



Residenz Au Lac
daheim sein

2/2023

RESIDENZ ZEITUNG

INFORMATIONEN FÜR DIE BEWOHNER UND PENSIONÄRE SOWIE FREUNDE DER RESIDENZ AU LAC



MUSIK

Editorial



MUSIK

Liebe Leserin, lieber Leser

«Musik ist ein Vergnügen, auf das die menschliche Natur nicht verzichten kann», sagte der Philosoph Konfuzius vor über 2500 Jahren. Dem stimme ich zu – auch mir bedeutet Musik viel. In der Residenz Au Lac bewegt dieses Thema ebenfalls, wie unsere Umfrage für die Residenzzeitung zeigt: 26 Pensionärinnen und Bewohner haben den Fragebogen ausgefüllt und geben Auskunft über ihre liebsten Songs, Lieblingsbands und musikalischen Erlebnisse (zu lesen in der «Geschichte aus den Wohnungen» ab Seite 6 und als Playlist auf Seite 12).

Wie wertvoll Musik und Tanz auch aus medizinischer Sicht sind, zeigt unser Interview mit Prof. Dr. med. Reto W. Kressig. Er gehört zu den renommiertesten Fachleuten im Bereich Altersmedizin (ab Seite 4).

Keine Frage: Musik ist eine Weltsprache. Sie hat etwas Tröstliches und begleitet uns durch alle Stimmungen. Deshalb wünsche ich uns allen weiterhin viele beschwingte musikalische Erlebnisse.

Viel Spass bei der Lektüre!

Marc Kaufmann | Direktor

Inhalt

- 03** Augenblick: Musik kann alles verändern
- 04** Interview mit Prof. Dr. med. Reto W. Kressig (Spezialist Altersmedizin)
- 06** Geschichte aus den Wohnungen: Die Residenz und die Musik
- 08** Geschichte aus der Pflege: Alle können tanzen
- 10** Gastronomie: Wenig Schlaf, viel Musik und neue Freunde
- 12** Blickpunkt: Die Playlist der Residenz Au Lac
- 13** Gestern – Heute – Morgen
- 16** Aktuell

IMPRESSUM

Herausgeber: Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, Postfach, 2501 Biel-Bienne, Tel. 032 328 29 30, Fax 032 328 29 31, www.residenz-au-lac.ch, info@residenz-au-lac.ch

Texte: textatelier.ch: Peter Bader, Denise Fricker, Mia Hofmann, Thorsten Kaletsch, Mike Sommer

Redaktion: Katharina Meewes, Rita Morf

Übersetzung: Chantal Pulé Traductions France, Paris

Fotos: Guy Perrenoud, Peter Bader, Denise Fricker, Mike Sommer, zVg.

Layout: Aleks Rasul

Lektorat: Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

Konzept/Druck: Gassmann AG

Titelbild: Musik ist wichtig in der Residenz Au Lac – Adolf Aebischer und Heidi Schneider-Blaser. (Bild: Guy Perrenoud)

Musik kann alles verändern

Musik kann vieles bewegen. Nach Ansicht des 1970 im Alter von 27 Jahren verstorbenen Ausnahmegitarristen, Sängers und Songwriters Jimi Hendrix sogar alles: «Musik lügt nicht. Wenn auf dieser Welt etwas verändert werden muss, kann es nur durch Musik geschehen.» Darum: Bühne frei...



«Die positive Wirkung von Musik und Tanz im Alter ist messbar»

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig gehört zu den renommiertesten Fachleuten der Altersmedizin in der Schweiz und ist spezialisiert auf Demenz. Der Ärztliche Direktor der «Universitären Altersmedizin Felix Platter» in Basel sieht viel Potenzial für den Einsatz von Musik und Tanz im Behandlungsangebot für ältere Menschen.

Herr Kressig, welches sind Ihre frühesten Kindheitserinnerungen?

Es sind Erinnerungen an Ferien bei meinen Grosseltern, als ich vier oder fünf Jahre alt war – zum Beispiel an Gerüche in Grossmutters Küche. Jetzt, mit dem eigenen Älterwerden, werden diese Erinnerungen intensiver. Ich erwische mich manchmal mit einer Szene im Kopf, an die ich ewig nicht gedacht habe. Da ich mich vor allem mit der Diagnostik von Menschen mit Demenz beschäftige, stellt sich so etwas wie Selbstbeobachtung ein.

Was wäre ein Leben ohne Erinnerungen?

Das ist schwierig zu sagen, weil ich das nie erlebt habe. Beim Erinnerungsverlust kommt es darauf an, ob man das Glas halb voll oder halb leer sieht. Wenn man es positiv sieht, hat man ohne Erinnerungen keinen Ballast von früher und kann ein Problem frei angehen. Ganz im Stil von «carpe diem» – geniesse den Tag.

Was unterscheidet normale Hirnalterung von Demenz?

Das ist eine Frage der Definition. Medizinisch gesehen: Wenn jemand zwei Standard-Deviationen unter dem Normalwert aufweist, ist er dement. Um dies messen zu können, brauchen wir gute Normalwerte. Es gibt schon Hirnwerte, die sich mit dem Alter verändern. Aber: Vergesslichkeit gehört nicht dazu! Die hat nichts mit dem Alterungsprozess zu tun. Was sich vor allem verändert, ist das Tempo: Man wird langsamer, aber die Gedächtnisleistung verändert sich nicht massgeblich. Auch Stressbelastungen oder Depressionen können zu Vergesslichkeit führen. In beiden Fällen hat man keine Demenz.

Demenz lässt sich nicht heilen, aber behandeln. Wie macht man das am besten?

Das ist eine multifaktorielle Angelegenheit. Man kann medikamentös und nicht medikamentös einiges bewirken. Aus meiner heutigen Sicht ist die



Begleitung der Betreuungspersonen fast das Wichtigste. Man darf nicht vergessen, dass es nicht nur die Patientinnen und Patienten und die Krankheit gibt, sondern auch Partnerinnen, Partner und Familienangehörige. Die müssen jeden Tag damit umgehen und schwierige Situationen erleben. Studien zeigen: Je besser es den Betreuungspersonen geht, desto besser geht es den Menschen mit Demenz.

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig:
«Wir setzen Musik und Rhythmik auch in der Behandlung von Menschen mit Demenz ein.»

Wie beugt man Demenz am besten vor?

Studien zeigen, dass man die Kognition verbessern kann, wenn man den Lebensstil ändert. Sehr wichtig sind hier die Ernährung, die körperliche, aber auch die kognitive und soziale Aktivität. Zusätzlich braucht es eine regelmässige Kontrolle der vaskulären Risikofaktoren wie Blutdruck und der Cholesterin- und Zuckerwerte. Frühe Abklärungen bei Risikopatientinnen und -patienten sind wichtig. Und: Gewisse Freizeitaktivitäten gehen mit vermindertem Demenzrisiko einher – etwa Tanzen oder das Spielen eines Musikinstruments.

Verschreiben Sie also auch Tanz?

Wir beforschen dieses Gebiet intensiv. Musik und Rhythmik sind extrem wichtig, und die setzen wir auch ein in der Behandlung. Es gibt etwa eine Methode nach Jaques Dalcroze: Fachpersonen spielen improvisierte Klavier-Musik. Die Kursteilnehmenden lernen, sich zu diesen Rhythmen zu bewegen. Eine Anfänger-Übung geht so: Wenn die Rhythmik-Lehrerin am Klavier mit der rechten Hand eine hohe Tonmelodie spielt, übernimmt man den Rhythmus mit Klatschen beider Hände. Spielt sie mit der linken eine tiefere Tonmelodie, übernimmt man den Rhythmus fürs Gehen mit beiden Füßen. Spielt sie mit beiden Händen gleichzeitig, bewegt man Hände und Füsse. Stoppt eine der beiden Hände das Klavierspiel, hört man mit der entsprechenden Bewegung auf, setzt aber die andere fort. Mit dem Kopf versteht man das sofort, aber es mit dem Körper umzusetzen, ist schwieriger als man glaubt.

Kann man die Wirkung von rhythmischer Bewegung messen?

Seniorinnen und Senioren, die einmal pro Woche in die Rhythmik gehen, können besser gehen und gleichzeitig kognitiv etwas leisten. Das kann man auf einem Gangteppich messen. Schon nach sechs Monaten zeigt sich, dass der Gang regelmässiger wird. Und die Sturzrate geht um über 50 Prozent zurück. Gemäss neuesten Erkenntnissen haben Rhythmik und Musik auch günstige Effekte auf Verhaltensauffälligkeiten bei Menschen mit Demenz. Es macht also durchaus Sinn, Tanz und Rhythmik als Therapieform für Menschen mit Demenz zu verschreiben.

Es gibt also einen direkten Zusammenhang zwischen Erinnerungsvermögen und Bewegung?

Bei dieser Dalcroze-Rhythmik sehen wir das Theoriewissen in der Praxis: Nämlich, dass es auch für

Menschen mit Demenz im fortgeschrittenen Stadium möglich ist, neue Bewegungsabläufe zu erlernen. Und zwar über die Melodie und das musikalische Gedächtnis. Diese Bereiche des Gehirns bleiben bei einem typischen Krankheitsverlauf ausgespart wie ein blinder Fleck. Das erklärt auch, weshalb eine Person mit schwerer Demenz die kompletten Strophen der Nationalhymne mitsingen kann, wenn sie sie früher beherrschte.

Das erklärt sich mit dem Melodie-Erinnern. Und da wären wir wieder beim halbvollen Glas: Diese Ressource kann man nutzen.

Wird sie auch tatsächlich genügend genutzt?

In Basel gibt es das Café Balance: Hier bewegen sich täglich mehr als 250 Seniorinnen und Senioren zur Dalcroze-Rhythmik. Vor ein paar Jahren wollte man die Beiträge für dieses Angebot aus dem kantonalen Budget streichen. Da gab es eine kleinere Revolte und das Gesundheitsdepartement musste die Streichung sofort wieder rückgängig machen. Das ist, was man sich als Forscher wünscht: Nicht nur positive Forschungsergebnisse zu finden, sondern diese auch zu implementieren. Und den Leuten scheint das Angebot grossen Spass zu machen.

Wir haben über Musik und Bewegung geredet. Haben auch andere kreative Bereiche positiven Einfluss?

Ja, Kunst jeglicher Art, etwa auch Malerei oder Fotografie. Ich finde es deshalb wichtig, auch Kreativität in die Behandlungen einzubauen. Mit Menschen mit Demenz ins Museum gehen, sie selber etwas malen lassen: Solche Tätigkeiten haben grossen Erfolg und wurden wissenschaftlich untersucht. Man stösst in Hirnleistungsbereiche vor, die noch funktionieren. Das tut allen extrem gut. Über die Emotionen kann man sehr viele Ressourcen mobilisieren und lichte Momente schaffen. Nicht kognitiv, aber emotional. Für die Betroffenen und die Angehörigen. Wenn ein Partner mit seiner Partnerin mit Demenz tanzt und das Leuchten in seinen Augen nur für einen Moment die Erinnerung zurückbringt: Dann sieht man auf einmal den früheren Menschen wieder.

«Gewisse Freizeitaktivitäten gehen mit vermindertem Demenzrisiko einher – etwa Tanzen oder das Spielen eines Musikinstruments.»

Interview: Mia Hofmann und Thorsten Kaletsch

Foto: zVg. Universitäre Altersmedizin Felix Platter

Von Maria Callas über Harry Belafonte bis Gotthard

Musik bewegt die Pensionärinnen und Bewohner der Residenz Au Lac: An unserer Umfrage «Lieben Sie Musik?» beteiligten sich 26 Personen. Viele blicken auf beeindruckende Live-Erlebnisse zurück und streichen die Bedeutung der Musik in ihrem Alltag heraus.

Hansruedi Struchen hat 1955 den weltberühmten Trompeter Louis Armstrong bei seinem Konzert im Bieler Capitol miterlebt, Jrene Hiltbrunner schwärmt vom Auftritt des Saxophonisten und Klarinettenisten Sidney Bechet in Aarau und Peter Maurer vom Konzert des englischen Bandleaders Chris Barber im Bieler Kongresshaus. Jazz ist Trumpf bei vielen Pensionären, Bewohnerinnen und Futura-Mietern der Residenz Au Lac. Sie nennen Jazz-Konzerte als beeindruckendste Erlebnisse. Kurt und Monique Schlegel lauschten im Kultur- und Kongresszentrum Luzern den Klängen des «World Famous Glenn Miller Orchestra», und Bruno Biondi war von einem Konzert des Pianisten Oscar Peterson beeindruckt. Doch nicht nur aus dieser Sparte werden eindrucksvolle Konzerte genannt: Mario Sottanella und Alain Bühler erlebten beide ein Abba-Konzert, und Margrit Staeger swingte in Aarau zu Hazy Osterwald. Auch klassische Konzerte werden aufgeführt: Heidi Sieber liess sich von der rumänischen Pianistin Klara Haskil begeistern, und Edith und Heinz Löffel besuchten ein Konzert des Deutschen Symphonie-Orchesters Berlin unter Kent Nagano im Zisterzienser-Kloster Chorin, in der Nähe von Berlin.

Breites Spektrum an Bands

Keine Frage: Musik bedeutet den Pensionärinnen, Futura-Mietern und Bewohnerinnen viel. Das zeigen die Resultate unserer Umfrage rund um die Frage «Lieben Sie Musik?». Neben dem eindrucksvollsten Live-Konzert haben wir auch nach den Lieblings-Interpreten gefragt. Das Spektrum der aufgeführten Musikerinnen, Musiker und Bands ist hier ebenfalls sehr breit. Es reicht von Rock über Pop, Jazz und Schlager bis hin zu klassischer Musik. Genannt werden Elvis Presley (Adolf Aebischer), Placido Domingo (Jrene Hiltbrunner), Maria Callas und Yehudi Menuhin (Henri Girard), aber auch Oesch's die Dritten und Mani Matter (Peter Maurer) sowie Gotthard, Queen und Céline Dion (Christiane Clivio). Erwähnt sind zudem die Gospel-Sängerin Mahalia Jackson (Kurt Schlegel), Harry Belafonte (Mario



Sottanella), Udo Jürgens und Mireille Mathieu (Margrit Staeger), Peter, Sue und Marc (Alain Bühler), das Mundart-Duo Halunke und die Berner Troubadours (Monique Schlegel). Nennungen gibt's zudem für den französischen Sänger und Songwriter Enrico Macias (Alice Laperrelle), den amerikanischen Opernstar Thomas Hampson und die Schweizer Sopranistin Regula Mühlemann (beide von Edith und Heinz Löffel).

Genuss und Lebensqualität

Doch was bedeutet Musik den Pensionärinnen, Futura-Mietern und Bewohnerinnen? Viele streichen die Freude und den Genuss beim Hörerlebnis heraus oder verknüpfen Musik mit Erinnerungen an früher – etwa an den ersten Theaterbesuch, an Chorauftritte oder Ferien mit der Familie. Für einige bedeutet Musik auch Ruhe, Besinnung, Lebensqualität oder Poesie.

Regelmässige Übungslektionen: Adolf Aebischer am Keyboard.

Und bei welchen Gelegenheiten hören die Befragten Musik? Die Antworten auf diese Frage decken praktisch alle Tageszeiten ab. Sie reichen von «morgens zum Tagesanfang» (Peter Maurer) bis zu «abends oder in einsamen Stunden» (Heidi Sieber). Erna Haller hörte früher immer zum Putzen Musik, und Heidi Widmer mag Unterhaltungsmusik zum Frühstück. Hansruedi Struchen absolviert frühmorgens ein Gymnastikprogramm zu Klängen der Musikwelle, und Heinz Löffel hört abends Musik, «statt schlafen zu gehen». Für Christiane Clivio und Rita Zbinden ist Musik sogar ein Dauerprogramm.

Aktive Musikerinnen und Musiker

Viele Pensionäre und Bewohnerinnen haben selber ein Instrument gespielt oder tun es noch immer. Bei Rita Zbinden waren es Flöte und Klavier, bei Henri Girard die Querflöte und bei Peter Maurer die Tuba. Bruno Biondi und Samuel Studer spielten Klavier, Ingrid Wyss Klavier und Gitarre, Heidi Sieber Handorgel, Pia Züttel Geige und Heidi Widmer Harmonium. Alice Laperelle hatte die Tasten von Klavier und Orgel im Griff, Adolf Aebischer bearbeitet noch heute fast jeden Tag 20 Minuten jene des Keyboards, und Werner Mülheim spielte Violine und Mundharmonika. Und natürlich nennen ganz viele die Blockflöte als Instrument, das sie einst gespielt haben.



Die Umfrage zeigt: Auch in der Residenz Au Lac bedeutet Musik «Leben» (Zitat Monique Schlegel) und «Freude» (Trudi Studer). Sie ist «eine Möglichkeit seine Gefühle auszudrücken» (Alice Fallot), weckt «Lust zum Mitsingen» (Heidi Schneider-Blaser) und ist eine wichtige «Seelennahrung» (Edith Löffel).

Musik bedeutet Lebensqualität: Monique und Kurt Schlegel.

Text: Thorsten Kaletsch und Denise Fricker

Fotos: Guy Perrenoud



Singt fürs Leben gern: Heidi Schneider-Blaser in ihrer Wohnung.

Alle können tanzen

Seit diesem Sommer gibt es in der Residenz Au Lac wieder Tanzangebote für Bewohnerinnen und Pensionäre. Diese beleben Körper und Geist und sind für den sozialen Austausch wertvoll: «Tanzen bringt die Menschen zusammen», sagen die beiden Tanzlehrerinnen Andrea Wüthrich und Sandra Heger.

Bitten zum Tanz in der Residenz Au Lac: Sandra Heger (links) und Andrea Wüthrich.



Andrea Wüthrich wurde das Tanzen in die Wiege gelegt. Ihre Eltern seien enorm tanzbegeistert gewesen, erzählt sie, jedes Wochenende hätten sie das Tanzbein geschwungen. Und so wurde auch sie zur leidenschaftlichen Tänzerin. Sie widmete sich Jazz-, Lateinamerikanischen und Standardtänzen und machte eine Lehre zur Detailhandelsangestellten im damaligen Musikgeschäft Evard in Biel. Erst wurde also die Musik zu ihrem Beruf, später absolvierte sie die Ausbildung zur Tanzlehrerin. Heute unterrichtet die 59-Jährige an der Bieler Volkshochschule Paar- und Gesellschaftstänze. Zudem arbeitet sie für die Altersorganisation Pro Senectute: Als ausgebildete Everdance-Lehrerin ermöglicht sie älteren Menschen das Tanzen. Everdance ist eine von der Pro Senectute entwickelte Tanzform für Menschen über 60 mit Schrittfolgen aus dem Paartanz

und zusätzlichen Bewegungselementen. Das Besondere: Everdance wurde so entwickelt, dass man allein tanzen kann, also keine Partnerin oder Partner braucht.

«Gespür für ältere Menschen»

Von diesen Erfahrungen kann Andrea Wüthrich nun profitieren: Seit diesem Sommer bietet sie in den Wohngemeinschaften der Residenz Au Lac «Tanzen im Sitzen» an. «Wir sitzen im Kreis und alle sollen sich so bewegen, wie es für sie oder ihn möglich ist», erzählt Andrea Wüthrich. Das geht vom Wippen mit den Füßen, Drehen des Kopfes und Rumpfes über das Kreisen der Arme bis zum auf die Schenkel Klopfen mit den Händen. «Man kann auch mit den Fingern tanzen», ergänzt die Tanzlehrerin. «Bei allen diesen Formen geht es darum, den Kreislauf und die

koordinativen Fähigkeiten der Bewohnenden zu stärken und alle ihre Sinne anzusprechen. Auch das Erinnerungsvermögen wird trainiert, weil wir immer auch kleine Choreografien üben.» Zu den Übungen läuft Musik aus den 50er- und 60er-Jahren, bei der auch mitgesungen wird. Das erinnere die Bewohnenden an schöne Erlebnisse aus vergangenen Zeiten. «Auch das sind wertvolle Erfahrungen und beleben den Alltag in den Wohngemeinschaften», hält Andrea Wüthrich fest.

Sie ist auch deshalb so gut für die Tanzstunden in der Residenz gewappnet, weil sie bereits private Erfahrungen in der Pflege gemacht hat. «Ich habe meinen kranken Bruder begleitet und auch meine Mutter gepflegt», erzählt sie. Als die Mutter für kurze Zeit in einem Ferienzimmer in einem Bieler Pflegeheim wohnte, sei sie oft zu Besuch gewesen und da auch mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern ins Gespräch gekommen. «Ich mag es, Zeit mit älteren Menschen zu verbringen und glaube, dass ich für sie ein gutes Gespür habe.»

Ihr Angebot «Tanzen im Sitzen» findet alle zwei Wochen statt. Die Bewohnenden haben grosse Freude daran und entwickeln durchaus auch ein bisschen Ehrgeiz. «Wenn wir eine kleine Choreografie machen, wollen sie den Ablauf schon richtig ausführen», sagt Andrea Wüthrich und schmunzelt. Diese Erfahrung macht auch Sandra Heger. Sie ist die zweite Tanzlehrerin, die seit Sommer in der Residenz ein und aus geht: Alle zwei Wochen bietet sie einen Kurs für Pensionärinnen und Pensionäre aus den Wohnungen an. Sie wurde als Kind von ihren Schweizer Eltern aus Südkorea adoptiert. Die hatten mit Tanzen überhaupt nichts am Hut. Sandra Heger liess sich dadurch nicht aufhalten: Sie versuchte vieles aus, vom klassischen Ballett über Jazztanz bis zu Flamenco. Sie absolvierte eine KV-Lehre und bestritt Turniere in Lateinamerikanischen Tänzen. Auch die 58-Jährige liess sich später zur Tanz- und Everdance-Lehrerin ausbilden und unterrichtet heute an der Migros-Klubschule in Lyss und Bern. Es gehe nicht darum, perfekte Tänze einzuüben, sie korrigiere die Pensionärinnen und Pensionäre nur sehr zurückhaltend. Vielmehr stünde neben der belebenden Wirkung auch der soziale Aspekt des Tanzens im Vordergrund. Am Ende beider Tanzangebote bleibt Zeit für Gespräche. «Tanzen



bringt die Menschen zusammen, davon profitieren die Bewohnerinnen und Pensionäre der Residenz», sind die Tanzlehrerinnen überzeugt.

Besseres Gleichgewicht

Die beiden Frauen kennen sich schon lange. Sie verbindet die Leidenschaft fürs Tanzen. Ohne diese Hingabe gehe es nicht, darin sind sie sich einig. Denn es sei nicht einfach, sich mit dem Tanzen den Lebensunterhalt zu verdienen. Die Pandemie habe ihre Arbeit fast komplett zum Stillstand gebracht, danach seien die Kundinnen und Kunden nur zögerlich zurückgekehrt. «Und die Pandemie hat das Freizeitverhalten der Menschen verändert, Tanzen ist durch andere Angebote ein bisschen verdrängt worden», sagt Sandra Heger.

Die Pandemie hat auch der Residenz Au Lac einen Strich durch die Rechnung gemacht. Gab es davor bereits ein Tanzangebot, so lag dieses in den vergangenen Jahren brach. Umso grösser sei die Freude bei Pensionären und Bewohnerinnen, dass es solche Angebote nun wieder gebe, sagt Katharina Meewes, Direktionsassistentin in der Residenz. «Wer mitmacht, ist mit Leidenschaft und Freude bei der Sache.» Es sei auch schön zu sehen, dass sich das Tanzen bereits nach kurzer Zeit spürbar positiv auf das Gleichgewicht auswirke. «Und gerade in den Wohngemeinschaften getrauen sich immer mehr mitzumachen, auch wenn sie eigentlich nur zuschauen wollten», freut sich Katharina Meewes. Für die beiden Tanzlehrerinnen sind solche Angebote ein wichtiger Schritt: «In Deutschland ist das Tanzen im Alter viel weiter verbreitet. Es ist gut, dass es nun auch bei uns langsam vorwärts geht», sagt Andrea Wüthrich.

Alle können mitmachen: In den Wohngemeinschaften wird im Sitzen getanzt.

Text: Peter Bader

Fotos: Katharina Meewes / Peter Bader

Wenig Schlaf, viel Musik und neue Freunde

Dem Alltag entfliehen, neue Erfahrungen sammeln und internationalen Rockstars ganz nahe sein: All das erlebten Lernende aus der Gastrobranche im Juni am Greenfield-Festival in Interlaken. Mit dabei war auch Bastian Kummer vom Küchenteam der Residenz Au Lac.



Zurück in der gut
ausgerüsteten Küche der
Residenz Au Lac: Bastian
Kummer nach seinem Einsatz
am Greenfield-Rockfestival.

Als Kochlehrling lernt man fast alles, was man im Berufsleben wissen und können muss. Aber ein Rind zerteilen und riesige Fleischstücke zwölf Stunden lang auf dem Grill schmoren? Das war etwas Neues für Bastian Kummer. Vom 7. bis zum 11. Juni konnte der 17-Jährige, der im Restaurant Residenz im zweiten Lehrjahr steht, viele neue Erfahrungen sammeln. Er war Mitglied der Küchen-Crew, die am Greenfield-Rockfestival in Interlaken die Bands verköstigte. Der Berufsverband «Hotel & Gastro Union» ermöglicht Lernenden jedes Jahr dieses besondere Erlebnis. Aus vielen Bewerbungen wurden fünf Bäcker-, 17 Koch- und drei Restaurantfach-Lernende ausgewählt, die nach Interlaken reisen durften. Sie wurden von erfahrenen Berufsleuten betreut. Leiter des Teams war wie jedes Jahr der bekannte Fernsehkoch René Schudel.

Hard-Rock: «Nicht so mein Stil»

«Es hat mich gereizt, neue Bekanntschaften zu schliessen, hinter die Kulissen eines Open-Air-Festivals zu blicken und für Musiker aus aller Welt zu kochen», erklärt Bastian Kummer seine Motivation, sich zu bewerben. Die Musik der meisten der rund 40 Bands des Festivals habe ihm nicht besonders zugesagt: «Aggressiver Hard-Rock ist nicht so mein Stil. Aber «Die Ärzte» oder «The BossHoss» haben mich positiv überrascht.» Zeit, sich eine Band anzuhören, hatte er allerdings nur wenig. Er habe jeweils von 7 Uhr morgens bis 1 Uhr nachts gearbeitet. «Natürlich mit Pausen, aber es waren lange Tage.» Laute Musik begleitete ihn ständig, denn die Catering-Zone für die Bands und die VIPs befand sich neben der Hauptbühne.

Viel Arbeit, wenig Stress

Bastian Kummer meldete sich für den Einsatz am Grill, respektive an den verschiedenen Feuerstellen für unterschiedliche Zubereitungsarten. Er habe einmal etwas Neues machen wollen, begründet er seine Wahl: «Die Gelegenheit, Rinderhälften zu

zerteilen, habe ich ja sonst nie. Man sieht Fleisch schon mit anderen Augen, wenn man ein ganzes Tier zerlegt.» Die Arbeit am Grill habe ihm sehr gefallen: «Da kam eigentlich nie Stress auf, aber wir hatten immer etwas zu tun: Holz nachlegen, das Grillgut kontrollieren und wenden, die nächste Charge vorbereiten.» Mit einem anderen Lehrling und einem Leiter musste der Jungkoch aus Biel dafür sorgen, dass der Nachschub vom Grill nie zum Erliegen kam.

Raue Rocker mögen es vegetarisch

Unter den Musikern, die sich auf der Bühne gerne als raue Rocker geben, habe es viele Vegetarier gehabt. Deshalb kam auch viel Gemüse auf den Grill. Verpflegen konnten sich die Stars und ihre Entourage jederzeit am Buffet mit alkoholfreien Smoothies und Mocktails, Salaten, verschiedenen Fleischsorten, Fisch, Gemüse und wechselnden Beilagen, Pizza und

Alles ein bisschen grösser: In Inter-laken wurden ganze Rinderhälften auf dem Grill zubereitet.



Flammkuchen, Brote sowie Desserts und Süssgebäck. Die Küche habe auch Spezialwünsche erfüllt, aber extravagante Speisen habe es nicht gegeben, erzählt Bastian Kummer. «Die Musiker haben abseits der Bühne keine Allüren. Manche schauten uns beim Grillieren zu und bedankten sich für das feine Essen. Ich habe meistens erst im Nachhinein erfahren, dass ich gerade mit einem ziemlich berühmten Rockstar geplaudert hatte.»

Essen im Hangar, schlafen im Zelt

Alle Speisen wurden von den Lernenden laufend frisch hergestellt und zubereitet. Dafür stand eine einfache Einrichtung in einem Zelt zur Verfügung. Manch ein vertrautes Küchenutensil fehlte, und so habe man bisweilen improvisieren müssen. Am Abend wurden jeweils die Einsatzpläne für den nächsten Tag erstellt. Bastian Kummer half auch in der Küche aus, meistens stand er aber am Grill: «Ich war gerne draussen an der frischen Luft. Das Wetter spielte mit, ausser am Samstag, da regnete es.» Die Lernenden assen übrigens selbst nicht am VIP-Buffet, sondern verpflegten sich wie das übrige Festival-Personal in einem Flugzeughangar. Und sie schliefen nicht in weichen Hotelbetten, sondern in spartanischen Zweierzelten auf dem Gelände. «Ich habe trotzdem gut geschlafen, aber wenig. Mühsam war nur die letzte Nacht, als es in unser undichtes Zelt regnete.»

Der Alltag hat auch seine Vorteile

Nach dem Zusammenräumen am Sonntagmorgen gings mit dem Zug heim nach Biel und nach einem freien Montag wieder an die Arbeit in die Residenz Au Lac. «Es war ein tolles Erlebnis – anstrengend, aber interessant», bilanziert Bastian Kummer. «Wir hatten es gut miteinander im Team, und einige Crew-Mitglieder werde ich bestimmt wiedersehen.» Dass nun wieder der Alltag eingekehrt ist, störe ihn nicht: «Es ist auch schön, im eigenen, trockenen Bett zu schlafen, in einer gut ausgerüsteten Küche zu arbeiten und am Abend beizeiten nach Hause zu gehen. Aber ich würde jederzeit wieder am Greenfield-Festival für die Stars kochen.»

Text: Mike Sommer

Fotos: Mike Sommer / zVg.

Playlist

«Welches ist Ihr Lieblingslied oder Lieblings-Musikstück?» Wir haben aus der Umfrage «Lieben Sie Musik?» eine Playlist unserer Pensionärinnen, Futura-Mieter und Bewohnerinnen zusammengestellt. Aus einigen Liedern daraus gestalten wir eine spezielle Musik-Happy-Hour.

«O Sole Mio»

Eduardo Di Capua

Mario Sottanella

«Avalon»

Benny Goodman Quartet

Bruno Biondi

«Freut euch des Lebens»

Johann Martin Usteri /

Hans Georg Nägeli

Peter Maurer

«Non, je ne regrette rien»

Edith Piaf

Heidi Sieber und Erna Haller

«Nabucco»

Giuseppe Verdi

Heidi Schneider-Blaser und

Jrene Hiltbrunner

«Violinkonzert in A-Dur»

W. A. Mozart

Kurt Schlegel

«Ein deutsches Requiem»

Johannes Brahms

Edith und Heinz Löffel

«Barcelona»

Montserrat Caballé und

Freddie Mercury

Christiane Clivio

«Kanon in D-Dur»

Johann Pachelbel

Alice Fallot

«Dr Schacher Seppli»

Ruedi Rymann

Samuel Studer

«La Provence»

Nana Mouskouri

Margrit Staeger

«Io senza te»

Peter, Sue und Marc

Alain Bühler

«Michaela»

Bata Illic

Adolf Aebischer

«An der schönen blauen Donau»

Johann Strauss

Alice Laperrelle

«Ave Maria»

Schubert, Luciano Pavarotti

Henri Girard

Text: Denise Fricker

Gestern

«Als Erstes schalte ich morgens das Radio ein»

Die Pensionärin Christiane Clivio lebt seit März 2022 in der Residenz Au Lac. Musik begleitet sie schon ein Leben lang und lässt sie immer wieder träumen. Als Kind erlebte sie dank ihrem Vater viele grosse Sängerinnen und Musiker.

Welches Lied haben Sie als Kind gern gesungen?

Meine Mutter, meine Schwester und ich sangen jeden Abend französische Chansons und natürlich das traditionelle «I ghöre es Glöggli».

Haben Sie in Ihrer Familie viel musiziert?

Wir sangen und piffen viel. Meine Mutter war Französin. Sie lernte nie Deutsch. Die französischen Chansons waren uns nah. An Weihnachten sangen wir gemeinsam mit den drei Brüdern meines Vaters Weihnachtslieder. Meine Schwester spielte Gitarre und begleitete uns. «Petit Papa Noël» fehlte nie.

Warum ist Musik in Ihrem Leben so wichtig?

Sie gehört einfach dazu. Mein Vater arbeitete im Casino Bern und war dort für die ganze Elektronik und Beleuchtung verantwortlich. Er war bei vielen Auftritten vor Ort. Im Konzertsaal installierte er für meine Schwester und mich ein Bänkli zwischen zwei Pfeilern. So haben wir als Kind bereits Arthur Rubinstein, Isaac Stern und Louis Armstrong live gesehen. Ich bin mit dieser Musik sehr verbunden.

Welches war Ihr eindrucksvollstes Live-Konzert?

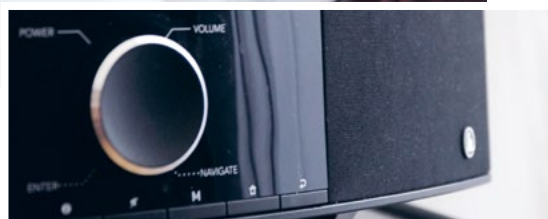
Gemeinsam mit meinem Mann hörte ich in Rapallo bei schönstem Vollmond die Sinfonie «Aus der Neuen Welt» von Antonín Dvořák. Auf der Piazza San Marco in Venedig erlebten wir das Orchester von Ennio Morricone. Ich bekomme noch heute Hühnerhaut, wenn ich an diese Momente denke.

Was bedeutet Ihnen Musik?

Alles. Vor allem Ruhe, Frieden und Erinnerungen. Am Morgen schalte ich als Erstes das Radio ein, als Hintergrundgeräusch. Dann fühle ich mich weniger allein.

Wenn Sie ein Instrument wären, welches wären Sie?

Eine Harfe. Der melancholische Ton fasziniert mich.



Interview & Fotos: Denise Fricker

Heute

«Die Musik trägt uns»

Anne-Marie Schwab und Charly Kleiner spielen ehrenamtlich jede Woche in der WG Jura ein Klavierkonzert. Beide sind vor dem Auftritt nervös. Ihre gute Vorbereitung und die Freude am Spielen lassen das Lampenfieber verblassen.

Welches Lied haben Sie als Kind gern gesungen?

Sie: Weissst du noch, unsere Mutter hat uns immer «I ghöre es Glöggli» vorgesungen.

Er: Stimmt. Und ich erinnere mich auch an ein «Nachtwächter»-Lied aus der Schule, das ich an einem Elternabend vor allen Eltern gesungen habe. Da war ich nervös.

Welche Musik mögen Sie?

Er: Früher hörte ich Rock: Deep Purple. Heute mag ich Jazz: Bill Evans, Herbie Hancock.

Sie: Ich liebe Chopin.

Sie spielen wöchentlich in der Residenz. Was bedeutet Ihnen dieser Anlass?

Er: Musik machen stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Wir teilen jede Woche unsere Musik mit diesen Menschen und erhalten viel Freude zurück. Die Leute sind uns ans Herz gewachsen.

Sie: Wir sind stark mit den Menschen verbunden. Es bedeutet mir viel, dass wir sie mit unserer Musik

beglücken können. Dieser Anlass hilft mir, vor Leuten zu spielen. Ich habe nämlich immer Lampenfieber.

Was hilft dagegen?

Beide: Eine gute Vorbereitung.

Wie oft pro Woche spielen Sie Klavier?

Er: Möglichst viel! Wenn ich Zeit habe, sitze ich am Piano.

Sie: Disziplin ist wichtig. Noch wichtiger ist für uns die Freude am Spielen.

Was mögen Sie am Klavierspielen?

Sie: Die Musik bringt uns in andere Atmosphären. Die Probleme fliegen davon. Die Musik trägt uns.

Er: Das Üben wirkt auf mich beruhigend. Es ist wie eine Meditation.

Wenn Sie ein Instrument wären, welches wären Sie?

Beide: Ein Klavier. Es beinhaltet Melodie, Harmonie und Rhythmik. Alle drei sind wichtig für die Musik. Und wir lieben die Tasten. Sie haben etwas Kraftvolles.



Interview & Fotos: Denise Fricker

Morgen

«Singen macht mich lebendig»

Dilayla Idrizi (8) spielt Flöte und freut sich schon auf ihr nächstes Instrument. Ihre Mutter Miranda Idrizi arbeitet als Restaurationsfachfrau in der Residenz Au Lac. Sie sagt, ihre Tochter tanze und singe für ihr Leben gern und sei bei Hochzeiten kaum von der Tanzfläche weg zu kriegen.



Welches Lied singst du gern?

«Flowers» von Miley Cyrus. Das Lied singe ich gern in der Badewanne. Als ich kleiner war, sang meine Mama am Abend immer «Lalelu, nur der Mann im Mond schaut zu».

Du spielst seit zwei Jahren Flöte. Was magst du daran?

Ich mache grundsätzlich gern Musik. Und ich bin mit meinen beiden besten Freundinnen in der gleichen Flötengruppe. Das ist toll. Aber im Moment übe ich nicht so gern. Eigentlich muss ich von der Schule aus 15 Minuten pro Tag Flöte spielen. Im Sommer finde ich das ein bisschen schwierig. Dann vergesse ich es manchmal. Ich gehe sehr gern in die Badi.

Wie heisst deine Lieblings-Sängerin?

Alicia Keys. Ihr Lied «Girl on Fire» finde ich cool.

Wieso gefällt dir dieses Lied?

Es macht mich lebendig. Ich mag englische und albanische Musik. Zuhause sprechen wir Albanisch.

Ich singe viele Lieder auswendig und verstehe die Texte. Es gibt ein albanisches Lied von der Sängerin Erza Muqoli, wo sie am Klavier sitzt. Das Lied ist so cool. Sie sieht dort ein bisschen aus wie ich.

Wann hörst du gern Musik?

Eigentlich immer. Vor allem auch, wenn ich mit Papa im Auto mitfahre. Dann drehe ich das Radio auf und singe laut mit.

Was bedeutet dir Musik?

Musik macht mich glücklich. Wir sind viel an Hochzeiten im Kosovo eingeladen. Dort tanze ich immer. Im Gegensatz zu meiner Schwester. Sie ist eineinhalb Jahre jünger als ich und schläft oft früh ein.

Wenn du ein Instrument wärst, welches wärst du?

Ein Klavier. Es macht so lange Töne, das gefällt mir. Ich würde sehr gern Klavier spielen.

Interview & Fotos: Denise Fricker

Feiern im Stadtpark

Die Residenz Au Lac lädt Sie herzlich an ihr Sommerfest **am Samstag, 26. August** im Stadtpark Biel ein. Es gibt kulinarische Köstlichkeiten wie Krustenbraten, Pulled-Pilze und vegane Cevapcici. Die Besucherinnen und Besucher erwarten unter anderem Musik, eine Hüpfburg und Kinderschminken. Das Fest wird gemeinsam von der Residenz Au Lac, dem Jugendkulturhaus X-Project und dem Stadtparkleis organisiert. Es beginnt um 13.00 Uhr und dauert bis 20.00 Uhr.

Publikumsvorträge

Am Montag, 11. September um 18.30 Uhr findet in den Seminarräumen der Residenz Au Lac ein öffentlicher Fachvortrag in Zusammenarbeit mit dem Spitalzentrum Biel statt. Das Thema wird auf den Webseiten der Residenz und des Spitalzentrums sowie in den Regionalmedien publiziert. Der Eintritt ist frei.

Jeden zweiten Montag des Monats gibt es weitere öffentliche Fachvorträge mit dem Spitalzentrum Biel.

Szenische Lesung

Am Mittwoch, 1. November eröffnen wir in der Residenz Au Lac die Ausstellung des Malers und Bildhauers Marc Reist. Zur Eröffnung um 18.30 Uhr laden wir Sie herzlich zu einer szenischen Lesung aus dem Buch «Der rote Faden» ein. Charlotte Kerr Dürrenmatt besuchte Marc Reist in einer wichtigen Schaffenszeit. Diese wahre Begebenheit hat Jris Reist-Hofmann in einer Erzählung festgehalten. Eine Schauspielerinnen und ein Schauspieler führen die Lesung durch, die von atmosphärischer Musik begleitet wird.

