

Hauszeitung Alterswohnheim Möösli / Juli-August 2008

Glücklich durch Einfachheit!

Das Leben vieler Menschen ist in Gefahr, aus dem Lot zu geraten, weil der Mensch in der schnelllebigen Zeit von heute immer mehr und immer schneller etwas erreichen will. Wir sind einer optischen und akustischen Reizüberflutung ausgesetzt, und können uns der Schnelligkeit, Hektik und dem Stress, der Arbeitsverdichtung und dem Zwang nicht entziehen, alles Mögliche gleichzeitig tun zu müssen. Und selbst Ferien werden oftmals benutzt um sich einem selbst gewählten Ferienstress hinzugeben!

Weniger ist mehr!

Viele Leute suchen heute einen Weg, zur Ruhe zu kommen, und dies auf erstaunlichen Wegen. Geschäftsleute in leitender Stellung suchen oft eine Auszeit in einem Kloster oder nehmen an Exerzitien teil. Auch die Wiederentdeckung des Fastens gehört dazu. Der Geschmack eines Apfels nach einer Fastenwoche soll selbst durch ein Gourmetgericht nicht zu stoppen sein. Auch von verschiedenen religiösen Kulturen lernen wir zur Ruhe zu kommen, vom buddhistischen Zen: dreimal 25 Min nur sitzen und atmen, dazwischen 5 Min meditatives Gehen, so langsam, dass man kaum vorwärts kommt. Auf das Tempo kommt es nicht an! Auch die vielen tausend Pilger, die jährlich auf den Jakobsweg durch Spanien wandern, suchen die Einfachheit. „Du tust nichts anderes als gehen. Einen Schritt nach dem anderen zu setzen. Du musst nur gehen, - nicht mehr - und du darfst dein eigenes Tempo bestimmen!“ Der erstaunliche Pilgerboom zeigt die Sehnsucht nach ursprünglichen Lebenserfahrungen. Auch andere Trends stützen die Beobachtungen: es gibt eine neue Lust zum einfachen Leben, vom Handarbeiten bis zum Barfusslaufen, vom Velofahren und Schlafen im Stroh!

Ein ausgewogenes Leben zu führen scheint also nicht einfach gegeben zu sein. Das Alter bringt viel von dem mit, was jüngere Menschen so sehr suchen. Wenn ältere Menschen die Perlen des Rosenkranzes durch die Finger gleiten lassen, und dabei an all ihre Lieben denken, so kann das sehr meditativ sein. Wenn langsam gehen zum Schicksaal wird, kann eine Lebensaufgabe darin bestehen, sich an den kleinen Dingen im Alltag zu freuen. Wenn der Rollstuhl zum Meditationskissen wird und ich ganz auf mich gestellt bin, spüre ich am besten, welche Menschen mir echte Freunde sind. Wenn meine Hände Masche an Masche setzen und mein Strick-

zeug zu einem Ganzen wird, oder wenn ich Perle an Perle reihe, kann ich in dieser Einfachheit etwas zur Kunst entstehen lassen.

Wenn weniger mehr ist, so kann das für viele Menschen auch heissen, dass heilsames Aufräumen angesagt ist. Für Menschen, die nicht loslassen können, die Erinnerungsdöschen und Schubladen voll Krims-Krams sammeln kann es heilsam sein mit sortieren zu beginnen. Es ist das, worin uns die Menschen im Alterswohnheim bereits voraus sind. Sie haben ihre Wohnung, ihr Gut bereits sortiert bevor sie ins Wohnheim kamen. Sie haben Wichtiges von Unwichtigem getrennt, haben Entscheidungen getroffen und haben Ordnung gemacht. Wer kennt nicht das gute Gefühl nach einem Aufräumtag? Wer sich von Dingen trennen kann, der übt das Loslassen, der schafft Raum und die Energie kann langsam wieder fliessen. Dinge sortieren heisst auch, sein Leben sortieren. Diese Suche nach dem einfacheren Leben, nach dem „Weniger ist mehr“ berührt die zentralen Lebensfragen. Das Einfache schätzen und mit allen Sinnen erleben anstatt sich mit Unwesentlichem zumüllen, diese Lebenskunst muss heute offenbar wieder erlernt werden. Wir können es lernen von den Alten in den italienischen Bergdörfern, oder von „Möösli – Bewohner und Bewohnerinnen“ : gelassen auf einer Bank sitzen und dem lieben Gott ins Fenster schauen.

Rückblick

Am **21. Mai** führte uns eine Fahrt über die Grenze nach Bangs im Vorarlberg. Dort besichtigten wir die Lilienfelder im Naturschutzgebiet und eine Bewohnerin staunte nicht schlecht, dass es so etwas ganz in unserer Nähe gebe! „Wenn ich das früher gewusst hätte, wäre ich bestimmt mit meinem ‚Mann seelig‘ auch einmal dahin gefahren.“ Zum Glück haben unsere Chauffeure Franz und Steffi Lüchinger eine Spezialbewilligung eingeholt, und sind mit Bus und Auto durch die Kies- und Wiesenwege gefahren, denn sonst hätten wir mit unseren Rollatoren und Handstöcken wohl kaum das schöne Stücklein Erde sehen können.



14. Juni Ludwig Angerer spielte für uns bekannte Melodien. Er verstand es ausgezeichnet die Bewohnerinnen und Bewohner zum Mitklatschen und mitsingen zu animieren . Gar zu schnell waren die zwei Stunden vorbei. Wir freuen uns auf das nächste Mal.

Am **24. Juni** ging es noch einmal mit einem Bus voll Leute talabwärts nach Oberriet. Wir besuchten die Vogelscheuchen – Ausstellung und mit viel Gelächter wurden Sprüche geklopft, Vogelscheuchen umarmt und Pärchen posierten zum Fotografieren. Nicht alle 400 Figuren konnten besichtigt werden, doch Hauptsache war, dass wir unsere selber hergestellten Kreaturen an einem guten Platz an der Hauptstrasse fanden. Unsere hölzerne Vogelscheuche, gesägt von Helmut Lenherr und bemalt von Maria Schöb durfte sogar den Polizeistützpunkt bewachen! Die andere Vogelscheuche, die von vielen fleissigen Händen gestrickt und genäht wurde, thront hoch über der Hauptstrasse und überblickt den rollenden Verkehr. Den Ausflug abgeschlossen haben wir im Restaurant Krone mit Fruchtsalat und Glace.

Personelles



Wie ihr sicher schon wisst, bin ich Marina Klingler. Ich wohne seit 8 Jahren in Gams und mir gefällt es super hier vor allem die Natur und die Ruhe die man hier hat. Früher wohnte ich in Winterthur. Das heisst, ich bin von der Grossstadt aufs Land gezogen.

Ich absolvierte die 5. bis 9. Klasse in Gams. Da ich noch nicht schlüssig war, was ich wirklich lernen wollte, ging ich ins Haushaltslehrjahr in Sargans. Dort wurde mir bewusst, dass ich gerne mit Lebensmitteln arbeite und einfach gerne koche. Weil ich so gerne koche, suchte ich eine Attestlehrstelle als Küchenangestellte. Ich ging dann an verschiedenen Orten schnuppern und der Beruf gefiel mir sehr gut. Im Alterswohnheim Möösli machte ich auch eine Schnupperlehre und weil es mir so gut gefiel, bewarb ich mich noch in derselben Woche. Da ging das „Daumen drücken“ los, ob ich die Lehrstelle bekomme oder nicht. und dann endlich bekam ich Bescheid, dass Ich die Stelle bekomme, „juhui“. Ich freute mich riesig.

Die 2 Jahre gingen so schnell vorbei da kam auch schon das Qualifikationsverfahren. Die Prüfungen waren gut gegangen und als ich den Bescheid bekommen habe, dass ich mit einer Note 5 bestanden habe ging es mir einfach super. Und ich dachte, ich setze noch 2 Jahren an, um die Kochlehre zu erlernen. Glücklicherweise darf Ich im Alterswohnheim Möösli die Kochausbildung zu Ende machen.

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen bedanken, die mich unterstützt haben, und an mich geglaubt haben. Bedanken und vor allem bei Erich, meinem Lehrmeister, der mir so viel gezeigt hat und mir so viel beigebracht hat.

Ich freue mich so sehr auf die weiteren 2 Jahre bei euch zusammen zu arbeiten.

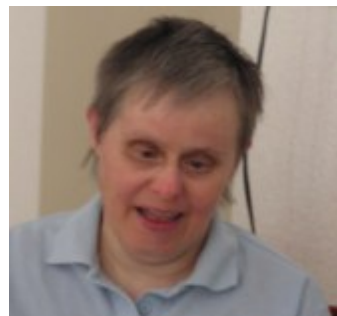
Geburtstage Juli / August



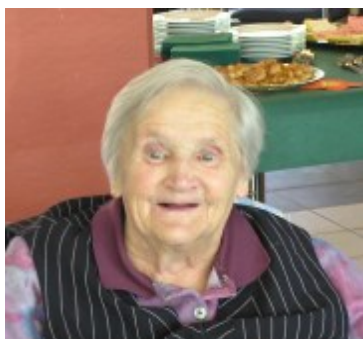
Elsbeth Martin 3.7.1948



Hanna Kaiser 16.8.1915



Regula Schöb 16.8.1956



Agnes Lenherr 10.8.1918



Emma Dürr 25.8.1910



Wir nehmen Abschied

Frau Marianne Schildknecht ist am 4.7.1916 geboren und am 29.6.2008 gestorben.

Sie wohnte seit 13.1.1997 bei uns im Alterswohnheim Gams

Ausblick

Wir freuen uns auf einige frohe Anlässe in den beiden kommenden Sommermonaten. So ist im Juli und August je ein Grillabend geplant, ein Abend mit Boggia-Spiel im Freien und ein weiterer Nachmittags- Ausflug für reiselustige Bewohnerinnen und Bewohner. Dieser ist am 12. August vorgesehen, wenn das Wetter es erlaubt. Erfahrungsgemäss ist nicht Regenwetter für alte Menschen ein Hindernisgrund zum Reisen, sondern eher Hitzetage. Also wir bitten um Verständnis, wenn ein Ausflug bei heissem Sommerwetter abgesagt wird. Am 20. August ist eine Olympiade vorgesehen, wir werden ab 14.00 Uhr Wettkämpfe und Spiele aller Art durchführen, Spass soll im Vordergrund stehen!

Für alle die nun noch Langeweile haben oder sonst gerne knobeln habe ich hier ein

Rätsel

- Es hängt an der Wand ohne Nagel und Band,
- von jemand gewebt, der krabbelt und schwebt.

- Dort steht ein kleiner Mann mit einem roten Kopf;
- Dem streicht man über Köpfchen, schon brennt sein ganzes Schöpfchen.

- Lach ich,so lacht er auch, weine ich, so weint er auch,
- winke ich, so winkt er auch, nicke ich, so nickt er auch
- Wer dem Burschen will zu Laibe, der haut prompt in eine Scheibe.

- Es schwebt daher ganz kugelrund, durchscheinend, leicht und herrlich bunt.
- Entstanden ist's durch einen Hauch, lang lebt es nicht, bald platzt sein Bauch.

- Wer ist im Wald der kleine Mann, der nur auf einem Bein stehen kann?
- Trägt einen grossen, bunten Hut, mal ist er giftig und mal gut.

Wer eine oder mehrere richtige Lösungen herausfindet, bitte bei Steffi oder Rita abgeben.

Heimleiterin auf Reisen



Vor drei Jahren spendeten die Atelierfrauen den Verkaufserlös zu Gunsten der Erhaltung des kleinsten Spitals der Schweiz, i Sta. Maria im entlegenen Val Müstair. Zusammen mit Franz durfte ich das Alterswohnheim Möösli bei der Eröffnung und Verdankung vertreten.

Nach einer verregneten Fahrt über Flüela- und Ofenpass bezogen wir unser Hotelzimmer in Müstair. Der Spaziergang durchs Dorf zeigte sich auch nicht trockener. Aber trotzdem sind uns die vielen Blumenfenster und die liebevoll bepflanzten Gärten aufgefallen. Zum grossen Glück liess der Regen in der Nacht nach.

Am nächsten Tag folgte eine ganze Reihe an Darbietungen, Reden, Apero und Speis und Trank. Herr Andri, der Direktor des Gesundheitszentrums führte voller Stolz die Besucher durchs Haus. Nebst modernen Einrichtungen an Röntgenapparaten und Laborgeräten für das Spital mit 7 Betten, gehört ein Alters- und Pflegeheim mit 30 Betten dazu. Das Zentrum ist ausgestattet mit einer Gebärabteilung, Operationssaal, Zahnarztpraxis und Spitexzentrum.

Die Dankesreden wurden mit vielen Einlagen der Talbevölkerung abgerundet. Ein grosser Umzug durch die Gemeinde begleitet auch von Südtirolern Gruppen und angeführt von der Bürgermusik war der Mittelpunkt des Tages.



Gegen Abend traten wir den Heimweg an. Von der Landschaft über die Pässe war auch diesmal nichts zu sehen. Durch dicken Nebel mussten wir durch. Aber alles geht einmal zu Ende. Ich war sehr froh, wieder im Rheintal anzukommen – auch im Regen.

Zuguterletzt:

„Mein Geldbeutel muss aus Zwiebelleder sein.“ „ Wie kommst du denn darauf?“ „Jedesmal, wenn ich hinein schaue, kommen mir die Tränen.“

IMPRESSUM:

Ausgabe: 6 x Jährlich

Herausgeber: Alterswohnheim „Mööslì“

Redaktion: Rita Flühler

Gestaltung und Druck: Steffi Lüchinger / Markus Lenherr