

Pranger #metoo

Millionen klagen im Netz Übergriffe an. Die Sexismus-Debatte wirft Fragen auf. 21



Die Worte sind vergessen, doch die Vertrautheit ist noch da: Peter* besucht täglich seine Frau in der Wohngruppe und führt sie aus ins heimelige Restaurant.

Doch die Gefühle bleiben

Demenz Wochentage und Tageszeiten geben keinen Halt mehr, längst gingen Namen und Worte vergessen. Trotzdem sollen Demente im Alters- und Pflegeheim Grabs selbstbestimmt leben dürfen. Der Alltag auf der Wohngruppe ist anstrengend – und beglückend.

Text: Julia Nehmiz
Bilder: Sabrina Stübli

Die Türen zum Büro stehen immer offen. Stationsleiter Herbert Fasolt sitzt am Computer, durch die grossen Fenster hat er den Aufenthaltsraum seiner Demenztwohngemeinschaft im Blick. Da steckt Josef* den Kopf herein: «Darf ich?» fragt er. Mit grossen Augen sieht er den Pfleger an. «Klar, komm rein», antwortet Herbert. Josef fährt sich durch die Haare, wirkt schockiert. «Jemand hat gesagt, meine Frau sei tot. Stimmt das?» Herbert sieht ihn ernst an. «Ja Josef, das ist wahr. Deine Anna ist vor drei Jahren gestorben.» Josef greift sich ans Herz, sein Atem wird flach. «Läck du mir, nein. Meine Anna.» Er kann es nicht fassen. Er wolle jetzt heim, stammelt Josef. Herbert berührt ihn sanft an der Schulter. «Du bist hier daheim. Schau, hier ist dein Zimmer, da steht dein Name, hier im Kasten sind deine Kleider.» Josef fasst sich wieder dorthin, wo er sein Herz vermutet. «Komm, auf den Schreck hin trinken wir einen Kaffee», sagt Herbert, und führt den alten Mann in den Aufenthaltsraum. Und Josef, eben noch zu Tode erschüttert über den Verlust seiner geliebten Frau, sitzt beruhigt neben den anderen am Kaffeetisch. Seine Anna, seine Trauer sind wieder vergessen.

Alltag auf einer Demenzstation. Pfleger, Bewohner und Angehörige leben im Wechsel zwischen Freude und Trauer, Liebe und Aggression, Trubel und Stille. Wobei es Herbert wichtig ist, dass sie eben keine «Demenzstation» sind, sondern eine Wohngruppe. Denn schon im Wort steckt drin, was das Leben dort ausmacht: Hier soll der Mensch im Mittelpunkt stehen und nicht eine Diagnose,

Behandlung oder pflegerische Massnahme. Auch deswegen duzen sich fast alle. Und: An den Vornamen erinnern sich die Bewohner am längsten.

Im Büro, der «Schaltzentrale» der Wohngruppe 2, sitzen Pfleger und Nachtwache frühmorgens beim Rapport. Draussen ist es noch dunkel. Jakob ist schon auf, im Pyjama schlurft er am Geländer entlang. Langsam trippelt er den Gang hinunter, um die Kurve bei der Sitzgruppe, drüben den Gang wieder rauf, um die Kurve durch den Essbereich, und wieder den Gang hinunter Richtung Sofa. Leise brummt er vor sich hin. Ein grauer, ruhloser Tiger. Ursi sitzt am Tisch, angezogen und bereit für den Tag.

Still ist es. Noch. «Später haben wir hier schon mehr Action», sagt Stationsleiter Herbert. Er arbeitet seit fast drei Jahren in der Wohngruppe des Alters- und Pflegeheims Werdenberg in Grabs. Und er hat einige Neuerungen eingeführt. So dürfen die Bewohner so lange schlafen, wie sie wollen. «Warum sollten wir ihnen unseren Rhythmus aufzwingen?», fragt Herbert. Auch wenn sie ihre Namen nicht mehr wissen, ihre Ehepartner nicht mehr erkennen, längst vergessen haben, wie man sich anzieht, isst, auf die Toilette geht, wenn Jahreszeiten, Wochentage und Tageszeiten keinen Halt mehr geben – selbstbestimmt sollen sie trotzdem leben dürfen. Wer ausschlafen mag, soll ausschlafen dürfen. Wer nicht merkt, dass er auf die Toilette muss, wird nicht aus dem Schlaf gerissen. Wer mitten in der Nacht Hunger hat, bekommt etwas zu essen. Wer seine Tablette nicht schlucken mag, muss sie nicht nehmen.

Demenz – eine Diagnose, die Angst macht. Die Schreckensvorstellung, selber betroffen zu sein, zu merken wie

einem das Leben aus den Händen gleitet; wie die Erinnerungen und Erfahrungen, die das Leben prägten, eine nach der anderen vergessen gehen. Laut Alzheimer Schweiz sind hierzulande aktuell 144 000 Menschen an Demenz erkrankt. Von den über 90-jährigen sind gemäss Schätzungen mehr als 40 Prozent demenz. 2040 sollen in der Schweiz 300 000 Demenzpatienten leben.

22 leben zurzeit in den beiden Wohngruppen in Grabs. 2009 eröffnete das Alters- und Pflegeheim die Wohngruppen, jede kann zehn bis zwölf Personen aufnehmen. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben eine mittlere bis schwere Demenz. Wobei, was bedeuten schon Klassifizierungen, sagt Herbert, die Übergänge sind fließend. Er ist auf der Wohngruppe 2 im ersten Stock, die Glas- tür zum Treppenhaus ist mit Zahlencode gesichert, die Tür zum umzäunten Gar-

«Hier soll der Mensch im Mittelpunkt stehen und nicht eine Diagnose.»

Herbert Fasolt
Stationsleiter Pflegeheim Werdenberg

ten ist für alle immer zu öffnen. Wohngruppenkater Chiara fühlt sich auf beiden Stockwerken zu Hause. Am Mittag streift sie durch den Aufenthaltsraum und sucht Streicheleinheiten.

Das Leben auf einer Demenzwohngruppe erscheint auf den ersten Blick fremd – und kalt. Warum sitzen Ursi, Emil und Martha schon seit einer halben Stunde stumm und reglos am Tisch? Warten sie darauf, dass etwas passiert? Warum wird mit ihnen nicht gesungen, gespielt, gebastelt? Herbert winkt ab. Reinem Aktionismus kann er nichts abgewinnen. Es gehe nicht darum, die Bewohner ständig zu bespassen. Es ist ein Balancieren zwischen Zuwendung und Überforderung. «Die drei sind zufrieden, sonst hätten sie sich längst bemerkbar gemacht.» In seinen 27 Jahren als Pfleger hat er die Erfahrung gemacht, dass ältere Menschen gerne einfach nur dasitzen. Sinnieren. Die Stille muss man aushalten können, als Angehöriger, als Besucher, als Pfleger.

Es ist aber nicht so, dass auf der Wohngruppe nichts passiert. Im Aktivierungszimmer stapeln sich Bastelmaterialien. Jeder Bewohner hat mit Kartoffeldruck Stoff verziert, daraus werden Bezüge genäht für die nach Wald duftenden Arvenkissen. Eine Tasche voller Tannenzapfen wartet darauf, als Weihnachtsdeko verglitzert zu werden, und im Büro stehen mehrere Dutzend Konfitürengläser. Johannisbeergelee, gemeinsam gekocht, für Weihnachten.

Die Zimmer der Bewohner sind funktional und schlicht eingerichtet, Angehörige haben Bilder und Fotos aufgehängt. Mehr braucht es nicht, sagt Herbert. Er kann Demenzstationen, die mit Marktplatz, Supermarkt oder Bushal-

stelle ausgestattet sind oder dem berühmten holländischen Demenzdorf nichts abgewinnen. «Das wird nur aus der eigenen Angst heraus gebaut, aus falschen Vorstellungen davon, wie ein sinnvolles Leben auszusehen hat.» Ein Marktplatz ohne Markttröben, eine Bushaltestelle, an der nie ein Bus fährt, damit würde man Demente veräppeln. In Werdenberg wollen sie ehrlich mit ihren Bewohnern umgehen. Sie und ihre Bedürfnisse ernst nehmen. «Auch wenn ein Bewohner meine Worte nicht mehr versteht, so versteht er das Gefühl, in dem ich sie spreche, und reagiert darauf.»

Waschen darf auch Wellness sein

Den Frühdienst startet Herbert mit einem Rundgang. Leise schaut er, ob schon jemand die Augen offen hat, und lässt überall die elektrischen Jalousien hoch. «Der Tag kann langsam einzug halten», findet er. Ein weisser Lockenkopf lugt verschlafen durch einen Türspalt. «Ja guten Morgen, Maria, was ist?» fragt Herbert. Die kleine alte Dame blinzelt ihn an. «Komm, wir gehen die Schuhe anziehen», sagt Herbert, hilft ihren nackten Füssen in die Pantoffeln, fischt ihre Brille aus dem Nachtkästchen und setzt sie ihr auf. Er bringt sie zur Toilette. Jakob dreht weiter seine Runden.

Lina liegt im Doppelzimmer mit offenen Augen im Bett. «Guten Morgen, Lina, hast du gut geschlafen?» Lina kaut, als ob die Antwort im eingefallenen Mund nur darauf wartet, ausgesprochen zu werden. Doch das mit den Worten hat Lina schon länger vergessen. Manchmal kann sie noch deutlich knurren «gang

Fortsetzung auf Seite 19

Fortsetzung von Seite 18

weg» oder «la mi in Ruh». Aber jetzt lächelt sie Herbert zaghaft an. Ihre Art, Zustimmung zu zeigen. Herbert zieht ihr die Finken im Bett an, hilft ihr, aufzustehen und ins Bad zu tapsen. «Lina, willst du dich selber waschen?» «Nnn, nnnn», kaut Lina, und das heisst wohl nein, und Herbert übernimmt die Morgentoilette. Seine Bewohner machen sich ja nicht dreckig, nebst der Intimpflege reicht es also. Beine und Rücken mit dem Pflegeöl der hauseigenen Ölfachfrauen einzureiben. Geduscht wird einmal pro Woche. Routinierte Handgriffe, während Lina auf dem WC sitzt. Zu viele Ortswechsel machen ihr zu schaffen. Herbert nimmt es ganz pragmatisch. Als es Josef am Rücken beisst, rubbelt Herbert energisch mit dem Waschlappen über die juckenden Stellen. «Aaaaah» schreit Josef wohligh, und Herbert findet, Waschen darf ruhig auch Wellness sein.

Frau Fässler ist mit vielen Schmerzen aufgewacht. «Der Arm tut so weh», klagt sie, «viel mehr als Kopf und Bauch.» Sie zuckt und stöhnt, als Herbert die Triggerpunkte massiert. Vielleicht möchte sie auch nur ein bisschen Zuwendung, jetzt, da letzte Woche ein neuer Bewohner eingezogen ist, der viel Pflege braucht, und um den sich alle kümmern.

Im Vorbeigehen holt Herbert aus Marthas Fach eine Haarspange, um ihr die Haare hochzustecken. «Sie hat mir mal gesagt, dass sie früher immer eine Gretel-Frisur hatte.» Auch Google wusste nicht, was genau Martha damit meinte, aber sicher ist für Herbert: ein Pferdeschwanz ist es nicht.

Zum Frühstück hat Pflegerin Marijana das Radio eingeschaltet, ein Ländler dudelt in den Morgen. Martha und Ursi streichen Konfi auf ihre Brotscheibe, Marijana füttert Lina mit Joghurt, Emil sitzt schweigend vor seiner Tasse Kaffee.

Der Morgen vergeht, für die Pfleger mit viel Arbeit, für die Bewohner in ihrem eigenen Rhythmus. Zum Mittagessen wird es hektischer, zwei Pfleger zum Schöpfen, Kleinschneiden, Füttern. Franz greift auf die Teller der anderen, Martha will ihn daran hindern, Hansjörg nickt schon bei der Suppe ein. Frau Frey schläft noch, ihre Portion wird zur Seite



Stationleiter Herbert Fasolt kontrolliert die Patientenakten. Während des Mittagsschlafs liegen die Finken vor dem Bett. Im Aufenthaltsraum gibt es Tee und Kaffee. Die Bewohner dürfen im Zimmer Bilder und Fotos aufhängen (von links oben im Uhrzeigersinn).



gestellt, Maria ist satt, sperrt aber brav den Mund auf, wenn die Gabel kommt – und Pfleger Herbert und Praktikant Florin sollen dazwischen selber noch zum Essen kommen.

In der Mittagspause schläft Lina am Tisch, ihr Kopf sinkt hernieder, Florin hat ihr zwei Kissen untergeschoben. «Ach, wenn sie hier schlafen mag, darf sie das», sagt Herbert.

Trotz Arbeitsbelastung ein «absoluter Traumjob»

Nach dem Nachmittagskaffee kommt Leben in die Stube. Maria erhält wie jeden Tag Besuch von ihrem Mann, Josef geht zum Coiffeur, Jakob will Hansjörg in seinem Laufstuhl helfen, vorwärtskommen. Als Florin das Bastelmaterial auf den Tisch stellt, ordnet Ursi kurz die Tannenzapfen. Mitbasteln mag heute keiner. Dafür will Josef am Rapport der Pfleger teilnehmen, und wie immer darf er das. Interessiert lauscht er. Interner wird Josef nicht ausplaudern können – zu schnell hat er sie vergessen. Frau Fässler und Frau Frey spielen «Bile mit Weile», und wie immer gewinnt Frau Fässler. Franz und Lina sitzen händchenhaltend am Tisch, sie strahlt ihn an, er erzählt ihr Geschichten. Die Wortkaskaden, die aus ihm strömen, versteht nur er. Ursi veräumt Dekoration und Kissen und Putzlappen, scharf beobachtet von Frau Fässler, die Angst hat, dass jemand Sachen aus ihrem Zimmer verschleppt. Emil und Josef geraten aneinander, warum, weiss niemand; schnell greifen die Pfleger ein.

Draussen dunkelt es ein, zum Abendessen gibt es Café complet, dann wird einer nach dem anderen für die Nacht parat gemacht. Für Herbert ist ein intensiver Arbeitstag zu Ende gegangen. Trotz Arbeitsbelastung ein «absoluter Traumjob», sagt er. «Demenzpflege ist die Königsdisziplin.» Er gebe nicht nur viel, er bekomme von den Bewohnern mindestens genau so viel zurück. Und wie zum Beweis lächelt ihn Lina zum Abschied glücklich an.

*Die Namen der Patienten und Angehörigen wurden geändert.

Hinweis: St. Galler Demenz-Kongress, 15. November. www.demenzkongress.ch

Postkarte aus Bergamo



Ein Fest für die Sinne

Auf dem Weg nach Mailand wird Bergamo meist links liegen gelassen. Das ist ein Fehler. Die Stadt am Rande der Alpen ist ein wahres Bijou. Und die Piazza Vecchia in der Città Alta, dem historischen Stadtteil oben auf dem Hügel, ist eine der schönsten überhaupt. Bereits der Architekt Le Corbusier schwärmte von ihr, und er warnte: «Wer nur schon einen Stein verändert, begeht ein Verbrechen.» Bergamo ist ein Fest für die Sinne – auch im kulinarischen Sinne. Es heisst, man könne nirgends bessere Polenta essen als in der Stadt in der Lombardei. Davon kann man sich in einem der zahlreichen kleinen, aber äusserst charmanten Restaurants überzeugen. Im Herbst kommen zudem Freunde des Trüffels voll auf ihre Kosten. Zum Shoppen sei die Città Bassa, die Unterstadt, empfohlen. Wer beim Bummler durch die verschiedenen Boutiquen unter den Arkaden noch immer nicht genug hat, der kann immer noch den Zug nach Mailand nehmen. In diesem Punkt kann Bergamo der Hauptstadt der Lombardei nicht den Rang ablaufen.

Dominik Buholzer

Unkommod

Kann ich den November überspringen?

Ich mag den November nicht. Dafür kann er natürlich nichts. Er ist so, wie es eben seine Art ist: Nass, kalt und dunkel. Könnte man bei zwölf Monaten nicht wenigstens einen einzigen Joker-Monat haben? Einen, den man nicht unbedingt mitmachen muss? Dann würde ich auf die Teilnahme am November grosszügig verzichten. Mir missfällt seine Dunkelheit. Meine helle Wohnung, in der alle Zimmer Richtung Süden gehen, fühlt sich plötzlich an wie eine finstere Höhle. Und wenn der Nebel sich über den Schwyzer Talkessel legt, dann legt er sich auch auf mein Gemüt. Ausserdem läutet der November mit seinem ungemütlichen Gehebe die Winterzeit ein, die ich so gar nicht mag.

Gibt es vielleicht ein Forscherteam, das sich gerade mit dem Winterschlaf beim Menschen befasst? Ich könnte mich als Versuchsmensch zur Verfügung stellen und mich den Winter über in einen Tiefschlaf versetzen oder gar irgendwo eingraben lassen. Und dann einfach aufwachen und – zack – es ist Frühling. Verlockend!

«You are what you focus on», habe ich neulich gelesen. Ich mag solche Motivationsprüche. Man könnte sie aufs Kissen sticken oder an die Hauswand pinseln. Frei übersetzt bedeutete dieser: «Du bist, worauf du dich konzentrierst». Also versuche ich, nicht zu jammern und das miese

Wetter notfalls schönzureden. Ich fokussiere das Positive: Nie schreibe ich so viel wie im November. Nichts lenkt mich ab. Kein Berg ruft nach

«Ich könnte mich als Versuchsmensch zur Verfügung stellen und den Winter über in einen Tiefschlaf versetzen lassen.»



Blanca Imboden Schriftstellerin

mir. Oft sieht man nicht einmal einen Berg. Ich bin produktiv, kreativ, schreibe meinen Roman über den Sommer in Arosa. Das hebt die Stimmung.

«Leben Sie den Sommer so, dass er auch Ihren Winter wärmt.» Auch dieser Spruch steht in meinem persönlichen Album. Ich benutze ihn oft als Ausrede, wenn ich mit schlechtem Gewissen auf dem Urmberg an der Sonne hockte, statt zu arbeiten. Bald merkte ich, dass ich ihn nicht wörtlich nehmen muss. Hanna erzählte, dass sie mit ihrem kranken Mann nur noch ganz kleine Spaziergänge machen könne. «Auf diesen Rundgängen erinnern wir uns an die grossen Reisen, die wir früher gemacht haben, an gemeinsame Abenteuer. Davon leben wir heute.» Das konnte ich mir gut vorstellen.

Nun, es ist November. Es wettet und nebelt und wolkelt. «You are what you focus on». Denken wir also an sonnige Sommererlebnisse zurück, oder unternehmen wir etwas, das uns später den Winter des Lebens wärmen wird. Das braucht kein spektakuläres Reiseabenteuer zu sein (obwohl ich gerade grosse Lust darauf hätte), denn auch das Kaffeekränzchen mit der besten Freundin kann sehr nachhaltig wärmen.

Blanca Imboden

Paar der Woche

Loyal geschieden

Man kennt das: Kaum lächelt sich bei den Promis dieser Welt ein Ex-Paar mal wieder freundlich an, wird in den Medien sofort über eine Wiedervereinigung spekuliert. Aktuell war das bei Modelmama Heidi Klum (44) und Schmusensänger Seal (54) der Fall. In die meisten Gerüchte um ein Liebes-Comeback



spielt natürlich auch die Tatsache mit rein, dass Heidi sich jüngst von Kunsthändler Vito Schnabel (31) trennte. Scheint so, als ob Menschen und Medien eine unstillbare Sehnsucht nach Harmonie umtriebe. Dabei kann es auch durchaus – oder vielleicht auch gerade – in getrenntem oder geschiedenem Zustand harmonisch und loyal zugehen. Seal und Heidi machen das vor. Im Interview mit dem australischen «Who Magazine» sagte der britische Sänger dieser Tage: «Ich geniesse es, Single zu sein.» Er konzentrierte sich momentan auf sein neues Album und die vier Kinder, die er mit Heidi habe. Klingt so gut wie vernünftig. Ein Paar, das sich zwar nicht mehr Tisch und Bett, aber die Erziehung der Kinder teilt. So wird aus einem Ex-Liebespaar ein loyal geschiedenes Paar. (sk)