

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 1-2

**Rubrik:** Lesermeinungen : Kontakte machen das Alter leichter

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Kontakte machen das Alter leichter

**Erfreulich viele Leserinnen und Leser erleben ihr eigenes Alter als sinnvollen Lebensabschnitt mit eigenen Qualitäten. Allerdings nur dann, wenn sie trotz den damit verbundenen Einschränkungen körperlich und geistig beweglich bleiben und sich vor allem auch weiterhin der Welt und den Menschen öffnen und mit ihnen verbunden sind.**

## Herausfordernde Aufgabe

Ich empfinde das Älterwerden als eine sinnvolle Herausforderung und Aufgabe. Wenn wir ältere Menschen zufrieden sein wollen, müssen wir wohl auch unseren Beitrag leisten. Ich pflege vielerlei Kontakte: Ich schreibe oder telefoniere gerne und lade Gäste zu uns ein. Auch der wöchentliche Besuch im Altersheim bleibt nicht ohne Echo.

*Lisa Huber Hausberg, Locarno*

## Aufgestellt

Ich bin eine aufgestellte, bewegungsfreudige und humorvolle 81jährige Frau. Im Winter schwinde ich die Schneeschaukel, was das Zeug hält. Und bis vor zwei Jahren machte ich auf den Langlaufskiern noch meine Kilometer. Im Sommer ist Pilzen angesagt, oder ich male mein Chalet, pflege den Garten und mähe jede Woche den Rasen. Und seit 50 Jahren fahre ich auch unfallfrei Auto.

*Myrtha Maerki,  
Amden und Montagnola*

## Sie kriegen Pillen ...

Ich bin sehr froh und glücklich, dass ich mit meinen 85 Jahren noch Autofahren kann, um andere ältere Menschen in der Geriatrie zu besuchen. Zum Beispiel zwei über 90 Jahre alte Frauen im Pflegeheim. Um deren Ge-

sundheit ist es wirklich schlimm bestellt. Doch auch noch sehr viel jünger, als ich es bin, sehe ich dort in einer Art psychischem Stumpfsinn sitzen, genauso, wie es Hans Saner sagt. – Mit der «Zeitlupe» bin ich sehr zufrieden, die ich abonnierte, nachdem mir einmal eine Freundin eine gegeben hat.

*Martha Rohner, Chambésy*

## Mehr Solidarität

Fridtjof Nansen hat einmal gesagt: «Das Merkmal der wahren Kultur sollte die Solidarität sein.» Doch genau daran hapert es wohl am meisten. Jetzt bin ich 75, und es geht mir recht ordentlich. Mit dem, was ich kann, helfe ich Arbeitslosen, Kranken, Einsamen, manchmal auch Institutionen, auch wenn ich über die so ungeheuer gestiegenen Krankenkassenprämien entsetzt bin. Doch die «Zeitlupe» ist ein gutes Heft und gar nicht teuer.

*Elsa Margaretha Willy, Thun*

## Heute mehr Stress

Als Bänkler konnte ich in einer Zeit leben und älter werden, welche damals im Vergleich zu heute berufsmässig sehr abwechslungsreich war. Heute leben meine Enkel in einem unheimlichen Stress und müssen eintönige spezialisierte Arbeiten machen. – Wenn man körperlich und geistig stets gemäss den eigenen Kräften tätig ist, kann man wirklich zufrieden älter werden. Hans Saner schreibt von «sozialem Mord», wenn man in den Altersheimen Tanzunterricht und Liedersingen verordnet. Ich glaube, diese Ansicht ist absurd. Wie freudig und glücklich strahlen doch Menschen in Altersheimen, wenn ihnen diese Stunden geboten werden.

*Fritz Wüthrich, Hedingen*

## Nicht den Rappen spalten!

Mit 82 Jahren singe ich in zwei Chören mit. Bis vor einem Jahr erteilte ich Englischstunden. Es ging mir gut, bis ich 80 war. Dann fing es an zu hapern: Ab und zu muss ich mir richtig darüber klar werden, mit welchem Bus ich jetzt wo-

hin fahren muss. Namen merke ich mir nicht mehr, wie das Gedächtnis überhaupt zu wünschen übrig lässt. Das Lustige ist nur, dass bei allem, was Sprachen angeht, keine Schwierigkeiten da sind: Ich kann noch in allen vier Sprachen, die ich gelernt und in denen ich auch gearbeitet habe, ohne weiteres lesen und sprechen und selbst noch vertretungsweise Englischstunden geben.

Mit Hans Saner bin ich gar nicht einverstanden. Obschon ich nicht in einem Altersheim lebe, sehe ich die Animationsangebote gar nicht als so stumpfsinnig an. Mit Tanzen und Singen kann man das Gedächtnis trainieren. Auch Sprachenlernen ist eine gute Gedächtnisübung im Alter, selbst wenn die Wörter nicht mehr auf Anhieb im Kopf sitzen bleiben. So erlebe ich mein Älterwerden positiv, und ich möchte nicht mehr jünger sein. Allerdings muss man dazu schon frühzeitig und immer wieder Kontakte pflegen. In einem Café treffe ich oft Bekannte zum Plaudern. Es ist eben auch sehr wichtig, dass man nicht auf dem Rappen hockt und sich ab und zu einmal einen Kaffee ausser Haus gönnt. Dann ist das Leben auch im Alter lebenswert – und tröstlich, wenn man sieht, dass auch andere dies und das zu «gnagen» haben ...

*Lydia Meier, Zug*

## Das Jetzt ist wichtig

Demnächst werde ich 77 Jahre alt. Ich dachte oft, dass ich so zwischen 60 und 75 einen grossen Sprung wegen der Parkinson-Krankheit meines Mannes gemacht hätte. Nach seinem Tod wusste ich erst gar nicht so recht, was mit der vielen freien Zeit anfangen. Wenn ich mir einen Ausflug oder sonst etwas Schönes gönnte, hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil mein Mann das nicht mehr miterleben konnte. Langsam lerne ich aber, mein Leben wieder zu geniessen. Ich freue mich, dass ich jetzt Zeit für meine Liebhabereien habe. Ich helfe wieder in der Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke mit, die mein Mann und ich 1983 gegründet hatten. Ich besuche jede Woche eine gleichaltrige Heimpatientin, und ich pflege

gute Kontakte mit meinen Enkelkindern. Und diesen Frühling durfte ich 14 Tage auf Kreta verbringen, wo wir Orte besuchten, die ich vor vielen Jahren auch mit meinem Mann besuchte. Oft hatte ich das Gefühl, er sei mit uns da. Und ich bin zutiefst dankbar, dass ich jetzt noch eine gute Zeit erleben darf, denn ich glaube, das Wichtigste ist es, nicht vergangenen Freuden nachzutrauern, sondern zu sehen, was es jetzt im Leben noch Schönes gibt.

*Lina Oesch, Steffisburg*

### Im Alter braucht man sich

Mit 73 ist man heute zwar noch nicht alt, doch macht mir das Älterwerden meines Mannes sehr zu schaffen, weil er mir gegenüber so interesselos ist. Körperlich ist er noch fit, im Gegensatz zu mir. Jeder Schritt ist eine Qual, doch das interessiert ihn nicht. Er schaut zu oder geht hinaus, ohne auch nur zu versuchen, mir bei den mühseligen und schmerzhaften Verrichtungen zu helfen. Ich putze und koche und tue alles für ihn, denn ich glaube, gerade im Alter braucht man sich doch ganz besonders. Liebe und Anteilnahme sind Arzneien, die man nicht kaufen kann.

*Frau W.A. in K.*

### Zeit für all das Schöne

Ich kam als stark sehbehindertes Kind auf einem Bauernhof zur Welt, wo ich aber trotzdem eine fröhliche und sinnvolle Kindheit erlebte. – Mit 22 heiratete ich. Mein Lebenspartner und ich verstanden uns sehr gut, und ich sah eigentlich durch seine Augen. Das jüngste unserer drei Kinder war ein behindertes Rhesuskind, für das wir beide alles taten, denn es brauchte Tag und Nacht und in jeder Hinsicht Hilfe. So war es für mich unsäglich hart, als mein Mann vor 14 Jahren völlig unerwartet starb. Deshalb gehörten Ruedi, das Rhesuskind, und ich dann erst recht zusammen, bis auch er vor vier Jahren nach kurzer Krankheit starb. Doch trotz der tiefen Wunden ging mein Leben weiter. Ich musste lernen, es neu zu gestalten und an mich zu denken. Als betagte Frau freue ich mich heute an jedem neuen Tag und finde das Älterwerden sehr schön. Ich besorge meinen Haushalt, wandere viel mit

meinem Blindenhund, lese gerne, musiziere und höre auch gerne Radiosendungen. Im Sommer pflege ich mein Gärtli, denn ich liebe die Natur und finde es wunderbar, jetzt für all das Schöne genügend Zeit zu haben.

*Hedy Snizek, Niederwil*

### Probezeit fürs Altersheim

Nachdem ich jahrzehntelang Krankenschwester gewesen war, heiratete ich mit über 40 Jahren einen lieben Mann. Jetzt leben wir schon über 30 Jahre lang glücklich zusammen. Doch wenn ich meine Geschwister längere Zeit nicht sehe, dann fallen mir an ihnen Veränderungen auf, und ich denke dann, ob das auch bei mir selbst so ist? Verschiedenes hört man auch über Altersheime, viele würden niemals eintreten wollen, doch ich selbst würde es mindestens ausprobieren. Mein Wunsch dafür wäre eine dreimonatige Probezeit.

*Ida Schindler Bleiker, Zürich*

### Für Aussenstehende wichtig

Mit beinahe 87 Jahren bin ich als Witfrau und als dreifache Urgrossmutter immer noch selbständig. Obwohl das Alter schwer zu ertragen ist, möchte ich nicht jünger sein, denn die Welt ist kälter und brutaler geworden. – Ich bete und turne jeden Morgen, mache kleine Spaziergänge, esse gesund, pflege Kontakte, mache Besuche in Altersheimen und in Kirchgemeinden und nehme am gemeinsamen Singen, an Konzert- und Vortragsveranstaltungen in Altersheimen teil, die ich sehr wichtig finde und die viele alte aussenstehende Menschen ebenfalls gerne besuchen.

*Eleonore Senn, Zürich*

### Die schönsten Lebensjahre

Seit meiner Pensionierung – ich bin heute 87 Jahre alt – habe ich über 250 Leserbriefe geschrieben. Dadurch habe ich viele wertvolle Kontakte gefunden, sogar zu einigen Bundesräten. Selbst fühle ich mich noch nicht alt, ich lebe nur schon ziemlich lange. Zeit für Langeweile bleibt da nicht. Kürzlich machte ich die 31. «Anker»-Kopie, den «Geltstag», und diese hat mich vier Monate lang beschäftigt. Ich bin also ein Senior, welcher es mit den Ratschlägen

von Pro Senectute und «Zeitlupe» ernst meint und sich damit wohl fühlt. Es ist ja keine Selbstverständlichkeit, jetzt noch beschwerdefrei zu leben, aber man kann und muss auch selbst etwas dazu beitragen. So zählen die 21 Jahre seit meiner Pensionierung zu den schönsten meines Lebens.

*Herr K.J. Lüthy-Meng, Steffisburg*

### Sich Zeit nehmen für Ältere

Ich interessiere mich noch für alles, lese, male, führe Gespräche und mache alle möglichen Handarbeiten. Doch es fällt mir schwer, daran zu denken, eines Tages vielleicht in ein Altersheim gehen zu müssen. Als meine Mutter mit 85 Jahren dorthin musste, verstand ich die Welt nicht mehr. Doch weil sie von lieben Schwestern gepflegt wurde, gewöhnte sie sich daran, und bei Besuchen habe ich gespürt, dass die alten Menschen strahlen, wenn man sich für sie Zeit nimmt und ihnen ein liebes Wort schenkt.

*Rosmarie Zürcher, Obergerlafingen*

### Auch ein Glück

Dass die Alterungsprozesse nicht gleichzeitig verlaufen, kann auch ein Glück sein, wie mein Beispiel zeigt: Viel zu früh bekam ich Runzeln im Gesicht. Doch anstatt eines Rezeptes gab mir der Hautarzt den Rat: «Kompensieren Sie!». – Es war ein Rat fürs ganze Leben. Ich versuche, mich bewusst und freudig geistig-seelisch lebendig zu erhalten, vor allem durch Aufgeschlossen-Sein und Zuhören können.

*Frau H. in Rheinfelden*

### Geschenk und Aufgabe

Sicher gibt es hin und wieder Momente, in denen ich es bedaure, nicht mehr jung zu sein. Die Unbekümmertheit der Jugend und der ihr eigene Schwung sind nicht mehr da. Gelebtes Leben lässt sich nicht verleugnen. Doch ich versuche Altwerden und Alter sowohl als Geschenk wie auch als Lebensaufgabe zu sehen und zu leben. Und ich kenne Hochbetagte, die selbst mit 95 Jahren keinerlei «Animation» benötigen, weil sie selbst ihr Leben interessant gestalten, währenddem andere schon mit 80 dazu nicht mehr imstande sind.

*Frau A.N., Adliswil*