

rüffer & rub

HEIM GANG

Gedanken über den
Lebensabend

—
Otto Streckeisen

HERAUSGEGEBEN VON: Corina Fistarol,
Ralph Kunz, Walter Lüssi

HEIM GANG

**Gedanken über den
Lebensabend**

—

Otto Streckeisen

**HERAUSGEGEBEN VON: Corina Fistarol,
Ralph Kunz, Walter Lüsi**

Der Verlag und die Herausgeber bedanken sich für die grosszügige Unterstützung:

Evangelisch-reformierte Kirche des Kantons Schaffhausen
Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich
Gemeinde Löhningen
Pro Senectute Kanton Schaffhausen
Senevita Stiftung
Stiftung zum Grünen Helm, Basel
TERTIANUM-Stiftung, Berlingen

Erste Auflage Frühjahr 2015
Alle Rechte vorbehalten
Copyright © 2015 by rüffer & rub Sachbuchverlag GmbH, Zürich
info@ruefferundrub.ch | www.ruefferundrub.ch

Bildnachweis:

Umschlag, aussen: © Vera Lair/stocksy.com
Umschlag, S.8f.: Porträt Otto Streckeisen: © Peter Pfister
S.212: Porträt Corina Fistarol: © Thomas Sieber
S.212: Porträt Prof. Dr. Ralph Kunz: © Frank Brüderli
S.212: Porträt Pfr. Walter Lüssi: © Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Papier: Schleipen Werkdruck, bläulichweiss, 80 g/m², 1.75

ISBN 978-3-907625-88-0

INHALT

Einleitung – <i>Corina Fistarol, Ralph Kunz, Walter Lüssi</i>	10
Otto Streckeisen, 22.1.2010, 26.2.2010, 9.4.2010, 14.5.2010	14
Übergang Alltagswelt – Altersheim	
Märchenhaft altern – <i>Harm-Peer Zimmermann</i>	22
»Jetzt muss ich bleiben« – <i>Brigitte Boothe</i>	32
Otto Streckeisen, 4.6.2010, 25.6.2010, 23.7.2010, 17.9.2010	40
Gemeinschaft, in Beziehung sein	
Mit Neugier und Empathie – <i>Pasqualina Perrig-Chiello</i>	48
Leben heisst teilhaben – <i>Judith Giovannelli-Blocher</i>	56
Otto Streckeisen, 22.10.2010, 19.11.2010, 7.1.2011, 11.2.2011	64
Selbsterfahrung, Selbstreflexion	
Dem Leben Boden unter die Füsse geben – <i>Werner Kramer</i>	72
Offenheit, Empathie und Selbstreflexion – <i>Corina Fistarol</i>	80
Otto Streckeisen, 11.3.2011, 8.4.2011, 13.5.2011, 10.6.2011	88
Lebensaufgabe, Rolle	
Leben als Gabe und Aufgabe – <i>Eva Zeltner</i>	96
Bevor der letzte Vorhang fällt – <i>Walter Lüssi</i>	104
Otto Streckeisen, 1.7.2011, 2.9.2011, 7.10.2011, 25.11.2011	112

Abhängigkeit

Altwerden als Lebenskunst – *Heinz Rüegger* 120

Lob der Angewiesenheit – *Ralph Kunz* 128

Otto Streckeisen, 20.1.2012, 24.2.2012, 30.3.2012, 4.5.2012 136

Freude, Dankbarkeit

Was im Alter trägt – *Gunda Schneider-Flume* 144

Lebenszufriedenheit trotz allem – *François Höpflinger* 152

Otto Streckeisen, 1.6.2012, 6.7.2012, 24.8.2012, 21.9.2012 158

Demenz

Das verborgene Wesen – *Christoph Held* 166

Otto Streckeisen, 16.11.2012, 21.12.2012, 18.1.2013, 22.2.2013 174

Sterben

Jedem seinen eigenen Tod – *Roland Kunz* 182

Das letzte Geheimnis – *Katharina Ley* 190

Otto Streckeisen, 5.4.2013, 10.5.2013, 14.6.2013, 26.7.2013 198

Nachruf Otto Streckeisen, 13.9.2013 204

Anhang

Anmerkungen/Literaturverzeichnis 208

Biografien 212



Lebenszufriedenheit trotz allem



Freude und Dankbarkeit im
hohen Lebensalter

François Höpflinger

Ist nicht eine alte Katze, die gemütlich auf der warmen Ofenbank schläft, geradeso schön wie ein Büseli, das am Vorhang emporklettert?

– Otto Streckeisen

Freude und Dankbarkeit sind Begriffe, die heute kaum mehr mit dem hohen Lebensalter in Verbindung gebracht werden. Während das aktive und gesunde Rentenalter in den letzten Jahrzehnten eine klare gesellschaftliche Aufwertung erfuhr, konzentrieren sich die negativen Vorstellungen zum Alter immer stärker auf das hohe Lebensalter; das Alter jenseits von 80 oder 90 Lebensjahren. Oder wie es der deutsche Gerontologe Ludwig Amrhein formulierte: *Die »jungen Alten« werden als aktive selbstverantwortliche Koproduzenten ihrer Lebensbedingungen angerufen, hochaltrige Menschen hingegen vorrangig als zu Pflegende, zu Betreuende und zu Versorgende wahrgenommen.*¹ Entsprechend wird das hohe Lebensalter zumeist mit gesundheitlichen Einschränkungen, Pflegebedürftigkeit und Verlust an selbstbestimmter Lebensführung – und kaum mit Lebensfreude – in Verbindung gebracht. Gleichzeitig wurde das Bild des al-

ten Menschen, der unterwürfig-dankbar seine Rente und angebotene Hilfeleistungen entgegennimmt, ersetzt durch das Modell selbstbewusster alter Frauen und Männer, die ihre Ansprüche kennen und durchsetzen.

Altersgerechte Schicksalsgemeinschaft

Vielfach definieren sich alt gewordene Menschen nicht als »richtig alt«, solange sie weiterhin in ihrer privaten Wohnung leben und selbständig zu haushalten vermögen. Das Schreckbild heutigen Alters ist dementsprechend das Wohnen und Leben in einem Alters- und Pflegeheim. Vergessen bleibt, dass eine gut geführte Alters- und Pflegeeinrichtung entlastend sein kann, etwa weil hier eine altersgerechte Schicksalsgemeinschaft entstehen kann, wie Otto Streckeisen schrieb: *Die Gemeinschaft, die ich jetzt erlebe, hat für mich etwas Tröstliches. Inwiefern? Nun, als ich vor einem halben Jahr noch, mit Atembeschwerden kämpfend, durch mein Wohndorf hinkte, empfand ich mich als Ausnahme. Ich war ein Kranker unter Gesunden. Jetzt empfinde ich mich eher als Regel. Ich erlebe die Zugehörigkeit zu einer Schicksalsgemeinschaft von lauter Abhängigen. Und zu meinem Erstaunen spüre ich, dass ich mich nicht ungern betreuen lasse.*

Menschen altern unterschiedlich und gerade auch das hohe Lebensalter ist durch eine ausgeprägte Vielfältigkeit persönlicher Erinnerungen, Prägungen und Interessen geprägt. Die Freuden und Sorgen des Alters, aber auch die Erinnerungen an früher und die Wahrnehmung der jetzigen Situation variieren in starkem Masse. Otto Streckeisen spricht dies an. In seinem Wohnheim spiegle sich sozusagen die ganze Gesellschaft wider: *Es leben bei uns ganz verschiedenartige Bewohner, stärkere und schwächere, begabte und*

weniger begabte. Solche menschliche Reife kann im Altersheim aufblühen. Sie besteht darin, dass man mit Freuden Hilfe leisten, aber auch Hilfe annehmen kann.

Rahmenbedingungen der Lebensqualität

Die Vielfältigkeit der sozialen, persönlichen, kulturellen und gesundheitlichen Situationen im Alter bedeutet, dass Bedürfnisse, Interessen und Umgang mit der Endlichkeit des Lebens individuell geprägt sind. Was einem Menschen Freude bereitet, kann andere Menschen verärgern. Deshalb gibt es kein allgemeines Patentrezept für ein gutes Altern. Dennoch lassen sich einige Rahmenbedingungen festhalten, die nach Studien und Praxiserfahrung die Lebensqualität und das Wohlbefinden alter Menschen zu verbessern vermögen. Dazu gehört zum einen eine menschlich ausgerichtete pflegerische Versorgung und eine angepasste Wohn- und Lebensumwelt, die es alten Menschen erlaubt, so selbständig zu sein, wie sie können oder wollen. Selbst demenzerkrankte alte Menschen können bei sensibler Pflege und angepasster Wohnumwelt ein hohes Wohlbefinden erreichen. Vertraute Lieder, bekannte Gerüche oder biografisch wertvolle Erinnerungsstücke können bei demenzerkrankten Menschen »kleine Freuden« auslösen (die sie erleben, aber nicht mehr nach aussen kommunizieren können). Zum anderen erhöht auch ein akzeptierender Umgang mit den oft unvermeidbaren Einschränkungen und Beschränkungen des Lebens im Alter (und mit der damit verbundenen Abhängigkeit von anderen) das Wohlbefinden in der letzten Lebensphase. Wenn ausgedehnte Reisen unmöglich werden, muss Lebensfreude in kleinen Schritten gewonnen werden, und wenn die Zukunftszeit schrumpft,

werden Erinnerungsschätze wertvoller. Otto Streckeisen zeigt in seinen Kolumnen auch auf, dass Offenheit gegenüber seinen Mitmenschen und Neugier auf das Leben um sich herum ein entscheidender Faktor sein kann, um das hohe Alter als positive Herausforderung zu erfahren. Oder in seinen Worten: *Wir versuchen, uns hie und da auch den Unbeliebten zuzuwenden. So erleben wir unser schönes Wohnheim als eine tägliche Herausforderung und als ein ethisches Experimentierfeld.*

Hohe Lebenszufriedenheit

Studien, welche das Wohlbefinden sehr alter Menschen zu erfassen versuchen, kommen immer wieder zu einem erstaunlichen Ergebnis: Die überwiegende Mehrheit sehr alter Menschen berichtet trotz aller körperlicher Einschränkungen und Gebrechen über eine hohe Lebenszufriedenheit. In der Heidelberger Hundertjährigen-Studie² waren über 80 Prozent der noch befragbaren Hundertjährigen mit ihrem Leben zufrieden. Sie zeigten insgesamt eine beinahe ebenso hohe Lebenszufriedenheit wie »junge Alte« oder vierzigjährige Personen. Erstaunlich wenige Hundertjährige waren im eigentlichen Sinne des Wortes »lebensmüde« bzw. wünschten nur noch den Tod herbei. Dabei ist allerdings anzuführen, dass Menschen mit einer grundsätzlich optimistischeren Grundeinstellung höhere Chancen haben, ein so hohes Alter zu erreichen und sich auch im letzten Lebensabschnitt an kleineren oder grösseren Alltagsereignissen zu erfreuen. Interessanterweise weisen viele Gesundheitsaspekte, die von jüngeren Menschen als zentral für eine gute Lebensqualität eingeschätzt werden, im sehr hohen Alter keine Beziehung zur Lebenszufriedenheit auf. –

Gemeint sind beispielsweise die kognitive Leistungsfähigkeit, die Anzahl von Gesundheitsproblemen, die Fähigkeit, die für ein selbständiges Leben notwendigen Alltagsaktivitäten ausführen zu können, oder auch gesundheitlich verursachte Aktivitätseinschränkungen. Entscheidend für ein gutes Erleben des hohen Alters erweisen sich eine optimistische Lebenseinstellung, das Gefühl, sein Leben auch mit Einschränkungen bis zu einem gewissen Grade selbst bestimmen zu können, und ein aktives Zusammenleben mit anderen Menschen. Auch eine positive Grundeinstellung zu jüngeren Menschen oder dem Pflegepersonal fördert Lebenssinn im hohen Lebensalter. Eine Förderung von Lebenssinn und Lebenswillen kann in der Alterspflege beispielsweise dadurch erfolgen, dass selbst sehr alte, auf Unterstützung angewiesene Menschen zu sinnstiftenden Aktivitäten und eigenständigen Tätigkeiten ermutigt werden. Oder in den Worten von Otto Streckeisen: *Ich fühle mich aufgenommen an einem Ort der Akzeptanz, wo man mich mitsamt meinen Alterserscheinungen und Merkwürdigkeiten ernst nimmt.*

Otto Streckeisen aus dem Altersheim



16. November 2012

Zunächst eine Erinnerung. Wenn ich als Bub am Familien-Esstisch etwas schlecht fand, sagte mein Vater: »Was die Mutter gekocht hat, ist gut. Wenn es dir nicht schmeckt, liegt das an dir.« Diese Beurteilung ist mir irgendwie geblieben. Ich denke: Was aus der Altersheimküche kommt, ist gut. Wenn ich etwas davon, zum Beispiel gewisses Gemüse, nicht liebe, ist das mein Fehler.

Aber da gibt es bei uns einige Bewohner, vor allem Frauen, die empfinden anders. Sie sind selten zufrieden. Denn sie haben ein Leben lang selber gekocht und wissen deshalb, was zusammenpasst und wie es zubereitet sein sollte. Sie sagen deshalb nicht: »Ich habe das nicht gern«, sondern: »Es ist nicht gut.« Die Suppe ist zu fad, das Fleisch ist zu hart und das Dessert zu kalt.

Mit einer so empfindenden Frau habe ich mich letztlich unterhalten. Da merkte ich: Sie kann sich fast nie auf das angebotene Altersheimessen freuen. Punkto Essen, sagte sie, fühle sie sich in diesem Haus unglücklich. Zum Glück gebe es ausser dem Essen noch andere Angebote.

Darüber habe ich lange nachgedacht. Ich fragte mich: Ist diese Frau sich selber gegenüber ganz ehrlich? Ist sie wirklich unglücklich? Ist es für sie nicht eine innere Be-

friedigung zu denken: »Ich würde es besser machen, ich könnte es«?

Geht es mir persönlich ganz ähnlich, wenn ich als pensionierter Pfarrer eine schlechte Predigt höre? Ich schimpfe zwar, aber mein Selbstwertgefühl hat sich eher verbessert.

Aber jetzt zurück zu dieser Frau, die sich bei jeder Mahlzeit unglücklich fühlt. Könnte ich etwas für sie tun? Meine Partnerin hat, so scheint mir, einen guten Weg gefunden. Beim Essen lenkt sie, so oft es geht, ihre Tischnachbarin mit einem anderen Thema ab. Meistens mit einer lustigen Geschichte.

21. Dezember 2012

Merkwürdig! Manchmal begegnen mir im Altersheim plötzlich die schwersten philosophischen Fragen. Fragen, die ich nicht beantworten kann. Zum Beispiel: Was ist eigentlich Wirklichkeit? Und was ist bloss Vorstellung oder Erlebnis? Tatsächlich gibt es bei uns Bewohner, welche Dinge erleben, die nur wenigen möglich sind. Zum Beispiel spüren sie die Ausstrahlung von Bäumen. Oder sie sehen Elementarwesen. Und wenn wir Vertrauen zueinander finden, erzählen sie mir von ihren Erlebnissen.

Ich höre diesen Menschen zu und muss oft staunen. Aber wie soll ich ihre Erzählungen beurteilen? Erleben sie etwas Wirkliches? Etwas, was von aussen kommt? Oder sind es innere Erlebnisse? Beides wäre möglich. Darum schwanke ich. Manchmal scheint mir: Sie erleben wirklich etwas Reales. Aber freilich etwas, was ich nicht erleben kann, weil mir gewisse Gaben fehlen, die dazu nö-

tig wären. Also: Nicht diese Menschen fantasieren, sondern mir fehlt ein mediales Sinnesorgan.

Aber natürlich, es könnte auch umgekehrt sein. Hie und da treffe ich auch Mitbewohner, die mir von Erlebnissen erzählen, bei denen ich mich frage, ob es sie wirklich gibt: gefährliche kosmische Widersacher oder auch kraftvolle Engelwesen.

Was stimmt jetzt? Mir scheint wirklich: Genialität und Wahn sind bei uns Menschen oft nahe beisammen. Der Unterschied zwischen Gesund und Krank ist fließend. So ist es wohl gut, wenn wir auch im Altersheim sorgfältig beobachten und in unseren Urteilen zurückhaltend sind.

18. Januar 2013

Jetzt habe ich schon zum dritten Mal Weihnachten und Neujahr im Altersheim erlebt. Nicht als Besucher wie früher jeweils, sondern als Bewohner. Das ist ein grosser Unterschied, scheint mir.

Also: Ich lebe im Altersheim, tatsächlich. Wie geht es mir eigentlich? Welches sind meine Gefühle? Meine Gefühle sind wankelmütig. Sie wechseln oft. Manchmal glaube ich mich (wie mir scheint) in einer psychiatrischen Klinik zu befinden. Da herrscht die Krankheit. Alle Bewohner sind ja hierhergekommen, weil sie körperlich oder seelisch benachteiligt sind. Viele verhalten sich seltsam und auffällig. Wahrscheinlich gehöre ich auch zu den Merkwürdigen; nur merke ich es selber nicht.

Dann aber, auf einmal, kommen andere Empfindungen. Angenehmere Empfindungen. Ich fühle mich aufge-

nommen an einem Ort der Akzeptanz, wo man mich mit-samt meinen Alterserscheinungen und Merkwürdigkeiten ernst nimmt.

Ich bin nicht der Einzige, der schlecht hört und einen Rollator braucht. Ich bin nicht der einzige Verhaltensauffällige. Man sieht mir zwar meine 94 Jahre an. Aber zum Glück sieht man auch den Mitbewohnern ihr Alter an. So tröste ich mich mit den Nachteilen der anderen Benachteiligten, und zwar mit gutem Gewissen. Ich erlebe eine Schicksalsgemeinschaft.

So bewegen mich gegensätzliche Gefühle. Mir scheint: Sie sind echt. Aber welche sind richtig? Ich glaube: beide. Das gehört zum Altersheim.

22. Februar 2013

Jeweils am Neujahr oder am Geburtstag erhalte ich mehr Wünsche als sonst. Was für Wünsche? Ja, zum Beispiel Wünsche für ein angenehmes Weiterleben und eine erträgliche Gesundheit. Oder den Wunsch, ein Jahr später dasselbe Ereignis wieder miteinander feiern zu können.

Das sind sicher gut gemeinte Wünsche. Sie sind nicht falsch. Wir hängen ja irgendwie am Erdenleben. Aber im Altersheim, so scheint mir, betreffen diese Hoffnungen nicht immer das, was wir uns in Wirklichkeit wünschen. Bei mir auf alle Fälle hat das Alter einen Grad der Mühsal erreicht, durch den meine Freude am Erdenleben eher klein geworden ist. Sodass ich meinen gleichaltrigen Freund, der letzthin gestorben ist, beinahe beneide.

Merkwürdig ist, dass ich selber immer noch solche mehr oder weniger gedankenlosen Wünsche ausspreche.

Offenbar mache auch ich mit in der Meinung, dass das Dasein, selbst wenn ich es schwer ertrage, immer noch besser sei als das Sterben. Woran liegt das? Vielleicht daran, dass ich trotz meines hohen Alters immer noch keine positive Beziehung zum Tod gefunden habe.

Was sollten wir denn im Altersheim einander wünschen? Was möchte ich, dass man mir wünscht? Antwort: Ich möchte, dass man mir ein gnädiges Sterben wünscht. Also: nicht ein noch längeres Dasein. Nicht eine Fortsetzung des Bisherigen. Sondern einen Schluss, der mich von Abscheulichkeiten des Irdischen befreit.

Aber wie könnte ich eine bessere Beziehung zum Tod finden? Ich glaube: Hier könnten mir sowohl die Philosophie als auch die Religionen helfen. Also der Gedanke, dass das Sterben das grösste Glück ist, das uns widerfahren kann.