

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 63 (1992)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Umzug ins Altersheim - ein schwerer Schritt : Gespräche mit einer 86jährigen Frau und mit einer Umzugshelferin  
**Autor:** Thalmann, Verena  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-810974>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

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

finden sich mindesten  
Die Geriatrische ist von  
müssen voll arbeiten. V  
fulte. Rührte Dr. Jacel

Kochhard auf Reh  
Kinder kann. Hier fehlt den  
Programm: gehen, Wissensse  
Anhörige besuchen und wird  
Auszug bereit.

# Umzug ins Altersheim – ein schwerer Schritt

Das Department für  
Anlauf Ende 1987 an  
auf. Erst im März/Apr

Gespräche mit einer 86jährigen Frau und mit einer Umzugshelferin

Von Verena Thalmann, «Tages-Anzeiger», Zürich

Im sechsten Stock, im Zimmer 608, sei sie zu finden, sagt die freundliche Stimme am Telefon. Von aussen sieht das Altersheim mit seinen vielen Balkonen einem modernen Hotelbau ähnlich. Auch die Eingangshalle wirkt wenig wohnlich, kühl. Der Lift bringt mich in die oberste Etage. Eine zierliche Frau öffnet, als ich beim Zimmer 608 anklopfe: Hedi B. bittet mich herein.

«Der Raum ist klein», bestätigt sie, als ich mich umschau, «am Anfang bin ich deswegen fast verzweifelt.» Links beim Eingang ein Bett mit Nachttischchen, rechts der Wand entlang ein Kasten, ein kleiner Tisch und eine Kommode, vorn in der Fensternische zwei schlanke Polsterstühle. Die auserlesenen Möbelstücke sind hübsch in den Raum eingepasst worden, aber es ist eng. Wir treten auf den Balkon. Er bietet eine prachtvolle Aussicht gegen den Wald hinauf und auf einen Teil der Stadt Winterthur. Hier verweile sie oft, sagt Frau B. Besonders gern sehe sie die Helikoptern zu, die beim nahen Spital landen und aufsteigen.

## Die Freiheit, «nichts mehr tun zu müssen»

Im letzten August ist die Pensionärin eingezogen. Zuvor war sie psychisch in eine Art Grenzsituation geraten: «Ich steckte in einem Tief, mochte nicht mehr kochen und essen, sah nur noch einen Berg vor mir.» Mit letzter Kraft raffte sich die Frau damals auf und teilte dem Sozialamt mit, dass sie den Altersheimplatz, für den sie sich hatte vormerken lassen, schneller brauche als erwartet. Bald darauf konnte sie das Zimmer besichtigen und sagte zu.

«Ich habe vom Schicksal einen Schupf bekommen», sagt die gerade dasitzende Frau B. mit den wachen Augen. Offenbar sei die Zeit für den Wechsel reif gewesen. «Da bin ich mit Schneid hinter den Haushalt gegangen. Ich hatte eine gepflegte Vierzimmerwohnung in einem schönen Haus mit grossem Garten. Vieles habe ich verschenkt, aber auch einiges verkauft. Eine Cousine konnte für ihre neue Ferienwohnung einen Teil der Möbel brauchen, das Biedermeiersofa übernahm eine Familie im gleichen Haus, einem jungen Bekannten gab ich Bücher, Pfannen und Geschirr.» Nur wenige kostbare Stücke behielt sie für die Tochter in New York zurück. Die Menschen in ihrer Umgebung hätten gestaunt, wie leicht sie sich von ihren Sachen getrennt habe. Allerdings sei Frau Freuler, eine professionelle Umzugshelferin, die ganze Zeit über eine wertvolle Stütze gewesen. «Erst als alles vorbei war, bin ich hier im Fauteuil zusammengeklappt.»

Und jetzt? Die 86jährige Frau geniesst die Freiheit, «nichts mehr tun zu müssen». Sie unternimmt eher mehr als vorher, geniesst die Spaziergänge in der näheren Umgebung. Empört ist sie, dass das Reinhart-Museum im Römerholz, in dem sie oft Einkehr hält, für zwei Jahre geschlossen werden soll: «Es ist ja alles perfekt, eine Renovation völlig überflüssig.» Die gebürtige Appenzellerin, die ein halbes Leben in Winterthur verbracht hat, geniesst das kulturelle Angebot der Stadt, singt auch im Seniorenchor. Sie macht bei den abstinenteren Frauen mit («aber nur als Passivmitglied – ich trinke gern ein Gläschen») und wird oft eingeladen: «Ich habe viele Kontakte mit jüngeren Menschen, sonst wäre es manchmal schon trostlos.» Ihren Mann hat Frau B. vor 14 Jahren verloren. Sie ist froh, dass der Sohn und seine Familie in

der Nähe wohnen. «Aber wir kleben nicht aneinander, das haben wir nicht nötig», unterstreicht die Mutter resolut.

## Etwas fremd im grossen Haus

Frau B. führt mich durch das Haus. Abgesehen vom Personal, hält sich an diesem Nachmittag kaum jemand in den Gemeinschaftsräumen auf. Auch der Werkraum ist verwaist. «Manchmal schäme ich mich fast, dass ich hier nicht regelmässig wie die andern für den Basar stricke und häkle», sagte meine Begleiterin. «Aber ich habe früher genug Handarbeiten gemacht, für die Familie und für unser Ladengeschäft.» Auch turnen mag sie nicht: «Eine Frau sagt immer, sie trimme ihre Glieder täglich, pickelhart. Ich halte es anders, gehe liebevoller mit mir um als früher.»

Man kann kaum sagen, das Altersheim sei der Pensionärin zur neuen Heimat geworden. Die kleine Frau wirkt etwas fremd in dem grossen Haus, sie hat hier wenig neue Kontakte geknüpft. Dennoch sehnt sie sich nicht nach der alten Wohnung zurück, der Haushalt würde sie überfordern. Aber im Verlauf unseres Gesprächs kommen wir auch auf die schmerzlichen Seiten ihres neuen Lebensabschnitts zu sprechen. Eher überraschend bekennst Frau B., die bei unserer Unterhaltung so lebhaft wirkt: «Ich habe abgegeben, seit ich hier bin. Grosse Reisen mag ich nicht mehr unternehmen. Meine Beine sind schwabbelig geworden, und ich schlafte schlecht. Das hängt auch mit den langen Abenden zusammen. Es ist schlimm, dass wir bereits um 17.15 Uhr das Nachstessen bekommen. Da sind wir um 18 Uhr bereits wieder in den Zimmern. Man kann ja nicht ständig lesen oder alte Photos ansehen. Und Fernseher will ich keinen mehr, ich habe mich immer über das Angebot geärgert. Jetzt höre ich am liebsten DRS 2.»

Noch etwas macht der Pensionärin Mühe, sie gibt es unumwunden zu: die vielen Menschen mit Behinderungen um sie herum. «Ich habe erst mit der Zeit gemerkt, dass mindestens die Hälfte am Stock oder an Krücken geht, und sogar die meisten sind schwerhörig. Diese Umgebung schlägt aufs Gemüt, erinnert einen an die eigene Vergänglichkeit», sagt Frau B. Und fügt nachdenklich bei: «Aber eben, man kann dem Alter nicht ausweichen.»

## Eine professionelle Umzugshelferin

Was der Umzug ins Alters- oder Pflegeheim für ältere Menschen bedeutet, wissen wohl wenige besser als Anne Freuler. Sie hat die Umzugshilfe für Betagte vor bald fünf Jahren zu ihrem Beruf gemacht. In einer Diskussion unter Frauen war die bange Frage aufgetaucht, was vorgekehrt werden muss, wenn vom Sozialamt plötzlich der Bescheid kommt, im Altersheim sei ein Zimmer frei. Anne Freuler fand heraus, dass das Winterthurer Sozialamt eine Person für Noteinsätze kennt; normalerweise müssen die Betroffenen aber selbst sehen, wie sie die Züglete bewältigen.

Die junge Hausfrau und Mutter begann, in Winterthur ihre Dienste anzubieten. Und nach relativ kurzer Zeit – als sich die Sache herumgesprochen hatte – war sie voll ausgebucht. Inzwischen hat Frau Freuler schon etwa 50 Betagten bei der Auflösung ihres Haushalts geholfen. «Das ist schon für die meisten ein schwerer

Schritt», sagt sie. «Sie müssen sich von soviel trennen. Obwohl diese Generation im allgemeinen nicht so leicht Regung zeigt, gibt es vielfach Tränen.»

### Viele schwierige Entscheide

Im Schnitt kommt die Nachricht, bald werde ein Zimmer frei, etwa zwei Monate vor dem Zügeltermin. Sobald sie davon erfährt, schliesst die Umzugshelferin mit ihren Kundinnen oder Kunden einen Vertrag ab. Ein normaler Umzug für Alleinstehende kostet 900 bis 1100 Franken; das Räumen der Wohnung taxiert sie nach Aufwand. Dann werden die Vorbereitungen an die Hand genommen. Anne Freuler beschafft einen Plan vom Zimmer und hilft, die Möbel zu bestimmen, die mitgenommen werden. Die werden dann geputzt und wenn nötig instandgestellt. Daneben sind noch unzählige weitere Entscheide zu treffen, die den alten Menschen nicht immer leichtfallen. «Es kann vorkommen, dass ich mit einer Frau einen Nachmittag lang das Nähzeug durchsehe.» Für viele Dinge, die im Heim keinen Platz haben, müssen Abnehmer gefunden werden. Die Profihelperin weiss auch ihre Erfahrung zu nutzen: «Beispielsweise habe ich festgestellt, dass im Trubel leicht Leute vergessen gehen, die sich jahrelang um die alten Leute gekümmert haben. Oft kann ihnen bei dieser Gelegenheit mit einem schönen Stück noch eine Freude bereitstehen.»

Muss Anne Freuler die Wäsche mit dem Namen kennzeichnen, so schaut sie gleichzeitig nach, ob sie ganz und sauber ist. Dann kümmert sie sich auch um die Kündigung der Wohnung, um die Adressänderungen und den eigentlichen Umzug. Sie packt selbst alles ein, fährt die Betagten im eigenen Auto ins Heim und hilft ihnen, sich neu einzurichten. Dann lässt sie ihnen noch ein paar Tage Zeit, um sich zu vergewissern, dass alles vorhanden ist, was sie mitnehmen wollten. Erst dann werden die restlichen Möbel vom Brockenhäusle abgeholt und die Wohnung geräumt. Nun ist für die Umzugshelferin der Auftrag abgeschlossen, doch schaut sie auch nachher bei Gelegenheit noch bei ihren Kundinnen und Kunden herein.

### Der suspekte «Herr Doktor»

Anne Freuler hat bei ihrer Arbeit schon einiges erlebt. So erzählt sie von einer Frau, die viele Jahre in Kuba gelebt hatte und die darauf bestand, die ganze riesige Garderobe aus der damaligen Zeit ins Altersheim mitzunehmen. Und einer früheren Lehrerin, die schon lange Jahre pensioniert war, musste sie eine 40 Jahre alte Korrespondenz zügeln, weil sie die Briefe immer und immer wieder lesen wollte... Einmal kam sie einem suspekten «Herrn Doktor» auf die Schliche, der die ganze Wohnung einer Kundin nach Geld durchsuchte. Sie selbst hat auch schon versteckte Goldstücke und Noten gefunden, beispielsweise unter Schrankpapier oder in einer Bodenvase. Und bei einem Kunden, den sie im Spital besuchte, entdeckte sie am Fussende des Bettes eine Ledermappe, in der sich mehrere tausend Franken befanden.

Männer, so berichtet Anne Freuler übrigens, könnten viel besser loslassen als Frauen. Sie seien mit dem Haushalt weniger verwachsen und nähmen wirklich nur mit, was unbedingt nötig sei. Allerdings hatte sie bisher erst fünf Kunden, neben bald fünfzig Kundinnen. Seit einiger Zeit hilft ihr eine Bekannte bei der Arbeit, weil sie die Aufträge kaum mehr allein bewältigen kann. «Eigentlich finde ich, die Stadt oder die Pro Senectute müssten den Service anbieten», sagt Anne Freuler. Sie fände es auch gut, wenn es anderswo Leute gäbe, die Umzugshilfe für Betagte professionell betreiben; bisher weiss sie von keiner Kollegin. «Ich habe jedenfalls grosse Freude daran und hoffe, dass ich dereinst auch jemanden finde, der mir beisteht. Bis dahin lerne ich bei meiner Arbeit viel – beispielsweise, dass tolerante und grosszügige Menschen im Alter viel zufriedenere Menschen sind.»

In der Reihe der Schriften zur Anthropologie des Behinderten ist im VSA Band VI erschienen unter dem Titel

## Menschliche Leiblichkeit

Die Schrift enthält Beiträge von Dr. Imelda Abbt, Dr. med. Karl Heinz Bauersfeld, Prof. Dr. Hans Halter und Dr. Ludwig Hasler. Die Texte laden ein zum Nachdenken über die Leiblichkeit, «weil wir dabei auf mancherlei und oft unerwartete Zusammenhänge stossen, die wir wohl erwägen sollten», wie Dr. Fritz Schneeberger im Vorwort festhält.

«Wir können nicht ausweichen: Leiblichkeit dominiert. Wo immer wir Zeitungen und Prospekte öffnen, Fernsehwerbung oder Nachrichten konsumieren, stossen wir auf Leiblichkeit.» Anderes scheint aus einer Gegenwelt zur Leiblichkeit zu stammen, denn auf dem bedruckten Papier melden sich auch die Verkünder geistiger Selbstfindungs- und Erlösungswege. Wir begegnen täglich der «Körperkultur» und sprechen andererseits vom «Leib» als vom beseelten Körper. Die Ent-Leibung ist der Tod, die Trennung von Leib und Seele. Überschätzen wir den Körper als höchstes Gut? Wie ist es, wenn der Leib zunehmend zur Last wird? Wie, wenn der innere Mensch abgebaut ist und er trotzdem in seinem Leib weiter vor sich hin lebt?

Auf solche und ähnliche Fragen will die nun vorliegende Schrift eine Antwort geben. Band VI ist zum Preis von Fr. 15.50 beim Sekretariat VSA, Verlagsabteilung, zu bestellen, wo auch alle übrigen Bände dieser Schriftenreihe erhältlich sind.

## Bestellung

Wir bestellen hiermit

- |   |           |
|---|-----------|
| ..... Expl. Band I<br>«Geistigbehinderte-Eltern-Betreuer»<br>4 Texte von Dr. H. Siegenthaler  | Fr. 13.50 |
| ..... Expl. Band II<br>«Erziehung aus der Kraft des Glaubens?» –<br>Texte von Imelda Abbt, Norbert A. Luyten, Peter Schmid u. a.      | Fr. 14.70 |
| ..... Expl. Band III<br>«Begrenztes Menschsein» – Texte von O. F. Bollnow,<br>Hermann Siegenthaler, Urs Haeberlin u. a.               | Fr. 18.60 |
| ..... Expl. Band IV<br>«Staunen und Danken» – Fünf Jahre Einsiedler-Forum des<br>VSA  | Fr. 19.–  |
| ..... Expl. Band V<br>«Selber treu sein» – Texte von Imelda Abbt, Kaspar<br>Hürlimann, Rudolf Zihlmann                                | Fr. 13.50 |
| ..... Expl. Band VI<br>«Menschliche Leiblichkeit» –<br>Texte von Imelda Abbt, Karl Heinz Bauersfeld,<br>Hans Halter und Ludwig Hasler | Fr. 15.50 |

Name und Vorname \_\_\_\_\_

Genaue Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift, Datum \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie diesen Talon an das Sekretariat VSA,  
Verlagsabteilung, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich.