

«Michèle Schlüssel ist mutig aktiv nehmende Genossenschafterin und hat Erfahrung mit herausfordernden Lebensumständen». Die Beschreibung, die ich von der Koordinatorin der Genossenschaft Zeitgut erhalten hatte, machte mich neugierig. Und dann traf ich sie: eine frisch pensionierte Lehrerin, Mutter zweier erwachsener Töchter, engagierte Grossmutter von drei Enkelkindern, interessante und anregende Gesprächspartnerin. Eine spannende Frau mit einer äusserst abwechslungsreichen Biografie – und mit Rückenproblemen, die immer wieder dazu führen, dass sie unfähig ist, auch nur die einfachsten Arbeiten im Haushalt zu erledigen.

#### **Alles wurde zu viel**

Michèle Schlüssel wurde in Sion geboren, wuchs in Horw auf, besuchte das Lehrerinnenseminar in Luzern, unterrichtete kurz, liess sich zur Musiklehrerin ausbilden, erteilte Flötenstunden. Gemeinsam mit ihrem damaligen Freund entschloss sie sich, auf dem Schwarzenberg ein neues, ein anderes Leben zu beginnen. Naturnah, alternativ, ländlich. Die beiden hielten Schafe, lebten von dem, was das Heimet hergab, was sie anbauten und auch verkauften. Dann wurde Michèle Schlüssel schwanger, zwei Mädchen kamen zur Welt, «mir wurde alles ein wenig zu viel», erzählt sie. Der Ehemann lebte von der Tagelöhnerlei und leitete Töpferkurse, er war viel weg, sie mit dem Haus, den Kindern und der Arbeit

alleine. Nach neun Jahren begrub die Familie den Traum vom alternativen Leben und zog in die Stadt, in eine Wohnung auf der Gütschhöhe, Michèle Schlüssel unterrichtete im Hubelmatt-Schulhaus und gab Musikstunden, insgesamt kam sie auf ein Pensum von 50 Prozent. «Irgendwie war ich froh über den Wechsel, aber es war auch viel Wehmut dabei», sagt Michèle Schlüssel. «Ich vermisste das freie Leben, meinen tollen wilden Garten.»

Ihr Ehemann fand sich mit der neuen Situation schwer zurecht. «Er verlor eine Zeitlang buchstäblich den Boden unter den Füßen», sagt Michèle Schlüssel. Dann folgte ein neuerlicher Umzug in eine Altbauwohnung mit Katze, Schildkröte

## Michèle Schlüssel: «Es ist nicht einfach, um Hilfe zu bitten ...»



und Garten. 1997 trennte sich das Paar, Michèle Schlüssel blieb mit den Kindern alleine, stockte ihr Arbeitspensum auf und absolvierte gleichzeitig eine Ausbildung am GFK-Institut in Zürich (GFK steht für Gespräch, Focusing, Körper) lernte dort den «Bohmschen Dialog» kennen – und war begeistert von diesem Kommunikationsverfahren, von dieser Art des gemeinschaftlichen Denkens\*. «Das ist eine Methode, die auch in der Schule perfekt funktioniert», sagt die pensionierte Lehrerin, erzählt von Dialogrunden in der Klasse, die Besucherinnen und Besucher staunen liessen.

#### **Immer wieder Rückenprobleme**

Michèle Schlüssel war gerne Lehrerin – auch wenn ihr Rücken mit seinem blockierten Gelenk und die verkürzte, verspannte und verhärtete Muskulatur regelmässig für Ausfälle sorgten, wenn sie gesundheitlich «immer ein wenig am Anschlag» war, Mühe hatte, den Alltag so zu gestalten, wie sie es sich eigentlich gewünscht hätte. Als sie im Februar 2018 wieder einmal massive Rückenprobleme plagten, sie weder sitzen noch stehen konnte, riet ihr der Schwiegersohn, doch bei Zeitgut Hilfe zu suchen. Ein schwieriger Schritt für Michèle Schlüssel. Eine Woche lang überlegte sie mögliche Alternativen. «Die Hemmschwelle war riesig», sagt sie. «Ich habe noch nie in meinem Leben etwas gratis bekommen,

war noch nie auf Hilfe von Fremden angewiesen. Ich bin nicht daran gewöhnt zu zeigen, dass es mir nicht gut geht.»

Doch Michèle Schlüssel sah keine andere Möglichkeit. Sie griff zum Telefon. Die Zeitgut-Koordinatorin erkannte ihre Not, die physische und die psychische. «Sie handelte auf eine wirklich gute Art sehr schnell und professionell – und nahm mir gleichzeitig die Angst», erzählt Michèle Schlüssel. «Dank Ihnen kann jemand Zeit sammeln, die er selbst beziehen kann, wenn er Hilfe braucht», habe ihr die Frau erklärt. Ein gutes Argument für die Lehrerin, eines, das ihre Bedenken verschwinden liess. Tandem-Partner wurden gesucht und schnell gefunden. Ein Mann, der kochte, eine Frau, die einkaufte. Der Erstkontakt verlief positiv, der Koch, die Frau und die Lehrerin waren sich sympathisch, die Atmosphäre war fröhlich, das Zeitgut-Team funktionierte.

#### **Rettung in höchster Not**

Mittlerweile geht es Michèle Schlüssel besser. Die Hilfe ist reduziert, die Beziehung besteht immer noch. «Mein Helfer hat mich sogar zur Hochzeit eingeladen. Das hat mich sehr gefreut», sagt Michèle Schlüssel. Und: Zeitgut war Retter in höchster Not, brachte Struktur in den Alltag, trug massgeblich auch zur gesundheitlichen Besserung bei. Weil alles so gut

geklappt hat, «so menschlich war und so unkompliziert», will Michèle Schlüssel selbst gebende Genossenschafterin werden. Vielleicht in einem halben Jahr, wenn sich ihre Gesundheit stabilisiert hat. Und auch deshalb, weil ihr bewusst geworden ist, was es heisst, so völlig hilf- und machtlos zu sein, den Schmerzen und der Situation ausgeliefert.

Mittlerweile sei sie auch pensioniert und habe Zeit für freiwilliges Engagement, sagt sie. Was heisst das, plötzlich Zeit zu haben? «Ich MUSS nichts mehr, kann selbst Prioritäten setzen, kann das machen, was mir guttut.» Gleichzeitig aber spüre sie eine Verpflichtung der Gesellschaft gegenüber. Sie wolle etwas zurückgeben, an den Informationsveranstaltungen von Zeitgut teilnehmen, anderen von ihren Erfahrungen erzählen. Von guten Erfahrungen. «Es ist mir überhaupt nicht leichtgefallen, Hilfe anzunehmen. Aber ich habe es geschafft.»

\* Der Physiker David Bohm (1917-1992) entwickelte diese «Disziplin gemeinschaftlichen Denkens». Er war davon überzeugt, dass es unsere beschränkte Art zu denken, zu sprechen und zu handeln ist, mit der wir die bestehenden Probleme in der Welt erzeugen und aufrechterhalten.

*Renate Metzger-Breitenfellner*

«Ich bin nicht daran gewöhnt zu zeigen, dass es mir nicht gut geht.»