

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 39 (1961)

**Heft:** 2

**Artikel:** Brief aus Winterthur

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722258>

### **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>**

ähnlich wie die Mehrzahl unserer schweizerischen Kantone. Diese Hilfe, die von Staat zu Staat sehr verschieden ist, je nach der Höhe der Lebenskosten und der finanziellen Lage des betreffenden Staates, wird von Fall zu Fall und von Zeit zu Zeit neu festgesetzt; auch die Voraussetzungen für den Bezug, wie Einkommens- und Vermögensgrenzen, Wohnkarenzfristen usw. sind nicht überall dieselben. Die durchschnittlichen monatlichen Leistungen betrugen z. B. im Januar 1960 pro Person in Connecticut \$ 110.85 und in Puerto Rico \$ 8.20.

Ernstliche Schwierigkeiten treten auf, wenn ein betagter Mensch in den USA krank wird, ohne über die notwendigen Mittel zur Bezahlung von Arzt, Apotheke und gegebenenfalls Spital zu verfügen. Es gibt dort bis heute keine Krankenkassen mit sozialem Charakter wie bei uns in der Schweiz, sondern nur private und sehr teure Kranken- und Spitalversicherungen, so dass in manchen Fällen nur die Fürsorge helfen kann. Wie mir eine Fürsorgerin erzählte, sind schon mehrmals alte Leute an durchaus nicht tödlichen Krankheiten gestorben, weil sie nichts mit der Armenfürsorge zu tun haben wollten und daher nicht rechtzeitig den Arzt aufsuchten. Dieser wesentliche Mangel am amerikanischen Gesundheitsdienst soll jetzt behoben werden; die neue Regierung Kennedy bringt gegenwärtig eine Vorlage vor den Kongress, welche die Sozialversicherung in dieser Richtung ausbauen soll, und die hoffentlich den dringend wünschbaren Erfolg haben wird.

## **Brief aus Winterthur**

Liebe Freundin!

Ein Erlebnis, das mich tief bewegt, treibt mich dazu, Dir wieder einmal zu schreiben.

Die vergangenen Jahre waren für mich nicht leicht. Ich hatte allen Lebensschwung verloren. Auch die Freude am Schreiben war mir abhanden gekommen. Im vergangenen Winter hat sich vieles geändert bei mir, mehr innerlich als äußerlich.

Eine Bekannte hatte mich ermuntert, einen Kurs zu besuchen an der Elternschule Winterthur, der sich folgendermassen benennt: «Kurs für Frauen über 60 Jahre.» Er begann anfangs Oktober und dauerte bis im März 1961. — Ich liess mich zum Besuch überreden. Zum Glück war der Kurs immer an einem Nach-

mittag. Am Abend hätte man mich nicht so leicht dazu bringen können, die warme Stube zu verlassen.

Aus meiner gefährlichen Einsamkeit kam ich endlich wieder einmal unter andere Menschen. Mein anfänglicher Widerstand schmolz dahin wie der Schnee unter der warmen Frühlingssonne. In einem schönen Schulzimmer der weiblichen Gewerbeschule begegneten sich jeden Mittwoch von 3 bis 4.30 Uhr 36 Frauen im Alter von 60 bis 76 Jahren. Im Halbkreis sassen wir ergraute Frauen beisammen, und ich war sehr gespannt auf das Neue. Stell Dir vor, man begann den Kurs immer mit Turnen. Es gab da gar kein Besinnen, ob man mitmachen wolle oder nicht. Die vielen Hände und Arme flogen einfach in die Höhe, die Rücken federten in die Tiefe, die Gelenke wurden hin und her gekreist und gelockert. Ja sogar mit den Augen wurde Gymnastik getrieben. Mit beinahe heiligem Ernst machte ich alle Atem- und Lockerungsübungen mit und wurde unversehens in eine allgemeine Heiterkeit hineingezogen. Am Ende der viertelstündigen Turnerei waren wir ältern Frauen tatsächlich wie verwandelt. Du kannst es mir glauben: Ich staunte über mich selbst! Obwohl ich unter den Kursteilnehmerinnen eine neue war — die meisten Frauen hatten schon zwei bis drei Kurse besucht — fand ich sehr bald Anschluss. Ich wurde wirklich liebevoll in ihren Kreis aufgenommen. Dies geschah durch ein Spiel, wobei man sich gegenseitig begegnete und die Namen nennen musste. Unser Lebensalter schrieben wir mit grossen Armbewegungen und mit dem Zeigefinger in die Luft. Das war köstlich und spannend zugleich, denn man konnte dabei direkt etwas vom Wesen jeder Teilnehmerin erraten. So wurden die neuen auf eine fröhliche und lockere Art in die Altersgemeinschaft aufgenommen. Es war alles so aussergewöhnlich und neu, dass ich unvermerkt meiner seelischen Erstarrung entrissen wurde.

Du wirst mich fragen, was ich noch weiter erlebt habe in diesem Wintersemester. Es ist ein wenig schwer, es wiederzugeben. Ich kann es nur bruchstückhaft tun. Zuerst lernte ich wieder singen. Das hatte ich die letzten Jahre nie mehr gekonnt. Meine Kehle war immer wie zugeschnürt. Am meisten freute mich ein neues Lied mit dem Anfangsvers:

«Herz, lass dein Sorgen sein,  
Sorgen bringt Angst und Pein  
und nützt doch nichts.

Vertrau' auf Gott den Herrn . . .»

Indem wir dieses Lied öfters sangen und die Verse auswendig lernten, sickerte der Inhalt nach und nach in meine Seele hinein. An jedem Nachmittag wurde nach dem Turnen und Singen ein Thema behandelt und darüber gegenseitig die Gedanken ausgetauscht. Die Leiterin, Frau Hardmeier, führte uns in das Thema hinein und entfachte mit den aufgeworfenen Lebensfragen die Aussprache. Was glaubst Du, wurde die Gelegenheit zur Aussprache benützt?

Du kannst Dir das gar nicht vorstellen, wie lebhaft es manchmal zuging, je nach Thema. Die Leiterin musste sogar hie und da abstoppen und die Gesprächigen zum Thema zurückführen. Oft auch versuchte sie, die allzu Schweigsamen zu ermuntern und aus der Schüchternheit herauszulocken, was aber nicht allzu oft gelang. Ich zähle Dir einige Themen auf, die wir behandelten: Wie formen wir unser alterndes Leben? Grossmutter- und Schwiegermutter-Probleme. Alte und neue Erziehungsmethoden. Was ist Verwöhnung? Bewährung im Leben statt Bewahrung. Vom Sorgengeist. Schlaflosigkeit. Angst vor der Pensionierung des Mannes. Gestaltung des Lebensbaumes.

Es wurden uns jedesmal kurze Leitsätze diktiert, die wir in ein Heft eintrugen. Am meisten lernte ich an jenem Nachmittag, als über den Sorgengeist diskutiert wurde. Ich schrieb in mein Notizheft folgenden guten Satz: «Viele Sorgen entstehen aus dem blossen Nicht-abwarten-können und aus gewohnheitsmässiger Schwarzseherei.» Diese Worte trafen meinen persönlichen wunden Punkt. Ich fing an, darüber nachzudenken. Der schwarze Sorgenknäuel begann sich langsam zu lösen in mir. Durch die Aussprache der andern Frauen erkannte ich, dass ich gar nicht allein dastehe mit meinem Schicksal. Das war mir eine grosse Hilfe. Ich glaube, dies bedeutete für mich die beste Erfahrung in diesem Kurs.

Für heute ist dies alles, was ich Dir erzählen kann. Einen so langen Brief schrieb ich schon lange nicht mehr. Du siehst, es ist etwas in Bewegung geraten bei mir.

Ein andermal berichte ich Dir, wie wir Gedächtnisübungen machten, wie wir Feste feierten mit andern und für andere alte Menschen und was wir mit unsren Händen arbeiteten.

Ich hätte eine riesige Freude, wenn dieser lange Brief unsere alte und etwas eingeschlafene Freundschaft neu erwecken könnte und Du mir darauf eine Antwort gäbest.