

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 65 (1987)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Unterwegs notiert

### **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:** 14.04.2026

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

# Unterwegs notiert

Kürzlich erzählte mir eine Bekannte vom Besuch ihrer Freundin, Frau M. Diese hatte sich von der regelmässigen Teilnahme an einem Gesprächskreis abgemeldet. Jahrelang war sie jeden Mittwochmorgen dabeigewesen, seit dem Januar nur noch selten, und jetzt könne sie eben nur noch gelegentlich kommen. Der Grund: Seit der Pensionierung ihres Mannes habe sie seinem Programm zu folgen, und das sei eine anstrengende Sache. Er hat offensichtlich einen grossen Nachholbedarf an Ausflügen zu stillen und das Reiseieber überfällt ihn oft ganz unvermittelt bei schönem Wetter, so dass sie alles stehen und liegen lassen muss. Daneben betätigt er sich bei einem Club von Bergfreunden als freiwilliger Helfer beim Unterhalt der Hütte und erwartet, dass seine Frau ihn begleitet. So sei sie nach 35 Jahren erstmals nicht mehr Herrin ihrer Zeit und könne keine regelmässigen Anlässe mehr einplanen. Ihr Lebensrhythmus hat sich völlig verändert.



Das ist auch – allerdings in ganz anderer Weise – bei Frau P. der Fall. Vor zehn Monaten hat sie ihren Mann verloren. Jahrzehntlang lebte sie, vor allem seit der Verheiratung der Kinder, nur für ihn und sein schriftstellerisches Schaffen. Da er ganztags zu Hause arbeitete, umsorgte sie ihn liebevoll und nahm ihm alle Störungen ab. Sie war die erste Leserin und Kritikerin seiner Manuskripte, begleitete ihn zu den Aufführungen seiner Stücke und zu den Lesungen im In- und Ausland. Kein Wunder, dass sie den plötzlichen Verlust der engen Partnerschaft besonders schmerzlich empfindet. Nach einigen Monaten tapferen Überspielens der Leere stürzte die sonst so lebensbejahende und gläubige Frau in eine tiefe Depression. Es wurde so schlimm, dass sie sich beim Erwachen fragte, wozu sie überhaupt noch aufstehen sollte. Sie zweifelte total am Sinn ihres Lebens. In dieser schlimmen Phase riet ihr ein Freund, sich für jeden Tag ein Programm zu notieren. Seither geht es wieder allmählich aufwärts. Frau P. besucht noch einsamere Frauen im Altersheim, gibt Ausländerkindern Deutschunterricht und frischt ihre Fremdsprachenkenntnisse wieder auf.

Die beiden so gegensätzlichen Beispiele zeigen, wie grundverschieden die persönlichen Umstände sich auswirken können. Während Frau M. voll von ihrem Mann programmiert wird, hat Frau P. keine Aufgabe mehr und muss ihren Tag sinnvoll zu füllen versuchen.

Wie werden wir wohl einmal mit unserem Alter fertig? Es ist gut, dass wir die Zukunft nicht kennen, aber die Hoffnung und den Osterglauben bewahren.



Bei der Eröffnung der 4. Schweizerischen Seniorenmesse in der Züspa bedauerte Alfred Messerli als Initiant, dass nur einige wenige der 300 angeschriebenen Selbsthilfegruppen bereit gewesen seien, sich der Öffentlichkeit vorzustellen. – Ob da nicht eine begriffliche Unklarheit vorliegt? Die allermeisten Selbsthilfegruppen rekrutieren sich aus Patientenkreisen. Diese Schicksalsgenossen suchen ja gerade die persönliche Hilfe unter sich. Ihr Diskretionsbedürfnis ist zu respektieren. Ganz anders verhält es sich bei jenen Seniorengruppen (Graue Panther, Senioren Bühnen, Rentnerverbänden, Tanzclubs usw.), die ein möglichst breites Publikumsecho suchen. Diese Organisationen waren denn auch direkt oder durch Prospekte an der Messe vertreten. Mir scheint, dass hier eine Begriffsklärung nötig wäre. Mit «Senioren-Selbsthilfegruppen» wäre die Sache schon klarer. Ob jemand aus dem Leserkreis eine noch bessere Lösung findet?



Wie Sie dem April-Leitartikel entnehmen konnten, wurde die abonnierte Auflage der Zeitlupe am 25. Februar neu beglaubigt. Das Ergebnis – ein Plus von 3400 innert 16 Monaten auf fast 66 000 – war mein schönstes Abschiedsgeschenk. Ich hatte mir nämlich schon am 60. Geburtstag, beim Stand von 50 600 Abonnenten, das Ziel gesetzt, bis zur Pensionierung 65 000 Leser zu gewinnen. Diese «Schallmauer» wurde durchbrochen; die Zeitlupe erreicht zwei- bis viermal so viel Abonnenten wie die übrigen Alterszeitschriften. In Erinnerung an den Start vor 14 Jahren mit 7000 Bezüglern möchte ich allen treuen Freunden einen riesengrossen Dankesgruss übermitteln.

*Ihr Peter Rinderknecht*