

Seniorenzentrum Mülimatt

Die Zeit im Verlaufe der Zeit

In meiner Antrittsrede als neuer Heimleiter setzte ich die Zeit und unser individuelles Zeitempfinden in den Mittelpunkt. Diese Gedanken und Betrachtungen führe ich in diesem Text weiter aus.

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, gibt es glücklicherweise auch Orte, an denen die Zeit eine andere Bedeutung hat. Das Seniorenzentrum Mülimatt in Oberwil ist einer dieser Oasen. Hier begegnen sich Menschen, deren Zeitempfinden und -erleben sehr unterschiedlich sind. Dies hängt mit ihrem Lebensabschnitt zusammen. Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende und Angehörige teilen mir immer

ner berichten, dass sie erst im Alter gelernt haben, den Moment zu geniessen. «Die Jugend steht am Anfang eines langen Lebens; hat jedoch ein ganz anderes Zeitgefühl als wir Senioren. Die Jungen sind stark eingespannt und können den Moment nicht geniessen, weil immer alles Schlag auf Schlag gehen muss. Wir Alten hingegen haben nur noch wenig verbleibende Zeit und kosten jeden Augenblick aus», sagt ein



wieder ihre Gedanken zum kostbarsten Gut, das wir alle besitzen – der Zeit – mit. Diese Gedanken und Erfahrungen verdichte ich.

Die Weisheit des Alters: Die Zeit aus Sicht der Bewohnenden

«Früher rannte ich immer der Zeit hinterher», erzählt eine Bewohnerin (89), die seit vier Jahren im Mülimatt lebt. «Heute weiss ich, dass jede Minute ein Geschenk ist.» Mit einem verschmitzten Lächeln fügt sie hinzu: «Und manchmal ist es ein Geschenk, wenn ein Tag einfach verstreicht, ohne dass etwas Besonderes passiert.»

Die Perspektive auf die Zeit verändert sich grundlegend, wenn man auf ein langes Leben zurückblickt. Viele Bewohnerinnen und Bewoh-

ner (92). Besonders wertvoll sind für viele Seniorinnen und Senioren die kleinen Rituale: Der morgendliche Kaffee mit Blick über den sonnigen oder wolkenverhangenen Zugersee, das Gespräch mit der Pflegerin während der Morgentoilette, das gemeinsame Singen am Nachmittag. Zeit bekommt eine neue Qualität, wenn nicht mehr die Quantität im Vordergrund steht.

Der Moment in der Fürsorge: Die Zeit aus Sicht der Mitarbeitenden

Für die Pflegemitarbeitenden im Mülimatt bedeutet Zeit meistens ein Spagat zwischen Effektivität und Menschlichkeit. «In meinem Beruf ist es eine tägliche Herausforderung, nebst der Hauptaufgabe

auch einen Moment Zeit für die Bewohnerinnen und Bewohner zu finden», erklärt eine Pflegefachfrau. «Aber genau diese geschenkten Momente machen unseren Beruf so wertvoll.» Die Mitarbeitenden lernen von den Bewohnerinnen und Bewohnern eine ganz andere Art der Zeitwahrnehmung. «Wenn Frau M. mir aus ihrem langen Leben erzählt, während ich ihr beim Anziehen helfe, dann verlangsamt sich die Zeit plötzlich. Ihre Geschichten und Erfahrungen sind kostbar. Sie helfen mir, die Perspektive zu wechseln und das Leben in grösseren Zusammenhängen zu sehen. Es entsteht eine Verbindung über Generationen hinweg», so beschreibt es die Pflegefachfrau.

Die Brücke zwischen den Welten: Die Zeit aus Sicht der Angehörigen

Für viele Familienmitglieder bedeutet der Besuch im Seniorenzentrum Mülimatt eine bewusste Auszeit vom hektischen Alltag. «Wenn ich meine Mutter besuche, schalte ich mein Handy richtig aus», sagt C.F., deren Mutter seit zwei Jahren im Mülimatt wohnt. «Diese Zeit gehört nur uns beiden. Ich habe gelernt, dass Qualitätszeit bedeutet, wirklich präsent zu sein.»

Die Lehren der Zeit: Was wir lernen können

Die verschiedenen Perspektiven im Seniorenzentrum Mülimatt verdeutlichen es: Zeit ist mehr als das Ticken der Uhr. Sie ist der Moment für Beziehungen und Zuwendung. Sie verändert sich im Verlaufe des Lebens stark. In einer Zeit, die von Zeitdruck und Effizienzdenken dominiert ist, können wir von den Erfahrungen im Seniorenzentrum lernen, wenn wir den Bewohnerinnen und Bewohnern Zeit und Aufmerksamkeit schenken.

Robert Stöckli