

## Referat

Pflegesymposium, pflegimuri

Paul Steiner, Gerontologe SGIPA, TZT- Trainer®

# Lebenslust im Alter – Lebenslust im Heim?

Gedanken, Empfindungen und Antworten zum Thema Lebensfreude und Lebenslust im Heim

Lebenslust im Alter scheint doch möglich oder sollte möglich sein. Die Lust am Leben wird durch das Alt-Werden oder durch das Alt-Sein nicht einfach gestoppt. Menschen in der vierten oder auch in der fünften Lebensphase genießen ihre Freiheit. Sie entwickeln dabei einen ganz persönlichen und damit einen individuellen Lebensstil. Wie sieht denn das Altern im Heim aus? Können Menschen, die auf Grund von Krankheit, einer psychischen Belastung oder einer sozialen Veränderung im Heim leben und Lebensfreude empfinden? Gibt es eine Lust zum Leben trotz der veränderten Realität? Wer kennt die Antwort auf diese Fragen?

Lebensfreude und Lebenslust können wir uns wohl am besten vorstellen, wenn wir an unsere letzte Sommerparty denken. Vielleicht waren sie irgendwo im Süden? Das Klima, die Stimmung und die Menschen welche Lebensfreude ausstrahlen, all dies kann ganz schön ansteckend sein. Wir lassen uns treiben und verspüren dabei die unbändige Lust am Leben, ...ach ist doch das Leben schön. Empfundene Lebensfreude bleibt jedoch subjektiv. Das Fest, welches ich als „geile Party“ empfunden habe, war für meine Kollegin öde. Lebenslust kommt auf, wenn man sich auf etwas einlässt, sich mitreisen lässt und sich öffnet für das Hier und Jetzt. Das sind magische Momente.

Lebensfreude und Lebenslust im Alter beutet, seinen persönlichen Bedürfnissen nachgehen. Was tut mir gut? Was gibt dem Tag und dem Leben einen Sinn? Wo und wann habe ich zum letzten Mal gelacht? Individualität im Alter schafft Lebensqualität. Der Mensch nutzt seine neu gewonnene Freiheit und verändert seine Lebensgewohnheiten, auch wenn dies der gültigen „Norm“ widerspricht.

Lebensfreude ist für die meisten Menschen an bestimmte soziale Faktoren gebunden. Lebensfreude und Lebenslust beruhen jedoch auch auf einer persönlichen Sichtweise. Diese sind Ausdruck einer Lebenshaltung und -einstellung. Nebst Freunden und Freundschaften spielt auch die Liebe, sich geliebt fühlen, die Erotik und das körperliche Lustempfinden bis ins hohe Alter eine bedeutende Rolle.

Kommen wir zurück zu unserer Ausgangsfrage. Wie sieht das Altern im Heim aus? Können Menschen, die auf Grund einer Krankheit, einer psychischen Belastung oder einer sozialen Veränderung im Heim leben? Nach wie vor Lebensfreude empfinden? Gibt es eine Lust zum Leben trotz der veränderten Realität?

Schaffen wir in diesen Räumen die Voraussetzung, damit Lebensfreude erlebt oder zumindest nachempfunden werden kann? Haben wir Strukturen, welche Lebensfreude zulassen auch wenn sie nicht der gültigen Norm entspricht? Finden zwischenmenschliche Begegnungen statt, bei denen Lebensfreude aufkommt und die Lebenslust aufflackert?

Feiern wir ein Fest! Nicht im Süden, nicht am Meer, sondern hier bei uns im Heim. Feste haben heute in jeder Heimagenda ihren festen Platz. Frühlingfest, Sommerfest, Bazar, Ausflüge, Zirkusbesuche und vieles mehr beinhaltet das Angebot. Sie wissen bestimmt, dass für viele Bewohnerinnen und Bewohner diese Feste Momente der Lebensfreude und Ausdruck von Lebenslust sind. Das Angebot an Aktivitäten im Heim wird laufend erweitert und auf die individuellen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner ausgerichtet.

Sozialen Aspekten für die grössere Lebensfreude und Lebenslust, wird immer mehr Beachtung geschenkt. Es entstehen neue Freundschaften (wir sprechen hier auch von partnerschaftlichen Beziehungen). Gemeinsames Zimmer für die/den Lebenspartner/in, welche sich vor oder auch erst nach dem Umzug im Heim kennengelernt haben, sind heute keine Seltenheit mehr. Der Wunsch nach Privatsphäre erhält dadurch immer mehr Gewicht, kann jedoch oft nur situativ auf Grund der gegebenen Strukturen erfüllt werden.

Die Realität im Heim bleibt trotz allen Anstrengungen eine Andere. Sie wird nie den privaten Status erreichen, wie wir es von der eigenen Wohnung oder vom eigenen Haus kennen. Dazu kommt der Statusverlust (die gesellschaftliche Stellung von Menschen, welche in Heim Leben) und die Konfrontation mit der Alterung, welche sich niemand wünscht. Nicht alle Bewohner im Heim kommen damit klar und nicht alle sind kompetent genug um konstruktiv auf die erlebte Veränderung reagieren zu können. Der Rückzug im Alter beruht möglicherweise auf einer persönlichen Entscheidung, welcher jedoch oft ein Schutz ist. Der alte Mensch schützt sich im Heim, weil er mit seiner Alterung oder mit der veränderten Realität nicht klar kommt.

Wir wollen die veränderte Realität mit den Bewohnerinnen und Bewohnern klären. Wir wollen ihr Normalitätsverständnis kennenlernen, damit wir unser Tun und Handeln noch besser danach ausrichten können. Wir, das sind die Pflegenden und zwei Figuren in der pflegimuri, welche diesen Fragen nachgehen. Normi & Norma stellen Fragen zur „Normalität“. Sie wollen der individuellen Normalität nachspüren und sie kennenlernen. Paul Steiner und Manuela Joller sind Inspektoren und überprüfen auf lustvolle und spannende Art die „Normalität“ auf den Wohnbereichen. Bei unserem letzten Einsatz stellten wir die Frage: „Spüren Sie Lebensfreude?“ – „Haben Sie Freude an Ihrem Leben?“ Und wir bekamen solche Antworten:

„Ja, bestimmt, was meinen Sie denn!?“ oder – „Warum fragen Sie? Hat es denn hier so viele arme Teufel?!“

Antworten, welche wir auf solche Fragen bekommen sind direkt, unmittelbar und authentisch. Sie geben nicht nur eine Rückmeldung auf die gestellte Frage, nein, sie gehen tiefer. Sie fragen nach dem warum und wozu. Die Frage nach der Lebensfreude führt zu einer Gegenfrage: „Was meinen Sie denn?“ Und auf die Frage nach der Freude am Leben bekommen wir folgende Rückfrage gestellt: „Warum fragen Sie? Hat es denn hier so viele arme Teufel?“

Diese Gegenfrage, man könnte auch sagen dieses Nachgreifen, weist auf eine reflektierte Sichtweise hin. Die Frage „Was meinen Sie denn?“, stellt einen inneren Dialog her und dieser innere Dialog könnte wie folgt geführt werden: Die Frage erstaunt mich. Warum kommt jemand auf die Idee, dass mir, ausgerechnet mir, die Lebensfreude abhanden gekommen ist? Gibt mein Verhalten Anlass zu einer solchen Frage? Ich lasse mir doch die Lebensfreude nicht einfach weg nehmen.

Bei der Frage „Warum Fragen Sie?“, könnte der innere Dialog wie folgt klingen: Warum fragen Sie das gerade mich? Ich bin doch noch bei Kräften und stehe auf meinen eigenen Beinen. Hat es denn hier so viele arme Teufel? Wenn ja, ich gehöre doch nicht dazu oder doch? Bin ich in den Augen anderer auch einer dieser armen Teufel?

Diese Antworten geben einen Einblick in ein subjektives Empfinden, welches zu verstehen und anerkennen ist. Wenn Normi & Norma die Bewohnerinnen und Bewohner auf das Thema Lebensfreude und Lebenslust ansprechen, dann spielen die Erinnerungen eine grosse Rolle.

Die folgenden Aussagen bringen dies, auf eindruckliche Weise, zum Ausdruck:

- „Erinnerungen an frühere Zeiten, auch wir hatten schöne Stunden, z.B. die Schulreise.“
- „Meine Blumen waren meine grösste Lebensfreude.“

Was hilft Ihnen die Lebenslust und Lebensfreude zu bewahren? „Etwas mit den eigenen Händen tun, verdienen, keine faulen Tricks.“ - „Zufrieden und unzufrieden, eine Frage der Lebenseinstellung, was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr und vieles mehr.“

Weitere Rückmeldungen zur gestellten Frage waren:

- „Geld allein macht nicht glücklich.“
- „Wenn ich mich wohl fühle und keine Schmerzen habe.“
- „Sehen Sie da kommt meine Frau, sie ist meine grösste Freude.“

Lebensfreude ist auch ein Ausdruck von Selbstwert. Ich war und ich bin jemand, ich hatte und ich habe eine soziale Stellung. Hier ein Beispiel einer solchen Rückmeldung:

- „ Ich hatte sieben Kinder, fünf Mädchen und zwei Buben, und mein Mann und ich hatten einen Bauernhof. Ich habe viel gearbeitet, habe aber auch viele gute Erinnerungen in mir.“

Die reflektierte Sichtweise, kennt noch einen anderen Weg: „Grosszügig werden, grosszügig sein, ich bin es jedenfalls geworden.“ Hier hat jemand an sich gearbeitet, hat Erkenntnis gewonnen und diese haben ihr Leben bereichert und nun auch meines und ich hoffe, auch Ihres.

Was kann man mit Menschen ohne Lebensfreude und ohne Lebenslust machen?

- „Da können sie nicht viel machen, da muss jeder an sich arbeiten“ - sprich Eigenverantwortung.
- „Nehmen wie es ist, akzeptieren ohne dabei selbst zu resignieren.“
- „Aufmunterung, ihnen gut zureden, nur nicht hängen lassen, dass bringt gar nichts.“
- „Humor haben, es geht viel einfacher, wenn man etwas Humor behält.“
- „Allen Menschen Recht tun, ist eine Kunst die Niemand kann.“

Und was wünschen sich die Bewohnerinnen und Bewohner vom Umfeld? Was können wir Pflegenden dazu beitragen, dass Lebensfreude und Lebenslust erhalten oder neu aufbrechen kann? Die Antworten sind meist ganz einfach und sind uns allen bekannt, jedoch in der Wirkung werden sie immer wieder unterschätzt.

- „Freundliches Personal, dass ist wichtig.“
- „Selber Mithelfen, nur so kann ich Lebensfreude haben.“
- „Es ist schön, wenn das Personal Zeit hat.“

Zum Schluss noch die finale Frage. Was nimmt Ihnen die Lebensfreude oder was verhindert die Lust am Leben?

- „Launisches Personal, dann fühle ich mich auch nicht gut und bleibe im Bett.“
- „Schwindel, immer dieser Schwindel.“
- „Es hat sich vieles aufgelöst.“
- „Die Lebensfreude ist einfach durchgegangen.“

Können wir nun aus den Antworten, die Frage nach der Lebenslust im Heim beantworten?

Diese Antwort kommt von den Bewohnerinnen und Bewohner. Wir müssen nur lernen ihre Antworten zu verstehen und sie als Wegweiser zu nutzen. Ihre wegweisenden Antworten zeigen uns folgendes Bild:

- Lebensfreude und Lebenslust haben viel mit Erinnerungsarbeit zu tun.
- Erinnerungen bleiben auch in einer veränderten Realität erhalten, wie dies der Lebensraum Heim darstellt.
- Fragen Sie die Bewohnerinnen und Bewohnern, sie geben Ihnen gerne einen Hinweis.
- Seien sie nicht überrascht, die Antworten können sehr direkt und unmittelbar ausfallen.
- Der Bewohner übernimmt weiterhin Verantwortung für sein Befinden, möchte sich jedoch verstanden fühlen.
- Der gegenseitige Respekt hat unter den Bewohnern im Heim einen hohen Stellenwert, man respektiert den andern grundsätzlich in seiner Stimmungslage.
- Die Abgrenzung gegenüber Verhaltensweisen, welche als belastend empfunden werden, dient primär dem Selbstschutz.
- Freundlichkeit und das Gefühl, dass jemand Zeit für mich hat, schafft oder fördert den Boden auf dem Lebensfreude und Lebenslust wachsen kann.