

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 12

Artikel: Offene Türen helfen Herzen öffnen
Autor: Schmid, Erica
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725724>

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: 29.06.2025

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



Offene Türen helfen

Die einen laden gerne ein, viele gehen lieber zu Besuch, manche hingegen fühlen sich einsam. Kontakte sind massgeblich für die Lebensqualität. Deshalb ist es auch im Alter wichtig, Beziehungen zu pflegen.

VON ERICA SCHMID MIT
ILLUSTRATIONEN VON SUSAN SCHOCH

Wir alle brauchen Beziehungen – ein Leben lang. Die Sehnsucht nach Beziehung, Berührung, Anerkennung und Liebe ist ein Grundbedürfnis. Wie viel Nähe wir uns wünschen, ist aber sehr verschieden. Manche wollen frei und unabhängig sein und niemanden haben, der ihnen dreinredet oder Anpassung fordert. Viele hingegen stehen am liebsten immer in Kontakt mit anderen, geniessen das Miteinandersein rundum. Es gibt viele Lebensformen mit unterschiedlichsten Beziehungsmustern.

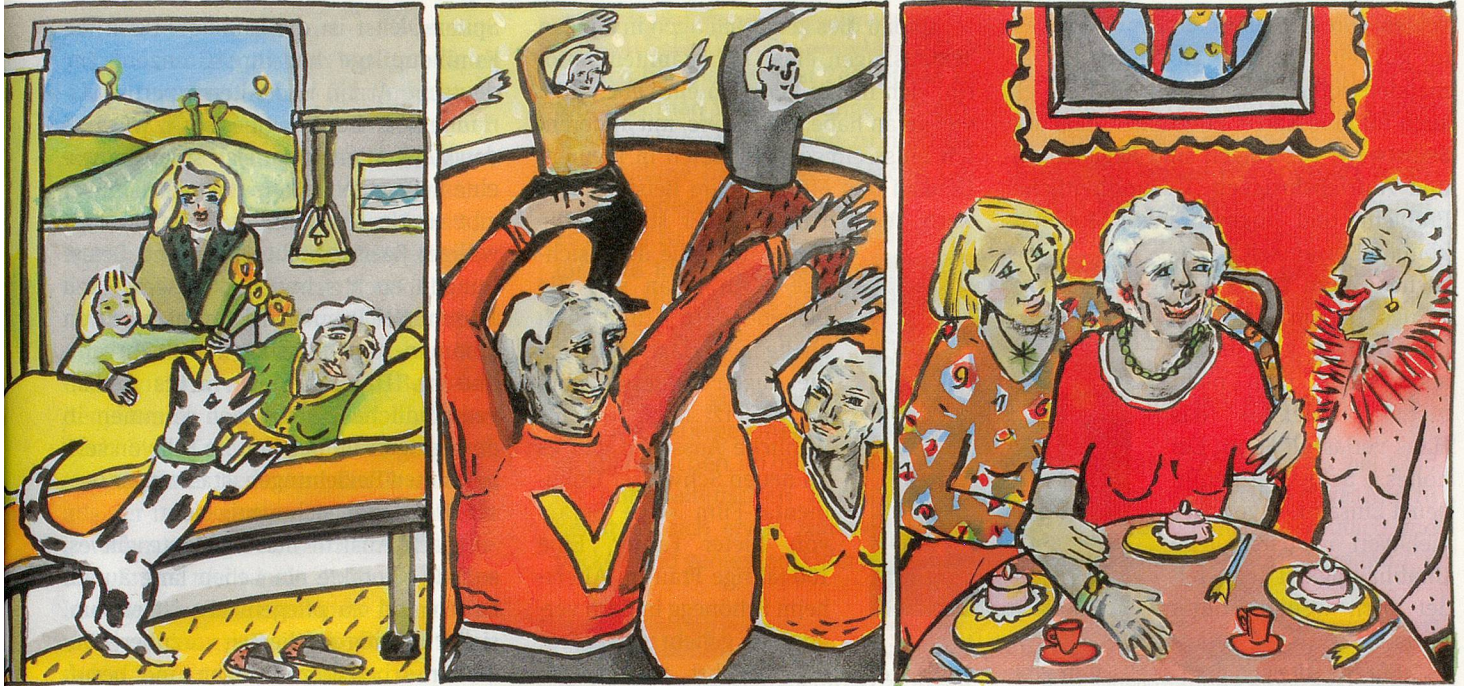
Die Wohnsituation spielt dabei eine besondere Rolle. Mit zunehmendem Alter wird der Wohnbereich zum eigentlichen Lebensmittelpunkt. Nach einer Zeitbudgetforschung in Deutschland halten sich über 70-jährige Männer 19,5 Stunden, gleichaltrige Frauen sogar 20,4 Stunden täglich in der Wohnung auf. Entscheidend für die Lebensqualität ist auch das Wohnumfeld mit einer guten Nachbarschaft und Kontaktmöglichkeiten, mit Einkaufsgelegenheiten und öffentlichen Verkehrsmitteln in der Nähe.

Mit zunehmenden Lebensjahren gibt es immer mehr Alleinlebende. Besonders als Frau muss man darauf vorbereitet sein,

dass man die letzten Jahre womöglich als Single verbringt. Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Gemäss der letzten schweizerischen Gesundheitsbefragung sind von den über 84-jährigen Personen 72 Prozent Frauen. Und 58 Prozent der Frauen über 74 Jahre leben allein. Männer dieser Altersgruppe hingegen leben zu 61 Prozent in einem Paarhaushalt.

Das Netz rechtzeitig knüpfen

Angesichts solcher Tatsachen ist es gut, sich frühzeitig zu fragen: Wie tragfähig ist mein Beziehungsnetz? Müsste ich es besser pflegen, vertiefen oder erweitern? Wer hat nicht den Wunsch, möglichst unabhängig alt zu werden und auch in schwierigen Zeiten auf liebe und vertraute Menschen zählen zu dürfen? Zum einen auf Menschen aus dem privaten Netz – auf Angehörige, Freunde, Nachbarn, ehemalige Berufskollegen, Kinder. Zum andern auf Personen aus einem institutionellen Netz, seien dies Besuchs-



Herzen öffnen

dienste von Pro Senectute oder von Kirchen, seien es Bezugspersonen von Spitex oder Angestellte im Heim.

«Die Bedeutung von Besuchen kann man nicht hoch genug einschätzen. Sie bieten Anregung und Dezentrierung, lenken weg vom Ich», sagt Barbara Schmugge, Fachfrau für Gerontopsychologie und Dozentin an der Hochschule für Angewandte Psychologie, HAP Zürich. Es tut gut, hinauszugehen, sich mit anderen zu treffen und im Turnus Besuche zu machen oder zu empfangen. Als wichtig bezeichnet sie bei Einladungen und Besuchen «vor allem die Einfachheit». Zum Beispiel lasse sich ohne viel Aufwand ein Alltagsereignis einfach etwas erweitern: «Zmorgele muss ich ja ohnehin, warum nicht einen Franken mehr ausgeben und die Nachbarin oder einen alten Bekannten dazu einladen?»

Die Altersexpertin empfiehlt: «Man sollte eigentlich eine Tugend der Jugend wieder aufnehmen: Niemand von uns

hatte damals Geld, doch wir feierten völlig unkompliziert die schönsten Feste. Nicht der perfekte Tisch zählt, wir alle sind ja nicht am Hungern – höchstens sozial und emotional.»

Im Pensionsalter sieht die Expertin eine grosse Chance für neue Kontakte. «Im Grunde haben Seniorinnen und Senioren viel Zeit und mehr innerlichen, seelischen Raum.» Sie könnten also mehr Kontakte pflegen und auch vertiefen, sich mehr auf andere Menschen einlassen. Durch die reiche Lebenserfahrung sei die Sozialkompetenz eigentlich grösser. Allerdings hat ein Teil der alten Menschen eine resignierte Einstellung und mag nicht mehr.

Richtig Zuhören ist besonders wichtig

Besuche und Kontakte tragen dazu bei, Alltagskompetenzen zu erhalten und zu trainieren. Sie ermöglichen einem, etwas Neues auszuprobieren und dazuzulernen. Beziehungen sind auch ein Mittel, um einander zu helfen. Eine Chance,

dazuzugehören, mitzureden und sich verstanden zu fühlen. «Es ist eine grosse Anforderung, dass man zuhören kann oder es halt lernt. Daran heisst es arbeiten», betont die Psychologin. Zuhören bedeutet, füreinander offen zu sein, sich wirklich füreinander zu interessieren und Verständnis dafür zu haben, was die anderen bewegt und was sie tun. «Dies ist eine Art Pflicht, die man im Alter nicht aufgeben darf.»

Gehirn- und Glücksforscher gehen damit einig. Im Buch «Die Glücksformel» schreibt Autor Stefan Klein: «Sich mit anderen Menschen und Dingen zu befassen, tut gut, sich auf Aussendungen zu konzentrieren, aktiviert unsere Energie.» Dann bleibt auch nicht so viel Zeit und Raum zum Grübeln, für Sorgen und Zweifel.

Alt sein bedeutet keineswegs einsam sein. Einsamkeit ergibt sich nach Aussagen von Fachleuten, wenn eine Kluft zwischen Wünschen und Bedürfnissen besteht. Für manche ist vor allem das

Fehlen von Aktivität das Schwierige. Es tut gut, eine Aufgabe zu haben, für jemanden sorgen zu können, und sei es auch für eine Katze. Einsamkeit nagt am Selbstwert. Die Folgen sind Resignation und Antriebslosigkeit. Gesundheitliche Probleme und eingeschränkte Mobilität können Einsamkeit verursachen. Zum Glück gibt es das Telefon, das hilft, Beziehungen zu pflegen, auch wenn man nicht mehr problemlos das Haus verlassen kann. Ein hohes Selbstwertgefühl beugt Einsamkeit vor. Wer viel Wert auf persönliche Unabhängigkeit legt, leidet auch weniger unter Einsamkeit.



«Für die Ältesten der Gesellschaft gibt es eine Art existenzielle Einsamkeit», sagt Expertin Barbara Schmutge. «Wenn niemand mehr von der gleichen Generation im Umfeld lebt und Beziehungen nur mit jüngeren Menschen gegeben sind, hat dies Auswirkungen bis in die Seele.» Todesfälle zu verkraften und mit der Trauer leben zu lernen, komme als besondere Entwicklungsaufgabe im Alter dazu. Es ist schmerzhaft, wenn eines Tages vielleicht nahezu alle, die man gern hatte, gestorben sind. So haben sehr alte Leute, besonders in Heimen, häufig niemanden mehr, der sie im Alltag mit dem Vornamen anspricht – auch das kann einsam machen.

Manche Seniorinnen und Senioren haben keine Angst vor dem Alleinsein. Andere haben Mühe, die Stille auszuhalten, und sind dauernd unterwegs oder stürzen sich in Aktivitäten. Manche haben erst im Alter die Zeit und die Freiheit, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Allein sein bedeutet nicht unbedingt Einsamkeit oder Isolation. «Ein reiches Innenleben mit einem reichen Erfahrungsschatz ist eine wichtige Ressource im Alter. Die Hingabe an die eigene Biografie heisst nicht bloss rückwärts gerichtet zu sein», erklärt die Expertin. «Viele alte Menschen fühlen sich nicht schlecht, wenn sie allein sind. Sie sind innerlich zufrieden, und die wichtigen Beziehungen von früher leben innerlich weiter.»

Genau dies zeigt sich auch in einigen Textauszügen einer unbekannten Autorin: «Ich meine, dass ich ein Leben lang viel getan habe, für andere, mit anderen. Ich muss einiges nachholen in meinem Denken und Fühlen. Zum Beispiel, was Karls Tod betrifft. (...) Er streckte die

Hand aus – die durchsichtige Haut, man sah die blauen Adern – und streichelte mein Haar. Wenn ich die Augen schliesse, kann ich es jetzt noch fühlen.» Ähnliche Aussagen gibt es im neuen Schweizer Dokumentar-Film «Que Sera?» von Dieter Fahrer. Eine 100-jährige Frau im Altersheim Schöneegg in Bern vermisst es, geliebt zu werden,

auch körperlich berührt zu werden. «Doch immerhin», sagt sie, «die Gefühle früherer Glückserfahrungen bleiben – auch wenn man nochmals 100 würde. Man muss lernen, sich mit den Gedanken zu «befreuen», tröstet sie sich.

Besuche bringen die Aussenwelt

Die heute über 75-Jährigen gehören einer Generation an, die viel gearbeitet hat und nicht verwöhnt war. Besonders Frauen hatten gelernt, ihre Bedürfnisse hintanzustellen, sodass Unabhängigkeit und Selbstbestimmung für manche im Alter ein zentrales Bedürfnis sind. Sie geniessen es, endlich mehr Freiheit zu haben, niemandem mehr verpflichtet zu sein und Zeit zu haben, um über vieles nachdenken zu können. Das Bedürfnis aber nach Beziehung, nach Vertrauenspersonen, ist auch im Alter meist vorhanden. Mit den Jahren wird der Lebenskreis üblicherweise jedoch kleiner. Ein Problem ist es, wenn alte Menschen nur noch sich sehen und kaum mehr offen für andere Personen und Geschehnisse sind.

«Besuche sind eine Brücke zur Aussenwelt», sagt Hans-Rudolf Winkelmann. Er ist Berater und Ausbilder im Bereich Altersarbeit. «Der wichtigste

Spitex-Dienst ist die Familie.» Doch die Familienpflege hat ihre Grenzen. Die deutsche Ärztin und Altersexpertin Marianne Koch beschreibt es so: «Zwischen den Generationen hat sich so etwas wie eine liebevolle Distanz entwickelt. Zwar gibt es ein Miteinander, aber auf freierwilliger Basis.» Nicht selten sind Beziehungen auch schwierig, teilweise seit Jahren. Bei Besuchen kann es zu Streit kommen, und man ist dann sehr enttäuscht. Harmonie ist nichts Selbstverständliches, Reibereien kommen in den besten Familien vor. Im Fall von sehr belasteten Beziehungen ist es oft gar besser, wenn man sich wenig sieht.

Nach Ansicht der Fachleute gilt es, soziale Kontakte ein Leben lang aufzubauen und zu pflegen. «Es ist ratsam, sich frühzeitig auf die Zeit vorzubereiten, in der Arbeitsbeziehungen und berufliche Beanspruchung wegfallen, und seinem Beziehungsnetz Sorge zu tragen», betont Altersexperte Winkelmann. Seine Empfehlung lautet: Aus den eigenen vier Wänden hinaus- und auf andere zugehen, wann immer dies möglich ist.

Wie aber lassen sich auch im Alter neue Kontakte knüpfen? Am einfachsten gelingt dies übers Mitmachen in einer Bewegungsgruppe, einem Verein oder dank Anlässen. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung ist jedoch nur noch knapp ein Drittel der über 74-Jährigen in einem Verein aktiv. «Eine bereichernde Besuchskultur ist sehr von Gewohnheiten, von Familientraditionen und von der Lebensgeschichte abhängig», erklärt Hans-Rudolf Winkelmann. Allein erziehende Mütter oder Frauen, die sehr lange ihren Mann pflegten, hatten kaum die Zeit und Möglichkeit, gute Sozialkontak-

te und intensive Freundschaftsbeziehungen für sich zu gestalten.

Kontakte und Beziehungen fördern die Sicherheit. Es ist ein Geben und Nehmen, ein wechselseitiger Austausch. In der Deutschschweiz gibt es keine grosse Besuchskultur. Man kann bei den meisten Häusern nicht ein-



fach anklopfen und ist willkommen. «Man müsste den Leuten Mut zu offenen Türen machen, ohne Leistungsdruck. Viele aber meinen, weiss Gott was auf-tischen zu müssen», bedauert der Alters-fachmann. «Nicht das Spektakuläre zählt. Entscheidend ist es, den ersten Schritt zu wagen und auf die andern zuzugehen.»

Familie, Nachbarschaft und Freun-deskreis sind für viele im Alter der wich-tigste Halt. Entsprechend ist es nötig, dass wir mit regelmässigen Besuchen den Ältesten der Gesellschaft, besonders auch Menschen im Heim, zeigen, dass sie uns etwas bedeuten. Ein Textauszug aus der unbekannten Feder eines Heim-bewohners sagt es deutlich: «Schade, dass Emma nicht mehr da ist. (...) Selten kommen Besuche in meinem Alter. Dabei würde ich so gerne mit ihnen von früher reden. Sie haben Angst vor den Roll-stühlen. (...) Ich möchte gerne mitden-ken und mitreden. Vielleicht kann ich

bald nicht mehr, wenn ich vergess-licher werde. (...) Wenn sie mich dann nur nicht allein las-sen, auch nicht, wenns fast nicht mehr gut geht, dann am allerwenigsten.»

Das sind bewe-gende und treffende Zeilen – zeigte doch die so genannte Kä-

ferberg-Studie im Jahr 2001 in Zürich: So-ziale Unterstützung in Form von regel-mässigen Besuchen durch Freiwillige wirken sich sehr positiv auf die Lebens-qualität, das psychische und körperliche Wohlbefinden dementer Heimbewohne-rinnen und -bewohner aus. Der Gewinn liegt auf beiden Seiten. Auch die freiwil-ligen Besucher können sich persönlich weiterentwickeln: Sie erlangen mehr Sozialkompetenz und neue Fähigkeiten und erleben dies als sehr bereichernd.

Gespräche sind nicht alles

«Demente Menschen und solche, die eher vergesslich sind, fühlen sich unter Nicht-Dementen oftmals einsam, weil Beziehungen im Allgemeinen vorwie-

WAGEN SIE EINE EINLADUNG!

Endlich hat man wieder Zeit, etwas zu tun, was man vielleicht lange vernach-lässigt hat: eine Einladung zu machen. Die Zeitlupe hält einige einfache Ge-staltungsideen für Sie bereit.

Es ist nie zu spät für neue Erfahrungen, für gute Ideen und dafür, diese auch auszuprobieren. Das hält Körper, Geist und Seele lebendig. Generell gilt: Mehr auf andere zugehen, lohnt sich. Etwas machen, was gut zu einem passt, und schauen, wo liegen meine Stärken – eher im kulinarischen, im musikalischen oder im unterhalterischen Bereich? Dann heisst es, sich etwas zutrauen, es an-packen und geniessen! Oder man findet

bestimmt jemanden, der einem bei der Planung einer (kleinen) Einladung unter die Arme greifen könnte.

Man sollte keinen Frühlingsputz veran-stalten, bloss weil man Besuch erwartet. Weg mit den Perfektionsansprüchen, den Selbstzweifeln. Als ganz neue Le-benserfahrung kann man vielleicht ein-mal versuchen, einfach den Mut zu ha-ben, sich zu blamieren, statt Angst zu haben und meinen, alles sei nicht gut genug.

Und wichtiger schliesslich als viel Geld ausgeben ist, mit Elan und etwas Mut zu sagen: Es soll vor allem gemütlich und anregend sein und Freude bereiten.

EINIGE TIPPS UND IDEEN, DIE FREUDE MACHEN

- Das Einfache ist manchmal das Beste: Ohne viel Aufwand und Kosten einen Suppenznacht veranstalten und dafür gemeinsam kochen, das macht beson-deren Spass.
- Ein paar Gäste aus dem Bekannten-kreis zum Zmittag einladen und unge-niert bitten: Könntest du nicht etwas Suppengemüse mitbringen und du einige Äpfel?
- Einen Sonntagsbrunch machen – alle bringen anhand einer Checkliste zum Ankreuzen etwas fürs Buffet mit (zum Beispiel Fruchtsaft, Zopf, Käse, Früchte, Birmhermüesli oder Kuchen).
- Bekannte oder Enkel einladen und ihnen (möglichst originalgetreu) das Lieblingsessen aus der eigenen Jugend kochen und servieren.
- Ein drei- bis vierköpfiges Kochgrüpp-chen gründen. Jede Woche geht man im Turnus jeweils bei einem andern Mitglied zu Mittag essen (eventuell mit Abhol-dienst).
- Einmal zusammen etwas tun, das alle noch nie gemacht haben: ein Ölbild malen, zusammen einen Sketch in-szenieren, zu Technomusik tanzen.
- Tee trinken und einander Lieblings-gedichte oder -geschichten vorlesen.
- Mit einigen Freundinnen bei sich daheim eine Stil- und Schminkberatung organisieren.
- Zur Musikmatinee einladen mit Plat-ten hören, singen oder musizieren.
- Einen Spielnachmittag organisieren – mit Kindern. Das hält jung und fit.
- Ein privates Lesegrüppchen bilden, das jedes Mal bei jemand anderem statt-findet: Zuerst gibts Kaffee und Kuchen, dann folgt die Buchbesprechung.
- Einen Nachmittag unter ein Thema stellen, zum Beispiel «Freundschaft» oder «Heimat». Und alle bringen etwas Passendes dazu mit.
- Wir leben in einer wortlastigen Ge-sellschaft. Warum also nicht einmal beim Kaffeeekränzchen ein Spiel ausprobieren und eine Viertelstunde ganz ohne Wor-te verbringen? Welche Arten von Kom-munikation lassen sich dabei entdecken?
- Expertenrunde: Alle bringen sich ge-genseitig etwas bei: zum Beispiel wie man eine Gerstensuppe kocht, einen Wickel gegen Grippe zubereitet, eine Tischdekoration gestaltet oder ein Ge-dicht im japanischen Haiku-Stil schreibt.
- Eine Liste verfassen mit Leuten, die man gerne wieder einmal sehen möch-te (eventuell könnten auch der Sohn oder die Tochter helfen, jemanden auf-zuspüren).
- Mit Bekannten oder Freunden eine «Besuchsgemeinschaft» gründen mit Mitgliedern, bei denen man auch ganz spontan vorbeischaun kann.



gend auf verbaler Kommunikation basieren», sagt Hans-Rudolf Winkelmann. Je stärker man vom Gespräch wegkommt, umso besser. Lieber gemeinsam etwas unternehmen statt viel reden und womöglich eine Menge Fragen stellen.

Dabei sein ist wichtiger als Worte

Möglichkeiten dazu gibt es viele: miteinander spazieren gehen, Musik hören, spielen, vielleicht Hände und Arme massieren oder zusammen auf einer Bank sitzen, nichts reden, nur schauen und das Zusammensein in der Natur genießen. «Mit sehr wenig – nur über die Wahrnehmung, über die Sinne – kann man sehr viel erleben», sagt Psychologin Barbara Schmugge. Allein schon der Wechsel der Jahreszeiten bietet vieles an Sinneseindrücken. Altersexperte Winkelmann bestätigt: «Demente Menschen fühlen sich teilweise sehr wohl, wenn sie in guter Atmosphäre einfach dabei sein können.»

Im Übrigen gilt: Schon kleine Aktivitäten können alte Menschen im Heim oder in einer Pflegewohngruppe viel zufriedener machen und ihre Kräfte mobilisieren. Aktivitäten wie eine Katze füttern, bügeln helfen, eine Mitbewohnerin im Rollstuhl zum Esstisch fahren oder einen Blumenstrauß für den Mittagstisch arrangieren. «Aktivität macht glücklicher als Nichtstun», heisst es im Buch «Die Glücksformel». Und: «Am wichtigsten für das Wohlbefinden ist unser Verhältnis zu anderen Menschen, sind Beziehungen.»

Überaus positiv reagieren viele Heimbewohnerinnen und -bewohner auf besondere Gäste wie Kinder und Hunde. «Je kleiner die Kinder umso besser. Babys lösen oft automatisch gute Gefühle, eine besondere Atmosphäre aus. Und Tiere sowieso.

Das ist Balsam für die Seele», sagt Expertin Schmugge. Viele im Heim leiden darunter, vorwiegend unter alten Menschen zu sein. «Selbst wenn Kinder einmal schreien, macht das nichts. Das darf man den alten Menschen ruhig zuwenden. Das Aussperren von Leben hingegen tut niemandem gut», so Barbara Schmugge.

Es gibt die schönen und wohltuenden Besuche, die einfach Freude bereiten. Daneben gibt es Pflichtbesuche und stille Erwartungen, die sich nicht ohne weiteres erfüllen lassen. Nicht immer sind Beziehungen zu den Nächsten einfach. Manche alten Menschen sind sehr unglücklich. Die einen wollen niemanden sehen, während andere sich über zu wenig Besuch beklagen, selbst wenn dies nicht zutrifft. «Falls Beziehungen sehr belastet sind, ist es vielleicht nötig, dies akzeptieren zu lernen und nicht zu viel voneinander

zu erwarten», sagt Hans-Rudolf Winkelmann. «Manchmal kann es sogar sinnvoll sein, Distanz zu wahren und fehlende Nähe mit fremden, nicht familiären Beziehungen zu kompensieren.»

Genaue Absprachen erleichtern vieles

Wer im Heim zu Besuch geht, fühlt sich teilweise etwas unsicher. Erfahrungen von Freiwilligen zeigen: Sich jeweils anmelden ist in der Regel gut und auch nötig. Dabei sollte man genau sagen, wann man kommt und sich auch daran halten. Wie lange bleiben, eine Stunde oder nur schnell hingehen und Grüezi sagen? Aufmerksam spüren, welche Dauer für die Besuchten gut ist. Wenn es der Gesundheits-



zustand erlaubt, fragt man einfach. Zum Beispiel: Stört es, wenn ich den Hund mitbringe? Wäre es besser, wenn ich zuerst anrufe, bevor ich komme? Ist es in Ordnung, wenn ich nur eine halbe Stunde bleibe? Kann ich etwas mitbringen? Hingegen sollte man nicht ungefragt helfen wollen. Besser ist es, jemanden zu ermutigen, selber nach Unterstützung zu fragen. Wer es schafft, sich gerne helfen zu lassen, fühlt sich laut Fachleuten bedeutend wohler in seiner Haut.

«Leben heisst wachsen», lautet ein schönes Wort. Bei vielen alten Menschen wächst das Empfindungsvermögen, sie nutzen die Zeit zum Nachdenken. Viele entwickeln ein eigentliches Talent, um die Freuden und Schönheiten im Kleinen zu entdecken und von den inneren Schätzen des Lebens zu zehren.

Wenn dazu auch noch ausreichend Kontakte und schöne Begegnungen hinzukommen, dann fühlt man sich auch im Alter wirklich anerkannt und aufgehoben. ■

DER TIPP ZUM SCHLUSS

Die deutsche Ärztin und Altersspezialistin Marianne Koch empfiehlt: eine Truppe mit den eigenen «Leibwächtern» samt Adressliste zusammenstellen, mit Helfern, die einem in der Not, bei Krankheit oder in besonderen Situationen zur Seite stehen – Freunde, Bekannte, Nachbarn, Angehörige, Enkel, aber auch professionelle Kräfte und Institutionen. Sich frühzeitig, möglichst solange man noch fit ist, darum kümmern. Die verschiedenen «Bodyguards» kommen alle unterschiedlich zum Zug. Jede und jeder hat sein Amt und ist zuständig etwa für Besorgungen, fürs Blumengießen, für die Wäsche, für handwerkliche oder administrative Dinge oder für den Zeitvertreib. Ziel ist die Erhaltung und Erhöhung der Lebensqualität.

