

# Über den Dächern von Bern

Heidi von Allmen lebte jahrzehntlang nur ein paar Häuser entfernt von Domicil Egelmoos. Dass sie ihren Lebensabend in einer dessen 2-Zimmer-Wohnungen geniessen kann, bedeutet ihr viel.

Die helle 2-Zimmer-Wohnung von Heidi von Allmen bietet alles, was sie braucht: eine Küche, ein Wohnzimmer, ein Schlafzimmer, ein geräumiges Bad sowie einen Balkon. Dort sieht sie über die Dächer von Bern bis zur Alpenkette. Dies ist der Lage zu verdanken: Die Wohnung liegt im Ostring im fünften Stock.

## «Ich nehme jeden Tag, wie er kommt»

In die Wohnung eingezogen ist Heidi von Allmen zusammen mit ihrem Mann Fritz Anfang 2007. Dass sie diese Wohnung gefunden hatten, verdankten sie einer glücklichen Fügung. Die beiden hatten jahrzehntlang an der Bürglenstrasse gewohnt, an der auch Domicil Egelmoos liegt. Sie fühlten sich in ihrer rollstuhlgängigen Wohnung wohl und wollten dort alt werden. Doch es kam anders: Der Vermieter kündigte allen Mietparteien. Das Ehepaar fand eine neue Wohnung im Schosshalde-Quartier, wo es sich nicht richtig zuhause fühlte. Als ihnen ihre Nachbarin, die bei Domicil Egelmoos in der Pflege arbeitete, von einer freien Wohnung erzählte, bewarben sie sich und erhielten den Zuschlag.

«Mein Mann hatte etliche gesundheitliche Probleme. Für uns war es eine grosse Erleichterung, dass die Pflege im selben Haus war», sagt Heidi von Allmen. 2011 starb ihr Mann. Die Umstellung nach einer langen und glücklichen Ehe sei für sie gross gewesen. Mit dem Schicksal zu hadern, ist aber nicht Heidi von Allmens Art. Im Gegenteil: «Ich bin dankbar und nehme jeden Tag, wie er kommt. So wie es kommt, ist es recht.»

## «Wenn ich gerufen werde, bin ich bereit»

Heidi von Allmen hat nicht nur von ihrem Mann Abschied genommen, sondern auch

von vielen Gegenständen. Beim Einzug ins Domicil Egelmoos hatte sie sich von zahlreichen Möbeln trennen müssen. Das ist ihr nicht immer leicht gefallen. Sie will ihr Herz aber nicht an Gegenstände hängen. Auch Erinnerungsstücke wie Bücher und Fotoalben gibt sie nach und nach weg. «Es ist mir lieber, wenn ich das tue, als wenn andere es später für mich erledigen müssen», sagt sie. Der Tod ist für sie präsent, ruft aber keine Angst hervor: «Wir wissen nicht, wie lange wir leben. Wenn ich gerufen werde, bin ich bereit.»



Noch aber geniess Heidi von Allmen jeden Tag aufs Neue. Langeweile kennt sie nicht. Sie liest viel, hört gerne Musik, strickt und besucht wenn möglich noch Konzerte. Ein Fixpunkt ist das wöchentliche Qigong im Domicil Egelmoos. Den Haushalt und die Einkäufe erledigt sie nach wie vor fast ohne Hilfe, nur den Reinigungsdienst nimmt sie in Anspruch. Drei- bis viermal in der Woche geht sie im Speisesaal von Domicil Egelmoos essen. Bekanntschaften pflegt sie nach wie

vor. Heidi von Allmen hat 35 Jahre lang an der Reception des Sonnenhofspitals gearbeitet und ist dort mit vielen Menschen in Kontakt gekommen, die sie nach wie vor trifft.

## «Die Natur gibt mir Kraft»

Dass Heidi von Allmen in ihrer Wohnung ein neues Zuhause gefunden hat, verdanke sie auch der gemeinsamen Zeit mit ihrem Mann hier. Die Erinnerung an ihn bleibt wach:

Vom Bett aus sieht Heidi von Allmen die Lichter, die von der Jungfrau und vom Schilthorn, Niesen und Stockhorn herab leuchten. Für sie sind diese Lichter nicht nur Orientierungspunkte im Raum, sondern auch mit kostbaren Erinnerungen verbunden. Mit ihrem Mann war sie oft auf Wanderungen, Berg- und Skitouren. «Die gemeinsame Zeit in den Bergen gab uns viel Freude und Kraft.» Zu den Höhepunkten zählte die Besteigung des Matterhorns 1970.

Noch heute ist Heidi von Allmen gerne draussen. Mit 92 Jahren geht sie zwar nicht mehr wandern, aber letztes Jahr ist sie noch allein auf den Gurten spaziert. Ob sie es sich auch dieses Jahr zutraut, weiss sie noch nicht. Den Egelsee hingegen sucht sie regelmässig auf. «Ich liebe es, auf das Wasser zu blicken und den Vögeln zuzuhören. Die Ruhe in der Natur bedeutet mir viel.» ■ km

### Wohnen plus

Wohnen plus bedeutet selbstständiges Leben in einer 1- bis 3-Zimmer-Wohnung in unmittelbarer Nähe eines Alterszentrums von Domicil. Die Mieterinnen und Mieter richten sich mit eigenen Möbeln ein, führen ihren Haushalt selbst und gestalten ihren Alltag unabhängig. Das «Plus» steht für Sicherheit und Unterstützung: Die Mieterinnen und Mieter dürfen an den Veranstaltungen und Aktivitäten des Alterszentrums teilnehmen, dessen Infrastruktur nutzen und in einem Notfall über einen Notrufknopf in der Wohnung Hilfe anfordern. Auf Wunsch können sie Zusatzleistungen buchen. Dazu zählen Pflege und Therapien, Mahlzeitendienst, Wäsche- und Reinigungsservice, Podologie/Pediküre und Coiffeur.



Heidi von Allmen, Mieterin von Wohnen plus im Domicil Egelmoos, blickt pragmatisch in die Zukunft.