



Ist Fritz Müller mit seiner Mutter unterwegs, können auch unscheinbare Wege plötzlich steil wirken.



Die gemeinsamen Stunden folgen einem geregelten Tagesablauf.



Nach einer Karriere in Asien nun Haushaltsarbeit im Sarganserland.



Bisweilen wird Fritz Müller von Pflegesohn Jimmy unterstützt.



Dank der Hilfe ihres Sohnes und externem Pflegepersonal kann Verena Müller weiterhin in ihrem vertrauten Haus leben.



Wenn Söhne ihre Eltern pflegen

Männer scheuen sich nicht vor der Betreuung pflegebedürftiger Verwandter, gehen aber dabei besonders strukturiert vor

Man hört und sieht sie kaum, aber es gibt sie, und sie werden mehr: pflegende Söhne. Im Stillen kümmern sie sich liebevoll um ihre Mutter oder ihren Vater. Mit der gleichen Hingabe wie Töchter – und trotzdem anders.

Stefan Müller

Mittwoch, 8 Uhr, einen Steinwurf über dem Schloss Sargans. Gefrühstückt haben die beiden schon. Mutter und Sohn sitzen konzentriert am Esstisch bei ihrem morgendlichen Ritual, dem Gesundheitscheck, unterstützt von Frau Lee von der Spitex. Blutdruck messen, Medikamente bereitlegen, Protokoll über die Beschwerden führen – trotz Schmerzen steht der 92-jährigen Verena Müller der Schalk ins Gesicht geschrieben: «Ich bin heute nicht so rassig drauf.» Gewissenhaft notiert ihr Sohn Fritz, was sie sagt. Derweil händigt Frau Lee ihrer Patientin ein zusätzliches Medikament aus. Gehorsam schluckt diese die Pille hinunter und lehnt sich zurück.

Das schlechte Gewissen

Ihr Blick schweift einen Moment gedankenvoll durch die Stube – ein erinnerungsschwerer Raum, dunkle Teppiche, auf den Möbeln Nippes, an den Wänden Fingerhutsammlungen aus aller Welt. Ölgemälde ihres Grossvaters mit Motiven aus dem Sarganserland zieren die geblühten Tapeten. Ihr Blick kehrt zurück. «Ich habe ein schlechtes Gewissen meinem Sohn gegenüber», sagt sie mit klarer Stimme. Doch Fritz Müller hört nicht, was seine Mutter sagt. Der rundliche Hobbykoch ist verschwunden. In

der Küche schiebt er den Schweinsbraten, dekoriert mit Gemüse, in den Ofen und stellt die Zeituhr. Danach machen sich Sohn und Mutter auf zu einem Ausflug.

Zunächst mit dem Rollator quer durch die Wohnung, dann mit den Stöcken beschwerlich die Treppe hinunter zum Auto. Vor dem Haus bläst den beiden ein Föhnsturm ins Gesicht. «Exercise», kommentiert Fritz Müller, ein Mann mit gemütlichem Naturell, die täglichen Ausflüge. Nicht nur für seine Mutter, auch für sich. Er ist gerne unterwegs. So könne man das Notwendige mit dem Nützlichen verbinden und trotzdem den Verpflichtungen nachkommen, stellt er sinngemäss fest. Organisieren ist sein Ding, und er ist praktisch veranlagt – eine Eigenschaft, die sich der Lebensmittelingenieur in langen Auslandjahren in Asien und Südamerika angeeignet hat. Um sich den Alltag zu erleichtern und zugleich der Mutter möglichst viel Selbständigkeit zu ermöglichen, entstand mit den Jahren ein ausgetüftelter Tagesablauf.

Dennoch, räumt er ein, gebe es für ihn in seinem «Vollzeitjob» als Betreuer seiner Mutter Grenzen – zum Beispiel bei der Intimpflege, wo er auf die Unterstützung der Spitex angewiesen sei. Gelegentlich hilft im Übrigen Fritz Müllers philippinischer Pflegesohn im Haushalt mit.

Auch müsse er stets aufpassen, dass er nicht zum «Commander» werde, erklärt Fritz Müller. Die Mutter nickt bestätigend. «Das Schöne aber überwiegt, alles andere muss man sowieso machen», sagt der pflegende Sohn, der mit 67 Jahren selber im Rentenalter ist. Vor zehn Jahren beschloss Müller, seine Mutter nie auf sich allein gestellt zu lassen. Um möglichst flexibel zu sein und ihr beistehen zu können, baute der

ledige Sohn seine damalige Berater-tätigkeit in der philippinischen Lebensmittelindustrie sukzessive ab. Schliesslich kehrte er zurück nach Sargans, bezog Quartier bei seiner Mutter und widmete sich voll und ganz ihr, was seinen beiden Geschwistern nicht möglich war.

Fritz Müller ist einer von immer mehr Söhnen, die mit persönlichem Engagement verhindern, dass ihre Mutter oder ihr Vater in ein Heim kommt. Das Pflegen von Angehörigen ist zwar immer noch Frauensache. Wie aber eine Erhebung für die deutschsprachige Schweiz (Swiss-Age-Care 2010) ergeben hat, ist mittlerweile jeder Dritte der pflegenden Angehörigen ein Mann, und jeder Dritte von diesen wiederum kümmert sich um die Mutter oder den Vater. Manche Söhne übernehmen diese Aufgabe aus freiem Entschluss. «Oft aber auch, wenn keine Frauen oder Töchter da sind», erklärt Bettina Ugolini vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Sie führt dort die Beratungsstelle «LiA – Leben im Alter». «Wer jemanden pflegt und betreut», rät die Diplompsychologin und Pflegefachfrau, «soll Wünsche, Erwartungen und Möglichkeiten genau klären.»

Der Manager von Ermatingen

Die 86-jährige Lilly Geiger jätet gerade Unkraut an diesem schönen Frühlingmorgen. Sie hat keine Zeit für den bezaubernden Ausblick über den Bodensee in Ermatingen. «Das ist das Reich meiner Mutter, wo sie «fuschte» kann», erklärt ihr Sohn Markus und zeigt auf ein Geviert, in dem Gemüse, Früchte und Unkraut nebeneinander existieren. «Die Säcke wurden eben abgeholt!», berichtet die rüstig wirkende, leicht gebückte Mutter. Der Sohn rätselt, was sie wohl damit meint. Die Mutter kann ihm

jedoch nicht mehr helfen, denn sie hat es im nächsten Moment vergessen. Eine Weile später kehren die beiden zurück ins Haus. Der grossgewachsene, hagere Sohn, mit einer kecken roten Wollmütze auf dem Kopf, trägt die Geranien vom Keller auf die Terrasse, beaufsichtigt von der Mutter. In Haus und Garten gibt es stets viel zu tun, zumal die Mutter allein lebt. Zum Glück wohnt Markus Geiger mit seiner Familie nur ein paar Gehminuten entfernt. Er ist immer abrufbar. Der gelernte Kaufmann und Forstwart kümmert sich darum, dass Betreuung und Beaufsichtigung seiner Mutter rund um die Uhr gewährleistet sind. Die Mutter leidet an einer zunehmenden Demenz.

Ihr agiler Sohn ist gleichsam «Manager» eines Unternehmens, in dem er die Einsätze sämtlicher «Mitarbeiter» koordiniert: seiner beiden Schwestern, der Privatspitex, der Memory-Klinik, des Fahrdienstes des Roten Kreuzes oder der Nachbarn. Mit einer ausgeklügelten Organisation versucht Markus Geiger, der Mutter ein möglichst normales Leben zu arrangieren.

«Die Männer packen die Betreuungsaufgabe oft anders an als Frauen – nicht weniger engagiert, aber mehr organisiert als intuitiv», stellt Fachfrau Ugolini vom Zentrum für Gerontologie fest. Sie brähten ihre Berufserfahrung ein und handelten eher lösungsorientiert, um das Problem unter Kontrolle zu halten. Sie nähmen ihre eigenen Grenzen oft schneller wahr, zum Beispiel, was die Schamgrenze der Eltern angehe, und sie würden weniger zögern, professionelle Hilfe hinzuziehen.

Trotz Umsicht passierte es Markus Geiger letzthin dennoch, dass seine Mutter auf dem Weg in die Memory-Klinik «verloren» ging und die Kantons-polizei eingeschaltet werden musste.

Seitdem trägt die Mutter eine GPS-Uhr am Handgelenk. So kann Markus Geiger jederzeit ihren momentanen Aufenthaltsort feststellen.

Flexibilität dank Afrika

Was motiviert den 55-Jährigen, diese verantwortungsvolle Aufgabe auf sich zu nehmen? Nach einem mehrjährigen Entwicklungshilfe-Einsatz in Tansania musste er sich vor vier Jahren neu orientieren. «Ich entschied mich, in Absprache mit meinen Schwestern, die berufstätig sind, die Verantwortung für die Betreuung meiner Mutter zu übernehmen», sagt Markus Geiger. Daneben fand er als Betreuer von Asylsuchenden in der Nähe einen passenden Job, mit kleinem, flexiblem Pensum. «Flexibilität habe ich in Afrika gelernt», lacht er.

Die psychische Belastung ist aber gross und die Freizeit beschränkt; Markus Geiger muss immer in Reichweite seiner Mutter sein. Dennoch verzichtet er nicht auf das gesellschaftliche Leben, etwa im Männerchor oder an der Fasnacht. Fürs Leben gerne bläst er Alphorn, und täglich geht er im See schwimmen. Markus Geiger macht sich jedoch nichts vor, sein jetziger Lebensentwurf ist nur möglich, weil er von einem Teil seines Erbes leben kann.

Mittlerweile schnippelt er Gemüse, zerlegt den geräuchten Bodenseefelchen routiniert und wirft alles schwingvoll in den Wok. Es zischt kurz. Daneben stückelt die Mutter zufrieden Rhabarber aus dem eigenen Garten. Im Handumdrehen ist die Mahlzeit fertig. Der Felchen-Gemüse-Eintopf dampft, das Rhabarber-Eis-Dessert ist kaltgestellt. Markus Geiger kocht gerne und häufig – zur Freude aller. Wie bei Fritz Müller finden hier Hobby und unkonventioneller Beruf zusammen.