

ich, was mich antreibt. Was unsere Hausgemeinschaften so besonders macht, das möchte ich Ihnen jetzt zeigen:

## Kapitel 2

# Im Mittelpunkt: Sinn und Lebensfreude

Sich auszuprobieren, stolz auf sich zu sein, etwas ganz besonders gut hinbekommen zu haben und Anerkennung dafür zu erhalten – dieses Bedürfnis nach Sinn und Lebensfreude ist zutiefst menschlich und nimmt im Alter nicht ab. Zeigt es uns doch, dass wir wertvoll sind. Und egal was wir machen – ob im Beruf oder in der Familie, ob im Sport, im Verein, in der Nachbarschaftshilfe oder in der Kirchengemeinde –, wir sind dann von Sinn erfüllt, wenn wir gemeinsam mit anderen etwas tun, das gut für uns und die Gemeinschaft ist.

Das erlebe auch ich tagtäglich in meinen Einrichtungen: Menschen wollen gebraucht werden, sich als Teil einer Gemeinschaft fühlen. Diese Sinnhaftigkeit lässt sie aufblühen und über sich hinauswachsen, sie gibt ihnen Halt, ein gutes Selbstwertgefühl und ein Stück Normalität zurück. Aus diesem Grund soll jeder Bewohner unserer in der Regel 14 Personen umfassenden Senioren-Wohngemeinschaft eine verantwortliche Aufgabe haben. Selbst hirntorganisch erkrankte Menschen mit Demenz, Delirien und anderen Einschränkungen, die zwei Drittel unserer Klientel ausmachen.

### Jeder soll eine Aufgabe haben

Die Aufgaben unserer Seniorinnen und Senioren sind unterschiedlich. Sie reichen vom Wäschebügeln, Staubsaugen, Tischdecken, Blumengießen über Rasenmähen bis hin zum Einkaufen, Kochen oder Holzholen für den Kaminofen. Je nach Vorlieben und Fähigkeiten jedes Einzelnen. Es geht darum, Alltag zu leben.

Manche fangen von sich aus an. Gertrud L. begann als neue Mitbewohnerin ganz automatisch damit, beim Eindecken der Tische zum Mittagessen zu helfen. Manche kommen später auf Ideen, wenn sie sich eingelebt haben, wie Reinhold B. Er schlug vor, Dias von 15 Jahren Weltreise mit dem Segelboot zu zeigen. Während sich Luise E. vorgenommen hatte, wieder Keyboard zu spielen, und heute zur musikalischen Untermalung bei Festen beiträgt. Andere Bewohner werden von meinen Mitarbeitern ermutigt: »Herr Fischer, Sie haben doch so eine schöne Schrift, wollen Sie nicht die Beschriftung der Tafel übernehmen (hier steht das, was es täglich zum Essen gibt)?«

Um herauszufinden, welche Aufgabe jemand übernehmen könnte, schauen wir bereits vor dem Einzug eines neuen Bewohners dessen bisherige Wohnung an, befragen Angehörige und auch den Senior oder die Seniorin selbst. Das ist mehr als klassische Biografiearbeit, bei der geschaut wird: Wer ist dieser Mensch, welche Vorgeschichte, Krankheiten hat er, aus welchem sozialen Milieu stammt er? Meine Mitarbeiter beobachten auch, worauf der Mensch reagiert: Was macht ihm Spaß, was stresst und ärgert

ihn? Ebenso wollen sie wissen: Wobei leuchten seine Augen, wo liegen verborgene Talente, was gibt ihm Selbstbewusstsein?

Da gibt es bei jedem etwas zu entdecken. Schließlich ist das Gehirn ein Problemlösungsorgan, wie der Neurologe Gerald Hüther beschreibt oder wie Manfred Spitzer, Psychiater und Leiter des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen in Ulm, meint: »Es kann nicht anders, als zu lernen. Außer«, schränkt Spitzer ein, »man versetzt es ins Koma, macht ihm Angst oder setzt es unter starken Druck.«

Unser Gehirn ist wie ein Muskel, der durch Reize in Bewegung bleibt. Eine Aufgabe zu haben fördert jedoch nicht nur unsere geistige Aktivität, sondern stimuliert uns auch körperlich: Unserem Problemlösen muss ja eine Handlung folgen. Und selbst wenn wir nur kleine alltägliche Dinge ausführen – am Ende, wenn wir die Tätigkeit abgeschlossen haben und den Erfolg sehen, stellt sich eine erfüllte Müdigkeit ein. Das kann jeder an sich selbst beobachten, sei es beim Streichen eines alten Zauns oder beim Unkrautjäten. Mir geht es selbst so, wenn ich mein Auto wasche oder mit meiner Frau am Sonntag für unsere Familie koche. Das hinzubekommen gibt einem eine wohlige Zufriedenheit, ausgelöst durch das Belohnungshormon Dopamin. Bemerkenswert und würdigen andere das auch noch, wird ein weiteres Mal Dopamin ausgeschüttet und signalisiert uns unbewusst, in dieser Richtung weiterzumachen.

Gleichzeitig kräftigt körperliche Aktivität die Muskulatur und lässt ältere Menschen wieder sicherer stehen und gehen. Das beginnt – so verrückt sich das vielleicht anhören mag – beim Wäscheaufhängen, Tischdecken, Bügeln oder Kartoffelschälen. Im Stehen lassen sich Kartoffeln am besten schälen, ein gutes Training für Aufrichtung und Balance. Zusätzlich gewinnen viele durch das Halten und Schälen die motorischen Fähigkeiten ihrer Hände und Finger zurück. All das – die Aktivität, die zunehmende Mobilität, die Präsenz der Gruppe ebenso wie die Motivation durch Pflegekräfte, selbst tätig zu werden, etwa beim Finden einer Aufgabe, beim Gehen oder selbstständigen Anziehen eines Pullovers – wirkt Wunder und sorgt sogar für ein längeres aktives und bewusstes Leben.

## **Aktivität statt Sichausruhen und Defizitdenken**

»Wer rastet, der rostet« – das ist meine feste Überzeugung. Wenn Menschen sich nur noch ausruhen und keine Aufgabe mehr haben, werden sie ganz schnell träge, ja gar phlegmatisch und depressiv. Die Geschwindigkeit, mit der dieser Prozess voranschreitet, hat jeder von uns schon mal im Urlaub erlebt: Gaben wir uns zu sehr einem All-inclusive-Umhegtsein und der Anziehung des Liegestuhls hin, wurden wir schnell immer träger. Kunstdenkmäler, geografische Besonderheiten oder einfach nur neue Orte um die Ecke zu erkunden wurde – je länger wir dem süßen Nichtstun frönten – von Tag zu Tag eine höhere Hürde. Für zwei Wochen zur Erholung vielleicht ganz okay – aber für länger?

Was glauben Sie, wie es dann erst älteren Menschen gehen muss, die in Rente gehen und sich fortan ausruhen sollen oder hochbetagt ins Pflegeheim einziehen? Schließlich »kann, darf, soll man im Alter nichts mehr«, »Alter belastet«, so die weit verbreitete Meinung vieler Angehöriger, der Gesellschaft sowie der dazugehörigen Regularien unseres Pflegesystems. Oder das Dauerthema Risiko: Was könnte alles passieren? – Also lass es sein. Der Grat zwischen gut gemeinter und wichtiger Fürsorge und der Grenze zur Entwürdigung, Entmündigung ist sehr schmal. Und am Ende glaubt der alte Mensch das selbst noch: Er beginnt, sich zu schonen und verschlechtert dadurch seine physische und psychische Gesundheit. Viele Einrichtungen verstärken diese Entwicklung: Sie sind wie Mini-Krankenhäuser, in

denen alte Menschen die Sorge um ihre Gesundheit allein an das Fachpersonal delegieren und sich ausruhen sollen. Und der Gesetzgeber schürt diesen Zustand: Mit mehr und immer noch mehr Auflagen für die Heimbetreiber sorgt er dafür, dass es allen gut gehen soll und ja nichts passieren darf. Und packt die Pflegebedürftigen – allwissend, was alten Menschen guttut – in eine Art Kokon: Er nimmt ihnen alle Entscheidungen ab, damit sie sich schonen, und drängt sie in die Passivität, in der sie nur noch auf ihren Tod warten. Der verordnete Stillstand im Alltagsleben der alten Menschen soll dann ironischerweise durch therapeutische Aktivierung innerhalb des Pflegesettings wieder ausgeglichen werden.

Natürlich kann und darf jeder sich ausruhen – verstehen Sie mich bitte nicht falsch! –, aber nicht vorgegeben von wohlmeinenden anderen. Tatsächlich verweigert sich so mancher unserer Bewohner einer Aufgabe. Doch grundsätzlich tut jedem Menschen, wenn er nicht krank oder bettlägerig ist, Aktivität gut. Sie wirkt sich, wie viele Studien mit hochbetagten Menschen herausgefunden haben, vorteilhaft auf die Stimmung und auf kognitive Funktionen aus, beflügelt Seele und Geist. Und selbst wenn es mehr Arbeitsaufwand für das Pflegepersonal bedeutet, dass möglichst jeder eine Aufgabe hat und zu Aktivität angeleitet und dabei unterstützt wird, finde ich es falsch, alten Menschen nichts mehr zuzutrauen und sie zur Schonhaltung zu verdammen. Das ist ein Defizitdenken, das aus vorindustrieller Zeit stammt. Damals mussten sich Menschen aufgrund ihrer harten körperlichen Erwerbstätigkeit, der sie als Bauer, Schmied oder Maurer nachgingen, im Alter ausruhen. Und die Einführung der Rente 1889 durch Otto von Bismarck gestattete ihnen das auch.

War die Rente damals ein Segen für die krummgearbeiteten Menschen, ist sie in unserer Wissens- und Leistungsgesellschaft von heute nicht mehr zeitgemäß. Damit will ich nicht sagen, dass ich gegen die Rente bin, doch stieß sie einen Wandel an. Indem sie dazu beiträgt, dass sie den Menschen ihre Aufgabe nimmt und alte Leute an den Rand der Gesellschaft drängt. Mithilfe der Rente konnte der alte Mensch selbst für sich sorgen und war nicht mehr auf finanzielle Unterstützung der Familie angewiesen, wo er oftmals, auch wenn er nicht mehr arbeitete oder arbeiten konnte, kleine Aufgaben übernahm, um als Mitglied einer Großfamilie seinen Beitrag zu leisten und im Gegenzug im Haushalt des Sohns oder der Tochter versorgt wurde. Nein, er konnte nun selbst für sich sorgen.

Doch sank sein »Wert«, und er rutschte an den Rand der Gesellschaft, als »altes Eisen«, als Mensch, der »ausgedient hatte«. Das verstärkte sich, als Output und Effizienz im Arbeitsleben immer wichtiger wurden und in den 1990er-Jahren zu einem Schneller-höher-weiter führten – mit dem Ergebnis, dass Ältere oft mit »Altersteilzeit« in den Vorruhestand geschickt wurden, ungeachtet ihrer Erfahrungen und ihres Potenzials. Es wurde »ausgefarrt«, Menschen kamen »aufs Abstellgleis«. Und wenn ich jemanden sagen höre: »Mit 50 ist man auf dem Rückflug«, oder wenn einer ab 55 oder 60 Jahren von »Restlaufzeit« bis zur Rente spricht, dann stimmt mich das nachdenklich.

Alter ist in meinen Augen kein Defizit, sondern etwas Besonderes, ein Geschenk und Plus an Lebenserfahrung, Wissen und Weisheit, und nichts, was Menschen unbrauchbar und wertlos macht. Auch im hohen Alter nicht.

Es ist mir unbegreiflich, dass man alten Menschen mit Hilfsangeboten wie »Schonen Sie sich, wir wissen schon, was für Sie gut ist« die Selbstbestimmung raubt und damit zutiefst menschliche Bedürfnisse. Man blickt mit einer Brille auf sie, die sie als defizitär darstellt, die ihre Gebrechen und Unzulänglichkeiten in den Vordergrund rückt und sie gemeinhin für »senil«, »debil« oder »kontaminiert« hält. Das ist schwer zu ertragen, schließlich entsteht Alter in unseren Köpfen: Unsere Gedanken und wie wir von anderen gesehen und behandelt werden, machen uns jung oder alt. Und Menschen, egal wie alt an Lebensjahren oder im Kopf, egal wie vital und gebrechlich sie sind, wollen sich

wohlfühlen und am Leben teilhaben. Neben den Aufgaben für Heimbewohner kommen da viele Möglichkeiten in Betracht, um in der Gemeinschaft körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Etwa Gymnastik, Kegeln, Malen, Singen, Gedächtnistraining, Gartenarbeit oder Fahrten in den Baumarkt, wo man zusammen mit dem Haustechniker Werkzeuge und kleine alltägliche Materialien wie Batterien, Schrauben, Dübel, Farbe oder Bohrer kauft. Als wöchentlich wechselnde Veranstaltung morgens und nachmittags. Ganz nach den Bedürfnissen und Wünschen unserer Bewohner.

## **Individualität ist Trumpf**

Individuell und menschlich auf jeden Einzelnen einzugehen ist für eine gute Pflege zentral. Das beginnt beim Aufstehen und endet beim Zubettgehen. Demnach gibt es bei uns keine festen Essenszeiten. Jeder kann dann aufstehen und frühstücken bzw. essen, wann und wie es ihm gefällt. Diese Wertschätzung der Bewohner und Unterstützung ihres Wohlfühlens wirkt sich wiederum positiv auf die Lebensfreude aus. Deshalb gibt es in unseren Einrichtungen auch Badewannenstunden mit Sekt oder Cocktail- und Kinoabende, im Sommer wird gerne im Garten gegrillt. Wir feiern den Beginn von Frühjahr und Sommer sowie Erntedank, Weihnachten, Ostern und Karneval und unternehmen Ausflüge in den städtischen Zoo, ins Eiscafé oder machen eine Wanderung.

Leider waren diese Aktivitäten zu Corona-Zeiten massiv eingeschränkt, aber dennoch vorhanden. Pandemie ist zum Glück aber kein Dauerzustand.

An manchen Standorten gibt es auch Schlachtfeste mit Kesselfleisch im Holzfeuerkessel und frisch gemachter Blut- und Leberwurst. Jeder Bewohner kann sich sein Lieblingsgericht wünschen, das in den Speiseplan aufgenommen wird, und Vorlieben äußern. Etwas, das er oder sie sich schon immer mal gewünscht hat, sich aber nie zu äußern traute, oder worüber er oder sie sich nie Gedanken gemacht hatte, weil es zu teuer oder einfach nicht relevant genug war.

Für viele alte Menschen, die Krieg, Vertreibung und Hunger erlebt haben, zählten Wünsche und eigene Bedürfnisse nicht zum Überleben, sie wurden in vielen Biografien einfach ausgeklammert. Das trifft auf eine ganze Senioren-generation zu. Umso wichtiger ist es, die Menschen dazu zu ermuntern, ihre Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und auch auszusprechen. Sie anderen zu erfüllen kann ein Eisbrecher unbeschreiblichen Ausmaßes sein, wie das Beispiel von Helmut G. zeigt. Wegen einer hirnorganischen Erkrankung konnte er nicht mehr sprechen. Das Einzige, was ihn noch zu interessieren schien, war die samstägliche »Sportschau«. Vor allem die Spiele seines Vereins – des VfB Stuttgart. Über die BeneVit-Stiftung sind im VIP-Bereich bei jedem Heimspiel des VfB vier Plätze für Bewohner gebucht. Helmut G. konnte es erst nicht glauben und willigte vorsichtig ein, ins Stadion mitzugehen. Mit zwei Mitarbeitern und einem anderen Bewohner fuhr er wenig später nach Stuttgart. Auf den letzten Metern zur Arena war er so aufgeregt, dass er fast nicht mehr laufen konnte und getragen werden musste. Überglücklich kam er zurück ins Pflegeheim und begann aufgekratzt und zum Erstaunen aller zu sprechen. Ab diesem Tag war er wie ausgewechselt, und immer, wenn ihn jemand auf seinen Ausflug ansprach, strahlte er übers ganze Gesicht.

Eine andere Bewohnerin hatte die Angewohnheit, jeden Morgen auszureißen. Selbst als sie auf Wunsch ihrer Tochter mit einem Transponder ausgestattet wurde, um sie orten zu können, entfernte sie das kleine Gerät – natürlich wurden alle behördlichen Zustimmungen zu dieser freiheitsentziehenden Maßnahme eingeholt. Auch einen Chip im Schuh fand und entfernte sie. Daraufhin riet ich meinen