

«Früher, als sie noch in der eigenen Wohnung lebte, kochten wir zusammen. Da kam es schon vor, dass Frau Windlin* das Salz in den Külschrank stellte und den Zucker in die Schublade legte. Dann amüsierten wir uns beim Rätseln, wo das Salz wohl sei, und konnten dabei herzlich lachen», erzählt Ruth Widmer. Sie hatte schon vor dem Zeitgut-Engagement Erfahrung mit dementen Personen und fand sie immer liebenswürdig und nett. «Im Gegensatz zu vielen Alzheimer-Patienten wird Frau Windlin nicht von stetiger Unruhe geplagt, sondern ist ruhig und zufrieden,» weiss Ruth Widmer.

Sie wohnte mit Mann und drei Töchtern 34 Jahre in einem Haus, in dem auch betagte Personen lebten. Da war es für sie selbstverständlich, ihnen beim Einkaufen oder anderen Dingen zu helfen. Als die Pensionierung nahte, wechselten sie und ihr Mann ans andere Ufer des Vierwaldstättersees in ein Quartier, in dem sie niemanden kannten. Nachdem sie sich jahrelang intensiv in der Gemeinde engagiert hatte, daneben in einem Pflegeheim arbeitete, wollte Ruth Widmer weiterhin für andere Menschen etwas tun, doch in geringerem Masse. Denn sie will die Pensionierung zusammen mit ihrem Mann geniessen. Drei Monate wanderten die beiden auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela, mit nur dem Nötigsten im Rucksack. «Mein einziger Luxus war Wimperntusche – ohne die geht's nicht mal auf dem Pilgerweg!»,



**Ruth Widmer und Frau Windlin:
Zufrieden mit dem, was ist.**

«Allein ihre Freude zu spüren, gibt mir extrem viel.»

lacht sie. Auch wenn es hart war, jeden Tag so an die 25 Kilometer über Stock und Stein zu wandern, missen möchte sie die Erfahrung nicht. «Man lernt viel über sich – und auch über andere,» erzählt sie.

Unerschütterliche Treue zu Coop

An einer Zeitgut-Versammlung meldete sie ihr Interesse an einem Tandem-Einsatz an. «Es ist ein flexibles System, das einem viel Freizeit lässt. Auch kann ich es melden, wenn ich nicht hingehen kann, dann übernehmen Angehörige oder Nachbarn den Besuch», erklärt Ruth Widmer. Die Zeitgutschriften stehen bei ihr nicht so im Vordergrund – sie verschenkt sie oft. Ihr ist der persönliche Kontakt wichtiger, verbunden mit dem guten Gefühl, jemandem eine Freude zu machen. Nicole Triponez von Zeitgut schlug ihr vor, jeden Mittwochnachmittag die ganz in der Nähe wohnende und leicht demente Frau Windlin zu besuchen.

Deren Angehörige hatten sich bei Zeitgut gemeldet, da sie den Eindruck hatten, Frau Windlin esse nicht mehr regelmässig und werde immer schwächer. Und siehe da: Dank dem wöchentlichen gemeinsamen Kochen – Lieblingsgericht Pastetli – und dem Mahlzeitendienst stabilisierte sich der Zustand von Frau Windlin zusehends. Die Pastetli holten sie beim Beck – das seien die Besten – und eine ganze Packung

Champignons bei Coop, obwohl es sie in der Migros offen zu kaufen gäbe. Doch da geht Frau Windlin partout nicht hin. Ihr Vater war Gründungsmitglied der Baugenossenschaft ABL, aber ob das wirklich der Grund für ihre Coop-Treue ist, weiss sie selber auch nicht mehr so genau.

Mit 90 Jahren auf Langlaufskiern

«Sie strahlt übers ganze Gesicht wenn ich komme, auch wenn sie meinen Namen laufend vergisst», erzählt Ruth Widmer. «Allein ihre Freude zu spüren, gibt mir extrem viel. Ich fühle mich leicht und zufrieden. Und wenn ich ihr etwas zuliebe tun kann – Blumen oder Pralinen bringen – mache ich das gerne, ich habe ja Zeit.» Es ist keine Belastung für sie, es braucht keine Vorbereitung, nur ein bewusstes Da-Sein. Sie hat auch schon ihre Grosskinder mit zu Frau Windlin genommen, der früheren Kinderkrankenschwester. «Da blüht sie richtig auf, kann herzlich lachen und sich an den Kindern freuen. Mal holte Frau Windlin sogar ihre Mandoline aus dem Schrank, um ein weinendes Kind mit einer ruhigen Melodie zu besänftigen», erinnert sie sich.

Ruth Widmer hat bald gemerkt, dass Frau Windlin eine wahre Sonnenanbeterin ist. So plaudern die beiden – so oft es die Temperaturen erlauben – auf dem Balkon, erzählen sich aus ihrem Leben, von den Kindern und Grosskindern, Frau Windlin von

ihrer Sportbegeisterung und Ruth Widmer von ihrer Arbeit. Frau Windlin ging früher oft in die Berge, mit kurzen Hosen unter den langen und sobald die Sonne schien, verschwanden die langen Hosen im Rucksack. «Sie sitzt auch heute noch, mit 94 Jahren, im Trägershirt im Rollstuhl und rollt die Hose über die Knie», lacht Ruth Widmer, «und mit 90 stand sie noch auf den Langlaufskiern, sie ist unglaublich!» Sie bewundert die Kraft, den ungebrochenen Mut und den Humor von Frau Windlin: «Sie lebt ganz im Hier und Jetzt und ist dadurch ein grosses Vorbild für mich.» Ruth Widmer hat noch nie gehört, dass sich Frau Windlin über irgendetwas beklagt hätte. Auch den Umzug von der eigenen Wohnung ins Pflegeheim erwähnt sie nie, denn sie lebt jeden Moment nach dem Motto: «Man muss sich an dem freuen, was man hat!»

Nur «alte Chräbel» zum Tanzen

Auch bei grauem Himmel gehen sie zusammen raus, zu den Hasen und Ziegen und den Vögeln in der Voliere, denn Frau Windlin ist überzeugt: «Auch Regen macht schön!» Da kann sie über die gackernden Hühner lachen – «das gäbe einen ganzen Suppentopf voll!» – und die leuchtenden Hyazinthen, die weissen Margueriten bestaunen. Sie liebt die Natur aus ganzem Herzen. Sie kann aber auch sehr direkt sein: «Hat der einen dicken Bauch», kommentiert sie einen wohlbeleibten Herrn,

der vorbeispaziert. Und als sie mal zusammen einen Tanznachmittag im Pflegeheim besuchten, tönte es laut und deutlich durch den Saal: «Es hat ja nur alte Chräbel da!»

«Frau Windlin ist eine glückliche, friedliche, liebenswürdige Frau, mit sich und der Welt im Einklang», weiss Ruth Widmer, «das stellt mich so auf. Dank ihr hat sich auch mein Leben entschleunigt. Ich habe heute viel mehr Freude an kleinen Dingen und gehe viel gelassener durchs Leben als vor meiner Bekanntschaft mit ihr.» Und wenn Frau Windlin nicht sprechen mag, dann sitzen die beiden Frauen eben friedlich schweigend unter dem Baum und freuen sich am Zusammensein. Und beim Abschied nimmt Frau Windlin beide Hände von Frau Widmer in die ihren, strahlt sie an und beschwört sie: «Chonsch bald weder!» – «Sicher!»

Ruth Gassmann

* Name geändert