

Zug um Zug

Im Alter offen für Neues

Gesellschaft, Unterstützung und Abwechslung: Vielen älteren Menschen fehlt das im Alltag. Viele fühlen sich noch zu fit für einen Platz im Altersheim, und doch fällt die Bewältigung des Alltags immer schwerer. In Baar gibt es eine neue Wohnform, die sich genau diesen Problemen annimmt: die erste Alters-WG der Region. Fünf oder sechs Senioren werden da gemeinsam in einer Wohnung leben. Noch sind die Zimmer leer. Die Idee allerdings ist lebendig und stösst auf Interesse. Viele lassen sich über die WG informieren, definitiv zusagen möchte bisher aber noch niemand.

Das ist verständlich: Fast jeder macht heutzutage in seinem Leben einmal Erfahrungen mit dem WG-Leben. Für die ältere Generation ist dieses Konzept jedoch weitgehend unbekannt. Was genau erwartet einen in einer WG? Wie funktioniert das mit dem gemeinsamen Badezimmer? Wer putzt, kocht oder kauft ein?

Das alles sind Fragen, die erst dann geklärt werden können, wenn die Bewohner eingezogen sind. Es gibt keine bestehenden festen Strukturen, die sich im besten Fall bereits bewährt haben. Es muss bei null angefangen werden. Das ist einerseits eine Menge Arbeit, und andererseits muss man sich darauf einlassen können. In einer Alters-WG treffen nicht junge Leute aufeinander, die ihr Leben noch vor sich haben. Im Gegenteil, es sind Menschen, die ihr Leben gelebt haben, die vielleicht schon jahrelang alleine lebten und etwas eigen geworden sind.

Allerdings bietet diese Art des Zusammenwohnens genügend Raum, sodass sich jeder in das eigene Zimmer zurückziehen kann. Das gemeinsame Leben, gesellige Abende oder die gegenseitige Unterstützung können auch im Alter viel Lebensfreude geben. Das zeigen die Erfahrungen, die man als junger Mensch in einer WG gemacht hat: Die meisten erinnern sich mit Freude an diese Zeit zurück. Hoffentlich wird das Baarer Projekt nicht das einzige dieser Art bleiben.



Carmen Roggenmoser,
Redaktorin
carmen.roggenmoser@zugerzeitung.ch

Ankoppeln und einfach losfahren

Zug Peter Klotz rekognosziert Wanderwege auf ihre Rollstuhlgängigkeit. Seine Erfahrungen teilt er auf einem Internetportal für andere Rollstuhlfahrer mit. Über 300 Touren hat er selbst befahren.



Peter Klotz ist im Chamer Vilette-Park unterwegs. Hier kommt man als Rollstuhlfahrer gut und selbstständig vorwärts.

Bild: Stefan Kaiser (21. März 2017)

Wolff Meyer
redaktion@zugerzeitung.ch

Swiss-Trac, so nennt sich das Rollstuhlzuggerät, mit dem sich Peter Klotz die Berge wieder erschliessen konnte: eine kleine vierrädrige Maschine mit Elektromotor, die er an seinen Rollstuhl koppeln kann. Mit bis zu 6 Stundenkilometern zieht diese ihn über holprige Feldwege und steile Hänge hoch. Vor dem Swiss-Trac habe er seine Bergtouren händisch gefahren, sagt er. Das heisst aus eigener Kraft. Damals hat er auch an den Paralympischen Spielen teilgenommen. 1980 gewann Klotz Bronze im Liegendmatch mit dem Luftgewehr. «Lange habe ich aus falschem Stolz die Option eines Zuggeräts verworfen. Ich wollte nicht abhängig sein von einer Maschine», erklärt der Chamer. Doch als Klotz erkennt, welche Freiheiten ihm der Swiss-Trac gibt, lässt er den Widerstand sein. Heute prangt rechts auf seiner Maschine ein mit Paintbrush gemalter Adler und links ein Bartgeier. Sein persönliches «Ticket in die Berge» erhält dadurch die wilde Note einer Harley-Davidson.

Rund 300 Berg- und Wandertouren hat Klotz seither bereits rekognosziert. Seine Erfahrungen hat er auf der Website www.swisstractours.ch aufgeschaltet. Insgesamt sind bereits

830 erprobte Touren in und um die Schweiz, die mit dem Swiss-Trac gefahren werden können, erfasst – viele von seinem Partner Josef Pörnbacher aus Wangen. Oder sie wurden von anderen Nutzern der Website beigesteuert. «Ich selber bin sozusagen vernünftig-neugierig im Umgang mit meinem Swiss-Trac. Aber lernen kann das jeder. Auch solche, die etwas vorsichtiger unterwegs sind», sagt Klotz.

Einfach mal ausprobieren

Entstanden ist die Idee einer Tourensammlung 2002 an einer Wanderwoche der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung. Hier ist Klotz das erste Mal mit dem Swiss-Trac in Berührung gekommen und hat sich gedacht: «Wieso die gesammelten Erfahrungen nicht gleich weitergeben?» Et was Risiko gehört dazu, ab und an kann es passieren, dass Klotz auf einer Route, die er testet, nicht mehr weiterkommt. Etwa weil der Weg zu steil, zu holperig oder zu schmal wird. «Dann heisst es wieder umkehren, den Swiss-Trac ins Auto packen und heimfahren. Aber was soll's, solange ich an der frischen Luft bin und meinen Spass habe, ist das in Ordnung.» Für sein Engagement wurde der 71-Jährige 2012 mit dem Champion der Gemeinde Cham ausgezeichnet.

Er erreichte aber auch in der Ferne Beachtung: In Kathmandu, der Hauptstadt Nepals, wurde man auf seine Arbeit aufmerksam und bat ihn um Unterstützung beim Aufbau eines ähnlichen Projekts. Dieses scheiterte allerdings daran, dass es in dem Gebiet keine behindertengerechten Toiletten gibt. Klotz sammelt aber nicht nur Touren, sondern leitet auch Wanderwochen für Paraplegiker. «Viele trauen sich nicht, alleine einfach mal loszufahren. Da bietet das Erkunden in der Gruppe einen sicheren Einstieg.» Das Handling des Swiss-Trac sei leicht

«Wer sich noch nicht ganz traut, kann gerne einmal mit mir mitkommen.»

Peter Klotz
Rollstuhlfahrer

verständlich. Trotzdem brauche es etwas Übung, bis man schwierige Strecken meistern könne. So sind auch die Touren auf der Homepage nach Schwierigkeitsgrad unterteilt. Klotz stellt dabei nicht gerne die Hindernisse in den Vordergrund. «Einfach mal ausprobieren!», empfiehlt er. Gerade in Zug gibt es auch Touren, die gut mit ÖV erreichbar sind. «Wer sich noch nicht ganz traut, kann sehr gerne einmal mit mir mitkommen.»

«Ein «schampar» steiniger Boden»

Die Liebe zu den Bergen hat Peter Klotz von seinem Vater mitbekommen. Dieser habe ihn oft mit in die Berge genommen, als er noch bei seiner Familie in Altdorf lebte. Der Antrieb, seine Erfahrungen mit anderen Paraplegikern zu teilen, sei dreierlei: «Einerseits eine tiefe Dankbarkeit für die Tipps und Tricks, wie mit dem Schicksalsschlag umzugehen ist, die ich als junger Querschnittler von älteren, erfahrenen Kollegen erhalten habe.» Zweitens empfinde er es als wert- und sinnvoll, seine Erfahrungen und sein Know-how weiterzugeben, das sonst einfach verlorengeinge. Und nicht zuletzt treibt es ihn an, «Betroffenen Möglichkeiten und Wege aufzuzeigen, selber die Naturschönheiten unseres Landes zu entdecken.»

Klotz nutzt dazu neben dem Swiss-Trac auch seinen Feldstecher, mit dem er Tiere und besonders Vögel beobachtet. Er hat einen Feldornithologiekurs abgeschlossen und findet sich auch in der Welt der Botanik zurecht. Bis zu seiner Frührentierung hat er lange für die Landis+Gyr als Exportsachbearbeiter gearbeitet. Dabei sei ihm sein Sprachtalent zugutegekommen, berichtet er. Die Arbeitssuche für Paraplegiker sei immer noch «ein «schampar» steiniger Boden», weiss Klotz. «Früher war ich viel auf Reisen. Das verlangt mit dem Rollstuhl zwar eine Menge Vorabklärungen und Organisation, aber das macht es ja auch spannend.» Mit dem Alter werde das immer schwieriger. «Wenn man auf einmal ohne Begleitung aus dem Rollstuhl fällt und sich hilflos auf dem Boden wiederfindet, ist das kein schönes Gefühl.» Begleitpersonen, mit denen er sich eine Reise vorstellen kann, kenne er zwar zur Genüge, aber Begleitung bedeutet auch immer eine finanzielle Hürde. Deshalb macht sich Klotz auch für eine Verbesserung des öffentlichen Verkehrs für Rollstuhlfahrer stark. «Das Netz ist zwar schon da, funktioniert aber nicht immer zuverlässig.» Als Nächstes liebäugelt er mit Touren im Tessiner Valle Maggia, die er testen möchte. «Sobald man wieder rauskann, bin ich unterwegs.»

ANZEIGE

Jetzt neu: BICO Boxspring-Betten.

Für ä tüüfä gsundä Schlaaf...

Traumreise auf BICO.

1190.-
statt 1590.-

Classic Comfort
Matratze 90/200 cm

Gültig bis 14.5.2017
Abholpreis ab Zentrallager

Dierikon LU | Industriest. 1, Ausfahrt «Buchrain» | 041 450 55 55

möbel märki