

Monatsbrief Oktober 2026

Verletzlichkeit – nicht nur im Alter



Monatsbrief



Peter Ducommun



Leben / Gesellschaft



22.10.2026

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser

Das Älterwerden birgt mit der Pensionierung und der zunehmenden Fragilisierung früher oder später das Risiko von mehr Verletzlichkeit. Der Austritt aus dem Arbeitsleben, gesundheitliche Beeinträchtigungen, der Verlust von Mobilität oder Angehörigen und schliesslich das Näherrücken des Lebensendes bringen neue Herausforderungen mit sich.

Besonders anspruchsvoll kann dies für Menschen sein, die bereits früher mit belastenden Situationen konfrontiert waren. Der Übergang ins Alter verlangt dann grosse Anpassungsleistungen.

Verletzlichkeit betrifft uns alle

Besteht das Risiko von Verletzlichkeit nur bei älteren Menschen? Natürlich nicht. Verletzlichkeit kann bereits früh beginnen und das Leben über Jahre beeinflussen – etwa durch ein Geburtsgebrechen, belastende Kindheits-erfahrungen oder soziale Benachteiligungen.

Sie kann aber auch plötzlich entstehen: durch einen schweren Unfall, eine Krankheit, den Verlust eines nahestehenden Menschen oder eine Gewalt-erfahrung. Von einem Moment auf den anderen kann nichts mehr so sein, wie es vorher war.

Gesellschaft und Stigmatisierung

In meiner früheren Tätigkeit in der Heimstätte Bärau begegnete ich Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychischen Einschränkungen. Die Geschichte solcher Institutionen zeigt, wie stark Menschen früher an den Rand der Gesellschaft gedrängt und dadurch zusätzlich stigmatisiert wurden.

Diese gesellschaftliche Haltung wirkt teilweise bis heute nach. Sprache und Begriffe prägen mit, wie wir Menschen wahrnehmen und ob sie sich als Teil unserer Gesellschaft fühlen.

Eigene Ressourcen

Verletzliche Menschen sind den schwierigen Herausforderungen des Lebens nicht einfach ausgeliefert. Sie verfügen über persönliche Ressourcen und Fähigkeiten, mit denen sie ihre Lebenslage selbstwirksam beeinflussen können.

Oft entwickeln Menschen gerade in schwierigen Situationen Stärken, Bewältigungsstrategien und eine innere Widerstandsfähigkeit, die sie sich vorher selbst nicht zugetraut hätten. Nicht selten entsteht mit der Zeit eine ganz eigene Gelassenheit und positive Grundhaltung – trotz schwieriger Lebensbedingungen.

Was im Alter zählt

Zurück zum Alter und zum Pflegeheim Landhaus Neuenegg. Zentral für das tägliche Wohlbefinden sind nebst der körperlichen Gesundheit für mich drei Dinge:



Aufgaben übernehmen, die dem Leben Sinn und Struktur geben



Sich anderen Menschen zugehörig fühlen



Möglichst viel Selbstbestimmung und Autonomie behalten

Sinnstiftung im Pflegeheim

Gerade beim ersten Punkt können Pflegeheime noch mehr tun. Menschen treten zwar ins Pflegeheim ein, weil sie von täglich anfallenden Aufgaben entlastet werden wollen. Das bedeutet aber nicht, dass ihnen jede Aufgabe abgenommen werden sollte.

Viele Bewohnende verfügen weiterhin über Fähigkeiten und Ressourcen, die im Alltag gezielt einbezogen werden können. Eine sanfte und individuelle Einbindung in alltägliche Tätigkeiten des Betriebes kann Sinn und Struktur geben und zum Wohlbefinden beitragen.

Im Landhaus Neuenegg werden solche Beschäftigungsstrukturen durch die Aktivierung bereits bewohner- und situationsgerecht umgesetzt. Trotzdem lohnt es sich, immer wieder über weitere sinnstiftende Möglichkeiten nachzudenken.



Bewohnende können (und wollen) oft noch mehr, als viele Heimverantwortliche denken.

Peter Ducommun, Institutionsleiter