s'Churfirschte HEFTLI

Alterszentrum Churfirsten
9650 Nesslau

23. Jahrgang; 3. Ausgabe: Dezember 2020

Inhalt

Vorwort «Der Zauber der Hoffnung»	2
Wintergedicht «Wenn es Winter wird»	3
Zum Gedenken	4
Geburtstage	5
Leckere Winter-Rezepte von Anina Bühler	6
3 Dienstjubiläen und 1 Pensionierung	8
Portrait Marlies Janssen: Leitung Betreuung und Pflege	10
Was kann man tun, um gesund durch den Winter zu kommen	14
Auflösung Wettbewerb «Herbst»	16
Bilderrätsel	17
Wettbewerb «Winter»	18
Interview Bewohner: Elise Abderhalden	19
Weihnachten für Elfriede	23
Seelsorge: «Wozu das alles?» Pfarrer Emil Hobi	26
Amélie Güttinger: Bericht über ihre Vertiefungsarbeit (VA)	29
Impressum	32

Vorwort

«Der Zauber der Hoffnung kennt unendlich viele Lichter, die sich nicht löschen lassen»
(Zitat Monika Minder)

Schwierige Monate liegen hinter uns – und vermutlich vor uns. Einschränkende Massnahmen, Lockdown, zweite Welle, wirtschaftliche Unsicherheit und Sorgen um die eigene Gesundheit und die seiner Liebsten. Als Geschäftsleiterin des AZC kommt die grosse Verantwortung für die Sicherheit unserer Bewohner und die unseres Personals hinzu. Seit dem 1. Juli 2020 liegt sie allein bei der Geschäftsleitung. Davor habe ich grossen Respekt und schätze den Support meines Kaderteams bei der Bewältigung dieser anspruchsvollen Aufgabe.

Unserem AZC-Team ist es gelungen – trotz grösserer Personalengpässe infolge Covid-19 - unseren Pensionären beste und individuelle Betreuung und Pflege zukommen zu lassen. Dies war nur möglich durch Mehrarbeit des AZC-Teams und dem Einsatz von temporärem Personal sowie dem Zivilschutz. Allen gebührt ein riesengrosses Dankeschön! Dem gesamten AZC-Team mit den Bereichen Pflege, Unterhalt, Verwaltung und Verpflegung spreche ich meine Hochachtung und Anerkennung für ihren unermüdlichen Einsatz aus. Unseren Pensionären und deren Angehörigen danke ich für das Verständnis und das Mittragen der auferlegten Massnahmen.

Es geht dem Jahresende zu und vieles ist offen. Corona hat uns gelehrt, dass wir nicht alles planen können und situativ reagieren müssen. Was aber bleibt ist der **Zauber der Hoffnung**, welche unendlich viele Lichter kennt, die sich nicht löschen lassen. Mögen Sie alle diese Lichter der Hoffnung begleiten in den kommenden Festtagen und im 2021.

In diesem Sinn wünsche ich euch allen frohe und besinnliche Festtage sowie einen guten Jahreswechsel. Ebenso viel Lesegenuss mit unseren interessanten Beiträgen rund um das Leben im AZC.

Gabriella Wiss (Geschäftsleiterin)

Wenn es Winter wird

Der See hat eine Haut bekommen,
so dass man fast drauf gehen kann,
und kommt ein grosser Fisch geschwommen,
so stösst er mit der Nase an.

Und nimmst du einen Kieselstein
und wirfst du ihn rauf, so macht es klirr
und titscher - titscher - titscher - dirr ...
Heißa, du lustiger Kieselstein!

Er zwitschert wie ein Vögelein
und tut als wie ein Schwäblein fliegen -
doch endlich bleibt mein Kieselstein
ganz weit, ganz weit auf dem See draussen liegen.

Da kommen die Fische haufenweis
und schaun durch das klare Fenster von Eis
und denken, der Stein wär etwas zum Essen:
doch so sehr sie die Nasen ans Eis auch pressen,
das Eis ist zu dick, das Eis ist zu alt,
sie machen sich nur die Nasen kalt.

Aber bald, aber bald
werden wie selbst auf eigenen Sohlen
hinaus gehen können und den Stein wiederholen.

Von Christian Morgenstern

Zum Gedenken

In den vergangenen Monaten und Tagen mussten wir für immer von folgenden Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern Abschied nehmen:

30.08.2020	Herr Paul Grob
31.10.2020	Herr Willi Eppenberger
09.11.2020	Frau Lilly Käser
20.11.2020	Frau Rösli Bleiker
23.11.2020	Frau Babette Baumgartner
26.11.2020	Frau Alice Ackermann
27.11.2020	Frau Brigitte Bösch
27.11.2020	Herr Erwin Suter
28.11.2020	Frau Barbara Länzlinger
01.12.2020	Frau Klara Hässig
03.12.2020	Herr Roberto Bettosini
03.12.2020	Frau Margrith Ammann
07.12.2020	Herr Jakob Schnider

Wenn ihr mich sucht, sucht in eurem **H**erzen. **H**abe ich dort eine **B**leibe gefunden, lebe ich in euch weiter.

Rainer Maria Rilke

Geburtstage

Folgenden Pensionärinnen und Pensionären
dürfen wir ganz herzlich zum Geburtstag gratulieren:

02. Januar 2021	Egle-Meli Ida	89
11. Januar 2021	Moser Theres	80
14. Januar 2021	Kuster Maya	78
20. Januar 2021	Bischof Leoni	88
31. Januar 2021	Meyer Ruth	80
05. Februar 2021	Schmid-Hirsbrunner Käthi	83
12. Februar 2021	Debrunner Martha	98
13. Februar 2021	Lehmann Pia	82
23. Februar 2021	Rutz-Koller Klara	72
01. März 2021	Meier-Signer Theresia	89
20. März 2021	Honegger Heidi	91
27. März 2021	Roth Hulda	84
07. April 2021	Roth-Tobler Irene	81
27. April 2021	Scherrer Berta	90

Lebkuchenmousse für 4 Personen

von unserer Köchin Anina Bühler

Zutaten:
200g Vollrahm
150g Vollmilchschokolade
2 Eier
2 EL Zucker
1 TL Lebkuchengewürz

Für die Dekoration:
Lebkuchen gehackt

Vorbereitung:
Rahm steif schlagen
Schokolade im Wasserbad schmelzen
Eier und Zucker schaumig schlagen

Zubereitung:
Abgekühlte Schokolade zu den Eiern geben
Lebkuchengewürz beigeben und gut verrühren
Rahm vorsichtig darunterziehen
In kleine Gläschen abfüllen und kühl stellen
Mit gehacktem Lebkuchen ausgarnieren

Winterpunsch

Zutaten:

2 Zitronen
3 Zimtstangen
500 ml Traubensaft
wenig Schwarztee
1 Liter heisses Wasser
ca. 2 EL Zucker (nach Belieben)

Zubereitung:

1 Zitrone halbieren und auspressen
Die 2. Zitrone in dünne Scheiben schneiden
Zitronensaft, Zitronenscheiben, Zimtstangen und Traubensaft langsam erhitzen (Nicht kochen)
Schwarztee und heisses Wasser beigeben
Nach Belieben süssen

3 Dienstjubiläen
und 1 Pensionierung

<u>1.09.2020</u>: 20 Jahre Monika Röder

Ein 20-Jahr Jubiläum feierte Monika Röder. Am 1.09.2000 trat sie als dipl. Kinder-Krankenschwester ins AZC. Heute heisst das Pflegefachfrau. In all den Jahren wirkte sie auf der Abteilung OG Speer. Mit Umsicht und viel Herzblut macht Frau Röder ihren Job und behält dabei immer das Wohl der Pensionäre im Auge, auch als Tagesverantwortliche konnte sie langjährige Erfahrung sammeln. Wir gratulieren herzlich zu diesem Firmenjubiläum und bedanken uns für ihre Treue und ihre Arbeit zugunsten unserer Pensionäre.

<u>8.09.2020</u>: 5 Jahre Judith Lieberherr

Am 8.09.2020 feierte Judith Lieberherr ihr 5-jähriges Dienstjubiläum als Mitarbeiterin Küche/Service. Mit Frau Lieberherr haben wir auch eine Person, welche unsere Cafeteria immer wieder liebevoll dekoriert. Ein grosses Dankeschön dafür und herzliche Gratulation zu 5 Jahren Churfirsten.

<u>1.10.2020</u>: 10 Jahre Monica Tanner

Eine sehr loyale Mitarbeiterin, Monica Tanner, Stv. Leitung Betreuung und Pflege (Stv. LBP) feierte ihr 10-Jahr Jubiläum. Wir schätzen ihre ruhige und besonnene Arte sowie ihr ausgezeichnetes Fachwissen. Frau Tanner springt bei Personalknappheit auch immer wieder ein und arbeitet auf den Abteilungen. So hält sie den Kontakt zur Basis, organisiert neues Personal bei Abwesenheit und hält Marlies Janssen (LBP) gezielt den Rücken frei.

Wir gratulieren herzlich, danken für ihre Treue und schätzen sie sehr.

<u>Per 30.09.2020</u>: frühzeitige Pensionierung Monika Röder

Etwas früher als zum ordentlichen Rentenalter verabschiedet sich Monika Röder in den wohlverdienten Ruhestand. Mit ihr verlieren wir eine verdiente Mitarbeiterin. Für den neuen Lebensabschnitt wünschen wir Frau Röder viele schöne Erlebnisse im Kreis ihrer Familie und Freunden, gute Gesundheit und alles Gute.

Porträt Marlies Janssen;

Leitung Betreuung und Pflege

Seit April 2007 arbeitet Marlies Janssen im AZC. Anfänglich war sie als Stellvertretung der Pflegedienstleitung tätig, seit August 2008 versieht sie die Leitung Betreuung und Pflege und trägt die Gesamtverantwortung für diesen Bereich. Sie arbeitet in einem 80% Pensum. Marlies Janssen vertritt die Geschäftsleitung bei deren Abwesenheit und ist Mitglied des Kaders.

Im folgenden Interview gewährt sie uns Einblicke in ihr Berufsleben und verrät uns auch Privates.

Was sind die Aufgaben einer Leiterin Betreuung und Pflege (LBP) im AZC?

1. Administration

Als LBP bin ich vor allem im administrativen Bereich tätig und an der Entwicklung der Organisationsstruktur beteiligt. Dazu kommen Qualitätssicherung in der Pflege, Pflegekonzepte, Pflegeassessments (Beurteilung der Pflege), Erwachsenenschutzrecht und Palliative Care. Der Austausch mit Kollegen aus anderen Institutionen liegt mir auch sehr am Herzen. So bin ich Mitglied in diversen ERFA-Gruppen (Erfahrungsgruppen).

2. Personal

Für rund 50 Mitarbeitende in der Pflege bin ich als Ressortleiterin zentrale Ansprechperson: Rekrutieren von Personal mit GL, Personalführung mit Stationsleitungen, Arbeitsplanung, Mitarbeitergespräche sowie bis vor kurzem Ausbildungsverantwortliche gehören zu meinen Aufgaben. Mittlerweile habe ich die Ausbildung von Lernenden FAGE an Frau Vreni Früh weitergegeben, die unsere derzeit 4 Lernenden in der Pflege betreut. Die Weiterbildung von Fachpersonal gehört nach wie vor zu meinen wichtigen Aufgaben, denn das AZC legt Wert auf gut ausgebildetes Personal. (Seufzt): Das Finden von gutem Pflegepersonal ist – wie in anderen Institutionen - manchmal auch in Zeiten des Fachkräftemangels eine grosse Herausforderung.

3. Bewohner

Abklärungen bezüglich Neuaufnahmen von Bewohnern, der Kontakt mit Angehörigen und Ärzten, allenfalls auch medizinische Abklärungen mit Hausärzten zählen zu meinen Aufgaben. Zusammen mit unseren Stationsleitungen und der Geschäftsleitung haben wir im 2019 ein Bezugspersonensystem eingeführt. Es ist mir ein grosses Anliegen, dass den Bewohnern eine professionelle Pflege erbracht und die Einstufung für die Krankenkasse korrekt vorgenommen wird. In schwierigen Situationen unterstütze ich mit meiner grossen Erfahrung als Pflegefachfrau unsere Pflegeteams und leiste allenfalls Bereitschaftsdienst.

Weitere Meilensteine?

In den vergangenen Jahren war ich mehrfach stark involviert bei baulichen Projekten: Neubau und Aufbau der Wohngruppe für Menschen mit einer dementiellen Entwicklung im 2010 oder beim Umbau vom Haus Churfirsten (2014).

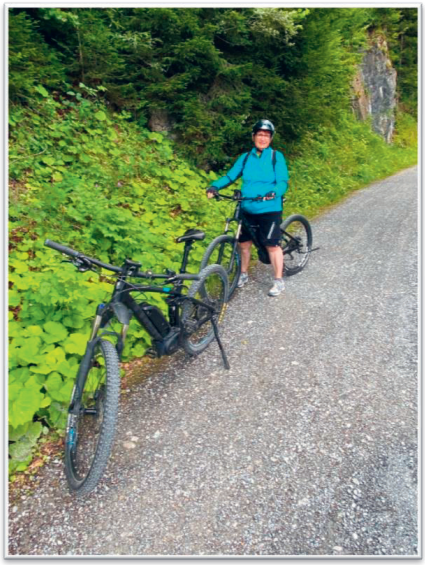
Die Realisierung von besonderen Projekten wie Bewohnerferien im Tessin 2018 oder bspw. eine Fasnachtstubete liegen mir sehr am Herzen. (Schmunzelt): So kann ich auch mein organisatorisches Talent zeigen und wertvolle Kontakte mit Bewohnern und Personal pflegen. Wichtig scheint mir, auch immer am Puls zu sein, zu sehen, zu hören, zu spüren, was die Bewohner bewegt und ihnen mit unserem Team einen schönen Lebensabend im AZC zu bescheren.

Warum hast du eigentlich den Pflegeberuf gewählt?
Es hat mich schon immer interessiert, mit Menschen zu arbeiten. Für mich ist es ein sehr sinnstiftender Beruf, der mich erfüllt. Auch meine Kinder arbeiten im sozialen Bereich, offenbar «färbt das ab» (schmunzelt).

Werdegang?
Nach meiner Lehre als Psychiatrieschwester in der Klinik Breitenau in Schaffhausen, habe ich in die Psychiatrische Klinik in Wil gewechselt. Dort arbeitete ich fast 10 Jahre in verschiedenen Funktionen (zuletzt als Stationsleiterin). In dieser Zeitspanne habe ich diverse Weiterbildungen gemacht und wertvolle Erfahrungen sammeln können. Dann kam eine für mich andere wichtige private Phase: Heirat und die Geburt von 2 Töchtern.

Zuzug ins Toggenburg – von Wil her

Im 1993 fand mein Mann Olaf eine Anstellung als Gruppenleiter im Johanneum. Um Arbeits- und Wohnort näher zu haben, übersiedelten wir als junge Familie von Wil ins idyllische Toggenburg. Als Familienfrau widmete ich mich mit grosser Freude der Erziehung meiner Kinder und genoss die Zeit als «Vollzeit-Mutter» am neuen Wohnort Nesslau. Nach einigen Jahren stieg ich im Jahr 2000 wieder in meinen angestammten Beruf ein und arbeitete im Alterszentrum Wier in Ebnat-Kappel. Im 2007 suchte ich eine neue Herausforderung und wurde fündig im Alterszentrum Churfirsten, wo ich als Stv. Leitung Pflege anfing und kurz darauf die Leitung der Pflege übernahm. So schliesst sich der Kreis.



Hobbies

Seit über 40 Jahren bin ich Mitglied einer Musikgesellschaft und spiele leidenschaftlich gerne Querflöte und Piccolo. Backen und Kochen, Wandern und E-Biken zählen auch zu meinen Hobbies.

Lebensmotto

(lächelt): «Es gibt immer einen Weg».

Interview: Gabriella Wiss

Was kann man tun, um gesund durch den Winter zu kommen?

Hier die wichtigsten Tipps von Experten:

Viel schlafen

"Wir schlafen im Durchschnitt nur sieben Stunden. Das ist eine Stunde weniger, als durchschnittlich notwendig wäre", sagt Rudolf Schoberberger, Sozialmediziner am Zentrum für Public Health der MedUni Wien. Schlafmangel versetzt den Körper in eine Extremsituation, die dann oft auch noch mit den falschen Mitteln, etwa Schlaftabletten als Einschlafhilfe, bekämpft wird. "Das stresst den Organismus zusätzlich", so Schoberberger. Besser ist es, über den Tag verteilt auf ausreichend Erholungsphasen zu achten.

Gesund essen

Im Winter ist eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung wichtiger denn je. "Unser Immunsystem funktioniert dann gut, wenn der **Körper** ausreichend mit Vitaminen und Spurenelementen versorgt ist. Ernähren wir uns häufig durch Convenience Food, nehmen wir wenig bis keine Nährstoffe auf", sagt Karin Schindler, Ernährungswissenschafterin an der MedUni Wien. Es sei wichtig, qualitativ hochwertig und saisonal zu essen, vor allem Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse (zwar viele Kalorien, aber wertvolle Omega-3-Fettsäuren) und Gewürze. Für Abwechslung sorgen, denn Lust am Essen sorgt für gute Laune, die wiederum Stress abbaut und als Schutzschild wirkt.

Nahrungsergänzung unnötig

Multivitamintabletten, Echinacea, Propolis, etc. – die Apotheken sind voll mit Ernährungs-Supplements. Bringen tun sie aber nichts, so die Expertin: "Mich irritiert die Bereitschaft, viel Geld für Nahrungsergänzung auszugeben, anstatt für qualitative und lustvolle Ernährung", sagt

Schindler. Für schwer Übergewichtige oder jemanden, der sich absolut einseitig ernährt, könnten Vitamintabletten ihren Sinn haben, doch im Großen und Ganzen empfiehle es sich, lieber in eine ausgewogene und qualitativ hochwertige Ernährung zu investieren.

Raus gehen

Durch fehlende Sonneneinstrahlung und dem resultierenden Mangel an Vitamin D leiden Körper und Geist nicht selten an einer Winterdepression. Das ist zwar keine Depression im engeren Sinn, kann aber dennoch das psychische Wohlbefinden ganz massiv beeinträchtigen. Bewegung an der frischen Luft, bevorzugt gemeinsam, sowie möglichst viel Sonnenlicht können gegensteuern.

Sich bewegen

Sich nicht vom kalten Wetter von Aktivitäten im Freien abhalten lassen, ist entscheidend. Auch im Alltag auf ausreichend Bewegung achten. Ein Spaziergang tut gut und lässt sich oft gar nicht so schwer in die gewohnte Routine einbauen. Jede Art von Bewegung macht gute Laune und stärkt die Abwehrkräfte.

Auf sich achten

Vielleicht der wichtigste Tipp und etwas, das oft zu kurz kommt. Meist weiß man selbst am besten, was einem gut tut und was nicht. Stress ist Gift für den Körper und schwächt das Immunsystem. Immer wieder Pausen einlegen, Zeit für sich selbst und Freunde und Familie einplanen.

Gut lüften

Das macht nicht nur frisch und munter, sondern ist auch gut für die Schleimhäute. Diese leiden nämlich unter trockener Heizungsluft, die sie anfälliger für Krankheitserreger von Grippe und Erkältung machen. Deshalb in Wohnung und Büro regelmäßig stoßlüften, dabei aber achten, nicht direkt im Luftzug zu sitzen. Auch ein Luftbefeuchter kann helfen.

Quelle: Florian Bayer, derStandard.at

Auflösung Wettbewerb «Herbst»

Diesen Wettbewerb haben unsere Leserinnen mit Bravour gelöst und die hohe Beteiligung hat uns grosse Freude bereitet.
Von den 40 Teilnehmenden haben 35 Personen richtig getippt.

1. Frage: Wann ist der meteorologische Herbstanfang?

- ❑ 1. Oktober
- ☒ 1. September
- ❑ 1. November

2. Frage: Welche Monate sind die drei Herbstmonate?

- ❑ Dezember, Januar, Februar
- ❑ Mai, Juni, Juli
- ☒ September, Oktober, November

3. Frage: Was ist legendär an der OLMA in St. Gallen?

- ❑ Kuh-Rennen
- ❑ Hasen-Rennen
- ☒ Säuli-Rennen

Drei Gewinner/innen wurden ausgelost und die Preise bereits überreicht.
Zusätzlich haben wir zwei Trostpreise vergeben.

Es sind dies:

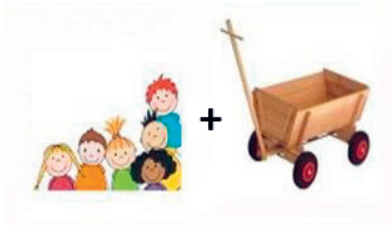
1. Rang:	Bosshard Jeanette, IDEM
2. Rang:	Eggenberger Remo, Mitarbeiter
3. Rang:	Sgier Franz, Mitarbeiter
Trostpreise:	Bürge Rosmarie, IDEM Gübeli Thomas, Bewohner

Wir gratulieren allen Gewinner/innen ganz herzlich!

Bilderrätsel

Welche Wörter sind im Bilderrätsel versteckt?

Viel Spass beim Raten!



Wettbewerb

«Winter»

Machen Sie mit beim Finden der richtigen Antworten!
Nur eine Antwort pro Frage ist anzukreuzen.

1. Frage: Welchen Beruf hatten die 3 «Weisen» aus dem Morgenland?

- ❑ Handwerker
- ❑ Sterndeuter
- ❑ Schafhirten

2. Frage: Welche drei Gaben brachten die drei Heiligen dem Jesuskind?

- ❑ Gold, Weihrauch und Myrrhe
- ❑ Gold, Schokolade und Myrrhe
- ❑ Gold, Weihrauch und Honig

3. Frage: Welche Monate gehören kalendarisch in den Winter?

- ❑ November, Dezember, Januar
- ❑ Dezember, Januar, Februar
- ❑ Januar, Februar, März

Teilnahmezettel liegen im Café Churfirsten auf.

Pro Person darf nur **ein** Talon ausgefüllt werden.

Abgabeschluss ist der 1. März 2021

Viel Glück!

Die Auflösung erfolgt im nächsten Churfirschte-Heftli.

Interview Bewohnerin: Elise Abderhalden, geb. 29.10.1929

Seit wann sind Sie bei uns?
Seit dem 19. Januar 2017.

Was gefällt Ihnen am AZC?
(schmunzelt). Wir haben alles, uns Bewohnern wird so viel geboten und wir werden regelrecht verwöhnt. Das geniesse ich! Es ist aber eine andere Art von „Zuhause sein“ als früher. Wenn ich anfangs Heimweh hatte, bin ich mit dem Bus nach Starkenbach, meinem früheren Daheim, gefahren und habe in den Bach geschaut, dann ging es mir wieder besser. Mittlerweile habe ich mich aber sehr gut eingelebt im AZC.

Wo und wie sind Sie aufgewachsen?
Geboren und aufgewachsen bin ich mit 6 Geschwistern in Starkenbach, wo meine Eltern als Bauern ihr Geld verdienten. Wir waren drei Jungs und drei Mädels, mittlerweile sind eine Schwester und ein Bruder leider verstorben.

Erzählen Sie uns aus Ihrer Kindheit, Jugendzeit und späterem Leben?

Als Älteste der Familie musste ich oft meine Geschwister hüten. Nachbarschaftshilfe war bei uns sehr wichtig, sei es beim Heuen, Steine lesen oder wollige Hosen der Männer waschen (schmunzelt). Nach der Schule zog es mich früh auf Wanderschaft. Als erstes unterstützte ich 3 Monate lang eine Familie in Unterwasser, lernte zu schneidern und zu sticken. Weitere Stationen folgten in Rheineck, wo ich die Hauswirtschaftsschule Kusterhof besuchte. Dann folgte ein Gutsbetrieb in Pfyn, wo es mir nicht so gefiel, darauf eineinhalb tolle Jahre in Schönholzerswilen. Schon in Rheineck sprang der Funke über auf mich und ich entschied mich nach Schönholzerswilen, eine Bäuerinnen-Ausbildung mit 2-jährigen Praktika u.a. auch im Kinderheim Tempelacker und im Spital Zollikerberg zu machen. Wir waren im letzten Praktikumsteil im Kanton Bern 97 angehende Bäuerinnen und ich die Jüngste, das „Ostschweizerli". Aber: Das „Ostschweizerli" lernte sehr viel: Haushalt, Garten, Kranken- und Säuglingspflege und legte die Prüfung zur Bäuerin mit Bravour ab. Durch meine Flexibilität konnte ich als Bäuerinnen-Hilfe kranke Bäuerinnen vertreten und das Leben auf dem Hof lief dank meinem Einsatz mit Familie und Tieren geordnet weiter.

Privatleben? Verehrer gab es. Geheiratet habe ich jedoch nie, dazu fehlte mir schlicht und einfach die Zeit und ich liebte meine Unabhängigkeit. 1955 zog es mich nach Dänemark, wo ich ein halbes Jahr in der Nähe von Kopenhagen auf einem Bauernhof arbeitete und das zweite Halbjahr ein Internat besuchte, um die dänische Sprache zu lernen und mehr über ihre Kultur zu erfahren. Danach verbrachte ich 8 Monate in Savoyen, wo ich eine gelähmte Frau unterstützte. Als Lohn gab sie mir 10 Franken pro Monat und gratis Französischstunden. Retour in der Schweiz besuchte ich das Seminar für Hauswirtschaft in Chur. Später unterrichtete ich an der kantonalen Berufsschule für bäuerliche Haushaltslehrtöchter im Kanton St. Gallen an 5 Schulorten. In der Volksschule war ich 5 Jahre als Lehrerin für Hauswirtschaft und Kochen tätig bis 1975. Das war für mich streng und meine Gesundheit litt. Während einem Jahr Regeneration bei meiner Schwester im „Zürichbiet" besuchte ich Kurse für Gestaltung. Dann erkrankte mein Vater schwer und ich kam 1978 retour ins Toggenburg. Er starb leider und meine Mutter hatte später im Hühnerstall ein „Schlägli"

erlitten. 5 Jahre pflegte ich sie. 1985 ging ich für weitere 8 Jahre ins Johanneum arbeiten als Teilzeitkraft für Betreuung und Beschäftigung. Mit 62 Jahren liess ich mich pensionieren. Nach der Pension arbeitete ich während 8 Jahren im Kinderhaus Unterwasser Teilzeit als Köchin und Betreuerin. 2014 war ein schlimmes Jahr für mich. Nervenprobleme im Rücken plagten mich und ein Tumor im Rücken wurde festgestellt, was meine Mobilität und das Laufen stark einschränkte.

Was war Ihre Lieblingsbeschäftigung als Kind und was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung heute?
Als Kind nähte ich ab der 3. Klasse meine Kleidli selber. Meine Mutter meinte, dass ich das könne und so war es auch. Geissenhüten und weitere Arbeiten auf unserer Alp gefielen mir auch sehr. Heute mag ich als über 90-Jährige etwas gärtnern im Hochbeet, wobei mein Rücken nicht mehr so mitspielt, wie ich es gerne hätte. Den Computer habe ich für mich entdeckt und ich mag es, am Internetcorner in der Cafeteria Bilder anzuschauen oder Berichte zu lesen. Wenn ich was wissen will, geh ich auf Wikipedia.

Haben Sie eine Lieblingssendung im Radio oder im Fernsehen?

Viva Musikwelle im Radio höre ich gerne. TV interessiert mich weniger, das ist so ein Geflimmer….

Welche Jahreszeit mögen Sie am liebsten?
Schwierig. Frühling und Herbst gefallen mir. Im Sommer ist es oft zu heiss.

Wie finden Sie unsere Hauszeitung? Was interessiert Sie am meisten?
Gut gemacht. Die ganze Zeitung lese ich mit grossem Interesse.

Verraten Sie uns noch Ihr Lieblingsmenu?
Rösti mit Speck und Käse überbacken. Oder Hirschpfeffer, das war an meinem 1. Geburtstag hier im AZC, ein „Prachtsmenu."

Haben Sie einen Leitsatz oder wichtigen Spruch?
Meine Mutter gab mir einen Leitsatz mit: „hilf dir selbst, so hilft dir Gott“.

Welcher Lebensabschnitt war der Schönste für Sie und warum?
Es gab sehr schöne aber auch schwere Momente in meinem Leben. Besonders schön empfand ich rückblickend die Zeit zwischen 18 bis 28 Jahre, die Zeit meiner „Wanderschaft“ (schmunzelt).

Was ist Ihr grösster Wunsch?
Gesund bleiben und mehr vertrauensvoll untereinander zusammen sein.

Was können Sie uns von Ihrer eigenen Erfahrung mitgeben?
Die Erinnerungen an meine Kindheit sind für mich sehr prägend. Was ich daheim von meinen Eltern an Zuwendung bekam ist unheimlich kostbar. Trotz harter Arbeit fanden sie jeweils Zeit für eine Sonntagstour mit uns Geschwistern.

Interview: Gabriella Wiss

Weihnachten für Elfriede

(Annedore Lennartz)

Elfriede sah in den Kühlschrank. Ein Glas Würstchen, Brot, ein Stück Käse, Marmelade und Butter blickten ihr traurig entgegen. Elfriede seufzte. Obwohl sie alleine war, würde das nicht für die Feiertage reichen, da halfen auch die Kartoffeln und Nudeln nicht, die sie noch im Schrank hatte. Umständlich kramte sie in der Schublabe nach ihrem Portemonnaie. Schwarz und abgegriffen lag es in ihrer Hand. Als sie es öffnete, blickte ihr Johann entgegen. „Ach, Johann", sagte sie und küsste das Bild ihres Mannes. „Wenn du mich so sehen könntest. Alt bin ich geworden, seit ich an deinem Sarg gestanden habe. Die Jahre sind dahin geschlichen, ein Tag ähnelte dem andern und die Feiertage sind auch schon lange nichts Besonderes mehr. Johann, heute ist Heilig Abend, aber was soll ich damit anfangen? Ich werde wieder alleine sein, wie jedes Jahr! Der Tannenzweig, die drei Kugeln auf dem Tisch und die Kerze machen es auch nicht besser. Das Fernsehprogramm gefällt mir nicht und draußen ist es viel zu kalt, um lange spazieren zu gehen." Sie sah auf ihre alte Armbanduhr. „Oh je, ich muss los, Johann. Ich will noch zum Metzger, wenigstens ein Stück Fleisch und etwas Wurst holen für die Feiertage. Ich liebe dich, Johann", sagte sie und küsste noch einmal sein Foto und als sie das Portemonnaie zuklappte, machte sich eine Träne auf Johanns Bild breit.

Elfriede trat vor den Flurspiegel und sah sich an. Gerade als sie nach ihrem abgetragenen Mantel greifen wollte, hörte sie Johanns Stimme hinter sich: „Nein, Elfriede, den nicht. Nimm den guten blauen aus dem Schrank und zieh dir das Kleid mit den Blumen an, das ich so an dir geliebt habe und bind die Kette um, die ich dir geschenkt habe. Heute ist Weihnachten. Weihnachten geschehen Wunder." Erschrocken drehte Elfriede sich um. Hatte ihr ihr Kopf einen Streich gespielt? Der Flur war leer. „Ich habe wohl einen Moment lang geträumt", sagte sie zu sich selbst, ging aber ins Schlafzimmer, zog sich um und band die Kette um, die sie so lange schon nicht mehr getragen hatte. Als sie sich mit dem feinen Mantel im

Spiegel betrachtete, lächelte sie sich zu. „Gut siehst du aus, Elfriede“, sagte sie. Dann schickte sie einen Luftkuss durch den Raum und rief ihm hinterher: „Danke, Johann!“

Beim Metzger war es voll, die Leute ungeduldig und Elfriede war froh, als sie wieder auf der Straße stand. Kalt war es. Sie legte das Fleischpaket in ihre große Handtasche und zog ihre Handschuhe wieder an. Eine Schneeflocke verfing sich in ihren grauen Haaren. Elfriede wanderte vorbei an hell erleuchteten Fenstern, die mit Sternen geschmückt waren. Sie hörte, dass es von der Kirchturmuhr dreimal schlug. „Jetzt bin ich schon fast eine Stunde spazieren gegangen, obwohl ich es nicht wollte“, dachte sie. Und seltsamer Weise schlicht sich etwas in ihr Herz, dass sich nach Weihnachten anfühlte. Ein Gefühl, dass sie so lange vermisst hatte.

Als Elfriede aufblickte, stand sie vor einer weit geöffneten Kirchentür. Ein warmes helles Licht strömte von innen nach außen. Wie war sie hierhergekommen? War es Zufall oder waren ihre Schritte gelenkt worden? Elfriede erkannte die Kirche wieder. Hier waren sie und Johann als junge Leute getraut worden. Hier hatte sie unter Tränen von Johann Abschied genommen und sie hatte das Gefühl gehabt, hier würde ihr Leben enden, denn ein Leben ohne Johann war für sie kein Leben mehr. Seitdem war sie nie mehr hier gewesen. Wie im Traum blickte sie in die hellen Lichtstrahlen, die sich in den Kirchenstufen spiegelten. „Kommen Sie doch herein“, riss eine freundliche Stimme sie aus ihren Gedanken. Sie gehörte einem älteren Herrn, der in der offenen Kirchentür stand. „Gleich ist hier ein Weihnachtsgottesdienst.“ Der Herr machte eine einladende Geste mit seiner Hand. Elfriede zögerte einen Augenblick. Warum eigentlich nicht? Es war an der Zeit, mit dem Gott Frieden zu schließen, den sie für ihre Einsamkeit und ihre verlorene Liebe verantwortlich machte. „Manchmal braucht es nur einen Schritt und alles ändert sich“, sagte der ältere Herr, als habe er ihre Gedanken erraten. Still saß Elfriede im Gottesdienst, leise sang sie die Lieder mit und ertappte sich dabei, dass sie nach langer Zeit wieder betete. Sie fühlte „Weihnachten“ und es fühlte sich heilend an.

Nach dem Gottesdienst sprach der ältere Herr sie an. Er reichte ihr seine Hand und stellte sich vor. „Ich heiße Martin Ziegler und würde Sie gerne im Kirchenkaffee zu einem warmen Getränk einladen. Sie sind doch auch alleine, nicht wahr?“ „Sieht man mir das an?“ fragte Elfriede mit

einem feinen Lächeln. „Ja“, sagte Martin Ziegler. „Uns Zurückgelassenen“ sieht man das an.“ Als sie das Kirchenkaffee betraten, stelle Elfriede erstaunt fest, dass es dort noch mehr „Zurückgelassene“ gab. Elfriede war froh, dass sie sich so schick gemacht hatte und fühlte sich auf einmal wieder richtig lebendig. Martins gute Art gefiel ihr und sie gefiel Martin, das sah sie in seinen Augen. Als sie einander die Hand zum Abschied gaben, hatten sie längst ihre Adressen ausgetauscht. Elfriede nahm ihre Handtasche vom Boden auf und der Verschluss öffnete sich. Sie entdeckte die schon vergessene Metzgertüte mit dem Weihnachtsbraten. Langsam schloss sie ihre Tasche, dann nahm sie all ihren Mut zusammen und sagte: „Herr Ziegler, haben Sie Lust mit mir den Heiligen Abend zu verbringen? Wir „Zurückgelassenen“ könnten zusammen kochen. Der Braten, den ich gekauft habe, reicht mühelos für zwei und eine Flasche Wein findet sich sicher auch noch.“ Martin Ziegler nickte strahlend, reichte ihr galant seinen Arm und Elfriedes Herz machte vor Freude einen Hüpfer.

In Elfriedes altem Portemonnaie lächelte Johann auf seinem Foto still vor sich hin. Die Träne war längst getrocknet. Er gönnte seiner Elfriede dieses Fest nach langer Trauer und ein neues glückliches Leben dazu.

Seelsorge

Wozu das alles?

Die Frage, ob unser Leben einen höheren Sinn hat, beinhaltet die Frage nach Gott. Existiert ein guter, menschenfreundlicher und sich den Menschen offenbarender Gott? Schliesslich hängt von dieser Frage unsere ewige Zukunft nach dem Tode ab: Ohne Gott gibt es auch kein ewiges Leben. In der Bibel finden wir dazu aufrüttelnde Sätze:

„Ohne Verstand waren von Natur aus alle Menschen, denen die Gotteserkenntnis fehlte. Aus den sichtbaren Gütern vermochten sie nicht den Seienden zu erkennen. Beim Anblick der Werke erkannten sie den Meister nicht. Und wenn sie über ihre Macht und Wirkkraft in Staunen gerieten, dann hätten sie auch erkennen sollen, wie viel mächtiger jener ist, der sie erschaffen hat; denn aus der Grösse und Schönheit der Geschöpfe wird in Entsprechung ihr Schöpfer erschaut“ (Weish 13,1.4).

Nach gegenwärtig astrophysikalischem Befund zähle unsere Galaxie etwa 200 Milliarden Sonnen, und das gesamte Universum wiederum besitze etwa 100 Milliarden solcher Galaxien. Also, etwa 200 Milliarden x 100 Milliarden! Es wurde schon gesagt, Gott habe den Kosmos nicht erschaffen; das Universum sei auf einen „Urknall“ zurückzuführen und habe sich einfach so entwickelt. Wer so spricht, hat meines Erachtens weder vom „Urknall“ noch von Gott eine Ahnung. Wenn es so wäre, *wer* liess es dann vor Urzeiten „knallen“ und *warum*? *Welche Macht* war darum besorgt, dass in hochkomplizierten Abläufen seit dem „Urknall“ sich unsere jetzige Welt entfalten konnte? *Wer* brachte im Verlaufe dieser Entfaltung die Materie für diese Masse von Sternenwelten hervor?

Der belgische Priester, Physiker und Professor an der Universität Löwen – Georges Lemaître – , erarbeitete in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts die Urknallthese, die heute in der Astrophysik am ehesten anerkannt ist; dass das Universum aus einer kleinsten raum-zeitlichen Singularität heraus – kleiner als das winzigste i-Pünktchen – seit ca. 13,8 Milliarden Jahren entfaltet *wurde*: „Wurde" und sich nicht einfach so von selbst ziel- und planlos entfalten konnte. Für Lemaître war klar, dass Gott das Universum auf die Weise des „Urknalls" initiierte, alles aus dem Nichts erschuf und begleitete. Lemaîtres These war anfangs in den atheistischen Staaten streng verboten, weil die Idee des Anfangs durch einen „Urknall" gerade zum Glauben an Gott führen konnte. Für die nicht an Gott glaubenden Materialisten schien die Materie ewig zu sein, was kein Naturwissenschaftler/keine Naturwissenschaftlerin heute noch annimmt. Wir erkennen also einen sich organisierenden Anfang, wir sehen eine sich entwickelnde zielgerichtete Entfaltung auf ein heutiges Universum riesengrossen Ausmasses hin.

Wir können im *Buch der Natur* zurückblicken und dürfen hoffen und vorausahnen. Wir wissen, dass wir Menschen als denkende Wesen da sind, die über den Sinn dieser unvorstellbar beeindruckenden „Veranstaltung" – und dass es uns überhaupt gibt – nachdenken können. Gelegentlich sagen wir von einem menschlichen Produkt, es wurde entwickelt, aber hinter jeder Produkteentwicklung stehen planende und ausführende Menschen. Nicht einmal ein Parfüm, welches im Labor entwickelt wurde, hat sich einfach so entwickelt und ist dann vom Labor in die Regale der Verkaufsläden gehüpft. Das Universum und seine Abläufe im mikro- und makrokosmischen Bereich sind jedoch unendlich komplexer als jedes menschliche Produkt. Warum das alles?

Das Christentum sagt: Die ewige Gottheit hat die Welt gezielt und geplant aus Liebe erschaffen, weil Gott – unter anderem – uns Menschen als denkende, ihn erahnende, erkennende und liebende Freiheitswesen haben wollte. Gottes Liebe ist sogar so gross, dass er uns eine Zukunftsperspektive in einem ewigen Leben schenken will. Nach christlicher Lehre offenbarte er sich uns in Jesus aus Nazaret, wurde in Jesus aus lauter Liebe einer von uns. Jesu Lehren, die wir im Neuen Testament

nachlesen können, sind wirklich einzigartig und voller Kraft. Im Gebet und beim Lesen dürfen wir mit Jesus reden. Gott hört uns durch Jesus zu. Jedes Weihnachtsfest ist eine festliche Erinnerung an die Geburt Jesu. Wenn wir einmal sterben, wird dies für unsere Angehörigen wohl ein trauriger Anlass sein, aber für Dich und mich möge der Sterbetag zur glücklichen Begegnung mit Jesus Christus führen. Der Blick auf das Sinnganze bietet uns gerade in der gegenwärtigen Corona-Pandemiezeit Trost und Hilfe. Jesus geht durch alle Mauern und abgeschlossenen Räume hindurch, auch wenn Besuche unserer Lieben zum eigenen Schutze und zum Schutze der Nächsten nicht mehr möglich sind. Jesus bringt keinen Virus mit. Ich brauche IHN bloss anzurufen und er ist schon da und schaut mich liebevoll an. Ich kann sein Wort – das Neue Testament – vor mich hinlegen, es aufs Geratewohl aufschlagen und dann lesen. Sie werden staunen, was ER Ihnen alles sagen wird.

Herr Emil Hobi. Katholischer Pfarrer

Amélie Güttinger / lernende FAGE berichtet über ihre Vertiefungsarbeit (VA)

Als ich der Geschäftsleitung des AZC von unserer Idee für die VA erzählte, war sie nach kurzer Erklärung einverstanden und gab grünes Licht. Sie wünschte jedoch, die Fragen, welche wir den Bewohnern stellen wollen, mit ihr zu besprechen. In einem 45-minütigen Gespräch wurden dann die Fragestellung angepasst und besprochen. Danach habe ich damit einen Umfragebogen erstellt und ihn auf Papier ausgedruckt, da eine Onlineumfrage im AZC etwas schwierig geworden wäre. Eine weitere Problematik wurde mir erst während der Durchführung bewusst; fast alle Bewohner äusserten Schwierigkeiten beim Schreiben und baten darum, dass wir die Umfrage zusammen ausfüllen. Im Nachhinein betrachtet, brachte uns das aber auch einige Vorteile, da wir uns so ein viel breiter gefächertes Wissen aneignen konnten. Zum allgemeinen Verständnis, warum wir überhaupt diese Umfrage machen oder wofür das ganze gut ist, haben wir für die Teilnehmer ein Informationsblatt geschrieben, auf dem alle wichtigen Informationen zum Thema stehen, warum wir es gewählt haben und was nach der Auswertung mit den Daten und Angaben geschieht. Das hat den Senioren sehr geholfen, da sie alles schriftlich zusammengefasst vor Augen hatten. Bei Fragen stand ich natürlich gerne Rede und Antwort.

Meistens ist es dann so abgelaufen, dass wir uns ein ruhiges Plätzchen gesucht haben, ich den Bewohnern die Fragen im Stil eines Interviews gestellt habe und die Antworten dann kurz und präzise aufgeschrieben habe. Im Zuge einiger Fragen erzählten mir die Bewohner auch Anekdoten aus ihrer Kindheit oder prägende Ereignisse, welche den Erziehungsstil ihrer eigenen Kinder beeinflusst hat. Das Ganze war sehr zeitaufwändig, aber in meinen Augen hat es sich definitiv gelohnt.

Gestartet hat die Umfrage mit dem Thema **Freizeit**. Die Antworten darauf waren recht ausgewogen. Spannend war jedoch zu hören, mit was man sich früher in der Freizeit beschäftigt hat. Das meiste kannte ich von meinen Grosseltern oder war mir durchaus bewusst, dass man das früher gemacht hatte. Mit Aktivitäten wie

Jungwacht, Theater spielen oder Leichtathletik habe ich jedoch nicht gerechnet. Bei der **Mithilfe im Haushalt** kamen viele Dinge, welche ich von Zuhause auch kenne oder weiss, dass meine Freunde bei den gleichen Sachen helfen müssen.

Im Zusammenhang dazu war eine der Fragen auch, ob es bei den Bewohnern Zuhause früher **geschlechterrollenbezogene Aufgaben** gab. Darauf gab es meistens zwei verschiedene Antworten. Hatten die Senioren Geschwister beider Geschlechter, hiess es ganz klar ja. Die Mädchen mussten im Haus beim Putzen, Kochen oder Wäsche waschen helfen, und die Jungs im Stall, bei der Feldarbeit oder jegliche anderen Arten von körperlicher Arbeit verrichten. Hatte man als Frau jedoch nur Schwestern, gab es keine typischen «Mädchenaufgaben», da jeder alles machen musste. An diese Möglichkeit habe ich beim Zusammenstellen der Fragen gar nicht gedacht. Für mich war klar, dass es diese klischeehafte Arbeitsaufteilung früher in jedem Haushalt gab – aber meine Bewohner haben mich eines Besseren belehrt.

Auch sehr interessant war die Auswertung der Frage nach der **Respektperson oder dem Vorbild aus der Kindheit**. Vater und Mutter wurden zu gleichen Teilen genannt, dicht gefolgt von den Vorgesetzten bei der Arbeit. Auch andere Verwandte wie Götti oder Tante wurden genannt. Fünf Personen gaben zu dem an, kein Vorbild gehabt zu haben. Eine Bewohnerin antwortete mir auch, dass Gott und Jesus den grössten Respekt in ihrem Leben hättem und ihr sehr wichtig seien.

Eine der letzten Frage beinhaltete die **Essensgewohnheiten als Familie**. Alle Befragten gaben an, dass sie die Mahlzeiten zusammen als Familie eingenommen haben. Nur eine Person sagte, dass dies bei Ihnen nicht üblich war.

Fazit: Alles in allem waren es zwei sehr spannende Tage für mich. Mit einigen Antworten habe ich gerechnet, andere jedoch waren wirklich überraschend. Ich war positiv überrascht über die Mithilfe und das Interesse der Bewohner und werde sicher einige Aussagen über Zufriedenheit und Lebensfreude für mein weiteres Leben im Hinterkopf behalten.

Ich danke allen Pensionären, die an der Umfrage teilnahmen für ihre Gesprächsbereitschaft.

Amàlie Güttinger, lernende FAGE

Corona-bedingt mussten wir alle **externen** Veranstaltungen absagen. Detaillierte Angaben zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website: www.az-churfirsten.ch oder im Aushang.

Das Redaktionsteam und das Churfirsten-Team
wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser,
eine schöne und friedvolle Weihnachtszeit
sowie alles erdenklich Gute
für das neue Jahr 2022.
Bleiben Sie gesund!

Das Redaktionsteam 2020:

Gabriella Wiss	G.W. (Geschäftsleiterin)
Thomas Gübeli	T.G. (Bewohner)
Patricia Keller	P.K. (Mitarbeiterin)
Pirkko Honka	P.H. (Mitarbeiterin), Redaktion und Gestaltung

pätsch innovativ.

Toggenburger Druckerei
Rietwisstrasse 10
9630 Wattwil
www.toggenburgerdruckerei.ch