.



sen von Pro Senectute

Blick in die eigenen Versicherungsunterlagen – oftmals werden regelmässige Kursteilnahmen teilweise vergütet.

Rabatte durch Gönnerschaft

Zudem bietet eine Gönnerschaft bei Pro Senectute Kanton Luzern einen Rabatt von 10% auf das Kursangebot. Der jährliche Mitgliederbeitrag beträgt 66 Franken und umfasst viele weitere Rabatte. Weitere Infos finden sich auf der Website des Gönnervereins www.lu.prosenectute.ch/goennerverein.

Doch gerade für Personen mit kleiner Rente oder begrenztem Einkommen ist es nicht selbstverständlich, an einem Kurs teilnehmen zu können. Wer aus finanziellen Gründen keine Anmeldung wagt, kann sich an die Pro Senectute Beratungsstellen in Luzern,

Emmen oder Willisau wenden. In einem vertraulichen Gespräch wird gemeinsam nach einer Lösung gesucht. Pro Senectute kann Unterstützungsbeiträge bei Fonds abrufen, die durch zweckgebundene Grossspenden eingerichtet wurden, sodass niemand aus Kostengründen auf die wertvollen Bildungs- und Bewegungsangebote verzichten muss.

Auch die Zusammenarbeit mit der KulturLegi Zentralschweiz bildet einen weiteren Weg, um bei Kursgebühren zu sparen. Karteninhaber profitieren von starken Ermässigungen. Die KulturLegi kann bei der Caritas beantragt werden.

Diese Möglichkeiten zeigen: Es gibt zahlreiche Wege, Kurskosten niedrig zu halten und so die eigene Mobilität, die Geselligkeit und das Wohlbefinden bis ins hohe Alter bewusst zu fördern.



Machen
Sie mit!

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbys mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen «Bildung und Kultur»

26.11./17.12./28.1./25.2.	Digi-Treff, Maihof Luzern
26.11./17.12./21.1./25.2.	Tanznachmittag, Südpol Kriens
3.12./7.1./4.2.	Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
4.12./8.1./5.2.	Gespräche am runden Tisch, Barfüesser Luzern
4.12./8.1./5.2.	Disco 60+, Sousol Luzern
10.12./21.1./25.2.	Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
11.12./8.1./19.2.	Spiel-Treff, Gameorama Luzern
12.12./23.1./20.2.	Denk-Fitness-Treff, Maihof und Lindenpark Kriens
16.12./8.1./5.2.	Trauer-Café, Terranova Luzern
16.12./27.1./24.2.	Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
17.12./14.1./11.2.	Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
18.12./15.1./5.2.	Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
18.12./15.1./19.2.	Jass-Treff, Wirtschaft zum Schützenhaus Luzern
11.1./8.2.	NEU Sonntags-Treff, Maihof Luzern

Weitere Informationen (Tel. 041 226 11 99)
lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen



Touren «Sport und Bewegung»

27.11.	Wanderung «Gemütlich rund um Luzern»
8.1.	Langlauf-Treff «Schneesicherer Ort»
9.1.	Schneeschuh-Tour «Klewenalp»
13.1.	Langlauf-Treff «Schneesicherer Ort»
14.1.	Wanderung «Hoch über dem Haslital»
16.1.	Schneeschuh-Tour «Maria Rickenbach»
22.1.	Langlauf-Treff «Jura»
23.1.	Schneeschuh-Tour «Wirzweli»
27.1.	Langlauf-Treff «Schneesicherer Ort»
28.1.	Wanderung «Kraft tanken auf Heiligkreuz und First»
5.2.	Langlauf-Treff «Schneesicherer Ort»
7.2.	Schneeschuh-Tour «Arnisee, Amsteg»
10.2.	Langlauf-Treff «Jura»
13.2.	Schneeschuh-Tour «Attighusen, Brüsti»
19.2.	Langlauf-Treff «Schneesicherer Ort»
19.2.	Wanderung «Rundwanderung Sörenberg»
20.2.	Schneeschuh-Tour «Haldi, Schattdorf»

Weitere Informationen (Tel. 041 226 11 99)
lu.prosenectute.ch/Sportgruppen



Pro Senectute **TALK**
Dienstag, 9. Juni 2026
17 Uhr, KKL Luzern

Nicht verpassen!

Jetzt Tickets sichern: kkl-luzern.ch, Telefon 041 226 77 77
(Mitglieder lu.prosenectute.ch/Gönnerverein 50 % Ermässigung)



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Moderation:
Kurt Aeschbacher



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



KKL Gutscheine

Glücks- momente schenken

Das perfekte Weihnachtsgeschenk!
Mit KKL Gutscheinen verschenken
Sie unvergessliche Erlebnisse für alle
Sinne – einlösbar für Konzerttickets,
Besichtigungen und in unseren
Restaurationen.



Jetzt Gutscheine bestellen
kkl-luzern.ch/gutscheine
gutschein@kkl-luzern.ch
+41 41 226 77 77

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Hitzkirchertal



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Qualität.

Gute Beratung beginnt, wenn wir Ihre Bedürfnisse und
Ziele zu 100% verstanden haben.

Anita Elmiger

Mitglied der Bankleitung

Fit durch den Winter

Mit zunehmendem Alter verändert sich das Immunsystem. Es reagiert langsamer und weniger effektiv. Gerade in der kalten Jahreszeit ist es daher besonders wichtig, die Abwehrkräfte gezielt zu unterstützen. Mit ein paar einfachen Massnahmen können Sie Ihr Immunsystem stärken und gesund durch den Winter kommen.



1. Bewegung an der frischen Luft

Auch bei kühlem Wetter lohnt sich ein täglicher Spaziergang. Das regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und stärkt die Abwehrkräfte. Schon 30 Minuten pro Tag machen einen Unterschied.

Tipp: Stellen Sie sich einen festen Bewegungswecker, zum Beispiel täglich um 10 Uhr.

2. Ausgewogene Ernährung

Achten Sie auf vitaminreiche Kost mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten. Besonders wichtig sind Vitamin C (z. B. in Zitrusfrüchten), Vitamin D (z. B. durch fetten Fisch oder Nahrungsergänzung) und Zink (z. B. in Nüssen und Hülsenfrüchten). Auch probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder Sauerkraut können die Darmflora stärken.

Tipp: Starten Sie den Tag mit einem Immun-Frühstück: Naturjoghurt mit Haferflocken, Apfelstücken, Walnüssen und einem Teelöffel Honig.

3. Ausreichend trinken

Auch im Winter benötigt der Körper genügend Flüssigkeit. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder

ungesüßten Tee. Kräutertees mit Ingwer oder Salbei wirken zusätzlich wohltuend.

Tipp: Stellen Sie sich morgens eine Kanne Tee bereit und trinken Sie über den Tag verteilt daraus. Ingwer-Zitronen-Tee mit Honig ist ein bewährtes Hausmittel.

4. Schlaf und Erholung

Guter Schlaf ist essenziell für ein starkes Immunsystem. Achten Sie auf regelmässige Schlafzeiten. Entspannungsrituale wie Lesen, Musik oder Atemübungen helfen beim Abschalten.

Tipp: Ein warmes Fussbad am Abend mit Lavendelöl wirkt beruhigend und fördert das Einschlafen.

5. Soziale Kontakte pflegen

Halten Sie Kontakt zu Familie und Freunden – sei es persönlich, telefonisch oder digital. Gemeinsame Aktivitäten fördern das Wohlbefinden und stärken die psychische Gesundheit.

Tipp: Verabreden Sie sich regelmässig zu einem Telefonplausch oder einem gemeinsamen Spaziergang mit Nachbarn. Auch im aktuellen Halbjahreskursprogramm «impulse» gibt es viele interessante Kurse und Angebote zu

entdecken: www.lu.prosenectute.ch/Freizeit

6. Hände waschen

Regelmässiges und gründliches Händewaschen schützt vor vielen Krankheitserregern. Verwenden Sie milde Seifen und pflegen Sie Ihre Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme.

Tipp: Legen Sie eine kleine Handcreme in die Jackentasche – so denken Sie auch unterwegs an den Hautschutz.

8. Wärme und Licht tanken

Kälte kann das Immunsystem belasten. Halten Sie sich warm – mit mehreren Kleidungsschichten, warmen Getränken und Fussbädern. Nutzen Sie sonnige Tage für Spaziergänge, denn Tageslicht fördert die Vitamin-D-Produktion und hebt die Stimmung.

Tipp: Tragen Sie draussen eine Mütze – über den Kopf verliert der Körper besonders viel Wärme.



Bleiben Sie aktiv, achten Sie auf sich und geniessen Sie den Winter mit einem gestärkten Immunsystem!

Pro Senectute**INFO**



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**Eintritt
frei!**

«Vorsorgen fürs Alter»

Informationen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente sowie die Rolle und Aufgabe der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB

Dienstag, 27. Januar 2026, 18.30 Uhr
LZ-Auditorium, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Info und Anmeldung: lu.prosenectute.ch/Info, 041 226 11 88



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Kurse und Workshop Bildung+Sport: lu.prosenectute.ch/Vorsorge-Finanzen

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Oberseetal



Was **unsere** Beratung ausmacht:
Expertise.

Wir beraten Sie persönlich mit unserer Expertise und den passenden Vorsorge- und Anlagelösungen.

Jonas Limacher
Anlage- und Vorsorgeberater



**info
stelle
demenz**

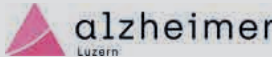
Für ein gelingendes Leben mit Demenz

Die **Infostelle Demenz** gibt Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen. Sie hat ihren Sitz bei der regionalen Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern an der Maihofstrasse 76 in Luzern.

Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch

Das Telefon der Infostelle Demenz wird von qualifizierten Fachleuten bedient. Diskretion ist selbstverständlich gewährleistet.

Getragen wird die Infostelle Demenz von Alzheimer Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Schwedenrätzel

Wand- ver- zier- ung	Klein- motor- rad	aufge- bracht, wütend (ugs.)	↖	Anrede und Titel in England	zum Verzehr geeignet	↖	↖	Mutter d. Nibe- lungen- könige	↖	Fakul- tatsvor- steher	Blumen- insel im Boden- see	Männer- name	ugs.: Fern- sehen	Ge- sichts- farbe	↖	internat. Autoren- verband
↖	↖			↖	zweite Frau des Vaters	↖	4				↖	↖	↖	↖		
Opfer- tisch		Teil des Auges	↖	12				Möbel- stück		Nadel- bäume, Kiefern	↖	5				episches Werk
↖					Jonglier- utensil			Mietauto mit Fahr- er Mz.	↖				unrund rollen, wackeln		chronolo- g. Liste von Postings	↖
eh. schweiz. Tennis- spieler		Frist, Weile		Rauch- abzug, Schorn- stein	↖	1				Bild- hauer- werk- zeug		Wortteil: inner- halb	↖			
↖		↖						Folge v. Pro- gramm- befehlen		das Meer betref- fend	↖			7		
↖		11		dt. Schau- spielerin (Katja)			zurück- haltend, ängst- lich	↖				über- reichen, verteilen		Abk.: Mittel- alter	↖	2
Verlade- ma- chine	Wachs- tum, Ge- deihen		Kraftaus- druck	↖						brit. Adels- titel		seltene Augen- farbe	↖			
kurze Zeit- spanne	↖	10					Halbton über D		Nahrung zu sich nehmen	↖	3			digitale Audio- kassette		frz.: Sommer
↖			frz.: Insel		gefeierte Künst- lerinnen	↖	13				frz. Artikel		best. Artikel	↖		8
Tonge- schlecht		modern, populär	↖	9	Abk.: Internet Protocol	↖		wichtig, von Bedeut- ung	↖						6	
Bussta- tionen	↖												heisses Getränk	↖		
persönl. Fürwort (3. Pers.)	↖			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Wörter suchen

In diesem Rätsel sind alle aufgeführten Begriffe untergebracht. Die gesuchten Wörter können sich waagrecht, senkrecht, diagonal, ineinander übergehend zwischen den Buchstaben verbergen.

AESCH	EMMEN	HORW
BUCHRAIN	GISIKON	KNUTWIL
BUERON	HASLE	KRIENS
EBIKON	HERGISWIL	MAUSENSEE
EICH	HITZKIRCH	MEGGEN

N	B	C	N	V	C	N	G	A	U	S	C	R	K	J	S
D	Q	A	Q	Y	E	W	X	E	L	H	Z	E	R	L	D
M	H	W	D	M	W	G	I	S	I	K	O	N	I	X	I
A	I	X	M	H	W	I	Q	C	M	W	D	W	E	C	F
U	T	E	P	R	M	B	Y	H	E	F	S	C	N	D	H
E	Z	S	O	X	K	N	U	T	W	I	L	X	S	N	B
N	K	H	Z	O	N	R	Q	C	G	X	P	C	W	E	Z
S	I	B	U	E	R	O	N	R	H	F	Z	M	L	B	H
E	R	I	O	E	V	D	E	C	O	R	D	S	U	I	U
E	C	K	R	O	U	H	P	Y	C	L	A	K	X	K	L
M	H	B	B	B	W	F	R	K	U	H	B	I	Z	O	R
Y	T	J	W	D	D	T	X	M	E	G	G	E	N	N	E

Sudoku

Füllen Sie das Rätselgitter mit den Zahlen von 1 bis 9. Jede Zahl darf aber in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der 3x3 Blöcke nur einmal vorkommen.

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

Auflösungen Seite 39

Die idealisierte «Schweizer Sonnenstube»

Im Mittelalter von den Eidgenossen als Untertanenland erobert und 1803 von Napoleon der Schweiz zugeteilt: Die Geschichte des Kantons Tessin gleicht einem dauernden Wechselbad von Ausbeutung und Bewunderung, von Gewalt und Versöhnung.

VON WALTER STEFFEN*

Das Tessin ist mit vielen Vorurteilen und Projektionen behaftet: Das Leben dort ist leichter, heiterer als nördlich der Alpen. Das Vorurteil des «dolce far niente» hält sich hartnäckig. Aber diese Idealisierungen widerlegte bereits Karl Viktor von Bonstetten, Aufklärer und Obrichter von Lugano (1745–1832), der 1796 die Lebensverhältnisse im Verzascatal mit den Worten beschrieb: «In diesen elendlichen Hütten würde keine Deutschschweizer Sau leben wollen.» Tatsächlich war das Tessin bis lange nach 1945 eine der ärmsten Gegenden der Schweiz.

Die Befreiungsgeschichte des Tessins hat ihren Ursprung im Vertrag von Torre, 1182, welcher als Vorläufer des Bundesbriefes von 1291 gesehen werden kann. Auch er ist keine Staatsgründung, aber ein Bündnis feudaler Familien der Leventina und des Blenio-ales gegen die kaiserlichen Vögte in ihren Trutzburgen. Die Urner wollten schon immer den «ganzen Gotthardweg» unter Kontrolle halten. In der Schlacht von Giornico «erlösen» die Urschweizer die Leventiner von der Mailänder Herrschaft. In der Folge übernehmen sie – zusammen mit Verbündeten – Bellinzona und nennen die drei Burgen Uri, Schwyz und Nidwalden – heute Castello Grande, Castello Montebello und Castello Sasso Corbaro. Die Tessiner strichen bewusst die Namen der ehemaligen Besatzungsmächte für diese drei Burgen.

Das Tessin – ein Deal mit den Franzosen

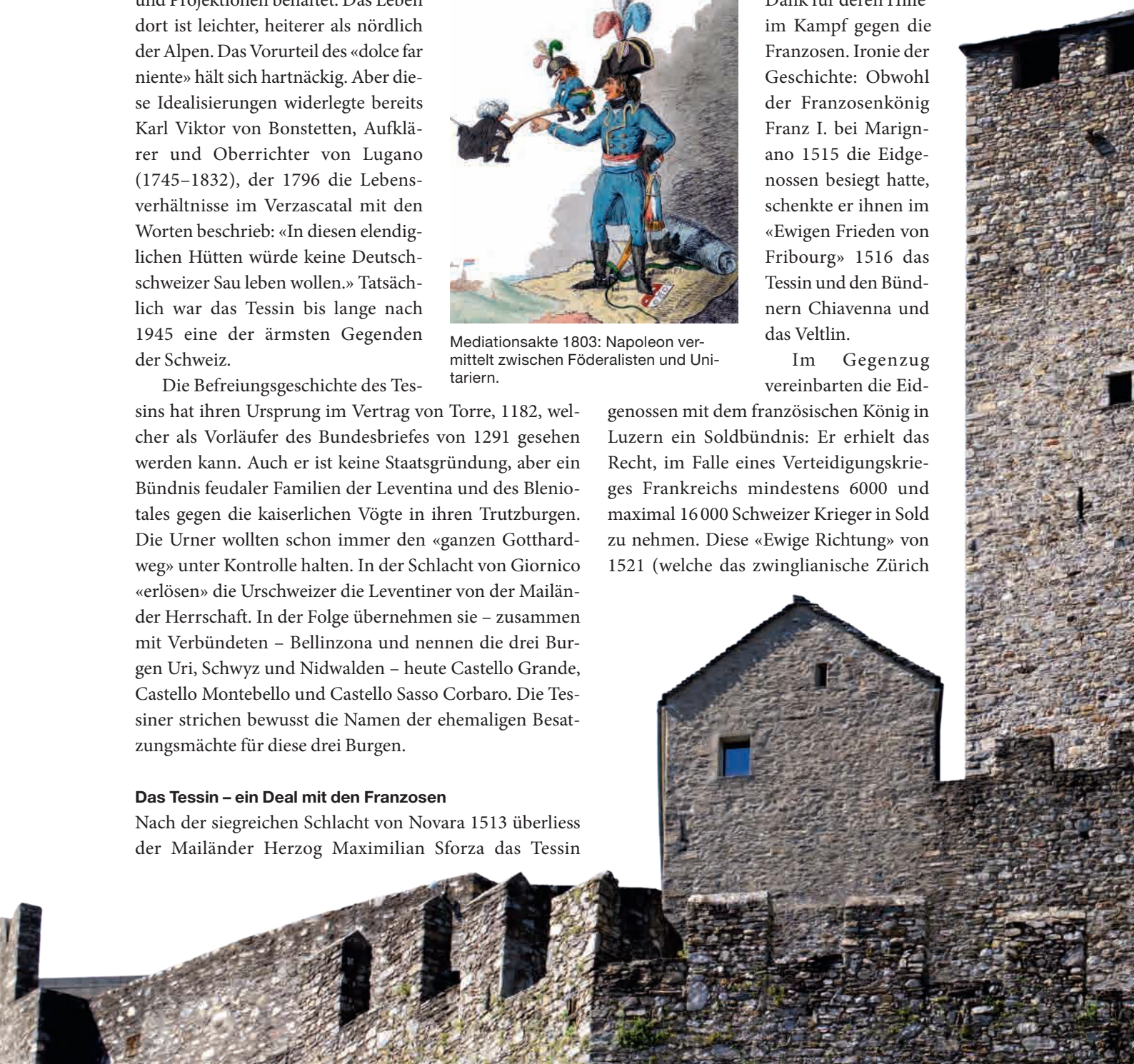
Nach der siegreichen Schlacht von Novara 1513 überliess der Mailänder Herzog Maximilian Sforza das Tessin



Mediationsakte 1803: Napoleon vermittelt zwischen Föderalisten und Unitariern.

den Eidgenossen, als Dank für deren Hilfe im Kampf gegen die Franzosen. Ironie der Geschichte: Obwohl der Franzosenkönig Franz I. bei Marignano 1515 die Eidgenossen besiegt hatte, schenkte er ihnen im «Ewigen Frieden von Fribourg» 1516 das Tessin und den Bündnern Chiavenna und das Veltlin.

Im Gegenzug vereinbarten die Eidgenossen mit dem französischen König in Luzern ein Soldbündnis: Er erhielt das Recht, im Falle eines Verteidigungskrieges Frankreichs mindestens 6000 und maximal 16 000 Schweizer Krieger in Sold zu nehmen. Diese «Ewige Richtung» von 1521 (welche das zwinglianische Zürich



nicht akzeptierte) machte die Schweiz bis 1815 (für fast 300 Jahre!) zum Satellitenstaat Frankreichs. Das Tessin wurde in acht Vogteien unterteilt: Die Leventina hing von Uri ab, Blenio, die Riviera und Bellinzona von Uri, Schwyz und Nidwalden. Die übrigen Vogteien: Locarno, das Vallemaggia, Lugano und Mendrisio wurden von den zwölf alten Orten regiert. In vielen Tälern sieht man heute noch die stattlichen «Case dei Landvogti».

In der Zeit der Reformation flohen zahlreiche reformierte Tessiner Familien nach Zürich: die von Muralt, die Pestalozzi und Orelli. 1755 erhoben sich die Leventiner gegen die Urner Vögte.

Die siegreichen Urner rächten sich blutig: Auf dem Dorfplatz von Faido mussten alle Männer des Tales kniend zuschauen, wie drei der Anführer des Aufstandes enthauptet wurden.

Neuere Studien bewerten die «ennetbirgischen Vogteien» weniger kritisch: Viele Tessiner waren in die Staatsverwaltung integriert, z.B. Giovanni Batista Riva, (1646–1729) Untervogt von Lugano, 1691 ins Luzerner Patriziat aufgenommen, Graf und Besitzer von Mauensee.

1798 wurde das Tessin der Helvetischen Republik angegliedert und in zwei neue Kantone aufgeteilt: Bellinzona und Lugano.

Ein Luzerner als Geburtshelfer

Vinzenz Rüttimann, helvetischer Regierungsstatthalter aus Reiden, wurde 1801



Vinzenz Rüttimann (1769–1844), Luzerner Schultheiss und als «Landammann» 1808 höchster Schweizer.

vom helvetischen Direktorium (der fünfköpfigen Schweizer Regierung) als Kommissar nach Lugano geschickt. Seine Aufgabe war, die zerrütteten Verhältnisse zu ordnen und die Grundlage für stabile Verhältnisse zu schaffen.

Er verhandelte geschickt mit den zerstrittenen Eliten von Bellinzona und Lugano. Eine Versammlung von Tessiner Abgeordneten beauftragte ihn sogar, das Tessin in der «Consulta von Paris» zu vertreten. Napoleon hatte nämlich fünf Unitarier und fünf Föderalisten zu einer Friedenskonferenz (Consulta) nach Paris eingeladen. Er duldete keine Untertanenländer mehr.

Rüttimann setzte sich für einen selbstständigen Kanton Tessin ein und sicherte sich damit «la gratitudine del popolo del Ticino». Dank Napoleons «Mediationsakte» von 1803 kamen neben dem Tessin auch Waadt, Aargau, Thurgau, St. Gallen und Graubünden als selbstständige Kantone zur Schweiz. Die Tessiner übernahmen sogar zwei Farben aus der «Tricolore» als ihr neues Kantonswappen: rot und blau. Napoleon hatte erkannt, dass die Schweizer sich nicht für den Zentralismus eigneten: «Die Natur hat euch zu Föderalisten gemacht. Die Natur zu besiegen, versucht kein vernünftiger Mann.» Somit wurde Napoleon zum Geburtshelfer der modernen, föderalistischen Schweiz.



*Dr. phil. Walter Steffen (*1945) unterrichtete Geschichte, Italienisch und Englisch an den Lehrerseminarien Luzern und Hitzkirch und leitet Exkursionen von Pro Senectute Luzern.

Nächste Folge:
Tessiner Geschichte II,
1803 bis heute

Bild: Castello Grande, Bellinzona.



8. JANUAR 2026

«Paket im Aaflug»

Premiere Senioren Bühne Luzern

Die Senioren Bühne Luzern lädt zu den Premieren des neuen Stücks ein. Es handelt sich um einen Schwank in einem Akt von Martin Weber.

- **Première 1:** Donnerstag 8. Januar
- **Première 2:** Freitag 9. Januar
- **Ort:** Lukassaal bei der reformierten Kirche Luzern
- **Zeit:** Beginn 19.30 Uhr. Die Türen und die Kassen öffnen um 18.15 Uhr
- **Eintritt:** direkt an der Kasse vor Ort; Fr. 15.– pro Person. Im Eintritt ist ein Apéro im Anschluss an die Aufführung inbegriffen.
- **Vorverkauf und Platzreservierungen:** nicht möglich

AB 28. JANUAR

Wolf trifft Nager

Luzerner Theater



Die neue Eigenproduktion von Gustavs Schwestern handelt vom Älterwerden, und einer unwahrscheinlichen Freundschaft zwischen den Generationen. Was gilt es loszulassen, um in Frieden altern zu können? Und was gibt es dafür zu gewinnen?

- **Figurentheater in der Box:** 50 Minuten, ab 6 Jahren

- **Eintritt:** Fr. 10.–/15.– (Kinder/ Erwachsene)
- **Tickets:** direkt an der Kasse des Luzerner Theaters, Tel. 041 228 14 14, Montag bis Freitag 13 bis 18.30 Uhr und Samstag 10 bis 14 Uhr.
- **Infos:**
luzernertheater.ch/wolfriffnager

AB 15. JANUAR IM KINO

Der Mann auf dem Kirchturm

Am 15. Januar startet der neueste Film des Luzerner Filmemachers Edwin Beeler im Kino.

Er ist der Kaminfeger des Dorfes, und als Dachdecker liebt er es, auf Kirchtürmen in schwindelerregender Höhe zu arbeiten.

Für den Bub ist der Grossvater ein Glücksbringer und starker Mann. Er möchte ihm nacheifern und mehr über seine Herkunft erfahren. Doch Grossvaters Sturz vom Dach verändert alles.

Was bleibt, sind offene Fragen zu einem generationenübergreifenden Trauma, zu männlicher Dominanz, weiblicher Unterordnung, zur eigenen Identität – und Schweigen.

- «Der Mann auf dem Kirchturm» wird ab dem 15. Januar in mehreren Zentralschweizer Kinos gezeigt. Das aktuelle Kinoprogramm gibts unter www.movies.ch



Vorsicht vor Betrügereien

Jährlich ergaunern Betrügerinnen und Betrüger schweizweit 675 Millionen Franken von Personen ab 55 Jahren. In letzter Zeit haben sich Newsmeldungen über Betrügereien wieder gehäuft. Im Kanton Luzern kam es zu diversen Betrugsversuchen per Telefon, wo sich die Betrüger als Polizisten, Mitarbeitende der Staatsanwaltschaft oder als Bankangestellte ausgaben. Zudem kursieren betrügerische E-Mails im Namen von Twint, die mit einer Kontosperrung drohen. Auch per SMS versuchen die Betrüger ihr Glück, indem sie im Namen von Schweizer Polizeikörpern Bussen verschicken.



Seien Sie im Grundsatz misstrauisch. Sind Sie bei Mails oder Telefonanrufen unsicher? Antworten Sie nicht oder hängen Sie sofort auf. Wählen Sie umgehend den Noruf 117.

Veranstaltungen:

- **28.11.2025, 14.30 Uhr,** Sicherheit im Verkehr, Mobilität, im Zentrum Chileweg, Chilestrasse 3, 6026 Rain
Anmeldung: cornelia.burri@rain.ch oder Tel. 041 459 80 03
- **6.02.2026, 10 Uhr,** Sicherheit im Alter, im VIVA

Wesemlin, Kapuzinerweg 14, 6006 Luzern
Anmeldung nicht erforderlich



agenda

PRO SENECTUTEIMPULS

Jetzt
anmelden

Lachfalten? Unbezahlbar.

Humor als Kraftquelle für Herz und Seele

Lachfalten erzählen vom Leben. Gerade wenn das Älterwerden herausfordert, schenkt Humor neue Kraft. Lachen oder nur ein Lächeln stärkt aber auch den Geist und die Gemeinschaft.

Die Impulsveranstaltungen widmen sich der heilsamen Wirkung des Humors im Alltag. Ein inspirierendes Referat von Barbara Stauffer (Expertin für Kommunikation und Humor), eine Talkrunde

mit humorvollen Persönlichkeiten und ein gemütliches Zvieri laden zum Lachen, Austauschen und Wohlfühlen ein. Durch den Nachmittag begleitet Sie Marcel Schuler. Entdecken Sie, wie Humor Lebensfreude schenkt! (Siehe Inserat S.14)

- Montag, 23. März, Sursee
- Mittwoch, 27. Mai, Schüpfheim
- Dienstag, 16. Juni, Ebikon

- Donnerstag, 3. September, Willisau
- Mittwoch, 28. Oktober, Weggis
- Dienstag, 3. November, Hochdorf
- **Zeit:** Jeweils von 14 bis 16.30 Uhr (Türöffnung 13.30 Uhr)

■ **Eintritt frei**

■ **Anmeldung:** erwünscht unter lu.prosenectute.ch/Impuls oder Tel. 041 226 11 93



PRO SENECTUTEKONZERT

Restplatz-
Tickets

Neujahrskonzerte

Der Vorverkauf für die beiden Neujahrskonzerte am **Mittwoch, 1. Januar 2026**, im Luzerner Theater mit dem Seniorenorchester und der Musical Factory ist am 1. Oktober gestartet. Es hat noch wenige Restplätze für die Konzerte um 14 und 17 Uhr.

■ **Weitere Infos:** www.prosenectute.ch/Konzert

■ **Tickets:** Direkt an der Kasse des Luzerner Theaters, Tel. 041 228 14 14, Montag bis Freitag, 13 bis 18.30 Uhr und Samstag, 10 bis 14 Uhr.

■ Mit dem Mitgliederausweis des Gönnervereins Pro Senectute Kanton Luzern erhalten Sie 50% Rabatt. lu.prosenectute/goennerverein



PRO SENECTUTETALK

Jetzt
anmelden

Am **Dienstag, 9. Juni 2026** lädt Pro Senectute Kanton Luzern zum Talk ins KKL ein. Moderator Kurt Aeschbacher spricht mit seinen Gästen über ein aktuelles Thema. Ein Abend, der zum

Innehalten und Weiterdenken einlädt.

■ **Eintrittskarten** erhalten Sie beim KKL-Ticketshop vor Ort, unter Tel. 041 226 77 77 oder online unter www.kkl-luzern.ch

Mit dem Mitgliederausweis des Gönnervereins Pro Senectute Kanton Luzern erhalten Sie 50% Rabatt



PRO SENECTUTE/INFO

Save the
date

«Vorsorgen fürs Alter – Vorausdenken und selber entscheiden

An den Veranstaltungen erhalten Sie Informationen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente sowie die Rolle und Aufgaben der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB (siehe Inserat S. 30).

- **Dienstag, 27. Januar**, LZ Auditorium, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
- **Donnerstag, 12. November**, Pfarreizentrum Sursee, 6210 Sursee
- **Zeit:** Jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

■ **Türöffnung:** 18 Uhr

■ **Eintritt frei**

■ **Info:** lu.prosenectute.ch/Info

■ **Anmeldung:** Tel. 041 226 11 88



Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

Gutschein
Hörtest und Beratung,
Probetragen,
Optimierung jedes
Hörgerätes



Maihofstrasse 95 A, 6006 Luzern, T 041 420 71 91, hzs.ch

HÖRZENTRUM  SCHWEIZ
LUZERN

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Emmen



Was **unsere** Beratung ausmacht:
Expertise.

Wir beraten Sie persönlich mit unserer Expertise und den passenden Vorsorge- und Anlagelösungen.

Flavio Valls
Leiter Vermögensberatung




Lohn für pflegende Angehörige

Caritas stellt Personen aus dem Kanton Bern und der gesamten Zentralschweiz an, die ihre Familienmitglieder pflegen:

- Stundenlohn von CHF 35.–
- Zahlung von Sozialversicherungen
- Begleitung durch diplomierte Pflegefachperson
- Anstellung bei einer Non-Profit-Organisation

Gerne beraten wir Sie persönlich
Telefon: 041 419 22 27
caritascare.ch



CARITAS

CAFÉ TROTZDEM

Treffpunkte für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen



Die beliebten Café TrotzDem von Alzheimer Luzern gibt es in Adligenswil, Entlebuch, Hochdorf, Luzern, Reiden, Rothenburg, Sursee und Willisau sowie als SonntagsCafé in Luzern.

Die Treffs bieten die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die von einer Fachperson betreuten «Café TrotzDem» sind Orte, an denen sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte treffen.

■ **Die Teilnahme ist kostenlos** und steht allen Interessierten offen. Die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

■ **Informationen sowie die Daten** in den einzelnen Gemeinden finden Sie auf www.alzheimer-schweiz.ch/de/luzern



DAS GROSSE STRICKEN

Mützen stricken, Herzen wärmen



Machen auch Sie mit beim «Grossen Stricken» – und zaubern Sie nicht nur Mützen, sondern auch ein Lächeln auf viele Gesichter.

Jede Masche, die gestrickt wird, bringt Gutes aus Frucht und Gemüse zu Menschen, die es dringend brauchen. Die Mützen werden auf die Smoothie-Flaschen gesetzt. Für jeden verkauften Smoothie mit Mützen (ab Herbst 2026) wird eine Portion Frucht und Gemüse an ältere Menschen gespendet.

■ **Fertig gestrickt?** Die Mützen können auf der Beratungsstelle Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern abgegeben oder eingeschickt werden.

■ **Strickanleitungen sowie weitere Angaben:** www.prosenectute.ch/stricken oder Tel. 041 226 11 88



cinedolcevita Seniorenkino

Im sechzehnten Jahr von cinedolcevita gibt es mehrere Dokumentarfilme und natürlich auch Spielfilme zu sehen – u.a. mit einer Verneigung vor dem italienischen Kino der 70er-Jahre.

2. DEZEMBER, 14 UHR

Clara Haskil – Der Zauber der Interpretation

Von Pascal Cling, Prune Jaillet, Pierre-Olivier François, CH 2017, 92 Min., F/D/d

13 JANUAR 2026, 14 UHR

Ihr könnt jetzt gehen



Von Hanspeter Bani und Matthias Moser, Schweiz 2023, 82 Min., Dialekt. Anschliessend Gespräch mit dem Regisseur.

3. FEBRUAR 2026, 14 UHR

After Sun

von Charlotte Wells, GB/USA 2022, E/d,f

■ **Wo:** stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama
■ **Eintritt:** Fr. 13.–

■ **Reservation empfohlen:** Tel. 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch www.stattkino.ch

Inserat



Ländlertreff

Die besten Ländlerformationen in gemütlich-urchiger Beizenatmosphäre.

Jeden Donnerstag ab 18 Uhr. Freier Eintritt.

Jodlerwirt · Rütligasse 4 · 6003 Luzern
+41 41 240 41 61 · gruezi@jodlerwirt.ch

Lektüre für kalte Tage

Sie suchen ein Geschenk für Weihnachten oder ein herzerwärmendes Buch für lange Winternächte? Wir haben drei Vorschläge für Sie.



Die himmelblaue Weihnachtstasse

Die Adventsgeschichten von Bruno Schlatter spielen alle in der Schweiz. Geschrieben hat er sie einst für seine beiden Söhne, heute liest er sie seinem Enkel vor. «Die himmelblaue Weihnachtstasse» und die anderen Geschichten rund um die Festtage unterhalten aber nicht nur, nein, sie zeigen in einer wunderbar unverkrampften Art auch auf, dass alles zwei Seiten hat. Zumindest dann, wenn man genau hinsieht. Frohe Weihnachten!

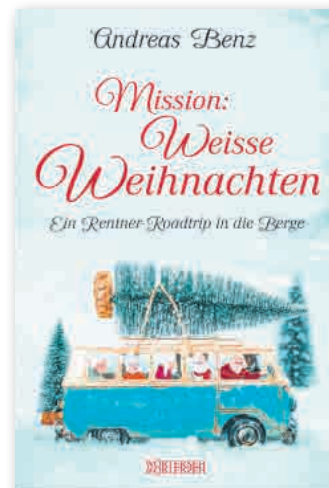
«Die himmelblaue Weihnachtstasse», Bruno Schlatter, Wörterseh Verlag, CHF 27.90
ISBN: 978-3-03763-086-0



Der fünfte Advent

Doris führt mit ihrem Vater in Luzern einen kleinen Souvenirladen. Eine falsche Grossbestellung, ein ungeplantes Klassentreffen sowie familiäre Verstrickungen bringen ihren Alltag ins Wanken. Doch sie hat keine Wahl, lässt sich auf das ein, was der Moment von ihr fordert, und erhält eines der schönsten Geschenke, die sie je bekommen hat – allerdings erst am fünften Advent. Ein Buch, das in kalten Wintertagen das Herz erwärmt.

«Der fünfte Advent», Blanca Imboden, Wörterseh Verlag, CHF 27.90
ISBN: 978-3-03763-166-9



Mission: Weisse Weihnachten

Für vier Altersheimbewohner ist klar: Sie werden ihrer todkranken Freundin Maria den letzten Wunsch erfüllen – weisse Weihnachten in den Bergen. Bei ihrer Mission geben die vier Vollgas; sie überfallen eine Bijouterie, zeigen es einem dubiosen Hehler und lassen auch sonst nichts anbrennen. Eine berührende Geschichte von Andreas Benz, die zeigt, dass auch das Alter abenteuerlich sein kann.

«Mission: Weisse Weihnachten», Andreas Benz, Wörterseh Verlag, CHF 24.90
ISBN: 978-3-03763-122-5

Inserat

Sie haben wunderschöne Erinnerungen von der Familie und Reisen in Form von Dias, Fotos und Filme?

Wir digitalisieren Ihre Reiseschätze und speichern sie digital ab.



Telefon:
041 240 06 24

Mail:
arbeiten@contenti.ch

con-
ten-
ti

Leserangebot

Zenit-Leserinnen und Leser können die drei Bücher «Mission: Weisse Weihnachten», «Die himmelblaue Weihnachtstasse» und «Der fünfte Advent» unter dem Codewort **ps2025wb** mit jeweils 20% Rabatt bestellen (inkl. Porto und Verpackung).

Bestellen entweder direkt über die Homepage www.woerterseh.ch, per Mail leserangebot@woerterseh.ch oder unter Tel. 044 368 33 68
Bitte Codewort angeben!

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNG GEMEINDEN/PROJEKTE

Telefon 041 226 11 81
beratung.gemeinde@lu.pro-
senectute.ch

BILDUNG+SPORT

Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.pro-
senectute.ch

STEUERERKLÄRUNGSDIENST

Telefon 041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

GÖNNERVEREIN

Telefon 041 226 11 88
lu.prosenectute.ch/Gönnerverein
goennerverein@lu.pro-
senectute.ch

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

Telefon 041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch

MAHLZEITENDIENST

Telefon 041 360 07 70
hzh@lu.prosenectute.ch

FREIWILLIGENARBEIT

Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

INFOSTELLE DEMENZ

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

TREUHANDDIENST

Telefon 041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Luzern, Sursee, Hochdorf,
Schüpfheim
Anmeldung erforderlich
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

Region Luzern, Kriens,
Rontal, Weggis, Vitznau
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 226 11 88
luzern@lu.prosenectute.ch

Region Emmen, Littau/
Reussbühl, Michelsamt, Seetal,
Sempach, Neuenkirch
Gerliswilstrasse 63
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 268 60 90
emmen@lu.prosenectute.ch

Region Willisau, Sursee,
Entlebuch
Menzbergstrasse 10
6130 Willisau
Telefon 041 972 70 60
willisau@lu.prosenectute.ch

Spenden

Jede Spende trägt auch dazu bei, dass Pro Senectute ihre
Beratungen für die Betroffenen kostenlos anbieten kann.

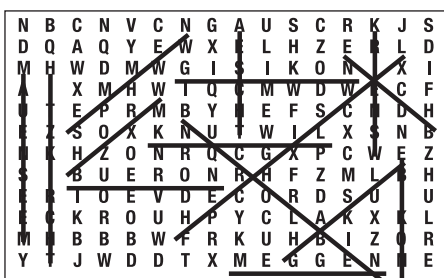
Am wenigsten Gebühren entstehen bei einer Spendenüber-
weisung per E-Banking:

IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9



Rätsel- Lösungen

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



KASTANIENWALD

**JAN
2026**

**KKL LUZERN
KONZERTSAAL**

ZWEI GROSSE KONZERTE BEIM KLAVIERFESTIVAL IM KKL LUZERN

**KLAVIERFESTIVAL «LE PIANO SYMPHONIQUE»
12. – 18. JANUAR 2026**

Erleben Sie magische Momente am Klavierfestival «Le Piano Symphonique» (12.–18. Januar 2026). Dort, wo die grössten Pianistinnen und Pianisten unserer Zeit die Bühne des KKL Luzern in ein funkelnendes Universum aus Klang und Emotion verwandeln.

Weltstars wie Martha Argerich, Hélène Grimaud, Beatrice Rana, David Fray oder Christoph Eschenbach begeistern mit romantischer Virtuosität, Spielfreude und einer Nähe, die man sonst nur träumen kann.

Als ZENIT-Leserinnen und -Leser erhalten Sie für zwei ausgewählte Konzerte 20 % Rabatt in allen Ticketkategorien.

Schuberts Klangwelten mit David Fray (Klavier) und Solisten des Luzerner Sinfonieorchesters
Dienstag, 13. Januar 2026, 19 Uhr KKL Luzern, Konzertsaal
Preise Regulär: CHF 175 | 135 | 105 | 75 | 35
Preise für Zenit-Leser: CHF 140 | 108 | 84 | 60 | 28

Zeitlose Klaviermusik
Luzerner Sinfonieorchester, Robin Ticciati (Leitung), Alexandra Dovgan (Klavier), Beatrice Rana (Klavier)
Mittwoch, 14. Januar 2026, 19 Uhr KKL Luzern, Konzertsaal
Preise Regulär: CHF 175 | 135 | 105 | 75 | 35
Preise für Zenit-Leser: CHF 140 | 108 | 84 | 60 | 28

Beratung, Tickets und Information:
Telefon +41 41 226 05 15
E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch
Bitte das Stichwort «ZENIT» erwähnen.

Bestellung:
Oder senden Sie Ihre **Bestellung mit Stichwort «ZENIT»**
Luzerner Sinfonieorchester,
Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern
E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte des Luzerner Sinfonieorchesters, wie auch die anderen Konzerte des Klavierfestivals «Le Piano Symphonique», Angebote, weiterführende Informationen zur Saison 2025/26 finden Sie unter: sinfonieorchester.ch

**LUZERNER
SINFONIEORCHESTER**
1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN