

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 Jammern 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 Begegnungen 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 Menschen liebevoll genannt wird, lebt in Hamburg, manchmal in Graz, heißt Georg Rittstieg und ist Mitarbeiter 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, Deutsch-
land.

Hinweis: Fast sämtliche Namen in diesem
Buch, außer meinem eigenen, sind aus Grün-
den 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, Ret-
tungsdienste 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.kanizajmarija.com/>

Umschlagbild: Georg Rittstieg



Inhaltsverzeichnis

Von alten Ideen und bewegenden Momenten

- Warum dieses Buch? 13

Wovon reden wir hier überhaupt? 20

Haben wir wirklich Angst vor dem Tod? Oder
vor dem Altwerden? 25

Vergessene Tagesmeldung 31

Karma is a bitch 36

Es beginnt und endet gleich: Mit der Windel
45

Früher war alles besser. Wirklich? 49

Ihr schiebt eure Alten ab 57

Ich will in Ruhe sterben und nicht im Stress
64

Es geht um die Würde 70

Begegnungen 78

Der Schlüssel passt nicht 79

Ich bin heute ein Schlitzohr 90

Auch die Zeit wird alt	96
Halbtot, aber gut drauf	101
Und vergiss nicht, zu frühstücken	108
Wenn die Familie am anderen Ende der Welt lebt	112
Was man alles verlieren kann	117
Seit heute dement	121
Weil es mir eine Ehre war	127
Voll aus der Kurve geflogen?	134
Habachtstellung beim Hausnotruf	138
Wenn die Luft so richtig brennt	144
Witzigste Frage des Jahres	150
Die sollen alle gehen	154
"Man muss ja zufrieden sein!"	159
HÖREN SIE MICH?	162
Ich weiß nicht, wo mein Hausnotruf ist	167
Ich hab' den Text vergessen	174

Von schiefen Regalen und fehlenden Zigaretten	175
Was soll er denn sonst machen?	182
Zum Sterben zu einsam	189
Krank oder arrogant	195
Wir werden manipuliert	201
Weil es mir schon wieder eine Ehre war	208
Muss ja. Wirklich?	219
Und dann begegnete ich der Wut	223
Er ging, ohne Tschüss zu sagen	246
Krank bis der Arzt kommt	251
Ich weiß nicht, wohin	259
Nicht einen einzigen Tag	265
Kurz vor Schluss	280
Wann wird es endlich anders?	281
Die Übersehenen	291
Hast Du Lust auf Dialog?	298
Ich bin fertig	302

Danke	307
Bücher	313
Links	316

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 einzig 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, selbständig 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