

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sich helfen und sich helfen lassen  
**Autor:** Lieberherr, Yvonne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819236>

### **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:** 11.01.2026

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

# Sich helfen und sich helfen lassen

Albert Brühlmann (82) hat zwei ständige Begleiter; seine Gehstöcke. Nun hat er ihnen noch einen grossen Bruder besorgt. Er lässt sich helfen, aber nur, wo es nötig ist, freut sich am Backen und einem schlaun Warnsystem, weniger aber an unkluger Architektur und teurer Handwerksarbeit. Und er vermisst seine Frau. Sehr.

(ylb) «Nehmen Sie den Lift, kommen Sie in den zweiten Stock», verkündet die Gegensprechanlage freundlich. «Kommen Sie nur, ich bin kein Böser», erklärt er, in der Tür stehend. Er steht gebeugt, an zwei Gehstöcken, den Kopf schräg in meine Richtung gehoben. Seine Augen blitzen mich schelmisch an. Dann lässt er mit erstaunlicher Behändigkeit seine rechte Hand, mit ihr den Stock, zu einer einladenden Geste ausschweifen. Nach drinnen, in seine Wohnung. Und bietet sie mir sogleich zu einem kräftigen Händedruck an. Der Kaffee ist im Handumdrehen gemacht, Tasse, Untertasse, Löffel, Zucker, Kaffeerahm – alles taucht aus verschiedenen Küchenschränken und -schubladen auf. Mit den zwei Stöcken, an denen er geht, hat Albert Brühlmann sich gut arrangiert. Er hat sie bei sich, seit er sich vor ein paar Jahren einen Lendenwirbel gebrochen hat. Er wurde nicht operiert. Er entschied mit dem Arzt, damit zu warten, «bis es nicht mehr geht». Die Schmerzen können bisweilen unerträglich werden. Schmerztabletten und rechtzeitige Ruhepausen helfen ihm, sie in Zaum zu halten. Gerade beim Backen achtet der ehemalige Konditor heute darauf, dass die Zubereitung Ruhepausen zulässt. Mit den Stöcken bewegt er sich in der Wohnung. Und geht auf den nahen Friedhof, wo seine Frau begraben liegt.

## Gefährten(en)

Aber auch die ausgedehnten Spaziergänge in den Wald oder in die nahe Umgebung lasse er sich nicht nehmen; sagt Albert Brühlmann beinahe beiläufig. Ausgedehnte Spaziergänge? Albert Brühlmann freut sich ungemein über die Denkpause, die er verursacht hat.

Eingeschränkte Mobilität, Abhängigkeit von Fahrdiensten, Beschränkung auf Wohnung und nahe Umgebung – Albert Brühlmann hat dem abgeholfen. «Ich habe ein Vehikel», erklärt er beinahe liebevoll. Das «Vehikel» ist ein Elektromobil. Seit ein paar Jahren ist er damit unterwegs. Sein Besuch wird nach draussen geführt, um es anzusehen. Und ist nicht wenig erstaunt, sich bewusst zu werden, wie schmal die Lifttüre im Gang ist. Dass der Lift zudem gar nicht bis ins Erdgeschoss führt. «So bauen sie jetzt an verschiedenen Orten in Winterthur. Schön idiotisch», nennt er die Sache beim Namen. Denn ein halbes Stockwerk muss in diesem Haus auch der Beste aller Liftfahrer zu Fuss über eine Treppe bezwingen. Unten angelangt, gehen wir in den Velokeller, wo das Elektromobil haust. Stöcke hinter dem Sitz verstaut, das Mobil vom Strom getrennt, ein paar Knöpfe gedrückt, Albert Brühlmann ist ausfahrtsfertig. Zentimetergenau zirkelt er aus dem Velokeller und dreht eine Runde.

## Helfen, sich helfen lassen, sich selbst helfen

Albert Brühlmann lässt sich helfen, wo es nötig ist. «Aber was noch geht, mache ich selbst», sagt er. So hat er es auch zusammen mit seiner inzwischen verstorbenen Frau gehalten, als es ihr immer schlechter gegangen ist. Sie war ihm dankbar dafür. «Ich



Albert Brühlmann lässt sich helfen, wo es nötig ist. «Aber was noch geht, mache ich selbst.» Foto: ylb

habe sie machen lassen, bin nur eingesprungen, wo es das gebraucht hat», erzählt er von der langjährigen Leidenszeit seiner Frau. Er hat sie dabei begleitet, so gut es ging. «Vom Bett nachts raus, immer, immer, ...», erzählt er. Mit der Routine sei es einfacher geworden. «Ach, ich vermisse sie sehr», wiederholt er häufig, wenn die Sprache auf seine Frau kommt.

Albert Brühlmann hilft sich auch gerne selbst. Ein Sturz von der Küchenleiter und der damit verbundene Schreck hat Albert Brühlmann veranlasst, zusammen mit den Nachbarn eine Art Warnsystem einzuführen: Eine ältere Frau im Haus, eineinhalb Stockwerke weiter oben, holt am Morgen mit der Post auch seine Zeitung und legt sie ihm vor die Haustüre. Läge die Zeitung einmal nicht da, wisse man, dass man nach ihr schauen müsse, erklärt er. «Und», führt er weiter aus, «liegt die Zeitung einmal zu lange da, muss man nach mir schauen. Sehen Sie, auf so einfache Art hat man eine Kontrolle», sagt er, «aber eben ohne sich kontrolliert zu fühlen.»

## Wenn man selbst nicht mehr Fachmann sein kann

Manchmal macht es ihn wütend, dass er handwerkliche Arbeiten nicht mehr selbst erledigen kann – vor allem, wenn er für einfache Dinge einen teuren Fachmann kommen lassen muss. «Auch schreiben, basteln – da machen meine Hände nur noch so ...» – er hebt die Hände vor sich, schüttelt sie. Das Lesen scheint ihm im Gegensatz nicht schwerzufallen, obwohl er, als er den ersten Text über sich zu lesen bekommt, sagt: «Was, und so viel muss ich lesen!» Den Artikel hat er dann, kaum angefangen, schon fertig gelesen. Nicht ohne vorher schmunzelnd zu sagen: «Das ist mir doch gleich, was Sie über mich schreiben ...»