



SONNMATT LUZERN

Herbst 2020

Was uns zu
schaffen macht.

Kurhotel & Residenz





Liebe Freundinnen und Freunde von Sonnmatt Luzern

Sonnmatt Luzern geniesst das Privileg einer weitläufigen Landschaft. Wer zu uns in die Ferien kommt, kann das Immunsystem auf herrlichen Spaziergängen stärken und darf sicher sein, dass das Haus über eine hohe medizinische und pflegerische Kompetenz verfügt.

In Zeiten wie diesen tun ein paar Tage auf Sonnmatt Luzern besonders gut. Sich ausruhen, fein essen, das Schauspiel der Natur bewundern, Kunst bestaunen, Wellness: Das alles kann man bei uns weiterhin tun. Für interne Gäste und für die Gäste des Kurhotels gibt es sogar ein Kulturprogramm, unter Berücksichtigung der Schutzmassnahmen natürlich.

Das Saisonprogramm für auswärtige Gäste muss im Moment leider ruhen. Aus diesem Grund überreichen wir Ihnen wenigstens ein paar inspirierende Gedanken zur Krise. Ja, sie ist ermüdend und ärgerlich. Doch eines Tages wird sie ein Ende haben. Darauf freuen wir uns schon jetzt. Ihnen wünschen wir inzwischen viel Kraft und Gelassenheit.

Urs Niffeler, Direktor,
und das Sonnmatt-Team



Was uns zu schaffen macht.

Die Pandemie macht uns allen zu schaffen. Das Leben wie wir es kannten, gibt es nicht mehr. Was aber genau ist es, was uns so ermüdet und kränkt? Reagieren wir zu empfindlich oder unterschätzen wir im Gegenteil den Ernst der Lage? Und vor allem: Was können wir tun, um die Krise gesund und gelassen zu überstehen?

Früher sprach man über das Wetter, wenn man sich traf. Jetzt spricht man über Corona. Ganz gleich, wen man trifft und wo, ob in der wirklichen Welt, am Telefon oder am Computer: Früher oder später diskutiert man Fallzahlen, Infektionsraten und Schutzmassnahmen. Man rätselt gemeinsam, wie lange die Krise noch dauern mag, ob sie überhaupt je enden wird und schliesslich ist man sich einig darin, dass man die Krise gründlich satt hat und sich zurücksehnt nach dem Leben, das uns jetzt, da man es nicht zurückhaben kann, geradezu paradiesisch erscheint. Wie schön war das noch, als man sich spontan umarmen und küssen konnte! Wie wunderbar waren die Ausflüge und Reisen! Und wie herrlich war es, als uns die anderen Menschen nah sein durften, ohne dass man sich vor Ansteckung fürchten musste. Auch wenn man versucht, auf dem Boden zu bleiben und den Alltag so normal wie möglich weiterzuleben, so fühlt man doch etwas wie einen Epochenbruch, eine tektonische Verschiebung, welche die Zeit in eine «Zeit davor» und in eine «Zeit danach» teilt.



Der Untergang von Lissabon

Solche Zäsuren kennt man sonst nur von Kriegen oder Naturkatastrophen. Goethe etwa beschreibt in «Dichtung und Wahrheit» ein Ereignis, das seine Zeitgenossen in einer ganz ähnlichen Weise umgetrieben hat wie uns die aktuelle Pandemie: Den Untergang von Lissabon. Die Stadt wurde 1755 von einem Erdbeben der Magnitude 8,5/9 zerstört und brannte vollständig nieder. Zuletzt riss ein Tsunami mit 15 bis 20 Meter hohen Wellen alles fort, was noch stehengeblieben war. Zwischen 60'000 und 100'000 Menschen verloren damals ihr Leben. Das Ereignis erschütterte den Aufklärungsoptimismus



jener Epoche nachhaltig. Ungläubig verschlangen die damaligen Zeitgenossen Augenzeugenberichte von Überlebenden und versuchten sich einen Reim auf die Ereignisse zu machen. Kriege haben eine Vorgeschichte, die Spannungen bauen sich über Jahre, wenn nicht Jahrzehnte hinweg auf. Katastrophen aus heiterem Himmel jedoch sind verstörend, weil die menschliche Vernunft sich an ihnen abarbeitet und sie doch nicht zu fassen vermag. Der Mensch braucht Erklärungen, aber manchmal geschehen Dinge, die sich einfach nicht erklären lassen. Das ist schwer auszuhalten und so vermerkt denn auch Goethe, der 1755 sechs Jahre alt gewesen war, «die Gemütsruhe des Knaben» sei «zum ersten Mal im Tiefsten erschüttert» gewesen.



**Johann Wolfgang
von Goethe**

Dichter, 1749–1832



Autonomie-Ideologie in Frage gestellt

Auch wir erleben derzeit etwas, was sich nicht erklären lässt. Das macht uns zu schaffen. Die Brüchigkeit vermeintlicher Gewissheiten verunsichert und ermüdet uns. So waren die Krisen bisher stets die Krisen der anderen, denen man bequem entkommen konnte, indem man den Fernseher ausschaltete. Mit Ausnahme der älteren Generation, die noch Kriegserfahrungen hat, gehören die meisten in diesem Land zu den Verschonten. «70 Jahre Nachkriegszeit haben uns verwöhnt», meint der Philosoph Wilhelm Schmidt. «Nun wird die moderne Autonomie-Ideologie mit ihren hohen Glückserwartungen in Frage gestellt. Das moderne positive Glücksdenken, nach dem alles so laufen muss, wie ich es will, funktioniert nicht mehr. Das Corona-Virus lässt sich nicht beeinflussen.» Wir können nichts mehr planen, keine Reisen, kaum einen Restaurant- oder Theaterbesuch. Die westliche Welt, gewohnt, alle Prozesse vorausblickend zu gestalten und zu optimieren, sieht sich plötzlich zur Improvisation gezwungen und muss Unsicherheit ertragen. Im Augenblick leben, diese freundliche Wellness-Maxime, war bisher ein Angebot auf Freiwilligkeit, jetzt erleben wir sie als Zwang.

Die Bilderlosigkeit des Virus

Erschwerend kommt hinzu, dass das Virus wenig konkret ist. Man kann es nicht sehen, nicht riechen, nicht schmecken. Es fallen keine Bomben, die Erde beb nicht, die Zerstörung ist





nicht unmittelbar erfahrbar. Warum also soll das Virus gefährlich sein? Dass die Viren in der eigenen Mundhöhle andere Menschen töten können und in der Summe zum Kollaps des Gesundheitssystems führen können, ist ein Zusammenhang, den man sich nur mit Mühe vergegenwärtigen kann. Es fehlen die Bilder, die Dringlichkeit signalisieren und die verständlich machen würden, warum wir uns jetzt unbedingt einschränken müssen. In den Medien sehen wir zwar Menschen an der Lungenmaschine, aber sieht es im Spital nicht immer so aus? Einzig das Bild von den Panzerwagen in Bergamo, die die Toten aus der Stadt fahren, machte uns begreiflich, dass es ernst ist. Abstand, Händehygiene, Maskentragen: Es bleibt ein Akt der Vernunft, die Schutzmassnahmen sorgfältig auszuführen. Ein Akt, der Kraft braucht, weil das Gefühl sehr oft eine andere Sprache spricht. Wer kennt sie nicht, die Momente, in denen man blitzhaft glaubt, eine alberne Pantomime auszuführen oder einen kollektiven Alptraum zu träumen, aus dem man gleich erwachen wird? Man möchte so gerne verstehen, was nicht zu verstehen ist. Der Mensch hat ein genuines Bedürfnis nach Erklärungen und gerade diese fehlen jetzt, was dazu führt, dass Verschwörungstheorien schneller als sonst geglaubt werden oder dass nach Sündenböcken gesucht wird.

Es kommt uns endlos vor

Jede Krise erscheint, solange man in ihr feststeckt, endlos. Gefordert sind alle. Die Unternehmen, die nicht wissen, ob und wie sie durch die Krise kommen. Jene Menschen, die

den Verlust ihres Arbeitsplatzes fürchten oder die sich faktisch in einer Situation befinden, die einem Berufsverbot gleicht. Die Frauen, die mehr Familienarbeit leisten, wenn Home-Office angesagt ist und die Kinder ihren Unterricht daheim am Bildschirm absolvieren. Sie müssen öfter einkaufen und kochen, mehr und intensiver da sein für die Kinder. Gefordert sind auch die Kinder und Jugendlichen, die sich nicht mehr so spontan und unbeschwert verhalten dürfen, wie es ihrem Alter entsprechen würde. Und natürlich die älteren Menschen, die auf vieles verzichten müssen, was das Leben lebenswert macht: Auf Begegnungen, Austausch, Umarmungen, Küsse, Ausflüge und Reisen. Zu den Einschränkungen kommt der ständige Strom an Informationen, die man kaum bewältigen kann, mit denen man sich aber doch auseinandersetzen hat. «Wir werden überschüttet von Informationen. Das macht müde.», diagnostiziert der Psychiater Hans-Peter Seiler. «Viele Informationen sind ausserdem widersprüchlich oder am nächsten Tag schon überholt. Dadurch entsteht eine chronische Stress-Situation.»



Dr. med. Hans-Peter Sailer

Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie







Ärger aushalten

Was aber hilft uns, durch die Krise zu kommen? Sicher einmal das Eingeständnis und die Akzeptanz des Unvermeidlichen. Wilhelm Schmid illustriert das mit einem Beispiel: «Angenommen, ich ärgere mich über meine Ehefrau oder meinen Ehemann, dann kann ich mir die Frage stellen: Bin ich zuversichtlich, dass ich diesen Ärger abstellen kann, wenn ich mich für eine andere Person entscheide? Hilft es mir, wenn ich mich ärgere? Falls die Antwort 'nein' lautet, muss ich den Ärger ertragen lernen. Wir müssen einsehen, dass wir nicht die Macht haben, jeglichen Ärger abzustellen.» Beim Ertragen dieser Krise hilft es vielleicht auch, die Zeit in kleinere Einheiten zu unterteilen. Man sollte es machen wie die Strassenfeger: Sie wischen nicht die ganze Allee, sondern nur von Baum zu Baum. Wer sich das Ziel setzt, erst einmal Weihnachten zu feiern und gut über den Winter zu kommen, hat es bestimmt einfacher als jene, die täglich das Ende der Pandemie herbeisehnen und sich auflehnen gegen die Erfordernisse der Gegenwart.



Wilhelm Schmid

Bestseller-Autor
und Philosoph



Corona in Bälde vergessen?

Solange die Schwierigkeiten anhalten, mag man es kaum glauben und doch ist es so, dass auch die ärgste Krise einmal vorbei ist. Wilhelm Schmid, der die Berichterstattung bezüglich möglicher Impfungen sehr genau verfolgt, glaubt sogar, dass dies früher der Fall sein werde als allgemein angenommen. «Wir haben den technologischen Fortschritt auf unserer Seite. Das hatten wir weder bei der Pest oder bei der Spanischen Grippe. Meine Prognose ist, dass Corona in Bälde vergessen sein wird. Ein paar Monate noch müssen wir warten, dann sind die Impfungen da.» Wir müssen lernen, freundlich und geduldig mit uns selber zu sein. Und vielleicht gibt es ja Dinge, die wir in der Zwischenzeit lernen können, die wir schon immer mal lernen wollten. Mehr verstehen von Kunst, besser Französisch sprechen, das Internet kennenlernen, endlich Yoga machen. Es gibt sicher Menschen in der Nähe, die einen bei solch einem Projekt unterstützen können. Ausserdem gibt es im Internet Lernplattformen mit unzähligen Kursen zu allen möglichen Themen, z.B. [udemy.com](https://www.udemy.com/). «Es gibt kein Rezept, wie man durch die Krise kommt, das für alle gilt.», so Hans-Peter Sailer. «Hier ist der Erfindungsreichtum jedes einzelnen Menschen gefragt.»

Was uns Freude macht

«Man kann nachdenken über das eigene Leben und sich fragen, was einem wirklich wichtig ist», meint Wilhelm Schmid.

«Ich schlage vor, dass man eine Liste anlegt mit den Dingen, die man nach der Pandemie unbedingt machen will. Nächtelang durchfeiern, wildfremde Menschen küssen, alle Gläser nachholen, die man mit Freunden nicht hat trinken können. Nach Venedig fahren, aber nicht einfach nur eine Woche, sondern gleich drei Monate.» Der Philosoph schätzt, dass die Zeit nach der Pandemie besonders lebensfroh und intensiv sein wird. «Nach dem ersten Weltkrieg kamen die zwanziger Jahre», meint Wilhelm Schmid. «Nach dem zweiten Weltkrieg kam Rock'n'Roll.» Wir sind gespannt und offen für das Vergnügen und die Freude, die uns am Ende der Pandemie erwarten.





Naïma Gürth

2017 hat die Zürcher Saxophonistin und Sängerin Naïma Gürth ihr Studium an der Hochschule Luzern mit einem Master of Arts Jazz abgeschlossen.

Die vielseitige Musikerin verfolgte eigene Projekte, trat mit anderen Bands auf und unterrichtete Saxophon. Während drei Jahren investierte sie in ihre Laufbahn als Berufsmusikerin und schuf sich einen ausgezeichneten Ruf. Auf Sonnmatt Luzern war sie gleich mehrfach zu hören. «Vor der Pandemie hatte ich zwischen zwei und fünf Auftritten pro Woche. Momentan sind es vielleicht zwei oder drei Auftritte pro Monat.», sagt Naïma Gürth. «Menschen in anderen Berufen können sich sagen: Gut, dann mache ich eben Home-Office. Solange die finanzielle Sicherheit da ist, geht das. Die Kulturschaffenden jedoch wissen einfach nicht, wie es weitergeht. Ich habe mir bis Ende Jahr Zeit gegeben und warte ab, wie sich die Situation entwickelt. Wenn die Lage so bleibt wie sie ist, dann muss ich mich nach einem anderen Beruf umsehen, so sehr mich das schmerzen würde. Schliesslich ist Musik das, was ich am allerliebsten mache.»

Auf Sonnmatt Luzern beschränken sich kulturelle Events derzeit auf kleine Anlässe, bei denen die Schutzmassnahmen eingehalten werden können. Zugelassen sind momentan lediglich interne Gäste und Gäste des Kurhotels. Wir bitten um Verständnis für dieses Vorgehen und sehnen den Tag herbei, an dem wir Sie wieder zu uns einladen können.

Sonnmatt Luzern

Kurhotel & Residenz

Sonnmatt 1

CH-6000 Luzern 6

Telefon +41 (0)41 375 32 32

Telefax +41 (0)41 370 39 19

info@sonnmatt.ch

www.sonnmatt.ch

