

Dankbarkeit üben: Das Dankbarkeitstagebuch ist ein Teil des Zuversichtskalenders.

Bild Sabina Pelican

KLEINE FREUDEN DES ALLTAGS

Seit einem Monat läuft in der Tgea Nue in Tomils ein besonderes Projekt — eines, das glücklich macht

Laura Natter

«Ein Mittel für ein zufriedenes Leben» steht da auf der ersten Seite dieses gelben A5-Büchleins. Ein Büchlein, auf dessen Front eine schwarze Zeichnung zu sehen ist. Eine, die an das kleine «Ich bin ich» erinnert. So in etwa. Aber eigentlich ist das gar nicht so wichtig. Wichtig ist das, was unter der Zeichnung steht: «Dankbarkeitstagebuch». Ein Dankbarkeitstagebuch? Ein Mittel für ein zufriedenes Leben?

«Es ist wichtig, jetzt dankbar zu sein. Dankbarkeit ist ein Mittel zum Glück», sagt Barla Pelican, Schöpferin eben jenes Büchleins. Sie sitzt zusammen mit ihrer Mutter Sabina Pelican an einem langen Tisch auf der Terrasse ihres Hauses in Tomils im Domleschg. Die beiden Frauen erzählen an diesem sonnigen Dienstagabend von

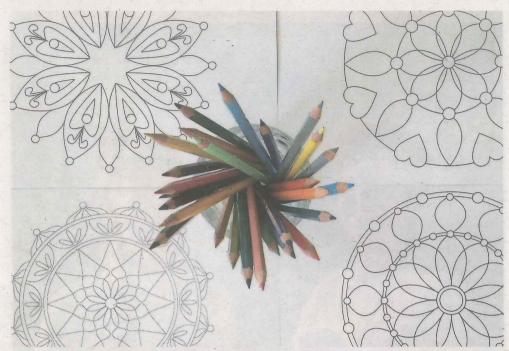
bündner woche

Zuversicht schenken: Sabina (links) und Barla Pelican überraschen die Bewohnerinnen und Bewohner der Tgea Nue seit einem Monat jeden Tag mit einer kleinen Aufmerksamkeit. Bild Laura Natter

ihrem neusten Projekt. Von ihrem Zuversichtskalender, der in der momentanen Situation Freude in den Alltag vieler Menschen bringt und zu dem eben jenes gelbe A5-Büchlein gehört. Doch dazu später. Sabina Pelican führt zusammen mit ihrem Mann Erwin Pelican die Tgea Nue, das Haus zum Nussbaum, in Tomils. Ein Haus, das in 17 Alterswohnungen mit betreutem Wohnen unterteilt ist und nun besonders von der Coronakrise betroffen ist. Denn alle Bewohnerinnen und Bewohner sind über 65 Jahre alt und gehören damit zur Risikogruppe. Seit einigen Wochen ist das Leben in der Tgea, wie das Haus von den Bewohnerinnen und Bewohnern genannt wird, ein anderes. Der Einkauf im nahegelegenen Volg ist nicht mehr möglich. Ausflüge gibt es keine mehr. Besuche in der Tgea Nue sind nur auf der grossen Terrasse möglich und den engsten Familienmitgliedern vorbehalten. Als der Bundesrat die Massnahmen gegen das Coronavirus Mitte März verschärfte, stand den Menschen aus der Tgea eine schwierige Zeit bevor. «Es kam eine Welle auf uns zu», erinnert sich Sabina Pelican. Eine Welle, welche die Bewohnerinnen und Bewohner mitzureissen drohte. Das wollte die Familie Pelican verhindern, und so kam Barla Pelican die Idee eines Zuversichtskalenders. «Ich merkte, dass die Situation für viele schwierig ist. Deshalb ist jetzt ein wenig Abwechslung gerade im Alltag von älteren Menschen wichtig», sagt sie.



Seit einem Monat legen Barla und Sabina Pelican deshalb jeden Tag eine Kleinigkeit vor die Haustüre der Bewohnerinnen und Bewohner. Ein Mandala zum Ausmalen. ein Säckli mit Guatzli, das Dankbarkeitstagebuch, eine Anleitung zu einer Atemübung. «Es sind kleine Aufmerksamkeiten, die auf verschiedenen Ebenen wirken», so Barla Pelican. Kleine Geschenke, die zum Beispiel die Feinmotorik fördern, das Gedächtnis trainieren, die Wahrnehmung schärfen, Dankbarkeit für die kleinen Dinge lehren oder einfach Freude bereiten. Als kreative Frauen - Barla Pelican als Studentin der Kunstvermittlung und Sabina Pelican als Hauswirtschaftslehrerin und Gestalterin - schaffen Mutter und Tochter viele dieser Überraschungen selber. Doch das Zuversichtsprojekt ist seit Beginn noch gewachsen. Als nämlich die Dorfbevölkerung vom Kalender erfuhr, boten viele Frauen und Männer ihre Hilfe an. «Das ist wunderschön zu sehen», findet Sabina Pelican. So beteiligen sich nicht nur Barla und Sabina Pelican am Projekt, auch zwölf weitere kreative Menschen schaffen kleine Geschenke für die Tgea Nue. So gab es dann auch schon Überraschungskonzerte im Freien, fanden die Bewohnerinnen und Bewohner selbst gemachte Ringelblumensalbe oder Konfi vor ihrer Haustüre und durften sich über Guatzli. Brötchen und Muffins freuen. Doch nicht nur die Menschen aus der Tgea Nue profitieren vom Zuversichtskalender. Denn Sabina und Barla Pelican schicken ihre In-



«All die Dinge, die

ihnen guttun»

Kreatives tun: Die Mandalas zum Ausmalen lassen die Zeit schneller vergehen.

Bild Sabina Pelican

puts in digitaler Form in einen Chat an Freunde und Bekannte.

Wie lange die beiden Frauen das Projekt noch so weiterführen werden, wissen sie nicht. «Wir werden sicher noch bis Ende April jeden Tag etwas vor die Türe der Bewohnerinnen und Bewohner legen», sagt

Sabina Pelican. Danach würden vielleicht wöchentlich kleine Inputs folgen, meint sie weiter.

Das Projekt soll auf jeden Fall nachhaltig wirken, sind sich Mutter und Tochter Pelican einig. Denn durch die Krise und den damit entstandenen Kalender soll im Haus etwas bewirkt werden. Bereits jetzt bemerken Barla und Sabina Pelican, dass die Menschen aktiver sind, dass das Gemeinschaftsgefühl innerhalb des Hauses gefördert wird und dass die Bewohnerinnen

und Bewohner mehr zusammenhalten. Und natürlich wird die Kreativität in vielerlei Hinsicht gefördert.

Das soll auch nach der Krise so bleiben. Deshalb haben die beiden Frauen ganz zu Beginn des Projekts jedem Bewohner und jeder Bewohnerin eine Schachtel ge-

schenkt, in der die täglichen Aufmerksamkeiten gesammelt werden können. Denn es gehe

darum, kreative Ideen zu geben, die auch später noch wirken würden, so Sabina Pelican. «Vielleicht sind die Bewohnerinnen und Bewohner auch nach der Krise mal in einer Krise. Dann können sie all die Dinge hervornehmen, die ihnen guttun», sagt sie weiter. Und vielleicht fällt ihnen dann das Dankbarkeitstagebuch in die Hände. Jenes für ein zufriedenes Leben.

Editorial

DURCHHALTEN

Stark sein lautet in diesen Tagen und Wochen die Devise. Stark sein, um sich mit der aktuellen Situation zu arrangieren. Stark sein, um den veränderten Alltag zu akzeptieren. Ja, die Corona-Krise hat so einige Unannehmlichkeiten mit sich gebracht und sorgt dafür, dass das reguläre Leben kopfsteht. Jede und jeder von uns wird derzeit mit ihr, der Covid-19-Pandemie, konfrontiert. Das nagt an der Psyche. Kann Ängste auslösen. Nervt. Birgt aber auch Chancen.

Lässt Neues entstehen. Tut Möglichkeiten auf. Eine Krise wie diese hat zwei Gesichter. Und mit diesen gilt es, auf eine gewinnbringende Art und Weise umzugehen. So geschieht es derzeit



auch in der Tgea Nue in Tomils. Im Haus für betreutes Wohnen ist das Leben seit einem Monat ein anderes, und die Bewohnerinnen und Bewohner müssen sich damit abfinden. Und das tun sie vorbildlich. Nicht zuletzt auch dank zwei Frauen, die seit einem Monat jeden Tag ein kleines Geschenk vor die Haustüre der Bewohnerinnen und Bewohner legen. Um sie aufzuheitern und um ihnen zu zeigen, dass sie nicht allein sind. Mehr zum Projekt lesen Sie in unserer Frontgeschichte.

Stark sein heisst es auch bei jenen, die sich jetzt mit den nicht so schönen Seiten des Lebens auseinandersetzen müssen oder wollen. Jene, die zum Beispiel einen Docupass von Pro Senectute ausfüllen. Formulare, die das Leben ordnen. Die den eigenen Willen festhalten. Die eine Patien-

Anzeige