

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2016)

Heft: 3: Was das Leben lehrt

Artikel: "Man sieht vieles nicht mehr so eng"

Autor: Sutter, Markus

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818982>

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: 12.01.2026

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



Tauschen sich über ihre Erfahrungen mit älteren Menschen aus: Pflegende Tanja Marbach, Ruth Bär, Ursula Feiner Landolt und Mario Pavlovic

«Man sieht vieles nicht mehr so eng»

Ältere Menschen haben jüngeren tendenziell etwas voraus: Sie verfügen über mehr Lebenserfahrung und ein breiteres Wissen. Sie können Situationen oft besser einordnen, relativieren und kennen die früheren Zeiten nicht nur aus Büchern. Visit hat ein Alterszentrum in Zürich besucht und einige Pflegende befragt, was sie so alles von den Betagten an Lebenserfahrung und Erlebtem mitbekommen.

(von links).

Text: Markus Sutter Fotos: Oliver Sloss

«Ich habe keine Angst vor dem Alter und finde, jede Falte in meinem Gesicht ist eine Erzählung aus meinem Leben», sagte einst Peter Maffay, ein bekannter deutscher Schlagersänger.

Eine Fundgrube voller Erzählungen aus früheren Zeiten sind Orte, wo viele ältere Menschen zusammenleben. Mitten in der Stadt Zürich, idyllisch eingebettet in viel Grün und Natur, befindet sich das Alterszentrum Klus Park. In diesem Haus, einem ehemaligen Spital, haben über 100 Bewohnerinnen und Bewohner, viele jahrelang und bis zu ihrem Lebensende, eine neue Heimat gefunden. Sie können selber kochen, müssen aber nicht. Eine professionelle Pflege und Betreuung bei Bedarf wird garantiert. «Ein zeitgemäßes Zuhause – heute und in Zukunft» verspricht der einladende Prospekt.

Wir treffen uns mit einigen Pflegenden aus dem Alterszentrum. Sie

alle haben täglich mit älteren Menschen zu tun. Die Runde im Garten des «Klus Parks» setzt sich zusammen aus Ursula Feiner Landolt (51, Leiterin Betreuung und Pflege, diplomierte Pflegefachfrau,), Ruth Bär (62, diplomierte Pflegefachfrau), Tanja Marbach (28, Fachfrau Betreuung) sowie dem Praktikanten Mario Pavlovic (16).

Erfahren, wie es früher war

«Das habe ich gar nicht gewusst» oder «Das kann ich mir heute gar nicht mehr vorstellen»: Kommt es vor, dass die Pflegenden schon einmal so reagiert haben, wenn ihnen ältere Bewohner etwas erzählen? Tanja Marbach muss bei dieser ersten Frage nicht lange nachdenken. Sie erinnert sich an ein Gespräch mit einer Bewohnerin, von der sie erfuhr, dass man die Wäsche früher höchstens einmal pro Woche gewaschen und gewechselt habe. Kein Wunder, das Wort Waschmaschine war in der Jugendzeit der Erzählenden schliesslich noch ein Fremdwort. «Befürchtet wurde auch, dass die Kleider durch das viele Waschen kaputtgehen», ergänzt Ruth Bär: «Die Menschen verfügten damals noch nicht über so viel Geld, um sich ständig neue Kleider anschaffen zu können.»

Sparen, das Geld gut einteilen, keine Schulden machen: Das scheint bei den älteren Generationen noch einen höheren Stellenwert als heute genossen zu haben. Zu Kleidern wurde grosse Sorge getragen. «Wir haben beim Aufräumen in den Zimmern auch schon Unterwäsche und Nachthemden gefunden, die noch ungebraucht, schön verpackt waren und von der Hochzeit stammten», erinnert sich Ruth Bär.

Ein anderes Thema betrifft die Frage nach Hinweisen, wertvollen Tipps, die die Pflegenden von den Bewohnern vielleicht schon einmal mit auf den Weg bekommen haben. Ja, das passiere immer wieder mal, lautet der Tenor der Runde. Dass Wickel aus Zwiebeln das Fieber senken oder Quark ein gutes Mittel gegen Sonnenbrand ist, haben die Gesprächsteilnehmenden von betagten Bewohnenden erfahren. «Wir haben solche Tipps auch schon in der Praxis intern erfolgreich umgesetzt»,

sagt Ursula Feiner. In diesem Zusammenhang betont die Leiterin Betreuung und Pflege, dass die Individualität des betagten Menschen bei ihnen im Zentrum stehe. «Im Alterszentrum findet eine Begegnung mit dem Individuum und seiner einzigartigen Lebensgeschichte statt. Diese Individualität prägt dann die Unterstützung, die man anbieten kann.»

Strukturierte Kommunikation

Zum Reden motivieren müsse man die Bewohnerinnen und Bewohner übrigens nicht. «Motivieren» sei sowieso ein ungeeignetes Wort, findet Tanja Marbach. Wenn sich ein Vertrauensverhältnis entwickelt habe, komme ein Gespräch meistens automatisch zustande. Das Problem sei eher die fehlende Zeit der Pflegenden. Deshalb gebe es strukturierte Formen der Kommunikation. In Diskussionsforen mit mehreren Beteiligten würden in der Tagesbetreuung Themen wie Familie, Hochzeit, Partnerschaften oder etwa Reisen in den Raum gestellt.

Aber auch anderes komme zur Sprache. «Bei unswohnt jemand, der sich für alle neuen wissenschaftlichen Studien interessiert», berichtet Ursula Feiner. Die wichtigsten Erkenntnisse daraus fasste die ehemalige Lehrerin dann zuhanden der anderen zusammen. Ein anderes Beispiel: Eine Frau gebe – als selbst Betroffene – Kurse im Lippenlesen. Und ältere Sportler hätten Gleichaltrige auch schon informiert, mit welchen Übungen man seine Kraft am besten erhalten oder gar ausbauen könne.

Grösserer Weitblick

«Mit dem Altwerden ist es wie mit dem Bergsteigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte – aber umso mehr sieht man», heisst ein Zitat, das vom schwedischen Regisseur Ingmar Bergman stammt. «Mehr sehen» kann Verschiedenes bedeuten: Den Blick für das Wesentliche schärfen, eine grössere Gelassenheit. Was ist den Pflegenden diesbezüglich im Umgang mit Älteren aufgefallen, was haben sie selber gelernt?

«Wenn man älter wird, sieht man viele Sachen nicht mehr so eng», konstatiert Tanja Marbach in ihrem beruf-

>>

lichen Umfeld. Diese Haltung scheint sich auch ein wenig auf sie abgefärbt zu haben. «Ich bin in den fünf Jahren meiner Tätigkeit hier im Alterszentrum auch selber ruhiger, aber auch ein bisschen ernster geworden.» Ernster, weil sie eben auch viel Leid gesehen habe.

«Auf die Gelassenheit warte ich noch», sagt Ursula Feiner. Der Umgang, die Begegnungen mit älteren Menschen im Alterszentrum würden sie aber durchaus prägen. «Ich beginne mir Gedanken zu machen, wie ich mir selber das Altern vorstelle und wie ich mich darauf vorbereiten kann.» Sie erlebe Leute, die mit 90 Jahren noch voll am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, und erzählt beeindruckt von einem älteren Mann, der periodisch Mitbewohner zu einem Presseclub einlade und mit ihnen über aktuelle Themen diskutiere.

Ruth Bär zeigte sich sehr angetan über ein altes Ehepaar. «Die beiden gingen so liebevoll und sorgsam miteinander um, wie ich es nur selten gesehen habe.» Die Zeit der gemeinsa-

men Zeit werde im Alter immer kostbarer. Das sei ihr deutlich bewusst geworden, sagt die auch schon jahrelang verheiratete Pflegefachfrau.

Dass die Liebe zu Tieren etwas sehr Kostbares sein kann, ist eine Erfahrung, die Mario Pavlovic machte. Ihm käme es zwar selber nie in den Sinn, einen Kanarienvogel zu halten, sagt er. Aber die freudige, ja geradezu begeisterte Erzählung einer alten Bewohnerin über ihr Tier habe ihn gelehrt, was eine Beziehung zu einem Zwei- oder Vierbeiner an positiven Kräften und Glücksgefühlen bei Menschen auslösen könne.

In Frieden gehen können

Es bleibt zum Abschluss noch das Thema Tod. «Hat sich Ihre persönliche Einstellung zum Tod durch den Umgang mit den Betagten im Laufe der Zeit geändert?», lautet unsere letzte Frage.

«Als Kind wollte ich nie sterben», erinnert sich Tanja Marbach. Dass dieser Wunsch nie in Erfüllung gehen wird, weiß sie inzwischen. Aber all-

fälligen Streit beizulegen und in Frieden gehen zu können: Diese Erkenntnis, basierend auf Erlebtem in ihrem Beruf, möchte sie ins Alter mitnehmen.

«Das schönste Sterben ist, wenn man sich noch von allen verabschieden kann», ist Ruth Bär aufgrund ihrer Erfahrungen und Erlebnisse überzeugt. Ihre Angst vor dem Tod sei heute weg, aber es habe ein Prozess stattgefunden. «Uns Katholiken hat man mit dem Fegefeuer Angst gemacht.» Nicht zuletzt auch dank der Palliativmedizin habe das Sterben inzwischen viel von seinem Schrecken verloren. «Nicht Angst, aber Respekt vor dem Tod» hat der jüngste Gesprächsteilnehmer, Mario Pavlovic. Viel zu einer gewissen Gelassenheit beitragen würde seine christliche Überzeugung.

Beim Hinausgehen aus dem Alterszentrum sehen wir eine Gruppe von Älteren in der hintersten Ecke des Cafés angeregt bei einer Diskussion über ein sicher interessantes Thema – wir tippen mal auf Brexit. ■



Universität
Zürich UZH

Psychologisches Institut



KAUFEN SIE EIN – UND WIR SAGEN IHNEN, WER SIE SIND!

Zeigen sich Persönlichkeitsunterschiede während des Einkaufens über das Blickverhalten?

Teilnehmende für wissenschaftliche Studie gesucht:

- **Wann:** Aug / Sept 2016
- **Wer:** Personen von 60-90 Jahre
- **Zeitaufwand:** ca. 120 Min.
- **Belohnung:** Ihr Einkauf im Wert von 30.- CHF

Mehr Informationen zur Studie:

E-Mail: eyetrackerstudie@gmail.com

Telefon: 044 635 57 41

Im Hofäcker kommt man sich näher

In der 2015 eingeweihten Siedlung Hofäcker in Dietikon kommen sich die Mieter/innen näher als anderswo. Die BEP Baugenossenschaft des eidg. Personals bietet nicht nur eine moderne Infrastruktur mit Gemeinschaftsraum (Bild), Bistro und Gästewohnung. Die nach dem Motto «Wohnen in der zweiten Lebenshälfte» geplante Siedlung glänzt sogar mit einem eigenen «Dorfplatz» mit Pergola und Brunnen.

Jassgruppen, Englisch-Konversation und ein Mittagstisch bereichern das Siedlungsleben. Unterstützt werden die Bewohner von einer Wohnassistentin, die viel zum Gelingen des Wohnprojekts beiträgt.

HOFÄCKER
DIETIKON



Freie Wohnungen

Siedlung
60 Wohnungen, Gemeinschaftsraum, Bistro, Gästewohnung.

Angebot
Die Wohnungen mit 3,5 oder 2,5 Zimmern sind grosszügig und hindernisfrei. Grosser Balkon/Sitzplatz. Preise inkl. NK ab Fr. 1'592.-/Mt. Das Angebot richtet sich an Personen über 40 in der Nachfamilienphase.

Wohnassistenz
Eine Wohnassistentin unterstützt die Mieterschaft in sozialen und praktischen Fragen.

Weitere Informationen
www.hofaecker.ch
Telefonische Auskünfte:
Valbona Veseli, 044 368 66 28