



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

MARLIS
PÖRTNER

GESCHENKTE
JAHRE

*Glücksmomente und
Herausforderungen ab 80*

KLETT-COTTA

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Unter Verwendung von »The Trumpington Apple« 1819 von William

Hooker, © Lindley Library, RHS, London, UK/Bridgeman Images

Gesetzt von r&p digitale medien, Echterdingen

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG,

Regensburg

ISBN 978-3-608-98062-2

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Buch ist in Dankbarkeit all den Menschen gewidmet, die mich persönlich und beruflich, über kürzere oder längere Zeit, auf meinem Lebensweg begleiten und wesentlich dazu beitragen, dass ich in diesen späten Jahren immer wieder neue Einsichten gewinnen und unverhoffte Glücksmomente erleben kann.

Inhalt

Auftakt	9
Heimkehr und Neubeginn	15
Turbulenzen und Lichtblicke	39
Eine Art Vermächtnis	61
Was ist normal?	79
Fallstricke und Sackgassen	99
Das Prinzip der Gegenseitigkeit	119
Nach dem Einschnitt	137
Schlafes Bruder?	155
Doppelspur	169

Auftakt

Noch einmal ein Buch schreiben? Muss das sein? Ist nicht alles gesagt, was ich zu sagen habe? Mit Sicherheit wird es mein letztes Buch. Das habe ich zwar schon bei den beiden vorhergehenden gedacht, doch die Wahrscheinlichkeit nimmt zu mit den Jahren und die Schaffenskraft ab. Auch mehren sich die Skrupel: Schaffe ich das überhaupt noch? Was soll es denn werden: Fachbuch, Sachbuch, Ratgeber, persönliche Rückschau? Ich weiß es nicht. Wohl keines davon oder von jedem etwas. Ich bin froh, dass andere später das im Buchgeschäft unerlässliche Einordnen übernehmen. Ich muss dann nur noch die formalen Aspekte (Zitate, Literaturangaben etc.) den entsprechenden Anforderungen anpassen. Beim Schreiben denke ich nicht in diesen Kategorien. Eigentlich erstaunlich, dass meine Bücher trotzdem (oder vielleicht gerade deshalb?) von ganz unterschiedlichen Menschen gern gelesen werden.

Meine fachlichen Überlegungen beruhen stets auf Erfahrungen, beruflichen *und* persönlichen, die ich im Kontext des Fachwissens reflektiere und weiterdenke. Triebfeder meines Schreibens sind Anliegen, die mir auf

den Nägeln brennen, Themen, Gedanken, Fragen, die in meinem Kopf herumschwirren. Einzelne Sätze kristallisieren sich heraus, die mir keine Ruhe lassen, bis ich sie aufgreife und den Faden schreibend weiterspinnne, auch wenn ich noch nicht genau weiß, wohin er mich am Ende führen wird. So war es bei jedem Buch, und so ist es jetzt wieder.

Ich möchte so etwas wie ein Fazit ziehen, aus persönlicher *und* aus fachlicher Sicht. Die beiden Bereiche durchdringen sich mehr und mehr. Was ich beruflich als wichtig erkannt und in Büchern, Weiterbildungen und Vorträgen vertreten habe in Bezug auf einen verständnisvolleren Umgang mit behinderten und alten Menschen, ist inzwischen auch für mich selber von Bedeutung. Umgekehrt sind persönliche Erfahrungen oft ein wichtiger Schlüssel zu fachlichen Erkenntnissen.

Im Umgang mit behinderten Menschen sind neue, zum Teil sehr positive Entwicklungen in Gang gekommen. Sie bestätigen und unterstützen das, wofür ich mich seit Jahren einsetze, und regen mich zum Weiterdenken an. Doch es zeichnen sich auch fragwürdige Tendenzen ab, die Anlass zur Besorgnis geben. Zu beiden Entwicklungssträngen habe ich noch einiges zu sagen. Dabei geht es mir nicht allein um dieses spezielle Fachgebiet. Meine Überlegungen beziehen sich auf jegliche Arbeit mit Menschen (sei es in Psychotherapie, Betreuung, Pflege oder Pädagogik) und auf unsere Einstellung gegenüber anderen Menschen überhaupt. Durch die Begegnung mit behinderten Menschen und ihren vielfältigen Erlebensweisen ist für mich manches sichtbar geworden – gleichsam wie durch ein Vergrö-

ßerungsglas –, was allgemein von Bedeutung ist für den Umgang mit anderen Menschen und mit sich selber.

Ich erlebe jetzt an mir, was es heißt, sich mit Beeinträchtigungen herumzuschlagen, wie es sich anfühlt, umständlicher, langsamer, weniger beweglich zu sein als andere. Ich sehe noch deutlicher als bisher, auf welche feine Nuancen es bei der Begleitung, Betreuung und Pflege von alten und/oder behinderten Menschen ankommt und wie entscheidend diese Nuancen das Wohlbefinden beeinflussen. Sie zu beachten ist ein grundlegendes Element der personenzentrierten Arbeitsweise, doch leider noch längst nicht überall selbstverständlich. Es bleibt nach wie vor viel zu tun, und solange ich kann, möchte ich meinen Teil dazu beitragen. Ich weiß, das wird nicht mehr lange sein.

Das Gefühl wächst: Ich habe getan, was ich konnte. Jetzt werden andere das Begonnene fortsetzen, lebendig erhalten und weiterentwickeln. Dass einige der Samenkörner, die ich im Lauf der Jahre ausgestreut habe, auf fruchtbaren Boden gefallen sind und zu kleinen oder größeren Pflanzen heranwachsen, erfüllt mich mit Zuversicht. Da und dort ist bereits ein stattlicher Baum daraus geworden. Manche Samenkörner beginnen gerade erst zu keimen. Andere sind verkümmert oder haben nur schwache Triebe entwickelt (die bei sorgfältiger Hege vielleicht noch wachsen könnten). Wieder andere sind gar nicht aufgegangen. Und einige vielversprechende Triebe wurden später in Bonsai Art zurechtgestutzt, verkrüppelt und bis zur Unkenntlichkeit verzerrt – leider. Ich kann es nicht ändern und finde mich damit ab – mit Bedauern zwar, doch mit zunehmender Gelas-

senheit. Umso dankbarer bin ich all den engagierten Menschen, die das, was ich angestoßen habe, in ihrem Arbeitsalltag konsequent zu verwirklichen und kontinuierlich zu verankern suchen und dazu beitragen, dass die Saat weiter aufgeht.

Noch einmal hat eine neue Etappe auf meinem Lebensweg begonnen. Wieder sind Veränderungen zu bewältigen, ist Umdenken und Neuorientierung erforderlich. Mein Hinweis »ich bin nicht mehr siebzig« wird meist irritiert oder verlegen lächelnd beiseite geschoben. Doch tatsächlich besteht zwischen siebzig und achtzig ein spürbarer Unterschied. Vielleicht macht sich der Einschnitt nicht genau zwischen 79 und 80 bemerkbar, doch er kommt unweigerlich irgendwann in diesen Jahren. Altersbedingte Beeinträchtigungen nehmen zu und fordern ihren Tribut. Der Tod ist nochmals ein Stück näher gerückt. Demnächst sterben zu müssen, ist nicht mehr nur eine verschwommene Gewissheit im Hintergrund. Es ist jetzt vorstellbar. Das ist eine markante Veränderung. Eine leise Wehmut legt sich über die verbleibende Zeit, und der Gedanke: »Vielleicht ist es das letzte Mal« ist allgegenwärtig. Das ist weder lähmend noch deprimierend, sondern gibt dem Hier und Jetzt umso mehr Bedeutung. Noch kostbarer werden die Tage, die Stunden, die immer schneller zerrinnen.

Die Zeit vergeht immer schneller, zugleich werde ich immer langsamer. Ich genieße es, mir Zeit lassen zu können, und zugleich sitzt mir das Bewusstsein im Nacken, dass nicht mehr viel Zeit bleibt für das, was ich noch tun möchte. Solche »Gegenspuren« prägen das

Leben mit über achtzig und sie verändern die Perspektiven.

Im »hohen Alter« (seltsam, diesen Begriff auf sich selber zu beziehen) wird das Leben keineswegs ärmer. Gewiss, der Lebensradius verkleinert sich, der Spielraum wird durch Beeinträchtigungen eingeschränkt. Doch zugleich erweitert sich der Horizont in diesem begrenzten Raum, weil sich der Blick für Naheliegender schärft; die kleinen Dinge, die man in jungen Jahren so leicht übersieht, werden aufmerksamer wahrgenommen und intensiver erlebt. Damit eröffnen sich unversehens neue Einsichten. Erfahrungen aus verschiedenen Lebensbereichen und Lebensphasen fließen zusammen in einen gemeinsamen Strom. Das bisher Gelebte rundet sich zu einem Ganzen und offenbart so in ganz neuer Weise seinen Sinn. Es ist sehr beglückend, das noch zu erleben.

Heimkehr und Neubeginn

Manche meiner Leser hatten es vorausgeahnt und mich mehrmals darauf angesprochen. Für mich kam es überraschend: Ich bin wieder in die Stadt zurückgezogen. Das war nicht vorgesehen. Gewiss, der Gedanke ist als Wunschfantasie in meinem letzten Buch kurz aufgetaucht, doch eine ernsthafte Absicht steckte nicht dahinter. Die hat sich erst im Sommer 2011 abgezeichnet, als ich nach einer komplizierten Schulteroperation in meiner Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt war und wochenlang in meiner ländlichen Wohnung festsaß.

Dass sich schon kurz nach der Operation eine erste leise Andeutung abgezeichnet hat, ist mir erst im Nachhinein bewusst geworden. Meine Tochter besuchte mich im Krankenhaus, wir spazierten zusammen zu dem kleinen Balkon am Ende des Flurs, wo man weit über den Zürichsee auf das gegenüberliegende Ufer bis hin zu den Schneebergen am Horizont blickte – und auf mein früheres Wohnquartier direkt unter uns. »Schön ist es hier«, sagte meine Tochter. Und da schoss mir durch den Kopf: Ich gehöre hierher – wie ein Blitzlicht, das gleich wieder erlosch. Später stellte sich heraus,

dass meine Tochter in dem Moment genau das gleiche gedacht hatte.

Erst in der Zeit danach verdichtete sich der flüchtige Gedanke allmählich zum konkreten Entschluss. Während sechs Wochen war mein rechter Arm Tag und Nacht in Schulterhöhe auf einem Keil fixiert. Das war äußerst unbequem und behinderte mich erheblich. Für alles, was nicht einhändig machbar war, brauchte ich Hilfe. Beim Duschen, Anziehen und anderen Alltagsverrichtungen war ich auf ambulante Pflegedienste angewiesen. Die Frauen machten ihre Sache sehr gut, lästig war nur, dass sie vorher nie genau sagen konnten, wann sie kommen würden. Manchmal verträdelte ich den halben Vormittag mit Warten. Ein Glück, dass ich wenigstens allein zur Toilette gehen und das Zähneputzen, etwas mühsam zwar, mit der linken Hand bewältigen konnte, sodass ich den Pflegedienst nur einmal am Tag in Anspruch nehmen musste. Um die Mittagszeit kam fast immer jemand vorbei, meistens meine Tochter oder dann mein Sohn, einer der Enkel oder auch mal Freunde. Sie kauften für mich ein, bereiteten das Essen zu und richteten die Überbleibsel der reichlich bemessenen gemeinsamen Mahlzeit so her, dass ich sie später noch einmal aufwärmen und problemlos mit einer Hand essen konnte. Wie sehr man im Alltag ständig beide Hände braucht, wurde mir erst jetzt so richtig bewusst.

Schön war es, spontane nachbarschaftliche Hilfe zu erleben. Als meine Wohnungsnachbarin mich mit dem fixierten Arm sah, anerkundete sie sich sofort, mir alle paar Tage die Haare zu waschen, sie sei dafür mit allem Nötigen eingerichtet. So erfuhr ich, dass sie früher einen

eigenen Coiffeursalons geführt hatte, den sie aufgeben musste, als die Liegenschaft verkauft und ihr Mietvertrag gekündigt wurde. Bezahlbare neue Räumlichkeiten hatte sie nicht gefunden und sich eine andere Arbeit suchen müssen. Für den Eigengebrauch hatte sie im kleinen Abstellraum ihrer Wohnung eine professionell ausgestattete Mini-Coiffeurkabine eingerichtet. Das war natürlich sehr angenehm für mich. Anstatt mir die Haare beim Duschen von den ambulanten Pflegerinnen waschen zu lassen, was ziemlich mühsam war, konnte ich mich hier bequem hinsetzen und von der Nachbarin fachkundig bedienen lassen. Dass wir dabei ins Gespräch kamen und uns ein wenig näher kennenlernten, war eine schöne Zugabe.

Dreimal in der Woche musste ich zur Physiotherapie am anderen Ende des angrenzenden Städtchens. Das nahm fast den ganzen Vormittag in Anspruch, obwohl die Sitzungen nur 25 Minuten dauerten. Doch die Zeiten waren nicht mit den (spärlichen) Busverbindungen vereinbar. Langes Warten vor und nach der Behandlung ließ sich nur umgehen, wenn ich ein Taxi nahm, was mit erheblichen Kosten verbunden war. Ich leistete es mir trotzdem gelegentlich. Meine Bitte, die Behandlungszeiten besser auf den Busfahrplan abzustimmen, stieß bei der Physiotherapeutin auf taube Ohren. Offenbar war ich die einzige Patientin ohne Auto.

Abgesehen von diesen »Ausflügen« war mein Radius auf die unmittelbare Umgebung beschränkt, die mir in diesen Sommerwochen besonders steril und öde vorkam. Es war Ferienzeit, die Siedlung wirkte wie ausgestorben. Viel unternehmen konnte ich nicht, denn auf

keinen Fall durfte ich einen Sturz riskieren. Abstecher nach Zürich waren zu riskant, dem Gedränge im Zug und auf den Bahnhöfen fühlte ich mich nicht gewachsen. Der kompakte Keil unter dem Arm beeinträchtigte mein Gleichgewicht, sodass ich beim Gehen sehr unsicher war. Größere Spaziergänge waren ohne Begleitung nicht ratsam. Mit dem Bus zum nahe gelegenen See fahren, schwimmen – daran war nicht einmal zu denken. Das alles schlug mir mit der Zeit aufs Gemüt. Ich war dankbar für jeden Besuch, der etwas Abwechslung brachte. Die meiste Zeit verbrachte ich in meiner Wohnung. Das einhändige Schreiben auf dem Laptop war mühsam. Um ein Buch zu halten hätte ich beide Hände gebraucht. Doch dank eines Lesegeräts, das mir mein Sohn mitbrachte und das sich bequem mit einer Hand halten ließ, konnte ich wenigstens lesen. Ein Glück – es wäre schlimm für mich gewesen, nicht mehr lesen zu können. Meist lese ich lange abends im Bett. Selbst wenn ich noch so müde bin: Ohne zu lesen, und seien es nur ein paar Seiten, kann ich nicht einschlafen – was natürlich nicht heißt, dass ich nur zum Einschlafen lese.

Im Spätsommer stieß ich in der Zeitung auf einen Artikel über neue, sehr fortschrittlich konzipierte städtische Alterswohnungen in Zürich, mit Internetanschluss in jeder Wohnung, eigener Küche, Hauswart sowie ambulantem Pflegedienst im Haus. Ob sich da eine Möglichkeit auftat, wieder in die Stadt zu ziehen? Vielleicht sollte ich mich schon mal vorsorglich anmelden? Die Wartelisten waren lang, es gab mehrjährige Wartezeiten.

Mein Sohn fand die Idee gut, riet mir aber, es unbe-

dingt auch auf dem freien Wohnungsmarkt zu versuchen Das war schon deshalb notwendig, weil man sich offenbar für eine Alterswohnung nur anmelden konnte, wenn man bereits in der Stadt wohnte. Ich begann regelmäßig eine einschlägige Internetseite zu konsultieren. Und siehe da, es dauerte nicht lange, bis ich auf ein verlockendes Angebot stieß, im selben Stadtviertel, in dem ich zuvor lange gewohnt hatte. Das Haus wurde gerade umgebaut und alle Wohnungen neu hergerichtet. Die Pläne sahen gut aus. Ich meldete mich bei der Immobilienfirma und reichte die nötigen Unterlagen ein. Kurz nachdem ich den Keil unter meinem Arm losgeworden war, konnte ich in Begleitung meines Sohnes die Wohnungen im Rohbau besichtigen. Selbst in diesem unfertigen Zustand gefielen sie mir ausnehmend gut. Dass sie erst im Februar des folgenden Jahres bezugsfertig sein würden, war nur von Vorteil, denn für einen sofortigen Umzug war ich noch gar nicht bereit. Eine der Wohnungen erschien mir auf Anhieb die richtige, ich bewarb mich darum und – ein kleines Wunder angesichts der angespannten Lage auf dem Wohnungsmarkt – bekam umgehend den Mietvertrag zugeschickt. Die Zeit der Rückkehr war gekommen.

DER WEGZUG vor vier Jahren war keine Fehlentscheidung. Die Herausforderung, mich in der so ganz anderen ländlichen Umgebung völlig neu orientieren zu müssen, hat mich Abstand gewinnen lassen von den vertrauten Lebensumständen und mich davor bewahrt, ständig Vergleiche zu ziehen. Das hat mich offener gemacht für Neues. So ist die Rückkehr nach Zürich nicht

nur ein Heimkommen in vertraute Gefilde, sondern ebenso sehr ein Aufbruch zu neuen Entdeckungen.

Seit ich wieder in der Stadt wohne, vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht mindestens einmal denke: »Wie schön es hier ist!« und »Wie gut es mir geht!« Dass die Entscheidung richtig war, wusste ich vorher. Doch diese immer wieder aufblitzenden intensiven Glücksmomente sind ein unerwartetes Geschenk, über das ich staune.

Es ist, als hätten mich die vier Jahre Abwesenheit neu sehen gelehrt. Wenn ich mit dem Tram in die Innenstadt fahre, bezaubert mich der Blick von der Quaibrücke über den See und seine Ufer jedes Mal aufs Neue. Manchmal reicht er, strahlend blau und klar, bis hin zu den Schneebergen am Horizont, an anderen Tagen schimmert er, nebel- oder wolkenverhangen, in sämtlichen Grauschattierungen und lässt die Uferumrisse nur verschwommen ahnen. Ich kenne diese Bilder von Kindheit an, doch mir scheint, dass ich ihre Schönheit erst jetzt wirklich zu schätzen weiß. Vielleicht war sie zu gewohnt und zu selbstverständlich gewesen. Ich sehe die Stadt, in der ich fast mein ganzes Leben verbracht habe, jetzt mit ganz neuen Augen.

In den letzten Jahren vor meinem Umzug aufs Land hatte ich die vielen Veränderungen rundherum bedauert und kritisiert, das Verschwinden der meisten kleinen Läden zum Beispiel. Das bedaure ich zwar immer noch, aber mir fallen jetzt mehr die auf, die immer noch da sind. Und ich entdecke durchaus auch positive Seiten des Wandels. Die Kreuzung, in deren unmittelbarer Nähe ich wohne, bis vor wenigen Jahren noch nichts

Besonderes, hat sich inzwischen zu einer Art »Dorfplatz« entwickelt und ist mit mehreren Cafés und Restaurants zu einem beliebten und belebten Treffpunkt geworden. Verschiedene Tram- und Buslinien sorgen für gute Verbindungen in alle Richtungen.

Ich staune immer noch, wie bequem ich hier überall mit dem Tram hinkomme. Ich muss nicht mehr wie in S. darauf achten, den Bus ja nicht zu verpassen, weil sonst der ganze Zeitplan durcheinander geriet. Dort fuhr der nächste Bus eine halbe Stunde später oder je nachdem, wo ich hinmusste, sogar erst wieder in einer Stunde, nach neun Uhr abends stellten einzelne Linien den Betrieb ganz ein. Wie sehr uns die Stadt in dieser Hinsicht verwöhnt, realisieren wir oft gar nicht mehr. Beschämt ertappte ich mich neulich dabei, wie ich ungehalten wurde, als abends um halb zehn die Anzeigetafel am Bellevueplatz das nächste Tram »erst« in zehn Minuten ankündigte. Unglaublich, wie schnell man sich an Bequemlichkeiten gewöhnt und sie für selbstverständlich nimmt. Als ob es ein Problem wäre, zehn Minuten zu warten. Ganz abgesehen davon, dass auf der anderen Seite des Platzes, wo die zweite Linie in meine Richtung fährt, schon nach zwei Minuten das nächste Tram kam!

Es gefällt mir, »mittendrin« zu wohnen. Die ländliche Ruhe, die ich eigentlich zu schätzen und zu suchen glaubte, war wohl auf die Dauer doch eher lähmend. Jedenfalls wundere ich mich selber, wie wenig mich der Lärm hier stört. Der ist manchmal erheblich: Sommerwetter, im Café nebenan sitzen die Leute bis spät in der Nacht draußen, auf Bildschirmen im Freien werden

Sportanlässe übertragen. Kaum ist eine Fußball-EM vorbei, kommt eine Olympiade, und bald ist schon wieder eine WM fällig. Auf der Terrasse des Cafés ist ein Großbildschirm befestigt, auf dem sogar die Leute an den Tischen vor dem Café gegenüber das Geschehen über die Straße hinweg bis tief in die Nacht verfolgen. An gelegentlichen Aufschreien lässt sich erraten, dass wieder einmal ein Tor geschossen oder ein Sieg errungen wurde.

Alles, was ich brauche, ist in wenigen Schritten erreichbar, Coop und Migros gleich gegenüber, um die Ecke die Post, an der anderen Ecke die Apotheke – wo mich die Apothekerin nach all der Zeit gleich wiedererkannt und freudig begrüßt hat. Ein paar Straßen weiter konnten sich eine alteingesessene Metzgerei und ein Reformhaus weiterhin halten. Und im näheren Umkreis gibt es tatsächlich noch drei (neuerdings sogar vier!) Bäckereien. Der See ist in fünf Minuten zu Fuß erreichbar, drei Tramstationen weiter bin ich beim S-Bahnhof und beim Opernhaus, nach zwei weiteren Stationen schon im eigentlichen Zentrum an dem Platz, wo zweimal in der Woche der Markt mit seiner überwältigend reichhaltigen Auswahl an Produkten aus der Region stattfindet. Manchmal komme ich mir vor wie im Schlaraffenland – nicht nur kulinarisch, sondern vor allem wegen des vielfältigen kulturellen Lebens rundherum. Oper, Konzerte, Theater, Museen bieten eine Fülle von Anregungen. Alles ist nah und leicht erreichbar. Ganz gleich, ob man von diesen Möglichkeiten viel oder wenig Gebrauch macht, allein dass sie da sind prägt die Atmosphäre der Stadt und hat eine belebende Wirkung.