

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 89 (2018)
Heft: 2: Lebensqualität : was sie ausmacht und wie wir selbst dazu beitragen können

Artikel: Fünf unterschiedliche Sichtweisen auf ein gutes Leben im Alter : von lackierten Fingernägel und gebratenen Cervelats
Autor: Weiss, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-834343>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Fünf unterschiedliche Sichtweisen auf ein gutes Leben im Alter

Von lackierten Fingernägeln und gebratenen Cervelats

Nicht für alle Menschen ist Lebensqualität dasselbe. Ein Besuch im Alters- und Pflegeheim Birgli in Brienz BE zeigt zudem: Wunsch und Wirklichkeit sind zuweilen schwierig zu vereinbaren. Das stellt im Heimaltag grosse Anforderungen an alle Beteiligten.

Von Claudia Weiss

Lebensqualität ist so ungefähr der meiststrapazierte Begriff im Zusammenhang mit Alter, Gebrechlichkeit und Pflegeinstitutionen. Und ungefähr so einfach zu messen wie das Wasser im Brienzersee. Denn auch im Alter haben Frauen und Männer

ganz verschiedene Bedürfnisse und Ansprüche, genau so wie das in jüngeren Jahren der Fall ist. Nicht alle freuen sich über den Altersheim-Clown oder über den Ländlernachmittag, nur weil sie aus Altersgründen miteinander im selben Haus wohnen.

Auch wenn sie älter werden, ist für Bewegungsmenschen die Natur am wichtigsten, während sich Leseratten über einen hellen, warmen Platz am Fenster freuen oder Gourmets über ein schmackhaftes Mittagessen. Alters- und Pflegeinstitutionen stellt es denn auch vor eine kaum bewältigbare Herausforderung, es allen Bewohnerinnen und Bewohnern recht zu machen. Es handelt sich dabei gleichsam um eine Kunst, die niemand beherrscht. Erschwerend kommt hinzu: Manchmal verstehen die Pflegeverantwortlichen etwas anderes unter Lebensqualität als die Bewohnerinnen und Bewohner. Das zeigt sich auch im Alters- und Pflegeheim Birgli in Brienz BE, in dem

die Verantwortlichen immer wieder von allen möglichen Seiten her versuchen, dem Thema gerecht zu werden.

Da ist zum Beispiel ...

... Kristin Schmidt, 34, Demenzexpertin, Gerontologin und seit einem Jahr Standortleiterin und Leitung Pflege und Betreuung im Birgli, die von allen Mitarbeitenden eine wertschätzende Haltung gegenüber Bewohnerinnen und Bewohnern erwartet. «Achtsamkeit ist das A und O», sagt sie. Alte Menschen, das betont sie immer wieder, müssten individuell wahrgenommen und ihre Bedürfnisse ernst genommen werden, niemals dürften sie einfach auf ihre Krankheiten insbesondere Demenz reduziert werden.

Zu diesem Zweck fördert Kristin Schmidt eine enge Zusammenarbeit von Pflege und Therapie, aber auch von Mitarbeitenden in der Küche und Hauswirtschaft. Sie findet es wichtig, dass sich alle möglichst rasch und flexibel auf die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner einstellen: «Wünscht jemand mitten im Nachmittag Rösti mit Spiegelei, muss das möglich sein», sagt sie. Das oder die Frage, ob statt kalter lieber wie gewünscht heisse Milch in den Kaffee kommt, könne im

>>

Nicht alle Bewohner freuen sich über den Clown im Altersheim oder über den Ländlernachmittag.



«Wünscht jemand mitten im Nachmittag Rösti mit Spiegelei, muss das möglich sein.»

Kristin Schmidt,
Gerontologin

Alltag von alten Menschen schon ein Stück Lebensqualität bedeuten. Oder eine kleine Handreichung wie Fingernägel lackieren – zwar nicht verrechenbar – kann schon viel zur guten Laune einer Bewohnerin beitragen.

Deshalb müssen im Birgli Mitarbeitende aus der Küche bis zum Nachtdienst alle flexibel sein und bereit, auch manchmal Sonderwünsche zu erfüllen. Oder ein Stück weit auszuhalten, wenn eine Person mit Demenz vorübergehend gereizt reagiert. Allerdings mit Grenzen. Irgendwann sieht die Standortleiterin ihre Aufgabe auch darin, ihre Angestellten zu schützen: Gute Lebensqualität gibt es für sie nur, wenn es nicht nur den Bewohnerinnen und Bewohnern, sondern auch allen Mitarbeitenden gut geht. Und allen geht es gut, wenn möglichst lebensnahe Bedingungen geschaffen werden: Die Kindergruppe beispielsweise, die im unteren Stock etwas Lärm und Leben ins Haus bringt, macht den Heimaltag farbiger und bringt verschiedene Altersgruppen zusammen, wie draussen im Alltag auch. «Beim gemeinsamen Bräteln im Garten beispielsweise ist es ein herrliches Bild, wenn die kleinen Knöpfe einer Bewohnerin oder einem Bewohner eine gebratene Cervelat bringen», Kristin Schmidt strahlt, bei solchen Szenen geht ihr das Herz auf. Bei allem Herzblut und allem Einsatz ist ihr allerdings auch stets bewusst: «Der Eintritt ins Heim bedeutet einen grossen Abschied, und das Heimweh nach der früheren Welt ist oft stark.»

Da sind zum Beispiel ...

... Greti und Werner Amacher, sie 88 Jahre alt, er 89. Ihr Leben lang arbeiteten die beiden auf ihrem Bauernbetrieb oberhalb von Brienz. Ins Birgli zogen sie letzten September, er hatte sich bei einem Sturz den Beckenboden gebrochen, sie leidet unter starken Schulterschmerzen, braucht einen Rollator und Hilfe beim Anziehen. Zuhause ging es nicht mehr. Beim besten Willen nicht.

Die Frage nach Lebensqualität haben sich die beiden – wie die meisten Menschen ihrer Generation – kaum gestellt: Sie waren zufrieden, wenn die Kühe rechtzeitig gemolken und das Heu



«Klagen können wir nicht – ganz im Gegenteil. Trotzdem: Richtig glücklich wären wir nur in unserem Haus.»

Greti und Werner Amacher, Bewohner

trocken eingebracht war. Froh, wenn immer genug Essen auf dem Tisch war für sie und die beiden Söhne, und glücklich, wenn nach zwei Monaten Winterpause endlich die Sonne wieder bis zum Haus schien. Klar ist: Was ihnen das Heim bieten

kann, ist nicht die Art von Lebensqualität, die sie brauchen. Bei allem Einsatz nicht.

Blass sitzt Werner Amacher im Sessel, der Kreislauf spielt ihm Streiche und bringt ihn immer wieder hinterrücks zu Fall. Alle Untersuchungen blieben erfolglos. Darum legt er sich tagsüber immer wieder kurz hin. Und träumt, wie es wäre, draussen zu sein, in der Natur oder bei seinem Vieh, und auf dem Hof zu werken. Ein feines Lächeln huscht über sein Gesicht. «Ich weiss, andere Bewohner können sich im Kopf einstellen und dann geht es ihnen besser.» Er tippt sich an die Stirn und verwirft die Hände. «Ich kann es nicht.»

Seiner Frau Greti geht es ein bisschen besser. Auch sie würde zwar lieber schalten und walten, wie sie es gewohnt war, in der Küche werken, den Gemüsegarten pflegen oder auf dem Hof mit anpacken, wie sie es jahrzehntelang getan hatte. Aber sie könne sich ein wenig drein schicken, sagt sie, bevor sie wie schon mehrmals in der letzten halben Stunde kurz im Sitzen einnickt. Dann öffnet sie die Augen und setzt sich zu recht, ihr Blick wird wieder klar, und sie

schmunzelt leicht. Nein, das Basteln, Malen und Singen im Heim sagen ihr nun mal nicht besonders viel, dafür fand sie früher auch nie Zeit. Aber am Nachmittag setzt sie sich gern mit ihrem Mann ins Bistro und trinkt einen Kaffee, bis ihr der Lärm zu viel wird.

Klagen? Die beiden blicken einander an und schütteln übereinstimmend den Kopf. Nein, klagen können sie nicht, ganz im Gegenteil, «alles ist tiptopp hier». Die Pflegebetten, «sehr bequem», die Pflege, «immer freundlich», das Essen nicht gleich zwar wie daheim mit Gemüse aus dem Garten, eigenen Kartoffeln und Fleisch, aber trotzdem «sehr fein». Alles Dinge, die den Alltag angenehm machen und helfen, das Alter zu ertragen. Werner Amacher nickt: «Es ist tiptopp freundlich hier, ich kann nur loben.»

Im Frühjahr, er freut sich schon, werden hoffentlich die Schafe wieder auf der Wiese nebenan grasen und ihm ein bisschen Landgefühl vermitteln. Greti Amacher überlegt und nickt: Sie geniesst auch, dass die Pflegenden den Kaffee auf Wunsch ins Zimmer bringen und immer wieder frischen Tee hinstellen, «das klappt bestens». Und die Kindergruppe im unteren Stock bringt ein bisschen Leben hinein, «das ist sehr schön».

Aber echte Lebensqualität, oder wie das Ehepaar Amacher es ausdrückt, «richtig glücklich sein», das fänden die beiden nur in ihrem Haus, das im Frühling mitten in sattgrünen Wiesen zwischen blühenden Apfelbäumen steht. Ein unlösbares Dilemma zwischen Wunsch und Wirklichkeit, gegen das auch die Mitarbeitenden im Pflegeheim Birgli kein Mittel kennen.

Da ist zum Beispiel ...

... Agnes Streich, 59, stellvertretende Wohngruppenleiterin und Kinästhetiktrainerin, die zusätzlich eine Ausbildung in Spiritual Care absolviert. Sie weiss, dass nichts hilft gegen derartiges Heimweh. «Empathisches, aktives Zuhören und wiederholendes Erzählen können immerhin Momente der Linderung bringen», sagt sie. Und sie kennt gute Mittel, um den alten Menschen ein Stück ihrer Fähigkeiten durch Beweglichkeit zu erhalten. Mit dem kinästhetischen Konzept arbeitet sie daran,



**«Aktives Zuhören
und wiederholendes
Erzählen können
immerhin Momente der
Linderung schaffen.»**

Agnes Streich,
Wohngruppenleiterin und
Kinästhetiktrainerin

auch im «Immer weniger» immer wieder etwas zu ermöglichen. «Es ist erstaunlich, was möglich ist – bis zum letzten Atemzug», strahlt sie. Und zwar ohne äussere Hilfsmittel, sondern ganz einfach mit dem, was noch in allen da ist: Wenn den alten Menschen die Kraft immer mehr abhanden kommt, hilft sie ihnen, neue Wege zu erkennen, aber auch zur inneren Beweglichkeit zu finden und sich damit weniger hilflos zu fühlen.

So unterstützt sie die Bewohnerinnen und Bewohner beispielsweise dabei, Möglichkeiten zu finden, wie sie nach einem Sturz einfacher wieder aufzustehen können. Eine Variante ist, vom Boden sitzend in eine Vierfüsslerposition zu gelangen. Dann kann man einen Stuhl be-reithalten, um sich mit den Armen und dem Oberkörper darauf abzustützen, statt sich krampfhaft hochziehen zu wollen, wie die Leute es von früher gewohnt waren. «Alte Muster durchbrechen und neue Wege suchen», ist ihr Prinzip. Wenn eine

**Innere Beweglichkeit
kann alten Menschen
dabei helfen,
sich weniger hilflos
zu fühlen.**

Bewohnerin stets auf der einen Bettseite aufsteht, hilft es manchmal schon, ihr einmal auf der anderen Seite herauszu-helfen: Vielleicht weckt das sogar in ihr die Lust, sich wieder mehr und anders zu bewegen.

Ein Angebot, das die Lebensqualität fördert, bietet Agnes Streich in der Bewegungswerkstatt, wo Menschen präventiv lernen, wie sie sich auf den Boden legen und dann wieder aufstehen können. «Sogar Menschen mit Demenz hilft das Körpergedächtnis: Trotz zunehmender Gangunsicherheit und Schwindel können sie auch nach zwei Jahren Unterbruch mit viel Lebensfreude und Humor wieder gehen und aufstehen lernen», erklärt sie.

Anderen Menschen, beispielsweise mit Schluckproblemen, hilft die Kinästhetikfachfrau indirekt: Sie entwickelte mit ihren Kolleginnen eine Methode, wie sie diese Personen schon morgens mit Drehen im Bett, beim Setzen an den Bettrand und beim Transfer in den Stuhl so bewegen können, dass sich Spannungen und Verkrampfungen lösen. Dadurch kann das Schlucken erleichtert werden. «Wenn einem Menschen eine

stabile Sitzposition ermöglicht wird, kann dieser mit taktiler Führung oder Impulsen immer wieder lernen, selber zu essen und zu trinken», sagt sie begeistert. Sie findet es toll, dass sie mit ihrem Konzept alte Menschen wieder befähigen kann, denn «Bewegung ist Leben». Deshalb findet sie es auch so hilfreich, dass im Birgli Menschen mit und ohne Demenz miteinander wohnen: Menschen mit Demenz, das

zeigte ihr die Erfahrung schon oft, schauen ihren Mitbewohnern oft ab, wie sie essen können.

Agnes Streich ist es ein wichtiges Anliegen, ihre Kolleginnen und Kollegen ebenfalls von den Vorteilen profitieren zu lassen, >>



Agnes Streich mit Heimbewohner Werner Amacher: Spannungen und Verkrampfungen lösen.

Fotos: Birgli

«denn gerade für sie ist ein schonungsvoller Umgang mit dem Körper enorm wichtig». Den Bewohnerinnen und Bewohnern hingegen möchte sie helfen, ihre Lernfähigkeit bis zum Lebensende zu erhalten: «Volle Selbstbestimmung können wir ihnen hier beim besten Willen nicht gewähren. Aber wir können ihnen helfen, sich ein wichtiges Stück Selbstwirksamkeit zu erhalten, indem wir sie darin unterstützen, möglichst viel selber zu tun.»

Da ist zum Beispiel ...

... Anna Häsler, 75, die heitere alte Dame, die selber 42 Jahre im Birgli als Pflegerin gearbeitet hat und gewohnt war, alles selber zu machen. Vor vier Jahren zog sie schliesslich selber als Bewohnerin in eines der hellen Einzelzimmer ein. Viele Habseligkeiten brachte sie nicht mit, die Möbel in der Wohnung gehörten fast alle ihrem Verlobten, der inzwischen im Zimmer neben ihr wohnt. Heute findet die Seniorin es ganz praktisch, dass ihr Zimmer schon eingerichtet war, nur das Wohnzimmertischlein und ihren Sessel nahm sie seinerzeit mit. Wichtig sind ihr auch ein paar Bilder und vor allem die Fotos ihrer Familie: Sie ist dreifache Grosstante, kürzlich sogar zum ersten Mal Urgrosstante geworden, und «die Jungen» bedeuten ihr viel.

Einen kurzen Moment zum Einleben brauchte Anna Häsler zu ihrer eigenen Überraschung dann doch: Sie musste sich daran gewöhnen, dass sie nicht mehr zu ihren früheren Kolleginnen

Alles in allem findet sie ihr Leben im Heim sogar besser als zu Hause, weil sie hier gut unterstützt wird.



«Es ist schon anders als früher, als ich abends einfach nach Hause gehen konnte.»

Anna Häsler,
Bewohnerin

gehört, sondern jetzt eine Bewohnerin ist. «Es ist schon anders als früher, als ich abends einfach nach Hause gehen konnte», sinniert sie. «Anfangs hatte ich Mühe, bis ich Ja sagen konnte.» Aber ihre Füsse und die Beine wollten schon lange nicht mehr richtig, und der Rücken schmerzte oft, sodass ihr in der früheren Wohnung immer häufiger durch den Kopf ging, es wäre schön, ohne steile Treppen das Haus verlassen zu können. Jetzt geniesst sie das ebenerdige Zimmer mit Balkon und Seeblick. Sie hat jetzt sogar einen schöneren Blick als früher, als sie zwischen den Häusern wohnte. Nur die Bergdohlen konnte sie dort besser beobachten, dafür kann sie hier selbstständig mit dem Rollator überall hin spazieren. Und sie ist «wahnsinnig froh», dass sie immer die Hilfe bekommt, die sie nötig hat: Beim Anziehen der Stützstrümpfe beispielsweise oder beim Duschen. «Alle sind so nett mit mir, und wenn man auch nett ist, geht es doch meistens gut», sagt sie genügsam.

Ihr Glück ist, dass ihr die meisten Angebote im Heim Freude bereiten. Um zwei Uhr beispielsweise wird sie ins Malen gehen. Dort färbt sie liebevoll farbige Mandalas aus, und auch bei anderen Angeboten der Alltagsgestaltung ist sie gerne dabei. Wenn das Bein wieder mitmacht, will sie auch wieder beim Turnen mit dabei sein, und sonst hat sie sowieso immer eine Handarbeit im Rollator-Körbchen dabei: Stricken oder Frivolitéspitzen-Häkeln – nein, Zeit zum Langweilen hat sie nicht. Im Moment häkelt sie für eine Bekannte einen schwarzen Dreiecksschal zur Bernertracht, stolz präsentiert sie das fast fertige Stück. Und falls ihr einmal der Morgen doch zu lang wird, setzt sie sich kurzerhand schon lange vor dem Mittagessen an ihren Platz im Essraum und plaudert mit ihren ehemaligen Kolleginnen.

Alles in allem, sie zwinkert neckisch durch die feine Brille, findet sie die Lebensqualität hier sogar besser als daheim. «Klar, etwas weniger Selbstständigkeit habe ich hier schon», sagt sie. Aber wenn man daheim sei und «leid zwäg», dann gehe es einem ja auch nicht gut. Und hier hat sie alles, was sie nötig hat: «Zum Geburtstag darf man sich sogar ein Menu wünschen.»

Sauerkraut und Speck wünschte Anna Häsler dezidiert: etwas Währschafes. Denn wenn sie etwas gar nicht mag, ist es der Griessbrei, der ab und zu zum Abendessen aufgetischt wird. Immerhin kann sie dann auf Café Complet ausweichen, und genau solche Freiheiten können schon ein kleines Stück Glück bedeuten. Und genau solche Stücke kleinen Glücks will das Birgli-Team den Bewohnerinnen und Bewohnern bieten.

Da ist zum Beispiel ...

... Rinaldo Andrini, 60, der als Geschäftsführer der beiden Pro-Senectute-Heime Birgli und Rosenau (siehe Kasten) versucht, kleine Freiheiten und Momente von Glück in den Alltag beider Häuser einzubauen. Das sei alles andere als einfach in einer Gesellschaft, in der Autonomie und Selbstbestimmung als Synonyme für Lebensqualität gelten, findet er: «Braucht jemand plötzlich Hilfe, wird die ganze Lebensqualität in Frage gestellt. Das kann man nicht schönreden.» Er spricht daher lieber von «Lebenszufriedenheit» und sieht seine Aufgabe darin, solche Widersprüche aufzufangen.

«Alt sein ist keine Krankheit», lautet daher sein Credo. Stattdessen plädiert er immer wieder dafür, dass seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Leute für voll nehmen. «Wichtig ist, dass man die Frage nach der Qualität nicht einfach erledigt und



«Manchmal ist es gut, etwas auszuprobieren, das für Diskussionen sorgt.»

Rinaldo Andrini,
Geschäftsführer
Heim Birgli

Ländliches Birgli und städtische Rosenau

Die Pro Senectute Region Interlaken führt einerseits das Alters- und Pflegeheim Birgli im ländlichen Brienz mit 41 Betten und 65 Mitarbeitenden, andererseits das eher städtisch geprägte Alterswohnheim Rosenau in Matten bei Interlaken mit 86 Mitarbeitenden, 48 Bewohnerinnen und Bewohnern sowie 20 Alterswohnungen. Die Bedürfnisse seien unterschiedlich, sagt Geschäftsführer Rinaldo Andriani. «Für Lebensqualität gibt es kein Patentrezept, sondern immer wieder die Auseinandersetzung mit der Frage, was den Leuten wirklich gut tut.»

abhakt, sondern sie in den Alltag einbaut und kontinuierlich bearbeitet.» Als Geschäftsführer will er einen Zugang finden zu den Bedürfnissen «seiner» Bewohnerinnen und Bewohner und Schwieriges ernst nehmen.

Und von seinen Angestellten erwartet er, dass sie sich zur Frage nach der Lebensqualität ebenfalls Gedanken machen, «denn damit stellen sie sich ihren eigenen Lebensthemen». Erst dann können sie verstehen, dass manche Seniorinnen und Senioren gar nicht einsam sind, wenn sie lieber allein im Zimmer sitzen und lesen möchten. Und erst dann können sie begreifen, dass Helfen nicht immer hilfreich ist: «Wie gesagt: Alt sein ist keine Krankheit, und wenn man die alten Menschen für voll nimmt, erkennt man, dass es manchmal besser ist, sie ihre Sachen auf ihre Art und Weise erledigen zu lassen.»

Manchmal ist es aus seiner Sicht sogar gut, im Heimalltag etwas auszuprobieren, das rege Diskussionen auslöst. Wie beispielsweise das Einquartieren der Schafe neben dem Haus, die wiederum eine grosse Schar Fliegen mit sich gebracht haben – sehr zum Unwillen einiger Bewohnerinnen und Bewohner. Rinaldo Andriani hingegen freute sich: Wo diskutiert wird, wird gelebt. Und auch wenn die verschiedensten Bedürfnisse umherschwirren – Lebhaftigkeit gehört untrennbar zur Lebenszufriedenheit. ●

Anzeige



Terre de surprise.

Jedes Kind dieser Welt hat das Recht, Kind zu sein. Ganz einfach.

 **Terre des hommes**
Kinderhilfe weltweit tdh.ch