

MARCEL MAYR

# Was die Alten schon gecheckt haben und ich jetzt auch



Mein Leben als  
Altenpfleger

**G|U**

# Inhalt

Prolog .....	7
<b>Jetzt bin ich also Altenpfleger .....</b>	<b>13</b>
Wie alles begann .....	14
Meine ersten Schritte in der Pflege .....	20
Zwischen Lehrbüchern und Pflegebetten .....	24
Lasset die Pflege beginnen! .....	29
<b>Was die Alten mich gelehrt haben .....</b>	<b>33</b>
»Ich packe mir die Erbsen jetzt ein, Herr Mayr!« .....	34
»Könnten Sie mir mal bitte das Kissen aufschütteln, Herr Mayr?« .....	47
»Mensch, ärgern Sie sich doch nicht, Herr Mayr!« .....	65
»Morgen reise ich aber ab, Herr Mayr!« .....	76
»Sie wollen mich doch vergiften, Herr Mayr!« ...	91
»Nein, nein, ich bin nicht inkontinent, Herr Mayr!« .....	112

»Ich hab das Desinfektionsmittel nicht getrunken, Herr Mayr!« . . . . .	123
»Sie sind einer von den Guten, Herr Mayr!« . . . .	137
»Ich gehe nicht ins Leichenhaus, Herr Mayr!« . . .	147
»Ich muss Ihnen etwas beichten, Herr Mayr!« . . .	162
»Herr Mayr, des können'S vergessen, i geh in koa Altenheim!« . . . . .	174
»Was ist denn eigentlich Ihr Traum, Herr Mayr?« . . . . .	195
<b>Stay tuned</b> . . . . .	207
Vom Altenpfleger zu »Manicoleress« . . . . .	208
Einmal Pfleger, immer Pfleger. . . . .	213
Es gibt noch so viel zu lernen . . . . .	218
Quellen. . . . .	220
Danke . . . . .	222
Impressum . . . . .	224

# Prolog

Ich sitze vor meinem Laptop und starre ins Leere. Was wollte ich eigentlich machen? Der Wasserkocher piepst, ich stehe auf, schleppe mich in die Küche und gieße das heiße Wasser in meine Tasse. Ganz schön hell, der Tee, denke ich, dann fällt mir auf, dass ich vergessen habe, einen Teebeutel reinzuhängen. Egal, heißes Wasser schmeckt auch pur. Vielleicht sollte ich mich dran gewöhnen, denn wahrscheinlich werde ich mir meinen Lieblingstee als arbeitslos gewordener Student ohnehin bald nicht mehr leisten können. Ich schlurfe zurück zu meinem Laptop, stelle meine Tasse neben mich und gebe in die Suchmaschine ein: »plötzlich arbeitslos, was jetzt«.

Meine kreative Suchanfrage spuckt verschiedene Arbeitsagentur- und Karriereseiten aus, die mich mit Infos versorgen wollen. Ich lerne, dass ich mein Schicksal mit fast sechs Prozent der erwerbsfähigen Deutschen teile<sup>1</sup>. In Zeitungsbeiträgen lese ich, dass Arbeitslosigkeit kein Grund sei, sich zu schämen ...

Resigniert klappe ich den Laptop zu und nippe an meinem heißen Wasser. Das Internet kann mir nicht helfen, denn was ich zu tun habe, weiß ich selbst. Auch hilft es mir nicht, zu wissen, dass ich einer von sechs Prozent bin. Ich wäre lieber einer von 94 Prozent. Dann müsste ich nicht hier sitzen und heißes Wasser trinken, sondern könnte das machen, was ich liebe und worin ich gut bin: alte Menschen pflegen. Klar habe ich noch mein Studium, doch ich bin mir nicht sicher, wie lange ich das noch durchziehen werde, denn tatsächlich mache ich nur das Nötigste und selbst das lediglich halbherzig.

Wieder und wieder kreisen meine Gedanken um dieselbe Frage: War ich zu voreilig? Habe ich übertrieben? Hatten sie

nicht vielleicht doch recht, so vehement das Geld zurückzufordern? Mein Handy klingelt, mein Blick gleitet sofort zum Display. Eine willkommene Ablenkung, die mich aus meinen selbstsabotierenden Gedanken reißt. Es ist Evi, meine Lieblingskollegin. Ex-Lieblingskollegin.

»Hi, Marcel, ich wollte mal hören, wie es dir geht«, sagt sie und ihre Stimme klingt mitfühlend.

»Ging schon mal besser«, antworte ich wahrheitsgemäß. Dann stelle ich die Frage, die ich mir selbst nicht beantworten kann: »Evi, habe ich überreagiert?«

Evi schnaubt in den Hörer. »Marcel, das, was die mit dir gemacht haben, war unter aller Sau. Du warst einer von den Guten, hast dir den Arsch für die aufgerissen und wie danken sie es dir? Indem sie dir ihren Anwalt auf den Hals hetzen!«

Es tut gut zu hören, wie sauer Evi ist. Sie ist auf meiner Seite. Hält mich nicht für ein arrogantes oder – noch schlimmer – betrügerisches Arschloch. »Na ja, sie hatten ja recht. Sie haben mir zu viel Gehalt überwiesen und ich habe es nicht fristgerecht zurücküberwiesen«, wende ich ein. Wir haben das Gespräch schon so oft geführt. Ich weiß, was Evi sagen wird. Und doch ist es gerade Balsam für meine Seele, die Argumente, die ich mir selbst nicht glauben will, von jemand anderem zu hören.

»Die Frist war lächerlich. Du warst im Urlaub und hast das denen auch so gesagt.«

»Ich wollte halt prüfen, ob es stimmt, ehe ich wild etwas zurücküberweise.«

»Eben, und das ist auch dein gutes Recht.«

Evi ist aufgebracht. Dann atmet sie kurz durch. »Du wirst etwas Neues finden, Marcel. Und deine neuen Kollegen beneide ich schon jetzt. Ohne dich ist es hier nur noch halb so lustig. Ach, was sage ich, es ist überhaupt nicht mehr lustig.«

»Ich denke darüber nach, mich bei TikTok anzumelden«, vertraue ich ihr an. »Vielleicht lade ich ja sogar mal was hoch.«

»Na endlich! Du bist der einzige Mensch, den ich kenne, der nicht in den sozialen Medien unterwegs ist. Mach das, es lenkt dich bestimmt ab«, antwortet Evi und klingt aufrichtig begeistert. Dann räuspert sie sich. »Marcel, ich rufe noch wegen etwas anderem an. Die Patienten fragen nach dir. Du hast dich nicht von ihnen verabschiedet. Ruf sie doch mal an und hol das nach.«

Ich nicke. Das hatte ich ohnehin vor. Allerdings habe ich es bisher noch nicht übers Herz gebracht. Wobei ich unsicher bin, ob ich mit meiner Zurückhaltung die Alten oder doch eher mich selbst schützen wollte. »Mach ich. Danke, Evi.«

»Jederzeit. Halt die Ohren steif.«

Wir verabschieden uns. Ich nippe noch einmal an meinem mittlerweile kalten heißen Wasser und kippe den Rest in die Topfpflanze, die neben meinem Schreibtisch steht. Vielleicht war es doch der richtige Schritt, dem System Pflege vorerst den Rücken zu kehren. Und wenn nicht, hatte Evi recht. Pflegekräfte werden händeringend gesucht; ich würde etwas anderes finden. Fast schon euphorisch suche ich die Liste mit den Patientinnen und Patienten, die ich in der letzten Zeit ambulant betreut habe. Auch damit hat Evi recht, sie haben eine angemessene Verabschiedung verdient. Und je länger ich das hinauszögere, desto schwerer wird es mir am Ende fallen.

Also koche ich mir einen weiteren Tee – diesmal mit Geschmack –, schnappe mir mein Handy und rufe den ersten meiner insgesamt dreißig Patienten an. Ex-Patienten. Jedes dieser Gespräche läuft gleich ab. Ohne zu viel von den Umständen zu erzählen, sage ich den alten Leuten, dass ich nicht mehr kommen kann, weil ich nicht mehr in der ambulanten Pflege arbeite. Natürlich fragen sie nach, doch ich will nicht gegen den

Pflegedienst hetzen, also schiebe ich mein Studium vor. Das ist ja auch nur halb gelogen. Ausnahmslos jeder reagiert bestürzt und es bricht mir das Herz.

»Ich will Sie nicht verlieren, Herr Mayr. Sie sind so ein wundervoller junger Mann. Können Sie nicht wenigstens ab und zu mal vorbeikommen und mir zur Hand gehen?«, fragen mich viele. Und natürlich sage ich Ja. Die Alten können schließlich nichts dafür, dass das Pflegesystem so verlogen ist, wie es ist. Ich bringe es nicht übers Herz, sie einfach hängen zu lassen. Am Ende des Tages habe ich allen Patienten zugesagt, mich noch weiter um sie kümmern, zumindest für eine Weile.

Und so kommt es, dass ich die folgenden Tage und Wochen damit verbringe, für die Alten einkaufen zu gehen, ihnen Lebensmittel zu bringen, kleinere handwerkliche Tätigkeiten für sie zu übernehmen oder auch mal zur Apotheke zu fahren, weil von der offiziellen Pflegekraft ein Rezept vergessen wurde.

Eines Nachts werde ich von meinem klingelnden Telefon aus dem Schlaf gerissen. Es ist einer meiner Patienten. »Herr Mayr, ich habe keinen Strom mehr. Kein Licht, gar nichts. Was mach ich denn jetzt?« Der alte Mann klingt ehrlich besorgt.

Sofort geht mein Kopfkino los: Was, wenn er aufs Klo muss, nichts sieht, weil er kein Licht anmachen kann, stürzt und sich ernsthaft verletzt? Ich verspreche ihm, mich darum zu kümmern. Mitten in der Nacht setze ich mich also in mein Auto und fahre zu ihm. Der Mann wohnt schon seit den Fünfzigerjahren in seiner Wohnung, entsprechend alt ist sein Sicherungskasten. Nacheinander drehe ich die alten Sicherungen raus, bis ich den Übeltäter gefunden habe. »Hier«, ich halte dem Patienten die kaputte Sicherung vor die Nase und leuchte mit der Taschenlampe darauf. »Die ist komplett durch. Haben Sie irgendwo noch eine Sicherung rumliegen?«

»So was habe ich nicht. Das macht sonst immer der Hausmeister, aber der ist um diese Uhrzeit nicht erreichbar«, erklärt er und seine Stirn liegt in noch tieferen Falten als sonst.

Na toll, denke ich mir. In meiner Not rufe ich die örtliche Feuerwehr an. Tatsächlich habe ich Glück. Sie haben solche alten Sicherungen da und ich darf sofort vorbeikommen, um eine abzuholen. Ich setze mich also erneut in mein Auto, rase zur Feuerwehr, hole die Sicherung, bedanke mich überschwänglich, fahre zurück zu meinem Patienten und – erhellte seine Wohnung mit der neuen Sicherung. Er ist glücklich. Ich bin erleichtert – und müde.

Ich verdiene kein Geld mit solchen Aktionen, darum geht es mir auch gar nicht. Obwohl mir die Angehörigen der Patienten regelmäßig sagen: »Herr Mayr, wollen Sie nicht doch Ihren eigenen Pflegedienst aufmachen? Wir würden sofort zu Ihnen wechseln.« Diese offene und ehrliche Wertschätzung freut mich zutiefst. Und doch steht für mich fest, dass ich keinen eigenen Pflegedienst aufmachen werde. Ich will das System nicht weiter füttern. Mit jedem Tag, der vergeht, spüre ich, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe. Endlich kann ich wieder atmen, endlich habe ich keine Magenschmerzen und keine Kopfschmerzen mehr, weil ich es womöglich wieder nicht geschafft habe, während meiner Schicht ordentlich zu essen und zu trinken. Das alles gehört nun der Vergangenheit an. Ich kümmere mich so um die alten Leute, wie es ihnen und mir guttut, und widme mich nebenbei meinem Studium.

Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahne, ist, dass ich mich schon sehr bald tatsächlich bei TikTok anmelden werde und welche Welle dies in meinem Leben lostreten wird. Doch beginnen wir am Anfang ...

lich und geistig noch so fit sind, dass sie den Rest allein bewältigen können, ist es bei anderen durchaus aufwendiger. Ein Patient beispielsweise leidet unter einer Dauerkontraktion seines rechten Armes, das heißt, es ist ihm nur unter größten Schmerzen möglich, sich anzuziehen oder überhaupt seinen Arm zu strecken. Wenn er nun die ganze Nacht mit angewinkeltem Arm im Bett gelegen hat, kann ich natürlich nicht hergehen und seinen Arm einfach manuell strecken, um ihm den Pullover anzuziehen. Hier ist etwas mehr Vorarbeit nötig: Ich wasche seinen Arm also jeden Morgen erst einmal gründlich mit warmem Wasser, creme ihn ein, massiere ihn währenddessen sanft und mache ein paar Übungen mit dem Herrn, damit er in Fahrt kommt. Das dauert gern mal eine halbe Stunde. Zum Glück ist mein Patient Langschläfer. Ich kann also erst all meine anderen Patienten fertig machen, eh ich mich als Letztes ihm widme. Dann habe ich mehr Ruhe, weil ich meinen Zeitplan besser einschätzen kann.

»Ach, wenn Sie mich einfach hier in meinem Bett essen lassen würden, bräuchten Sie dieses ganze Heckmeck mit dem Waschen und Massieren gar nicht machen, Herr Mayr«, sagt mir mein Patient nicht selten. Ich weiß, dass es ihm nicht ums Waschen und Massieren geht. Er mag den Rummel im Essensraum nicht. Es ist ihm zu laut. Bei jedem Scheppern eines Tellers und jedem lautstarken Streit zwischen Patientinnen oder Patienten – etwas, das leider öfter vorkommt – zuckt er zusammen. In meinem Traumpflegeheim könnte natürlich jeder essen, wie, wo, was und vor allem so viel er mag. Doch leider sind wir in der Pflege so weit von traumhaften Zuständen entfernt wie Buxtehude von Timbuktu. Also sitzt mein Patient bereits seit dem Frühstück in der Kantine am Tisch und ich stehe nun zum Mittagessen an der Essensausgabe.

Es gibt Kartoffelpüree mit Buttergemüse und irgendeinem undefinierbaren Stück Fleisch. Schwein wahrscheinlich. Das Billigste vom Billigen, denn wir müssen ja sparen. Die Küche hat einen Wirtschaftsplan und der muss eingehalten werden. Und wenn nicht bei der Menge gespart werden kann, dann eben bei der Qualität. Wobei hier an beidem gespart wird, und nicht nur hier. Es ist ein bekanntes Problem der Pflegeeinrichtungen und es gibt immer wieder Beanstandungen, dass die Verpflegung den monatlichen Entgelten<sup>2</sup> nicht entspreche. Auch Mangelernährung ist ein Pflegeproblem, das sich hartnäckig hält. Zwar hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Qualitätsstandards für das Essen in Pflegeheimen formuliert, doch nur ein Prozent der deutschen Pflegeheime ist einem SWR-Bericht aus dem Jahr 2021 zufolge auch DGE-zertifiziert.<sup>3</sup> Oft gibt es zu wenig Fisch und zu viel Fleisch, billiges Fleisch von Tieren, die in der Massentierhaltung fleißig mit Antibiotika vollgepumpt werden. Und oft ist genau dieses Fleisch der Grund, weshalb Leute Allergien entwickeln. Wenn nämlich jemand mit einer dicken, fetten Wunde bereits Breitbandantibiotika bekommt und dann noch antibiotikabelastetes Fleisch isst, führt das oft zu einer Kurzschlussreaktion des Körpers.

Doch unser Koch bemüht sich. An den Sparmaßnahmen in der Küche kann er zwar nichts ändern, aber er versteht sein Handwerk. Den meisten Patienten schmeckt es. Sie beklagen sich selten, maximal untereinander. Ich stelle den nächsten Teller auf die Waage vor mir und drücke auf »Tara«. Jeder Patient bekommt 120 Gramm Kartoffelpüree, 90 Gramm Buttergemüse, 100 Gramm Fleisch und ein paar Esslöffel Soße. Beim Abwiegen muss ich genau sein, denn mehr ist nicht da. Auch für einen Nachschlag reicht es nicht; das Essen für die Alten wird wirklich am Limit kalkuliert.

Das Interessante ist: Die alten Menschen schimpfen nur selten über die Menge, die ihnen angeboten wird. Natürlich gibt es hin und wieder den ein oder anderen Nörgler. Doch die allermeisten Patienten sind dankbar. Dankbar, dass sie überhaupt etwas zu essen haben. Dankbar, dass es warm ist. Und dankbar, dass es nicht nur eine Suppe aus gekochten Kartoffelschalen gibt. Die Nachkriegszeit hat sie diese Dankbarkeit auf die harte Tour gelehrt.

»Mhm, das duftet ja köstlich!« Die Dame aus Zimmer 510 schnuppert genussvoll. Sie ist seit ein paar Monaten bei uns und wir haben uns quasi ineinander schockverliebt. Ich bin der einzige Pfleger, der sie Oma Bärbel nennen darf – und da bin ich in der Tat ein wenig stolz drauf.

Ich muss lachen. Oma Bärbel verliert nie ein schlechtes Wort über irgendwas oder irgendwen. Sie sieht stets alles durch eine rosarote Brille. So naiv das auf manche wirken mag, so charmant finde ich es. Und ist gesunder Positivismus nicht etwas, von dem wir uns alle im Alltag eine Scheibe abschneiden sollten? »Oma Bärbel, ich weiß, dass du Buttergemüse liebst.« Ich schaue mich kurz um und zwinkere ihr verschwörerisch zu. »Weißt du was? Ich gebe dir eine extragroße Portion.«

»Von mir erfährt niemand auch nur ein Sterbenswörtchen«, antwortet sie kichernd und legt wie zur Bekräftigung den rechten Zeigefinger auf ihre Lippen. »Weißt du, als ich früher in den Ferien bei meiner Oma zu Besuch war, mussten wir stundenlang Erbsen auf dem Feld ernten und sie anschließend pulen. Das war harte Arbeit, aber am Abend gab es immer Erbsen mit einem winzigen Stück Butter. Wenn am Ende noch ein paar Tropfen der geschmolzenen Butter im Topf übrig waren, hat meine Oma die immer über meinen Teller geträufelt. Ich habe es geliebt.«

# »So geht das nicht, Herr Mayr! Sie können nicht einfach die Regeln neu erfinden.«

Der ehemalige Altenpfleger und heutige TikTok-Star Marcel Mayr hat jahrelang zwischen kraftraubenden Doppelschichten, ständigem Zeitdruck und unzureichender Bezahlung jongliert. Doch inmitten all dieser Herausforderungen, die das häufig zu Recht kritisierte Pflegesystem mit sich bringt, entdeckte er das wahre Herz der Pflege: die Seniorinnen und Senioren selbst. Denn die haben schon lange verstanden, worauf es im Leben wirklich ankommt. Von ihnen können wir lernen,

- › warum Gelassenheit so wichtig ist,
- › warum Selbstbewusstsein eine im Leben erworbene Fähigkeit ist,
- › warum Authentizität glänzt und der Schein oft trügt,
- › warum Träume keine Grenzen kennen – und vieles mehr.

In seinem bewegenden Buch lässt uns Marcel Mayr hautnah teilhaben an den Höhen und Tiefen der Pflegewelt.

Mit ungeschminkter Ehrlichkeit wirft er einen Blick auf die Schattenseiten des Pflegeberufs und offenbart zugleich die tiefe Weisheit, die in den Lebensgeschichten der alten Menschen verborgen liegt.



WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-9267-7



[www.gu.de](http://www.gu.de)