

Blaues Kreuz Schweiz (Hrsg.)

# Voll im Wind

Geschichten von A wie Altersheim  
bis Z wie Zwetschgenschnaps

Das Projekt wird vom Nationalen Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.

Für Begleitpersonen stehen unter [www.blaueskreuz.info/gesundheit-im-alter](http://www.blaueskreuz.info/gesundheit-im-alter) weitere Fachinformationen zu den Themen des Buches bereit.

## Impressum

© 2020 Blaukreuz-Verlag, Bern  
[www.blaukreuzverlag.ch](http://www.blaukreuzverlag.ch)

Cover-Illustration: Tom Künzli, TOMZ Cartoon & Illustration, Bern  
Lektorat: Cristina Jensen, Blaukreuz-Verlag  
Satz und Gestaltung: Stephan Cuber, diaphan gestaltung, Liebefeld  
Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-85580-549-5

# Inhalt

- 6 Vorwort
- 8 Die sprechende Kastanie ♪ *Franz Hohler*
- 10 Das Kleingedruckte ♪ *Gina Bucher*
- 15 Schmetterlinge schlafen nicht ♪ *Monica Cantieni*
- 25 Frühstücksgedanken ♪ *Dagmar Schifferli*
- 30 In unserem Haus ♪ *Susanne Mathies*
- 34 Bittere Sirup ♪ *Nina Hurni*
- 43 Gesund altern: Eine Betrachtung ♪ *Nora Dubach*
- 49 Das Cellokonzert ♪ *Regula Portillo*
- 56 Die Flugbegleiterin ♪ *Silvia Gillardon*
- 62 Das Wiener Dekameron ♪ *Christoph Braendle*
- 70 Das Glöcklein ♪ *René Oberholzer*
- 72 Altersstarrheit ♪ *Konrad Pauli*
- 75 Klage in Briefen ♪ *Dominik Riedo*
- 82 E Troum ♪ *Elisabeth Zurbrügg*
- 85 Ameisen füttern ♪ *Dorothe Zürcher*
- 89 Nimmermüde ♪ *Dmitrij Gawrisch*
- 96 Alles den Bach runter ♪ *Daniel Badraun*
- 104 Auf dem Trotti zurück in die Zukunft ♪ *Silvia Ittensohn*
- 111 Nümme ärscht gno wärde ♪ *Ursula Meier-Nobs*
- 116 Spiel des Lebens ♪ *Patrick S. Nussbaumer*
- 125 Und er bewegt sich doch ♪ *Sven Süs*
- 133 Die schönste Erinnerung ♪ *Franz Hohler*
- 135 Informationsteil



## Vorwort

Dies ist ein Buch mit Geschichten. Ein Buch mit wahren und erfundenen, «gewöhnlichen» und auffälligen Geschichten. Alle handeln sie von Veränderungen im Alter, von den Freuden und Leiden des Alterns.

Glücklich älter werden, gesund älter werden – wer möchte das nicht? In einer der Geschichten unterstützt Kevin, der Zivi, den älteren Herrn Wagner beim Verwirklichen seines Traumes. Was den Herrn Wagner glücklich macht, sei an dieser Stelle nicht verraten! In einer anderen Geschichte zählt eine ältere Frau auf, was es braucht, um gesund zu bleiben: täglich eineinhalb Liter Wasser trinken und Freude am Leben haben. Und was braucht es Ihrer Meinung nach?

Wir begegnen in den Geschichten älteren Menschen, denen der Wind grad mit voller Wucht entgegenbläst. Sie stecken in Krisen, müssen Abschied nehmen; sie fühlen sich einsam, sie sind auf Hilfe angewiesen oder sie trinken über den Genuss hinaus. Krisen überwinden, körperliche und psychische Beeinträchtigungen akzeptieren und das Leben trotzdem lieben – das ist ihre Herausforderung.

Die Geschichten nehmen Themen wie Altersbilder, Sucht (Alkohol und Medikamente), Bewegung und Ernährung, Veränderung und Einsamkeit, Liebe und Sexualität, Selbstbestimmung und Abhängigkeit, Träume und Ziele, Depression und Demenz, Tod und Sterben sowie Lebensübergänge und finanzielle Unterstützung im Alter lustvoll und ohne zu moralisieren auf. Ein herzlicher Dank geht an die Autorinnen und Autoren für ihre Geschichten; diese

helfen den Begleitpersonen von älteren Menschen, Probleme oder ungesunde Verhaltensweisen anzusprechen. Um sie in einem zweiten Schritt aktiv anzugehen. Die Autorinnen und Autoren haben den Auftrag erhalten, mit ihren Geschichten Türen zu öffnen – zu Gedanken, Gesprächen und Anteilnahme. Die Geschichten eignen sich besonders zum Vorlesen: ob durch Angehörige, Freiwillige, Pflegefachpersonal oder Aktivierungsfachleute.

Falls Sie vorlesen, sei Ihnen ans Herz gelegt: Widmen Sie dem Vorlesen genügend Zeit, sodass Gespräche entstehen können und zeitlich Raum haben. Fragen Sie nach dem Erleben der Zuhörenden. Vielleicht bereiten Sie sich auf eine Vorleseinheit vor, indem Sie den passenden Informationsbeitrag zum Themenkreis der ausgewählten Geschichte bearbeiten? Im Informationsteil finden Sie Wissenswertes zu den Themenkreisen, angereichert mit Tipps, Vorschlägen und Ideen. Zusätzlich gibt es weitere Infos mit Hinweisen auf Beratungsstellen, Websites oder Plattformen.

Der Informationsteil wurde von zwei Sozialarbeiterinnen bzw. Mitarbeiterinnen des Instituts Alter der Berner Fachhochschule, Michelle Bütikofer und Kathy Haas, verfasst. Er stützt sich auf das vom Bundesamt für Gesundheit und von der WHO vertretene Verständnis von Gesundheit im Alter, wonach ein guter Umgang mit körperlichen und psychischen Einschränkungen zu Wohlbefinden und hoher Zufriedenheit führt.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und Vorlesen der Geschichten. Auf dass sie gute Impulse und fruchtbare Anregungen geben!

*Susanne Kast, Institut Alter der Berner Fachhochschule*



# Die sprechende Kastanie

FRANZ HOHLER

---

Ein alter Mann lebte ganz allein in einem kleinen Haus. Er hiess Pietro, und seine Frau war schon lange tot. Kinder hatte er keine, und seine gleichaltrigen Freunde waren fast alle gestorben.

Am liebsten sprach er von früher, aber niemand hörte ihm zu. Die meisten Leute sassen lieber vor dem Fernseher und schauten sich Kriege, Überschwemmungen und Vulkanausbrüche an. Aber ob der neue Pfarrer damals ins Dorf gekommen war, bevor der Schäfer Oreste gestorben war, oder erst danach, interessierte niemanden.

Einmal im Herbst hatte Pietro Kastanien gesammelt und wollte sie auf dem Kaminfeuer rösten. Bevor er sie in die Röstpfanne legte, schnitt er eine um die andere auf.

«Bitte!» rief da eine Kastanie, die er in die Hand nahm, «schneid mich nicht auf, ich kann sprechen!»

Verwundert liess Pietro sein Messer sinken und legte die Kastanie vor sich auf den Tisch.

«Du kannst sprechen?»

«Ja», sagte die Kastanie, «und ich weiss auch viele Geschichten von früher.»

«So, so», sagte der alte Mann, «dann weisst du vielleicht, dass der Hirtenhund des dicken Oreste einmal in den Bach gefallen ist.»

«Sicher», sagte die Kastanie, «Oreste fuchtelte mit den Händen und sprang fast selbst in den Bach.»

«Aber was ich mich schon lange gefragt habe», sagte Pietro, «warum ist er eigentlich in den Bach gefallen?»

«Er war hinter der Katze von Tante Amadea her, die hatte aus seinem Trog gefressen.»

«Richtig!» rief Pietro und musste lachen, «wie konnte ich das vergessen, diese Katze war doch das frechste Vieh im ganzen Dorf!»

«Ja», kicherte die Kastanie, «bei Orestes Leichenmahl hat sie dem Pfarrer die Forelle vom Teller gefressen!»

«Ach ja», sagte Pietro, «aber sag mal, war das der alte oder der neue Pfarrer?»

«Aber Pietro», antwortete die Kastanie, «der alte natürlich, der neue kam doch erst nachher ins Dorf.»

«Eben», sagte Pietro, «eben, ich hab's ja gewusst. Der neue Pfarrer kam erst nachher.»

Dann fragte er die Kastanie noch bis tief in die Nacht hinein nach Geschichten, die im Dorf passiert waren, und sie konnte ihm alle ganz genau erzählen und wusste auch manches, an das er sich nicht mehr erinnerte.

Als ihn die Nachbarin, die ihm immer die Milch brachte, am nächsten Morgen fand, hatte er den Kopf auf den Tisch gelegt, sein Ohr ganz nah an einer Kastanie, und er sah sehr zufrieden aus.

---

Aus Franz Hohlers «Das grosse Buch», Hanser Verlag, 2009



# Das Kleingedruckte

Von GINA BUCHER

---

«Ich habe das verstanden», krächzt Elsbeth ungeduldig. Wieder einmal hat sie ihre Stimme verloren. Das macht sie noch älter, als sie sowieso schon ist. Befürchtet Elsbeth. Bestreitet Julia, ihre Grossnichte, die dann immer besonders sanft lächelt.

Vor ihnen liegt das Papier, das Julia ihr schon vor Monaten vorbeigebracht hatte. 100 000 Fr. steht oben – und zweimal derselbe Nachname unten. *Begünstigt für: Julia Sutter. Lautend auf: Elsbeth Sutter.* In der Mitte eine absurd hohe Prämie, die Frau Sutter auf PC 31-137597-7 zum Monatsende einzahlen möge.

Elsbeth Sutter hat sich das gut überlegt. Deswegen lag die Police ja auch so lange auf ihrem Sekretär. Immer wieder studierte sie sorgfältig das Kleingedruckte der Lebensversicherungspolice, die jetzt Todesfallversicherung heisst.

Seit Monaten besucht Julia ihre Grosstante plötzlich regelmässig. Sie kauft für sie ein, ruft an, schreibt Postkarten. Man kann sicher sagen: Sie bemüht sich um sie. Um sie, Elsbeth, Jahrgang 1938, geborene Meier, verwitwete Sutter. Glückliche geboren, unglücklich verheiratet, im Alter wieder wach geworden.

Man kann sicher auch sagen: Sie bemüht sich besonders um sie, seit diese Police auf die Schreibunterlage ihres Sekretärs geraten ist. Davor wusste Elsbeth Sutter gar nicht, dass aus der kleinen süssen Julia, die sie einmal als Baby in den Armen gehalten hatte und danach jahrelang nur noch auf Fotos