



„Alles ist zu irgendetwas gut. Wichtig ist der Glaube an sich selbst.“

LEBEN IST JETZT

Eine Bewohnerin des Hauses Aja Textor Goethe in Frankfurt erzählt.

VON **SILKE KIRCH**

In dem langen gewundenen Gang, der zu Frau van Ostens* Wohnung führt, verliere ich vorübergehend die Orientierung. Farblich hell lasierte Wände strahlen eine freundlich asketische Wirkung aus. Hinter der Tür mit ihrem Namensschild liegt eine Heimat: Zwei Zimmer, Küche, Bad, ein kleiner Flur. Funktionell, wohnlich, behaglich. Vom kleinen Balkon aus öffnet sich der Blick auf den Garten und das angrenzende Schulgelände.

„Mit 84 Jahren gehören Sie in diesem Haus zu den jüngeren Bewohnern“, bemerke ich. „Das ist hier einfach so“, kommentiert Frau van Osten, während sie mir ein Glas Wasser reicht. „Was neu kommt, ist Pflegefall“, setzt sie bedauernd hinzu und spricht damit auf die sich wandelnde Situation in Pflegeeinrichtungen an. Einsam sei sie jedoch nicht: „Man hat Ansprache, wenn man sie möchte, wenn nicht, dann nicht.“ Im Fahrstuhl oder beim Einkauf finde man immer eine kleine Unterhaltung, im privaten Kreis verabrede man sich zu Unternehmungen. Das Haus bietet zahlreiche Angebote, kreativer, sportlicher, kultureller Art. Sie wundere sich nur immer, wie wenig diese Angebote genutzt werden. Nahezu wütend mache es sie, zusehen zu müssen, wenn Menschen sich aufgeben und keine Freude mehr am Leben fänden.

Sie selbst macht einen fröhlich-aufgeweckten Eindruck. „Wann haben Sie sich zum ersten Mal alt gefühlt?“ Sie antwortet spontan und mit großer Belustigung: „So richtig alt habe ich mich eigentlich noch nie gefühlt.“ Wenn sie prominente Altersgenossen im Fernsehen sehe, sei

„So richtig alt habe ich mich eigentlich noch nie gefühlt.“

es ihr unbegreiflich, dass diese zu ihrer eigenen Generation gehören: „Das sind meine Altersgenossen, mein Gott, wie sehen die denn aus?“

Hierher gezogen ist sie nach langem Warten vor zweieinhalb Jahren, ausschlaggebend war die Nähe zur Familie ihrer Tochter und das Wissen, hier gut aufgehoben zu sein. Es beruhigt sie, dass jemand da ist, wenn „Not am Mann“ ist. Sie selbst hat sich gerne um ihre Enkelinnen, die mittlerweile studieren, gekümmert und erlebt sich als festen Bestandteil der Familie: Nicht nur wird sie einbezogen und informiert, sondern sie wird auch gehört. Ihre Stimme zählt. Sie ist stolz auf ihren Status als gereifte, kompetente Oma. Man nimmt bei gemeinsamen Unternehmungen Rücksicht darauf, dass sie nicht mehr so gut laufen kann, gleichzeitig wird sie aber durchaus im Rahmen des Möglichen gefordert. Eingeschränkt fühle sie sich nicht. Es entspricht nicht ihrer Grundhaltung auf das zu schauen, was sich ihr entzieht, sie erlebt nach wie vor die Möglichkeiten, die sich ihr bieten und bereits geboten haben. Von beidem zehrt sie, beispielsweise von den Reisen, die sie mit ihren Ehemännern gemacht hat. „Die Erinnerung ist wichtig, das, und die Familie.“ Sie macht weiterhin gerne und regelmäßig Bildungsreisen und besucht alte Schulfreunde in Leipzig. Seit nunmehr

© HUMERMEDIA - FOTOLIA.COM



Konrad Franke: **Gut wohnen im Alter.** Ratgeber für Senioren- und Pflegeheime. Berlin 2009. ISBN 978-3-89706-599-4, € 9,90. München 2010. ISBN 978-3-89706-598-7, € 12,90.

In jeder Buchhandlung oder im Amselhofbuchversand erhältlich

OH WIE WOHL WIRD MIR AM ABEND...

Wie praktisch! Ein Ratgeber für den Umzug in die Altersresidenz

Die Idee ist so frappierend wie einfach: Konrad Franke, ehemaliger Kulturchef des Deutschland Radios Berlin, schreibt Ratgeber für den Umzug ins Pflegeheim, Altenheim, in die Seniorenresidenz. In der Aufmachung eines Reiseführers, mit nutzungsresistentem Papier, klarer Gliederung und farbigen Markierungen im Schnitt präsentiert der für die Städte Berlin und München handlich-kompakte, übersichtliche Ratgeber Anleitung für die Vorbereitung einer schwierigen Entscheidung. Neben einer allgemeinen Einleitung, die grundlegende Gedanken über diesen wichtigen Schritt umfasst, enthält der Ratgeber eine Merkliste mit lebenspraktischen Hinweisen für den Umzug und dessen Vorbereitung sowie eine breitangelegte Darstellung von Heimen und Residenzen. Ob innerstädtisch oder im Umland, familiär oder weltoffen, konfessionell oder neutral: Auf etwa vier bis sechs Seiten pro Heim werden wichtige Hinweise über Lage, Gesamteindruck, Angebote, Erreichbarkeit, Außenbereich, Versorgung und Einrichtung sowie zentrale Daten zu Ausstattung, Leistungen, Preisen und Kooperationspartnern dargestellt. Ein Verzeichnis der Träger rundet die Darstellung ab. Frankes Fazit: Es gibt kaum schlechte Heime, sondern nur falsche Gehäuse für Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen.

Silke Kirch

fast fünfzig Jahren singt sie in einem Chor, der sich einmal im Monat trifft und bei zahlreichen gesellschaftlichen Gelegenheiten singt. Die Sänger seien über die Zeit dieselben geblieben. „Das möchte keiner von uns missen.“

Ich bewundere ihren Optimismus, ihre zupackende, lebensbejahende Grundeinstellung. Alt werden bedeutet für sie noch lange nicht Verlust, Angst, Hinfälligkeit. „Das Alter gehört zum Leben dazu“, sagt sie. Obgleich auch in ihrem Leben nicht alles glatt lief, hadert sie nicht. Ob es ein Lebensalter gibt, in das sie sich gerne noch einmal zurückversetzen lassen würde? „Nein“, sagt sie, und lacht. Sie sieht, was sie alles Gutes im Leben gehabt hat und empfindet Dankbarkeit; sie sieht auch, was nicht so gut war, aber sie hadert nicht, sagt sie. Und sie schätzt die Abgeklärtheit, die sie jetzt hat. „Es wird sich alles lösen“, sagt sie. „Wird es sich alles lösen?“, frage ich, die ich etwa halb so alt bin wie sie und mich zuweilen scharf umzingelt fühle von diversen Alltagsbelastungen und Sorgen. „Ich denke mal schon“, antwortet sie. Sie kenne es nicht anders, als dass sich auch die Schicksalsschläge irgendwann verwinden lassen. „Alles ist zu irgendetwas gut. Wichtig ist der Glauben an sich selbst“, sagt sie.

„Es wird sich alles lösen.“

Irgendwann im Leben habe sie verstanden, dass es nicht darum gehe, vor anderen, sondern vor sich selbst zu bestehen. Und dann erzählt sie mir ein wenig von ihrem Leben: 1927 in Leipzig geboren, konnte sie keine Ausbildung machen und war nach der Zwangsumsiedlung der Familie durch die Amerikaner in die Nähe von Frankfurt ganz auf sich gestellt und gezwungen, sich hochzuarbeiten. „Das ist mir ganz gut gelungen“, sagt sie zufrieden. Hier also, denke ich, ist ihre optimistische Grundhaltung verwurzelt, die ihr auch heute noch erlaubt, die Dinge zu nehmen, wie sie sind und das Beste daraus zu machen. Zu lernen, dass etwas gelingen kann, auch ohne optimale Bedingungen. Eigenverantwortung. Aber nicht nur das. „Wir jungen Leute haben da natürlich die Gegend erkundet, das war schon lustig, aber ich musste auch gucken, wie ich ohne Ausbildung Geld verdienen konnte.“ Ich spüre Abenteuerlust und Entdeckungsfreude. Vielleicht hat diese starke Veränderung auch dafür Freiräume geschaffen, die sie gut nutzen konnte, als sie 17-jährig im Taunus ankam. Der Aufbruch in unbekannte Länder ist für die vielgereiste Frau später Lebenselixier geworden.

Freiheitsdrang, Eigeninitiative und Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber halten ihr auch mit 84 Jahren die Tür zum Leben offen. Es wird sich alles lösen, sagt mein Herz und hüpf, als ich den hellen Gang entlanglaufe.

*Frau van Osten ist nicht mit der abgebildeten Person identisch

Dem hohen Lebensalter – dieser menscheitsgeschichtlich „neuen“ biografischen Lebensphase – kommt ein tiefer Sinn zu:

Auf dem Weg zu einer neuen Alterskultur

Altern verstehen wir – gerade angesichts abnehmender Körperkräfte und den daraus erwachsenden seelischen Krisen – als intensiven Entwicklungsvorgang. Auch im Durchleben der Mühen des Alters bilden sich wesentliche zukünftige Fähigkeiten aus – für den Einzelnen wie für die Gesellschaft.

Dieses Entwicklungsgeschehen in einem Lebensraum zu begleiten, in dem die Individualität im Vordergrund steht, ist uns ein besonderes Anliegen.

Bei uns finden Sie:

- ▶ betreutes Wohnen
- ▶ ambulante Pflege
- ▶ Tagespflege
- ▶ Urlaubspflege
- ▶ Pflege im Heim
- ▶ Betreuung bei „Demenz“
- ▶ Hospizpflege
- ▶ staatlich anerkannte Altenpflegeausbildung
- ▶ besondere Qualität (Qualitätssiegel)



www.nikodemuswerk.de