

**Zeitschrift:** Gallus-Stadt : Jahrbuch der Stadt St. Gallen  
**Band:** - (1988)

**Artikel:** Altwerden in St. Gallen  
**Autor:** Surber, Peter / Krüsi, Franz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-948423>

### **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:** 15.01.2026

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

---

## Altwerden in St.Gallen

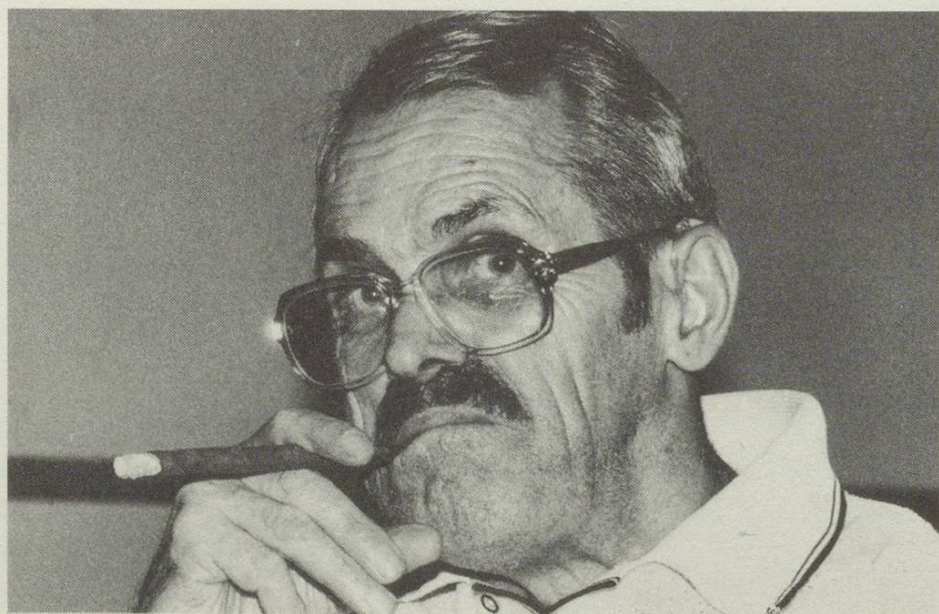
Fast ein Fünftel der St.Galler Bevölkerung ist im Pensionierungsalter. Altwerden, Altsein in der Stadt – heisst das Abgeschobenwerden ins gesellschaftliche Abseits, Verdammtsein zur Untätigkeit? Eine allgemeingültige Antwort darauf gibt es nicht – «das Alter» existiert ebensowenig wie «die Jugend» oder «der St.Galler». Dass jedenfalls der dritte Lebensabschnitt nicht auf ein «Abstellgeleise» führen muss, belegen die vielfältigen Seniorenaktivitäten in der Stadt und bestätigen Gespräche mit einer älteren St.Gallerin und mit dem Leiter der Pro-Senectute-Beratungsstelle.

*Mit Hedy Bruderer einen Termin abzumachen ist nicht ganz einfach. Sie ist beinah jeden Tag beschäftigt. Das aber ist nicht selbstverständlich, denn Frau Bruderer ist Mitte 70, seit rund zehn Jahren im «wohlverdienten Ruhestand», der für manche zuviel Ruhe – und Leere – mit sich bringt. Nicht für sie: «Seit der Pensionierung ist es mir noch keine Stunde langweilig gewesen.»*

Unsere Gesprächspartnerin ist eine von rund 13 000 Pensionierten in der Stadt St.Gallen. Etwa ein Drittel von ihnen ist auf Betreuung angewiesen, sei es zeitweise oder dauernd. Die anderen zwei Drittel sind, wie sie, selbständig, unabhängig, (mehr oder weniger) tatendurstig und leistungsfähig. Können sie, die mit dem Klischeebild vom tattrigen, lallenden Alten nichts gemein haben, ihre Kräfte in dieser Stadt einsetzen?

Die Möglichkeiten zumindest sind vielfältig, sie reichen von A wie Alterssingen bis Z wie Zeichnen und Malen. Eine ganze Reihe von Institutionen steht im Dienst der älteren Stadtbewohner, so die Kirchen, das Rote Kreuz mit Kursen und einem Transportdienst, die Migros mit ihrem «Klub der Älteren» oder verschiedenste Pensioniertenvereine von Fir-

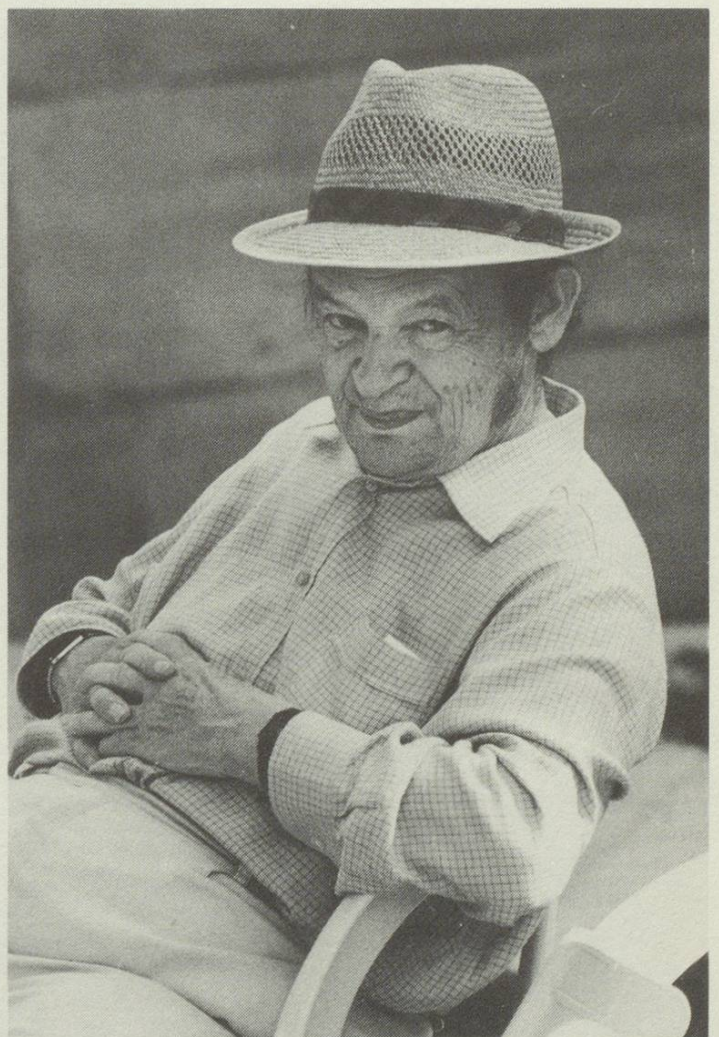




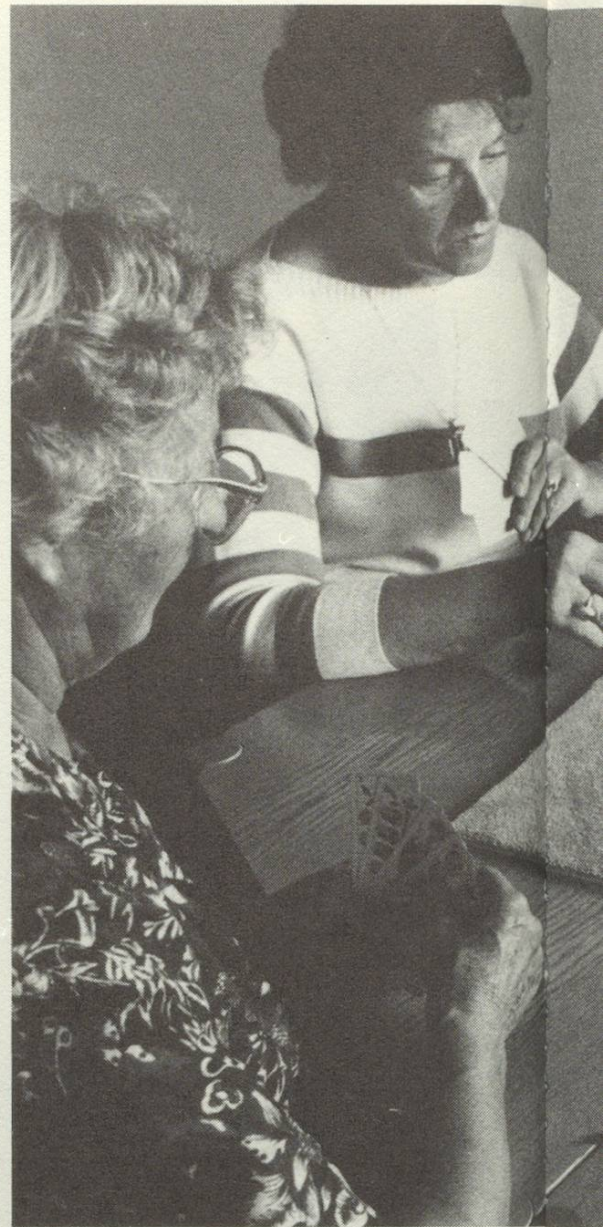
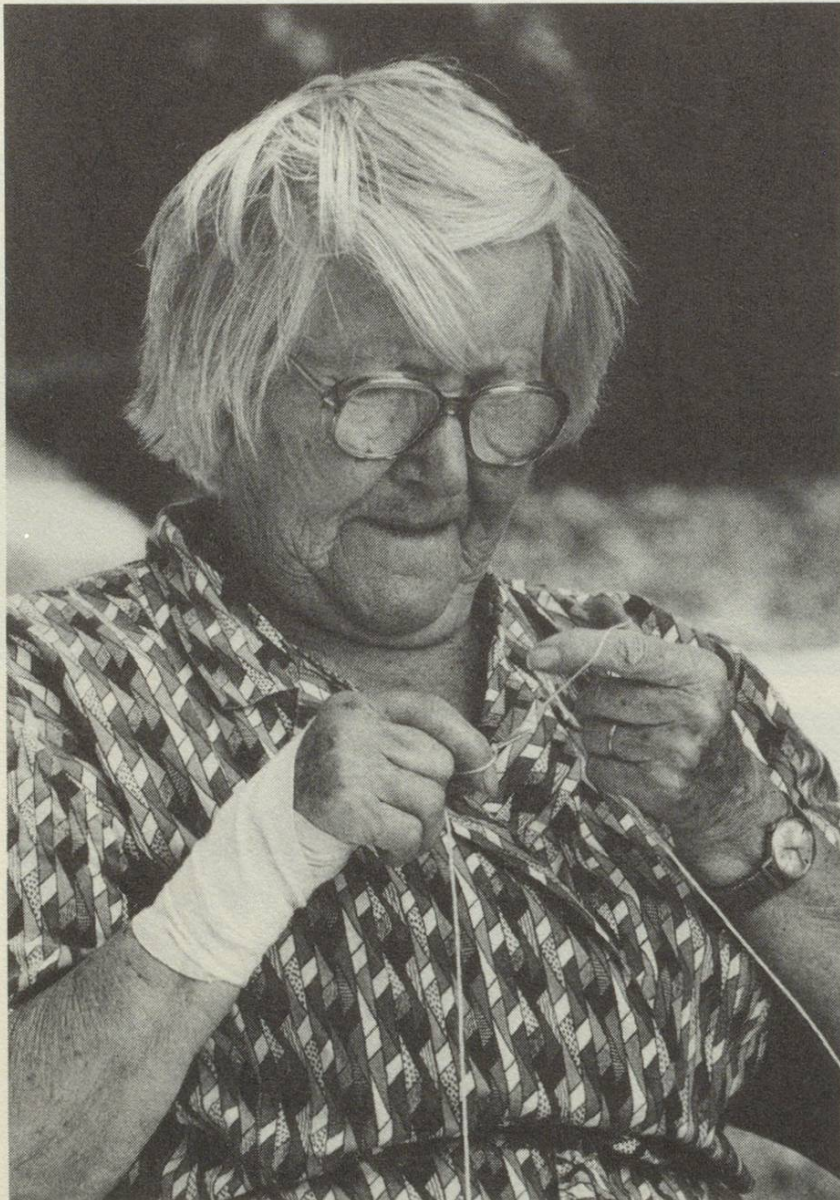




*Alt werden muss nicht gleichbedeutend sein mit vereinsamen. Im Altersheim können neue Freundschaften geknüpft werden, doch es bleibt Zeit zum Sinnieren, ob mit oder ohne Stumpen.*







*Wer meint, nur Männer seien gute  
Jasser, der täuscht sich gründlich.*

*Lismen = Haushalt = Frau?  
Zeitungslesen = Politik = Mann?  
Doch wenn die Zeitung nicht  
kommt, reklamiert auch die Frau –  
übrigens mit Recht.*







men, der Verwaltung, der PTT usw. Reichhaltig ist auch das Angebot der Pro-Senectute-Beratungsstelle St.Gallen. Für die Pensionierten gibt es einen Filmzyklus, geführte Wanderungen, den Mittagsclub (wo man einmal wöchentlich gemeinsam isst) und den Sonntagstreff, Sportangebote wie Langlauf, Schwimmen und Turnen, Seniorentanz, Sprachkurse und Spielnachmittage, Modellier-, Mal- und Kochkurse. Aus der Art dieser Angebote (und der Tatsache, dass sie nicht selten von Pensionierten selbst geleitet werden) wird deutlich: Da geht es nicht nur um Unterhaltung und Geselligkeit, sondern darum, gebraucht zu werden, Fähigkeiten zu erwerben, sich gegenseitig zu unterstützen. «Bestätigung erfahren und Bestätigung geben, andere Menschen kennenlernen und für andere wichtig werden» – so umschreibt Pro Senectute die Zielrichtung ihrer Angebote.

*Warum sie sich zum Beispiel allwöchentlich dem Mittagsclub im Pfarreiheim St.Otmar anschliesst, begründet Hedy Bruderer damit, dass es einfach schön sei, ab und zu beim Essen Gesellschaft zu haben – obwohl ihr sonst das Kochen für sich allein nichts ausmache. Seit zehn Jahren ist sie ausserdem beim Altersturnen dabei, wobei das am Anfang nicht ganz freiwillig ging: Es brauchte die Bestärkung durch ihre Tochter.*

*«Endlich einmal Zeit für mich allein haben» – dies hatte sich Frau Bruderer nämlich bei ihrer Pensionierung vorgenommen, nachdem sie 26 Jahre lang ein «Lädeli» im Heiligkreuz geführt und täglich mit unzähligen Kunden Kontakt gehabt hatte. Der Schritt vom emsigen Arbeitsleben in den Ruhestand war bei ihr also besonders gross – und damit auch die Gefahr, in das «grosse Loch» zu fallen. Heute ist sie dankbar, dass ihre Tochter damals daraufbestanden hatte, aktiv zu bleiben und sich nicht ins Schneckenloch zurückzuziehen.*

Der dritte Lebensabschnitt, das wird dabei deutlich, muss genauso an die Hand genommen werden wie die vorangehenden. Dies betont auch der Leiter von Pro Senectute St.Gallen, Heinz Hafen, wenn er von den diversen Freizeitmöglichkeiten spricht. Aufgabe der Altershilfe sei es, anzubieten, zu informieren und zu beraten. Dazu brauche es aber auch die In-



itiative von seiten der Senioren, die Bereitschaft, selber Verantwortung für die Lebensgestaltung zu übernehmen und Bedürfnisse anzumelden.

Was beim Übergang in den Ruhestand am meisten Schwierigkeiten macht: Plötzlich fehlt eine feste Zeiteinteilung, plötzlich brechen Kontakte ab und gibt es weniger Eindrücke, plötzlich muss um Anerkennung und Leistungsbestätigung gekämpft werden – wozu dann noch die finanziellen Veränderungen kommen. Was vorher selbstverständlich war, muss jetzt errungen, aus eigener Initiative gestaltet werden. Und dabei fehlen, anders als in früheren Zeiten, die automatischen Aufgaben innerhalb der Familie. Obwohl die Familie weiterhin eine wichtige Rolle spiele, plädiert Hafen deshalb dafür, in die Altersarbeit diese Entwicklung einzubeziehen. Er meint damit: andere Netze, andere Beziehungen aufzubauen, von denen der alte Mensch getragen wird. Ihm schwebt eine «Austauschsituation» zwischen Jüngeren und Älteren vor: gegenseitige Unterstützung, die beiden Seiten zugute kommt.

Dazu braucht es in erster Linie Bereitschaft: auf der Seite der Senioren den Willen, sich frühzeitig (schon vor der Pensionierung) ein Netz von Kontakten zu knüpfen; und auf der Seite der Jüngeren die Bereitschaft, den alten Menschen für voll zu nehmen. «Dann müsste es die institutionalisierten Hilfen gar nicht geben», ist Hafen überzeugt. Er nennt ein Beispiel solch fruchtbarer Kontakte zwischen alt und jung: das Projekt «Senioren erzählen im Schulunterricht». An ihm sind vielleicht 15 ältere St.Gallerinnen und St.Galler beteiligt, die in Schulklassen gehen und dort erzählen und Fragen beantworten, wie das Stadtleben zu ihrer Zeit ausgesehen hat. Dieser lebendige Geschichtsunterricht hat sich ausgezeichnet bewährt. Allgemeiner ist Hafens zweites Beispiel: Etwa vier Fünftel der Pensionierten in der Stadt stehen finanziell gut da. Viele Ideen der Jungen scheitern dagegen am mangelnden Geld. Da wäre ebenfalls, meint er, ein Austausch möglich, Betreuungshilfe auf der einen und finanzielle Unterstützung auf der anderen Seite.

129 Mit solchen «Netzen», davon ist Hafen überzeugt, kann sehr





*Altersturnen ist ein Gemeinschaftserlebnis und kann Erfolgserlebnisse verschaffen . . .*









*... für manchen ist allerdings schon der tägliche Spaziergang eine sportliche Leistung.*





*Ein Beitrag zur Linderung des Arbeitskräftemangels ist immer willkommen.*





*Theater . . . ,*



*malen, zeichnen . . . ,*



viel Not, vor allem seelische Not, «präventiv» vermieden werden. Oft geht es aber auch darum, Not dort zu lindern, wo sie unvermeidlich auftritt. Neben finanziellen Hilfen gehören dazu die Dienstleistungen unter dem Motto «Wohne dihei»: Haushilfedienst, Transportdienste, Putz- und Mahlzeitendienst und Fusspflege zu Hause. Sie sind nötig, wenn die körperlichen Kräfte nicht mehr ausreichen, den Alltag im eigenen Haushalt allein zu bewältigen. Über 200 Helferinnen (und etwa ein Dutzend Helfer) kümmern sich um vielleicht 1000 Haushaltungen in der Stadt, und etwa ein Drittel dieser Helferinnen ist selber im Seniorenalter. Auch Arbeitslose stellen sich für diese Tätigkeit zur Verfügung. Und beim «selbstlosen» Helfen bleibt es nicht; viele fühlen sich durch die Haushilfe bereichert, herausgefordert zur Beschäftigung mit Altern und Tod. «Austausch» auch hier.

*Einsamkeit ist für Hedy Bruderer in all den Jahren nie zum Problem geworden. Sie nimmt teil an den genannten Freizeitangeboten, sie trifft sich oft mit ihren Töchtern und Enkelkindern, und daneben kennt sie Gleichaltrige, mit denen sie regelmässig Wanderungen unternimmt oder sich zum Nachmittagscafé trifft. Wenn sie allein zu Hause ist, warten Handarbeiten (sie häkelt und knüpft Teppiche) und ihr Vogel auf sie – oder sie frönt ihrer besonderen Leidenschaft, den Puzzles. «Wenn die Pensionierung kommt», empfiehlt sie, «ist es auf jeden Fall wichtig, dass man ein Hobby hat.» Dazu hat sie allerdings ein weiteres Rezept, das sich nicht «einfach so» erfüllen lässt: Optimismus.*

Solchen Optimismus bringen im Alter nicht alle gleichermaßen auf – vor allem dann nicht mehr, wenn es um den Übertritt ins Alters- oder Pflegeheim geht. Dies stellt auch ein Bericht über die Situation der Pensionierten in St. Gallen fest: Während die Einbettung ins soziale Netz ziemlich gut sei, solange man noch seinen eigenen Lebensraum habe, sei bei den Heimpensionären das Gefühl des Einsamseins sehr viel grösser. Dazu zitiert Pro-Senectute-Leiter Hafen eine Frau, die ihre neuen Umstände im Heim so umschrieben hat:

135 «Ich bin da nicht zu Hause, ich bin da offiziell.» Das «offiziell





*... töpfen, bildhauern sind an keine Altersgrenze gebunden. Viele weltberühmte Künstler haben ihre grössten Leistungen erst im Alter erbracht.*







sein», «nicht mehr bei sich selber sein» macht vielen den Übertritt ins Heim bedrohlich.

Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür gekommen? Eine generelle Antwort lässt sich darauf, so Hafen, nur schwer geben. Zwar rückt der Heimeintritt meist in einer Krisensituation ins Blickfeld. Aber Hafen legt das Hauptgewicht auf die Freiwilligkeit des Entscheids. Der ältere Mensch sollte aus eigenem Willen ja zum Heim sagen können.

Dann findet man aber in St. Gallen nicht immer gleich einen Platz. In vielen Heimen gibt es grosse Wartelisten, doch übers Ganze gesehen hat es genug Plätze in den Altersheimen – 930 der 1250 Heimplätze in der Stadt. Knapper ist das Angebot in den Pflegeheimen. Bis 1990 sollen jedoch weitere 60 Pflegeheimplätze geschaffen werden, in Bruggen, im Haldenquartier und im «Lindenhof». Die Wartezeiten für das Pflegeheim betragen für Frauen im Durchschnitt rund drei Monate, während Männer schon nach etwa 14 Tagen einziehen können.

Darüber ist der Pro-Senectute-Leiter aber nicht einmal ganz glücklich. Denn das Wartenmüssen hat auch sein Gutes. Ein typischer Fall: Eine Frau muss ins Spital, und in der Situation lässt sie sich sofort im Heim anmelden. Nun muss sie warten – und während dieser Zeit bessert sich ihr Zustand so, dass sie wieder in ihr eigenes Heim zurück kann. Weil auf diese Weise oft Leute angemeldet werden, die den Heimplatz dann gar nicht nötig haben, hat es sich bewährt, dass die Pro-Senectute-Stelle ein zentrales Register aller Anmeldungen führt und diese periodisch durch Rückfragen überprüft.

Auch das Heimleben, darauf legt Hafen Wert, müsste jedoch nicht «offiziell» werden. Dann nämlich, wenn den Pensionären die Chance geboten wird, auch im Heim ihr eigenes Territorium zu haben und mit irgendwelchen Aufgaben weiterhin gefordert zu werden. Andernfalls ist die Gefahr gross, stets passiver und passiver zu werden. Die meisten Heime bemühen sich darum, dass dies nicht passiert. Zwangsläufig ist aber die Situation im Heim, wo eine Vielzahl von Schicksalen zusammenkommt, problematischer als zu Hause.





*Otium cum dignitate.*



Altwerden in der Stadt St. Gallen – dies muss nicht bedeuten, auf das «Abstellgeleise» geschoben zu werden. Heinz Hafen sieht dennoch Ansätze für Verbesserungen, besonders im Bereich der nicht institutionalisierten, aus gegenseitigem Interesse geknüpften «Netze» zwischen Jüngeren und Älteren. In diese Richtung geht auch die Aufgabe, die sich Pro Senectute selber noch vermehrt stellen will: die Zusammenarbeit zwischen Sozialarbeitern und Laien zu verstärken. Hafen glaubt im übrigen, dass als beste Vorbereitung auf das Altwerden in allen Generationen ein Bewusstseinswandel eintreten müsste. Die klare Trennung nämlich zwischen den Lebensabschnitten – bis 25 Jahre in der Ausbildung, dann das Berufsleben bis 62 oder 65 und dann noch 15 bis 20 Jahre lang «pensioniert» zu sein – scheint ihm überholt. «60 Jahre lang ist Leistung gefragt und dann plötzlich nur noch «Erlebnishaftes». Es wäre wünschenswert, diese Phasen über das ganze Leben besser zu mischen: immer ein Stück weit zu arbeiten, ein Stück weit zu lernen und ein Stück weit pensioniert zu sein.»

*Peter Surber*

*Bilder Franz Krüsi*

---

### **Sanggaller Druckfehlerrätsel**

Jede Verszeile enthält einen falschen Buchstaben. Die richtigen Buchstaben anstelle der falschen ergeben je eine heimische Sehenswürdigkeit oder einen lokalgeographischen Begriff.

*Wo kauft man Frischgemüse?*

Nimm deinen ganzen Hut zusammen,  
beende deine Nebelschau,  
statt junge Hocker zu verdammen,  
stell dich dem Lebens-Dampf und bau  
auf jeden Hag, schlägt er auch Schrammen.  
Flieh in die reine Algenluft,  
verpass die engen Gassen,  
geniess der Ukeleien Duft  
und trink aus vollen Kassen,  
wo dich ein stilles Beilchen ruft.