

Verena Kost kennt beide Zeitgut-Aspekte – die Zeitgebende und die Zeitnehmende. Wobei, bei ihrem letzten Einsatz verwischen sich die Seiten, und sie weiss nicht mehr: Ist sie jetzt Unterstützende oder Empfangende? Sie schenkt Hilfe, erhält dabei aber soviel Positives, dass sich die Grenzen auflösen.

Bei ihrem ersten Einsatz für Zeitgut begleitete Verena Kost eine leicht demente Frau in unregelmässigen Abständen zum Arzt. Meist stand sie fixfertig angezogen an der Tür, einmal jedoch war niemand da. Verena Kost konnte klingeln und klingeln, niemand reagierte. Auch den Telefonanruf beantwortete sie nicht. Die Spitex informierte sie, wo der Schlüssel lag und zitternd betrat sie die Wohnung, überzeugt, sie würde die Frau in einer schlimmen Situation vorfinden. Weit gefehlt. Die Frau, die nicht mehr gut hörte, lag ruhig im Bett und schlief tief und friedlich. Sie hatte von der ganzen Aufregung nichts mitbekommen. Doch bald schon kam sie in ein Pflegeheim – sie konnte nicht mehr allein wohnen.

In ein Loch gefallen

Kurz danach wurde Verena Kost krank. Sie hatte als Sozialpädagogin gearbeitet, dabei drei Kinder allein grossgezogen. Das war auf die Dauer zu viel – sie hatte ein Burn-out und gleichzeitig eine Brustkrebs-Diagnose samt Operation – sie fiel in eine tiefe Depression. Sie wusste, die Natur würde ihr helfen, doch sie schaffte es nicht, allein aus dem Haus zu gehen. Es ging nicht. Sie weiss heute aus leidvoller Erfahrung: «Bei einer Krebsdiagnose sind die Leute sehr hilfsbereit, doch sie wissen nicht, mit Depression umzugehen. Da sind sie überfordert und gehen einem aus dem Weg. Dabei hätte ich in dieser Zeit jemanden gebraucht, der da ist, der mich einfach annimmt, so wie ich im Moment eben bin.»



Verena Kost: Wenn Grenzen sich auflösen.

«Auch wenn Frau Spöring mal nicht mehr wandern kann, werde ich den Kontakt mit ihr weiter pflegen, zu kostbar ist mir die Freundschaft mit ihr.»

Per Zufall traf sie Nicole Triponez von Zeitgut, die ihr gut zuhörte und ihr dann vorschlug, doch mit jemandem von Zeitgut regelmässig spazieren zu gehen. So traf sie Herrn Fürer, einen liebenswürdigen, sportlichen und pensionierten Mann. Mit ihm ging Frau Kost nun jeden Montag-nachmittag zwei Stunden spazieren, am liebsten in den nahe gelegenen Wald. Sie hörten den Vögeln zu, Herr Fürer erzählte vom Jakobsweg, den er gegangen ist, sie diskutierten über Politik und Kultur. Oder sie schwiegen. Sie gingen bei Regen und Schnee. War sie müde, liefen sie den ebenen Weg dem Bach entlang, fühlte sie sich stärker, liefen sie in den höher gelegenen Wald. Wenn sie schweigen wollte, schwiegen sie, wenn sie sprechen wollte, unterhielten sie sich. Seine reine Präsenz half ihr aus der Depression.

Mit der Zeit ging es Verena Kost wieder besser, sie konnte auch wieder allein aus dem Haus, fühlte sich stark genug für Solo-Spaziergänge, spürte eine neue Kraft. Sie wollte sich wieder einbringen, vom Nehmen wieder zum Geben.

Hoch hinaus in die Berge

Da kam die Anfrage von Nicole Triponez, ob sie sporadisch Frau Spöring, eine sehbehinderte 88-jährige Frau, auf Wanderungen in die Luzerner Berge begleiten könnte. Es war eine für Frau Kost massgeschneider-

te Anfrage, denn schon lange wollte sie die nähere Bergwelt um Luzern kennen lernen. Wie aber würde sich ihre Aufgabe präsentieren? Sehbehindert und 88 Jahre? Doch keine Angst, Erika Spöring ist topfit, sportlich, drahtig und seit ihrer Jugend eine begeisterte Berggängerin, vor allem in der Umgebung von Luzern. Sie wanderte schon mit ihrem Vater zu den SAC-Hütten der Innerschweiz. Erika Spöring kennt die Berge in- und auswendig, es sind ihr altvertraute Wege, die sie beinahe im Schlaf gehen kann. Denn nach dem Vater teilte sie ihr Hobby mit ihrem Mann, und auch er wollte nicht in die Ferne, denn wie sie war er überzeugt: «Man kann denselben Weg zehnmal gehen, für den der neugierig um sich schaut sind Weg, Natur, Umgebung und Saison jedes Mal wieder anders – auch in der Nähe, der Wiederholung, lassen sich tägliche Wunder finden.»

Die beiden Frauen treffen sich sporadisch, je nach Absprache, je nach Wetter. Erika Spöring meldet sich, wenn sie gehen möchte und weiss auch immer schon genau, wohin. Verena Kost sucht dann alle Zug- und/oder Busverbindungen im Internet. Dank dem GA von Erika Spöring kann Frau Kost als Begleiterin gratis mitfahren.

Bei guten Lichtverhältnissen bewegt sich Erika Spöring beim Rauflaufen sehr frei und sicher. Oben angekommen, erklärt sie

Verena Kost alle Berge, das gesamte Panorama, aus dem Kopf. Sie hat alles abgespeichert. Beim Runterlaufen läuft Frau Kost dicht vor ihr, so sieht Erika Spöring die Umrisse und Bewegungen und sollte es mal schwieriger werden, nimmt Verena Kost sie am Arm und dirigiert sie so über schwierigere Stellen.

Nur einmal hatten beide Angst. Sie waren am Buochserhorn, das Wetter war super. Da machte Verena Kost den Vorschlag, von der Bergstation noch eine Stunde weiter hoch zu laufen. Erika Spöring war einverstanden. Doch gab es da eine ausgetretene Stelle, an der man einige Schritte genau platzieren musste, da es daneben gleich steil abfiel. Das war eine schwierige Passage. Erika Spöring sah den Weg nicht, hatte keine Orientierung. Für den Rückweg wählten sie einen anderen Weg, doch Erika Spöring war verunsichert. Und Verena Kost war verunsichert, weil sie nicht wusste, wie sie ihr die sonst so präsente Sicherheit vermitteln konnte. Endlich fanden sie eine Besenbeiz samt erfrischendem Drink und Erika Spöring verkündete bestimmt: «Diesen Weg geh ich nie mehr!»

Kostbare Freundschaft soll bleiben

Auf ihren Wegen frönen beide ihrer Liebe zur Natur, wobei sich Erika Spöring auch hier super auskennt. «Weil sie die Blumen am Wegrand nicht mehr gut sieht, sage ich

ihr oft die Namen der Pflanzen wie Leberblumen, Berganemonen, Türkenbund und die zarten Akeleien. Nicht immer ist mir der Name sofort präsent. So beschreibe ich ihr die Pflanze sehr genau und gemeinsam versuchen wir, die Blume zu identifizieren. Dann die Käfer, die Vögel – wir sind immer beschäftigt», lacht Verena Kost voller Freude. Beide interessieren sich für die Natur und deren Zusammenhänge – an Gesprächsstoff fehlt es ihnen bis heute nicht. Auch verbindet sie das gemeinsame Lachen, die Freude an einem spontanen Bad im See, die offenen Gespräche mit anderen Menschen. Verena Kost weiss genau: «Auch wenn Frau Spöring mal nicht mehr wandern kann, werde ich den Kontakt mit ihr weiter pflegen, zu kostbar ist mir die Freundschaft mit ihr.»

Und so kommt es, dass Verena Kost sich nicht entscheiden kann, ob sie jetzt bei Zeitgut Nehmende oder Gebende ist. Für Zeitgut sicher Gebende, sie aber empfindet sich als reich beschenkt durch die unvergesslichen Wanderungen mit Erika Spöring, durch deren Hartnäckigkeit, Mut und Offenheit.

Ruth Gassmann