

**Text & Interview: Martin Studer**

(Birkenrain – Stiftung für sinnerfülltes Altern)

## **Anthroposophische Pflege und Betreuung sowie künstlerische Therapien machen den Birkenrain zu einem besonderen Alters- und Pflegeheim.**



© Carsten Strübbe

Das private Alters- und Pflegeheim Birkenrain liegt in der Nähe des Rietparks und hat einen wunderbaren Blick auf den Zürichsee. Es wurde 2020 nach baubiologischen und bauökologischen Grundsätzen umfassend umgebaut und vergrössert. Es verfügt über 15 Zimmer in betreuten Wohnungen sowie über 20 Einzelzimmer und steht allen offen – unabhängig von individueller Weltanschauung und finanziellen Verhältnissen. Die Stiftung «Birkenrain – Stiftung für sinnerfülltes Altern» betreibt das Heim auf Grundlage der Erkenntnisse des anthroposophischen Menschenbildes.

**Birkenrain – Alters- und Pflegeheim**  
Bellariastrasse 21, 8002 Zürich  
[www.birkenrain.ch](http://www.birkenrain.ch)

Kontakt:  
[sekretariat@birkenrain.ch](mailto:sekretariat@birkenrain.ch)  
Tel.: 044 206 47 00

«Er geht noch nach den Sternen schauen», sagt mir die Pflegerin am Telefon. Als ich ihn später erreiche, meint er, es sei in Ordnung, wenn ich um drei Uhr kommen würde, er hätte da seine Ruhezeit, das sei gut für ein Gespräch.

Im dritten Stock im letzten Zimmer hinten rechts liegt der grosse, hagere Mann langgestreckt und warm zugedeckt in seinem Bett. Ein Zimmer mit Seeblick, karg eingerichtet, aber mit einer Wand voller Bücher. Seine Augen sind hellwach. Er erzählt, wie er sich 1973 an der Rudolf Steiner Schule in Zürich dem Kollegium vorgestellt hatte und ihm von einer resoluten Kollegin die Gretchenfrage gestellt wurde: Wie er es mit der Anthroposophie halte. Und er antwortete – man sieht förmlich sein verschmitztes Lächeln: „Ich will nicht Anthroposoph werden, ich will Mensch werden.“

Karl-Heinz Klimek, 1937 geboren, als Achtjähriger von Schlesien nach Schleswig-Holstein geflüchtet, hatte die Ideologie des Nazitums und einen seelenlosen Katholizismus erlebt. So war ihm das naturwissenschaftliche Studium eine Befreiung aus engen Glaubenszwängen hin zu Klarheit und Sachlichkeit. Als Elektroingenieur bei der BBC in Mannheim mochte ihn das Streben nach gutem Lohn und Karriere jedoch nicht zu befriedigen und so landete er, inzwischen 30 geworden, als Gärtner-Praktikant im grossen Garten der Waldorfschule Engelberg in der Nähe von Stuttgart. Er blieb zwei Jahre, durchlief danach das Pädagogische Seminar in Dornach und belegte gleichzeitig einen Kurs für Oberstufenlehrer in naturwissenschaftlichen Fächern. «Ich blühte

förmlich auf!», erzählt er lächelnd, immer noch warm zugedeckt auf dem Bett liegend. All die künstlerischen Fächer, die Eurythmie, die Vorträge, das Schauspiel – das Gefühl der Leere, das ihn in seinem technischen Beruf immer stärker bedrängt hatte, wich einer zunehmenden Hinwendung zur Pädagogik, verbunden mit den Fächern Mathematik und Physik.

Gesundheitliche Probleme zwangen ihn, nach 25 Jahren Lehrtätigkeit an der Plattenstrasse kürzer zu treten; er gab zunächst noch Nachhilfestunden, doch nach einer neuerlichen Erkrankung war an eine Rückkehr in seine Wohnung nicht mehr zu denken, und so kam der heute 85-Jährige vor fünf Jahren in den Birkenrain. Dank zweier Operationen gehe es ihm heute recht gut und er habe sich immer gefreut, wieder in den Birkenrain zurückzukehren, der nun zu seiner Heimat geworden sei.

## **«Man muss wagen, sich ein eigenes Urteil zu bilden, dann ist man im Wahrheitsdenken.»**

Das Gespräch dauert nun schon zwei Stunden und wird immer lebendiger. Ob er etwas vermisse, frage ich ihn zum Schluss. «Noch etwas mehr anthroposophische Nestwärme wäre schön», antwortet er und wünscht sich häufiger mal Vorträge und Gespräche. Er, der damals mit Vehemenz aus der katholischen Kirche ausgetreten ist, schätzt die regelmässigen Besuche der Pfarrerin der Christengemeinschaft und ist dankbar, dass sie – wenn die Zeit kommt – seinen Erdenabschied begleiten will.



Ein Nachmittag in einer der beiden Pflegewohngruppen.

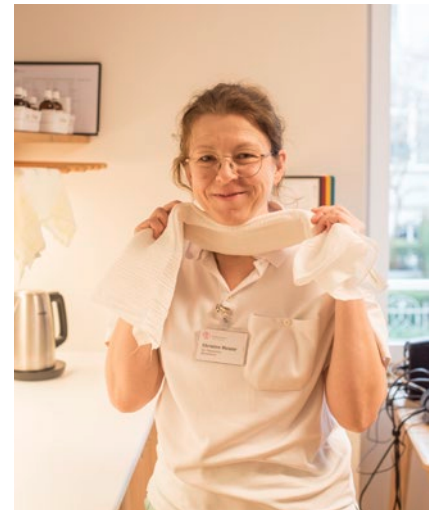
© Carsten Strübbe

Christine Meister, seit drei Jahren im Birkenrain als Pflegefachfrau tätig, hat diverse SOLEO-Fachkurse für Äussere Anwendungen besucht und ist auf dem Weg zur Expertin für Anthroposophische Pflege. «Die rhythmischen Fusseinreibungen am Abend sind wunderbar – nicht nur für die Bewohnerinnen und Bewohner, die danach meist selig einschlafen, sondern auch für mich. Sie sind ein Highlight am Ende der Spätschicht. Ich muss mir dafür Zeit nehmen, muss selbst zur Ruhe kommen und kann so meinen Arbeitstag beschliessen.» Im «Lavendelraum» stellt mir Christine Meister die verschiedenen Materialien vor, die sie für Wickel und Auflagen braucht. Dabei werden diverse Heilssubstanzen wie Lavendel, Melisse, Schafgabe, Spitzwegerich und viele andere eingesetzt. «Für rhythmische Einreibungen verwenden wir gerne auch Solum-Öl, ein Moorextrakt mit Rosskastanie, Lavendel und Schachtelhalm; das gibt Hülle und wärmt», sagt Christine Meister, und an ihrem feinen Lächeln wird spürbar, wie heilsam eine solche Einrei-

bung sein kann. «So können wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Erleichterung verschaffen, wenn sie Schmerzen haben, unter Unruhe leiden oder in eine düstere Stimmung verfallen.»

**«Mit unseren Anwendungen können wir wohltuend wirken und auch einen Moment der Zuwendung schenken. Denn wir wollen dem ganzen Menschen begegnen, auch Geist und Seele, nicht nur dem Körper.»**

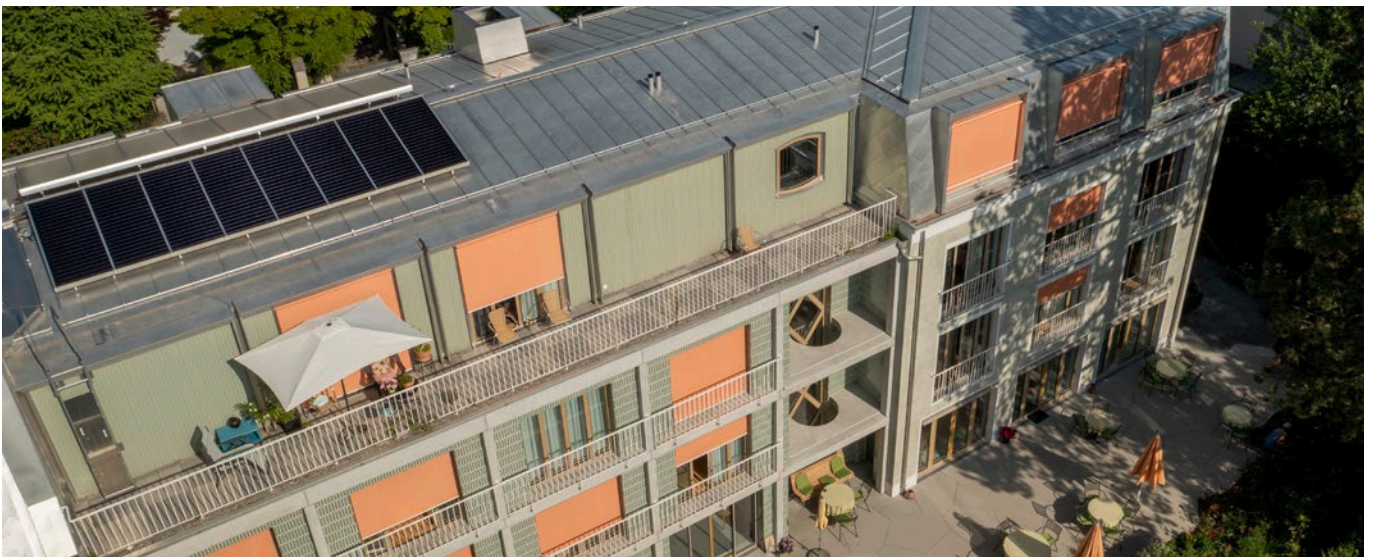
Reicht denn die Zeit für solche Art pflegerischer Zuwendung? «Das machen wir zusätzlich zu Pflege und Betreuung, das ist manchmal schon ein Spagat. Aber was wir machen, ist stets ärztlich verordnet



Mit wenigen Handgriffen stellt Christine Meister einen wohltuenden Zitronen-Halswickel her. © Martin Studer

und im Tagesablauf fest eingeplant.» Dabei sind der Heimarzt Dr. Martin Fischinger und die Ärztin Dr. Barbara Hockenjos mit ihren Erfahrungen eine grosse Hilfe, gerade auch wenn es auf das Lebensende zugeht. «Dann können wir auch eine 5-Stern-Einreibung machen und Olibanum geben, ein Präparat aus Weihrauch, Gold und Myrrhe. Das hilft den Sterbenden, ohne dass bewusstseins-trübende Mittel gegeben werden müssen.»

Der engagierten Pflegefachfrau ist eine permanente Weiterbildung wichtig: «So lerne ich immer mehr dazu und kann auch die Berührungsqualität bei den rhythmischen Einreibungen weiter verbessern.» Zum Abschluss sagt Christine Meister: «Hier im Birkenrain kann ich mit Respekt vor dem Menschen und der Natur arbeiten», und fügt an: «Ich möchte diese besonderen Anwendungen nicht mehr missen!»



Der Birkenrain liegt in einem ruhigen Quartier in Zürich-Enge.

© Fabio Messmer