

Zeitschrift: Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot
Band: 275 (2002)

Artikel: Ins Altersheim ziehen?
Autor: Stuber, Trudi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-656494>

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: 14.01.2026

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

Ins Altersheim ziehen?

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Wohnformen für Betagte grundlegend gewandelt und das Angebot war noch nie so umfassend. Da gibt es Hilfe zu Hause in Form von Spitexdiensten, nicht zu vergessen die Nachbarschaftshilfe, Wohngemeinschaften, kleine Pflegewohngemeinschaften, Seniorenwohnungen, Alters- und Pflegeheime. Der ältere Mensch hat heute die Möglichkeit, seine individuelle Lebensform selber zu wählen.

Was hindert betagte Menschen daran, sich frühzeitig über die Wohnform und über die letzte Phase des Lebens Gedanken zu machen? Ist es das Bewusstsein, dass die Zahl der Jahre, die noch zum Leben bleiben, begrenzt ist, und man sich selbst nicht entfliehen kann? Eine begrenzte Zukunft, eine lange Vergangenheit, an der nichts mehr zu ändern ist – das ist die Situation, der sich der alte Mensch gegenüber sieht und die ihn wohl oft lähmt, Entscheidungen für seine weitere Zukunft zu treffen. Oder ist es die Angst vor dem Loslassen – eigentlich eine lebenslange Aufgabe – oder die Angst vor Veränderung, vor dem Ungewissen, Angst, die tägliche Routine, den gewohnten Rhythmus aufgeben zu müssen? Doch sind es nicht gerade diese Ängste, die einem im Leben die Chance raubten, sich auf ein Abenteuer einzulassen, den ausgetrampelten Pfad zu verlassen und so neue Einsichten, neue Erfahrungen zu gewinnen und sich weiterzuentwickeln? Angst vor Fehlentscheidungen begleiten den Menschen das ganze Leben, doch im Gegensatz zum Jugendlichen kann der alte Mensch die Hoffnung nicht mehr auf eine lange Zukunft richten. Entscheidungen im Alter zu treffen, sind demzufolge bedeutend schwieriger und nehmen eine ganz andere Dimension ein.

Wissen und Information sind bei weitem die besten Grundlagen, um Entscheidungen zu treffen.

Zwei Freundinnen halten einen Dialog

Aus ihrer Geschichte lassen sich bestimmt Hinweise oder ein paar Tipps herauslesen, die jedermann in seinen Entscheidungsprozess mit einbeziehen kann.

Hanna ist vor ein paar Wochen in ein Altersheim gezogen, ihre langjährige Freundin, Frieda, kann sie nach längerer Krankheit zum ersten Mal an ihrem neuen Wohnort besuchen. Hanna weiss, dass ihre Freundin Altersheimen gegenüber kritisch eingestellt ist und sieht der Begegnung mit gemischten Gefühlen entgegen. Ebenso ergeht es Frieda, die nicht verstehen kann, weshalb ihre Freundin sich dazu entschlossen hat. Hanna holt ihre Freundin am Bahnhof ab, und nach der Begrüssung lässt Frieda auch gleich ihrem Unmut freien Lauf.

– Hanna, ich verstehe dich nicht, weshalb hast du nur dein schönes Zuhause aufgegeben? Du bist doch noch so rüstig und, im Gegensatz zu mir, in viel besserer gesundheitlicher Verfassung. Was ist nur in dich gefahren? Du weisst, ich würde nie und nimmer in ein Altersheim ziehen. Ich will meine Selbstständigkeit bewahren. Und überhaupt, mit all diesen alten gebrechlichen Menschen unter einem Dach zu leben – nein danke. Zudem wäre dies ja die letzte Station – die kann ruhig noch ein Weilchen warten!

Hanna schmunzelt und lässt den Redeschwall ihrer Freundin über sich ergehen. In der Zwischenzeit kann sie es gelassener nehmen, denn es ist nicht das erste Mal, dass sie mit solchen und ähnlichen Aussagen konfrontiert wurde. Anfänglich wurde sie noch wütend, hatte das Gefühl, sie müsse ihr Handeln verteidigen. Doch je überzeugter sie wurde, für sich die richtige Entscheidung getroffen zu haben, desto entspannter konnte sie dieses Thema angehen. In der Zwischen-



Elisabeth Rytz, Bern, die Tochter des Velogemel-Erfinders, mit einem der ersten Exemplare (Foto: Hansueli Trachsel, Bern)

zeit haben die beiden den Park des Altersheimes erreicht.

– Hanna, gehört dieser Park mit den Tiergehegen zum Altersheim?

– Ja.

– Schön! Was macht denn diese Latte hier?

– Dies ist eine Katzentreppe. Vor kurzem ist eine neue Bewohnerin mit einer Katze eingezogen. Frau Kocher glaubte, dass Tiere nicht erlaubt sind, und wagte es nicht, die Heimleitung zu fragen, so hätte sie beinahe ihre Katze einschläfern lassen. Per Zufall erfuhr die Heimleitung über Dritte, dass Frau Kocher eine Katze hat – das Katzenleben war gerettet. Frau Kocher ist überglücklich, dass sie ihre Katze mitnehmen konnte, die nun über den Balkon von Frau Kochers Zimmer jederzeit ins Freie kann.

– Ich habe nicht gewusst, dass Tiere in Heimen erlaubt sind. Ist das überall so?

– Das weiss ich nicht, hier jedenfalls sind Tiere erlaubt.

Hanna schliesst die Tür zu ihrem Zimmer auf.

– Oh, das ist dein Zimmer! Du hast ja dein ganzes Wohnzimmer gezügelt!

– Ja, die Heimleitung riet mir bei den Vorgesprächen, ich solle mich achten, wo ich tagsüber den grössten Teil meiner Zeit verbringe, welche Möbel und Gegenstände ich fast täglich brauche. Ich war erstaunt, als ich feststellte, dass ich mich eigentlich immer im Wohnzimmer aufhalte und nur wenige Möbel und Gegenstände ständig benutze. Diese habe ich nun auch gezügelt. Als ich sah, wie viel ich zurückliess, erschreckte

mich dies, doch in der Zwischenzeit stellte ich fest, dass ich nichts vermisste. Ich habe mich richtig entschieden. Aber schau, ich zeige dir mein kleines Refugium. Der Balkon, gross genug für mein Balkontischchen, den bequemen Lehnstuhl und Geranien. Das Badezimmer mit Dusche, WC und Lavabo. Wie du siehst, konnte ich auch noch zwei Badezimmermöbel unterbringen – und hier das Reduit. Da habe ich jene Dinge verstaut, die ich nicht täglich brauche, wie z. B. meine Nähmaschine, meine Malutensilien und, schau, ich gönnte mir einen kleinen Kühlschrank. Du kennst mich ja, ich muss immer mal etwas schmausen, und natürlich will ich auch weiterhin meinen Besuch verwöhnen können. Eigentlich würde ich dies nicht brauchen, ich kann täglich Joghurt, Früchte, Brot usw. für Zwischenmahlzeiten mitnehmen, aber zwischendurch einen Cervelat – du weisst ja, wie gerne ich Cervelatsalat habe – oder ein Gnagi!

– Du machst dir Cervelatsalat und Gnagi?

– Ja, warum nicht? – ich habe alles Nötige dazu und auf jeder Etage gibt es eine kleine

Küche mit Herdplatten, kein Problem also. Was hättest du gerne, Kaffee oder Tee?

– Deine Teesortenvielfalt habe ich schon immer geliebt, hast du immer noch eine kleine Auswahl?

– Aber natürlich, Tee gehört zu meinem Leben. Wie in alten Zeiten kann ich dir das gleiche Sortiment anbieten.

Bei Tee und Kuchen bohrt Frieda weiter.

– Ich bin überrascht und etwas verwirrt. Sag mir ehrlich, Hanna, fühlst du dich nicht in deiner Freiheit eingeschränkt? Gibt es nicht so etwas wie eine Heimordnung, an die du dich halten musst?

– Nein, ich fühle mich eher freier oder, besser gesagt, befreit von der täglichen Last. Weisst du, seit längerer Zeit merkte ich, dass meine Kräfte nachliessen. Anfänglich gestand ich es mir nicht ein – doch irgendwann musste ich einsehen, dass es so nicht weitergehen konnte. Das Einkaufen, Kochen, die Haushaltarbeiten wurden beschwerlich. Ich erwischte mich immer häufiger dabei, dass ich nicht mehr richtig kochte. Oder ich kochte, aber alleine vor meinem Teller zu sitzen – dabei verging mir der Appetit. Anfänglich wurde ich auf Gott und die Welt wütend, meine Kinder mussten als Sündenböcke hinhalten. Da ich keine Energie mehr hatte, vernachlässigte ich auch meine Freunde, kapselte mich immer mehr ab. Dadurch fühlte ich mich allein, einsam, verlassen und vor allem hatte ich nachts immer öfter Angstzustände. Hinzu kam, dass mir Dinge passierten, die ich mir nicht erklären konnte und die so ganz und gar nicht zu mir passten. Ich verlegte Schlüssel oder musste wieder nach Hause zurückkehren, um nachzuschauen, ob ich auch die Herdplatte abgedreht hatte. Kurz – es war eine schlimme Zeit. Jetzt fühle ich mich frei. Ich habe wieder Energie für Dinge, die mir Freude machen, ich esse gut und gerne und fühle mich fit.

Natürlich gibt es eine Heimordnung, aber ich erlebe diese nicht als Einengung. Ich kann tun und lassen, was ich will. Hier habe ich die Annehmlichkeit, dass die Haushaltarbeiten für mich erledigt werden und ich im Notfall sofort jemanden zur Hand habe.

– Du willst mir doch nicht weismachen, dass du hier genauso weiter lebst wie in deinem alten Zuhause?

– Ich brauche dir nichts weiszumachen, es ist so. Ich stehe auf, wann ich will. Frühstück gibts von 7.30 bis 9.00 Uhr. Will ich kein Frühstück, hänge ich das Schild «bitte nicht stören» an die Türfalle. Ab 11.00 Uhr ist das Salatbuffet offen. Um 11.30 Uhr sollte ich im Speisesaal sein, denn dann wird das Mittagessen serviert. Ich habe mein Gläschen Wein, wie ich das schon immer hatte. Um 17.30 Uhr gibts Abendessen. Bin ich einmal verhindert, dann bekomme ich auch später das Mittag- oder Abendessen. Was ich dazwischen mache, ist ganz allein meine Sache. Wenn du so willst, sind die Essenszeiten die einzigen Einschränkungen – doch sei mal ehrlich, isst du nicht auch zu ganz bestimmten Zeiten?

– Ja, das stimmt. – Aber musst du dich nicht abmelden, wenn du weggehst?

– Wenn ich nicht zum Essen komme, melde ich mich ab, d. h., ich sage nur, dass ich nicht da bin. Ich bin niemandem Rechenschaft darüber schuldig, wohin ich gehe. Ich habe ja einen Schlüssel. Ebenso kann ich Besucher rund um die Uhr empfangen, dabei versteht sich von selbst, dass die Nachtruhe eingehalten werden muss. Auch sonst bin ich in meinen Entscheiden frei. Ich kann an gemeinsamen Festen, Anlässen, Ausflügen teilnehmen, muss es aber nicht. Ich kann Kontakt zu meinen Mitbewohnerinnen und -bewohnern suchen, wenn ich Lust dazu habe. Ansonsten habe ich mein Zimmer, meine Privatsphäre.

WETTBEWERB

Volksbräuche

Chlausjagen

Am Fusse der Rigi findet um den 5. Dezember das Chlausjagen statt, ein Umzug mit rund 50 Geislechlepfern, 150 Trägern von beleuchteten kunstvollen Bischofshüten und 600 Chlepfern und Trychlern.

Siehe Wettbewerbsfragen auf Seite 122.

– Aber irgend einen Haken muss die Sache doch haben?

– Sicher, nicht jeder Person fällt es gleichermassen leicht, mit Menschen zusammen zu sein, die nicht mehr gesund sind, die Hilfe brauchen, die manchmal wirre Dinge sagen oder tun. Anfänglich fiel es mir schwer, mit so vielen Menschen in einem Raum zu essen, und auch an die Essenszeiten musste ich mich gewöhnen. Doch meine Tischnachbarin ist eine interessante Gesprächspartnerin, und mein Tischnachbar ist ein ruhiger, angenehmer Mensch. Ich glaube, die Heimleitung versucht, die Tischgemeinschaften so gut es geht auf die entsprechenden Personen abzustimmen.

– Sag mal, wir sind doch Freundinnen, weshalb hast du mir nie etwas gesagt? Wie kam deine Entscheidung zustande?

– Ich wollte dich einbeziehen, doch jedesmal, wenn ich vom Alter sprach, wenn ich etwas über andere Wohnformen verlauten liess, warst du taub auf beiden Ohren, hast du mir das Wort abgeschnitten oder wurdest gar wütend. Deshalb liess ich es sein und machte mich selber auf den Weg. Ich versuchte mich über die verschiedenen Einrichtungen zu informieren. So erkundigte ich mich bei den Spitexdiensten über ihre Angebote, ich besuchte eine Wohngemeinschaft und sprach mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, auch Pflegewohnungen und Pflegeheime sowie einige Altersheime in der Umgebung suchte ich auf. Ich verlangte jeweils Unterlagen, sass in die Cafeteria, und oft hatte ich auch Gelegenheit, mit Pensionären zu sprechen. Obwohl die Form einer Wohngemeinschaft mich sehr ansprach, hatte ich doch starke Bedenken, ob ich mich in meinem Alter, nachdem ich so viele Jahre alleine lebte, nochmals auf eine Lebensgemeinschaft einlassen könne. Die Spitexdienste sind bestens ausgebaut. Ich war jedoch Realistin genug, um zu erkennen, dass sich mein Wunsch, eines Morgens ganz einfach nicht mehr zu erwachen, kaum erfüllen würde. Ich überlegte mir, dass es viel wahrscheinlicher sei, dass ich früher oder später krank werden oder einen Unfall haben würde – ein Spitalaufenthalt wäre die Folge. Könnte

ich dann nicht mehr nach Hause zurückkehren, würde ich in irgendein Pflegeheim kommen. Mein ganzes Leben lang trug ich für mich selber die Verantwortung, diese für den letzten Lebensabschnitt aus der Hand zu geben, kam nicht in Frage. Für mich war klar, dass ich ein eigenes Zimmer haben möchte, das ich nach meinem Gutdünken einrichten kann. Ich wollte grösstmögliche Autonomie und trotzdem Sicherheit, ich wollte ein Zuhause finden, in dem ich bis zum Tode bleiben kann.

Nachdem ich mir darüber im Klaren war, versuchte ich herauszufinden, welches Altersheim meinen Vorstellungen am ehesten entsprach. Ich nahm Kontakt mit der Heimleitung auf, die mir das Haus und seine Möglichkeiten vorstellte und mir über die finanziellen Seiten Auskunft gab. Daraufhin meldete ich mich an. Um in Kontakt zu bleiben, besuchte ich häufig den offenen Mittagstisch, nahm an öffentlichen Veranstaltungen teil und nahm Leistungen wie die Fusspflege in Anspruch. Bei diesen Gelegenheiten konnte ich immer wieder überprüfen, ob mein späteres neues Zuhause immer noch meinen Wünschen entsprach. Daheim bereitete ich mich vor, indem ich zu entrümpeln begann, mir überlegte, was ich mitnehmen wollte, und die Kleider und Wäsche mit meinem Namen bezeichnete.

– Dann setztest du dich ja schon seit einiger Zeit mit diesem Thema auseinander?

– Oh ja, seit mehreren Jahren. Ich liess mir Zeit, überlegte mir alles in Ruhe. Als ich mir meiner Sache sicher war, besprach ich alles auch mit meinen Kindern – übrigens, sie waren sehr überrascht über die Weitsicht ihrer Mutter.

– Ich sollte mich diesem Thema wohl auch nicht mehr verschliessen.

– Ja, Frieda, und ich helfe dir dabei, sofern du das möchtest. Jedermann hat andere Wünsche, Vorstellungen, wie er seinen letzten Lebensabschnitt verbringen möchte, und es ist nicht einfach, für sich selber herauszufinden, was einem wirklich wichtig ist.

Ein anregender Nachmittag ist zu Ende – die beiden Frauen werden sich bestimmt noch oft über Alter und Wohnformen unterhalten.