

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 91 (2020)  
**Heft:** 3: Qualität : definieren, darstellen, messen

**Rubrik:** Carte blanche : mehr Freiheit oder Unfreiheit im Alter?

#### 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:** 24.02.2026

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

## Mehr Freiheit oder Unfreiheit im Alter?

Im Alter zählen nicht mehr Machbarkeit oder grosse Weltreisen. Dafür darf man sich die schöne Freiheit der Eigenwilligkeit zugestehen.

Von Peter Weibel

Ich weiss, dass es viele Fallstricke um den Freiheitsbegriff gibt, und natürlich viele philosophische Thesen, Freiheit zu definieren. Dabei gefällt mir eine Version von Dorothee Sölle noch immer am besten: «Die Freiheit, sich selbst und ein anderer zu werden.»

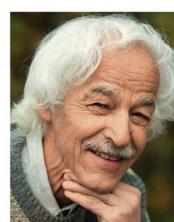
Vielleicht machen es gerade die Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt, leichter, diese Freiheit als die eigentliche Freiheit zu entdecken. Es geht nicht mehr um die Freiheit, alles machbar und verfügbar zu haben, die Malediven oder die Antarktis zu erkunden. Nein, es geht um die Freiheit, einen inneren Freiraum zu entdecken, sich selbst und die Welt anders zu sehen und dabei dennoch authentisch zu bleiben. Das Schweben- und Schaukeln-Lassen der Dinge ist eine Freiheit, eine lächelnde Distanz zum Leben – die Gelassenheit vor dem Uneindeutigen, das man immer für eindeutig gehalten hat. Die späte Ahnung, dass das Leben vielleicht eine Schaukelbahn, keine betonierte Autobahn ist. Übrigens ist auch das Vergessen-Dürfen eine Freiheit, ohne dass man es gleich an ein Krankheitsstigma hängen muss.

Im Gegenteil, das Hofnarrentum ist eine Freiheit, die man sich erst als Alternder zugestehen darf. Warum eigentlich erst als Alternder? Die spielerische Umkehr von Festlegungen und Konventionen kann Spass machen. «Er sieht die Masken/vergehen/und sich erneuern,» schreibt Walter Helmut Fritz in seinem

Gedicht «Alter Mann». So habe auch ich erst als Alternder gewagt, im Tram mit meiner Enkelin die Mundharmonika hervorzu ziehen und gegen die verschlossenen Gesichter anzuspielen – manchmal haben einige mitgesungen, andere sind ausgestiegen.

Die Freiheit, ein anderer zu werden und dennoch sich selbst zu bleiben: Das Bestehen auf Eigenwilligkeit, auf Unabhängigkeit ist eine Freiheit. Aber auch die Zustimmung, dass man abhängig werden darf, ist eine Freiheit. Und das Vermögen, beides zur richtigen Zeit zu erkennen, ist eine grosse Freiheit – es ist die Freiheit, die Dietrich Bonhoeffer mit seinem Credo anspricht: dass beides, Widerstand und Ergebung, zu seiner Zeit ergriffen werden muss.

Die Freiheit, die das Alter möglich macht, ist eine Antithese zum Freiheitsanspruch des modernen Menschen. Sie beginnt dort, wo andere Freiheiten enden: als provokativer Ge genentwurf zur Freiheit der jüngsten Generation.



**Peter Weibel**  
ist Heimarzt  
im Domicil  
Baumgarten Bern  
und Buchautor.

## Alter

### Überforderte Angehörige

Frauen und Männer, die ihre alten oder kranken Angehörigen betreuen, sind oft überfordert und fühlen sich alleingelassen. Das hat eine Studie der ZHAW (Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften), der FHS (Fachhochschule) St. Gallen und der Careum Hochschule Gesundheit gezeigt. Insbesondere Settings, in denen Angehörige nach und nach die Betreuungsrolle übernehmen, bergen das Risiko von Isolation und Überlastung. «Vor allem bei chronischen Krankheiten sind sich Angehörige ihrer Rolle lange nicht bewusst und laufen Gefahr, externe Unterstützungsangebote nicht rechtzeitig in Anspruch zu nehmen.» Die Forschenden empfehlen darum eine frühzeitige Sensibilisierung und eine stärkere Einbindung von Vertrauenspersonen. Für die Studie wurden rund 50 betreuende Angehörige und gut 30 Leistungsanbieter interviewt sowie eine quantitative Umfrage durchgeführt, an der jeweils rund 300 Angehörige und Fachpersonen teilnahmen. Ein Viertel der Befragten gab an, täglich mehr als 15 Stunden für die Versorgung ihnen nahestehender Personen aufzuwenden. Ein Drittel fühlte sich im Betreuungssetting gefangen. Rund 80 Prozent haben eine Krise der betreuten Person erlebt, über 60 Prozent eine eigene durchgemacht. Als besonders hilfreich bewerteten Betroffene in einer solchen Krisensituation externe Hilfe wie Beratungsgespräche, Hausbesuche oder Springereinsätze.

**Cannabis für ältere Schmerzpatienten**  
THC-Cannabis-Arzneimittel wie Dronabinol können die Lebensqualität von alten Menschen mit chronischen Schmer-