



Residenz Au Lac
daheim sein

1/2026

RESIDENZ ZEITUNG

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



**AUF-
TANKEN**

Editorial



AUFTANKEN

Liebe Leserin, lieber Leser

In der letzten Ausgabe haben wir uns dem Thema «Lebensschätze» gewidmet. Von unseren Bewohnerinnen und Pensionären haben wir daraufhin Lebensmottos, schöne Erinnerungen und Rezepte von früher erhalten. Ihren Lebensschätzen möchten wir mehr Raum geben und führen in dieser Ausgabe eine eigene Rubrik ein (ab Seite 8). Herzlichen Dank für alles, was bereits eingegangen ist.

Ein Leitgedanke zum Thema **Auftanken** stammt von unserer Mieterin Ilona Arns: «Sich in der Kunst des Weglassens üben und mehr Zeit gewinnen fürs Sternpflücken.» Dieses Bild führt durch diese Ausgabe und zeigt, wo sich konkrete Momente des Auftankens finden lassen. Niklaus Brantschen spricht im Interview darüber, wie Stille zur Quelle werden kann. Unser Pensionär André Racine zeigt, wie Bewegung Energie schenkt (ab Seite 6). Und im Beitrag «Ein Herz für die Arbeit und die Menschen» wird sichtbar, wie im Alltag der Residenz durch Aufmerksamkeit, Verlässlichkeit und Miteinander Kraft entsteht.

Ich selber tanke auf unterschiedliche Weise auf: draussen in der Natur mit dem Bike, aber auch beim gemeinsamen Unterwegssein im Team – und durch Rückmeldungen von Bewohnerinnen, Pensionären oder Angehörigen, die zeigen, dass unser Tun Wirkung hat.

Viel Spass bei der Lektüre!

Manuela Beyeler, Geschäftsführerin

Inhalt

- 03** Augenblick: Den Wundern des Lebens lauschen
- 04** Interview mit Niklaus Brantschen, Jesuit und Zen-Meister
- 06** Geschichte aus der Residenz-Familie: André Racine, ehemaliger Radrennsportler
- 08** Lebensschätze: Dominika Bähler holt mit ihrer Kreativität die Leute ab
- 10** Hotellerie und Infrastruktur: Ein Herz für die Arbeit und die Menschen
- 12** Blickpunkt: Tipps zum Auftanken
- 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, Sarah Grandjean

Redaktion: Katharina Meewes, Rita Morf

Übersetzung: Chantal Pulé Traductions France, Paris

Fotos: Peter Bader, Fabian Borer, Denise Fricker, Sarah Grandjean, Guy Perrenoud, zVg.

Layout: Aleks Rasul

Lektorat: Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

Konzept/Druck: Gassmann AG

Titelbild: Ehepaar Schwizer beim Dartspielen (Bild: Guy Perrenoud)

Sofern Sie die Residenz-Zeitung nicht mehr erhalten möchten, melden Sie sich bitte unter info@residenz-au-lac.ch.

Weitere Informationen zum Umgang mit Personendaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Webseite.

Den Wundern des Lebens lauschen

«Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.» Dieses kurze Gedicht von Hilde Domin ist ein Aufruf, auch in schwierigen Zeiten eine offene Haltung gegenüber den Wundern des Lebens einzunehmen. Es ermutigt, nicht aufzugeben und Vertrauen in das Gute zu haben – um das Leben anzunehmen, wie es ist.



«Das Leben macht keinen Lärm»

Niklaus Brantschen ist Jesuit und Zen-Meister. Er ist Mitgründer des Lassalle-Hauses oberhalb von Zug, wo Menschen hingehen, um zu meditieren und Ruhe zu finden. Stille ist für den 89-Jährigen der Grundton des Lebens. Er sagt, sie gebe uns Kraft, Zuversicht und Freude und verbinde uns mit der Welt.

Herr Brantschen, Sie sind im Wallis aufgewachsen und haben dort fast alle Viertausender bestiegen. Was bedeuten Ihnen die Berge?

Berge sind nicht nur harmlos. Berge können gefährlich sein und herunterstürzen. Zugleich sind sie für mich ein Ort, wo ich früher bereits die Kraft der Stille erfahren habe. Auf einer gewissen Höhe, mit dem nötigen Abstand zum Tal, an der frischen Luft – dort hört man die Stille beinahe klingen. Das habe ich bereits früh mit meinen Brüdern zusammen erlebt. Unser Vater war Hüttenwart. Wir haben gemeinsam Material auf den Berg getragen. Als Jüngster musste ich nicht viel schleppen und habe andauernd geschwätzt. Der Vater sagte, ich solle nicht zu viel reden, sonst könne ich nicht gehen. So habe ich in den Bergen gelernt, Schritt um Schritt und Atemzug um Atemzug zu gehen. Ich habe also bereits als Kind Stille in den Bergen erfahren und später bei Goethe gelesen: «Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler».

Warum ist Ihnen die Stille so wichtig?

Stille umgibt und durchdringt uns. Sie ist da, wie die Luft, die wir atmen. Ich kann die Stille nicht machen. Ich kann mich ihr aussetzen und die Kraft auf mich wirken lassen, indem ich das Getue, das Gerede und Gehabe loslasse. Es gibt den Lärm von aussen, aber es gibt auch ein inneres Geschwätz. Wenn jemand in die Stille geht, heisst das noch nicht, dass es ruhig ist. Stille ist mehr als die Abwesenheit von äusserem Lärm. Sie ist eine Qualität, eine Schwingung, eine Kraft. Sie wirkt sich aus, wenn ich aufhöre, geschäftig und umtriebig zu sein. Einfach da sein, sitzen und atmen. Nichts tun. Dann kann die Stille ihre Kraft entfalten.

Was spüren wir dann?

Stille verbindet. Das oberflächliche Tun, Planen und Rumrennen befriedigt unsere Seele nicht. Was unsere



Seele sucht, ist ein Meer der Stille, das weit und offen ist. Man könnte auch sagen, Stille ist Leben. Leben an sich macht keinen Lärm. Wenn wir einfach drauflosreden, kommen wir uns nicht näher. Wenn wir aber zwischendurch einen Moment still sind, die Worte nachklingen lassen, uns auch ohne Worte in der Stille begegnen, dann gibt das Kraft, Zuversicht und Freude.

Wie kommen wir im Alltag in diesen Ruhezustand?

Wir müssen unterscheiden zwischen der Übung von Stille und der Stille als Haltung. Bei Ersterem geht es um die Praxis. Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ich kann mich für ein paar tiefe Atemzüge

Niklaus Brantschen:
«Das oberflächliche
Tun, Planen und
Rumrennen
befriedigt unsere
Seele nicht.»

bewusst auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren. Ich kann meditieren oder am Morgen mit dem Hund spazieren gehen. Solche Momente gehören zur Kultur der Unterbrechung. Diese Übung wirkt sich auf meine Haltung aus. Stille als Haltung wird zu einem Teil von mir, der sich auf den Alltag auswirkt.

Was passiert dann?

Wenn wir loslassen, für einen Moment die Hände in den Schoß legen und lächeln, dann merken wir, dass tief in uns Ressourcen liegen, die sich bemerkbar machen wollen, bis zum letzten Atemzug.

Stille setzt also Ressourcen frei. Was hilft uns sonst noch im Leben?

Stille ist der Grundton, die Schwingung, das Leben selbst. Wenn ich dem vertraue, hat das Auswirkungen auf drei Dimensionen, die für unser Leben wichtig sind: Ich stehe in Beziehung mit mir und meinem Atem. Das bewirkt, dass ich mich zum Beispiel gern bewege. Ich pflege eine Beziehung zu anderen Menschen, zur Natur und Kultur. Und drittens bin ich in Beziehung mit dem, was wir das Umfassende nennen. Es ist die Wirklichkeit, die man Gott oder auch das Ganze nennen kann. Es ist das Leben, mit dem wir uns verbunden fühlen. Dafür braucht es die Stille, die die Seele weitet. Wir dürfen nicht zumachen, sondern müssen offenbleiben. Um das zu kultivieren, sind Rituale sehr hilfreich. Ein schlichtes Ritual am Morgen, vor dem Essen kurz innehalten oder am Abend auf den Tag zurückschauen.

Welche Lebens-Kompetenzen gewinnen beim Älterwerden an Bedeutung?

Mir persönlich hilft es sehr, nicht immer zurückzuschauen und womöglich noch zu jammern. Sondern im Hier und Jetzt zu leben und an das zu denken, was noch kommt. Mit einem Vers von Lessing:

*«Alt macht nicht das Grau der Haare,
alt macht nicht die Zahl der Jahre,
alt ist, wer den Humor verliert
und sich für nichts mehr interessiert.»*

Wenn man nicht mehr lachen kann und kein Interesse mehr hat, ist man definitiv alt. Eine kindliche Neugier haben, Freude spüren an einer Blume, die sich öffnet, an einer Katze, die schnurrt. Und ganz wichtig: den Jugendlichen und jungen Menschen, die mitten im Leben stehen, von Herzen den Erfolg

gönnen und nicht neidisch sein. Ich erlebe immer wieder, dass es junge Menschen sehr schätzen, wenn man nicht griesgrämig ist und nicht jammert, sondern offen ist. Dann sind alte Menschen wie ein Honigtopf, zu dem die Jungen kommen.

Wie bleiben Sie geistig fit?

Ich lerne zum Beispiel Gedichte auswendig. So bleibe ich geistig beweglich. Sie helfen mir, Situationen anders anzuschauen und sind ein Spiegel meiner Verfassung.

Kann das Älterwerden selbst zu einer Ressource werden?

Ja! Zeit haben ist im Alter eine wichtige Ressource. Es geht darum, die Zeit dankbar anzunehmen wie ein Geschenk und sie nicht totzuschlagen. Sondern sich aufzuraffen und einen Bekannten anzurufen, einen Abschnitt im Buch zu lesen oder nach draussen zu gehen und einen Spaziergang mit dem Stock oder dem Rollator zu unternehmen.

Welche innere Haltung hilft dabei?

Es ist schwierig Ratschläge zu geben, da jeder Mensch anders ist. Aber grundsätzlich ist es ratsam, Dankbarkeit zu pflegen. Ich kann dankbar sein für eine Kleinigkeit – einen Blick, ein gutes Wort, ein Lächeln. Solange ich danken kann, bin ich nicht unglücklich.

«Solange ich danken kann, bin ich nicht unglücklich.»

Interview: Denise Fricker

Foto: zVg.

Jesuit, Zen-Meister und Autor

Niklaus Brantschen ist Jesuit, Zen-Meister und Autor von mehreren Büchern. In seinem aktuellen Buch «Du bist die Welt. Schamanischer Weisheit auf der Spur» geht es um eine Lebenshaltung, die geprägt ist von der Verbundenheit mit der Natur und der ganzen Welt, von einem achtsamen Umgang mit den Ressourcen der Erde und von liebevoller Sorge für die Mitmenschen und Mitlebewesen. Das Buch liegt in der Bibliothek der Residenz auf.

Ein Leben auf dem Fahrrad

Der 84-jährige André Racine führte ein umtriebigen und erfolgreiches Leben in Beruf und Sport. Das Fahrrad hat es ihm dabei besonders angetan. Auch jetzt, da er nicht mehr fahren kann, lässt es ihn nicht los. In der Residenz Au Lac findet er einen Ersatz.



Das Fahrrad bescherte André Racine schöne Erlebnisse und Erfolge – aber auch schicksalhafte Ereignisse.

Wenn André Racine über seine Fahrräder spricht, bekommt seine Stimme eine schwärmerische, liebevolle Note. «Das Velo war immer mein Freund und Helfer», sagt der 84-Jährige und schmunzelt. Er sei eigentlich sein ganzes Leben lang Velo gefahren, sein erstes war ein altes Peugeot-Damenfahrrad. Damit hätten ihn seine älteren Kollegen in der Jugend auf ausgedehnte Touren mitgenommen und ihn so für den Sport begeistert. «Das Velofahren hat mir enorm viele schöne Momente in der Natur und sportliche Erfolge beschert», sagt er. Nach langen Arbeitstagen habe er sich aufs Velo gesetzt und auf einer Tour den Kopf gelüftet. «Geh aufs Velo und komm' als normaler Mensch wieder zurück», habe

seine Frau dann manchmal scherzhaft zu ihm gesagt, erzählt er mit einem Lächeln im Gesicht. Es sind schöne Erinnerungen. Und doch mischt sich in die Stimme von André Racine ein Schuss Melancholie, wenn er davon erzählt.

«Wenig Geld, viel Zuneigung»

Doch blicken wir erst zurück. André Racine wuchs in Mett auf, mit zwei Brüdern und einer Schwester. Der jüngste Bruder war 13 Jahre jünger als er. Sein Vater war ein Verdingbub gewesen, wurde von Bauernhof zu Bauernhof weitergereicht. Ein überaus hartes Aufwachsen. Er selbst habe eine schöne Jugend gehabt, erzählt André Racine. «Wir hatten

wenig Geld, aber es gab viel Zuneigung in der Familie.» Und angesichts der entbehrungsreichen Jugend des Vaters sei es für ihn von besonderem Wert gewesen, einen Beruf erlernen zu können. Er absolvierte eine Ausbildung zum Industrie-Spengler, bildete sich danach während seines ganzen Berufslebens laufend weiter und spezialisierte sich auf den Bereich Klima und Lüftung. «Ich wollte vorwärtskommen, war immer sehr ehrgeizig.»

Was für den Beruf galt, galt ebenso für den Radsport. Von 16 bis 26 besass er eine Rennlizenz und bestritt vor allem Strassenrennen. Und das mit beachtlichem Erfolg: So wurde er zum Beispiel Zweiter bei der Zürcher Meisterschaft, der bis 2014 ausgetragenen, traditionsreichen «Züri Metzgete». Und während drei Jahren habe er im Kanton Bern jedes Sprint- und Kriterium-Rennen gewonnen, erzählt er nicht ohne Stolz. Olympia Biel war sein Radclub. Dort wurde er später auch Konditionstrainer, unter anderem von Daniel Gisiger, einem nachmals erfolgreichen Strassen- und Bahnradfahrer.

Die letzte Fahrt

André Racine war im Nebenamt auch als Masseur und Betreuer beim EHC Biel tätig. Und zwar in dessen erfolgreichsten Zeiten in den 70er- und 80er-Jahren mit drei Meistertiteln. Seine Frau Greti, die er mit 22 heiratete, teilte seine Leidenschaft für den Sport. Und sie unterstützte ihn auch beruflich, als er sich mit einer Klima- und Lüftungsfirma mit rund 40 Angestellten selbstständig machte. Sie erledigte die Buchhaltung und die gesamte Administration. Gemeinsam hatten sie eine Tochter und einen Sohn.

Das Fahrrad bescherte André Racine aber nicht nur schöne Erlebnisse und Erfolge, sondern auch schicksalhafte Ereignisse. Als er mit 55 mit dem Fahrrad auf dem Weg zu einem Kunden war, erfasste ihn bei der Mühlebrücke in Biel ein Lastwagen. Zwei Mal musste er in der Folge wiederbelebt werden. Er überlebte mit viel Glück und erholte sich wieder, nur das linke Bein blieb leicht eingeschränkt. Trotzdem vollzog er danach einen Schnitt in seinem Leben: Auch auf das dringende Anraten seines Sohnes verkaufte er seine Firma. Es war Zeit, das Leben in



vollen Zügen zu genießen. Vor gut 10 Jahren wurde dann seine Frau mehrmals am Knie operiert. Davon habe sie sich nicht mehr richtig erholt und sei nie mehr ganz die Alte geworden, sagt André Racine. Ein knappes Jahr später verstarb sie. Fortan lebte er allein im Haus in Port, bis er sich beim Absteigen vom Fahrrad den Oberschenkelhals brach. Es war seine letzte Fahrt mit dem Velo. Und auch im Haus in Port konnte er nicht mehr leben, im vergangenen November bezog er eine Wohnung in der Residenz Au Lac.

«Beweglich bleiben»

Es gefällt ihm in der Residenz, auch wenn er den Ausblick auf Aare und Berge aus seinem Haus in Port vermisst. Und natürlich vermisst er auch seine geliebten Radfahrten. «Es ist schon sehr hart, darauf verzichten zu müssen, nach all den Jahren», sagt er. Aber er denkt nicht daran, aufzugeben und ruhig zu werden. Ganz im Gegenteil: Nun geht er regelmässig in den Kraftraum in der Residenz, mindestens drei Mal in der Woche. Dort setzt er sich dann eine halbe Stunde aufs Trainingsfahrrad. Er will fit und beweglich bleiben. Und sicher ist: Das Fahrrad wird ihn nie ganz loslassen.

**Heute trainiert er
drei Mal in der
Woche im
Kraftraum der
Residenz Au Lac.**

Text & Fotos: Peter Bader

«Mit meiner Kreativität kann ich die Leute abholen»

Dominika Bähler (70) hat in der Residenz Au Lac als Leiterin des Kreativ-Ateliers schon viele Projekte umgesetzt. Sie schätzt die Arbeit mit den Pensionärinnen, Pensionären und Bewohnenden genauso wie die Zeit für sich, wenn sie neue Ideen austüftelt.

Vinelz, Strand. Dominika Bähler steht an der Haltestelle, grüsst den Postautofahrer, er winkt zurück. Sie fahre oft nach Biel, da kenne man sich, sagt sie auf dem Weg zum Camping St. Tropez. Seit sechs Jahren wohnt sie nun in ihrem Mobilhome. Es gibt einen Vorbau mit Tisch, Stühlen und einem mobilen Ofen – ihr Lieblingsplatz – einen Hauptraum, der gleichzeitig als Küche, Büro und Wohnzimmer dient, ein Schlafzimmer, Dusche, WC und einen Abstellraum, der mit Bastelsachen für ihre Residenz-Projekte gefüllt ist.

Tagsüber lernen, abends lehren

Aufgewachsen ist Dominika Bähler mit drei Schwestern in Port. Von ihren Eltern hat sie die Kreativität und den Glauben an Gott mitgenommen. Ihre Mutter war Hausfrau, bastelte viel und nähte ihren Kindern Kleider. Ihr Vater war Feinmechaniker und engagierte sich sozial, in der Kirche und als Beistand.

Sie selbst machte in Biel eine Lehre zur Vorhangnäherin. In der Freizeit habe sie das Handwerk ihrer Mutter beigebracht. Später habe diese zuhause ein Atelier eingerichtet und bis spät in die Nacht genäht. «Meine Eltern haben viel gearbeitet, damit wir es einmal besser haben als sie», sagt Dominika Bähler. Dabei habe es ihnen an nichts gefehlt. «Dass wir in den Ferien nicht wegfahren, hat mich nie gestört.»

Jahr für Jahr ins Kloster

Mit 20 lernte sie während einer Silvesterfeier in einem Restaurant in Port ihren zukünftigen Mann kennen. Vier Jahre später heirateten sie und zogen nach Safnern, wo sie eine Stelle als Schulhauswarte erhielten – ein Glücksfall, wie sie findet: «Wir schwärmen noch heute von dieser Zeit.» Sowohl sie beide als auch ihre drei Kinder verstanden sich gut mit den Schülerinnen und Schülern. Am Wochenende und in den Ferien, wenn sich die Schule leerte, fuhren sie an den See, wo sie damals schon ein Mobilhome besaßen.



Nachdem sich Dominika Bähler und ihr Mann getrennt hatten, arbeitete sie in der Kirche St. Maria in Biel als Sakristanin. Während elf Jahren half sie mit, Seniorenferien im Kloster Illanz zu organisieren. Manche, die heute in der Residenz Au Lac wohnen, seien damals dabei gewesen, sagt sie. «Sie kennen mich von da – und bringen jeweils Grüsse von den Schwestern mit, wenn sie von einem Ausflug nach Illanz zurückkehren.»

Von Stricken bis zum Adventskalender

Seit ihrer Pensionierung arbeitet Dominika Bähler in der Residenz Au Lac, zwei- bis dreimal pro Woche. Sie leitet das Kreativ-Atelier und hilft mit, wo es sie gerade braucht. Sie sei so oft in der Residenz, dass sie schon gefragt worden sei, ob sie dort wohne, erzählt sie lachend. Angefangen habe sie mit einem Strick-Nachmittag, für den sie Katharina Meewes, die sie von einem Kurs für die Begleitung kranker Menschen kannte, angefragt habe.

Seit damals setzte sie mit den Bewohnenden, Pensionärinnen und Pensionären eine Menge kreativer

Mit Fingerspitzengefühl: Dominika Bähler entwirft Papierrosen für den Valentinstag.

Projekte um. Zum Beispiel einen Adventskalender aus 24 Schuhkartons. Zu jedem Tag dachte sie sich ein Sujet aus, etwa eine Skihütte oder einen Marronistand. Dann stellte sie den Teilnehmenden ein Säckchen mit den benötigten Materialien zusammen, damit sie die einzelnen «Türchen» zusammensetzen konnten. «Sie fragen schon jetzt, ob es den Kalender dieses Jahr wieder gibt.» Wird es – mit ein paar neuen Sujets.

Ein Pavillon zum Valentinstag

Ihr Herzensprojekt ist ein Gartenpavillon, der mehrmals während der Adventszeit im Spielraum der Residenz aufgestellt wurde und gleichzeitig Begegnungs- und Rückzugsort ist. Gemeinsam mit den Pensionärinnen, Pensionären und Bewohnenden hat Dominika Bähler ihn winterlich dekoriert und dort Weihnachten gefeiert. Der Pavillon sei so beliebt gewesen, dass er in diesem Jahr auch am Valentinstag wieder aufgebaut wurde, diesmal geschmückt mit Rosen aus Papier. Im Frühling will sie Kirschblüten und Schmetterlinge basteln. Ausserdem möchte sie die Terrasse der Residenz gestalten, mit Windrädern oder einer Wetterstation – sie sprüht nur so vor Ideen.

Dominika Bähler steckt eine Menge Zeit und Energie in diese Projekte, aber genauso viel komme auch zurück. «Mit meiner Kreativität kann ich die Leute

abholen», sagt sie. «Es wäre trist, wenn ich das nicht hätte.» Es sei erfüllend, gemeinsam etwas zu erschaffen, es mache ihr Spass, immer wieder neue Projekte auszutüfteln. «Ich hoffe, dass ich das noch lange machen kann.»

Ein Ort ohne Erwartungen

Genauso wichtig wie der Austausch mit anderen ist Dominika Bähler aber Zeit für sich. Das Mobilhome ist ihr Rückzugsort, wo sie sich selbst sein kann. Das heisst für sie: «Dass niemand Erwartungen an mich hat, was ich wie machen soll.»

Sie hat sich das Mobilhome nach der Pensionierung gekauft, diesmal nicht für Ferien, sondern als festen Wohnsitz. Ihre Wohnung hat sie gekündigt und nur das Nötigste behalten. Die meisten ihrer Möbel hat sie der Kirche gespendet, Stoffe, Kleider und Decken einem Bekannten gegeben, der sie in die Ukraine geschickt hat. Der Rest ist auf einem Flohmarkt gelandet. «Ich hatte keine Mühe damit, all die Dinge loszulassen», sagt sie. Nur Bastelsachen gibt sie so schnell nicht weg – das eine oder andere wird vielleicht noch seinen Weg in die Residenz finden.

Text & Foto: Sarah Grandjean

Gesammelte Schätze

«Gemeinsam etwas zu erschaffen, verbindet die Menschen.»

«Kreativität bringt Abwechslung in den Alltag und steigert die Freude an kleinen Dingen.»

«Begegnung ist wichtig – auch mit sich selbst. Darum brauchen wir Rückzugsorte.»

«Geben ist ein Geschenk, denn es kommt mindestens genauso viel zurück.»

Geben Sie Ihre Lebensschätze weiter

Liebe Leserin, lieber Leser: Haben auch Sie ein **Lebensmotto**, eine **schöne Erinnerung**, einen **wertvollen Tipp** für ein erfüllendes Leben oder vielleicht auch ein feines Rezept von früher? Möchten Sie es mit uns teilen? Dann schreiben Sie uns – so wird die Schatztruhe immer voller. Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.

Residenz Au Lac, redaktion@residenz-au-lac.ch,
Aarbergstrasse 54, 2503 Biel oder einfach an der
Réception in der Residenz Au Lac abgeben.

Ein Herz für die Arbeit und die Menschen

Miranda Idrizi, Leiterin Service in der Residenz Au Lac, und Mathieu Waller, Leiter Technischer Dienst, setzen sich mit viel Herz und Engagement für die Pensionärinnen und Bewohner ein. «Hier fühlt es sich an wie in einer grossen Familie», betonen sie. «Das zeigt sich zum Beispiel beim gemeinsamen Mittagessen oder auch beim Erledigen alltäglicher Arbeiten.»



Mit Leib und Seele dabei: Miranda Idrizi mit dem Pensionär Max Keller im Restaurant Residenz.

Im Restaurant Arc-en-ciel der Residenz Au Lac stehen auf einem Tisch Maggi-Würze, auf einem anderen Salz und Pfeffer. Mal liegt ein extra kleiner Suppenlöffel neben dem Teller, an einem anderen Ort steht ein Weinglas. «Wir kennen die Vorlieben unserer Pensionärinnen und Pensionäre bestens», sagt Miranda Idrizi, Leiterin Service in der Residenz. Nebst Allergien und Abneigungen wisse das Gastro-Team genau, wer gerne eine grössere Portion isst

und wer die Mahlzeit lieber mit etwas mehr Sauce bekommt. «Diese Aufmerksamkeit schätzen unsere Pensionärinnen und Pensionäre sehr», sagt Idrizi. Täglich können sie zum Mittagessen zwischen einem Menü mit Fleisch oder Fisch, einem vegetarischen Menü und dem «Wochenhit» wählen. Rund 230 Mahlzeiten bereitet das Gastro-Team jeden Tag zu. Dazu gehören die Gerichte für die Pensionärinnen und Pensionäre, die Bewohnenden der Wohngemeinschaften, aber auch A-la-carte-Gerichte für die Gäste im Restaurant.

Beziehungen pflegen

Das Mittagessen im Arc-en-ciel wird zwischen 11.30 und 13 Uhr serviert. Danach setzen sich einige Pensionärinnen und Pensionäre ins Restaurant, um gemeinsam einen Kaffee zu trinken oder sie begeben sich ins Foyer oder in die Bibliothek. «Die gemeinsame Zeit am Mittag ist sehr wichtig für sie. Sie sind in Kontakt mit anderen Menschen und tauschen sich aus.» Wenn jemand krank sei, wollen die Pensionärinnen und Pensionäre wissen, wie es der Person gehe. «Sie kümmern sich umeinander», sagt die 40-Jährige.

Das Gastro-Team weiss, um welche Zeit die Pensionärinnen zum Mittagessen eintreffen. Taucht eine Person nicht auf, meldet sich jemand bei ihr. Nimmt niemand das Telefon ab, informiert das Team eine Pflegefachperson. Wenn es einem Pensionär nicht gut geht, nehmen die Mitarbeitenden Anteil an dessen Kummer. «Einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sagen, die Pensionärinnen und Pensionäre sind wie Grosseltern für sie», sagt Idrizi.

«Ich liebe meinen Job»

Miranda Idrizi arbeitet bereits seit sieben Jahren in der Residenz. Sie ist Mutter zweier Töchter und lebt mit der Familie in Aarberg. Die Mädchen besuchen

eine Tagesschule, sie und ihr Mann verbringen viel Zeit bei der Arbeit. Sie genießt die gemeinsamen Essen, bei denen sie sich vom Tag erzählen. Ihre Ausbildung absolvierte Miranda Idrizi im Hotel. Seither ist sie der Gastronomie treu geblieben. «Ich lebe für meinen Job und mache ihn von Herzen.»

Kleine Schritte gehen

Diese positive Einstellung gibt Miranda Idrizi in der Residenz weiter. Die Einsamkeit im Alter sei ein grosses Thema. Darum motiviert sie die Pensionärinnen und Pensionäre immer wieder, sich auch allein an einen Tisch im Restaurant zu setzen. Sie ist überzeugt, dass dann jemand anderes dazustösst. «Oft reichen kleine Schritte.» Die Service-Leiterin macht auch immer gerne auf die Happy Hour aufmerksam. Jeden Mittwoch treffen sich Pensionärinnen und Pensionäre um 16.30 Uhr im Restaurant bei Häppchen und Drinks. Zu diesem Anlass hat Idrizi

**Pensionär Oskar
Löffel unterstützt
Timothy Clarke,
Mitarbeiter
Betriebsunterhalt.**



ihr Feierabend-Getränk eingeführt: San Bitter mit Grapefruit. Der «Miranda Drink», wie er in der Residenz genannt wird, komme gut an.

Sich kennenlernen

Auch die Mitarbeitenden des technischen Dienstes und die Reinigungskräfte pflegen ein persönliches Verhältnis zu den Pensionärinnen und Pensionären. Danielle Engelmann, Leitung Hauswirtschaft der Residenz Au Lac, ist für die Arbeitspläne von elf Mitarbeitenden zuständig. Sie versucht, immer die gleiche Reinigungskraft für ein Wohnhaus einzusetzen, damit die Pensionärinnen und Pensionäre sowie die Bewohnenden diese Person gut kennen. Damit sie den Tag planen können, wird zum Beispiel auch immer am selben Wochentag und zur selben Zeit gereinigt. So kommt es auch vor, dass ein Pensionär beim Coiffeur oder in der Physiotherapie ist, während die Wohnung geputzt wird. Die wöchentliche Sichtreinigung der Wohnung, also die Reinigung des Badezimmers, der Böden, sowie der Küchenfronten und Arbeitsflächen, ist in der Mietpauschale inbegriffen. Die Anzahl der Reinigungs-Einheiten können die Pensionärinnen und Pensionäre individuell und nach Bedarf in weiteren Zeitfenstern dazubuchen. Darüber hinaus kann zum Beispiel auch das Wechseln der Bettwäsche an die Mitarbeitenden delegiert werden oder das Entsorgen des Abfalls.

«Mathieu ist immer da»

Mathieu Waller, Leiter Technischer Dienst, kümmert sich mit seinem Team hauptsächlich um die Pflege der technischen Anlagen, sowohl in den Innen- wie in den Aussenräumen der Residenz. Während des Tagesgeschäfts klingelt immer wieder sein Telefon: Dabei geht es oft um Unterstützung im Alltag wie Fernseher reparieren, Glühbirne auswechseln oder ein Bild aufhängen. «Mathieu ist immer da und überall», sagt Miranda Idrizi mit einem Schmunzeln.

«Die Residenz Au Lac ist das Daheim von rund 160 Personen», sagt Waller. «Die gegenseitige Wertschätzung und Herzlichkeit tragen dazu bei, dass sich hier alle wohlfühlen.» Oft seien es auch Kleinigkeiten, die glücklich machen: Ein Kompliment, eine Neckerei oder einfach nur ein ehrlich gemeintes «Wie geht es Ihnen?».

*Text: Denise Fricker
Fotos: Fabian Borer*

Stille, Dankbarkeit und Beziehungen pflegen

Was hilft uns im Leben? Woraus schöpfen wir Energie? Dazu gibt es keine allgemein gültigen Ratschläge. Doch einige Tipps sind hilfreich: Sie zeigen, was wir tun können, um immer wieder aufzutanken.

Ruhe finden

Stille gibt uns Kraft, Zuversicht und Freude. Sie kann uns auch mit der Welt verbinden: Sie entfaltet ihre Wirkung, wenn wir aufhören, geschäftig und umtriebig zu sein und uns abzulenken. Einfach da sein, sitzen und atmen.

Kultur der Unterbrechung

Gönnen Sie sich im Alltag immer wieder eine Pause, um danach erfrischt weiterzugehen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten: Sich zum Beispiel für ein paar tiefe Atemzüge bewusst auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren, meditieren oder zwischendurch einen Spaziergang machen.

Kleine Schritte zählen

Wenn Sie einen schlechten Tag haben und traurig sind, reichen oft kleine Schritte, um sich besser zu fühlen. Hören Sie zum Beispiel ein Lied, das schöne Gefühle weckt, schreiben Sie ein paar Zeilen oder essen Sie eine feine Mahlzeit.

Im Hier und Jetzt leben

Im Moment zu leben, gibt Energie und fördert Gelassenheit. Es ist hilfreich, nicht immer zurückzuschauen, sondern den Fokus stattdessen auf das Wesentliche zu richten und an das zu denken, was noch kommt.

Dankbar sein

Fragen Sie sich am Abend, wofür Sie heute dankbar sein können. Wenn Sie nichts finden, nehmen Sie sich für den nächsten Tag vor, etwas zu suchen. Das kann eine Kleinigkeit sein – ein Blick, ein gutes Wort, ein Lächeln.

Offen bleiben

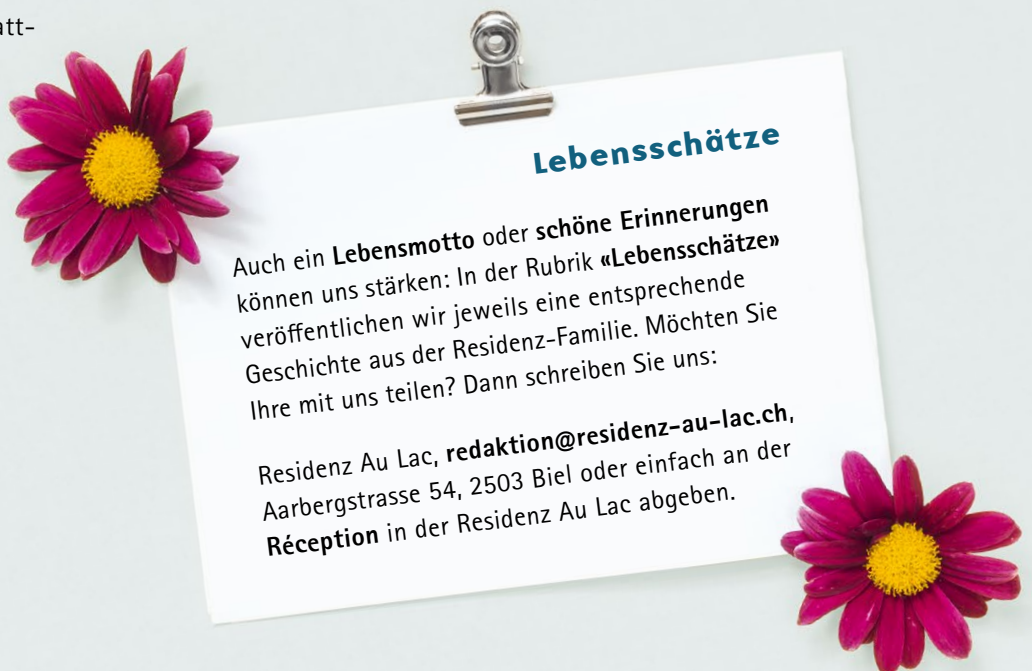
Es gibt immer wieder Momente im Leben, in denen wir ein Hobby oder eine Leidenschaft aufgeben müssen. Doch es gibt Alternativen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und darauf, was noch geht. Behalten Sie dabei eine kindliche Neugier.

Sozialen Austausch pflegen

Gute Gespräche, Lachen und schöne Erlebnisse in Gemeinschaft beleben. Das kann zum Beispiel ein Spaziergang am See sein, eine gemütliche Spielrunde oder ein Telefonat mit einer Freundin oder einem Freund.

Text: Denise Fricker

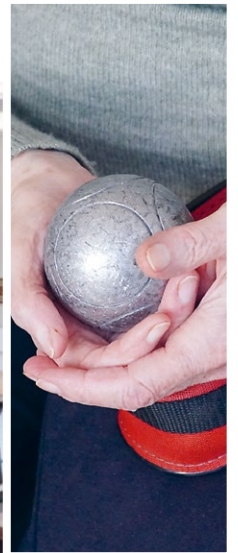
Foto: Freepik



Gestern

«Pétanque macht bei jedem Wetter Spass»

Bewegung ist für Josiane Grosjean besonders wichtig – davon hält sie auch der Rollstuhl nicht ab. Die 77-Jährige lebt seit zehn Jahren in der Residenz Au Lac und schätzt die zentrale Lage.



Wie können Sie am besten auftanken?

Beim Sport. Zweimal pro Woche gehe ich in die Physiotherapie und mit einer Gruppe aus der Residenz spiele ich regelmässig Pétanque. Im Sommer draussen auf dem Robert-Walser-Platz, im Winter drinnen im Korridor. Da werfen wir aber mit Stoffbällen. Wir haben bei jedem Wetter unseren Spass.

Was nimmt Ihnen Energie?

Zum Beispiel Handarbeit – das ist nichts für mich. Ich lese auch kaum mehr Bücher, weil meine Augen schnell müde werden. Früher in der Uhrenindustrie habe ich viel mit der Lupe gearbeitet.

Wie ist Ihr Berufsweg verlaufen?

Ich hatte Kinderlähmung, war in meiner Jugend viel im Spital und konnte keine Ausbildung machen. Mit 19 habe ich angefangen, in der Uhrenindustrie zu arbeiten. Erst war ich bei Omega, dann bei Bulova und zuletzt bei Rolex. Zur Pensionierung habe ich eine Rolex geschenkt bekommen, die trage ich noch heute ab und zu.

Auf welche Fähigkeit sind Sie besonders stolz?

Auf meinen Optimismus. Er kommt aus meinem Elternhaus: Trotz Kinderlähmung wurde ich nie mit Samthandschuhen angefasst. Ich musste genau gleich mithelfen und habe so viel gelernt. Wie oft ich im Schnee gelandet bin, wenn meine Geschwister mich im Winter mit dem Schlitten zur Schule gezogen haben! (*lacht*) Ich bin dankbar, dass ich so normal aufwachsen durfte.

Weshalb sind Sie vor zehn Jahren in die Residenz Au Lac gezogen?

Weil von hier aus alles gut erreichbar ist. Und ich kann jederzeit per Knopfdruck Hilfe holen, wenn es nötig ist.

Haben Sie einen Lieblingsort?

Ich gehe gerne an den See und zum Robert-Walser-Platz. Und freue mich, wenn ich dort Leute treffe, die ich vom Pétanque-Spielen kenne.

Interview & Fotos: Sarah Grandjean

Heute

«Bei mir ist das Glas halb voll»

Susanne Jutzi liebt den Brügger Wald und die Sonne, die in ihren Wintergarten scheint. Die 56-jährige Pflegefachfrau begleitet die Bewohnenden der Residenz bereits seit 15 Jahren. Sie ist dankbar, von ihren Erfahrungen zu lernen und an ihrem Leben teilhaben zu dürfen.



Wie können Sie am besten auftanken?

Wenn ich Zeit mit meiner Familie verbringe, bei einem Spaziergang im Brügger Wald, am See oder beim Wandern in den Bergen. Aber auch zuhause in unserem schönen Wintergarten erhole ich mich sehr gut.

Gibt es einen Ort, den Sie speziell mögen?

Am Rand des Brügger Walds gibt es einen Ort, wir nennen ihn «der höchste Punkt von Brügg». Dorthin gehe ich sehr gerne. Ich setze mich auf eine Bank und schaue in die Weite.

Was nimmt Ihnen Energie?

Negative Menschen. Menschen, die viel nörgeln und immer nur das Negative sehen. Bei mir ist das Glas halb voll, nicht halb leer.

Wofür setzen Sie sich ein?

Für ein gutes Miteinander. Dass wir versuchen, miteinander auszukommen und einander zu verstehen. Es ist ein Geben und ein Nehmen, manchmal muss

man sich zurücknehmen. Das habe ich versucht, meinen drei erwachsenen Kindern mitzugeben und das liegt mir auch bei der Arbeit am Herzen.

Was gefällt Ihnen an Ihrem Job besonders?

Die Dankbarkeit, die von unseren Bewohnenden zurückkommt. Es ist das grösste Geschenk für mich, sie begleiten zu dürfen und an ihren Erfahrungen, ihrem Wissen und ihrem Leben teilzuhaben.

Auf welche Ihrer Fähigkeiten sind Sie besonders stolz?

Auf mein Selbstvertrauen. Was ich mache, kommt von Herzen und mache ich aus Überzeugung. Ich kann eine Situation beurteilen und analysieren, wie viel Einsatz es von mir braucht. Wenn ich merke, dass es keinen Support von mir braucht, dann nehme ich mich zurück. Dafür habe ich ein gutes Gespür, das ich sicher auch meiner langen Berufserfahrung verdanke.

Morgen

«Uraya ist meine beste Freundin»

Marsali Christen hat eine Sehbehinderung und verbringt gerne Zeit mit Uraya, der Blindenführhündin der Familie. Die 22-Jährige kommt regelmässig in die Residenz Au Lac, um sie bei ihrem Vater Roland Christen, Fachspezialist Finanzen und IT-Support, abzuholen.



Wie können Sie am besten auftanken?

Unterwegs im Zug – ich fahre oft nach Österreich zu meinem Freund. Und auf Spaziergängen mit Uraya im Längholzwald oder am Nidau-Büren-Kanal.

Wie stark ist Ihr Sehverlust?

Als Kind hat sich bei mir ein Glaukom gebildet. Bis ich 17 war, hatte ich mehrere Operationen am rechten Auge. Auf diesem Auge sehe ich praktisch nichts mehr, auf dem linken noch 40 bis 50 Prozent. Irgendwann bin ich wahrscheinlich ganz blind – das kann in 10, 30 oder 50 Jahren sein.

Wie gehen Sie damit um?

Inzwischen habe ich es akzeptiert, aber früher war es nicht einfach. Mit fünf hat mich meine Mutter zu einer blinden Frau mitgenommen. Ich hatte eine ordentliche Wohnung erwartet, aber sie war genauso chaotisch wie mein Zimmer. Es hat mir geholfen zu sehen, dass die Frau ihren Alltag so meistern kann.

Welchen Beruf haben Sie gelernt?

Ich hätte gerne etwas im Pflegebereich gemacht, aber davon wurde mir abgeraten. Also habe ich mich für eine kaufmännische Lehre entschieden. Ich arbeite viel am PC, weil ich dort alles vergrössern kann.

Wofür setzen Sie sich ein?

Ich bin Leiterin bei den Jungsamaritern, und über den Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband gehe ich regelmässig mit Uraya in Schulen, um für Sehbehinderungen zu sensibilisieren.

Welche Bedeutung hat Uraya für Sie?

Sie ist ein wichtiger Teil unserer Familie. Am häufigsten ist sie mit meiner Mutter unterwegs, denn diese sieht nur noch 10 bis 20 Prozent. Ich selbst brauche Uraya nicht aktiv als Blindenführhündin, aber sie ist meine beste Freundin.

Wiedereröffnung «Le p'tit Schluck»



Nach der Winterpause öffnet die Buvette «Le p'tit Schluck» am **Samstag, 25. April 2026** wieder ihre Türen. Der charmante Ort mitten im schönen Stadtpark Biel lädt zum Verweilen ein – sei es für ein Mittagessen, einen Snack oder ein erfrischendes Getränk.

Es gibt neuen Wind im Team: Neu übernimmt **Lorenz Schläfli** die operative Leitung der Buvette im Stadtpark. Lorenz Schläfli ist ein Allrounder. Er war vor dem «Le p'tit Schluck» unter anderem bei der Expo.02, als Geschäftsführer eines Sportverbandes und im Papiliorama in Kerzers tätig. Die Residenz Au Lac freut sich, mit ihm einen waschechten Seeländer mit einem grossen Netzwerk für die Buvette engagiert zu haben. Er wird mit viel Herzblut von Patricia Luginbühl (Seminare & Events) und dem Gastroteam der Residenz unterstützt.

Die Buvette «Le p'tit Schluck» ist ein Saisonbetrieb und hat in diesem Jahr vom **25.04.2026 bis 18.10.2026** geöffnet:

Mittwoch und Sonntag: 11.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, Freitag und Samstag: 11.00 – 18.00 Uhr

Details zur Buvette und besonderen Anlässen sind auf der Website aufgeschaltet www.leptitschluck.ch.

Bieler Fototage 9. – 31.05.2026

Bald ist es wieder so weit: Die Bieler Fototage machen auch dieses Jahr in der Residenz Au Lac Halt. Studierende der Schule für Gestaltung Bern und Biel werden im Foyer ihre fotografischen Arbeiten zum Thema «Verletzlichkeit als Gemeingut» ausstellen. Unter der Leitung des Fotografen Alexander Jaquemet haben sie sich mit Themen wie Fürsorge, Körper und Gemeinschaft auseinandergesetzt. Die **Vernissage der Ausstellung** in der Residenz findet am **13. Mai 2026** statt. Für die Pensionäre und Bewohnerinnen der Residenz Au Lac gibt es eine Führung, bei der die jungen Künstlerinnen und Künstler ihre Gedanken zu ihren Arbeiten teilen.

