

# DEADLINES - Begegnungen mit dem Alter

Von Georg Rittstieg

## Buchbeschreibung

„Alt zu werden ist nichts für Feiglinge“, sagen viele alte Menschen. Ist das Alter in einem modernen Land wie Deutschland wirklich Horror pur? Wofür dann der Kampf des Lebens, wenn dann am Ende nur noch der Untergang wartet? Wird so geredet, weil zu Jam-mern einfach angesagt ist, oder ist es die Realität? Fragen wir doch die Alten. Erleben wir sie, anstatt nur über sie zu sprechen. Hören wir ihnen zu und lernen von den Alten. Praxis statt Theorie. Der Autor und Berater Georg Rittstieg nutzt die zahlreichen Begeg-nungen mit alten Menschen und denkt darüber nach, was er hört und erlebt. Von Tränen bis zu schallendem Gelächter ist alles dabei.

## Über den Autor

Der „junge Mann“, wie er von vielen alten Men-schen liebevoll genannt wird, lebt in Hamburg, manchmal in Graz, heißt Georg Rittstieg und ist Mit-arbeiter bei einem Hamburger Hausnotruf. Seinen achtseitigen Lebenslauf verschweigt er hier lieber und gibt sich neben seiner Arbeit am Liebsten Oliven, Käse und Baguette hin. Dabei denkt er am leichtesten über das nach, was ihn das Leben heute wieder gelehrt hat.

# DEADLINES - Begegnungen mit dem Alter

Von Georg Rittstieg

1. Auflage

Frühjahr 2023

## Impressum

© 2023 Georg Rittstieg

ISBN Softcover: 978-3-347-90783-6

ISBN Hardcover: 978-3-347-90786-7

ISBN E-Book: 978-3-347-90787-4

ISBN Großschrift: 978-3-347-90793-5

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH

An der Strusbek 10

22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Hinweis: Fast sämtliche Namen in diesem Buch, außer meinem eigenen, sind aus Gründen des Datenschutzes frei erfunden.

# Widmung

Ich widme dieses Buch all den alten und alt werdenden Menschen da draußen: möget ihr in Würde altern.

Ich widme dieses Buch allen beteiligten Helferinnen und Helfern: Pflegekräfte, Rettungsdienste und Ärzte.

Und ich widme dieses Buch meinem Hausnotrufteam: Meine Arbeit, meine Begegnungen vor Ort und meine Erlebnisse, die ich in diesem Buch schildere, wären nicht möglich, ohne ein großartiges Team dahinter. Hausnotruf geht nicht alleine.

## Bilder

Autorenbilder: <https://www.kanizaj-marija.com/>

Umschlagbild: Georg Rittstieg



## Inhaltsverzeichnis

Von alten Ideen und bewegenden Momenten -	
Warum dieses Buch?	10
Wovon reden wir hier überhaupt?	14
Haben wir wirklich Angst vor dem Tod? Oder vor dem Altwerden?	17
Vergessene Tagesmeldung	21
Karma is a bitch	25
Es beginnt und endet gleich: Mit der Windel	31
Früher war alles besser. Wirklich?	34
Ihr schiebt eure Alten ab	40
Ich will in Ruhe sterben und nicht im Stress	45
Es geht um die Würde	49
Begegnungen	54
Der Schlüssel passt nicht	55
Ich bin heute ein Schlitzohr	62
Auch die Zeit wird alt	66
Halbtot, aber gut drauf	69
Und vergiss nicht, zu frühstücken	73
Wenn die Familie am anderen Ende der Welt lebt	76
Was man alles verlieren kann	80
Seit heute dement	83
Weil es mir eine Ehre war	87
Voll aus der Kurve geflogen?	92

Habachtstellung beim Hausnotruf	95
Wenn die Luft so richtig brennt	99
Witzigste Frage des Jahres	103
Die sollen alle gehen	106
"Man muss ja zufrieden sein!"	109
<b>HÖREN SIE MICH?</b>	<b>111</b>
Ich weiß nicht, wo mein Hausnotruf ist	114
Ich hab' den Text vergessen	119
Von schiefen Regalen und fehlenden Zigaretten	120
Was soll er denn sonst machen?	125
Zum Sterben zu einsam	130
Krank oder arrogant	134
Wir werden manipuliert	138
Weil es mir schon wieder eine Ehre war	143
Muss ja. Wirklich?	150
Und dann begegnete ich der Wut	153
Er ging, ohne Tschüss zu sagen	167
Krank bis der Arzt kommt	171
Ich weiß nicht, wohin	177
Nicht einen einzigen Tag	182
Kurz vor Schluss	191
Wann wird es endlich anders?	192
Die Übersehenden	199
Hast Du Lust auf Dialog?	204

Ich bin fertig	207
Danke	211
Bücher	215
Links	217

# Einleitende Gedanken

# Von alten Ideen und bewegenden Momenten - Warum dieses Buch?

Er beendete das Telefonat und legte auf.

Still schaute er traurig in Richtung Klavier und schwieg.

So einen Ausdruck in meines Vaters Gesicht hatte ich noch nie zuvor gesehen. Grau in der Farbe, irgendwie eingefallen. Es war nicht nur still, weil er nichts sagte, sondern sein Ausdruck war insgesamt still. Weder freudig noch traurig. Sondern irgendwo dazwischen. Leer? Ratlos? Ich war nicht mal sicher, ob sich da nicht sogar eine Träne bildete.

Mein Vater hatte mit seiner Mutter telefoniert: Gemeinsam hatten sie Überlegungen angestellt, ob sie nicht bald in ein Altenheim ziehen würde. Für meinen Vater ein unerträglicher Gedanke: Alt zu werden. Abhängig zu werden. Abschied nehmen zu müssen. Also war die Alternative, dass wir als Familie ein neues

Haus suchen und gemeinsam mit meiner Oma dort einziehen. So könnten wir füreinander da sein

Für seine Mutter ein charmanter und zugleich unmöglicher Gedanke. Sie wollte niemanden belasten, niemandem im Wege stehen. Es musste eine andere Lösung gefunden werden.

Für meinen Vater die einzige sinnvolle Alternative: Gemeinsam wohnen. Seine Mutter gehörte nicht in ein Altenheim.

Das wirkliche Thema kam dann ans Licht, als wir gemeinsam nachdachten: Es ging ums Alt werden. Es ging um dunkle Flure, schlechtes Essen, leere Gespräche vor tonlosen Sendungen im Fernsehen. Es ging um die Unmöglichkeit, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Kurz: Mein Vater, selbst keine 40 mehr, hatte Angst vor dem Altenheim. Für ihn kam die Vorstellung, selbst in einem Altenheim zu landen einem Drama in wenigen Akten gleich: Abgeschoben in die Aussichtslosigkeit, sinnloses Warten auf die letzten Stunden.

Alt werden. Nicht mehr können. Neben dem Tod selbst eines der wenigen Themen, das uns alle angeht. Egal wie sehr wir ausweichen. Und wir weichen aus. Weil die Vorstellung, alt zu werden und im Heim zu

landen, weniger charmant ist als die, des ewigen Lebens in Saus und Braus. Denke ich nicht daran, werde ich ja vielleicht verschont. Oder es erwischt einfach die Nachbarn.

Schon früh war ich im Rettungsdienst engagiert. Hatte viele alte Menschen als Patienten, sah und erlebte bewegende Schicksale. Erzählte, tief bewegt, meinen Freunden davon. Auch sie waren bewegt und wollten, dass ich all das aufschreibe. Mit der Idee konnte ich damals wenig anfangen. Was sollte ich denn aufschreiben und warum überhaupt ich?

Nun: Ideen brauchen manchmal Zeit. Wollen reifen. Wollen selbst alt werden, bevor sie genug Glanz haben. Und jetzt, viele Jahre später, ist diese Idee gereift und tatsächlich schon alt. Dafür ist sie mittlerweile besonders aktuell. Mein Buch ist da.

Ausgelöst durch bewegende Begegnungen mit alten Menschen, ich bin Mitarbeiter bei einem großen Hamburger Anbieter für Hausnotrufsysteme, will die alte Idee endlich raus ans Licht. Will erzählt werden, will berichtet werden und, wenn es gut läuft, bewegen. Nachdenklich machen und anregen. Amüsieren und weinen machen, aufstehen lassen und Perspektiven verändern.

Ja, ein viel zu hoher Anspruch, das ist mir bewusst. Noch etwas kommt hinzu: Ich mag jene Herrschaften nicht, die mit erhobenem Zeigefinger durch unser Leben mäandern und mit dem Ausdruck eines Gurus verzückt verkündigen, wie denn zu leben sei.

Wie Leben geht, weiß ich selbst oft genug nicht. Und viel zu hohe Ansprüche neigen dazu, schief zu gehen. Außerdem stimme ich Miriam zu (ich erzähle noch von ihr), wenn sie sagt, sie wolle nicht im Stress sterben, sondern in Ruhe. Also mache ich es jetzt so:

Mein Buch ist ein Dialog mit meinem inneren Du. Ich erzähle diesem Du von dem, was ich erlebe. Und dann reflektiere ich auch noch darüber. Was all das mit mir zu tun hat. Du kannst daran teilhaben oder Dich auch selbst angesprochen fühlen.

Lass Dich hineinfallen in die Momente meines Lebens.

Lache und weine mit mir. Und spüre einfach. Wir denken viel zu oft und fühlen zu selten.

Mögen Dich meine geliebten alten Menschen auch berühren.

Georg Rittstieg  
Hamburg im Frühjahr 2023

# Wovon reden wir hier überhaupt?

Manchmal schnackt er über den Hausnotruf, dann wieder über die Pflege und dann wieder über tektonische Plattenverschiebungen. Was ist denn jetzt bitte was? Lass mich kurz eine Begriffsbestimmung machen:

## Hausnotruf

Wenn Menschen älter werden, gehören sie ins Heim. So wird gerne geredet. Und es ist ein blöder Gedanke, denn älter zu werden bedeutet auch, selbständiger bleiben zu wollen, wie schon das ganze Leben lang. So lange es geht, in den eigenen vier Wänden leben, zu Hause also, dort wo sie sich auskennen und wohl fühlen. Im Alter bauen die Körper unterschiedlich ab: Manche leiden eher im Hirn, manche haben körperliche Mäleschen und manche haben alles zusammen, wenige haben nichts und sind mehr oder weniger fit.

Was passiert aber, wenn ein älterer Mensch in den eigenen vier Wänden stürzt und nicht alleine wieder auf die Beine kommt? Selten stürzt man mit dem Telefon in der Hand. Es ist schon vorgekommen, dass dann alte Menschen so über 12 Stunden auf dem Boden lagen, bis zufällig die Pflege kam oder die liebe Verwandtschaft.

Das muss nicht sein. Die Alternative: „Der Knopf“. Damit ist ein sog. Hausnotrufgerät gemeint. Ein Apparat, angeschlossen an die Telefonleitung oder an den Router, wahlweise mit eigener SIM-Karte ausgestattet, wenn es kein Festnetzgerät mehr gibt. Dazu gehört dann auch der kleine Knopf, den man am Handgelenk tragen kann oder um den Hals gehängt hat.

Kommt es etwa zum Sturz, drückt man den kleinen Knopf, der das Hauptgerät informiert, welches dann sofort Kontakt zur Zentrale herstellt. Die Zentrale ist 24 Stunden am Tag, an sieben Tagen die Woche mit Mitarbeiter:innen besetzt, die sich dann erkundigen, was passiert ist.

Kam es beim Sturz zu Verletzungen, wird der Rettungsdienst informiert. Ist nichts weiter passiert und der gestürzte Mensch hat ein sog. Schlüsselpaket

gebucht, wird eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter zur Aufstehhilfe entsendet. Haben wir keine Schlüssel, wird die Kontaktliste informiert, etwa Nachbarn oder Familie.

### Pflege

Warum ist hier auch von der Pflege die Rede, wo ich doch aus dem Hausnotruf komme? Zum Einen, weil wir in unserer Arbeit für alte Menschen auch immer wieder Schnittpunkte mit Pflegeeinrichtungen haben, und zum Anderen ist es so:

Wer einen Pflegedienst aufbaut, ist gesetzlich verpflichtet, telefonisch Tag und nacht erreichbar zu sein. Das kann kaum ein Pflegedienst leisten. Daher sind zahlreiche Pflegedienste in der Zeit von 16:00h bis 8:00h telefonisch auf unsere Zentrale geschaltet. So tauchen wir natürlich zumindest am Telefon sehr tief in das Thema Pflege ein. Überdies haben wir jede Nacht Pfleger:innen im Einsatz, die auch pflegerische Notfälle übernehmen.

### Plattentektonik

Von der bekannten Plattentektonik ist in diesem Buch tatsächlich gar nicht die Rede. Keine Sorge. Warum ich es oben benannt habe, weiß ich auch nicht so genau.

# Haben wir wirklich Angst vor dem Tod? Oder vor dem Altwerden?

Ob wir vor dem Altwerden Angst haben oder vor dem Tod selbst, ist eigentlich unerheblich: Wir können beides nicht verhindern. Zumindest den Tod nicht.

Und doch begegnet mir diese Angst in meinem Umfeld fast ständig. Als ich im Rettungsdienst und im KIT (Kriseninterventionsteam) arbeitete, wurde ich oft gefragt, wie ich mit dem Tod klarkomme.

Jetzt arbeite ich für den Hausnotruf und werde gefragt, wie ich mit dem Altwerden klar komme.

Vor allem mit dem Tod beschäftige ich mich seit über dreißig Jahren intensiv, privat wie auch beruflich. Und ich habe den Tod als die Inkarnation reinster Liebe erlebt. Darüber schreibe ich in einem anderen Buch, ich will das hier nicht zu sehr aufblasen. Der Tod war nie mein Feind, nein, er wurde sogar mein

Freund und ein wichtiger Ratgeber. Nicht in Fragen meines persönlichen Sterbens, sondern eher in Fragen des Lebens: Etwa was darf oder soll sterben, damit etwas anderes, Neues, leben kann?

Dann sind zahlreiche Bücher dazu geschrieben worden, u.a. „Fünf Dinge, die Sterbende am Meisten bereuen“. Eine Hospizschwester, Bonnie Ware, berichtet hier, was sie von Sterbenden gelernt hatte. Ein faszinierendes und nachdenklich machendes Werk. Viele Menschen haben es gelesen und für sehr gut befunden. Frage ich dann, was sie davon umsetzen, wenn sie es so gut finden, kommt fast immer die Antwort, keine Zeit dafür zu haben. Erstaunlich, denn eines der fünf Dinge in diesem Buch ist: Keine Zeit gehabt zu haben.

Andere feiern die berühmte Rede Steve Jobs vor Studierenden. Da spricht er von seiner eigenen schweren Erkrankung und was der nahende Tod ihn lehrte. Diese Rede ging um die Welt. Rate, was davon diejenigen umsetzen, die die Rede feiern: nichts.

Frage ich, wer sich mit seiner eigenen Sterblichkeit auseinandergesetzt hat, kommt auch fast nie eine Antwort.

Der Tod also, so lerne ich immer wieder, existiert nicht. Und wenn, betrifft er nur die Anderen. Schon eigenartig. Es zeigt mir, wie sehr unsere Leistungsgesellschaft den Tod ausklammert. Etwas negiert, was unumgänglich ist. Klar, dass dann ein *carpe diem* leben zu wollen sinnlos ist. Wenn der Tod nicht existiert, brauche ich natürlich den Tag auch nicht zu nutzen. Ich habe ja noch endlos viele Tage vor mir, außerdem ist das Leben ja kein Wunschkonzert.

Wie schnell sich das mit den endlosen Tagen als Irrtum herausstellen kann, habe ich in Rettungsdienst und KIT oft genug erlebt. Aber klar, das betrifft nur die Anderen.

Um genau zu sein, jetzt wird es hardcore philosophisch, ist der Tod, so wie wir ihn hier in Europa denken, ohnehin nur eine Illusion. Aber darauf gehe ich in einem anderen Buch genauer ein.

Die Nummer mit dem Altwerden ist ähnlich gelagert. Daran will auch niemand denken. Wer hat schon Lust darauf, gebrechlicher zu werden, kränklicher, angewiesener auf Dritte? Nicht mehr gut hören zu können, die Augen könnten schwächer werden, oder oder. So höre ich diesen Satz fast täglich:

„Eines sage ich Ihnen: Alt zu werden ist nichts für Feiglinge!“

Das glaube ich sofort. So oder so kann das Alter mit einer großen Würde daherkommen. Altern in Würde. Trotz allem. Erhobenen Hauptes annehmen, was kommt. Vielleicht ist das die Kunst des Lebens? Würde.

Eine Würde, die ich mir selbst verleihe im Alter und sie lebe.

Und eine Würde, die ich in der Begegnung dem alten Menschen erweise.

Würde, so scheint es mir, ist etwas Gegenseitiges. Die Würde kann sich gegenseitig genommen oder verliehen werden.

Auch darum wird es in diesem Buch gehen.