



Stadt Zürich

Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus

Anleitung zum Glücklichein

Ein Panorama von Glückserfahrungen von Bewohnerinnen und Bewohnern,
Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus

Ein Rundgang im Pfrundhaus-Garten

Anleitung zum Glücklichsein

Was drücken Menschen aus, wenn sie von Glück reden? Empfinden alte Menschen überhaupt noch Glück? Die Ausschnitte aus Gesprächen mit Bewohnerinnen und Bewohnern des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus zeigen ein grosses Panorama von Glücksempfindungen oder „bonheur“, wie die Franzosen trefflich ausdrücken. Viele sagen, dass man mit dem Älterwerden die Sachen ruhiger nimmt und gelassener wird. „Die weisen Alten können aus einem Elefanten eine Mücke machen“, sagt eine Bewohnerin. Man lernt, das Schicksal zu akzeptieren, Schwächen und Krankheiten anzunehmen. „Grosses Glück empfinde ich, wenn mein Körper freundlich zu mir ist“, sagt eine fast 90jährige Bewohnerin.

Wenn man die Aussagen liest, bekommt man den Eindruck, dass oft das Kleine, Alltägliche, Nahe-liegende Glücksgefühle auslöst, wenn man aufmerksam und offen dafür ist. „Die Kostbarkeit des Lebens wird einem bewusster“, wie jemand sagt. Während das Leben vergeht, geniesst man die Augenblicke, man kostet das Rauschen der Bäume oder den Geruch der Blumen. Oder liegt das Geheimnis des Glücks darin – wie viele betonen –, dass man etwas Gutes tut, sich um andere sorgen und helfen kann? Andere betonen, wie wichtig ihnen die Selbständigkeit und Unabhängigkeit von Normen und Zwängen ist, dass sie im Laufe des Lebens zu sich selbst gefunden haben: „Das ist Glück: Ich kann machen, was ich will. Ich bin, wie ich bin“.

Wir haben auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gefragt, was für sie Glück bedeutet. Wir finden viele ähnliche Aussagen wie bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern: „Glück ist ein Moment, wo man ganz bei sich ist“, sagt eine Mitarbeiterin. Gute Beziehungen zu haben, für andere etwas tun, sein Glück teilen zu können, gesund zu sein, Materielles loslassen zu können,

das bedeutet Glück. Viele sind glücklich, weil sie eine gute Stelle haben oder weil sie eine Ausbildung erfolgreich abschliessen. Ein Mitarbeiter aus Somalia sagt: „Alte Menschen haben auch Verpflichtungen. Sie können Vorbild sein und ihre Erfahrungen weitergeben.“ Es macht den Eindruck, als ob die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch den engen Kontakt mit den Bewohner/innen genau beobachten würden, wie es sich gut leben lässt im Alter. Es entsteht ein wunderbarer Austausch, bei dem Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen voneinander lernen.

Mit diesen eindrücklichen Aussagen zum Thema Glück möchten wir das Leben und Arbeiten im Bürgerasyl-Pfrundhaus von verschiedenen Seiten beleuchten und einen Einblick in die vielfältigen Lebensvorstellungen, Erfahrungen und Sichtweisen geben.

Rosmarie A. Meier
Leitung Bürgerasyl-Pfrundhaus



Durch das Älterwerden kann man die Sachen ruhiger nehmen, man hat mehr Verständnis, man ist grosszügiger, dankbarer und hat mehr Distanz. Manchmal fühle ich mich wie in einem Schiff, das sich vom Ufer entfernt. Das feste Land rückt weiter weg und hat immer weniger Konturen. Es wird verklärter, idealer, transparent.

Alexandra Szigeti, 86j.

Glück sind Momente im Leben, bei denen ich ganz bei mir sein kann: Augenblicke, wo alles stimmt. Im Beruf ist Glück für mich, wenn ich erlebe, dass es zum Beispiel jemand wieder schafft, selbständig ins Tram zu steigen.

Brigitta Gomes, Physiotherapie, 65j.

Für mich bedeutet Glück: Leben, Gesundheit, arbeiten und reisen können. Ein langes Leben bedeutet Glück. Alte Menschen haben aber auch Verpflichtungen. Sie können Vorbilder sein und ihre Erfahrungen weitergeben.

Yusuf Mohamed Abdulkadir, Gastronomie, 37j.

Wenn man älter wird, wird vieles anders. Ich hätte nie geglaubt, dass man im Alter so viele Erfahrungen machen kann. Das ist eine grosse Freude. Am liebsten würde ich es so ausdrücken: Glück ist flüchtig, vielgestaltig, unbeherrschbar. Immer ist es eins mit dir.

Lilo Pichert, 92j.



Geld allein macht nicht glücklich, sonst springt man immer dem Glück hinterher. Ich verbringe die Zeit lieber mit guten Menschen. Wenn jemand aus einer grossen Wohnung in ein kleines Zimmer im Altersheim zieht, ist das ein Verlust. Aber ich erlebe, dass die BewohnerInnen sagen: „Sehen Sie“ – und zeigen auf die Möbel und Bilder –, „das alles ist unwichtig“.

Amandeep Saini, Betreuung & Pflege, 42j.

Meine Freundin zum Beispiel macht mich glücklich. Oder ein Tag mit schönem Wetter, oder der Frühling. Ich habe viele Jahre alleine gelebt. Man muss offen sein für die anderen Menschen. Von alleine kommt niemand auf einen zu. Hier bin ich gut versorgt und das macht mich froh und unabhängig.

Gertrud Hecht, 95j.

Ich bin sehr glücklich, weil ich eine gute Stelle habe. Manchmal braucht man auch einfach Glück im Leben. Ich nehme das Leben so, wie es kommt. Ich versuche optimistisch zu sein und denke oft am Morgen: Heute wird ein guter Tag, es kommt gut.

Fitnete Kryeziu, Hotellerie, 39j.

Glück ist eine Erfüllung. Es ist etwas im Innern, eine innere Harmonie, ein schönes Gefühl. Man ist zufrieden, dankbar, wird bescheiden. Ich genieße es hier, und es macht mich glücklich, wenn am Morgen alle fröhlich sagen: Guten Morgen Frau K.

Iris Katz, 90j.

Manchmal packe ich jemanden in den Rollstuhl und fahre in den Garten, wir schauen der Schildkröte zu oder den Hühnern. Das zaubert den meisten ein Lächeln aufs Gesicht.

Melanie Junker, Betreuung & Pflege, 30j.

Es ist einfach schön, wenn ich ins Meer schauen kann, wenn ich dem Rauschen der Bäume und dem Wind zuhören kann. Wenn ich offen und neugierig bleibe, kann ich viel zu meinem Lebensglück beitragen. Neid ist Gift. Dankbarkeit fördert das Glücksempfinden.

Anne-Marie Korn, 85j.

Ich bin glücklich, wenn ich mit dem Gefühl im Fluss sein kann. Oder wenn ich Sachen machen kann, die mich erfüllen und Freude bereiten. Wenn man teilt und weitergibt. Oder dankbar ist für die kleinen, alltäglichen Dinge.

Esther Hochstrasser, Betreuung & Pflege, 50j.



Ich habe mehr Zeit zum Träumen. Ich nehme jetzt wieder Gesangsunterricht, und das macht mich glücklich. Wenn man älter wird, fällt einem vieles leichter. Aber man muss loslassen können. Man wird gelassener und ist mit weniger zufrieden. Die weisen Alten können aus einem Elefanten eine Mücke machen.

Loni Niederer, 89j.

Älterwerden ist nicht mit mehr Glück verbunden. Aber die Kostbarkeit des Lebens wird einem bewusster. Wir sind im Leben Empfänger und Geber. Auch als Bewohnerinnen im Alterszentrum sorgen wir für andere, und das beglückt uns. Die Gemeinschaft ist sehr wichtig für das Wohlbefinden und die Zufriedenheit.

Erika Marthaler, 97j.

Meine Familie und mein Arbeitsort machen mich glücklich. Wir sollten alles viel gelassener nehmen, die alltäglichen Dinge schätzen lernen und nicht ständig mehr anstreben. Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt.

Gabriel Markaj, Hauswartung, 26j.

Die Zahl 13 bringt mir Glück. Um glücklich zu sein, braucht es manchmal auch Talent. Oder einen guten Apfelkuchen mit Sahne. Ein schönes Musikstück aufgeführt zu erleben oder einen geliebten Sänger zu hören, wie z.B. Josef Schmidt, den ich persönlich gekannt habe.

Winfried Reuper, 88j.

Ich war als junger Mensch sehr krank. Ich bin fast erblindet. Und heute sehe ich immer noch. Das ist ein Glück. Ich kann machen, was ich will. Ich bin, wie ich bin. Ich bin wie eine Schildkröte. Ich genieße die letzten Sonnenstrahlen vor dem Winterschlaf.

Heidi Landolt, 89j.

Es bereitet mir viel Freude, ein Teil der Natur zu sein, mich an Schönes erinnern zu können. Ich bin dankbar für gute Freundschaften und Beziehungen und möchte dies einer Person gegenüber auch aussprechen können.

Luzia Müller, Aktivierung, 40j.

Gesundheit, Liebe und Vertrauen sind für mich die Grundlagen von Glück. Wenn ich das Essen schöpfe, strecke ich manchmal schnell den Kopf in den Speisesaal. Dann freuen sich alle. Der persönliche Kontakt hier zu den Bewohnerinnen und Bewohnern ist schon sehr schön.

Natascha Christen, Küche, 39j.

Wenn ich mein Leben und Schicksal akzeptiere, geht es mir gut. Der Hirnschlag, den ich vor 2.5 Jahren erlitten habe, ist eine Beeinträchtigung. Selbstbestimmung ist für mich sehr wichtig. Ich muss selber analysieren, was das eigene Schicksal ist und was ich positiv verändern kann.

Liz Egli, 90j.

Da ich lange alleine war, schätze ich die sozialen Kontakte. Die Telefone und Besuche von Verwandten und Bekannten freuen mich. Es ist im Leben wichtig, Gespräche über Sorgen führen zu können. Wenn etwas bedrückend ist, sollten wir darüber sprechen. Wenn jemand traurig ist, sollten wir fragen. So kann man helfen und bekommt auch selber Hilfe.

Erna Puttini, 93j.

Glück stellt sich nicht von selbst ein. Um es zu erfahren, braucht es Engagement, Interesse, auch ein Wille. Seit ich in der Schweiz bin, habe ich viel Glück gehabt: Ich habe eine gute Familie und konnte eine Ausbildung machen. In meinem privaten Leben und bei der Arbeit bin ich glücklich.

Mehmet Cinar, Hauswartung, 34j.



Mir ging es immer um Kunst. Als ich sechzig Jahre alt war, hatte ich viele Operationen. Zwischenzeiten nutzte ich, um in die Bergwelt zu gehen. Dort fand ich zu mir selbst. Dann begannen aber meine Augen zu schwächeln, und ich ging ins Altersheim. Auch hier kann ich malen. Ich male Blumen und Pflanzen, und es geht mir gut.

Lony Israng, 91j.

Ich bin in der Ausbildung. Wenn ich bestehe, bin ich glücklich. Denn ich habe dazu meinen Beitrag geleistet. Wenn man ein Ziel erreichen will, muss man auch dafür einstehen und dafür kämpfen. Ich will einmal nach Israel reisen, ich möchte neue Kulturen kennenlernen.

Elsa Kalab, Betreuung & Pflege, 21j.

Glück-Haben ist etwas anderes als Glücklich-Sein. Glück-Haben ist ein Geschenk. Man ist zum Beispiel an einem schönen Ort wie Zürich geboren oder man konnte eine gute Ausbildung machen. Glücklich-Sein heisst, dass man achtsam ist und auch die kleinen Dinge sieht, z.B. eine Blume, einen Baum oder einen Vogel. Glücklich-Sein kann man teilen mit andern. Dann wird es noch schöner.

Marguerite Moser, 90j.

Ich habe eine tolle Familie. Sie ist für mich alles. Die Zeit zusammen mit der Familie macht mich glücklich. Und wenn man eine Arbeit hat. Wenn ich gut erholt bin nach zwei freien Tagen, bin ich bei der Arbeit glücklich, dann geht der Tag auch gut.

Sozan Othman, Hotellerie, 39j.

Es braucht im Alter eine innere Zufriedenheit und ein Wohlgefühl durch den Austausch mit Menschen – Bewohnern und Freunden. Es gibt viele Hände, die man ergreifen kann. Wo ich auch bin, entfalte ich mich – das ist dann mein Glück – mit den anderen.

Gisela Ruden, 81j.

Mit wenig Geld habe ich drei Kinder grossgezogen. Gemessen an dem bescheidenen Leben, welches ich geführt habe, geht es mir heute gut. Hier sein zu dürfen und eine gute Pflege zu bekommen, empfinde ich als Glück!

Martin Suter, 88j.

Wenn mein Ehemann noch leben würde, wäre ich die glücklichste Frau der Welt. Der Tod ist ein Verlust. Trotzdem ist es wichtig, dass man eine positive Grundeinstellung hat und einfach zufrieden ist.

Maria Brunner, 89j.



Für mich besteht Glück in den alltäglichen Dingen: Sonnenschein nach grauen Tagen. Wenn mir im Tram ein jüngerer Mensch seinen Sitzplatz anbietet. Wenn mich bei der Polybahn die Spatzen begrüßen. Dass ich im Pfrundhaus in einem schönen Zimmer wohnen kann. Grosses Glück empfinde ich, wenn mein Körper freundlich zu mir ist. Wenn ich ohne Schmerzen noch schöne Dinge unternehmen kann.

Ruth Franke, 89j.

Glück bedeutet für mich das Bewusstsein, gerne zu leben. Man kann sich auch entscheiden, glücklich zu sein. Ich habe gerne intensive Momente, in Gesprächen, aber auch in der Musik oder in der Stille. Solche intensive Momente kann es überall geben, auch in ganz alltäglichen Situationen.

Meret Bachmann, Administration, 25j.

Glück bedeutet, dass Herz und Geist im Einklang sind. Mit einem ruhigen Geist kann ich besser wahrnehmen, was mich glücklich macht, und die ganze Fülle des Lebens spüren. Dazu beizutragen, dass es andern gut geht, ist für mich das Wichtigste.

Jacqueline de Ridder, Aktivierung, 57j.

Kürzlich hat mir der Spätdienst ein paar Gänseblümchen aufs Pult gestellt und dazu geschrieben „Herzlich willkommen“. Eine kleine Geste, die mich glücklich machte. Die Offenheit zum Glück ist etwas, was man in sich trägt, seit man klein war.

Slavica Krstic, Betreuung & Pflege, 44j.

Wenn man jung ist, ist es einfacher, glücklich zu sein und sich zu freuen. Langeweile macht mich unglücklich. Dann schaue ich auf YouTube, wie man etwas kocht, und probiere es selber aus - etwas von einer anderen Kultur oder einen Dessert. Das mache ich gerne, und Essen macht sogar glücklich.

Erina Zimberi, Hotellerie, 22j.

Als ich nach einer Schifffahrt auf stürmischer See die Küste Kanadas sah, war ich glücklich. Nach fünf Jahren Kanada erlebe ich hier die Leute als sehr verschlossen. Ich gehe jedes Jahr an die Streetparade. Mir gefällt das Motto: Offenheit, Toleranz, Gesprächsbereitschaft, Freundschaft und Liebe. Und keine Kleidervorschriften.

Jacques Weber, 90j.



Impressum

Die Fotos stammen aus dem Garten des Alterszentrums Bürgerasyl-Pfrundhaus. Auf dem Gruppenbild vom 15. Juni 2018 sind Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende des Bürgerasyl-Pfrundhaus abgebildet.

Fotografie und Layout: Michelle Ettlin

Michelle Ettlin ist Fotografin und Filmschaffende. Sie absolvierte ihr Studium an der Hochschule für Künste Luzern. Sie arbeitet vor allem im kulturellen Bereich und porträtiert häufig Kulturschaffende.

Interviews: Meret Bachmann, Jacqueline de Ridder, Rosmarie A. Meier, Hansueli Schenkel

Verantwortlich: Rosmarie A. Meier, Leitung Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus

Juli 2018

Stadt Zürich
Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus
Leonhardstrasse 16 – 18
8001 Zürich



Das gute Leben im Alter

Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus · Leonhardstrasse 16-18 · 8001 Zürich