

## Das Generationenspiel gastiert in Thun

**THUN** • Es ist Geschichtsunterricht der anderen Art: Im Schulprojekt «Zeitmaschine.TV» besuchen Jugendliche ältere Menschen und befragen sie zu ihrer Kindheit und Jugend. Daraus entstehen persönliche Kurzfilme.

Rudolf Lüscher ist bestens auf den Besuch der beiden Schüler vorbereitet: Chips und Nussrollen liegen bereit, erwartungsvoll schaut er auf die Uhr. Ausgerüstet mit einem iPad und grossem Interesse an diesem Mann, der ihr Grossvater sein könnte, stehen Dinis Lopes und Yanick Abreu an der Wohnungstür im Thuner Lerchenfeld. Gefunden haben sie einander durch das Projekt «Zeitmaschine.TV» (siehe Box). Dabei interviewen Schülerinnen und Schüler ältere Menschen, entnehmen dem aufgenommenen Gespräch Sequenzen und unterlegen diese mit Bildmaterial, das sie von den sogenannten Zeitzeugen erhalten. So entstehen persönliche Kurzfilme. «Mich hats Wunder genommen, wie die «Giele» heute so sind», begründet Lüscher sein Interesse an der Zeitmaschine. Er war durch einen Zeitungsartikel auf das Projekt aufmerksam geworden und stellte sich als Zeitzeuge zur Verfügung. Schliesslich hat er lange mit «Giele» und «Modi» gearbeitet – er war Schulmeister im Diemtigtal. Ausserdem ist er selbst Vater und Grossvater. Sein Fazit beim zweiten Besuch der Jugendlichen: «Sie sind sehr aufgeweckt. Ausserdem hatte ich keine Sekunde das



Yanick Abreu (im Hintergrund Ida Lüthi), Dinis Lopes und Rudolf Lüscher (von links). Fotos: sw



Der Erfinder der Zeitmaschine: Christian Lüthi.

Gefühl, dass sie Vorurteile gegenüber älteren Menschen haben.»

Die drei kennen sich erst seit Kurzem, aber bei diesem zweiten Treffen ist spürbar, dass das Eis schon lange gebrochen ist. Als Zeitzeuge ist Lüscher ein Glückstreffer: Fein säuberlich hat er die wichtigen Dokumente und Fotos geordnet und beschriftet. Er erzählt offen, vergisst aber dabei seine Zuhörenden nie. Die Dokumente, die Dinis und Yanick auswählen, scannt er und schickt sie per E-Mail. Nach dem ersten Gespräch – es dauerte ganze zwei Stunden – wählten die Neuntklässler Themen aus, die sie besonders interessierten: Lüschers Kindheit und Schulzeit, die zahlreichen Tiere, die er hielt (darunter ein Papagei und viele Schlangen), der Militärdienst sowie seine Zeit als Koordinator im Bernischen Asylwesen. Nun suchen sie gemeinsam nach Bildmaterial und Dokumenten, welche die Ausschnitte aus dem Interview untermalen könnten.

Es sind sehr persönliche Einblicke, die Lüscher den beiden Progymnasialschülern gewährt: Er zeigt ihnen Familien- und Klassenfotos, Schulberichte, Zeitungsartikel, den Brief, den seine Mutter kurz vor ihrem Tod schrieb. Zu jedem Dokument hat er eine Anekdote auf Lager. Er hat, was jeder gute Geschichtenerzähler braucht: Das Gespür, das Schöne, Aussergewöhnliche oder

Lustige in einem Moment zu erkennen. Etwa die Episode, die ausschlaggebend war, warum er sich in seinen jungen Lehrjahre einen Bart wachsen liess: «Manche meiner Neuntklässler waren breiter als ich. Bei einer Schulreise fragte der Kondukteur, wer denn der Lehrer sei – da beschloss ich, dass es an der Zeit war, mir einen Bart wachsen zu lassen.»

### Zeitgeschichte erleben

Hinter der «Zeitmaschine.TV» steht der gleichnamige gemeinnützige Verein. Die zündende Idee für das Generationenspiel hatte der Historiker Christian Lüthi. In seinem Büro und Archiv, das als Museum durchgehen könnte, wird schnell klar, dass die Zeitmaschine eine Herzensangelegenheit ist. «Ich habe früher auch als Lehrer gearbeitet. Die Idee der Zeitmaschine entstand aus der Ambition, Zeitgeschichte unmittelbar erfahrbar zu machen.» Das geschieht, indem die Schüler und Schülerinnen die historischen Gegenstände, die sie von ihren Zeitzeugen gezeigt bekommen, in einen Kontext setzen. «Das sinnliche Erleben von Quellen – etwa Fotos, Produkte oder Kleider – machen Zeitgeschichte zugänglich.» Das Schöne sei, dass das überall funktioniere, in kleinen Bergdörfern ebenso wie in Agglomerationsgemeinden oder Städten. «Es kommen unterschiedlichste Geschichten zusammen.»

Nebst dem fachlichen Wissen, das die Schülerinnen und Schüler im Prozess erlangten, sei auch die Selbstverantwortung eine wichtige Erfahrung. Sie müssen ihren Zeitzeugen oder ihre Zeitzeugin selbst finden und sich mit ihm oder ihr organisieren. «Sonst ist in der Schule vieles Simulation, bei der Zeitmaschine ist es Realität.» Obwohl aktuelle, gesellschaftspolitische Themen nicht von Lüthi oder den Lehrpersonen vorgegeben werden, begegnen die Jugendlichen ihnen unvermeidlich. «Nehmen wir zum Beispiel Gender: Wenn Mädchen im Gespräch erfahren, dass die einzige Ausbildung, die ihrer Zeitzeugin offenstand, die Haushaltungsschule war, wird das Thema auf eine andere Art greifbar.»

An diesem Nachmittag setzt Lüscher seine Parkinson-Erkrankung wieder mehr zu. Die Jugendlichen bieten ihre Unterstützung an: «Können wir etwas für Sie tun?» Dinis sagt: «Ich schätze besonders den offenen Menschenkontakt. Zuerst haben wir Herrn Lüscher viel gefragt, aber bald entstand ein offenes Gespräch. Die Zeit verflieg, ich konnte kaum glauben, dass wir zwei Stunden geredet haben.» So offenbart sich nebst dem zweifellos grossen Lerneffekt in Rudolf Lüschers Wohnzimmer ein weiterer Wert der Zeitmaschine: ein gegenseitiges, ehrliches Interesse, welches die weit auseinanderliegenden Generationen einander entgegenbringen. Sarah Wyss



### Weniger reden, mehr spüren

**DIANA RAMETTE-SCHNEIDER** • Es wird so viel geredet auf dieser Welt. So viele Meinungen werden ausgetauscht, analysiert, kritisiert. Meistens findet dieser Austausch auf einer rein kognitiven Ebene statt. Auch wenn an kognitiven Konstrukten nichts auszusetzen ist, kann es bei einem eindimensionalen (eben rein kognitiven) Austausch schnell passieren, dass dem Ego mit seiner Rechthaberei und seinem Kontroll- und Machtanspruch zu viel Platz eingeräumt wird. Manchmal verfallen wir sogar der Illusion, dass wir uns dabei wirklich begegnen.

Was passiert aber mit unseren engsten Beziehungen, wenn wir sie auf einer rein kognitiven Ebene erleben? Auch in unserer intimsten Beziehung, nämlich der zu uns selbst, wollen unsere Gefühle gefühlt und unsere Empfindungen gespürt werden. Dank der Verbreitung von Achtsamkeitswissensgut in unserer westlichen Welt wissen wir mittlerweile, dass dies nicht funktioniert, wenn die Kognition uns stets im Wege steht.

Vor lauter Angst zu spüren und zu fühlen kann es geschehen, dass wir uns auf der Suche nach Ablenkung zum x-ten Griff zum Handy verleiten lassen.

Es ist viel einfacher zu reden, eine Meinung zu äussern, als hinzuspüren. Beim Hinspüren geht es um eine bewertungslose Begegnung mit einem selbst oder dem Gegenüber; um Präsenz und Auseinandersetzung mit dem, was ist.

Hinspüren, hinhören: Das ist auch, was innerhalb einer musiktherapeutischen Sitzung passiert. Durch die unmittelbare Wirkung von Musik ist es gar nicht mehr möglich, um den heissen Brei herumzureden. So lade ich Sie dazu ein, sich ein paar Minuten zu nehmen – Minuten übrigens, nach denen Sie viel effizienter weiterarbeiten werden – und sich einen Song, ein Musikstück oder Lied anzuhören, das Ihnen viel bedeutet. Ganz bewusst, keine Dauerbeschallung.

Was löst dieses Hörerlebnis gerade hier und jetzt in Ihnen aus? Was spüren Sie in Ihrem Körper dabei? Welche Gefühle werden dabei wach? Was bewegt sich in Ihnen? Sie brauchen nichts Weiteres zu tun als hinzuhören und -spüren. Ohne Bewertung: kein Richtig oder Falsch. Dies schafft Luft in dem von drängenden Gedanken ohnehin stets vollen Kopf. Somit ist auch unser kognitiven Fähigkeiten geholfen.

Wenn Sie sich so bewegen lassen, dann kann sich Ihr Leben auch wieder freier bewegen: Sie lassen es nämlich zu.

Viel Freude, Einsichten und viel Spass dabei!

Diana Ramette-Schneider ist lic.phil. Musikologin/Philosophin, Musiktherapeutin MAS/ED, Psychotherapeutin HPG, Vorstandsmitglied des Schweizerischen Fachverbandes für Musiktherapie, Singer-Songwriterin und Autorin des Romans «Nah!»

kolumne@bernerlandbote.ch

### Zeitmaschine.TV

Das Projekt «Zeitmaschine.TV» wurde 2008 von Christian Lüthi (53) gegründet. Die Idee ist, dass Schüler und Schülerinnen mit älteren Menschen in Kontakt kommen und gegenseitig Informationen über die andere Generation erfahren. Die Jugendlichen suchen sich einen sogenannten Zeitzeugen oder eine Zeitzeugin (ältere Menschen) und interviewen diese Person. Die daraus entstehenden Tonaufnahmen werden mit Fotos und Dokumenten aus dem persönlichen Archiv des Zeitzeugen unterlegt. So entstehen kurze Videos, die anschliessend in der Schule und auf der Homepage «Zeitmaschine.TV» präsentiert werden.

Ida Lüthi\*

\* Ida Lüthi (12) hat beim «Berner Landboten» ein Schnupperpraktikum absolviert. Am Journalismus interessiert sie besonders die Recherchearbeit sowie die Begegnung mit den unterschiedlichsten Menschen.

## Für eine ausgewogene Paar- und Elternbeziehung kämpfen

**RATGEBER PSYCHOLOGIE** • Haben Sie Sorgen, sind bedrückt, haben Angst vor etwas oder um jemanden? Schreiben Sie uns. Die Oberhofer Diplompsychologin Catherine Herriger-Tschanz gibt einmal im Monat Auskunft, natürlich anonym.

### Frage einer Leserin:

**Was leben mein Mann und ich unseren zwei Mädchen partnerschaftlich vor?! Die Coronazeit war speziell übel: Er besetzte tagsüber das Schlafzimmer, benutzte es als Homeoffice, um dort ungestört an seinem Laptop arbeiten zu können. Die Tür war geschlossen, die Kinder durften selten zu ihm rein. Zu den Essenszeiten kam er zu uns. Ich aber brachte die Grössere in die Kita, beschäftigte die Kleine, hielt den Haushalt in Schuss, kochte – und erledigte «ganz nebenbei» meinen 40 Stellenprozent-Job, ebenfalls im inzwischen chaotischen Homeoffice. Am Nachmittag holte er manchmal, eher unwillig, die Grössere aus der Kita ab und machte eventuell einige Einkäufe. Wir hatten häufig Streit, ich war total überlastet, er machte mir zudem ständig Vorwürfe, ich sei zu anspruchsvoll. Ich habe mich noch nicht davon erholt und überlege sogar eine Trennung. Ich würde gerne meine Trennung kennen ich meinen Mann nicht mehr. Wie überhaupt könnte es weitergehen? Wir haben doch gemeinsam Kinder.**



**Catherine Herriger-Tschanz:** Liebe Leserin, ich spüre Ihre Frustration und kann den überlasteten Alleingang in der runden eh schwierigen Pandemiezeit nachvollziehen. Gerade in Krisensituationen offenbaren sich Schwächen – gesellschaftlich oder in Beziehungen – in aller Deutlichkeit. Der Volksmund sagt dem: Die Spreu trennt sich vom Weizen. Allerdings lassen sich eheliche Krisen nicht so einfach definieren, schon gar nicht die Rollenverteilung. Man hat eine gemeinsame Geschichte, war mal total verliebt, hatte Träume. Dann kam ein Kind, später ein weiteres, finanzielle Engpässe mussten bewältigt werden, Erziehungsfragen tauchten auf – der Alltag zog ernüchternd ein. In Ihrem Fall scheint es, als würden hauptsächlich Sie die Hauptlast dieses Alltags tragen. Und dies nicht nur in der Coronazeit. Da trat es bloss zutage und wurde für beide

Seiten schwierig. Sie fühlten sich als berufstätige Mutter und Familien-Managerin allein gelassen, obwohl Ihr Mann in nächster Nähe war – und er wurde damit konfrontiert, was Kinderhaben und häusliche Pflichten beinhalten. Er wurde unfreiwillig aus der gewohnten «Komfortzone» gerissen, während Sie auf seine Unterstützung warteten. Nun stellen Sie fest, dass Sie wohl Eheleute sind, aber (noch) keine Partner. Das tut weh, bedeutet aber nicht, dass Ihre Ehe «im Eimer» ist. Partnerschaft lässt sich tatsächlich erarbeiten, sonst würden Unternehmen untergehen, weil gewisse Angestellte nicht miteinander klarkommen. Eigentlich möchten Sie ja keine Trennung, sondern den Erhalt der Familie und damit verbunden die jeweilige Vorbildfunktion für die Kinder. Versuchen Sie, gemeinsam mit Ihrem Mann, Ihre Beziehung wie eine Firma zu betrachten, in der alle auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Was wäre Ihr Ziel? Wahrscheinlich mehr Nähe, Verständnis und Diskussionsbereitschaft, um so weit als möglich

geteilte Pflichten anzustreben, gerade im häuslichen und erzieherischen Alltag. Fifty-fifty in der Rollenverteilung schaffen Sie wahrscheinlich nicht, unsere Gesellschaft ist wohl nicht bereit dafür. Kämpfen Sie in aller Entschiedenheit für eine ausgewogenere Beziehung – Ihr Mann trägt Verantwortung in seiner Vorbildfunktion als Partner und Vater. Solange Liebe im Spiel ist, können Kompromisse gemacht werden, klar von beiden Seiten. Ihre Töchter werden Ihnen dankbar sein.

Catherine Herriger-Tschanz ist Diplompsychologin FH, Verhaltenstherapeutin, Notfall-Psychologin SBAP, diplomierte Jugendpsychologin IAP und Erziehungsberaterin. Sie lebt mit ihrem Mann, sechs Katzen und einem Hund in Oberhofen.

www.ch50.ch

Haben Sie Fragen betreffend Seele oder Psyche? Bedrückt Sie etwas oder jemanden, den Sie kennen? Wenden Sie sich mit Ihrer Frage an uns: redaktion@bernerlandbote.ch. Betreff: Ratgeber Psychologie.