

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 55 (1977)
Heft: 3

Artikel: "Delsberg retour, bitte!"
Autor: Klauser, Margret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721882>

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: 23.02.2026

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

«Delsberg retour, bitte»!

Mit diesen Worten verlangten 65 Betagte aus dem Solothurner Dreiländereck und seinen angrenzenden Gebieten ihre Fahrkarte, die sie zu den **Delsberger Tagen** bringen sollte. Diese wollen nicht einfach eine Ferien- und Ruhewoche sein, nein, ausgesuchte Referenten und spezielle Angebote sollen für Anregung und «Durchblutung» sorgen.

Im letzten Mai führte **Frau Agnes Rauber**, engagierte Leiterin der Pro-Senectute-Beratungsstelle Breitenbach, zusammen mit Dr. Hans Winter (Binningen) ein Seminar für Senioren durch, das unter dem Stichwort **«Kontakt»** stand, was Probleme der Partnerschaft, Freundschaft und Sexualität umschloss. Das Seminar hatte durchaus das Niveau einer «Université du troisième âge», wie dies ein Referent mit aufrichtiger Wertschätzung betonte. Es fand in den hellen Räumen des Centre St-François in Delsberg statt.

Tanzschritte am Anfang

Fröhlich und laut fing es mit neuen Tanzschritten und -spielen an, die eine Turnleiterin den Oldagers zeigte. Sie leitete mit diesen Schritten zum «Körperkontakt» über, den moderne Musik zu modernen Tänzen unterstrich.

Jeden Tag stand ausserdem auf dem Programm «Zehn Minuten nur — auf die Fitnesstour»: da war speziell auf diese Woche hin im Park von St-François ein «Senicours» eingerichtet worden, ein Vita-Parcours mit altersgerechten Uebungen, die eifrig in Grüppchen durchgeführt wurden. Vielleicht greifen weitere Pro-Senectute-Stellen oder Seniorenzentren diese gute Idee auf, die mit wenig Mitteln zu realisieren ist. Es war ein Vergnügen, mitzuerleben, wie die älteren Semester über die Balken balancierten oder den Ball in den offenen Korb warfen.

Lasst Marionetten sprechen!

Am zweiten Tag bildete Frau Silvia Frey (Zürich) mit Frau Gysin und den Leitern kleine Gesprächsgruppen, in denen die ein-

zelnen Teilnehmer zum Reden gebracht wurden. Hier war es allen möglich, die privaten Probleme anzubringen. Anschliessend spielte Frau Margrit Gysin (Arisdorf) mit ihren Marionetten die angeschnittenen Situationen: Positives und Negatives aus dem Alltag der Senioren. Ihre einfache Sprache und ihre Einfühlungsgabe wurden von den Betagten wohltuend empfunden. Ein Mann meinte: «Am Schluss würde ich nicht mehr so dumm schwatzen, wie ich es am Anfang getan habe.» Dem Team dieser zwei jungen Frauen gelang es, den Leuten Gelegenheit zu geben, manches zu überdenken und sich damit auf die kommenden Referate einzustellen.

Auch im Alter Freundschaften und Partnerschaften

Am nächsten Tag behandelten zwei Referenten das Thema «Kontakt»: Dr. U. Wisler (Basel), Gerontologe, gestand, dass er noch nie öffentlich mit Betagten über Sexualität gesprochen habe. Behutsam zeigte er, dass sich die Partnerbeziehungen in einem langen Leben ja ändern **müssen**, er wies auch darauf hin, dass neue Freundschaften und Partnerschaften gegründet werden sollen und durchaus möglich sind. In den Generationen der älteren Zuhörer, sagte er, sei es noch nicht erlaubt gewesen, von Liebe und Geschlechtlichkeit zu sprechen, geschweige denn über Sexualität im Alter. Man durfte nichts fragen, nichts sehen und sich selbst kaum berühren. Eine eifrig benützte Diskussion zeigte, wieviel alle Anwesenden zu fragen hatten: Helfen die angepriesenen Altersmedikamente etwas? Wie verhalten sich ältere Witfrauen bei Freundschaft und Sexualität? Dürfen sie nicht einmal mehr einen Mann zum Kaffee einladen, ohne dass alle Nachbarn klatschen? Dr. Wisler empfahl auf diese Fragen, auch im Alter vor allem auf den Partner Rücksicht zu nehmen und nicht aufs Dorf.

Aus eigenen Erfahrungen und solchen aus ihrer Umgebung schöpfte die bekannte «Briefkastentante» Eva Maria Borer



Ein Parcours mit Uebungen für Aeltere wird eifrig benützt.



An der Theatergarderobe drängen sich die erwartungsvollen Zuschauer.

(Rüschlikon): Wir müssen beginnen umzudenken bei der Frage, ob sexuelle Bedürfnisse im Alter unnatürlich seien. Diese Bedürfnisse äussern sich dann vielleicht mehr in Zärtlichkeiten als im Begehren. Auf alle Fälle sollten ältere Partner — ob verheiratet oder nicht — nie aufhören, dem andern zu zeigen, wie glücklich sie mit ihm sind.

Nach diesen vielen Voten und neuen Eindrücken hatte der katholische Moraltheologe Dr. J. David, Zürich, keinen leichten Stand. Die Anwesenden wollten ganz konkrete Richtlinien für ältere, unverheiratete Paare, die in den letzten Lebensjahren noch zusammenziehen, und sie zeigten sich nicht befriedigt, wenn der Pfarrer den «heissen» Fragen einfach auswich. In aller Offenheit erklärte eine gegen 80jährige: «Wir mussten wirklich alt werden, um aufgeklärt zu werden, ohne zu erröten.»

Höhepunkt: Stadttheater Basel

Nach der erhitzten Diskussion dieses Tages hatten nun alle Zeit, sich auf einen weiteren Höhepunkt dieser Woche vorzubereiten, auf einen Besuch von «La Traviata» im Basler Stadttheater. Manche waren überhaupt noch nie in einem «rechten» Theater gewesen, andere schon lange nicht mehr, und so fuhr denn eine erwartungsvolle, hübsch zurechtgemachte Gesellschaft von Senioren beim Einnachten mit zwei Cars durchs Birstal nach Basel. Wenn auch die Sänger auf der Bühne italienisch sprachen, so verstanden doch alle die überbrückende Musik von Verdi.

Eine Lektion über Körperpflege

Trotz der späten Heimkehr waren andern tags alle wieder bereit, sich die letzte Referentin, Frau Dr. C. Schenk (Basel), anzuhören, die über Hygiene und Körperpflege im Alter sprach. (Sie kennen sie alle als Ratgeberin für unseren Kosmetikbriefkasten!) Ihre Lektion über die Haut war so einfach und verständlich, dass sie jedem Dozenten ein Beispiel sein könnte. Sie erklärte nicht nur alle Funktionen der Haut, sondern sie

Spielen Sie mit Ihren Enkelkindern?

Sicher kennen Sie diese beliebten Kartenspiele noch aus Ihrer Jugendzeit; Kinder von heute spielen sie noch genau so gerne. Wir denken an den **Schwarzen Peter**, das **Schnipp-Schnapp**, **Punta** und **Elferspiel**. Beim «Schwarzen Peter» freuen sich schon Vierjährige, wenn sie eine richtige Karte ziehen und es gelingt, dem Nachbarn den Schwarzen Peter zuzuspielen. Beim «Schnipp-Schnapp» geht es mitunter laut zu und her, heisst es doch blitzschnell reagieren. Beim «Elferspiel» kommt es nicht allein auf das Kartenglück an, sondern auch auf Ueberlegung und kluge Taktik. «Punta» ist ein altes Schweizer Unterhaltungs- und Familienspiel, bei dem Spieler mit gutem Gedächtnis die besten Chancen haben.

Unsere Frage:

Welches dieser vier Kartenspiele enthält 2 Zahlenwürfel und 2 Farbwürfel?

Schreiben Sie Ihre Antwort auf eine Postkarte und adressieren Sie sie bis Ende September an CARLIT + RAVENSBURGER Spiele Vertriebs AG, Postfach, 8024 Zürich. **Wir verlosen unter den richtigen Antworten 10 Carlit-Kartenspiele.**



Der Gerontologe Dr. U. Wisler unterhält sich mit Dr. H. Winter.

ging auch auf die kleinen Details ein, die vielen Fragen nach dem Wie und Was. Dass sie den Ton ausgezeichnet getroffen hatte, bewiesen die vielen Fragen und später die noch lange dauernden Unterhaltungen über das Thema Körperpflege.

Die Delsberger Drogerien und Einkaufszentren werden erstaunt festgestellt haben, wie viele ältere Frauen am Nachmittag Babyseifen und -öl einkauften — Frau Dr. Schenk hatte nämlich erklärt, dass es keine teuren Markenprodukte brauche; was für Kleinkinderhaut gut sei, könne auch älteren Gesichtern nichts schaden.

Ich fühle mich leicht wie ein Vogel...

Noch fand zum Abschluss eine grosse Party statt, zu der die Senioren ihre Enkel einladen konnten. Alles: Dekoration, Verpflegung und Unterhaltung wurde von den Grosseltern gestaltet, und die neugelernten Tanzschritte konnten noch einmal geübt werden.

Mit einer ökumenischen Schlussfeier in der protestantischen Kirche schloss diese Delsberger Woche ab, die nicht einfach Ferien bieten, sondern Anregung und Versprechen auf Weiterbildung und Aussprache zu brennenden Problemen sein wollte.

«Ich fühle mich leicht wie ein Vogel», bedankte sich am Schluss eine 75jährige bei Frau Rauber. «Und bitte Fortsetzung nächstes Jahr», fügte eine andere bei. Solche Echos wiegen es auf, dass die Vorbereitung einer so anspruchsvollen Woche das ganze Jahr hindurch dauert und dass sie eine Sozialberaterin, die in ausgefülltem Alltag ein grosses Gebiet allein betreut, fast überfordert.

Bildbericht Margret Klauser