

Geteilte Zeit ist doppelte Freude



Text Benita Vogel

Erschienen 13.12.2021



Mario Corti und Hedy Zinke schenken einander Zeit: Der 27-Jährige besucht die 86-Jährige jede Woche. Sie essen gemeinsam, gehen spazieren oder reparieren Dinge. Sie hat ihre Lebensfreude zurückgewonnen, er lebt bewusster im Hier und Jetzt.

«Ding Dong» tönt es durch die Wohnung. Hedy Zinke steht zackig vom Sofa auf und eilt zur Tür. Im Wohnzimmer der Luzernerin macht sich langsam die Abenddämmerung breit. Von der Kommode her strahlen bunte Lichter in den Raum. «Wow, du hast die Weihnachtsdekoration aufgestellt», sagt der junge Mann, der in schwarzer Jacke, schwarzen Jeans und schwarzen Converse-Turnschuhen durch die Salontür tritt.

Hedy Zinke hat ihr Lachen zurück

Mario Corti dreht sich einmal im Kreis. Sein Blick schweift über eine Krippe, eine Lichterkette mit Schneemännern und bleibt an einer weissen Kirche hängen. Deren Fenster leuchten in Orange, Rot und Gelb. «Eine Kirche als Dekoration habe ich noch nie gesehen», sagt er zu Hedy Zinke. Ihre Augen leuchten. «Ich liebe den Advent. Es ist die Zeit, in der die Leute aufeinander zugehen. Draussen auf der Terrasse habe ich zwei Bäumchen geschmückt. Um 6 Uhr gehen die Lichter an. Dann siehst du auch die Bären», sagt sie und zieht die Mundwinkel weit auseinander.

Ein solches Lachen hat Hedy Zinke erst seit wenigen Monaten wieder. Diesen Frühling hatte die 86-Jährige einen Unfall, der ihr Leben auf den Kopf gestellt hat. Sie musste danach das Tennisspielen aufgeben, ihren Hund Chambo weggeben und auch ihr Auto. «Es war eine sehr schwierige Zeit für mich. Ich verlor Kameradschaften, meinen treuen Begleiter und ein Stück Freiheit.» Die Wochenenden seien am schlimmsten gewesen. «Wegen der Angst, allein zu sein.» Hedy Zinke erhält zwar oft Besuch von ihrer Tochter, ihren Enkeln und Urenkeln. «Diese wohnen aber in der Region Biel», sagt die Luzernerin. Ihre Tochter habe sie deshalb auch ermuntert, sich bei Zeitgut zu melden.

Die Luzerner Genossenschaft bringt Menschen zusammen, um sich gegenseitig zu begleiten. Die Zeit-Geberinnen – meist Frauen im Pensionsalter – unterstützen die -Nehmer – Männer und Frauen überwiegend im Alter von 70 bis 95 Jahren – häufig beim Einkaufen, sie lesen vor, gehen spazieren oder hören einfach zu.

Netzwerk für Solidarität

Die Idee der «Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften» fasst in der Schweiz immer mehr Fuss. Inzwischen gibt es bereits **13 Zeitgut-Vereine und -Genossenschaften**. Sie gehören zum Netzwerk Nachbarschaftshilfe Schweiz, das vom **Migros-Kulturprozent unterstützt** wird.

In Luzern haben seit der Gründung vor neun Jahren 590 Genossenschaftlerinnen und Genossenschaftler **33 000 Stunden oder fast drei Jahre** miteinander verbracht.

Mehr Infos: [Zeitgut Luzern](#) und [Nachbarschaftshilfe Schweiz](#)

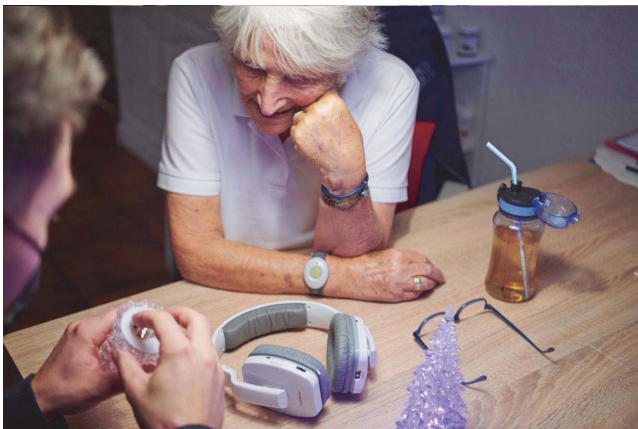
Eine Art «Betreuungs-AHV»

Die Geber bekommen ihre Stunden auf einem Zeitkonto

gutgeschrieben. Ältere Leute, die nicht die Gelegenheit hatten, Stunden zu sammeln, erhalten welche geschenkt. «Wir sind eine Art Betreuungs-AHV», sagt Regula Schärli, die Zeitgut vor neun Jahren mitgegründet hat. Die Covidpandemie gab der Nachbarschaftshilfeorganisation Schub. «Nicht nur, weil viele ältere Menschen plötzlich auf sich allein gestellt waren», so Schärli. Sie habe auch ein Umdenken bewirkt. «Hilfe anzunehmen, ist nicht mehr derart tabuisiert wie vorher.» So zählt Zeitgut Luzern mit fast 240 mehr als doppelt so viele Tandems – wie die Geber-Nehmer-Duos genannt werden – als noch vor zwei Jahren (siehe Kasten).

Löcher flicken, Dessert essen

Hedy Zinke und Mario Corti bilden seit diesem Sommer ein solches Tandem. Sie treffen sich einmal pro Woche für rund eine Stunde. Das ist vertraglich so geregelt. Heute hat sie für den Besuch einen Kopfhörer auf dem Tisch bereitgelegt. «Es leuchtet zwar noch, aber ich höre keinen Ton mehr», sagt sie. Er schiebt den On-Off-Knopf hin und her. «Wollen wir die Batterien wechseln?», fragt der 27-Jährige. Schon wieder? Welche Grösse brauchst du?», fragt die 86-Jährige zurück und öffnet eine Schublade ihrer Kommode. «Ich habe jede Woche etwas Technisches», sagt sie. «Mario hat aber auch schon Löcher in den Wänden geflickt, und ich war kürzlich bei ihm zum Dessert eingeladen.» Sie gehen oft spazieren, sitzen auf dem Balkon, pflanzen Blumen und vor allem: Sie reden miteinander.



«Mario hört mir zu. Das tut mir unheimlich gut und hat mir durch eine schwierige Phase geholfen.»

Hedy Zinke

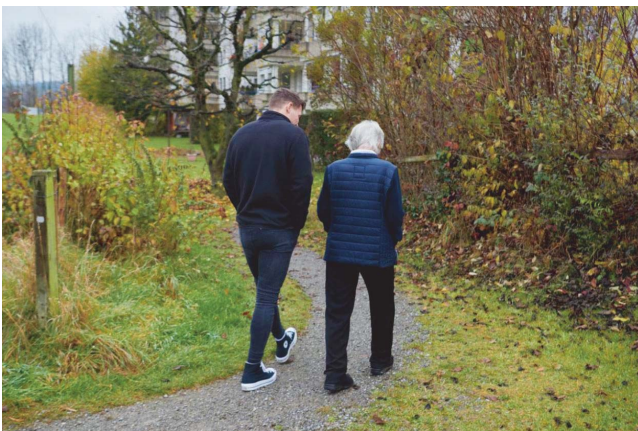
Jede Woche etwas Technisches:
Mario wechselt die Batterie in
Hedys Weihnachtsbeleuchtung.

«Nach unserem ersten Gespräch dachte ich: Jesses Gott, so ein junger Mann, und ich bin eine alte Frau.» Und dann habe sie einfach geschwätzt. Das mache sie sonst nicht. «Aber Heiland, was ich eins

erzählt habe – Sachen aus meinem Leben, die mir wieder in den Sinn kamen.» Von ihrer Kindheit während des Zweiten Weltkriegs, ihrem Berufsleben als Uhrmacherin, Wirtin und Flüchtlingsbetreuerin, über den Unfall und die schwierige Zeit danach. Sie spreche auch mit ihrer Tochter über solche Dinge. «Aber Mario ist unvoreingenommen. Er hat ruhig dagesessen und nur zugehört. Das hat mir unheimlich gut getan.» Ob es dem jungen Mann auch so erging, habe sie sich schon gefragt. «Nach dem ersten Treffen dachte ich, der kommt sicher nicht wieder.»

Interessante Zeitzeugin

Mario Corti kam wieder. «Ich habe bemerkt, dass es Hedy gut tut, wenn sie erzählen kann.» Mit der Zeit habe er begonnen, Fragen zu stellen. Zum Beispiel, was sie anders machen würde im Leben, wenn sie noch mal von vorn beginnen könnte. «Ich kann von dir lernen. Du bist die älteste Kollegin, die ich habe», sagt er zu Hedy Zinke. «Ich habe so viel mehr Verständnis für eine mir entfernte Generation.» Er möchte sein Zeitgut-Engagement nicht an die grosse Glocke hängen. Ausser seiner Freundin habe er niemandem davon erzählt. «Ich mache das für mich.» Einige seiner Kollegen würden es wohl auch nicht verstehen.



«Ich habe viel mehr Verständnis für eine mir entfernte Generation.»

Mario Corti

Hedy Zinke und Mario Corti verbringen jede Woche eine Stunde Zeit zusammen – zum Beispiel beim Spazieren.

Glücklich und dankbar

Der 27-Jährige, der in einer Kaderfunktion in der Baubranche arbeitet, hat viel um die Ohren. «In meinem Beruf dreht sich alles um Geld und

Termindruck.» Er habe in seiner jungen Karriere zwar schon viel erreicht. «Das machte mich aber nicht restlos zufrieden.» Auch wenn er manchmal nach der Arbeit lieber direkt nach Hause gehen würde – «immer, wenn ich bei Hedy war, bin ich glücklich und dankbar». Es helfe ihm, sich nicht in unwichtigen Dingen zu verlieren. «Und es freut mich, dass ich Hedy durch eine schwierige Phase habe begleiten dürfen und es ihr jetzt besser geht.» Die 86-Jährige sieht das gleich. Das Alleinsein mache ihr keine Angst mehr. «Es ist einfach sensationell, dass Mario und ich es so gut haben zusammen.»

Als sich Mario und Hedy verabschieden, liegt das Wohnzimmer der Seniorin fast ganz im Dunkeln. Von draussen scheinen die Weihnachtslichter herein. Die leuchtenden Bären sind leicht zu erkennen.

Miteinander gegen das Alleinsein

Das **Migros-Engagement** liefert viele Ideen, wie du die Feiertage in Gesellschaft verbringen kannst: Nehme an einer **Tavolata** teil, finde eine **Tandem-Begleitung** für deinen nächsten Museumsbesuch oder tausche dich in einem **Erzählcafé** mit anderen über Gott und die Welt aus.