

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**Heft:** 4

**Artikel:** Mit oder ohne Geld kann man einsam sein

**Autor:** Grossrieder, Beat

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818860>

### 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:** 30.01.2026

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

**ALLEIN SEIN BEDRÜCKT** Zwei Mitarbeiterinnen von Pro Senectute Kanton Zürich berichten, wie sie dem Thema Einsamkeit begegnen.

# Mit oder ohne Geld kann man einsam sein

Text // BEAT GROSSRIEDER

«Das Thema taucht relativ oft auf – aber selten direkt, sondern eher durch die Hintertüre.» Karin Schmidiger, Leiterin des Dienstleistungscenters Pfannenstiel in Meilen, wird bei ihrer Beratungstätigkeit regelmässig mit Einsamkeit im Alter konfrontiert. Weil es sich bei der Region Meilen um eine eher gut situierte Wohngegend handelt, liegen dem Alleinsein selten finanzielle Nöte zugrunde. Eher geht es um die hohen Ansprüche, die Betroffene ein Leben lang an ihr Umfeld gestellt haben – und die sie auch im Alter nicht ablegen. «Es gibt Menschen, die früher aktiv im Berufsleben standen und viele Kontakte hatten, doch sobald dieses Netz wegfällt, stehen sie allein da», sagt Schmidiger. Viele wollten sich auf nichts Neues einlassen und würden verschiedene Angebote ablehnen. «Das müssen wir akzeptieren», sagt Schmidiger. Viele Betroffene seien «nicht grundlos einsam»; dass sie nur mit Leuten «mit Niveau» zu tun haben wollten, höre man oft.

## Ankommen in einer anderen Lebensrealität

Erst wenn der Leidensdruck zu gross sei, meldeten sich Hilfesuchende unter einem Vorwand zu einem Gespräch an. «Sie sagen dann zum Beispiel, dass sie für eine Vorsorgeregelung eine Beratung möchten, aber in Wahrheit wollen sie einfach ein wenig reden. Macht man einen konkreten Vorschlag, ziehen sie sich wieder zurück.» Der «Tages-Anzeiger» schrieb in diesem Zusammenhang einmal von «Wohlstandsverwahrlosung». Vermögende Menschen würden sich im Alter zunehmend zurückziehen und kaum an gesellschaftlichen Anlässen teilnehmen. Zum Beispiel seien wohlhabende Senioren selten bei Spielnachmittagen oder bei geführten Wanderungen anzutreffen, weil sie dies oft als nicht «standesgemäss» empfinden würden.

Bei Senioren mit Geld könne sich die Einsamkeit im Alter akzentuieren, sagt Schmidiger: «Viele merken erst, wenn sie allein sind, dass die Welt da



«Oft wollen Menschen, die in die Beratung kommen, einfach reden.»

KARIN SCHMIDIGER,  
BEREICHSEITERIN DIENSTLEISTUNGSCENTER  
PFANNENSTIEL

draussen eine andere ist als jene, in der sie gelebt hatten.» Die finanziellen Ressourcen ermöglichen es ihnen, zu wählen, mit welchen Menschen sie sich umgeben möchten. Der Gang zu Ämtern und Beratungsstellen fällt ihnen schwer, weil sie sich das nicht gewohnt sind und es als «unter ihrer Würde» betrachten.

#### Für soziale Kontakte braucht es Mittel

Weniger eine Frage der Zeit als der Finanzen ist das Alleinsein bei Betagten, die finanziell knapp kalkulieren müssen. Wer von einer kleinen Rente lebt, muss jeden Franken umdrehen, bevor er ihn für etwas Geselliges ausgibt. Ob Restaurant, Kino, Konzert oder Ferien – all jene Aktivitäten, die Kontakte vermitteln, sind in der Regel mit Kosten verbunden. «Wer wenig Geld hat, kommt oft nicht so leicht aus der Einsamkeit heraus», sagt Barbara Läuchli, Sozialberaterin im Dienstleistungszentrum Stadt Zürich. In solchen Fällen sei es wichtig, den Leuten Hilfe anzubieten, beispielsweise beim Schreiben von Unterstützungsbesuchen.

Barbara Läuchli weiß aus ihrer beruflichen Erfahrung, dass Menschen auch mitten in einer grossen Gruppe einsam sein können, zum Beispiel in einem Altersheim. Sie berichtet von Fällen, wo es den Betroffenen immer schwerer fiel, nur schon das Zimmer zu verlassen und auf andere zuzugehen.

Aber sie machte auch schon die Erfahrung, wie wenig es braucht, um den Knoten der Einsamkeit zu lösen. Ein aktuelles Beispiel hat Läuchli besonders beeindruckt: «Eine rüstige Rentnerin beklagte sich, sie sei einsam, sie möchte gern aktiv sein, doch es fehle ihr am Geld. Gemeinsam haben wir geschaut, was finanziell drinliegt und wo man Vergünstigungen erhält. Wenig später konnte sich die Frau ihre Wünsche erfüllen: Sie lernt jetzt Englisch, geht an Vorträge, ist in eine Wandergruppe eingetreten und macht einen Tanzkurs.» ■

«Wer wenig Geld hat, kommt oft nicht so leicht aus der Einsamkeit heraus.»

BARBARA LÄUCHLI,  
SOZIALBERATERIN IM DIENSTLEISTUNGSCENTER  
STADT ZÜRICH

## //UNSER ADVENTSKALENDER



Auf Wikipedia steht nachzulesen, dass der Adventskalender zunächst als Zähler oder Zeitmesser benutzt wurde und dass sich die eigentlichen Ursprünge bis ins 19. Jahrhundert zurückführen lassen. Auch steht da, dass 1904 dem «Stuttgarter Neuen Tagblatt» ein Adventskalender als Präsent beigelegt wurde.

An diese hübsche Tradition möchten wir anknüpfen. Unser Adventskalender soll kleine Anregungen geben, wie man während der vorweihnachtlichen Zeit sich selbst und anderen Menschen eine kleine Freude bereiten und Begegnungen erleichtern kann.

> Wenn Sie einen Kalender verschenken möchten, dann rufen Sie uns an unter Tel. 058 451 50 10, oder schreiben Sie eine E-Mail an: visit-magazin@zh.pro-senectute.ch.