



"Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel." Diese Aussage von Charles Darwin (1809-1882) stimmt auch heute noch. Gerade das 20. Jahrhundert ist geprägt von grossem Wandel. Zwei Weltkriege beeinflussen auch heute noch das Weltgeschehen. Grosse technologische Fortschritte veränderten und verändern den Alltag. Zu nennen wären da z.B. die Elektrizität, das Licht, das Auto, die Waschmaschine und natürlich den Computer und das Internet. Beide revolutionierten den Informationsaustausch.

Einige technische Errungenschaften wurden schnell akzeptiert, da sie einfach in der Handhabung waren und eine grosse Erleichterung im Alltag brachten, wie z.B. das Licht oder die Waschmaschine. Doch bei anderen Veränderungen tun wir uns schwer. Warum?

Veränderungen bedeuten Arbeit und Belastung. Ein Umzug, eine Renovation ist mit viel Aufwand verbunden, als Gewinn lockt eine grössere Zufriedenheit und Gewinn an Lebensqualität (kürzerer Arbeitsweg, schönere Wohnlage, neue Einrichtung etc.). Veränderungen bedeuten auch Arbeit beim Erlernen von neuem Wissen oder einer neuen Technik. Veränderungen können aber auch Arbeit an der eigenen Person bedeuten, Veränderungen von Gewohnheiten und Verhalten. Wenn wir uns die Veränderung wünschen, gehen wir die Herausforderung gerne an und nehmen den zeitlichen und finanziellen Aufwand in Kauf (z.B. eine Sprache lernen, damit ich mich mit dem Partner meiner Tochter und seiner Familie verständigen kann). Veränderungen können auch Angst machen (wie der Eintritt ins Alters- oder Pflegeheim). Bekanntes und Gewohntes muss aufgegeben werden. Wer weiss, ob sich das Ganze lohnt und ob ich mit der neuen Situation klar komme? Und was sagen die anderen dazu?

Mit zunehmendem Alter werden Veränderungen zur grösseren Belastung. Das Erlernen von neuen Techniken oder Wissen braucht mehr Zeit. Durch zunehmende Einschränkungen und Verlangsamung des Denkprozesses braucht das Erledigen von Arbeiten mehr Zeit. Doch auch im Alter können Veränderungen zu einer Erleichterung im Alltag und somit zur grösseren Lebensqualität führen, gerade auch beim Eintritt ins Alters- oder Pflegeheim.

Es ist nicht nötig, jede Veränderung mitzumachen, jedem technologischen Wandel nachzurrennen. Doch wer sich blind dem Wandel und den Veränderungen verschliesst, verpasst auch die Chancen des Wandels, der das Leben erleichtert und die Lebensqualität steigert.

„Das Leben besteht aus Wandel: Wunsch oder nicht Wunsch, danach fragt der Wandel nicht.“ Timm Bächle, Bankkaufmann

Freundliche Grüsse  
Vera Uetz

#### **Beratung**

- [Die Altersinstitution im Wandel](#)
- [Kultursensibilität in der Altersinstitution](#)

#### **Weiterbildung**

- [Transkulturelle Kompetenz](#)
- [Alltagsgestaltung, aktivierende Begleitung und Betreuung](#)
- [Hörbehinderung - Auswirkungen auf das Leben in der Altersinstitution](#)
- Weitere gerontologische Themen auf Anfrage