



Es gilt das gesprochene Wort

Mittwoch, 4. Dezember 2019, 14.00-17.00 Uhr, Theater Casino Zug
Pro Senectute, Weihnachtliches Generationensingen

Begrüssung

Anrede

Herzlichen Dank für Ihre Einladung. Ich freue mich sehr, Sie heute Nachmittag zu diesem Anlass begrüßen zu dürfen. Und ich freue mich auch sehr darauf, mit Ihnen zwei besinnliche und fröhliche Stunden zu verbringen. Wir feiern heute auch einen kleinen Geburtstag, das 5-jährige Jubiläum dieses Generationensingens. Ihr zahlreiches Erscheinen zeigt mir, dass der Anlass nach 5 Jahren bereits eine richtige Zuger Adventstradition geworden ist.

Ein altbekanntes Sprichwort lautet: "Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder". Das trifft sicher auch auf das heutige Generationensingen zu. Denn wenn ich in Ihre Gesichter schaue, so kann ich diesen Ausspruch nur bestätigen; die Freude auf das Generationensingen ist sichtbar. Hier sitzen die guten Menschen.

Advent und Weihnachten stehen für das Zusammenkommen der Familien und Generationen. Während diesen Wochen kommt es zu einer gesunden Entschleunigung und es stehen plötzlich andere Dinge im Mittelpunkt als während dem Rest des Jahres. Das gemeinsame Singen und Musizieren sind dazu sehr passend. Es geht nicht darum, alle Töne perfekt zu treffen; vielmehr ist das gemeinsame Singen ein Zeichen dafür, dass man sich Zeit füreinander nimmt und den Alltag für einmal hinter sich lässt.

Fröhlichkeit und Zufriedenheit sind auch ausserordentlich gesund. An guter Gesundheit habe ich als Gesundheitsdirektor natürlich ein grosses Interesse. Zu oft beschäftige ich

mich mit den Folgen von Krankheiten; aber eigentlich bin ich nicht Krankheitsdirektor sondern lieber Gesundheitsdirektor.

Vor einigen Jahren haben meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine kleine Broschüre erstellt mit zehn Tipps für die psychische Gesundheit. An dieser Broschüre arbeitete damals auch die Pro Senectute mit. Der heutige Anlass, das Generationensingen, setzt gleich mehrere dieser Tipps für die psychische Gesundheit um:

Ein Tipp heisst etwa: "Sich beteiligen". Sie haben Ihre Wohnungen verlassen und beteiligen sich an diesem Weihnachtssingen. Manchmal ist es gar nicht so einfach sich einen Ruck zu geben und sich an einem solchen Anlass zu beteiligen.

Andere Tipps lauten "aktiv bleiben", "sich kreativ betätigen" oder "Neues lernen". Aktiv und kreativ sind alle Musizierenden. Und nicht vergessen sollte man die soziale Komponente. Ein weiterer Tipp lautet: "mit Freunden in Kontakt bleiben". Der heutige Anlass dient nicht zuletzt dazu, Freundschaften zu pflegen.

Sie sehen also: Das Generationensingen vor Weihnachten ist viel mehr als nur ein gemeinsames Singen und Musizieren. Wer sich regelmässig freut, sich austauscht, sich beteiligt, aktiv und kreativ bleibt, der bleibt auch lange gesund. Diese Gesundheit wünsche ich Ihnen.

Wie ich einleitend gesagt habe: "Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder". Ich freue mich auf den heutigen Nachmittag. Herzlichen Dank an alle Teilnehmenden sowie an die Pro Senectute für die Organisation dieses Anlasses.

Ich wünsche Ihnen frohe Festtage. Alles Gute und bleiben Sie gesund!