

Eintauchen in die Zeit der Grosseltern

Kim Bürgler dokumentierte rund 80 Gegenstände seiner Grosseltern. Diese sind im «Kilchmatt Museum» in Illgau ausgestellt.

Nicole Auf der Maur

Als Kim Bürgler Mitte März coronabedingt nicht mehr zur Arbeit in den Landgasthof Adler im Ried fahren konnte, nutzten sein Cousin und er die Zeit, um den Stallteil ihrer Grosseltern aufzuräumen. «Was da in den vergangenen Jahren so alles abgestellt und deponiert wurde, kann man sich gar nicht vorstellen», lacht Kim Bürgler, der im letzten Lehrjahr zum Koch ist.

Es kamen spannende Dinge zum Vorschein, Zeugen vergangener Zeiten, Geschichten aus der Kindheit der Grosseltern. «Auch meine Grosseltern litten unter der Weisung «Bleiben Sie zu Hause». Plötzlich durften sie sich nicht mehr mit anderen zum Jassen oder Stricken treffen.» So widmeten sie sich dem Projekt «Kilchmatt Museum». Sie setzten ihre alten Schmuckstücke und Erinnerungen im leer geräumten und blitzblank geputzten Stall in Szene.

Kim Bürgler fand das Eintauchen in diese Welt von früher so faszinierend, dass er sich entschied, seine Vertiefungsarbeit am Gewerblich-industriellen Bildungszentrum in Zug über dieses Projekt «Kilchmatt Museum» zu machen.

«Austausch mit den Grosseltern war schön»

Jeder Gegenstand sollte beschrieben werden. Dafür besuchte Kim Bürgler mehrmals seine Grosseltern, um die Gegenstände genauestens in einem Fotobuch zu dokumentieren. «Das Fotografieren der alten Utensilien sowie der Austausch mit meinen Grosseltern waren sehr schöne Arbeiten», sagt er rückblickend. Insgesamt hat Kim Bürgler rund 80 Gegenstände dokumentiert; für sein Fotobuch hat er rund 200 Fotos gemacht und sortiert. «Um beispielsweise das Thema «Heuen damals» zu beschreiben, brauchte ich diverse Fotos von den verschiede-



Kim Bürgler im «Kilchmatt Museum», das viele Gegenstände aus der Zeit seiner Grossmutter und seines Grossvaters zeigt.



Bilder: Guido Bürgler

nen Geräten, die dafür benötigt wurden. Dies ging von der Sense über die Heugabel und das Steinfass bis hin zum Hanfseil mit «Trüegl», so Bürgler. So stellte er zu 27 Themen Informationen und passende Bilder zusammen.

Führungen für Interessierte

Ein Bereich des privaten Museums zeigt die Kindheit der Grosseltern, einer die Küche, ein anderer Gegenstände des Gadens, der Arbeit und der Freizeit von damals. Kim Bürgler hat zum Abschluss seiner Arbeit eine Führung gemacht. «Führungen biete ich nun nicht explizit an. Aber falls jemand Interesse zeigt, kann ich gerne eine solche machen», meint er. Das kleine Museum bleibe auf jeden Fall bestehen, die Erinnerungen seiner Grosseltern dürfen hier weilen.

«Ich würde die Nähmaschine retten»

Illgau Kim Bürgler hat seine Grosseltern Josef und Mathilda Bürgler befragt.

Welcher Gegenstand hat für dich emotional den höchsten Wert?

Mathilda Bürgler: «Eindeutig der Stubenwagen und das «Gutschli». Für mich sind damit sehr viele schöne Erinnerungen verbunden. Ich denke gerne daran zurück, wie unsere Kinder darin schliefen. Das war eine sehr schöne Zeit für mich.»

Josef Bürgler: «Für mich das Raucherzeug! Ich war doch beinahe ein halbes Jahr krank, als ich mir das Rauchen abgewöhnen wollte. Wir waren zu dritt an

einem Hausbau beschäftigt, als wir alle drei beschlossen: Heute Mittag hören wir mit dem Rauchen auf. Ich nagelte mein Päckli Stümpfen an die Wand und habe seitdem keinen Zug mehr geraucht. Das erste halbe Jahr war schon hart, es brauchte viele Kaugummis und einiges an Willenskraft.»

Wenn das Museum brennen würde, welchen Gegenstand würdest du retten wollen?

Josef Bürgler: «Die alten Ölbilder von den Kilchmattpriestern. Diese hingen vielleicht hundert Jahre oder mehr im Pfarrhaus. 1987 wurde das Pfarrhaus abgerissen, und diese Gemälde kamen

ins Gemeindearchiv. Dann fragte ich den damaligen Gemeindepräsidenten, was sie mit diesen Bildern gemacht hätten, weil ja alles Kilchmattler waren. Er meinte, ich könne sie haben, wenn ich wolle.»

Mathilda Bürgler: «Ich würde die alte Nähmaschine retten. Sie gehörte zwar der Kathri, aber das kleine Hirthemd habe ich selber mit dieser Maschine genäht. Es war sehr mühsam. Der Faden riss immer wieder. Man musste gleichzeitig drehen und mit der anderen Hand den Stoff führen. Ein anderer Grund für meine Wahl ist, dass sie mir einfach sehr gut gefällt!»

Ratgeber

Was kann ich gegen Mangel an Körperkontakt tun?

Lebenshilfe Als Alleinstehende (w, 47) finde ich die Corona-Zeit besonders schwer. Neben allgemeinen Kontakten vermisste ich konkret auch die körperliche Nähe und Berührungen. Denn ob Verwandte oder Freundinnen: Alle sind derzeit zurückhaltend, etwa was Umarmungen betrifft. Und es ist auch schwieriger, neue Leute kennen zu lernen.

Als alleinstehende Person waren Sie wohl schon vor der derzeitigen Situation herausgefordert, genug körperliche Nähe und Berührungen zu erfahren. Diese sind für Gesundheit und Wohlbefinden sehr wichtig. Dank ihnen bauen wir, meist unbemerkt, Stresshormone ab und schützen das Bindungshormon Oxytocin aus. Dies sorgt für das Gefühl der Verbundenheit und bringt uns in Balance. Deswegen empfinden viele Menschen die aktuelle Zeit als besonders schwierig.

Es gibt glücklicherweise auch in der aktuellen Situation Wege, um für sich selber zu sorgen. Es ist ebenso naheliegender wie ungewohnt, wirkungsvoll und fast immer möglich: Eigenberührung! Vielleicht sind Sie jetzt überrascht und denken an Masturbation. Es geht aber um eine

bewusste Berührung, die keine sexuelle Ausrichtung hat.

Unter die Haut

Ich lade Sie ein, einen ersten Selbstversuch zu machen: Kreuzen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach oben vor Ihrem Oberkörper. Bringen Sie Ihre Hände zum Gesicht, schliessen Sie die Augen und

Kurzantwort

In der aktuellen Zeit kann sich ein Mangel an Körperkontakt noch vergrössern. Es gibt aber Möglichkeiten über Selbstberührungen oder auch nur via Fantasie, um dies ein Stück weit auszugleichen. Denn auch wenn man sich selber etwa im Gesicht oder am ganzen Körper berührt, tut das gut und reduziert Stress. (are)

berühren Sie Gesicht und Kopf langsam. Diese Qualität von bewusster Berührung können Sie sich selber am ganzen Körper schenken, von Halten bis Streichen, von fest bis sanft.

Wichtig ist dabei, dass Sie nicht in den Sonnencreme-Einreibemodus kommen, sondern Ihren Hautzellen Langsamkeit schenken, damit die Berührung auch «unter die Haut» geht. Stressreduktion und Wohlbefinden werden sich einstellen, da es unserem Hirn egal ist, von wem die Berührung kommt, solange sie als angenehm empfunden wird.

Mit Fantasie Hirn überlisten

Gleiches gilt für Vorstellungen, wie Sie zum Beispiel eine liebevolle Hand berührt oder eine warme Brise Ihre Haut streichelt. Über Ihre Fantasie können Sie innerlich Berührung und Nähe kreieren und

somit das Gehirn überlisten. Es wird den gleichen beruhigenden hormonellen Ablauf in Gang bringen. Genauso hilft Ihnen, wenn Sie sich der alltäglichen Berührungen Ihrer Umgebung bewusst werden. Etwa die Berührung Ihres Duvets im Bett, des Wassers beim Duschen, der Füße auf dem Boden oder der warmen Frühlingssonne auf Ihrer Haut. Es sind gewohnte Dinge, die wir meist gar nicht als Berührung wahrnehmen und die durch das Bewusstwerden die wohltuende Wirkung haben.

Sollten Sie merken, dass diese Formen der Selbstsorge nicht genug sind, empfehle ich Ihnen Körpertherapien wie etwa Massagen, Shiatsu oder Ähnliches. Pflegen Sie zudem alle Ihre bestehenden freundschaftlichen und familiären Kontakte, die für Sie wichtig sind, auch wenn Sie nicht von

konkreter Berührung begleitet und nicht in grossen Gruppen stattfinden können. Gute Gespräche etwa können Sie in Ihrer Seele berühren.



Barbara Schmid, Luzern
Berührungsexpertin – Integrative Beraterin IBP, Masseurin, Sexualberaterin; aktuell Online-Seminar Anleitung zur Eigenberührung: www.lebendigkeit.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf www.luzernerzeitung.ch/ratgeber

Bote

Die besten Bilder und News werden jährlich mit bis zu Fr. 300.- prämiert.



Reporterphone
079 810 19 19