

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Alleinsein will gelernt sein  
**Autor:** Planta, Eleonore von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819028>

### **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:** 13.01.2026

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

## Eine ganz besondere Zeitreise

Viele Ortsvertretungen von Pro Senectute organisieren im Frühsommer einen Ausflug für die älteren Einwohner ihrer Gemeinde. Die Adliker Senior/innen wagten sich auf eine Reise in ihre Schulzeit zurück.



Foto: zVg

Zurückversetzt in die Kinderjahre: Die alte Schulstube weckt Erinnerungen.

Vreny Furrer\*

Die Reise begann im Bus, wo die Leiterinnen den «Bordservice» übernahmen und die Gäste mit Kaffee, Orangensaft, Mineral, Gipfeli und Brötli verwöhnten. Zwar zeigte es sich, dass servieren in einem fahrenden Bus so seine Tücken hat. Beinahe hätte ich das Mineral über die Kleider gegossen und nicht in den Becher.

### Willkommen im Schnuggebock!

Hier herrschte die Gemütlichkeit der guten alten Zeit. Wir traten ein in ein heimeliges Bauernhaus, in dem die Zeit scheinbar stehen geblieben war. Für uns reserviert war die Schulstube «Tintelompe» – die Einrichtung liess Erinnerungen an unsere eigene Schulzeit aufleben.

Nachdem alle Platz in den alten Schulbänken genommen hatten, wurde «Schulunterricht» gehalten, so richtig nach altem Stil und Brauch. Wer zu spät kam, seine Aufgaben nicht gemacht hatte, zu viel schwatzte oder die gestellten Fragen nicht beantworten konnte, wurde vom Lehrer getadelt. Doch so ernst war die Sache dann doch nicht: Zum Schluss bekamen alle ein «Sirüpli» (Appenzeller Alpenbitter)!

### Wie in alten Zeiten

Beim Rundgang durch das Haus fiel uns besonders der Tante-Emma-Laden auf, liebevoll hergerichtet und mit Regalen voller Dinge aus alten Zeiten. Aber auch die Mäde- oder Knechtekammern, den «Schloff-» und den Vorratskeller bestaunten wir. Die Männer waren ganz fasziniert von den alten Werkzeugen in der Werkstatt, und im Tierli-Stall tummelten sich Fäärli mit ihrer Mutter. Das Mittagessen nahmen wir in der guten Stube ein, eine währschafte Kost, die wir selber aus den Schüsseln schöpften. Wer geniesst nicht Appenzeller Schnitzel mit Chäshörnli und Äpfelmues?

Eine spezielle Überraschung war der Besuch von Erika Truniger. Die langjährige Leiterin der Pro Senectute von Adlikon wohnt nun im Rehetobel, hat uns Adliker aber noch nicht vergessen. Auf der Rückfahrt nach einem Zvieri sangen wir zum Abschluss noch ein Lied. Schön, dass so viele mitgekommen sind, was hätten sie doch alles verpasst!

\* Vreny Furrer leitet die Ortsvertretung Adlikon von Pro Senectute Kanton Zürich.

## Alleinsein will gelernt sein

Es war einmal – und das ist gar nicht lange her –, da konnten Frauen und Männer nur zusammenleben, wenn sie verheiratet waren. So tauschten die jungen Frauen meistens ihr Bett im Jungmädchenzimmer des Elternhauses direkt gegen das Ehebett. Nur, wenn dann der Ehemann starb, waren sie allein, verzweifelt und verlassen – und wurden sich plötzlich bewusst, dass sie nun zum ersten Mal in ihrem Leben ganz allein in einer Wohnung lebten. Sie mussten sich mit dem Alleinsein arrangieren. Das ging nicht schnell, es brauchte Geduld, bis sie «reif» waren, ein neues Leben zu beginnen und sich zu sagen, dass auch das Alleinsein Vorteile haben kann.

Zunächst gilt es, sich von den persönlichen Sachen des verstorbenen Mannes zu trennen. Neu anzufangen, nützt es doch nichts, immer wieder am «so gut» duftenden Kleiderschrank des Partners zu weinen. So klappt die Loslösung nicht. Es gibt übrigens viele Organisationen, die über gut erhaltene Männerkleider froh sind – also verschenken wir sie! Wer kann, sollte in eine kleinere Wohnung ziehen, denn der Umzug aus der zu grossen Wohnung ist auch ein gesunder Akt des Sichtrennens.

Das Alleinsein birgt viel Gutes. Es erlaubt mir, genau das zu machen, wozu ich Lust habe – ohne mir Vorwürfe anhören zu müssen. «Weisst du, wie spät es ist?», «Kommst du endlich ins Bett?» oder «Mit wem hast du so lange telefoniert?» gehören der Vergangenheit an. Ich geniesse mein Leben, höre Radio beim Essen, gehe kurz entschlossen da- oder dorthin, kaufe dies oder das, esse oder esse nicht – die Beispiele lassen sich beliebig erweitern. Alleinsein muss man wollen, dann kann man es auch und ist am Ende glücklich, wirklich und gänzlich unabhängig zu sein. Versuchen Sies – es lohnt sich!

Eleonore von Planta