

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : ist die Angst vor der Altersunterkunft berechtigt?

#### 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:** 16.01.2026

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

# Unsere Leserumfrage

## Ist die Angst vor der Altersunterkunft berechtigt?

Unsere Auswahl von Leserbriefen (die Schreiber stehen entsprechend dem Thema meist im Alter von über 80 Jahren) zeigt sowohl die inneren Kämpfe beim Loslassen müssen des Altgewohnten wie auch die Zufriedenheit und Freude an einem Leben auf kleinem Raum, das einem mehr Zeit lässt, sich damit zu beschäftigen, was einem in den letzten Jahren noch wichtig scheint. Leser sprechen es klar aus: «Altersheim ist nicht Altersheim» — wer noch kann, wähle es bedächtig aus und lese auch die Hausordnung. Wohl nicht ganz zufällig schreiben uns keine Unzufriedenen, sie scheuen es, erkannt zu werden, was ihnen in ihren Heimen Nachteile bringen könnte.

Seit dem 1. Mai 1975 wohne ich in einer Alterswohnung in B. Ich achtete auf eine Wohnung mit einer Küche mit Fenster. So fühle ich mich immer mehr oder weniger in einer Zweizimmerwohnung. Auch habe ich darauf geachtet, dass ich nicht mehr als nötig an Möbeln mitnahm; und auch nur Möbel, die nicht sehr hoch sind. So scheint meine Wohnung grösser. Habe mehr Luft und fühle mich sehr wohl darin. Ich gehe auch nicht in andere Wohnungen zum Plaudern. Bleibe für mich allein und lade öfter eine Freundin oder sonst eine Bekannte zum Tee oder Kaffee ein. Früher bewohnte ich ein Einfamilienhaus (6 Zimmer). Meine Söhne und Töchter sind ebenso glücklich wie ich, dass ich diesen Schritt getan habe. Habe nun sehr viel freie Zeit, weil die ewige Putzerei wegfällt. Mache viele Spaziergänge, höre Radio und sehe fern. Fühle mich frei wie der Vogel, und es ist nur schade, dass mein lieber Mann das nicht mehr sehen kann. Er würde sich über diese Lösung sehr freuen. Ich kann diesen Weg allen Alleinstehenden nur empfehlen. *Frau A. H. in B.*

Noch fühle ich mich mit 74 Jahren recht rüstig, und doch habe ich mich in einem Altersheim auf die Warteliste setzen lassen. Schon lange habe ich in meinem Haushalt in aller Ruhe mit dem Sichten und Abbauen begonnen. Ich möchte meine künftige Altersstube möglichst unbelastet beziehen können.

Unlängst hat mich eine 82jährige Dame gebeten, ihr beim Eintritt ins Altersheim behilflich zu sein. Ihre Wohnung war eines Umbaus wegen gekündigt worden. Daher war sie gar nicht vorbereitet. Bei Dingen, die ihr besonders lieb waren, riet ich ihr, sie mitzunehmen, um sie im Heim in aller Ruhe erlesen zu können. Durch sehr geduldiges, freundliches Mitraten ging dann der Wechsel doch gut vonstatten. Die Frau fühlt sich glücklich im Heim.

Auch von sehr alten Nachbarsleuten wurde ich zu einer solchen Mithilfe gebeten. Das Ehepaar war wohl seit zehn Jahren angemeldet, und doch war es gar nicht vorbereitet, als sich dann im Heim eine Tür auftat. Ich freue mich über diese neue Aufgabe, älteren Menschen noch in aller Stille beistehen zu können.

*Frau F. K. in Z.*



Eine Walliserin findet sich im Altersheim mit dem «neumodischen» Lift ab. Foto H.P. Klauser

Schwer fällt der Schritt ins Heim vor allem jenen Menschen, die direkt vom Elternhaus her in einen eigenen Hausstand zogen und bis ins hohe Alter dort geblieben sind. Sie

glauben oft, sie könnten nicht anderswo leben. Eine Frau sagte kürzlich: «Hier habe ich geheiratet, hatte Kinder, das ganze Leben verbracht. Hier ist meine Heimat, meine Welt. Nur der Tod soll mich trennen von dieser Stätte.» Doch wie viele Probleme können aus solcher Sicht entstehen?

In mir selbst kam keine Angst auf vor der Altersunterkunft, auch nicht vor den Tischnachbarn, mit denen ich mich in diesen zweieinhalb Jahren gut vertragen habe. Ich beobachtete, dass die meisten Menschen sogar mit bester Zuversicht ins Heim gekommen sind. Wie mancher sagte, jetzt hätte er endlich richtig Feierabend. Oft folgt dann aber eine Enttäuschung in dem Sinn, dass man glaubt, eine stets frohe, familiäre Gemeinschaft anzutreffen.

*Frau B. R. in U.*

Mein Mann und ich übergaben vor etwas mehr als zweieinhalb Jahren unser geliebtes Einfamilienhaus dem jüngsten Sohn. Wir zogen in die Alterssiedlung. Es schien uns richtig, diese Entscheidung selbst zu fällen, ohne Beeinflussung der Familie. So blieb uns die Selbständigkeit erhalten, und sie wurde auch respektiert von der Familie.

Wie richtig unser Entschluss gewesen war, zeigte sich dann erst recht, als mein Mann erkrankte und mich allein zurücklassen musste. Es bedeutete für uns beide eine grosse Erleichterung, dass wir zuerst noch gemeinsam in der Siedlung heimisch werden konnten, und meinem Mann war es ein richtiger Trost, mich in guter Obhut geborgen zu wissen.

*Frau L. R. in M.*

Nach 45 Jahren Wohnsitz in Zürich ist es uns vergönnt, unseren Lebensabend in einer sonnigen, ruhigen Zweizimmer-Alterswohnung zu verbringen. Meine Frau konnte den Zeitpunkt zum Umzug kaum erwarten. Die Umstellung bereitete uns keinerlei Sorgen. Seit dem ersten Tag fühlen wir uns in der schönen Siedlung am Zürichsee so richtig zu Hause und sind Gott täglich dankbar, dass wir in einer so guten Atmosphäre mit den Mieterinnen und mit den Hauseltern wohnen dürfen.

*Herr H. H. in M.*



*Die Alterswohnung einer Schwester der Schweizerischen Pflegerinnenschule in Zürich.*

Seit 11 Jahren wohne ich in einer Alterssiedlung und habe es noch nie bereut. Ich kann soviel Schönes unternehmen und mich auch mit allen meinen Liebhabereien befassen. Meine Freizeit ist stark ausgefüllt mit Musizier- und Handarbeitsnachmittagen, aber auch zur Betreuung von Kranken und Behinderten im Hause. Es gibt so viel zu tun, wenn man zum Helfen bereit ist und sich nicht absondert. Gewiss ist es nicht immer leicht mit den Altersgenossen. Jedes hat seinen eigenen Kopf und seine Lebenserfahrung. Das alles zu verstehen und abzuhören braucht viel Geduld und Liebe.

Aber natürlich bleibt mir auch Zeit, um meine vier verheirateten Kinder und die Grosskinder zu besuchen und oft auch die Enkel zu betreuen.

Dies alles gibt — trotz allerlei Altersbeschwerden — ein erfülltes Leben auch im Heim.

*Frau N. K. in N.*

Meine Schwester und ich sind dankbar und froh, im Altersheim leben zu dürfen. Wie könnte es anders sein, wenn man in einem neuen, gepflegten Haus, das bis ins letzte auf die Bedürfnisse des Alters eingerichtet ist, die letzte Wegstrecke gehen darf? Wir sind eine Familie von 70 Pensionären im Alter von 63—96 Jahren und fühlen uns wohl in der friedlichen Atmosphäre. Lange Weile findet keinen Raum, denn uns wird sehr viel Anregung geboten, Belehrendes und Unterhaltendes. Das gute Einvernehmen ist wohl eine Frucht des Geistes, der im Hause herrscht, indem das Wort Christi reichlich unter uns wohnt.

*E. H. in M.*

«Nun, wie gefällt es dir in unserer Altersklause?», so fragte ich meinen Mann am dritten Tag nach dem Einzug. Spontan meinte er: «Was wämer au meh? — Und du häsch es doch äntli au ringer!» Wie mich das freute und ermunterte nach den schweren Tagen der Umsiedlung. Wir fühlten uns mit der Zeit wie im Hotel und hatten den Eindruck, wir hätten das ganze Jahr Ferien. An Unterhaltung fehlt es auch nicht. Man kann still an andere Menschen denken, und trotz unseres hohen Alters können wir noch manche Hilfeleistung tun.

*Frau M.-L. Sch. in W.*

Wir sind ein Ehepaar im 84. Jahr und leben seit drei Jahren in der Alterssiedlung. Den Entschluss der Uebersiedlung fassten wir, weil unsere vier Kinder mit ihren Familien alle auswärts wohnen. Schon beizeiten waren wir uns einig, dass uns die Fünfzimmerwohnung und der Garten zuviel Kräfte abfordere. Klar, wir mussten uns von vielem trennen, das uns lieb und vertraut war, aber das besorgten wir langsam und systematisch. Und nun fühlen wir uns in den beiden Zimmern mit Küche und Bad sehr glücklich und geborgen. Ich kuche wie vorher und besorge unsere Wäsche. Alles ist praktisch eingerichtet, und so bleibt uns viel Zeit zu ausgedehnten Spaziergängen. Im Notfall ist Hilfe aus der Pflegeabteilung gleich zur Stelle. Man kann auch in den Saal zum Essen gehen. Beifügen möchte ich noch, dass es für uns wichtig ist, in nächster Nähe der Stadt zu sein.

Ich möchte nur wünschen, dass alle alten Leute die Geborgenheit und den Frieden geniessen könnten wie wir zwei.

*J. und B. G. in Ch.*

Mit gemischten Gefühlen zog ich vor drei Jahren — 77 Jahre alt — in ein neueröffnetes Alterswohnheim. Ich konnte mich nicht lange besinnen. Das war gut, so blieben mir die vielen «Wenn und Aber» und «Soll ich, oder soll ich nicht» erspart. Dann kam der Umzug vom Achtzimmer-Haus mit grossem Garten in ein einziges Zimmer. Dies machte mir schwer zu schaffen, denn nun galt es, mich von den vielen grossen und kleinen Sachen und Andenken zu trennen, mit de-

## Günstige Ferien für Senioren

Leukerbad / Wallis

### HOTEL GRICHTING

Massagen, Fango, Vichydusche, Medizinalbäder im Hause

Gegenüber von St.-Laurent-Thermalbad

Ganzjährig geöffnet. Alle Zimmer mit Radio und Telefon. Rôtisserie - Bar.

Telefon 027 / 61 12 27

## ZERMATT

Wir offerieren Ihnen in unserem bekannten

### Hotel Julen

eine Woche Ferienaufenthalt ab Fr. 280.— (inbegriffen Zimmer mit fliessendem Kalt- und Warmwasser, Telefon, Etagenbadbenützung sowie Halbpension. Zwischensaison 5 % Spezialrabatt. Wir würden uns freuen, auch Ihnen ein Angebot machen zu dürfen.

Familie M. Julen, Hotel Julen, 3920 Zermatt, Telefon 028 / 67 24 81

### SENIORENFERIEN IM

## Hotel Blümlisalp

### KANDERSTEG

Unser Spezialarrangement: 7 Tage Vollpension zu Fr. 300.—

Haben Sie Lust, genussreiche und ungezwungene Tage im heimeligen Bergdorf Kandersteg zu erleben?

Unsere Natur- und Wandergebiete mit sehr gepflegten Spaziergängen, inmitten herrlicher Bergwelt werden Sie begeistern.

Das Hotel Blümlisalp wird Ihr Herz höher schlagen lassen: die familiäre, ungezwungene Atmosphäre, schöne Zimmer, gemütliche Aufenthaltsräume, Lift, das geheizte Hallenbad (28 Grad) und die freundliche Bedienung bei gutem Essen sprechen dafür...

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Ihr Spezialarrangement gefällt uns; bitte senden Sie uns Unterlagen für Senioren-Ferien vom

bis

an folgende Adresse:

Vorname/Name

Adresse

Tel.-Nr.

Ausschneiden und an Hotel Blümlisalp, 3718 Kandersteg, senden.

nen ich ein halbes Jahrhundert gelebt habe, und von denen jedes Stück selbst eine Geschichte erzählen könnte. Es kam mir vor, als stünde ich vor meinem eigenen Grab. Tränenreiche Tage und schlaflose Nächte folgten. Ich führte Monologe, betete und hielt Zwiesprache mit Gott. Dazwischen schaute ich zurück, überdachte die Gestaltung des menschlichen Lebens und wie man im Laufe der Jahre etwas aufbaut und sich daran klammert, als lebte man ewig.

Durch dieses Streben bleibt einem dann das Geheimnis des eigentlichen Lebens verborgen. Man lebt praktisch für etwas Aeusseres und vergisst dabei, dass auch der Tod einmal kommen wird. Meine Ueberlegungen nahmen kein Ende, und die Gedanken vertieften sich mehr und mehr. Die mit der totalen Veränderung zusammenhängenden Unannehmlichkeiten und der Trennungsschmerz bewirkten auch in mir eine Veränderung: Ich sagte «ja», löste mich von allem und fing neu an.

Inzwischen bin ich über 80 Jahre alt geworden und habe in den bald vier Jahren neue Erfahrungen und Erkenntnisse gesammelt, für die ich nur dankbar sein kann.

Sicher braucht es immer Ueberwindung zum Entschluss für den Heimeintritt. Es braucht ja eine totale Umstellung und ein Sichanpassen. Aber mit gutem Willen sollte auch das neue Leben Vorteile bringen.

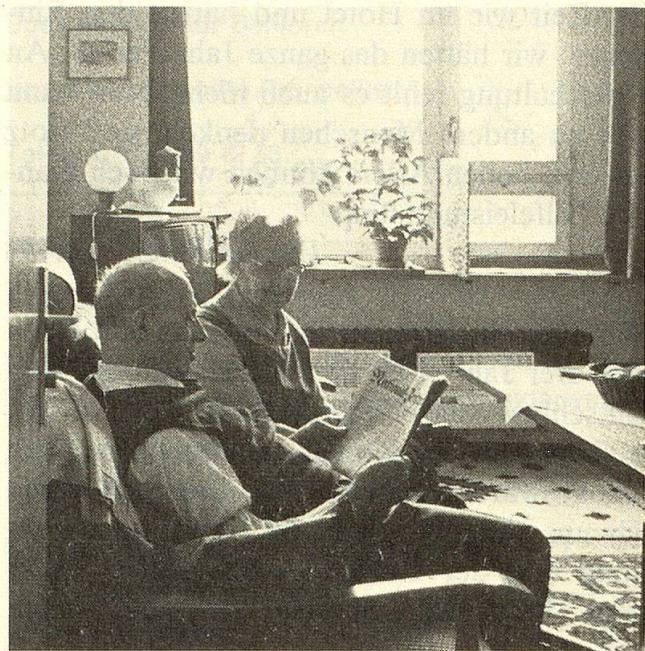
*Frau A.-M. K. in K.*

Früher schon hat mein Mann geäussert, dass wir alles, was wir besitzen, wieder einmal loslassen müssten. Und jetzt sind wir an diesem Loslassen gewesen und wohnen nun im Altersheim. Mir hat es jahrelange Kränlichkeit leicht gemacht, Haus, Garten und Wohngemeinde zu verlassen. Ich könnte diesen Schritt wieder tun, obwohl ich inzwischen erkannt habe, wie sehr es auf das Heim ankommt, in das man eintritt. Altersheim ist nicht Altersheim. Der Mensch muss lernen, solange er lebt. Für uns Betagte heisst die Aufgabe, alles zu tun, um dem **sozialen Tod** im Heim zu entgehen. Die Gefahr dazu ist noch sehr gross, aber dankbar dürfen wir erleben, wieviel gesucht und getan wird für unseren Betagenstand.

Ich möchte betonen, dass, wer ein Heim

sucht, vor allem dessen Hausordnung besehen sollte. Wo es heissen kann: «... ist verboten», oder «... die Pensionäre haben zu...». Da ist meist nicht gut zu sein. Es gibt aber Hausordnungen, die wie ein einziges Angebot der Fürsorge sind.

*Frau J. S. in H.*



*In seinen Möbeln lässt es sich auch im Altersheim gut leben.*

*Foto N. Bräuning*

Meine Schwester und ich haben es also gewagt und sind nach meiner Pensionierung in eine Alterssiedlung einer Zürichsee-Gemeinde eingezogen. Die «Züglete» war freilich eine anstrengende Sache, und nicht ohne leises Bedauern haben wir uns von diesem und jenem Möbelstück, von einem grossen Teil meiner Bücher getrennt. Jetzt aber, da wir uns eingerichtet und eingelebt haben, geniessen wir die vielen Annehmlichkeiten, welche das Wohnen in Heimstätten für betagte Menschen bietet: den Lift, der meiner Schwester das mühsame Treppensteigen erspart, die ohne überflüssigen Luxus, aber sehr bequem eingerichtete Kleinwohnung. Alles ist stets sauber und gepflegt, ohne dass man einen Finger rühren muss. Ein freundliches Hauswart-Ehepaar mit viel Verständnis und Geduld betreut die Siedlung. Neuerdings liess die Heimleitung einen kleinen Teil des Gartens zu Beeten umgestalten, und jeder, der ein wenig Grünes oder ein paar Blumen ziehen will, darf nun ein Beet bebauen; die Nachfrage war erstaunlich gross, ein Viertel aller Bewohner erwiesen

sich als Gartenliebhaber! Ja, wir fühlen uns glücklich hier und haben es noch keinen Moment bereut, in eine Alterswohnung umgezogen zu sein.

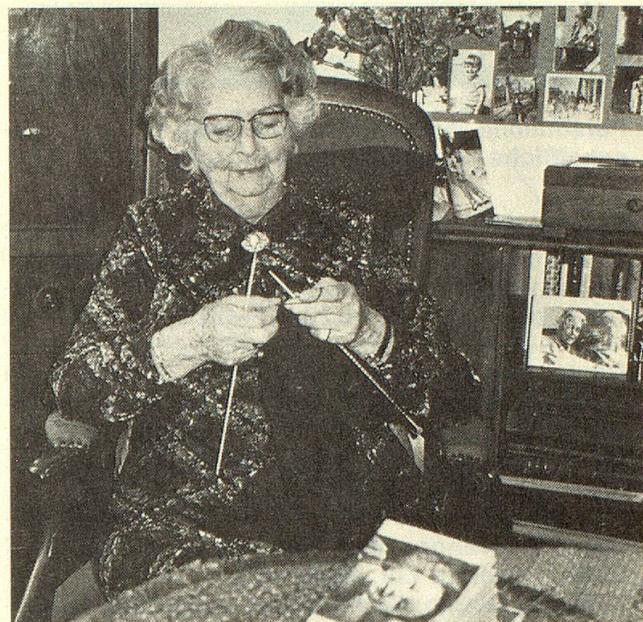
*Frau M. R. in M.*

Mich dünkt, die Angst vor dem Eintritt in ein Heim sei nicht berechtigt. Aber ich weiss, dass viele alte Menschen diese Furcht nicht überwinden können. Sie glauben, ihre bisherige Selbständigkeit aufgeben zu müssen. Heute aber werden die Alten in einem Heim nicht mehr einfach zusammengepfercht und verpflegt, sondern ihre Persönlichkeit wird, wenn irgendwie möglich, respektiert. Da möchte ich einmal jenen Menschen ein Kränzlein winden, die in der Pro Senectute und in Behörden mit grossem Einsatz alles tun, dass wir Alten uns nicht vor einem Ghetto zu fürchten brauchen.

Natürlich sind bei alten Menschen noch viele Vorurteile abzubauen. Wichtig ist auch die geschickte Auswahl von fähigen Hauseltern. Und besonders wesentlich ist es, dass jeder alternde Mensch frühzeitig und sehr bewusst auf die grosse Umstellung zugeht. Wer auf ein Heim angewiesen ist, muss sich auch zeitig nach einem Platz umsehen. Je schneller man sich positiv einstellt, desto leichter tritt man den Weg in ein Heim an. Dann steht vor einem ein neuer, heller Abschnitt. Man kann auf eine ganz andere Art tätig sein; an sich selber arbeiten, sich vorbereiten lassen auf die andere Welt. Und ist es nicht auch schön, einmal viele Verantwortlichkeiten fahren zu lassen, nicht mehr unbedingt etwas leisten zu müssen? Ich selbst bin glücklich darüber, viel Verantwortung getragen und viel geleistet zu haben. Freuen Sie sich, alte Menschen, auf diese hohe Zeit! Versuchen auch Sie, alle Aengste abzubauen!

*M. M. in K.*

Eigentlich komisch, dass für allzu viele Menschen die Worte: «Alterssiedlung, Alterswohnheim, Altersheim» einen so erschreckenden Beiklang haben, als ob es dort nur nach Staub und Moder röche, als ob man mit dem Eintritt auf alles neue Erleben, auf einen persönlichen Lebensstil völlig verzichten müsste! Dabei ist dies keineswegs der Fall, das Leben pulsiert auch hier weiter, freilich nicht mehr in so hektischem Rhythmus.



Zufrieden inmitten von Andenken. Foto mk

Jedem steht es frei, je nach Gemütsverfassung, sich in sein Zimmer oder seine Wohnung zurückzuziehen oder aber den Kontakt zu suchen. Die Gelegenheit ergibt sich stets, ein freundliches, ermunterndes oder teilnehmendes Wort miteinander zu wechseln bei einer zufälligen Begegnung im Treppenhaus, vor dem Briefkasten oder im Garten.

*Frau M. R. in M.*

Wenn ich jeweils ältere Leute und Betagte jammern höre, wenn sie sich in einem Altersheim oder in einer Siedlung melden sollten, kann ich nur Bedauern mit ihnen haben. Nach fünfzigjährigem Aufenthalt in der welschen Schweiz — davon vierzig Jahre Dienst in der inneren Mission — bin ich in einer Alterssiedlung in der Ostschweiz gelandet. Schon über zwei Jahre wohne ich hier und fühlte mich vom ersten Augenblick an richtig zu Hause. Jeden Tag freue ich mich, dass ich hier sein darf. Darum möchte ich alle älteren Menschen aufmuntern, nicht zu warten, bis sie das Zügeln nicht mehr verkraf-ten, sondern den Schritt zu wagen, wenn sie ein gut geleitetes Altersheim oder eine Siedlung kennen. Meine Welschland-Freunde prophezeiten, ein alter Baum könne nicht verpflanzt werden ohne Schaden zu nehmen; und siehe, der alte Baum ist gut angewachsen, und er gedeiht weiter!

*Sr. H. B. in M.  
Auswertung Hans Weiss*