

Verena Sägesser Wittmer

Hilde tanzt aus der Reihe ...

Mit eingeschränkten Möglichkeiten
originell und kreativ

Verena Sägesser Wittmer, geboren am 30. März 1956 in Wasen im Emmental, leitet seit mehr als fünfundzwanzig Jahren den Heimgarten Aarau, das Haus für Frauen der Reformierten Landeskirche Aargau. Verena Sägesser Wittmer ist Sozialpädagogin, Heimleiterin, psychologische Astrologin, Mentaltrainerin und systemische Familientherapeutin. Mit ihrem Humor und mit ihrer Lebensfreude gewinnt sie Menschen dafür, ihre Talente und Stärken zu leben.

1. Auflage Juni 2013

Copyright© 2011 • Verena Sägesser Wittmer • www.creomira.net

Layout • Gerhard Wittmer • www.creomira.net

Umschlag • Michael Schmid • www.grafikschmid.ch

Herstellung • Publikation Digital AG Gerlafingen • www.publikation-digital.com

Gedruckt in der Schweiz

ISBN 978-3-9523980-6-7

*Ich widme dieses Buch
Gerhard Wittmer,
meinem wunderbaren Mann,
der mich bedingungslos liebt.*

*Ich widme dieses Buch
Marlis Weiler –
stellvertretend für alle,
die mich ermunterten,
dieses zweite Buch
zu schreiben.*

*Ich widme dieses Buch
mit liebevollem Dank
den Bewohnerinnen
des Heimgarten Aarau,
meinen Protagonistinnen.*

«Humor isch d Charesalbi vom Läbe.»

*Lebensmotto
meines Schwiegervaters Josef Wittmer,
1911 bis 2005*

Inhalt

Dank	11
Vorwort	13
Lachen befreit und verbindet	17
Vom Haus für gefallene Mädchen zum Haus für Frauen	19
«Wie's die Alten sangen, so zwitschern's auch die Jungen.»	21
Mieses Karma	23
Geniessen, was es zu geniessen gibt	25
Leidenschaften von kurzer Dauer	27
Mit Wundern ist zu rechnen	29
Wiedersehen nach fast vierzig Jahren	33
Nächster Halt – Himmel	37
Mit dem Bäckerei-Kalender Recht erhalten	39
Kegeln und küssen führen zum Erfolg	43
Rotwein mit Eiswürfeln	45
Kalabrien hin und nicht mehr zurück	47
Ursula trainiert ihre Familie	51
Mit weissen Knöpfen in den Himmel kommen	55

Mit der grossen Liebe ins Alters- und Pflegeheim	57
Hilde tanzt aus der Reihe ...	59
Libbys Traumberuf – Maurerin	63
Gemeinsam die freie Zeit geniessen	65
Nachts um drei Uhr ist Feuer-Wasser-Alarm	69
Keiner zu bescheiden, eitel zu sein	71
Sozialkompetenz unterstützen	73
Milenas Spagat zwischen Haben und Sein	75
Gemeinsam sind wir stark	77
Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt	79
Aysha ist dann mal wieder weg ...	83
Eleonore – die Tipps-Mamsell	87
Das Leben ist zu kurz, um schlechten Wein zu trinken	89
«Wochenend und Sonnenschein ...»	93
Weihnachtstischdecken von Dolores	97
Nivea für alle Fälle	99
Trockenes Brot für Osiris	101

Dank

Ich danke meinem Mann Gerhard Wittmer, meiner Familie und meinen Freunden für ihre Unterstützung, ihre Freundschaft und ihre Liebe. Ich danke ihnen dafür, dass sie an mich glauben. Ich danke der Crew des Hotel England auf Nordstrand, die mich während dem Schreiben dieses Buches von A bis Z verwöhnte. Ich danke Barbara Studer und Thomas Grossenbacher für die Rotstiftarbeit an meinen Texten und für ihre wertvollen Hinweise. Ich danke meinen Mitarbeitenden und meinen Vorgesetzten, Beat Urech und Hans Roesch, von der Reformierten Landeskirche Aargau für ihr Wohlwollen und ihre Unterstützung. Den Bewohnerinnen des Heimgarten Aarau danke ich für die vielen Lektionen im Fach Lebensschule.

Vorwort

Anfang September 2011 besuchte ich mit den Bewohnerinnen und den Mitarbeitenden des Heimgarten Aarau, mit meiner Familie und mit meinen Freunden die Digitaldruckfabrik in Gerlafingen. Dort konnten meine Gäste zusehen, wie die hochmoderne Buch-Produktionsanlage – eine der effizientesten in Europa – mein erstes Buch ausspuckte. Das erste Exemplar war in etwa vier Minuten gedruckt, verleimt und mit dem Einband ausgerüstet. Alle weiteren Exemplare folgten im Abstand von jeweils zehn Sekunden. Mein Vorgesetzter Beat Urech und die Reformierte Landeskirche Aargau haben mir meine erste Buchvernissage zu meinem 25-Jahr-Jubiläum als Heimleiterin des Heimgarten Aarau geschenkt.

Die Bewohnerinnen lasen mit Interesse die Geschichten und waren stolz, wenn sie sich selber erkannten. Henriette verschenkte das Buch immer wieder mit der Bemerkung, wenn man sich für sie interessiere, könne man ihre Lebensgeschichte lesen und wisse Bescheid. Nur Anna interessierte sich fortan mehr für den Herrn Arbeiter, der ihr anlässlich der Buchvernissage ein Glas Wein anbieten wollte und ihr nicht angesehen hatte, dass sie eine überzeugte Abstinenzlerin ist. Das, weil ihr Vater während seinem Leben für zwei getrunken habe.

Die Geschichten der Bewohnerinnen des Heimgarten Aarau machen deutlich, welche Einstellungen und Haltungen Menschen mit Beeinträchtigungen gut tun. Als Heimleiterin und als Agogin habe ich die Absicht, zusammen mit meinen Mitarbeitenden das Potenzial dieser Menschen zu erkennen und lösungsorientiert zu unterstützen. Wichtig ist für mich Humor. Ich bin gerne da, wo herzlich gelacht werden kann. Humor ist für mich nicht nur «d Charesalbi vom Läbe», sondern

eine Form, Menschen und Dinge liebevoll ins Leben miteinzubeziehen. Humor gibt mir auch Distanz von mir selber. Unser Leitsatz im Heimgarten Aarau ist: So viel Freiraum und Individualität wie möglich, so wenig Begleitung wie nötig! Ich halte nichts von Überregulierung und starren Hausordnungen.

Vor kurzem war ich in einer andern Institution zu Besuch. In der Eingangshalle beobachtete ich, wie drei Betreuerinnen versuchten, eine Klientin dazu zu bewegen, sich duschen zu gehen. Eine Betreuerin stand vor dem Rollator und redete auf die Bewohnerin ein. Die zweite umfasste liebevoll ihre Schultern von hinten und die dritte wedelte mit einem Papier vor der Nase der Klientin und erinnerte sie daran, dass sie unterschrieben habe, täglich vor dem Nachtsessen zu duschen. Weder kommentiere ich das herzerweichende Weinen der Klientin noch unterstelle ich den Betreuerinnen unfähiges Verhalten. Höchstens ein bisschen neidisch dachte ich, so viel Betreuungskapazität möchte ich auch einmal haben und bezahlen können. Ich bin der Meinung, dass das Geschehen schlicht und einfach ein Ausdruck von Überregulierung war.

Mein agogischer Ansatz wäre hier, die Situation der Bewohnerin ganzheitlich zu betrachten. Für einen Menschen, der einen Rollator benützt, ist es aufwändiger, sich auszuziehen, zu duschen und sich wieder anzuziehen als für einen aktiven Fussballer. Deshalb würde ich die Bewohnerin wählen lassen, ob sie nach dem Aufstehen oder vor dem Ins-Bett-Gehen beim Duschen Unterstützung will – das würde schon einmal die Prozedur des An- und Auskleidens reduzieren. Mein Vorteil ist, dass ich mich besser einfühlen kann in eine Rollator-Benützerin, weil ich selber auch auf einen Rollator angewiesen bin.

Aus diesem Grund praktizieren wir, wenn immer möglich, beim Bezugspersonen-Konzept die Match-box-Idee: Wer zusammenpasst und sich gegenseitig stärkt, ist effizienter und zufriedener auf dem Weg zum Ziel. Eine Begleiterin, die keine gute Schülerin war und deshalb als Erwachsene Selbstwertprobleme abbauen musste, ist eine wunderbare Bezugsperson für unsere Analphabetin. Sie kann kreative Ideen entwickeln, dieses Manko auszugleichen. Eine Begleiterin, die Lust am Sammeln hat, kann gemeinsam mit einer Messi die Lektion des Loslassens üben oder den «Kampf» um jeden Plastic-Sack einer Begleiterin überlassen, die Spass am Diskutieren und Debattieren hat. So sind Beziehungen im Heimalltag für alle inspirierend und erfüllend. Solche Lösungen schaffen Vertrauen und damit Selbstvertrauen.

Der Hinterstich

Unser Fräulein Frei hatte alle Hände voll zu tun. Ich konnte ihr ein wenig helfen, indem ich der Dora so liebevoll und geduldig als irgendwie möglich zeigte und erklärte, wie man den Hinterstich macht. Ich hatte zuerst ein bisschen Angst, das könne vielleicht verlorene Liebesmüh sein und ich könne ihr das nicht beibringen, aber es ging wider Erwarten gut. Dora und ich, wir beide, hatten auf alle Fälle die grösste Freude, als uns dieser Versuch wirklich gelang, als sie wahrhaftig nach verhältnismässig kurzer Zeit diesen Hinterstich konnte.

Olga

Lachen befreit und verbindet

Die Welt von psychisch beeinträchtigten Menschen ist oft chaotischer, phantasievoller, erschütternder, existenzieller, leidvoller, aber auch weniger zynisch als meine «Normalität». Lachen befreit und verbindet, lässt gesund und heil werden.

Lisette kommt fast täglich zu mir ins Büro und teilt mir mit, dass sie sterben möchte. Zuerst irritierten mich ihre Äusserungen, bis ich mit der Zeit realisierte, dass ihre Sehnsucht auch ein Kontaktritual ist. Ich spreche dann mit Lisette über das Elend der Welt, über das Warum ihrer Krankheit, über die Endgültigkeit des Sterbens und über die Last des Lebens. Einmal an einem Morgen war ich wegen einer Terminarbeit etwas unter Druck und aus diesem Grund mit Lisette sehr kurz angebunden. Auf ihre Eröffnung, sie möchte sterben, sagte ich lachend: «Heute wird nicht gestorben – wir haben ganz einfach keine Zeit dazu.» Sie schaute mich an und meinte grinsend: «Dann gehe ich inzwischen eine Zigarette rauchen.»

Ein anderes Mal äusserte Lisette, die vortrefflich Klavier spielen kann, einer Begleiterin gegenüber, sie habe Angst. Die Begleiterin fragte sie: «Vor wem haben Sie denn Angst?» Lisettes Antwort: «Vor allen hier im Haus.» Darauf die Begleiterin: «Sie müssen doch vor niemandem Angst haben ausser vielleicht vor mir. Ich wünsche mir von Ihnen, dass Sie uns einmal ein Konzert geben.» Lisette lächelte und meinte: «Gut, dann gehe ich eine rauchen.» Mit Humor ist es oft leichter, über schwierige Themen, die ans «Eingemachte» gehen, zu sprechen. Kürzlich kam Annemarie ins Büro, stellte sich neben mich an den Schreibtisch, schaute mir über die Schultern und fragte: «Glauben Sie an ein Leben nach dem Tod?» Ich schaute nach oben und antwortete: «Ja.» Und nach längerem Schweigen.

«Und Sie?» Darauf laut und deutlich – mit einem Lächeln von ihr: «Nein!» Nun hatte sie meine ungeteilte Aufmerksamkeit und ich entgegnete ihr: «Dann frage ich mich aber schon, warum ich mir jeden Tag Mühe gebe, ein guter Mensch zu sein?» Annemaries Antwort: «Ja, das frage ich mich bei Ihnen auch immer wieder.»

Daraufhin folgte ein längeres Gespräch über ihre Ängste, ihre Todesehnsüchte sowie ihre Erziehung im katholischen Mädchengymnasium. Zu glauben, das Leben sei mit dem Tod endgültig zu Ende, erleichtere ihr, mit ihrem Leben, mit ihrer psychischen Krankheit und mit allen unerfüllten Wünschen zu leben, meinte Annemarie. Sie gab mir den Rat mit auf den Weg, man müsse nicht jeden Tag ein guter Mensch sein. Man müsse es auch nicht allen recht machen wollen, weil der Glaube an das Nachher nicht eine gesicherte Wahrheit sei. Es handle sich eben wirklich nur um Glauben. Es reiche, wenn man mit sich selber gut sei. An diesen Vorsatz erinnern wir uns nun gegenseitig ab und zu, wenn wir uns begegnen – und wenn es uns eigentlich nicht gerade ums Lachen ist.

Vom Haus für gefallene Mädchen zum Haus für Frauen

Im Jahre 1932 wurde der Heimgarten Aarau gegründet. Die evangelische Frauenhilfe bat die Reformierte Landeskirche um Unterstützung, weil es zur damaligen Zeit nur wenig staatliche Fürsorge gab. Die erste Heimleiterin war Schwester Hanna, eine Diakonissin, die das «Haus für gefallene Mädchen» viele Jahre lang streng regierte. In der ersten Hausordnung ist zum Beispiel zu lesen: «Im Haus soll ein freundlicher, stiller Geist herrschen. Lärm, Zank und überlautes Wesen werden nicht geduldet und pünktliche Einhaltung der Hausordnung wird von den Insassen verlangt. Der Vorsteherin und der Gehilfin sind sämtliche Insassen absoluten Gehorsam schuldig.» Mit diesen Regeln übertraf die Heimleitung damals sogar jedes geschlossene katholische Kloster. Doch diese Hausordnung entsprach den damaligen Gepflogenheiten im Heim- und Asylwesen.

Vor einigen Jahren lernte ich Agathe, eine ältere Frau, kennen, die während den Fünfzigerjahren des letzten Jahrhunderts wegen ihrem liederlichen Lebenswandel in den Heimgarten Aarau eingewiesen worden war. Zu dieser Zeit genügte es, unehelich geboren zu sein, um als «gefallenes Mädchen» zu gelten. Sie erinnerte sich lachend daran, dass sie dort das ganze sexuelle und kriminelle Knowhow erlernt habe, das sie vorher noch nicht kannte. Erst im Heimgarten sei sie verdorben worden. Sie habe aber dort andererseits auch gelernt, zu nähen, zu stricken und einen Haushalt zu führen. Später lernte Agathe einen Mann kennen, wurde von ihm schwanger und heiratete ihn. Ihr Leben ist nicht immer gradlinig verlaufen. Heute aber schaut sie gerne auf die farbigen und abwechslungsreichen Lebensjahre zurück, in denen der Heimgarten Aarau für sie eine Lebensetappe war, die sie prägte.