

RundBlick^o

Magazin der *Stiftung Amalie Widmer, Horgen*

Die Glätterin

Margrit Bachmann, Mieterin

Ätherische Öle

und ihre Wirkung - Teil 2

6

20



Überblick



Stiftung Amalie Widmer
Pflege und Betreuung

Standort Widmerheim

Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen
T 043 336 44 44
info@sawh.ch

Standort PWG Strickler

Einsiedlerstrasse 149
8810 Horgen
T 044 725 00 03
PWG-Strickler@sawh.ch

www.sawh.ch

Pflege und Betreuung

- Geriatrie & Langzeitpflege
- Überbrückungspflege
- Ferienaufenthalte
- Alterswohnungen mit Spitexangebot
- Pflegewohngruppe
- Physiotherapie
- Apotheke
- Fusspflege

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stiftung Amalie Widmer
Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen

Redaktion:

Marianne Bruno (mbr)
Rahel Kupferschmid (rku)
Renate Wickihalter (rwi)

Fotos:

Cornelia Schneider
Renate Wickihalter
iStockphoto

Layout:

element 79

Druck:

Stutz Medien AG Wädenswil

Auflage:

600

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

10.12.2021

Hinweis:

Artikel, die namentlich gezeichnet sind, stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Inhalt

- 4 EinBlick**
 - 4 Begrüssung der Geschäftsleitung**
 - 5 3G-Zertifikat**
Wo kann ich mich spontan impfen oder testen?
 - 6 Die Glätterin**
Margrit Bachmann, Mieterin

- 8 RückBlick**
 - 8 Danke, Christine Huber**
nach 36 Dienstjahren in den wohlverdienten Ruhestand
 - 9 Herzlich Willkommen**
unseren neuen Lernenden
 - 10 Berufliche Erfolge 2021**
Feier in der SAW am 8. Juli 2021
 - 11 Herbstmarkt**
auf dem Stricklerareal

- 12 AugenBlick**
 - 12 Im Gespräch mit Monika Bondolfi**
Leitung Nachtdienst
 - 14 Lektüre – Literatur – Lyrik**
Willy's letztes bisschen Leben
Kapitel 20
 - 20 Ätherische Öle**
und ihre Wirkung - Teil 2
 - 22 Herbstliche Butternuss-Kürbis-Suppe**
Rezept

- 23 AusBlick**
 - 23 Gratulationen**



Begrüssung der Geschäftsleitung



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Nun neigt sich der feuchte, aber auch fröhliche Sommer dem Ende zu. Fröhlich daher, weil wir in der gesamten Stiftung Amalie Widmer seit Februar 2020 COVID-19 frei sind. Ich bin der Überzeugung, dass dies mit der hohen Durchimpfungsquote im direkten Zusammenhang steht. Die wenigen COVID-19 Massnahmen werden in der Stiftung Amalie Widmer konsequent umgesetzt und dadurch konnte auch der gewohnte Tagesablauf für die Bewohnenden wiederhergestellt werden.

In Sachen Bauprojekte ist die Einsprachefrist für den Neubau Tödi verstrichen. Die beiden Einsprachen werden aktuell durch die Baugenossenschaft Zurlinden, Vertretern der Gemeinde Horgen sowie den Personen, welche die Einsprachen erhoben haben, diskutiert. In der Hoffnung auf eine zeitnahe Bereinigung dieser Angelegenheit würde dem Neubau Tödi nichts mehr im Wege stehen. Die Stiftung Amalie Widmer hofft auf einen Baustart im Mai 2022.

Das Baugesuch Widmerheim wurde, nicht zuletzt wegen der Verzögerung des Baustarts Neubau Tödi, bei der Gemeinde Horgen bis Ende 2021 sistiert.

Personell wurden in den letzten Wochen langjährige Mitarbeiterinnen in ihren wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Christine Huber und Gerti Keller prägten den Geist und somit die Vision und das Leitbild der Stiftung Amalie Widmer nachhaltig. Durch ihre grosse Weitsicht wurde die Übergabe an die Nachfolgerinnen über Jahre vorbereitet und nun auch übergeben. Die «Prägung» in unserem Leitbild werden wir weiterleben. Im Namen der gesamten Belegschaft der Stiftung Amalie Widmer bedanke ich mich nochmals herzlich für diese allseits inspirierende Zeit.

Zuletzt möchte ich Sie auf unsere köstlichen Tagesmenüs sowie die kreativen Wochenhits, gezaubert durch unser Küchenteam, unter der Leitung von Thomas Löffler, hinweisen. Diese können auch von externen Gästen in unserem Restaurant oder anlässlich von Banketten und Veranstaltungen genossen werden.

Bleiben Sie weiterhin gesund.

Herzliche Grüsse


Mathias Knecht
CEO



3G-Zertifikat - Wo kann ich mich spontan impfen oder testen lassen?

Ab 13. September 2021 wurde die Zertifikatspflicht für Personen ab 16 Jahren auf Innenbereiche von (Hotel-)Bars und Restaurants sowie Freizeit-, Sport und Unterhaltungsbetriebe, wie Theater, Kinos, Casinos, Schwimmbäder, Museen, Zoos etc., ausgeweitet. Auch für den Besuch von Veranstaltungen im Innenbereich (Konzerte, Sportveranstaltungen, Vereinsanlässe, Privatanlässe wie Hochzeiten ausserhalb von Privaträumen) braucht es künftig ein gültiges Zertifikat.

Um sich also weiterhin uneingeschränkt in Freizeit- Sport und Unterhaltungsbetrieben bewegen zu können, heisst das konkret, geimpft, getestet oder genesen zu sein.

Wo kann ich mich impfen lassen?

Sämtliche Informationen zur Anmeldung für die Covid-19-Impfung finden Sie auf der Website Ihres Kantons. Ebenfalls bieten verschiedenen Gemeinden immer wieder Impfanlässe an.

Für den Kanton Zürich:

<https://www.zh.ch/de/gesundheit/coronavirus/coronavirus-impfung.html>

oder telefonisch unter +41 84 833 66 11

Spitäler in der Stadt Zürich, die impfen:

- USZ
- Triemli

Apotheken im Bezirk Horgen, die impfen:

- Pill Apotheke Waldegg, Horgen
- Apotheke Drogerie Hirsig, Thalwil
- Coop Vitality Apotheke, Thalwil
- Amavita Apotheke, Bahnhof Wädenswil
- Pill Apotheke, Oberdorf-Wädenswil

Was Sie zum Impftermin mitnehmen müssen:

Informieren Sie sich ebenfalls genau über die Homepage Ihres Wohnkantons oder telefonisch.

Personen, die sich nicht impfen lassen können oder wollen, haben die Möglichkeit einen Antigenschnelltest zu machen, um gewünschte Anlässe trotzdem besuchen zu können. Tests, die zu Testzertifikaten führen, sind jedoch für Personen ab 16 Jahren ab dem 1. Oktober selbst zu bezahlen.

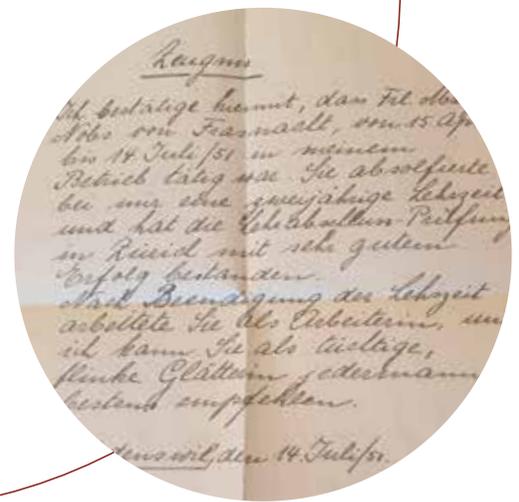
Wo kann ich mich testen lassen im Bezirk Horgen?

- Hausarzt
- See-Spital, Horgen
- erwähnte Apotheken, die auch impfen

In zahlreichen Spitälern und Apotheken können Sie sich ohne Voranmeldung testen oder impfen lassen. Informieren Sie sich zur Sicherheit immer im Voraus kurz telefonisch bei der betreffenden Institution.

Seit der Einführung der 3G-Zertifikatspflicht, steigt die Nachfrage nach Impfungen in verschiedenen Impfbetrieben in der ganzen Schweiz an. Das ist ein gutes Zeichen im Kampf gegen die Pandemie.

Bleiben Sie tolerant und gesund. *mbr*



Die Glätterin - Margrit Bachmann, Mieterin

Über 50 Jahre hat sie als Glätterin gearbeitet. - Margrit Bachmann wurde im November 1931 geboren, im Thurgau in Kratzern, das zu Frasnacht gezählt wurde, einer damals noch eigenständigen Ortschaft, die direkt am Bodensee liegt und heute zu Arbon gehört. Aufgewachsen ist Frau Bachmann mit einer Schwester und zwei Brüdern. Die Mutter war Hausfrau und Heimarbeiterin für die Firma Saurer, für die sie Wäsche wusch, der Vater war ein Schreiner. Nachdem Frau Bachmann in Kratzern die Primarschule besucht hatte, ging sie auf die Sekundarschule im direkt nebenan gelegenen Arbon und danach für ein Jahr auf die Hauswirtschaftsschule. In dieser Zeit lernte sie einiges, das ihr später im Leben von grossem Nutzen sein sollte, ganz besonders, da sie danach eine Weile als Kindermädchen bei einer Familie arbeitete. Ihr Vater hegte jedoch stets den Wunsch, dass seine Kinder eine Lehre absolvieren sollten und Frau Bachmann wäre damals eigentlich gerne eine Verkäuferin geworden. Da sie im Kopfrechnen jedoch nicht besonders gut war, hörte sie schliesslich auf die Empfehlung der Hauswirtschaftsschule und begann eine Lehre als

Glätterin.

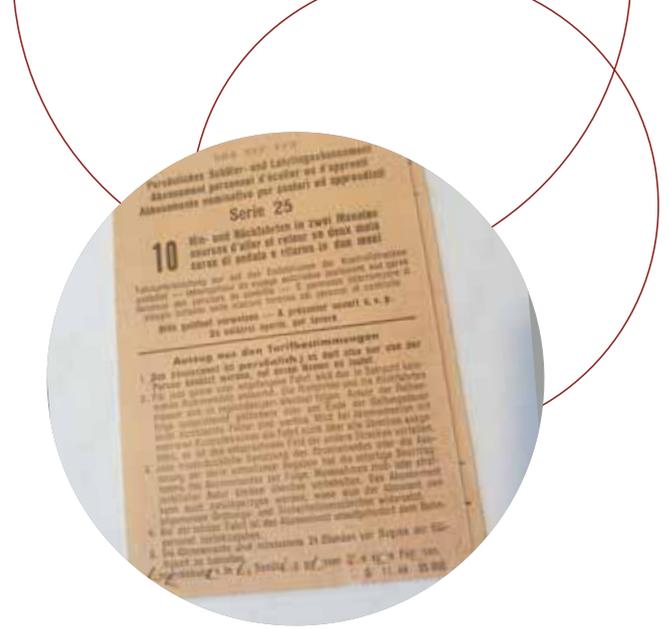
Die Lehre dauerte 2 Jahre und sie absolvierte diese in der Wäscherei und Glätterei Jörg, die damals an der Rebergstrasse in Wädenswil zu finden war. Dort wohnte sie fortan im obersten Stock, in einem kleinen «Kämmerli», wie sie uns erzählt.

Im Lehrbetrieb gab es neben der Lehrmeisterin selbst noch eine ausgebildete Glätterin und zwei Aushilfen, aber auch die Mutter ihrer Ausbilderin unterstützte den Betrieb und erledigte dabei kleinere Flickarbeiten. Jeden Mittwoch hatte Frau Bachmann Berufsschulunterricht in Zürich und an den anderen Tagen war sie in Wädenswil und lernte dort zu Glätten.

Sie denkt gerne an jene Zeit zurück, auch wenn die Arbeit sehr anstrengend sein konnte. Besonders die Vorhänge gaben damals viel zu tun, denn jede einzelne Falte des Volants musste mit einer sogenannten heissen «Röhrlichere» sorgfältig geglättet werden und beim Stärken von Hemdkragen, Manschetten und Knopfleisten mit «Blattmannstärke», bekam Frau Bachmann oft Kopfschmerzen.

Dennoch bleibt ihr vieles davon in guter Erinnerung.

Schon damals gab es neben dem Bügeleisen, das aber noch ohne Dampf betrieben wurde, eine Bügelmaschine. Diese erleichterte das Bügeln von grossen Wäschestücken, doch die heissen Dämpfe und die langweilige, repetitive Arbeit gehörten nicht zu den Aufgaben, die sie am liebsten verrichtete. Sie mochte es viel lieber Herrenhemden zu glätten, denn ihr gefiel die sorgfältige und präzise Arbeit, auch wenn man den Kragen zum Stärken mit der Spitze des Bügeleisens so lange reiben musste, bis er glänzte.



Mit dem Leiterwagen ging es schliesslich los, um die fertige Ware auszuliefern.

Die meisten Kunden waren Hotels, Restaurants und Geschäftsleute. Es gab damals nur wenige Privatkunden, die den Dienst von Glättern in Anspruch nahmen. Als Lohn bekam Frau Bachmann lediglich Kost und Logie, aber manchmal gab es auch ein wenig Trinkgeld. Ab und zu schrieb sie Briefe an ihre Mutter. Sie berichtet dabei schmunzelnd, wie sie diese manchmal um ein wenig Geld bat, das Wort dabei aber niemals ausschrieb, sondern stattdessen einen kleinen Kreis malte, um zu zeigen, was sie meinte. Mit dem Geld kaufte sie sich dann im Bettio einen Apfel oder eine Birne.

In ihrem Lehrbetrieb nahmen sie die Mahlzeiten immer gemeinsam ein. Dabei gab es schon einmal Dinge, die sie vorher gar nicht gekannt hatte und die ihr merkwürdig vorkamen. Grüner Salat mit Zucker z.B und auch das Sauerkraut schmeckte ihr gar nicht. Sie lacht als sie davon erzählt.

Den Abschluss hat sie schliesslich 1951 gemacht, als sie 20 Jahre alt war. Von der Berufsschule her haben sie zusammen mit den gelernten Schneiderinnen einen Ausflug auf den Zürichsee gemacht und der Lehrmeister lud sie abschliessend zu einem Abendessen in Zürich und dem Besuch einer Oper ein. Dort sah sie sich das Stück «Die lustige Witwe» von Franz Lehár an. Nach der Lehre ging es dann zurück in ihr Heimatdorf Kratzern.

Da ihr Beruf dort aber lediglich belächelt und nicht richtig ernst genommen wurde, entschloss sie sich schliesslich eine 6-monatige Ausbildung zu machen, eine sogenannte kleine Kaufmännische Lehre. Damit wollte sie allen zeigen, dass sie sehr wohl etwas «Anständiges» lernen konnte. Doch obwohl sie diese Ausbildung schliesslich abschloss und die Meinung

anderer damit Lügen strafte, so gab sie am Ende trotzdem nicht viel auf deren Geschwätz. Die Arbeit als Glätterin gab sie darüber jedenfalls nicht auf. Im Gegenteil, sie fand schon bald eine Festanstellung in einer chemischen Reinigung in Romanshorn. Diesen Betrieb mit 6 Mitarbeitern übernahm sie am Ende sogar und das nur 1 ½ Jahre nachdem sie dort begonnen hatte.

Der Beruf hat ihr immer Spass gemacht und sie arbeitete weiter dort, bis sie schliesslich ihren Ehemann kennenlernte, diesen heiratete und mit ihm nach Wädenswil zog. Dort lebte sie als Hausfrau und Mutter von zwei Kindern, hatte ein Tageskind und nahm auch eine Pflgetochter bei sich auf. Den Beruf hängte sie aber auch jetzt nicht an den Nagel, sondern setzte diesen in der Heimarbeit fort, wie ihre eigene Mutter das früher getan hatte und legte das Handwerk erst nieder, als sie 72 wurde.

Ein Bügelbrett hat sie übrigens nie benutzt.

Das war ihr viel zu eng und unstabil. Sie arbeitete lieber auf dem Tisch, den sie mit einer Woldecke und einem Leintuch schützte und diese Gewohnheit hat sie in all den Jahren beibehalten. Den Beruf gibt es heute in dieser Art und Weise nicht mehr, aber mit über 50 Jahren Erfahrung, hat Frau Bachmann mit Sicherheit auch einiges an Wandel erlebt und hätte überdies bestimmt viele Geschichten auf Lager.

Ob es nun also um das Glätten geht oder einfach nur um das Leben selbst, in dem auch nicht immer alles glatt läuft... wenn man ihr beim Erzählen zuhört, dann wird einem jedenfalls schnell klar; man könnte noch so einiges von ihr lernen. rku



Danke, Christine

Liebe Christine

Nach über 36 Jahren als Fels in der Brandung in der Stiftung Amalie Widmer beginnt für dich ein neuer Lebensabschnitt. Als Krankenpflegerin FÄ SRK hat deine Reise im Widmerheim begonnen und in der Funktion als Pflegedienstleiterin sowie als Mitglied der Geschäftsleitung gehst du jetzt in den verdienten «Teilzeitruhestand». Mit deiner Menschlichkeit und Fachkompetenz hast du die Kultur in unserem Hause massgeblich geprägt und die stetige Weiterentwicklung gefördert.

Jeden Tag vor sieben Uhr stand deine Bürotüre offen und diese wurde fleissig von allen Bereichen genutzt: «Frau Huber, händ Sie en Moment Ziit?», «Frau Huber, ich het e Frag», «Frau Huber, ich han es Problem.» Immer hattest du für alle und alles ein offenes Ohr und du hast dir Zeit genommen, obwohl dein Bürotisch vor Arbeit oft überquoll.

Im Fokus stand für dich immer das Wohl unserer Bewohnenden. Es war dir ein grosses Anliegen, die palliative Pflege in unserem Haus in allen Bereichen umzusetzen und alle darauf zu sensibilisieren, die Würde und Autonomie eines jeden Bewohnenden zu respektieren und seine Prioritäten in den Mittelpunkt zu stellen. Du hast unser Leitbild nicht nur im Team auf Papier gebracht, sondern auch wirklich tagtäglich gelebt. Dass die Bewohnenden ihre Malzeiten von Buffets auf den Abteilungen aussuchen können, hast du ebenfalls tatkräftig und mit viel Engagement gefördert und unterstützt. Dies hat die Zufriedenheit der Bewohnenden sichtlich erhöht. Auch die Alltagsgestaltung auf den Abteilungen und hausübergreifend war dir ein grosses Anliegen. Denn nebst einer professionellen Pflege und gutem Essen sollten die Bewohnenden auch sinnstiftende Aktivitäten und Einzelbetreuung bei uns erhalten.

In den 36 Jahren gab es auch immer wieder schwierige Situationen und Zeiten. Aber gerade dann hast du es geschafft, Ruhe zu bewahren und zu vermitteln, den Fokus wieder neu auszurichten und positiv nach vorne zu schauen. Damit hast du massgeblich mitgeholfen, das Widmerheimschiff wieder in ruhigere Gewässer zu fahren. Auch wenn du manche schlaflose Nacht hattest, ist es dir stets gelungen, zum Wohle der Mitarbeitenden und Bewohnenden Sicherheit auszustrahlen.

Die letzten Tage vor deiner offiziellen Verabschiedung haben gezeigt, wie vielen Menschen du ans Herz gewachsen bist. Manche Tränen sind geflossen und viele persönliche Gedanken und Wünsche wurden dir auf den Weg gegeben. Dies hat einmal mehr gezeigt, dass dich Mitarbeitende aus allen Bereichen sehr geschätzt haben.

Wir sind sehr dankbar, dass wir längere und kürzere Strecken mit dir gehen und von und mit dir lernen durften. Und wir freuen uns auch, dass du uns nach deinen wohlverdienten Ferien noch etwas mit Rat und Tat und deinem enormen Wissen und Können zur Seite stehst und vorerst nur in den Teilzeitruhestand gehst.^{rwi}

Von Herzen ein grosses Dankeschön von uns allen.

Herzlich Willkommen

Seit dem 16. August 2021 dürfen wir vier zusätzliche Lernende bei uns in der Stiftung Amalie Widmer in ihren neu begonnenen Grundausbildungen begleiten. Majlinda S. kennt das Widmerheim schon seit einigen Jahren. Sie absolvierte bereits im März 2017 den Lehrgang zur Pflegehelferin SRK in unserem Haus erfolgreich. Nun hat sie sich entschieden, die verkürzte 2-jährige Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit im August 2021 zu starten. Dieser verkürzte Lehrgang ist für erwachsene Personen mit mindestens 2 Jahren Berufserfahrung im Bereich Pflege und Betreuung geeignet.

Auch Sunanda S. konnte sich während einem Sozialjahr bei ihrem Praktikum bereits einen ersten Eindruck in der Stiftung Amalie Widmer verschaffen. Die daraus erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen haben sie dazu bewegt, im August 2021 die Ausbildung zur Assistentin Gesundheit und Soziales zu beginnen.

Ihren allerersten Tag bei uns in der Stiftung Amalie Widmer hatten Nico H. und Rafaela P. am 16. August 2021. Sie beide beginnen die 2-jährige Ausbildung als Assistent/in Gesundheit und Soziales.

Wir wünschen allen viel Freude an ihrer Tätigkeit. mbr



Vorne von links nach rechts: Rafaela P., Majlinda S; Hinten von links nach rechts: Sunanda S., Nico H.



Feier - berufliche Erfolge 2021

Grund zum Feiern hatten wir am 8. Juli 2021 wahrlich genug. In der Stiftung Amalie Widmer haben im Bereich Pflege 4 Fachfrauen Gesundheit, 3 Assistenten/innen Gesundheit und Soziales und im Bereich Hospitality eine Fachfrau Hauswirtschaft ihre Grundausbildungen erfolgreich abgeschlossen. Des Weiteren haben je eine Fachfrau und ein Fachmann die Ausbildung in der Aktivierung und Alltagsgestaltung sowie auf Tertiärstufe die Ausbildung zur Pflegefachfrau HF erfolgreich absolviert.

Herzliche Gratulation!

Massgeblich an diesen Erfolgen beteiligt ist Frau Gerti Keller, die seit gut 10 Jahren als Ausbildungsverantwortliche im Bereich Pflege in der Stiftung Amalie Widmer unseren Lernenden jederzeit und in allen Belangen sach- und fachkundig zur Seite stand. Für Gerti war diese Arbeit immer auch eine Herzensangelegenheit. Durch sie wurden Lernbegleitungen im Sinne des «Kompetenzorientierten Lernens in der Praxis», «Lernen am Rapport» sowie Lernaufträge, ins Leben gerufen. Dies sind nur einige konstruktive Lernhilfen, die Gerti in der Stiftung Amalie Widmer eingeführt hat. Für ihre jederzeit kompetente Arbeit, ihre hilfsbereite, positive, freundliche und lustige Art, kurz ihr gesamtes Wesen, sind wir sehr dankbar. Sie war eine echte Bereicherung.

Wir wünschen Gerti Keller alles Gute zur Pensionierung! *mbr*



Herbstmarkt

Am 28. August 2021 fand auf dem Stricklerareal ein Herbstmarkt statt. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Pflegewohngruppe waren mit einem Stand vertreten, an dem Plätzlidecken, Konfitüre, Löwenzahnhonig, Kräutersalz und getöpferte Windlichter angeboten wurde. Alles wohlgerneht selber hergestellt. Frau Ella Zablonier, Präsidentin des Klöppelvereins Horgen, bot am Stand des Klöppelvereins Horgens wunderbare Klöppelwerke an und an einem weiteren Stand verkaufte sie frisches Gemüse aus dem Garten der Mehrgenerationensiedlung Strickler. Mieterinnen und Mieter der Siedlung und auch die Bewohnenden vom Widmerheim haben fleissig gebastelt und boten ihre Ware zum Verkauf an. Zu Kaffee und Kuchen oder einer Wurst vom Grill, genossen zahlreiche Besucher bei schönstem Wetter den Herbstmarkt auf dem Stricklerareal. *mbr*



Im Gespräch mit Monika Bondolfi

Pflegefachfrau, Leitung Nachtdienst SAW



Du arbeitest bald 17 Jahre in der Stiftung Amalie Widmer und bist seit dem 1. Juli 2021 neu die Leitung des Nachtdienstes. Arbeitest du ausschliesslich in der Nacht?

Ja, 17 Jahre Stiftung Amalie Widmer und ja, ich bin zu 70% eine «Nachteule» (lacht).

Hast du auch schon im Tagdienst gearbeitet?

Angefangen habe ich mit 70% im Nachtdienst und später 30% auf der Demenzabteilung im 1. Stock. Danach wurde ich schwanger und reduzierte mein Pensum auf 50%. Aktuell arbeite ich wieder 70%

Wie bist du zu deinem Job in der Stiftung Amalie Widmer gekommen?

Oh, das ist eine schöne Geschichte. Ich komme aus der Slowakei. Damals im Jahr 2004 gehörte die Slowakei noch nicht der EU an. Ich habe viele Bewerbungen verschickt und immer nur negative Antworten erhalten. Daraufhin meldete ich mich beim RAV in Thalwil. Ich sagte zu einer Mitarbeiterin: Ich bekomme nur Absagen, obwohl diese Institutio-

nen gar nicht wissen, wie gut ich bin (lacht). Die Mitarbeiterin hat mir dann bei der Formulierung meiner Bewerbung geholfen.

Mein Deutsch war zu dieser Zeit wirklich nicht sehr gut. Kurze Zeit später bekam ich einen Anruf von Frau Huber und eine Einladung zum Vorstellungsgespräch in der Stiftung Amalie Widmer. In der Slowakei habe ich die Ausbildung zur Kinderkrankenschwester gemacht. Damit mein Diplom in der Schweiz anerkannt wurde, brauchte ich einen Anpassungslehrgang. Diesen ermöglichte mir Frau Huber. Ich bin ihr dafür sehr dankbar.

Was findest du besonders spannend oder herausfordernd an der Arbeit im Nachtdienst?

Für mich sind das Team und die Zusammenarbeit ganz wichtig. Im Nachtdienst ist jeweils eine diplomierte Pflegefachperson,

eine Fachperson Gesundheit und Assistenzpersonal anwesend und jeder nimmt dabei seinen Aufgabenbereich wahr. Als Dipl. Pflegefachfrau treffe ich viele Entscheidungen und ich bin froh darüber, dass ich so ein tolles Team habe, auf das ich mich auch in schwierigen Situationen verlassen kann. Im Notfall kann man zur Unterstützung noch den Pikettdienst rufen. Am Tag bekommt man sicher mehr über den gesundheitlichen Zustand der Bewohnerinnen und Bewohner mit, deshalb ist auch der Übergaberapport zwischen dem Spät- und Nachtdienst sehr wichtig. Dies besonders deshalb, weil wir vom Nachtdienst auf allen Stationen arbeiten und dabei den Überblick behalten müssen.

Leiden die sozialen Kontakte und das Familienleben an den Arbeitszeiten?

Anfänglich, als meine Kinder, ich habe 2 Jungs, noch klein waren, war es eine grosse Herausforderung. Direkt nach der Arbeit musste ich die Kinderbetreuung

übernehmen, da mein Mann auch arbeitstätig war und ist. In dieser Zeit konnte ich mich jeweils erst nach dem Mittagessen, wenn auch die Kinder ihren Mittagsschlaf hielten, hinlegen. Unsere Tante hat mich an einigen Tagen unterstützt, aber ich frage mich heute schon manchmal, wie ich das alles geschafft habe.

Jetzt sind sie mittlerweile 9 und 13 Jahre alt und sehr selbständig. Wenn ich am Morgen nach Hause komme, kann ich mich bis am Mittag hinlegen und schlafen. Dann koche ich Mittagessen und danach lege ich mich nochmals 1-2 Stunden hin. Ein letztes Mal ruhe ich mich zwischen 19.00 und 21.00 Uhr vor Arbeitsbeginn aus.

Und für Freunde bleibt da noch Zeit?

Ja, das ist mir auch ganz wichtig. Für jemanden, den du gerne magst, findest du Zeit. Gerade vor kurzem war ich mit 5 Freundinnen für ein Wochenende im Tessin. Das machen wir sicher einmal im Jahr. Es ist für mich wie eine Psychotherapie (lacht).

Du hast dich gut an diesen Lebensrhythmus gewöhnt, so scheint es zumindest?

Ja, ich bin von Natur aus ein Mensch, der sich sehr gut den Gegebenheiten anpassen kann. Es gibt bei allen Dingen Positives und Negatives.

Hast du noch Verwandte in der Slowakei?

Ja, meine Eltern. Ich habe sie letztes Jahr gesehen. In der Slowakei sind die Corona-Bestimmungen viel strenger als in der Schweiz. Deshalb ist es momentan nicht so einfach, sie zu sehen.

Wenn ich gehen würde, müsste ich eine Quarantäne machen.

Inwiefern hat sich deine Tätigkeit mit der Leitungsposition verändert?

Ich bin ehrlich, momentan habe ich mehr im Kopf. Ich mache mir mehr Gedanken und kann nicht mehr, so wie früher, komplett von der Arbeit abschalten. Ich möchte meine Arbeit einfach gut machen und nehme sie auch dementsprechend ernst. Mit der Zeit wird sich dies aber sicher einpendeln.

Wie geht deine Familie damit um?

Wir waren wirklich von Anfang an ein gutes Team. Mein Mann konnte seine Arbeitszeiten so anpassen, dass ich nach Dienstschluss übernehmen konnte. Meine Kinder sind zum Glück sehr selbständig und so klappt das sehr gut.

Gibt es besondere «Geschichten», die sich in der Nacht abspielen?

Als ich in der Stiftung Amalie Widmer begonnen habe, ich erinnere mich sehr gut daran, habe ich eines Morgens einen Bewohner aufgenommen und in den Rollstuhl gesetzt. Danach bin ich mit ihm ziemlich schnell durch die Abteilung gegangen. Meine damalige Bezugspflegerperson hat mich darauf hingewiesen, dass hier betagte Menschen wohnen und diese sich solche Geschwindigkeiten nicht gewohnt sind. Sie hat mich dann selber in den Rollstuhl gesetzt und rannte mit mir über die Abteilung, da wurde mir schlagartig bewusst, was sie meinte. Ich arbeitete zuvor auf einer Intensivstation. Dort musste natürlich immer alles sehr schnell gehen. Aber ich war froh über diese Erfahrung und habe dazu

gelernt.

Welche 3 Adjektive beschreiben dich am besten?

Menschlich, zuverlässig und humorvoll.

Was sind deine Hobbies?

Ich gehe sehr gerne spazieren im Wald. Dann sicher basteln, ich mache zum Beispiel sehr gerne individuelle Glückwunschkarten mit Bildern und Collagen.

Was war früher dein liebstes Schulfach?

In der Grundschule Geschichte, danach Pädiatrie.

Was bringt dich auf die Palme?

Ich habe nicht gerne Menschen, die sich immer beschweren oder reklamieren. Und zu Hause meine drei Männer, die bringen mich manchmal auch auf die Palme! (lacht)

Welche Wünsche hast du für die Zukunft?

Dass ich genügend Personal habe, um den Nachtdienst abzudecken (lacht). Nein, ich habe vor allem hier in der Schweiz gelernt, mit den Menschen so umzugehen, wie ich das selber auch gerne hätte. Das wünsche ich mir auch für meine Zukunft. Ausserdem wünsche ich mir fürs Widmerheim, dass wir in diesen unsicheren Zeiten gemeinsam wieder Fuss fassen und in die Dynamik und das Gefühl der Zusammengehörigkeit zurückfinden dürfen, die wir hatten. Denn der Job ist ein wichtiger Bestandteil im Leben. Ansonsten bin ich wirklich zufrieden, mit meinem Leben, meiner Familie und meinem Umfeld.

Liebe Monika, ich danke dir herzlich für das interessante und offene Gespräch. mbr

Willy's letztes bisschen **Leben**

KAPITEL 20

Sie weint, Tränen sind nicht Verenas Art. Sie weint nicht. Sie schreit ein wenig, ganz kurz und dann ist gut. Jetzt weint sie, sehr. Das schmerzt, es ist meinetwegen und ich kann nichts dagegen tun und ich kann nichts dafür und überhaupt ich bin nicht weggegangen. Ich bin doch hier. Jetzt sagt keiner mehr etwas, auch die Kleine nicht. Sie hat sich erschrocken. Wenn niemand etwas sagt, erwarten sie dass ich etwas sage, ich kann aber nicht. Es kommt nichts. Alle sitzen da und schweigen.

«Ich will nach Hause.» Das ist alles was mir einfällt. Und ich will wirklich nach Hause. «Herr Gutknecht, wie leben sie und ihre Frau zusammen?» Fragt sie mich das im ernst? Wie man halt lebt. «Wie man so lebt.» «Wie ist das? Essen sie gemeinsam? Wer kocht bei ihnen und was unternehmen sie gemeinsam?» «Die Verena kocht. Das macht sie sehr gut. Wir essen, schauen fern und schlafen.» «Also Willy, wir machen einiges mehr als das. Ich jedenfalls.» «Was machen wir den noch?» «Wir gehen spazieren, einkaufen, wir treffen die Kinder und im November da waren wir noch auf einer Kreuzfahrt.» «Ja und wir waren in Kanada bei unserem Mädchen und wir haben mal deine Mutter besucht.» «Du warst schon lange nicht mehr bei meiner Mutter Willy, du drückst dich immer. Und Kanada, das war vor vier Jahren.»

Von der Kreuzfahrt weiss ich nicht viel, wage kann ich mich an das Schiff erinnern jetzt wo sie es erwähnt hat. An Kanada kann ich mich besser erinnern obschon es scheinbar vier Jahre her ist. Hätte man mich gefragt hätte ich gesagt ich war zuerst auf der Kreuzfahrt und dann in Kanada. Mich kann man aber nicht mehr fragen. Ich bin dumm und bringe alles durcheinander. Ich muss den andern einfach glauben. Ich kann nicht dagegen halten, habe nichts entgegen zu setzen. «Streiten sie sich oft?» «Nein.» Das sagen wir wie im Chor. Die kleine Frau hat einen kleinen Kopf und will so viel wissen. «Frau Gutknecht, wie funktioniert das zusammen Leben?» «Ich arbeite noch ein wenig aber zu Hause. Manchmal muss ich Kleider zu Kundinnen bringen, aber nicht oft. Wir haben immer gemeinsam gefrüh-

stückt aber jetzt schläft mein Mann meistens sehr lange. Ich frühstücke ohne ihn und mache mich dann an den Haushalt. Gegen 9.30 Uhr versuche ich meinen Mann dann zu wecken. Bis er richtig wach ist wird es dann meist 10.00 Uhr. Er bekommt etwas Kleines zu Essen und dann geht er in der Wohnung umher, nimmt Dinge aus den Regalen und schaut sie sich an. Um 11.00 Uhr beginne ich das Mittagessen zu kochen. Mittags essen wir etwas Leichtes. Nach dem Essen legt sich Willy vor den Fernseher oder tut so als ob er ein Buch lesen würde. Am Nachmittag gehen wir hin und wieder spazieren. Ich telefoniere jeden Tag mit einer meiner Töchter. Das Abendessen nehmen wir gemeinsam im Wohnzimmer vor dem Fernseher ein. Dann geht mein Mann schon bald wieder schlafen. Ich schaue noch Fern oder lese ein Buch.» Was erzählt die Verena da ich verstehe das nicht, es klingt als würde jeder von uns ein separates Leben führen, als würde sie mich beobachten um Bericht zu erstatten. Genau so klingt das. Ich lese wirklich und ich gehe auch allein spazieren. Ich kann auch einkaufen und zum Arzt gehen und ich fahre das Auto. «Herr Gutknecht sind sie oft müde?» «Nein eigentlich nicht.» «Wenn sie spontan etwas machen könnten, alles was Ihnen einfällt, was wäre das?» «Ich will Heim.» «Sie bekommen von mir ein Rezept, diese Tablette ist wichtig, nehmen Sie sie jeden Tag ein. Ihre Frau wird sie ihnen geben, diese Musterpackung können sie gleich mitnehmen.» Sie drückt der Verena eine Schachtel in die Hand. Sie ist weiss und hat ein blaues und ein violettes Band. Den Namen kann ich nicht lesen, die Verena lässt es ganz schnell in ihrer Tasche verschwinden. «Dieses Medikament soll den degenerativen Prozess des Gedächtnisabbaus verzögern und die jetzigen Fähigkeiten erhalten. Was verloren ist kann leider nicht wieder hergestellt werden. Wir machen gute Erfahrungen mit dem Medikament und es hat wenige Nebenwirkungen. Das Blutbild muss regelmässig geprüft werden. Trinken sie immer genug Herr Gutknecht und essen sie regelmässig. Sie Frau Gutknecht können gerne in eine Angehörigensprechstunde kommen. Es ist wichtig darüber zu sprechen.» Sie schiebt eine Broschüre über den Tisch und steht dann auf. «Bitte melden sie sich noch an der Zentrale für einen nächsten Termin.» «Vielen Dank Frau Dok-

tor.» Jetzt bedankt sich die Verena auch noch für das alles. Warum? «Auf Wiedersehen und bis bald.» Wir schütteln Hände und dann können wir endlich gehen. Wir gehen über den langen grauen Flur und steigen dann in den Aufzug der gerade offen steht. Die Verena drückt einen Knopf und die Türen schliessen sich. «Das war gar nicht lustig.» «Was war nicht lustig Willy?» «Na diese Zusammenkunft, das war nicht lustig.» «Nein da hast du recht, es war wirklich nicht lustig.» Schweigend fahren wir Aufzug. Die Verena ist blass und ich spüre das etwas nicht mehr so ist wie es war und vieles nie wieder so sein wird wie ich es sein sollte.

Ich fühle mich ganz miserabel und möchte eigentlich nicht mehr weiter leben. Ich habe Demenz und werde verblöden. Bis zum bitteren Ende. Ich sehe immer wie ich zerfallen werde und wie ich schliesslich wie Gemüse nur noch da liegen werde. Bei meiner Schwiegermutter im Heim liegen Leute die schon verblödet sind. Endgültig und unwiderruflich verblödet. Einige gehen auf dem Flur umher wie Geister, meist tragen Sie Nachthemden. Eine liegt bei meiner Schwiegermutter im Zimmer und kann nichts mehr sagen und sich auch nicht umdrehen im Bett. Die Schwestern kommen und geben Ihr das Essen ein. Sie kann gar nichts mehr sagen und murmelt unverständliche Sachen vor sich hin. Ihretwegen bin ich nicht gerne dort. Sie hat mir schon immer Angst gemacht.

Die Verena hat sich auch verändert, sie redet ganz langsam und deutlich mit mir, als wäre ich schwerhörig. Sie erzählt mir alles immer wieder aber ich kann es mir trotzdem nicht merken.

Irgendwie quält mich der Gedanke, dass jede andere Krankheit besser wäre als diese. Ich hätte auch einen Tumor haben können oder sonst Krebs oder einen Hirnschlag oder dieses Zitterzeugs. In einem Film den ich einmal mit einer meiner Töchter geschaut habe, es ging um einen Trottel, sagte der, das Leben sei eine Pralinenschachtel, man wisse nie was man bekomme. Der hatte wohl recht, auch wenn er ein Trottel war. Ein Trottel zu sein kann also doch noch gutes hervor bringen.

Unser braunes Sofa ist irgendwie ein Ort der bösen Gedanken geworden. Ich sitze jetzt nicht mehr so

gerne hier und ich fühle mich in meinem Zuhause nicht mehr geborgen. Ich habe ständig Angst etwas Falsches zu machen. Ich weiss nicht wo die Dinge sind, deshalb laufe ich zu oft in der Wohnung hin und her und trotzdem finde ich nicht was ich suche, weil ich nicht weiss was ich suche oder weshalb ich mich eigentlich erhoben habe. «Willy komm wir essen.» Das höre ich gerne, ich esse noch gerne und ich weiss wie es geht. Ich gehe in die Küche und setze mich auf meinen Platz, warte bis mein Teller gefüllt wird und nehme dann das Metallthings in die Hand, das Runde oder das Spitze. Damit geht das Essen in den Mund.

Ich weiss nicht wie viele Tage es jetzt so ist, dass ich weiss, dass ich Demenz habe. Ich weiss aber ganz genau, dass ich wieder zurück will zu dem Tag bevor ich es wusste. Es war besser. Das Essen schmeckt wie immer sehr gut und ich lobe die Verena wie immer nur es scheint ihr nicht so wichtig zu sein wie es immer war. Es ist nämlich sehr wichtig, die Frauen für das Essen das sie kochen zu loben. Wenn einer das nicht macht, ist er selber schuld wenn sie dann irgendwann nicht mehr so gut kocht. Der Ueli hat immer geschimpft, dass die Hilde nicht gut kocht aber der Ueli war auch kein dankbarer Esser. Er ist nach dem Essen sofort in den Schopf verschwunden. Ohne ein Wort, selbst wenn Besuch da war. Das war schon so als wir Kinder waren. Ueli und ich waren ein Jahr auseinander, deshalb waren wir immer zusammen. Peter ist vier Jahre älter und Köbi ist der Älteste, er hatte schon einen eigenen kleinen Hof als ich nach Zürich ausgewandert bin. Peter und Köbi haben das Bauernhandwerk erlernt. Der Ueli wurde Schreiner und ich wurde Bürolist. Damals war es anders als jetzt, besonders bei uns im Dorf. Schreiner und Bauer das waren richtige Berufe. Einer der das KV macht war ein sonderbarer und einer der sich die Hände nicht schmutzig machen will. «Was grübelst du Willy, das tut dir nicht gut.» «Ich grüble nicht. Wo ist eigentlich der Köbi?» «Was, Jakob der lebt doch in Spanien mit dieser Russin, Helena oder Elena.» «Das ist mir entgangen, entschuldige bitte Verena.» «Entschuldige dich nicht Willy, du kannst nichts dafür. Hast du an früher gedacht?» «Ich muss an früher denken, Heute macht mir Angst, gestern weiss ich nicht was war und morgen weiss ich nicht was sein wird.» «Ich

weiss Willy, mach dir keine Sorgen wir bleiben zusammen und ich passe auf dich auf.» Was ist nur mit ihr geschehen, in der letzten Zeit war sie mir nie so wohlgesinnt.

Ich helfe beim Abräumen, das mache ich immer aber jetzt plötzlich ist es nicht mehr abräumen. Es gibt mir ein gutes Gefühl. Ich versorge das Geschirr das die Verena abtrocknet und freue mich, dass ich etwas noch so gut kann.

Auf dem braunen Sofa sehen wir uns eine Sendung an. Eine Frau mit lockigem Haar steht vor einem blauen Hintergrund und zeigt schlimme Bilder. Ich weiss nicht warum wir uns das ansehen. Dann kommt ein Mann und zeigt das Wetter, es wird nicht schneien am Weihnachtsabend sagt er und macht ein enttäushtes Gesicht.

An Weihnachten erinnere ich mich gerne,

umso schmerzlicher ist es, jetzt zu merken, dass ich mich gar nicht erinnern kann. Ich weiss noch als wir klein waren, da gab es keine Geschenke. Ich bin 1944 geboren, das war kurz bevor der Krieg zu Ende war. Im Berneroberrand habe ich allerdings davon nicht so viel mitbekommen, ich war ja auch zu klein, ein Säugling, im Stubenwagen. Als ich vielleicht fünf oder sechs Jahre alt war, da ist einer aufgetaucht, der war als Legionär bei den Alliierten im Krieg und der war in Gefangenschaft bei den Russen. Der war komisch und sehr dünn. Essen hat er kaum bekommen und er hatte eine sehr weite Heimreise. Das ist alles was ich vom Krieg mitbekommen habe. Natürlich habe ich in der Schule später darüber gelernt und meine Eltern sprachen auch nicht selten davon. Wenn jemand im Dorf etwas ganz schlimmes getan hatte dann sagte mein Vater, der sei aber noch nicht so schlimm wie der Hitler und meine Mutter legte energisch den Zeigefinger auf den Mund. Trotzdem, dass es keine Geschenke gab war Weihnachten auf dem Hof wunderbar. Die Mutter hat tagelang nur gebacken und gekocht. Und einmal, ich weiss nicht mehr genau wann das war, bekamen wir ein Radio. Eine grosse Kiste aus Holz mit goldenen Knöpfen und einem Zeiger den man verstellen konnte um die Sender zu suchen. Das musste man ja noch lange machen. Ich habe Radio gehört in der Küche während meine Mutter

Gemüse gerüstet hat immer mit einer ordentlich gebügelten Schürze.

«Wann ist Weihnachten?» «Morgen Willy ist Heilig Abend und übermorgen Weihnachten.» «So so.» Ach du meine Güte ich habe keine Geschenke und keine wenn der Wettermann Weihnachten nicht erwähnt hätte wüsste ich nicht das Weihnachten ist. Ich will das nicht, ich hasse das. Ich stehe auf und gehe ins Schlafzimmer. Ich kann es nicht mehr aushalten. Es frisst mich auf. Ich setzte mich aufs Bett und weiss nicht was ich jetzt hier soll. Es ist noch zu früh um schlafen zu gehen und zu spät um Geschenke zu besorgen. Habe ich überhaupt Geld? Ich weiss nicht wann ich zuletzt Geld ausgegeben habe und was noch in meinem Portemonnaie ist. Ich stehe wieder auf und hole und gehe in den Flur, dort hängt meine Jacke und dort in der Innentasche habe ich immer meine Schlüssel und den Geldbeutel. Ich finde es sofort und empfinde einen kleinen Moment der Freude einfach weil es geklappt hat. In meinem Portemonnaie sind noch Hundert und Zwanzig Franken. Warum ich das unbedingt wissen wollte weiss ich jetzt nicht mehr. Ich lege es wieder in die Tasche und gehe zurück zu Verena in die Stube. Jetzt fällt es mir wieder ein, ich habe noch keine Geschenke. Mit dem Geld kann ich morgen ein Geschenk für die Verena kaufen. Dann gehe ich jetzt unter die Dusche und dann ins Bett. Ich stehe wieder auf, die Verena atmet hörbar aus, «was hast du Verena?» «Wenn du immer aufstehst und herumtiggerst kann ich mich auf nichts konzentrieren.» Entschuldige bitte, ich gehe jetzt duschen und dann ins Bett, dann störe ich dich nicht mehr.» «Du störst mich nicht Willy, versteh mich nicht falsch.» «Ich habe dich schon richtig verstanden.» Ich verlasse die Stube und gehe durch den Flur. Alles ist dekoriert, es kann einem nicht entgehen, dass Weihnachten ist. Wann haben wir das gemacht?

Im Badezimmer ist alles wie immer, nur die Seife, die Runde wurde durch einen Stern ersetzt. Es liegt ein Stern in der Seifenschale. Ein rot weisser Stern. Ich entkleide mich und sehe mich im Spiegel. Ich bin derselbe, bis auf meine Augen. Mein Blick, irgendetwas ist daran anders geworden. Ich kann nicht genau sagen was es ist aber ein Bisschen scheint es als wäre ich nicht interessiert. Im KV hatte ich einen Verkaufslehrgang.

Wir sahen Bilder von verschiedenen Menschen und mussten anhand der Mimik herausfinden wem man am ehesten etwas verkaufen könnte. Ich suchte alle heraus deren Augen ganz weit offen waren. Die mit den halb geschlossenen Lidern kamen mir desinteressiert vor.

Interessant ist allerdings, dass ich mich so lebhaft an Dinge erinnern kann die ich erlebt und gelernt hatte als ich 17 oder 18 war. Jetzt aber stehe ich nackt im Bad und weiss nicht was ich gemacht habe bevor ich ins Bad gekommen bin. Ich steige in die Wanne und nehme die Brause aus der Halterung. Das mache ich immer, ich will ja nicht von zu kaltem oder zu heissem Wasser erschreckt werden. An meinem Arm prüfe ich die Wassertemperatur. Den Wannentöpsel mache ich zu weil es schön ist im Wasser zu stehen. Wasser ist etwas herrliches, ich schwimme auch gerne. Ich stecke die Brause wieder in die Halterung und stelle mich unter den Wasserstrahl. Wasser spritzt in alle Richtungen und es ist so hell in der Dusche wie noch nie. Ich frage mich warum es nicht immer so hell war, es ist besser so, man kann alles besser sehen und der Stoff klebt einem nicht am Körper. Ich stelle das Wasser nicht ab um mich ein zu seifen sondern lasse es weiter über meinen Rücken laufen, wunderbar. Aus der Dusche sehe ich die Kleiderhaken an der Türe und den beschlagenen Spiegel. Wäre doch mein Kopf so in Schuss wie mein Körper. Warum steht DEBK an der Türe, was heisst das, kann ich jetzt auch nicht mehr lesen? Das Wasser ist hoch, man könnte darin Schwimmen wenn die Wanne nicht so klein wäre. Aber ich bin genug geduscht, sauber wie ein kleines Baby. Ich steige aus der Wanne und stehe irgendwie wieder in einer Wanne. Meine Füsse stehen im Wasser, warum ist das jetzt so? «Willy! Was machst du? Es läuft Wasser in den Flur!» Die Verena reisst die Türe auf und ich schäme mich weil ich so nackt vor ihr stehe. «Oh nein Willy, was hast du gemacht?» «Geduscht, das siehst du doch. Was soll ich sonst hier im Bad.» «Willy siehst du das nicht», jetzt klingt sie verzweifelt, sie jammert fast, «du hast die halbe Wohnung unter Wasser gesetzt.» Jetzt läuft Sie aus dem Bad, verwirft die Hände über dem Kopf und flucht. Sie flucht eigentlich nie, ausser wenn es etwas wirklich Schlimmes ist. Was hab ich

nur gemacht, gut das Wasser auf dem Boden ist nicht normal. Es fließt auch in den Flur und die Verena kommt zurück mit einem riesigen Stapel Frotteetücher. Sie wirft die Tücher im Flur auf den Boden und in den Türrahmen unseres Schlafzimmers und sie flucht noch immer. «Hilf mir mal Willy.» Ich bin noch immer nackt, was soll ich helfen? «Nimm deinen Bademantel vom Hacken und zieh ihn an und dann hol mir noch ein paar Tücher aus dem Wandschrank.» Sie schreit nicht aber sie atmet schwer. Ich tappe durch das Wasser zur Tür und nehme meinen Mantel vom Hacken, dann steige ich über die nassen Duschtücher durch den Flur zum Wandschrank. Auch hier ist der Boden nass. «Welche soll ich nehmen?» «Egal Willy egal, schnell wir wollen doch keinen Wasserschaden.» «Ich reisse ein grosses Tuch aus dem Schrank und werfe es direkt auf den Boden damit es gleich das Wasser um meine Füße aufsaugen kann. Dann nehme ich weitere Tücher aus dem Schrank und bringe Sie der Verena. Sie hat die Stube und das Schlafzimmer gerettet, da ist kein Wasser hinein gelaufen. Im Flur liegen die nassen Tücher am Boden und im Badezimmer ist noch immer ein kleiner See. Die Verena erhebt sich aus ihrer knienden Position und verzieht dabei ein wenig das Gesicht. Die Gelenke. «So Willy jetzt gehe ich in den Keller und hole den Wassersauger.» Wassersauger, noch nie gehört aber toll. Ich sage nichts, ich will mich anziehen, ich friere. Ich gehe gerade um die Ecke ins Schlafzimmer, da schreit die Verena wieder auf, nein nicht schon wieder. «Willy nein mein Stoff, den kannst du doch nicht zum Putzen brauchen! Wie soll ich ihn wieder sauber und trocken bekommen? Der ist für das Kleid für die Frau Ehrismann und das Hemd für den Herr Ehrismann.» Was ich verstehe nicht was Sie meint. Ich habe Angst, blicke aber trotzdem in den Flur. Sie hält den Zipfel eines riesigen nassen Tuches in der Hand und ist den Tränen nahe. Es ist das grosse blaue Tuch das ich zuerst aus dem Schrank geholt habe. Ich bin nur noch eine Last weil ich nicht mehr weiss was ich tue.

Mit dem Wassersauger macht sie alles wieder trocken und sauber. Sie schleppt und zieht und hieft und flucht. Den blauen Stoff hat sie in den grossen Wäschekorb geworfen und dann ist es sehr spät und ich schlafe ein, am Küchentisch, im Bademantel.

Sie ist nicht böse aber still und fleissig. Sie sagt nur kurze Sätze und fragt nichts. Sie hat mir einen Anzug bereit gelegt, schwarze Socken und ein dunkelgrünes Hemd. Keine Kravatte, der Anzug ist schwarz. Ist jemand gestorben und ich hab es wieder vergessen? Ich hoffe wirklich nicht, dass ich jetzt auch noch vergesse wenn mir jemand fehlt. Ueli ist schon beerdigt und Brigitte auch. Wo gehen wir hin in diesen schönen Sachen. «Willy schau hier ist sie, deine Weihnachtskravatte mit den Schneeflocken und den Sternen.» Habe ich eine Weihnachtskravatte? «Super wo hast du Sie gefunden?» «Sie war bei den andern Weihnachtssachen. Doris wird sich freuen wenn du sie trägst, sie hat sie dir geschenkt.» Manchmal hilft mir einfach der Zufall. Jetzt weiss ich dank der Kravatte, dass Weihnachten ist und dass wir Doris besuchen. Die Verena trägt eine wunderschöne schwarz goldene Tunika und einen Bleistiftjupes. Sie sieht einfach grossartig aus und ich frage mich wie lange sie mich noch ertragen wird.

Ich trage eine Tüte mit bunt eingepackten Geschenken. Elche und Sterne sind darauf. Wo kommen die jetzt her? Meine Güte ich habe kein Geschenk für die Verena. Ich öffne den Kofferraum und lege die Tüte vorsichtig hinein. Die Verena trägt eine Holzkiste die sie auch noch in den Kofferraum legt. Ich will zur Fahrerseite gehen aber die Verena schiebt mich in die andere Richtung. Ich habe verstanden und ich werde keine Mine verziehen. Ich will nicht wieder alles falsch machen. Ich kann mich wage daran erinnern, dass ich etwas gemacht habe was die Verena zum Fluchen gebracht hat. Was es war weiss ich nicht mehr. Ich weiss noch dass ich geduscht habe und dann war ein Durcheinander. Es schmerzt mich, dass ich das Steuer kampflös überlassen muss oder überlassen will. Ich habe Angst zu fahren.

Die Verena fährt so wie sie immer fährt wenn sie fährt, unruhig, ruckartig und langsam. Es dunkelt ein und wir fahren aus dem Quartier. Doris wohnt in Obengstringen, sie hat keine Kinder, arbeitet die ganze Zeit um teure Sachen haben zu können. Einen Mann hat sie aber schon, schon lange. Er arbeitet auch die ganze Zeit.

Die Verena versucht umständlich vor dem grossen kargen Gebäude zu parkieren, vorwärts, rückwärts, sie

löst ihren Gurt um besser über die Schultern schauen zu können und dann stehen wir endlich in der Lücke. Ich steige sofort aus um das Ergebnis zu prüfen. «Die Räder solltest du noch gerade stellen.» «Ach Quatsch», sagt sie, «so komme ich direkt wieder raus.» Ich mag es nicht wenn der Wagen schlampig in der Lücke steht aber ich sage lieber nichts mehr. Es ist mir kaum gelungen wenn ich mich jetzt mit ihr streite. Sie öffnet den Kofferraum, holt eine Tüte heraus und drückt sie mir in die Hände. Sie selbst nimmt die Holzkiste die daneben liegt.

Im Hausflur riecht es nach Essen. Es ist sehr hell, das Treppenhaus ist grossräumig und die Treppen sind breit. Im ersten Stock klingelt die Verena an einer Türe. Ich kenne den Namen an der Türe nicht und ein Gefühl der Furcht überkommt mich. Was wollen wir hier? «Bachmann» steht an der Türe. Eine Frau macht die Türe auf, sie ist vielleicht 40, hat braunen halblange Haare und sieht der Verena sehr ähnlich. Sie trägt eine Brille, eine dunkelblaue Brille und bläst sich gerade eine Haarsträhne aus dem der Stirn. Das ist Doris. Sie umarmt die Verena und dann mich. Ich mach mich ganz steif weil ich irgendwie nicht sicher bin ob es wirklich die Doris ist. «Was ist denn Papa?» «Nichts Liebes, schön dass du uns wieder einmal eingeladen hast.» «Ihr seid doch immer bei mir an Heilig Abend.» Sie schaut mich verwundert an und ich zucke mit den Schultern. «Ausserdem warst du kurz vor der Kreuzfahrt zum Essen hier.» Das weiss ich nicht mehr aber das muss ich ihr nicht sagen. Ein Mann kommt um die Ecke und umarmt die Verena. Dann kommt er auf mich zu und streckt mir die Hand entgegen. Ich habe ihn noch nie gesehen. «Hallo Willy, schön dich zu sehen, wir sollten uns später noch zum Skifahren verabreden.» Ich schüttle ihm die Hand und bin komplett überfordert. Wer ist das. Er zieht mich in eine grosse Halle wo ein graues Sofa steht. Auf dem Sofa sitzen Erika, Christoph und ein grosser Junge. Hätte ich doch gewusst, dass wir Kinder und Enkelkinder treffen, dann hätte ich nachschauen können wie sie alle heissen. Der Jung springt auf und kommt auf mich zu, «Opa altes Haus, schön dass du da bist.» Der Junge umarmt mich und schiebt mich dann zum Sofa, Erika und Christoph stehen auf und umarmen mich

auch. Ich muss weinen. Die Tränen kommen einfach. «Warum weinst du denn jetzt Papa», fragt mich die Erika und wischt mir mit ihrem rot glänzenden Ärmel übers Gesicht. «Ach ich freue mich einfach euch alle zu sehen.» Eigentlich weine ich weil ich Angst habe und weil ich so schlecht bin. Schlecht und dumm, ich weiss nicht wer die Leute genau sind. Es sind Menschen hier die mir ganz vertraut sind und andere die mir irgendwie nichts sagen. Ich bin sicher sie alle gehören zu meiner Familie. Die Verena ist meine Frau das ist klar. Die jüngeren Frauen sind Doris und Erika, der eine Mann ist Christoph. Das ist der Mann von der Erika. Der andere Mann muss also der Mann von der Doris sein. Zu wem gehört der grosse Junge? «Silvan schau mal nach Luna bitte?» Das sagt die Erika zu dem Jungen. Ich habe ihn im Krankenhaus gesehen mit einem Mädchen. Er ist mein Enkel, Silvan ist mein Enkel. Er ist schon fast erwachsen. Wo war ich nur? Der Junge geht ohne zu antworten die Treppe hoch, die direkt aus der Halle in eine obere Etage führt. Eine Treppe die zu schweben scheint. Er verschwindet in einem Zimmer. «Willy, hast du schon den wunderbaren Baum gesehen den die Doris geschmückt hat?» «Hey das war nicht nur die Doris, ich habe auch meinen Beitrag geleistet, das Riesending musste erstmal hier hinein kommen.» «Ja Röbi du hast geholfen und zwar sehr, die Spitze habe ich von der Galerie oben aufsetzen müssen.»

Ein riesiger Baum steht in der Halle unter der Galerie. Ich weiss nicht worauf ich mich konzentrieren soll. Sie hat ihn Röbi genannt, das ist die Abkürzung für Robert, stimmt ihr Mann der heisst Robert und mit Robert fahre ich im Januar immer Ski. Wir fahren nach Interlaken und übernachten dort in einem schönen Hotel. Dann fahren wir am Morgen ganz früh mit dem Auto und den Skiern auf dem Dach nach Grindelwald. Das machen wir seit vielen Jahren. Immer drei Tage lang. Jetzt fühle ich mich besser, ich kenne alle die da sind.

Die Handlung und alle handelnden Personen sind frei erfunden. Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen wäre rein zufällig.

TEXT: Melissa Schärer; Mitarbeiterin SAW
Anmerkung der Redaktion: «Willy's letztes bisschen Leben»
ist ein Gasttext, der von uns nicht redigiert wird.



Ätherische Öle - Teil 2

Ätherische Öle wirken nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Sie können Gelassenheit schenken und uns fröhlich stimmen. Sie lindern Ängste und Anspannungen, können aber auch das Immunsystem stärken und sogar Schmerzen entgegenwirken. Gerade in der palliativen Pflege werden ätherische Öle aufgrund ihrer vielseitigen Wirkung schon seit Jahren erfolgreich in der Aromatherapie eingesetzt.

Wir werfen in diesem zweiten Teil einen Blick auf einige ätherischen Öle, die sich besonders im Herbst grosser Beliebtheit erfreuen.



Bergamotte
Duft: frisch,
fruchtig, herb,
süsslich

Das Öl der Zitruspflanze Bergamotte wird schon seit Jahrhunderten in Parfüms eingesetzt und ist besonders markant im Kölnisch Wasser. Auch der beliebte Earl-Grey-Tee zeichnet sich durch das Aroma der Bergamotte aus. Der erfrischende Duft des Bergamottöls hat die Kraft, gereizten Situationen die Spannung zu nehmen, kann jedoch auch niedergedrückte Stimmungen wieder anheben, womit es ähnlich dem Lavendelöl, das wir in der letzten Ausgabe vorgestellt haben, ausgleichend wirkt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich diese beiden Öle hervorragend kombinieren lassen. Eine

Besonderheit des Öls ist seine Wirkung bei seelischen Tiefpunkten. Da es aufmunternd wirkt und neue Zuversicht weckt, kann es besonders im Spätherbst dabei helfen, ein drohendes Wintertief abzufangen. Genau wie beim Lavendel kann man einige Tropfen auf ein Taschentuch geben und dieses einstecken, um damit an grauen Tagen wieder etwas «Licht» in den Alltag zu bringen. Allerdings darf dieses Öl niemals direkt auf die Haut aufgetragen werden, sondern immer vermischt mit einem Trägeröl (z.B. Mandelöl), da es bei direktem Kontakt zu erhöhter Lichtempfindlichkeit der Haut kommt.

Korrekt angewendet ist Bergamotte nicht nur stimmungsaufhellend, sondern wirkt auch stark antibakteriell und kann sogar dabei helfen Fieber zu senken.

Gewinnung: Das ätherische Öl der Bergamotte wird aus den Schalen der Früchte gewonnen. Bis zu 200 Kilogramm der ansonsten ungeniessbaren Früchte werden gebraucht, um 1 Liter Öl herzustellen.



Süßorange

Duft: frisch,
fruchtig, klar,
süßlich



Thymian

Duft: intensiv,
würzig, herb,
warm

Das ätherische Öl der Süßorange ist ein aktivierendes Öl, das für Heiterkeit und Lebenslust sorgt. Das intensiv nach Orangen duftende Öl bringt Schwung in den Tag und erfrischt die Sinne, womit es besonders bei Trägheit und Müdigkeit den nötigen Energiekick geben kann.

Es wirkt in bestimmten Situationen jedoch auch beruhigend auf das Nervensystem, denn das Öl wirkt sich entspannend auf die glatte Muskulatur aus, also die Art der Muskulatur, die wir nicht willkürlich steuern können, sondern ein Teil unserer Blutgefäße, Atemwege und innerer Organe ist. Daher wirkt es sich unter anderem positiv auf hohen Blutdruck, Magenkrämpfe und Durchblutungsstörungen aus.

Die Kosmetikbranche nutzt vor allem die hautpflegenden Eigenschaften des Öls. Es bindet freie Radikale und Antioxidantien, unterstützt die Bildung von Kollagen, hilft gegen Cellulite und regt die Zellerneuerung an, wodurch es nicht nur aufgrund seines Duftes mit Jugendlichkeit in Verbindung gebracht wird. Bei der richtigen Anwendung kann das Öl sogar Hautunreinheiten bis hin zu Akne entgegenwirken. Da es aber stark entfettend wirkt und Reizungen verursachen kann, sollte es niemals pur auf die Haut aufgetragen werden.

Gewinnung: Das ätherische Öl der Süßorange wird durch Kaltpressung gewonnen. Die Schalen von rund 300 Kilogramm frischen Früchten sind notwendig, um 1 Liter Orangenöl pressen zu können.

Tipp: Da das Öl förmlich zum «Reinbeissen» riecht, kann es bei Appetitlosigkeit eingesetzt werden und als Raumbeduftung bei Gesprächsrunden wirkt es kommunikationsfördernd.

Das altgriechische Wort *Thymos* bedeutet Lebenskraft und beschreibt damit eine Gemütslage des Menschen, die Tatkraft ausstrahlt. Bereits die Griechen nutzten Thymianöl zur Massage, um den Mut und die Kraft zu stärken. Das Öl regt das Denkvermögen an und seine stimmungsaufhellende Wirkung wird auch heute in der Aromatherapie bei Mutlosigkeit, Depressionen und Erschöpfungszuständen eingesetzt.

Bei Erkältungskrankheiten eignet sich das Öl besonders zur Inhalation oder zur Einreibung. Es wirkt krampflösend in den Bronchien, schleimlösend und antibakteriell. Das Öl ist zudem hustenreizlindernd und kann sowohl bei Entzündungen der oberen Atemwege, als auch bei einer Bronchitis eingesetzt werden. Nicht geeignet ist das Öl jedoch bei Menschen mit Asthma und chronischen Atemwegserkrankungen, da die Bestandteile des Thymianöls in diesen Fällen zu einer akuten Atemnot führen können.

Ätherisches Thymianöl besitzt krampflösende, schmerzstillende und entzündungshemmende Eigenschaften. Daher erstreckt sich sein Wirkungsspektrum auch in den Bereich von Magen-Darm-Erkrankungen und rheumatischen Beschwerden. Ausserdem hilft es gegen Akne und Hautunreinheiten, sollte jedoch niemals unverdünnt angewendet werden. Es besitzt antivirale, antibakterielle und antiseptische Eigenschaften.

Gewinnung: Das Öl wird gewonnen durch die Wasserdampfdestillation des frisch blühenden Krautes. Für 1 Liter Öl werden 100-150kg davon benötigt.

Bei der Anwendung von ätherischen Ölen ist es von Vorteil darauf zu achten, dass es sich um ein reines ätherisches Öl handelt und nicht um ein synthetisches Produkt. Die sogenannten naturidentischen Öle riechen zwar in der Regel genau wie ihre echten Pendanten, enthalten aber deutlich weniger Inhaltsstoffe.

Ob zur Selbstbehandlung oder als unterstützende Therapieform in der Pflege, ätherische Öle dürfen in ihrer Potenz nicht unterschätzt werden. Konsultieren Sie daher vor jeder Anwendung die Fachliteratur und/oder eine Fachperson. *rku*

Herbstliche

Butternuss-Kürbis-Suppe

Zutaten

1 kg	Butternuss-Kürbis
6-12	Specktranchen
6	Holzspiesschen
2 EL	Butter
2	Schalotten
3 EL	Mehl
8 dl	Gemüsebouillon
2 dl	Rahm
	Salz, Pfeffer und Muskat nach Bedarf
1 EL	Bratbutter

Tipp

Die Suppe kann 1 Tag im Voraus zubereitet und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Kurz vor dem Servieren heiss werden lassen, mit dem Mixstab aufschäumen und die Spiessli braten.

Zubereitung

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Dabei 6-12 fingerdicke Stücke Kürbis, ca. 4cm lang, zur Seite legen. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und übrige Kürbisstücke ca. 5 Min. andämpfen. Mehl begeben und ca. 2 Min. mitdämpfen. Bouillon dazu giessen und kurz aufkochen, bevor die Hitze reduziert wird. Zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln.

Danach alles mit dem Mixstab pürieren und die Suppe durch ein Sieb streichen. Giessen Sie den Rahm dazu und lassen Sie die Suppe heiss werden. Schmecken Sie die Suppe nach eigenem Ermessen mit Pfeffer, Salz und Muskat ab.

Die zur Seite gelegten Kürbisstücke mit Speck umwickeln und 1-2 davon auf Spiessli stecken. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen und die Spiessli dann rundum ca. 6 Min. anbraten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtupfen und zur Suppe servieren.

Guten Appetit!



Wir gratulieren

Dienstjubiläen von Oktober bis Dezember 2021

10 Jahre:

Marianne Bruno
Biljana Vasiljevic-Zivkovic
Sarah Zehnder
Violeta Zivanovic-Jovic

20 Jahre:

Sedija Huremovic

Hohe oder runde Geburtstage unserer Bewohnenden

80 Jahre:

Anton Kuster

85 Jahre:

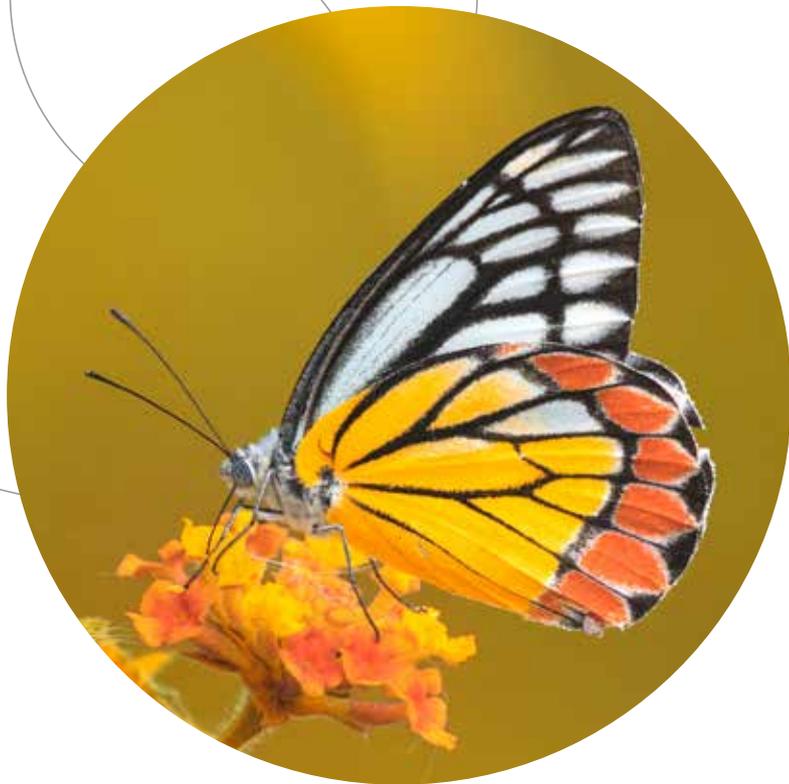
Heinz Baumann

90 Jahre:

Rusen Centinel
Margrit Bachmann
Mario Bianchetti

95 Jahre:

Hermine Buschina
Gudrun Köhler



**«Wenn es dem
Sommer
zu bunt wird,
ist Herbst.»**

Thom Renzie

RundBlick^o

Magazin der **Stiftung Amalie Widmer**, Horgen