

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 61 (1983)

**Heft:** 4

**Artikel:** Jugend und Alter : Lebensbewältigung im Alter : ein Erfahrungsbericht über Gesprächsgruppen von Jungen mit Alten

**Autor:** Tuchschenmid, Adrian / Manser, Armin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724028>

#### **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:** 02.01.2026

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

# Lebensbewältigung im Alter

Ein Erfahrungsbericht über Gesprächsgruppen von Jungen mit Alten

### Die Vorgeschichte

Vor etwa anderthalb Jahren besuchten die Autoren mit andern Studenten, die sich mit Altersfragen beschäftigen, das Seniorenzentrum am Klusplatz in Zürich. Es wurde uns von Frau Koch, der Leiterin, vorgestellt. Anschliessend diskutierten wir über das Gesehene und Gehörte. Dabei stellten wir ein reiches Angebot an Unterhaltungs- und handwerklichen Möglichkeiten fest. Wir vermissten jedoch eine Gesprächsgruppe über die Freuden und Sorgen des Alltags, über Lebenserfahrungen und -einstellungen. Uns schien die bewusste Begegnung mit andern Menschen ein wichtiges Bedürfnis zu sein, das in einem Seniorenzentrum auch gedeckt werden sollte. Die Zentrumsleiterin verstand unser Anliegen. Da sie aber keine Person kannte, die einen solchen Kurs durchführen könnte, schlug sie uns vor, dies selbst zu versuchen. Diese Idee nahmen wir sehr kritisch auf. Fragen, wie: «Können wir die älteren Menschen und ihre Lebensprobleme verstehen? Können diese Menschen unsere Ansichten (wir sind 26 Jahre alt) annehmen? Würden sich in den Begegnungen nicht allzu starke Schranken zwischen jung und alt bemerkbar machen?» tauchten in unseren Gesprächen immer wieder auf. Wir fühlten uns in dieser Hinsicht überfordert. Anderseits reizte uns die Aufgabe, in Gesprächen sich Menschen einer andern Generation zu öffnen, mit ihnen über ihr und unser Leben zu sprechen. Diese Gedanken einer für uns neuen Art der Begegnung bewogen uns schliesslich, das Angebot von Frau Koch anzunehmen.

### Die Begegnung im Kurs

Inzwischen haben wir zwei Kurse durchgeführt. Jeder bestand aus sechs Gesprächen, die je anderthalb Stunden dauerten. Wir trafen uns wöchentlich einmal nachmittags. Nach einer gewissen anfänglichen Hemmung, die sich wohl bei einer Begegnung fremder Menschen immer ein-

stellt, lockerte sich das Gesprächsklima zusehends. Wir versuchten dabei, Bedingungen zu schaffen, in denen sich die Kursbesucher ohne Angst über ihre Probleme äussern konnten, indem wir bewusst nicht als Leiter auftraten, sondern als gleichwertige Gesprächspartner. Wir verstanden uns also als zwei junge Menschen, die älteren Menschen begegnen und über das persönliche Leben sprechen.

Für die Teilnehmer war es ein grosses Erlebnis, zu erfahren, dass sie mit ihren Ängsten und Sorgen nicht allein sind, dass es dem Nachbar gleich ergeht. Das Verständnis und das Einfühlungsvermögen jedes Teilnehmers in der Gesprächsgruppe schaffte ein Klima des Sich-wohl-Fühlens, der Wärme. In diesem Sinn äusserten sich auch die Besucher selbst. «Man kann hier frei von der Leber weg reden.» oder: «Das Klima ist so offen und herzlich, dass ich mich wirklich getraute, über Ängste und Nöte, die ich in meinem Leben empfinde, zu sprechen.» – «Nicht einmal mit Freunden, geschweige denn mit Nachbarn kann man *so* reden.»

In dieser Atmosphäre war es möglich, über andere Ideen und Einstellungen nachzudenken und somit über die eigenen Sorgen aus einem neuen Blickwinkel zu sprechen. Oft wurden dabei unsere Gedanken, also die der jungen Generation, als Bereicherung empfunden, obwohl manche sehr kritisch bewertet wurden. In die Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebensformen wurden wir so miteinbezogen, wurden die Schranken zwischen jung und alt abgebaut.

Im folgenden versuchen wir, einige der behandelten Fragen aus unserer Sicht zu beschreiben.

#### «Eigentlich ist es sinnlos, dass ich aufstehe»

Sehr oft fühlen sich alte Menschen deshalb unwohl, weil sie den ganzen Tag, die ganze Woche gegen die Langeweile kämpfen müssen. Ihre Aktivitäten empfinden sie nur als Beschäftigungs-

therapie. Gerade am Morgen oder am Sonntag eröffnet sich dieses Problem mit aller Schärfe: «Eigentlich ist es sinnlos, dass ich aufstehe, es wartet ja keine Verpflichtung auf mich. Auf der andern Seite muss ich jedoch etwas tun, sonst werde ich apathisch und langweile mich noch mehr.» Aus der Diskussion ergab sich, dass man wohl entsprechende Aktivitäten finden kann, dass man aber innerlich kaum daran beteiligt ist. Als Beispiel wollen wir hier das Kaffeekränzchen anführen. Die Kursteilnehmer empfinden dies oft als unbefriedigend – «Das seit mer nüt.» Kritische Fragen tauchen auf: «Geht es diesen anscheinend fröhlichen Menschen im Café wirklich so gut? Langweilt sie das nicht? Bin nur ich so *komisch*?»

### Sinnvolles und sinnloses Tun

Zwei wichtige Momente – was empfinde ich als sinnvoll, was empfinde ich als sinnlos – treten im Zusammenhang mit der Langeweile auf. Dabei wird vorwiegend das als sinnvoll bezeichnet, was man für andere tut. Mit Wehmut denkt man an die Zeit vor der Pensionierung zurück: «Damals hatte meine Tätigkeit noch einen Sinn.» Die Arbeit regelte den ganzen Lebensrhythmus. Man musste sich am Morgen nicht überlegen, wozu man aufsteht oder was man den ganzen Tag über machen soll. «I bin eifach uufgstande go schaffe – und am Abig bin i müed heicho und froh gsi, dass i mi cha uusruebe.»

Dem Pensionierten wird die Möglichkeit der ausfüllenden Arbeit genommen. Er steht «plötzlich» vor einer totalen Freizeit. Der alte Mensch muss nun seinen ganzen Alltag selber gestalten, und dabei kann (oder sollte) er tun, was **ihm selbst** gefällt. In dieser Situation fragen sich viele: «Ist es sinnvoll, wenn ich nur noch etwas für mich tue? Bin ich damit nicht ein Egoist? Ist Egoismus nicht etwas Schlechtes?» Erst nach intensiven Gesprächen erkannten die Kursteilnehmer, dass Egoismus nicht nur schlecht und negativ ist: «Wenn niemand durch mein egoistisches Verhalten negativ betroffen wird, kann es für mich durchaus sinnvoll sein.» Mit dieser Einsicht wird es unter Umständen möglich, in Zukunft vermehrt etwas zu unternehmen, das dem einzelnen Befriedigung und Zufriedenheit bringt, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Für sich selbst etwas tun, «lieb zu sich selbst sein», könnte ein erster Schritt dazu sein, die Gegenwart mit ganz neuen Erlebnissen zu berei-

chern. Dadurch bekomme mein eigenes Leben durch mich selbst einen Sinn.

### Ist «man» einfach so?

Manche Mitglieder erkannten genau, wo die kritischen Stellen ihrer Sorgen liegen, welche Verhaltensweise sie von der frohen und befriedigenden Teilnahme am Alltag mindestens zeitweise ausschliesst. Doch diese Einsicht allein hilft noch nicht weiter. Wichtig ist das Bild von der eigenen Persönlichkeit. Äusserungen wie «Mer isch eifach so» verunmöglichen Veränderungen. Doch ist Wachsen im Alter wirklich nicht mehr möglich? Muss man seine Persönlichkeit einfach als gegeben hinnehmen? oder hilft die «Mer-isch-halt-eifach-so-Haltung» nur dazu, über eigene Probleme wegzusehen? Dient sie als Schutz vor dem Neuen, dem Ungewissen?

Die Diskussion über die eigene Persönlichkeit löste in einigen Teilnehmern ein langes Nachdenken aus. In der Gruppe selbst versuchten sie zu erklären, warum sie gerade «so» geworden sind. Es öffneten sich die Schranken, die Menschen davon abhalten, das zu tun, was sie eigentlich wollen, und das aufzugeben, was sie eigentlich nicht tun wollen. Dies würde bedeuten, dass Zufriedenheit und Glück im Alter dadurch erreicht werden können, dass man jene Interessen und Aktivitäten weiter entfaltet und entwickelt, die man sich wirklich wünscht. Hingegen müsste man sich aus Aktivitäten und Beziehungen zurückziehen, die man als unbefriedigend erlebt.

### Schlussbemerkung

Wir möchten nochmals bemerken, dass die beschriebenen Probleme von zwei jungen Menschen erfahren worden sind, die sich mit dem Leben der älteren Mitmenschen auseinandersetzen. Die ausgewählten Themen sind sicher nur ein Ausschnitt aus der gesamten Lebenssituation der Betagten. Auch die dargestellten Lösungsversuche sind bestimmt nicht für alle Älteren richtig. Vermittelt dieser Bericht jedoch weitere Denkanstösse, so hat er wohl sein Ziel erreicht.

Adrian Tuchschmid,  
Armin Manser

### Zitat

Marie von Ebner-Eschenbach sagt:  
«Was Menschen und Dinge wert sind,  
kann man erst beurteilen,  
wenn sie alt geworden.»