Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 66 (1995)
Heft: 2

Artikel: Lebensqualität aus der Sicht von... : wie schaffe ich den Inhalt meines Alters ?

Autor: Rietmann, Alice

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-812537

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: 06.09.2025

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

Lebensqualität aus der Sicht von . . .

WIE SCHAFFE ICH DEN INHALT MEINES ALTERS?

Von Alice Rietmann

Alice Rietmann, Abtwil, Sozialarbeiterin, ist 77jährig und stellte an der Herbsttagung in Altstätten SG ihre Sicht von und ihre Forderungen an die Lebensqualität dar.

Was bedeutet für mich Lebensqualität im Alter? Von welchen wichtigen Punkten wird sie beeinflusst? Nennen möchte ich einmal diese drei:

der *finanzielle* Aspekt,
der *geistige* Aspekt,
der *physische* Aspekt.

Wo setze ich bei mir den Schwerpunkt? Sicher zeigt mir mein alternder Körper gewisse Grenzen, die ich, so höre ich die Empfehlungen meiner Kinder, einhalten müsse: auf den Bus rennen liegt nicht mehr drin. Beim Aufwärtsgehen ist es trotz des Schrittmachers mühsamer geworden, «es goht e chli im Schneggetempo». Da machte ich letzthin eine köstliche Erfahrung. In einer Gruppe bei einem steilen Waldweg haben mich zwei junge Teilnehmer einfach hinaufgezogen, wie mit einem Lift, das war für die von Kraft strotzenden Männer lustig und für mich ebenso. Harte Gartenarbeit hat angefangen, mich zu belasten. So hab ich mich eines Nachts entschlossen, das vertraute, seit 25 Jahren bewohnte Einfamilienhaus mit dem grossen Blumengarten, der jungen aufstrebenden Familie zu überlassen. Das von der Umwelt prophezeite Heimweh darnach hat mich keinen Tag geplagt. Andere übliche Alterserscheinungen will ich gar nicht aufzählen. Was finanziell nicht für alle Betagten selbstverständlich ist: mir wird durch AHV und Pension genügend Spielraum geschenkt, worüber ich sehr dankbar bin. Nun im Rahmen dieser gegebenen Grenzen muss ich mich einrichten, innerhalb dieser Grenzen muss ich den Inhalt schaffen.

Jetzt zum eigentlichen Schwerpunkt:

Wie schaffe ich den Inhalt in meinem Alter?

Ich sehe zwei Gläser vor mir, das eine ist leer und kann meinen Durst nicht löschen, das andere ist voll von frischem Quellwasser, eine köstliche Gabe für den Durstigen. Aber eben, dieses Glas muss gefüllt werden, ich muss es füllen. Das heisst für mich, *ich gebe meinem Alter Inhalt*. Dies geschieht ja nicht einfach ab dieser oder jener Altersgrenze. Es ist vielmehr etwas gewachsen durch meine *Lebenseinstellung*, durch meine *Lebenshaltung*, durch einen *Lernprozess*. Daran hat sich meine Familie und meine Umwelt beteiligt. Beide haben mir grosse Dienste geleistet, indem sie mich aufmerksam gemacht haben auf meine Fehler, auf meine Unebenheiten. Dies setzte meinerseits eine Bereitschaft zum Lernen voraus. Es war nicht immer eine

Alice Rietmann: «Die Liebe hemmet nichts. Sie kennt nicht Tür und Riegel und dringt durch alles sich.»

leichte Schule: Ich wurde aber mit der Zeit hellhörig auch auf feinere Andeutungen und merkte, dass mir eine grosse Chance zum Reiferwerden offensteht.

Wenn mir auch bewusst wird, dass die körperlichen Kräfte langsam abnehmen und das Gehör nicht mehr alles registriert, bin ich doch sehr dankbar, mich an so vielem freuen zu können, da sein zu dürfen, um noch Liebe zu verschenken, die ohne Erwartung wieder zurückkommt. Da denke ich besonders an meine Grosskinder verschiedenen Alters, die mich immer wieder heraus locken und so empfänglich sind für meine Zuneigung. Die älteste meiner Enkelinnen war letzthin sehr stolz, als das Grosi sich ebenfalls auf die grosse Wasserrutschbahn wagte. Ihre Freude hat meinen Mut gestärkt. Und wenn der jüngste Enkel mit strahlenden Äuglein mir entgegenkommt, wird mir ganz warm ums Herz.

Der Kontakt mit der jungen Generation ist für mich stets eine Bereicherung. Natürlich heisst dies offen sein für ihre Anliegen, ihre Interessen, zuhören können und nicht gleich schimpfen über ihr Verhalten.

Wir sollten im Gespräch bleiben mit Jungen und mit Gleichaltrigen. So ergeben sich eine Fülle von Möglichkeiten, wie zum Beispiel die Hilfe für ein 18jähriges Mädchen, das in der Gewerbeschule im Französisch grosse Mühe hat. Verschiedentlich sagte es zu mir: «Was miech i au ohne Sie?» Oder das Erteilen eines Französischkurses bei der Pro Senectute, was mir viel Spass macht. Ich kann mir mein Alter auch kaum vorstellen, ohne meine soliden Freundschaften (dazu gehören auch junge Leute). Das sind für mich wie Blumen am Wege, ein Geschenk vom Himmel. Eine geistige Herausforderung bedeutet auch der Hauskreis, der alle 14 Tage bei mir zusammenkommt. Es ist eine wertvolle Gelegenheit, Gemeinschaft zu pflegen und im Glauben gestärkt zu werden.

Eine kleine Aufgabe in der Kirchgemeinde ist der Besuch bei Neuzugezogenen. Ich finde es spannend mit Leuten, die ich noch nicht kenne, einen Gesprächsfaden zu finden. Viel Erwartungen darf ich da nicht haben, aber manchmal erlebe ich doch ganz nette Überraschungen. Mich interessiert der Mensch im allgemeinen. Es ist aber für mich nicht so, dass immer etwas auf dem Programm steht, ruhige besinnliche Tage sind ebenso wichtig. *So muss ich auch nein sagen können*, um Zeit zu haben für die Lektüre, die einen grossen Stellenwert hat, nicht nur die Zeitung, sondern gute Bücher, die Gesprächsstoff liefern im Freundeskreis. Literatur ist ein Lebensmittel, las ich kürzlich, das stimmt auch für mich.

Ich spüre, wie ich mit dem Älterwerden *vieles intensiver erlebe*, noch empfänglicher bin für die Schönheit der Natur, für gute Musik, aber auch Trennungen und Schicksalsschläge um mich herum stärker empfinde. Durch die innere Geborgenheit fällt mir das Zugehen auf den Nächsten leichter, und durch äussere Eingrenzungen gewinne ich innere Freiheiten, die es gilt auszukosten. «Mer ghöret im Alter nüd zom alte Ise.» Für mein tägliches Leben sind Liebe, Glaube, Hoffnung ein starker Motor, und das Grösste unter ihnen ist die Liebe. Darum möchte ich abschliessen mit den Worten von Matthias Claudius: Die Liebe hemmet nichts, sie kennt nicht Tür noch Riegel und dringt durch alles sich. Sie ist ohn' Anbeginn, schlug ihre Flügel und schlägt sie ewiglich. ■