

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 4

Artikel: "Die Balance zwischen Autonomie und Sicherheit"
Autor: Torcasso, Rita / Ugolini, Bettina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818763>

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: 22.01.2026

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

INNERE SICHERHEIT Wohlbefinden bedingt, sich sicher fühlen zu können. Die Psychologin Bettina Ugolini, Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter», zeigt auf, wie man dieses Gefühl der inneren Sicherheit im Alter erhalten und stärken kann.

«Die Balance zwischen Autonomie und Sicherheit»

Interview// **RITA TORCASSO**

Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um sich psychisch sicher fühlen zu können?

Das Bedürfnis nach Sicherheit gehört zu den Grundbedürfnissen. Je nach Lebensphase wird dieses Bedürfnis anders ausgedrückt. Beim älteren Menschen ist ein gutes Selbstwertgefühl besonders wichtig: Das Gefühl, selber etwas bewirken zu können und einer schwierigen Situation nicht ausgeliefert zu sein.

Was beunruhigt Menschen, die älter werden?

In der Praxis erlebe ich immer wieder, dass ein Nachlassen des Gedächtnisses grosse Unsicherheit auslöst. Schnell taucht die Frage auf, ob man noch autonom den Alltag bewältigen kann. Auch die Tatsache, dass die eigenen Ressourcen weniger werden, macht zu schaffen. Man muss sich Gedanken über die Zukunft machen.

Es gibt Betagte, die kaum mehr etwas unternehmen, obwohl sie gesund sind, andere sind über 90 und reisen trotz Altersgebrechen noch in die Welt.

Was haben die einen, was die andern nicht haben?

Es ist sicher auch eine Frage der Persönlichkeit, wie man der eigenen Umwelt im Alter begegnet. Doch es gibt reale Faktoren wie abnehmende Reaktionsfähigkeit, Vergesslichkeit, weniger Flexibilität, die hemmen können. Deshalb ist es wichtig, früh damit zu beginnen, eigene Wünsche wahrzunehmen und umzusetzen. Wie man sein Leben als Erwachsener gestaltet, hat später einen grossen Einfluss darauf, wie es im Alter aussieht.

Kann ein überhöhtes Bedürfnis nach psychischer Sicherheit krank machen?

Wie viel Sicherheit jemand braucht, hat weniger mit dem Alter als mit der subjektiven Wahrnehmung zu tun. Meist sind es mehrere Faktoren, die zu einem Ungleichgewicht führen, das krank macht. Eine Rolle kann dabei auch spielen, dass einem von aussen nichts mehr zugetraut wird. Eigentlich geht es darum, die richtige Balance zwischen Autonomie und Sicherheit zu finden.

Ältere Menschen fordern oft mehr Sicherheitsvorkehrungen?

Es ist wichtig, sich auch immer wieder klarzumachen, dass es im Leben keine hundertprozentige Sicherheit gibt. Alte Leute haben zum Beispiel mehr Angst vor Kriminalität, obwohl die Wahrscheinlichkeit viel geringer als bei Jungen ist, dass sie Opfer eines Verbrechens werden. Weil sie weniger gut reagieren können, erhält das Thema einen zu hohen Stellenwert. Man weiss aber, dass mehr Sicherheitsvorkehrungen beim Einzelnen nicht automatisch zu einem erhöhten Gefühl von Sicherheit führen. Sie lösen eher ein latentes Gefühl der Bedrohung aus.

Was kann man selber tun?

Ein Mensch, der die Erfahrung gemacht hat, dass er Lösungen für Probleme finden oder einen schwierigen Zustand aushalten kann, ist auch im Alter sicherer. Wichtig ist, sich den Ängsten zu stellen und diese nicht einfach zu verdrängen. Man kann das in kleinen Schritten lernen, die der Lebenssituation angepasst werden. So hat es eine 86-Jährige, nach dem Tod ihres Ehemannes, nach und nach noch gelernt, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen. Nach zwei Monaten erzählte sie stolz, sie sei mit dem Zug von Zürich nach Meilen gefahren.

«Wichtig ist das Gefühl, in einer schwierigen Situation nicht ausgeliefert zu sein.»

BETTINA UGOLINI

Mit welchen Problemen kommen betagte Menschen zu Ihnen in die Beratung?

Oft geht es um Themen wie die Bewältigung eines schwierigen Ereignisses wie Tod des Partners oder die Erkrankung eines nahen Angehörigen. Die Ratsuchenden müssen sich selber bewusst werden, was das Ereignis mit ihnen macht, wie es ihr Leben verändert. Und natürlich geht es dann auch um die konkrete Neuorganisation des Alltags.

Welche Rolle übernehmen Sie als Beraterin?

Ich versuche zusammen mit den Ratsuchenden die vorhandenen Ressourcen zu nutzen und zu stärken. Das bedeutet, den bisherigen Handlungsspielraum zu erhalten oder wieder zu erweitern. An erster Stelle steht immer eine klare Vereinbarung darüber, wie viel Sicherheit sich die Person wünscht. Sie bestimmt das Mass. Das zurückgewonnene psychische Gleichgewicht eröffnet dann oft neue Möglichkeiten.

Was braucht es, damit ein solcher Prozess gelingt?

Vieles hängt davon ab, ob man schon vorher gelernt hat, sich selber Sorge zu tragen und Gutes zu tun. Oft wissen die Ratsuchenden zuerst gar nicht, was ihnen selber guttun würde. Im Gespräch merken sie, oft zum ersten Mal, dass ihnen das Gefühl für sich selber fehlt, weil sie immer nur für andere da waren. Es ist oft ein langer Weg, die eigenen Fähigkeiten zu sehen und sich ein Recht auf eigene Wünsche einzuräumen. Das können kleine Dinge sein wie, sich selber Blumen zu schenken oder allein in ein Café zu gehen und das zu geniessen.

Ein gutes soziales Umfeld trägt viel zur Sicherheit bei, doch betagte Menschen leben oft allein...

Allein leben ist nicht gleichzusetzen mit Unsicherheit und Einsamkeit. Am schwierigsten sind Übergangssituationen, wenn man vorher immer zu zweit war. In der Beratung spreche ich das Thema Kontakte immer an, denn sie stärken das Selbstwertgefühl. Noch etwas geben zu können oder in einem Bereich als kompetent wahrgenommen zu werden, trägt wesentlich zur Zufriedenheit bei.

Was heisst das für die Kinder, die als nächste Angehörige oft auch am meisten Einfluss nehmen?

Kinder beeinflussen durch ihre Art, wie sie den alten Eltern begegnen, das Gefühl von Sicherheit. Es löst zum Beispiel grosse Verunsicherung aus, wenn Kinder gewisse Themen nicht mehr ansprechen und die eigenen Ängste verschweigen oder wenn sie einfach über den Kopf der Eltern weg bestimmen, was zu tun ist.

Angehörige sind oft beruhigt, wenn die alten Eltern oder ein Elternteil ins Alters- oder Pflegeheim gehen, weil sie da sicher aufgehoben sind. Fühlen das die Betagten selber auch so?

Es wird als positiv empfunden, dass man sich um vieles keine Sorgen mehr machen muss. Doch zum Gefühl der inneren Sicherheit gehört unbedingt auch, dass man selber noch etwas beitragen und ein Stück Autonomie behalten kann.



PSYCHISCHE SICHERHEIT

- > Früh damit beginnen, auch eigene Wünsche wahrzunehmen und umzusetzen.
- > Nicht nur zu anderen, sondern auch zu sich selber Sorge tragen und sich Gutes tun.
- > Darauf achten, dass man in der Partnerschaft auch eigene Handlungsräume pflegt.
- > Über Ängste mit nahestehenden Menschen reden und je nachdem eine Beratung aufzusuchen.
- > Sich in schwierigen Situationen gewahr sein, dass man schon früher Probleme lösen konnte.
- > Darauf achten, dass man regelmässig unter Menschen geht und soziale Kontakte pflegt.
- > Sich bewusst machen, was man im Zusammenleben gibt und wo man kompetent ist.

Buch zu allen wichtigen Altersfragen: Bettina Ugolini: *Wegweiser Alter, Kurz & bündig*, Limmat Verlag, 2011.

Beratungsstelle Leben im Alter: Sumatrastrasse 30, 8006 Zürich, www.zfg.uzh.ch > Beratung bettina.ugolini@zfg.uzh.ch, Tel. 044 635 34 23 (Tel. Sekretariat: 044 635 34 20)