

2024

Pflegerperspektiven



Alt –
Wahrheit und Wirklichkeit



EIN ORGAN DES VERBANDES FÜR ANTHROPOSOPHISCHE PFLEGE

Wie innen so außen

Was eine Wohnung über gesundes Altern verrät

Von **Zarina Zimmermann, Pflegeimpuls Dresden**

In der Mitte des Lebens beginnt es wohl. Die möglichen Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte geraten in den Blick. Indem man seine alternenden (Groß)Eltern begleitet oder kranken bzw. betagten Nachbarn/Freunden hilft und somit Menschen in ihrer Häuslichkeit besucht und wahrnimmt. So wird deutlich, was dem schwächer werdenden Menschen in seinem Umfeld förderlich ist.

Der Lebensherbst, das Altern, ist u.a. geprägt vom Loslassen. Wie beim Baum, von dem die reifen Früchte und Blätter fallen, die Kräfte sich ins Bauminnere zurückziehen, bis nur noch das kahle Baumwesen dem Winter entgegen harret, so ziehen sich auch beim Menschen die Lebenskräfte mehr und mehr ins Innere zurück. Woran spürt man das im Wohnumfeld? Und was ist zu bedenken, wenn man sich selbst aufs Alter zubewegt?

Es kommt die Zeit, in der man Impulse empfängt, sein Leben zu vereinfachen. So, dass man es möglichst lange und ohne Hilfe selbst bewältigen kann. Das geht nicht von heute auf morgen, sondern mit der Zeit. Gut beraten ist, wer diesen inneren, leisen Zeichen folgt. Flexibel bleiben, auch neue, einfachere Alltagsrituale einspielen – das macht Sinn.

Schon immer bin ich fasziniert davon, wahrzunehmen, was die Atmosphäre einer Wohnung über die Bewohner „sagt“. Mit wachem Herz und Blick kann man in den Räumen etwas spüren von der Geschichte, der Leben-

digkeit oder auch vom Verdruss des Bewohners.

Nahezu täglich bin ich nun in der Wohnung anderer Menschen – von Patient*innen unseres ambulanten Pflegedienstes – und kann im Folgenden aus meinen Erfahrungen berichten.

Lebendiges ermöglichen

Woran ist spürbar, ob eine Wohnung altersgerecht (geworden) ist? Daran, dass sie ein Lebens-Raum ist, der vom Menschen wirklich selbst mit Leben gefüllt werden kann.

Mobiliar, das einem altersgerechten Leben dient, ist wichtig. Dazu zählen gut erreichbare Schrankfächer, stabile, leicht zu schiebende Sitzmöbel bis hin zum Armlehnstuhl, aus dem man sich gut hoch stützen kann.

Oder beobachten Sie doch mal Ihre täglichen lebensnotwendigsten Wege durch die Wohnung (oder die Ihrer Angehörigen) - zum Bett, ins Bad, in die Küche, zum Sofa. Diese Wege sollten bis zuletzt frei von Hindernissen sein. Und auch so, dass sich der Mensch bei Schwindel mal festhalten kann oder dass der Rollator durchpasst.

Für Sehschwache erleichtert u.a. eine gute Beleuchtung das selbst tätig sein, z. B. beim Rasieren oder Abwaschen.

Und da sind die Menschen, die sich bis ins hohe Alter ihre warme Mahlzeit selbst zubereiten. Einfachste Gerichte mit wenigen frischen Zutaten. Wenn Weniges, gut handhabbares Geschirr in bequemer Höhe, d.h. Augenhöhe, leicht greifbar ist, sich die Külschranktür, nach der Seite öffnet, so dass sich der wackelige betagte Mensch gleichzeitig



Foto: Pixabay

gut abstützen kann, ist für das Wesentliche gesorgt. Die zahlreichen Geräte, die mittlerweile so manche Küche füllen, vom Reiskocher bis zum Joghurtbereiter, haben später kaum noch Bedeutung. Was zählt, sind ein paar selbst geschnittene Zucchinischeiben, die man sich noch selbst in der Pfanne brät oder gar das gemeinsame Zubereiten und Speisen mit einem anderen Menschen, am ästhetisch schön gedeckten Tisch.

Die Wege nach draußen werden nach und nach kürzer. Anfangs schafft man es noch selbst zum Einkauf, zum Arzt, zum Physiotherapeuten, zu Freunden und Verwandten. Schwieriger wird es schon, beim Nutzen der Öffentlichen Verkehrsmittel mit dem Tempo der Umgebung mitzuhalten. Später liegt das Augenmerk auf der Qualität von Fußwegen. Schlaglöcher, parkende Autos, eilige unachtsame Fußgänger und Radfahrer verleiden gangunsicheren Senior*innen das Bewegen in der Öffentlichkeit. Gut, wenn ein Park oder eine Grünanlage in unmittelbarer Nähe sind und dort Bänke zum Verweilen einladen. Noch besser, wenn die Bank Armlehnen hat, so dass betagte Menschen nach einem Schwatz mit dem Nachbarn wieder von selbst aufstehen können. Für Manchen ist der Gang zur Mülltonne oder zum Vogelhaus im Hof die letzte schaffbare und somit wichtige Wegstrecke unter freiem Himmel.

Wesentliches beherbergen

Und wie spiegelt sich in einer Wohnung das Loslassen Können? Ich kann mich zum Beispiel fragen: Schaffe ich es weiterhin, die großen Blumenkästen auf dem Balkon zu bepflanzen? Welche und wie viele Grünpflanzen in der Wohnung passen wirklich zu mir und schaffe ich zu pflegen?

Bei Patient*innen sehe ich oft Schlafzimmerelemente, die bis unter die Decke mit Hab und Gut gefüllt sind, das spä-

ter, mittlerweile unerreichbar, kaum noch genutzt werden kann.

Oder da ist die ehemalige Lehrerin, die immer gewissenhaft und mit Leichtigkeit den Überblick über all ihre Papiere behielt. Nun, wegen ihrer gesundheitlichen Situation, hat sie den Kopf nicht mehr frei, die Informationsflut von Ämtern, Krankenkasse, Versicherungen, Entlassungsberichten vom Krankenhaus usw. zu erfassen und zu sortieren. Jemand, der den Überblick behält und für geordnete Aufbewahrung des Wesentlichen sorgt, ist da Gold wert. Wir haben auch schon erlebt, dass ein Versicherungsberater mit Blick für das Menschliche seiner betagten, sehschwachen Klientin beim Ordnen der Papiere half. (Übrigens: auch wenn die Papiere nun in digitaler Form daherkommen, will der Überblick gewahrt sein.)

Kraft spendendes bewahren

In einer Wohnung kann die Essenz des Lebens sichtbar werden. Was dem Menschen Sinn gegeben hat, was ihn geprägt hat und bis zuletzt beglückt.

In vielen Wohnungen hängen Fotos von den eigenen Kindern, Enkeln, Ur-enkeln. Selten sieht man Fotos der Person selbst aus früheren Zeiten. Doch gerade das finde ich als Außenstehende immer interessant. Allein die Wandlung des Gesichts des Menschen über die Zeiten ist etwas Wundervolles. Über Fotos aus der eigenen Lebensgeschichte können Gespräche entstehen und das Lebensbild des Menschen rundet sich.

Auch Bilder von Vorfahren kommen vor. Diese können wie ein Draht ins Jenseits sein für den Menschen. Jemand, der sie im stillen Gespräch offenbar besser versteht als mancher Lebende um sie herum. Das kann eine wertvolle innere Unterstützung sein.

So erlebe ich zum Beispiel eine Patientin, die täglich Zwiesprache hält mit ihrer Urgroßmutter auf dem opulenten Ölgemälde, das gegenüber von ihrem Sessel an der Wand hängt.

Bewusst genutzte Gegenstände vergangener Generationen empfinde ich oft als Brücke in die Vergangenheit. So erzählen zum Beispiel kunstvoll verzierte Holzmöbel von feinsten handwerklicher Kunst, die darin überlebt hat. Das Zeiten überdauernde Schöne und Beständige darin lässt staunen, im Vergleich zu unserem heutigen oft schnelllebigem Mobiliar. Da ist auch die gebügelte Tischdecke aus Leinen – die Hand der über 90-jährigen streichelt über den mit Lochstickerei verzierten Rand und das blaue, gestickte Blumenmuster – handgefertigt von ihrer Mutter, als diese jung war. So eine Tischdecke trägt Jahrzehnte zurück und kann mit der eigenen Herkunft verbinden.

Oder der Patient, der sein Leben lang Röhrenradios repariert hat. Seine Wohnung war ein wahres Museum der Röhrenradio-Kultur der letzten fast 100 Jahre. Ich war wie in meine Kindheit zurückversetzt, als ich bei Oma und Opa gespannt vor dem mit Stoff bespannten Röhrenradio saß, das kleine grüne anschwellende Licht bestaute bis Musik erklang und ich dachte, das Orchester, das da spielte, säße im Radio. In diesem Sinne finde ich es gut, wenn Erinnerung tragende Dinge noch zu Lebzeiten bewusst einem selbst bestimmten Erben übergeben werden, mit Geschichten, die weitertragen.

Ich danke allen Patientinnen und Patienten, denen ich seit Jahren in ihrem zu Hause begegnen darf. Was mir, der frisch 60-jährigen Alltagsbegleiterin, Anregung dafür gibt, auch meine Wohnung nach und nach altersgerecht zu entlasten.