

# Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



Marc «Cuco» Dietrich  
«Die Musik half  
mir immer  
wieder heraus»

**Seite 10**

«Singen ist eine  
Glücksdusche  
fürs Gehirn»

**Seite 4**

Das Schlafzimmer  
als Kulturlokal

**Seite 8**

# Fun Facts über Musik

Musik begleitet unser Leben und sorgt für gute Stimmung. Hier finden Sie einige spannende Fakten, die zusätzlich aufheitern.



## Gitarren-Gott ohne Ton

Leo Fender, Erfinder ikonischer Rock'n'Roll-Gitarren, konnte auf seinen Schöpfungen nicht spielen. Der Grund ist ganz einfach: Der ideenreiche Instrumentenbauer wollte selbst nie Gitarrenunterricht nehmen.



## Ewiges Konzert

639 Jahre soll das längste Konzert der Welt insgesamt dauern: Der Künstler John Cage komponierte das Stück mit dem Titel «Organ<sup>2</sup>/ASLSP (As SLOW as Possible)», das seit 2001 in der Kirche St. Burchardi in Halberstadt, Deutschland, aufgeführt wird.

## Im Schlaf

Während wir schlafen, können wir immer noch Musik hören und verarbeiten. Das liegt daran, dass unser Gehirn weiterhin Töne wahrnimmt, selbst wenn wir nicht bei Bewusstsein sind.



## Jede Stimme ein Unikat

Damit unsere Stimme ertönt, braucht es mehr als den Kehlkopf mit den Stimmlippen: Der unverwechselbare Klang jeder Stimme entsteht auch durch die Resonanzräume im Körper. Sogar Zahnstellung, Zungengrösse und Lippenform spielen dabei eine Rolle.



## Echte Katzenmusik

Profi-Cellist und Forscher David Teie hat mit seinem Album «Music for Cats» Musik speziell für Katzen komponiert. Eine Studie hat ergeben, dass die verwendeten hohen Harfentöne, kombiniert mit Cello- und Geigenklängen sowie Katzenschnurren, auf die Samtpfoten entspannend wirkt.

Unsere musikalischen Fun Facts sind aus verschiedenen Internetquellen zusammengetragen. Sie erheben keinen Anspruch auf wissenschaftliche Vollständigkeit.

## Impressum

**Herausgeberin:** Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, domicilbern.ch. **Gesamtverantwortung:** Karin Meier. **Redaktionskommission:** Monika Buchs, Caroline Bühler, Dirk Franzke, Brigitta Gasche, Karin Meier, Daniela Tschanz. **Texte:** Karin Meier (km), Claudia Weiss (cw). **Korrektorat:** Barbara Suter Ammann. **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Alain Bucher, Food Visuals AG, Stefan Wermuth, Stockbilder, Bildarchiv Domicil und Bilder mit Copyright-Vermerk. **Druck:** CH Media Print. **Mediendaten:** 239 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.



**Andrea Hornung**  
CEO Domicil

## Eine musikalische Reise durch Erinnerungen und Emotionen

Es ist Advent. Fast überall hört man weihnachtliche Musik. Bei mir wecken die bekannten Lieder sofort Erinnerungen an meine Kindheit und ich summe fast automatisch mit.

Musik begleitet mich aber auch ausserhalb der Advents- und Weihnachtszeit durch den Tag. Am Morgen lasse ich mich mit Musik wecken und in gute Laune versetzen, bei der Haushaltsarbeit lege ich zur Motivation eine CD meiner Lieblingssängerinnen und -sänger ein und singe mit. Und zum Entspannen nach einem langen Arbeitstag höre ich gerne Klaviermusik oder die sanften Töne des Marimbaphons.

Auch bei Domicil finden in allen Häusern regelmässig musikalische Veranstaltungen und Konzerte unterschiedlichster Art statt. Das Repertoire ist breit und beinhaltet sowohl klassische Musik wie auch Volksmusik. Auf Seite 14 stellt Ihnen Deborah Hänni das vielseitige musikalische Angebot des Domicil Alexandra vor. Im Domicil Egelmoos gibt es einen Chor von Bewohnenden, der mit viel Begeisterung zusammen übt und an Anlässen im Haus auftritt. Und als ich vor Kurzem im Domicil Selve Park in Thun war, konnte ich miterleben, wie ein Mieter mit seinem Akkordeon ein kleines Konzert gegeben und seine anwesenden Mitbewohnenden damit erfreut hat.

*«Bei Domicil finden in allen Häusern regelmässig musikalische Veranstaltungen und Konzerte unterschiedlichster Art statt.»*

Der positive therapeutische Effekt von Musik ist schon lange bekannt und nachgewiesen. Solche Anlässe tragen zur Lebensqualität der Bewohnenden bei. Seit sieben Jahren wird bei Domicil das musikalische Betreuungskonzept «Incanto» eingesetzt. Nico Meier, Leiter der Fachstelle, erläutert auf den Seiten 12–13 dieses erfolgreiche Konzept.

Es ist bekanntlich nie zu spät, um ein Instrument spielen zu lernen. Tipps dazu finden Sie auf Seite 6. Vielleicht werden auch Sie durch unsere Lektüre inspiriert und spielen nächsten Advent selbst Weihnachtslieder. Wer weiss?

Ich wünsche Ihnen eine friedvolle, schöne Advents- und Weihnachtszeit mit herzerwärmenden Tönen.



### Dr. phil. Barbara Studer

Lehrbeauftragte in der Abteilung Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin des Instituts für Psychologie der Universität Bern. Sie ist Initiantin und CEO von Hirncoach, einem Spin-off der Universität Bern. Barbara Studer ist ausserdem als Referentin, Dozentin und Musikerin unterwegs: [studertalk.ch](http://studertalk.ch).

# «Singen ist eine Glücksdusche fürs Gehirn»

Musik hören, Musizieren und Singen halten das Gehirn fit und entspannen uns, sagt die Neurowissenschaftlerin Barbara Studer.

### Frau Studer, wie wirkt sich das Hören von Musik auf unser Gehirn und unsere Emotionen aus?

Wenn wir Musik hören, werden zahlreiche neuronale Netzwerke unseres Gehirns gleichzeitig angeregt. Denn beim Musikhören müssen wir Melodien und Rhythmen verarbeiten sowie Emotionen und Erinnerungen, welche die Musik in uns wachruft. Diese Aktivierung der Denkprozesse ist messbar und wissenschaftlich belegt. Musikhören ist deshalb ein ganzheitliches Training fürs Gehirn und macht es fitter. Beim Musikhören wird zudem das limbische System im Gehirn angeregt. Dies wirkt sich positiv auf die Regulation unserer Emotionen aus: Wir können besser mit unseren Emotionen umgehen und sie auch besser verarbeiten. Aus der Trauerarbeit ist zum Beispiel bekannt, dass das Hören von Musik, die einem in der Beziehung viel bedeutet hat, zwar schmerzhaft ist, aber auch heilsam.

### Was geschieht in unserem Gehirn, wenn wir ein Instrument spielen?

Zusätzlich zur breiten Aktivierung des Gehirns, die beim Musikhören stattfindet, kommen beim Musizieren motorische Prozesse hinzu. Beim Notenlesen etwa wird die visuell-motorische Koordination geübt. Über die Fingerbewegungen werden koordinative Fähigkeiten trainiert. Gleichzeitig wird das Arbeitsgedächtnis durch die Anregung

des Frontalkortexes verbessert. Das prozedurale Lernen über Bewegungen wird ebenfalls trainiert – mit der Zeit wissen die Finger ganz von selbst, was zu tun ist.

### Findet diese Aktivierung des Gehirns auch beim Singen statt?

Was die Koordination anbelangt, ist Musizieren anspruchsvoller als Singen. Singen hat dank der angeregten Atmung jedoch andere Vorteile: Beim Singen wird der Vagusnerv stimuliert. Dies ist ein langer Nerv, der vom Gehirn bis in den Bauchraum verläuft. Die Stimulation des Vagusnervs regt den Informationsaustausch zwischen Körper und Gehirn an und verbessert die Gesundheit des Gehirns. Durch die verlangsamte Ausatmung werden das sympathische Nervensystem herunterreguliert, das parasympathische Nervensystem gestärkt und Endorphine ausgeschüttet. Dies wirkt äusserst entspannend, und negative Emotionen wie Unzufriedenheit oder Angstzustände lösen sich auf. Letztere werden durch die Amygdala im limbischen System ausgelöst. Singen wirkt auf die Amygdala wie ein beruhigendes Wiegenlied. Es vermittelt dem Gehirn, dass alles in Ordnung ist. Kurz, Singen ist eine Glücksdusche fürs Gehirn. Ganz nebenbei verbrennt man beim Singen auch viele Kalorien – es gilt zu Recht als Sportart.



Musizieren hält bis ins hohe Alter fit, da es das Gehirn breit aktiviert.

**Gerade beim Musizieren kann man sich also geistig fit halten. Wie früh im Leben muss man damit beginnen, um von diesem Training zu profitieren?**

Man kann in jedem Alter mit dem Spielen eines Instruments anfangen. In fortgeschrittenerem Alter lernt das Gehirn ein wenig langsamer. Deshalb ist Geduld gefragt, und man muss das Geübte öfter repetieren. Das Schöne beim Gehirntraining ist jedoch, dass sich die positiven Effekte einstellen, sobald man beginnt. Deshalb ist es nie zu spät, um mit Musizieren anzufangen und von den positiven Wirkungen zu profitieren.

**Welchen Unterschied macht es, ob man allein musiziert oder in einer Gruppe?**

Das Gehirn ist ein soziales Organ. Gemeinsam mit anderen zu musizieren, ist deshalb etwas sehr Wertvolles. Beim Singen produziert das Gehirn das sogenannte Kuschel-Hormon Oxytocin, was mit einem Gefühl der Verbundenheit und Wohlgefühl einhergeht. Eine Studie aus dem Jahr 2014 hat gezeigt, dass sich beim Chorsingen die Hirnwellen sowie die Herzfrequenz der Sängerinnen und Sänger synchronisieren. Singen in einer Gruppe kann also soziale Bindungen stärken. Mehr noch: Es scheint sogar lebensverlängernd zu wirken. Dies legen schwedische Untersuchungen mit rund 12 000 Menschen nahe, die einen Zusammenhang zwischen einer Chormitgliedschaft und einer höheren Lebenserwartung fanden. Kurzum, lasst uns singen, am besten jeden Tag!

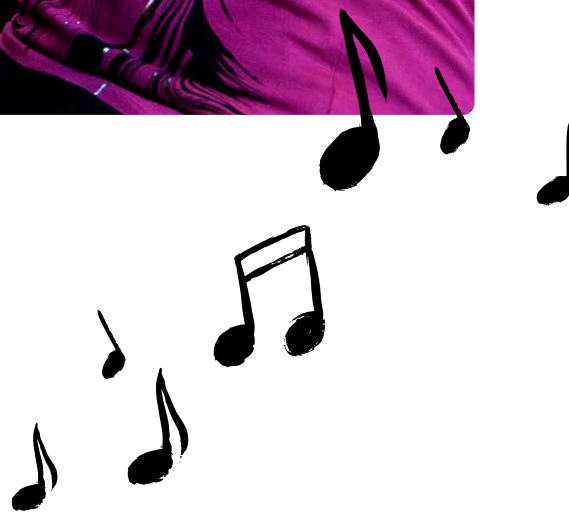
*Interview: Karin Meier*



© Adrian Moser

**Hirncoach**

Hirncoach bietet ein ganzheitliches, auf wissenschaftlichen Methoden basierendes Hirntraining an, mit dem man die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Gehirns bis ins hohe Alter fördern und erhalten kann. Für Pflegeeinrichtungen besteht ein spezielles Kursprogramm. Es kann online gebucht und selbstständig von den Mitarbeitenden mit den Bewohnerinnen und Bewohnern durchgeführt werden: [hirncoach.ch](http://hirncoach.ch).





**Diesen Tipp präsentiert Ihnen Saara Vainio,**  
Mitglied der Schulleitung von Konsibern



## Musik in jedem Alter: Finden Sie Ihr Instrument

Musik bereichert das Leben in jedem Alter. Gerade nach der Pensionierung haben viele Menschen wieder mehr Zeit für Musik oder Instrumentalunterricht. Aber auch Jahre nach dem Eintritt ins Rentenalter steht einem Neu- oder Wiedereinstieg nichts im Weg. Mit unseren Tipps zeigen wir Ihnen, wie es am besten klappt.

### Warum lohnt es sich, mit Instrumentalunterricht zu beginnen?

- Egal wie alt Sie sind: Ihre Gesundheit und Ihr Gehirn profitieren von der Beschäftigung mit einem Instrument. Die Kombination aus Hören, Sehen und Bewegung fördert neue Verbindungen im Hirn und erhöht das Koordinationsvermögen.
- Gemeinsames Musizieren stärkt soziale Kontakte und erweitert das persönliche Netzwerk.
- Das Selbstbewusstsein kann durch Erfolgserlebnisse und Fortschritte im Unterricht gesteigert werden.
- Instrumentalunterricht ist ein Geschenk an Sie selbst!

### Wo und wie beginnen?

- Wenn Sie neu beginnen und noch nicht wissen, welches Instrument Sie anspricht, hören Sie Musik! Finden Sie heraus, welches Instrument bei Ihnen Glücksgefühle auslöst.
- Besuchen Sie den Tag der offenen Tür einer Musikschule. Nehmen Sie sich Zeit, Instrumente auszuprobieren und Fragen zu stellen.
- Hören Sie auf Youtube Klangbeispiele oder schauen Sie Videos, in denen Instrumente vorgestellt werden.
- Wenn Sie bereits sicherer sind, welches Instrument es werden soll, buchen Sie sich eine oder mehrere Schnupperlektionen, oder besuchen Sie eine Unterrichtslektion in der Musikschule.

- Wir empfehlen den Direktunterricht, sei es privat oder an einer Musikschule. Gerade bei einem Wieder- oder Neueinstieg kann eine Lehrperson im selben Raum motivieren und (zum Beispiel bei einer Handhaltung) aktiv korrigieren.
- Dennoch gibt es seit Corona sehr gute Angebote online, mit denen zuhause mit dem Unterricht beginnen kann.
- Informieren Sie sich über alle Möglichkeiten und testen Sie, was am besten zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation passt.

### Welche Instrumente sind für ältere Menschen besonders geeignet?

- Lassen Sie sich nicht zu sehr von allgemeinen Aussagen verunsichern. Probieren geht immer über studieren! Jeder Mensch ist individuell, und manchmal ist (v.a. mit Unterstützung einer guten Lehrperson) viel mehr möglich, als man denkt.
- Singen: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Gesang einen positiven Effekt auf Körper und Psyche des Menschen hat und gerade ältere Personen durch eine Teilnahme im Chor oder Einzelaktionen Glück und Gemeinschaft erfahren können.
  - Klavier: Die Tasten brauchen im Anschlag nicht viel Kraft, und die Beweglichkeit der Finger wird durch das Spielen gefördert. Zudem ist das Klavier durch seine Beliebtheit als Begleitung ein sehr soziales Instrument.

- Gitarre: Das Instrument ist leichtgewichtig, ohne viel Krafteinsatz spielbar und kann beim Unterricht auf dem Oberschenkel abgestützt werden. Die ersten Akkorde gelingen schnell.
- Blasinstrumente: Besonders geeignet sind Blockflöte, Querflöte und Saxofon. Menschen mit Neigung zu Schwindel, Kurzatmigkeit oder Bluthochdruck sollten bei anderen Blasinstrumenten vorsichtig sein, da sie viel Atemdruck verlangen.
- Geige, Bratsche, Cello und Co. schulen das Gehör durch die Anforderungen an die Intonation. Die ungewohnte Handhaltung bei Geige und Bratsche braucht etwas Eingewöhnung – hier ist eine gute Einweisung durch die Lehrperson sehr hilfreich.
- Senior:innenrhythmik: Wenn Sie sich gern zu Musik bewegen, ist Rhythmik eine schöne Alternative oder Ergänzung zum Instrumentalunterricht. Die von der Musik unterstützten Bewegungskombinationen stärken Körper, Geist und Koordinationsfähigkeit.



**Dieses Rezept  
präsentiert Ihnen  
Jana Bornkessel,**  
Leiterin Küche,  
Domicil Alexandra



## Weihnachtliches Dessert

«Der Duft von Lebkuchen erinnert mich an Weihnachtsmärkte, die ich seit meiner Kindheit sehr gerne besuche. Weihnachtsmärkte und Lebkuchen gehören für mich einfach zu Weihnachten dazu. Brownies habe ich während meiner langjährigen Arbeit als Köchin in Neuseeland und England kennen und lieben gelernt. Dieses Gebäck ist dort sehr verbreitet. Dieses Rezept, das ich extra für die Weihnachtszeit kreiert habe, verbindet unsere Tradition mit der zeitgenössischen Kochkultur anderer Nationen. Dieser Brückenschlag zwischen Bewährtem und Neuem ist typisch für meine Küche.»

### Lebkuchenbrownie mit Orangencreme

Zubereitung (für neun Personen)

#### Lebkuchenbrownie

- 50 g Butter
- 200 g dunkle Schokolade
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- ½ Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 50 g Baumnusskerne
- 50 g getrocknete Cranberries
- 75 g Weissmehl
- 1 Beutel dunkle Kuchenglasur (ca. 125 g)

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Schokolade fein hacken, zur Butter geben, unter Rühren schmelzen, leicht abkühlen lassen. Eier, Zucker, Lebkuchengewürz, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel verrühren. Die Schokolademasse untermischen. Nüsse und Cranberries grob hacken. Zusammen mit dem Mehl der Schokolade-Eier-Masse untermischen. Die Masse in die vorbereitete Backform von 20x20 cm einfüllen und 20 Minuten backen. Die Brownies müssen innen noch feucht sein. Die Brownies nur leicht abkühlen lassen und noch warm in der Form in Würfel schneiden. Die Brownies in der Form auskühlen lassen und danach erst herausnehmen. Die Brownies auf ein Kuchengitter oder eine Platte legen. Kuchenglasur schmelzen, auf den Brownies verteilen, trocknen lassen.

#### Orangencreme

- 4 Orangen
- 40 g Zucker
- ½ Teelöffel Vanillezucker
- 50 g Cremepulver
- 1 Zeste von einer unbehandelten Orange
- 200 g Frischkäse nature

Die Orangen auspressen (ergibt ca. 4 dl). Den Saft in eine Pfanne giessen. Alle Zutaten dazugeben und mit dem Schwingbesen verrühren. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen. Auskühlen lassen und danach ca. 90 Minuten kühl stellen. Beides unter die Creme mischen. Die Creme in einen Spritzsack einfüllen und bis zum Anrichten kühl stellen.

#### Zum Anrichten

Optional: Früchte und Dekorationen  
Zum Anrichten je ein Brownie auf einen Teller geben. Mit Orangencreme und nach Belieben mit Früchten und Dekorationen verzieren.

# Das Schlafzimmer als Kulturlokal

Krank oder isoliert? Musik kann helfen. Deshalb vermittelt Sängerin Shirley Grimes mit ihrem Projekt «Kultur am Bettrand» private Anlässe. 30 Kulturschaffende wirken bereits mit.



Shirley Grimes: «Kultur kann Isolation aufbrechen.»

Sängerin Shirley Grimes oder Bluesmusiker Hank Shizzoe mit der Gitarre in einem privaten Schlafzimmer am Singen? «Herrje, dann sehen die ja meine Unordnung», denken wohl viele spontan. Shirley Grimes, die in Bern lebende irische Sängerin, lacht. Die 51-Jährige weiss, die Hemmschwelle ist hoch. Aber sie hofft, dass Menschen, die körperlich oder psychisch krank und von Kulturangeboten abgeschnitten sind, sich ihre Bedürftigkeit eingestehen und sich trotzdem anmelden: Seit über einem halben Jahr bietet sie mit ihrem Verein «Kultur am Bettrand» einen Katalog von 30 Kulturschaffenden – alle von ihr persönlich ausgesucht –, welche gerne bereit sind, einen kleinen, sehr persönlichen Auftritt am Krankenbett zu veranstalten. Kranke Menschen müssen dafür nichts bezahlen, der Verein sorgt für ein angemessenes Honorar. Für Shirley Grimes ist das eine Herzensangelegenheit: «Ist jemand sozial eingeschränkt und isoliert, kann ein kleiner privater Auftritt enorm viel Freude schenken», sagt sie begeistert.

## Kultur entspannt die Atmosphäre

Sie habe sich sehr gut überlegt, welchen Kulturschaffenden sie einen solchen Einsatz zutrauen könne. Deshalb müsse niemand für sie die Wohnung auf Hochglanz bringen oder etwas Spezielles vorbereiten: «Das kann man sich vorstellen, als würde eine Nachbarin unkompliziert vorbeischauen!» Schon bei manchem dieser Anlässe war Shirley Grimes persönlich dabei, und es seien immer wunderschöne Momente, auch für sie: «Das ist genau, was ich mir gewünscht habe – authentische Begegnungen, ohne Technik, ohne Firlefanz, beglückend für alle.» Dabei dürfe gelacht werden oder geweint, «was immer die Leute brauchen».

Viele der mitwirkenden Kunstschaffenden haben einen sehr persönlichen Bezug zu Krankheit: Sängerin Freda Goodlett verlor ihre Mutter mit sieben Jahren an Lungenkrebs. Als Sängerin weiss sie, wie viel Kraft und Hoffnung Musik in solchen Situationen spendet, und das möchte sie betroffenen Familien mit ihren Auftritten geben. Und der junge Cellist Santiago Bernal begleitete die Familie eines Freundes, dessen Vater an Krebs erkrankt war, mit privaten Konzerten. Immer, wenn er ihnen seinen ganz persönlichen Mix spielte, spürte er, wie Musik allem eine neue Bedeutung verlieh, wie sich die Atmosphäre entspannte. «Ich hoffe, ich kann auf diese Weise bald weiteren Familien Freude bereiten.»





Shirley Grimes im Gespräch mit der Sängerin Freda Goodlett und dem Cellisten Santiago Bernal: Sie alle möchten isolierten Menschen mit einem privaten Musikauftritt Kraft und Freude schenken.

Shirley Grimes hat drei sehr persönliche Schlüsselmomente erlebt, die zur Idee von «Kultur am Bettrand» führten. Das erste prägende Ereignis sei die Geburt ihres Sohnes Dylan vor 18 Jahren gewesen, erzählt sie. «Als frischgeborenes Baby musste er zwei Wochen auf der Intensivstation bleiben, und seine Gesundheit blieb in den folgenden zwei Jahren sehr instabil.» Shirley Grimes, zuhause mit der dreijährigen Tochter Sophie und dem fragilen Baby, hatte soeben ihr viertes Album veröffentlicht, und die anhaltend schwierige Situation führte bei ihr zu einer Erschöpfungsdepression. «Alle kümmerten sich um unseren Sohn, niemand kümmerte sich um mich», erzählt sie. Das sei natürlich völlig berechtigt, aber dennoch merkte sie: «Auch Pflegende sind isoliert.»

## Kultur verleiht Kranken neue Kraft

Das zweite Schlüsselerebnis hatte sie, als eine Freundin, die soeben eine schwere Diagnose erhalten hatte, sie bat, für sie zu singen. Diese Freundin erhielt später als erste Klientin von «Kultur am Bettrand» ihr sehr persönliches Konzert von Shirley Grimes. Als dann eine befreundete Musikerin während dem Lockdown klagte, wie traurig das doch für die vielen kranken, isolierten Menschen sei, erlebte sie den dritten Schlüsselmo-

ment: «Damit fügten sich die Antworten auf alle Fragen, die ich mir schon ein Leben lang gestellt hatte, wie Puzzleteile an ihren Platz», erzählt die Sängerin, die in unzähligen Konzerten von «gigantisch» auf dem Gurtenfestival oder im Berliner Tempodrom bis «klein und fein» in Klubs auf der Bühne gestanden hatte. Und plötzlich wusste sie, was sie tun musste: Sie gründete den Verein «Kultur am Bettrand».

Als sie Kulturschaffenden, die sie persönlich kennt, ihre Idee präsentierte, reagierten alle begeistert. Schnell waren mehr als genug Mitwirkende gefunden und das Projekt startete. Mittlerweile ist mehr als die Hälfte des Pilotjahres vorbei, und monatlich haben fünf Anlässe stattgefunden – bei Privatpersonen, in Altersheimen, Spitälern und Gefängnissen; manche leise und behutsam, andere fröhlich und kraftvoll. Wichtig ist Shirley Grimes, dass die Personen selbst einverstanden sind, auch mit der Auswahl der Kulturschaffenden: Kranke Menschen seien ohnehin in so vieler Hinsicht ausgeliefert – «hier sollen sie mitbestimmen können». Dementsprechend hört sie nach den Bettrand-Anlässen begeisterte Reaktionen à la: «Wow, das war der Wahnsinn!» Denn für einmal stand nicht die Krankheit im Zentrum: Für einmal kamen Freude, Musik und Leben von aussen an den Bettrand. [www.kulturambettrand.ch](http://www.kulturambettrand.ch) ■ cw



**Marc «Cuco» Dietrich**  
Sänger, Musiker, Strassenwischer und Stadtführer

kam am 26. September 1948 in Bern zur Welt. Mit dem Trio «Peter, Sue & Marc» nahm er von 1971 bis 1981 viermal für die Schweiz am «Concours Eurovision de la chanson» teil, sie landeten zweimal auf dem 4. Platz und verkauften über eine Million Schallplatten. Dietrich arbeitete als Sänger, Musiker, Musicaldarsteller, Weinhändler, Immobilienverwalter, Fasnachtsbarbetreiber, Kolumnist, Schauspieler, Strassenreiniger und Stadtführer. Den Namen Cuco, spanisch für Kuckuck, haben ihm Militärkollegen gegeben. Er hat drei Söhne und lebt mit seiner Frau Beatrice in Bern.

## «Die Musik half mir immer wieder heraus»

Mit dem Trio «Peter, Sue & Marc» war Marc «Cuco» Dietrich musikalisch ganz oben. Als er finanziell und gesundheitlich ganz unten war, hat ihn die Musik gerettet.

Zufrieden schaut sich Marc «Cuco» Dietrich in seinem Fasnachtskeller «Zur fünfte Jahreszyt» in der Berner Altstadt um. Hier hat er seit 2006 quasi sein zweites Zuhause: Jeden Montag empfängt er Freunde zum Apéro, regelmässig veranstaltet er kleine Konzerte mit lokalen Bands. «Ein Leben ohne Musik kann ich mir nicht vorstellen», sagt er schlicht. Musik begleitete ihn schon im Elternhaus: Der Vater spielte Geige, die Mutter Klavier, die Schwester tanzte Ballett und er tobte sich am Schlagzeug aus und nahm Klavier-, Gitarre- und Schwyzerörgelistunden.

### Grösste und wichtigste Zeit

Sein Höhenflug mit dem Trio «Peter, Sue & Marc» sei fraglos «die grösste und wichtigste Zeit» seines Lebens gewesen, erzählt er. Aber sie war streng: 1000 Konzerte, Reisen bis nach Japan und über 100 Auftritte in Fernsehshows – irgendwann wuchs den dreien der Riesenerfolg über den Kopf, und an Silvester 1981 trennten sie sich. Marc Dietrich eröffnete in der Berner Altstadt eine Weinhandlung, verkaufte sie aber 1985 wieder, «als ich merkte, dass ich selber mein bester Kunde wurde». Er lacht herzlich. Die Musik aber begleitete ihn weiter, er war Mitgründer des Schwyzerörgeliquartetts «Sälte deheim», der Dixieland-Jazzband «Bajazos» und der Fasnachtsgugge «Zinökler».

Das passt zu ihm, er liebt alle Musik von Klassik bis Jazz – eigentlich alles ausser hohles Bumbumm: «Musik muss Melodie, Harmonie und Rhythmus haben, sonst fehlt einfach etwas.»

### Interessanteste und wildeste Zeit

Nach dem Höhenflug kamen schwierigere Zeiten: «Ein tiefer Fall», wie Marc Dietrich heute sagt, «zuerst in finanzieller, dann in gesundheitlicher Hinsicht». Er musste seine 7-Zimmer-Villa verkaufen und in das ehemalige Knechtzimmer in einem Bauernhaus von Freunden ziehen. Trotz allem sei das letztlich seine interessanteste und wildeste Zeit gewesen, erzählt er: «Ich hatte früh geheiratet und mich auch während der Zeit unseres Erfolgs nicht ausgelebt – das holte ich in diesen wilden Jahren gründlich nach.»

Später machte ihm die Gesundheit zu schaffen: Herzinfarkt, Burnout, mehrere Rückenoperationen – die Zeit von 2005 bis 2007 sei nicht einfach gewesen. Aber er will nicht jammern, Familie und Freunde seien ihm eng zur Seite gestanden. Und: «Die Musik hat mich über schwierige Zeiten hinweggerettet.» Beim Schlagzeugspielen habe er immer wahnsinnig viel negative Energie rauslassen können, schwärmt er. «Und wenn die schlechte Energie draussen war, machte ich weiter und geriet in einen positiven Flow.»



Marc «Cuco» Dietrich in den Lauben von Bern: Bekannt wurde er mit dem Trio «Peter, Sue & Marc». Er unterhält die Leute immer noch gern. Heute erzählt er ihnen als Stadtführer farbige Geschichten aus seiner Stadt.

## Genüsslichste und ruhigste Zeit

Soeben hat Marc Dietrich seinen 75. Geburtstag gefeiert. Seit zehn Jahren steht auf seiner Visitenkarte «eidg. dipl. Pensionär», und vom Musikmachen hat er sich schrittweise verabschiedet: Sein Schwyzerörgeli nimmt er kaum noch zur Hand, die Gitarre hat er vor ein paar Jahren zugunsten der «Spysi» versteigert. Bald darauf verschenkte er das Schlagzeug, letzthin auch das Klavier, und die Stimme sei schon lange im Eimer: Er habe immer viel zu sehr gedrückt. Aber er nimmt es gelassen: «Das Musizieren fehlt mir nicht.» Er grinst verschmitzt und sagt, 75 Jahre lang habe er alles gegeben. «Die nächsten 25 Jahre ist gemütliches Ausplampen angesagt.» ■ cw

## Erfüllteste und bewegteste Zeit

Seit über 30 Jahren ist er mit seiner dritten Frau Beatrice (67) zusammen, und er sagt: «Ohne mein Trixli hätte ich es wohl nicht geschafft.» Mit ihr habe er «enorm erfüllte und bewegte Zeiten» erlebt: Sie war auf seiner Achterbahnfahrt durchs Leben an seiner Seite und hat ihn als Sozia auf seinem Chopper auf unzähligen Reisen quer durch Europa begleitet. Auch 15 Jahre Fasnacht teilte sie mit ihm. «Damals habe ich mit der Gugge wild gefeiert und musiziert bis zum Umfallen.» 2012 kehrte Marc Dietrich nach fast 30 Jahren auf die Bühne zurück, als Musicaldarsteller und

Schauspieler: Er spielte in den Musicals «Alperose», «Anna Göldi» und «Ewigi Liebi» mit und stand in den Freilichtschauspielen «Schlacht bei Murten» und «Chachelihannes» auf der Bühne. Ab Silvester ist er im Theater Käfigturm in der Komödie «Holzers Peepshow» zu sehen.

Ausserdem spielt er bis heute mit Herzblut den Stadtführer in Bern und unterhält Menschen mit farbigen Geschichten. Beispielsweise über die «Spysi», jene Gasenküche, in der man schon vor 150 Jahren einen Teller Suppe, ein Glas Wasser und ein Stück Brot erhielt. «Heute noch ein wunderbarer Ort der Begegnung!», schwärmt er. Und Begegnungen begeistern ihn ebenso wie Musik.



Nicole Amrein,  
Marc «Cuco» Dietrich:  
«Mein Bern. Mein Leben».  
Helvetia Verlag 2023, 136 Seiten,  
34.90 Franken.

# «Dank Musik können Menschen wieder an ihr früheres Selbst anknüpfen»

Wer seine Lieblingsmusik hört, ist entspannter, fühlt sich besser und benötigt weniger Medikamente. Domicil setzt deshalb einen selbst entwickelten Betreuungsansatz mit Musik ein.



«Incanto» wird im Pflegealltag eingesetzt und ist für alle Menschen geeignet.



Bei Menschen mit Demenz kann «Incanto» Erinnerungen zurückbringen, die längst verloren zu sein schienen.

Wer in einem der Häuser von Domicil lebt, kann regelmässig Musikstücken lauschen, zu denen er einen besonderen Bezug hat. Die Stücke sind Teil des persönlichen Musikalbums, welches die Pflege- und Aktivierungsfachpersonen für jede Person erstellen. Falls jemand aufgrund einer Demenzerkrankung nicht mehr selbst Auskunft über seine Lieblingsmusik geben kann, ist Detektivarbeit gefragt. «Wir bitten die Angehörigen um Empfehlungen. Musik spielt zudem eine grosse Rolle bei unseren Aktivitäten. Die Reaktionen einer Person auf bestimmte Stücke geben uns ebenfalls wichtige Hinweise für das Zusammenstellen der individuellen Musikliste. Die Mitarbeitenden sind darin geübt, solche Reaktionen wahrzunehmen und zu begleiten», sagt Nico Meier. Er leitet die Fachstelle Incanto bei Domicil und hat den gleichnamigen Betreuungsansatz entwickelt.

## Für alle Menschen geeignet

Eingesetzt wird «Incanto» im Pflegealltag. Eine Pflege- oder Aktivierungsfachperson spielt einer Person in einem 1:1-Setting eines der Lieblingsstücke vor. Was sich dabei entwickelt, ist sehr unterschiedlich. «Manche Menschen beginnen zu lächeln, andere fangen an zu dirigieren oder zu tanzen, und wieder andere schwelgen in Erinnerungen», sagt Nico Meier. Wie viele weitere Stücke folgen, hänge ganz von den Reaktionen ab und sei so individuell wie der Musikgeschmack der Personen. Der Zeitpunkt, zu dem «Incanto» eingesetzt wird, unterscheidet sich ebenfalls stark. So gibt es Menschen, die gerne mit Musik den Tag beginnen oder beenden, und solche, die tagsüber am empfänglichsten sind. Auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist auch die Häufigkeit, mit der «Incanto» angewandt wird.

Weil Musik die Gefühlsebene anspricht, ist das Betreuungskonzept «Incanto» für alle Menschen geeignet. Besonders eindrücklich ist dessen Wirkung bei Menschen mit Demenz, da es Erinnerungen zurückbringen kann, die längst verloren zu sein schienen. So hat sich Nico Meier mit einer Frau mit fortgeschrittener Demenz das Lied «Über sieben Brücken musst du geh'n»

von Peter Maffay angehört. Die Empfehlung dafür war von der Tochter der Frau gekommen. «Die ersten Male, als ich das Lied abspielen wollte, zeigte sie mir deutlich, dass sie es nicht hören wollte. Da mir ihre Tochter versichert hatte, wie sehr ihre Mutter das Stück mochte, unternahm ich mehrere Anläufe. Nach dem vierten oder fünften Mal war das Lied willkommen. Beim Zuhören lief der Frau eine Träne über die Wangen. Am Schluss fing sie an, von ihrer Mutter zu erzählen, stand auf und bedankte sich überschwänglich für den Moment. Ab dann kam das Lied immer gut an.» Das Beispiel zeigt, wie viel mehr als blosses Musikhören «Incanto» ist und wie wichtig die aktive und achtsame Begleitung bei «Incanto» ist. Bei Domicil wird ein Grossteil der Mitarbeitenden der Pflege und Aktivierung in der Anwendung des Betreuungsansatzes geschult.

## Wissenschaftlich belegte Wirkung

Domicil hat die Wirkung von «Incanto» vom Zentrum der Gerontologie der Universität Zürich evaluieren lassen. Dabei sei Erstaunliches zutage gekommen: «Unser Betreuungsansatz wirkt auf viel mehr Ebenen, als wir gedacht hatten. Dass die Lieblingsmusik gut tut und Freude auslöst, hatten wir erwartet. «Incanto» wirkt überdies auf der Identitätsebene: Dank Musik können Menschen wieder an ihr früheres Selbst anknüpfen. Zudem werden die Beziehungen zu den Mitarbeitenden gestärkt», sagt Nico Meier. Das Wohlbefinden verbessere sich so stark, dass Menschen sogar weniger Medikamente benötigten als ohne Musikunterstützung. ■ km

Das musikalische Betreuungskonzept für mehr Lebensqualität.



Hier geht's zum Video:

# «Ich kann mir kein Haus ohne Musik vorstellen»

Tanznachmittage, Musiktreffs und Konzerte: Musik prägt den Alltag im Domicil Alexandra.

Einmal im Quartal treffen sich 25 bis 30 Personen im Salon Jardin von Domicil Alexandra zum Tanznachmittag. Die Rüstigeren unter ihnen tanzen mit freiwilligen Mitarbeitenden. Sie geben sich der Bewegung hin, lassen sich auf den Moment ein und finden sich vielleicht spontan zu einer Polonaise. Die anderen folgen dem Takt sitzend, einige geniessen den Anlass still. Die Musik wird entweder live gespielt oder via Spotify-Playlist. Ist Letzteres der Fall, dürfen die Teilnehmenden Musikwünsche äussern. «Einer der beliebtesten Evergreens ist «Griechischer Wein» von Udo Jürgens», sagt Deborah Hänni, Verantwortliche Kultur und Alltag bei Domicil Alexandra.

## Vielfältiges Musikprogramm

Während bei den Tanznachmittagen der Fokus auf guter Stimmung und Bewegung liegt, geht es bei den monatlichen Musiktreffs etwas ruhiger zu. Einen grossen Platz nehmen Singen und Musizieren ein – manche Teilnehmende haben ein Leben lang Klavier gespielt und möchten ein Stück vortragen. Ab und zu organisiert Deborah Hänni für den Musiktreff ein Quiz. Dabei erraten die Teilnehmenden die Instrumente, die in Musikstücken vorkommen. Oft spielt Deborah Hänni Stücke ab einer Playlist

vor. Weil sie Wert auf musikalische Vielfalt legt, wählt sie auch Lieder aus weniger eingängigen Musikstilen wie Jazz aus oder solche mit exotischen Instrumenten wie Didgeridoo. «An einem Musiktreff präsentierte ich den Teilnehmenden Songs, die bei Teenagern beliebt sind. So kann ich bei den Anlässen ein Fenster zur heutigen Musik öffnen», sagt Deborah Hänni. Das musikalische Programm wird durch Konzerte ergänzt, die etwa fünfmal im Jahr stattfinden.

Das abwechslungsreiche Angebot werde geschätzt und rege genutzt. «Jeder Mensch hat einen Bezug zu Musik. Viele Menschen, die bei uns leben, sind nicht mehr so mobil, dass sie auswärtige Anlässe besuchen könnten. Deshalb bringen wir die Musik zu ihnen. Ich kann mir kein Haus ohne Musik vorstellen», sagt Deborah Hänni. ■ km



Piotr Plawner und Isabella Klim vom Duo Amoroso spielen im Salon Jardin klassische Musik auf der Geige und dem Cello.

## Individuelle Beratung im Domicil Infocenter

Ein Umzug in eine altersgerechte Wohnung oder ein Alterszentrum ist ein grosser Schritt und oft mit vielen Fragen verbunden. Vor der Wahl der passenden Lebens- und Wohnform gibt es viel zu klären. Es ist uns wichtig, Ihre Bedürfnisse zu kennen und Sie individuell zu beraten.

Wir informieren Sie über das Rundumangebot von Domicil, die verschiedenen Wohnmöglichkeiten sowie die Dienstleistungen der Umfassenden Pflege und vermitteln Ihnen Besichtigungstermine an unseren verschiedenen Standorten.

Unsere Beraterinnen vom Domicil Infocenter stehen Ihnen telefonisch oder nach Vereinbarung persönlich in unseren Büros zur Verfügung. Sie erreichen uns zu Bürozeiten unter **Tel. 031 307 20 65**.



### Domicil Infocenter

Neuengass-Passage 3, 3011 Bern  
Tel. 031 307 20 65,  
infocenter@domicilbern.ch  
domicilbern.ch/beratung



## Demenz-Forum für Angehörige: Fürsorge vs. Selbstfürsorge

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle und oft auch belastende Aufgabe. Mit unserem Forum für Angehörige möchten wir gemeinsam mit der Spitex Bern all jene unterstützen, die sich dieser Herausforderung stellen, und ihnen helfen, diese zu meistern. Angehörige, Freunde, Bekannte und Betreuungspersonen lernen an dieser Veranstaltung Unterstützungs- und Entlastungsangebote kennen und erfahren in einem Film mehr über das Domicil Kompetenzzentrum Demenz. Weitere Informationen lesen Sie unter [domicilbern.ch/demenz-forum](http://domicilbern.ch/demenz-forum).

**Datum** Dienstag, 19. März 2024  
**Zeit** 18.30 Uhr  
**Ort** Grosser Saal im Kirchgemeindehaus  
Bethlehem, Eymattstrasse 2b, 3027 Bern  
**Kosten** Die Veranstaltung ist kostenlos.  
**Anmeldung** 031 307 20 20 oder [zeitung@domicilbern.ch](mailto:zeitung@domicilbern.ch)

Bitte melden Sie sich mit Name, Adresse und Telefonnummer an. Die Plätze sind begrenzt und Bestätigungen erfolgen zwei Wochen vorher. Veranstaltungen können bei Bedarf verschoben oder abgesagt werden.



## Zu Hause fein und gesund essen

Mit einer ausgewogenen Ernährung fördern wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Der Domicil Mahlzeitendienst erleichtert Ihren Alltag und ermöglicht Ihnen den Genuss von gesunden und mit Liebe zubereiteten Mahlzeiten – bequem und einfach zu Hause.

Die persönliche Lieferung ist unser Plus: Unsere Aussendienstmitarbeitenden nehmen sich gerne Zeit für Sie. Wir beantworten Ihre Fragen zum Bestellen oder Aufwärmen der Mahlzeiten und unterstützen Sie mit verschiedenen Dienstleistungen sowie kleinen zusätzlichen Handreichungen.

**Unser Team freut sich darauf, Sie zu beraten.**



### Domicil Mahlzeitendienst

Kornweg 17, 3027 Bern  
Telefon 031 997 47 87  
cuisine@domicilbern.ch  
mahlzeitendienst.domicilbern.ch



# Finden Sie den richtigen Ton?

wo musiziert und gesungen wird, herrscht sie überall	die Tochter der Geigerin A.-S. Mutter Segen&Horn	9			Thema eines bekannten Herbstliedes Flohmarkt	mit den Doors in Woodstock: ... Morrison		Musik oft als Lärm empfunden, da mit ... verbunden	der „King of Rock'n' Roll“ braucht nur eine Initiale	eine der acht Tänzerinnen ist aus dem Takt gefallen!
«Top Class Classics», ein «Kind» dieses Prof. der Musik	17								15	
						Kopfbedeckung vieler Chansonniers	12		Charisma, Ausstrahlung, auch grosser Künstler*innen	
Sternsingen					in Puccinis Bohème ist ihr Händchen wie ... (ital.)		... Charles, «Hohepriester des Soul» - oder Che&...		13	
in den Taschen von Strassenmusikanten					2					
		7	Schillers ... von Beethoven vertont (siehe oben)	ein Konzert von Kirchenglocken						18
die liebliche Stimme von PSM			ein Lied, das uns die ganze Zeit nachläuft							
							...glattismus ist auch in der Musik verpönt		8	
1										
Erkennen Sie die ...? ehem.TV-Quiz und ganz 100	Berner Original mit unnachahmlicher Stimme		vom Kiosk mit Alperose ids Wyssbüehl		11		ihr Holz ist auch beim Bau von Instrumenten beliebt		singe, auch wenn deine Stimme nicht immer so tönt	21
		Mario ... Monaco, italienischer Opernsänger		ein Film mit Julia Roberts ... Pray Love		Mani Matter hat eine spezielle erfunden			10	Die ausgefallene Tänzerin heisst Helena
Vorname von zwei meiner «kontroversen» Lieblinge		14		am ... du Tourmalet platzt Gümmlern der ...				Fall für die Gretchenfrage		6
								Michelle Cantautore I		
Stehgeigen										Y = I
Auszeichnung für Chorsänger*innen					20	er träumt sich über die Wolken			3	I = Initialen
		4		Così fan tutte, Fidelio, Aida, Wilhelm Tell – 4 Komponisten						YouTube kann Ihnen helfen und Sie erfreuen.

Rätselautor: Edy Hubacher

**Lösung:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

Zu gewinnen:  
**5x das Kochbuch**  
**«Cook my Song»**  
 im Wert von CHF 69.–



Der Autor, René Maeder, hat seine beiden grossen Leidenschaften – Musik und Kochen – in diesem Kochbuch zusammengebracht und prominente Schweizer\*innen bekocht.

Tragen Sie die richtige Lösung bis am **16. Januar 2024** auf folgender Webseite ein: [domicilbern.ch/wettbewerb](http://domicilbern.ch/wettbewerb)

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.**

Lösung der Ausgabe vom August 2023: **ARTENVIELFALT**