

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 66 (1988)
Heft: 5

Rubrik: Unsere Leserumfrage : was machen Sie gegen die Einsamkeit?

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: 15.01.2026

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

Was machen Sie gegen die Einsamkeit?

«Spucke klebt alles» sagt der Maikäfer im Märchenspiel «Peterchens Mondfahrt». Doch so einfach geht's eben nur im Märchen zu. Dies beweisen die 62 Zuschriften auf unsere Leserumfrage. Erstaunlich, was da alles an guten Ideen und Ratschlägen zusammengekommen ist. Erfreulich auch, dass fast jede und jeder (für einmal waren besonders viele Herren unter den Schreibenden) einen ganz persönlichen Weg aus der Einsamkeit gefunden hat. Die andern, denen es noch nicht gelungen ist, finden vielleicht unter all den Anregungen auch die für sie passende Lösung. Um mit einem ernsthafteren Zitat zu schliessen, möchte ich in Erinnerung rufen, was der christliche Mystiker Thomas von Kempen (1390–1471) wusste: «Freude wird jedesmal dein Abendbrot sein, wenn du den Tag nützlich zugebracht hast.» ems

Gehbehindert und doch aktiv

Ich bin jetzt 82 Jahre alt und lebe seit anderthalb Jahren in einem gutgeführten Altersheim, wo ich mich schon vor acht Jahren anmeldete, nachdem ich immer schwerer gehbehindert wurde. Ich bin froh hier zu sein und muss mich nur an die Essenszeiten halten; daneben kann ich von morgens bis abends tun und lassen, was ich will. Da ich nur noch mühsam an zwei Stöcken gehen kann, ist meine Haupttätigkeit Handarbeiten vom Kunsthäkeln bis zu schönen Wolldecken oder Makramee. Zu meinen Hobbies gehört auch Geige spielen, was ich auch noch aktiv in einem Seniorenorchester tue. Natürlich müssen mir Mitspieler meine Geige und die Noten nachtragen und mich per Auto mitnehmen. Wie sie sagen, tun sie mir das gerne zuliebe.

Man darf also nie sagen und sich einreden: «Ich habe früher viel gearbeitet und jetzt bin ich alt». Es gilt ja immer, die Gegenwart zu bewältigen, und zwar so selbständig wie nur möglich.

Frau L. J. in O.

Freiwillige immer willkommen

Dass die Not der Isolation und Einsamkeit weiter verbreitet ist als die Not der Armut und zu-

dem für die Betroffenen sehr schmerzlich ist, wird immer mehr zur Tatsache. Ein allgemein gültiges Rezept gibt es wohl kaum, jeder Mensch nimmt seine Neigungen und Abneigungen mit ins Alter. Grosse Befriedigung bringt aber immer wieder das Beistand- und Hilfeleisten, soweit die Kraft dazu reicht. Spitäler und Heime sind froh über solche Einsätze. Freiwilligen aus der ganzen Schweiz kann ich empfehlen, sich beim IDEM-Dienst in Alters- und Pflegeheimen für diese lohnende Aufgabe zu melden (Mindesteinsatz pro Woche drei Stunden). Die Kontaktadresse lautet Frau Ruesch, Trottenwiesenstrasse 19a, 8404 Winterthur. *Frau M. L. in W.*

Der Schritt aus dem Haus

Vor zwei Jahren starb mein lieber Mann. Ich war 68 Jahre alt. Während 44 Jahren teilten wir alles gemeinsam. – In der ersten Zeit war die Anteilnahme im Dorf sehr gross. Langsam aber wurde es stiller, die Einladungen blieben aus, das Telefon stumm. Was sollte ich nur tun, in meinem nun leeren Hüsli? Ich spürte, wie Selbstmitleid und Depressionen mich packten. – Da las ich, dass die Rothornbahn in Lenzerheide Aushilfen für Küche und Buffet suche. Drei Tage dauerte es, bis ich den Mut hatte, mich per Telefon zu bewerben. Und es klappte! Meine vielen jungen, meist ausländischen Mitarbeiter haben mich mit viel Liebe aufgenommen. Ich wurde «s' Nony», d.h. bei uns oben Grossmutter, von der Rothornbahn. Auch wenn ich frei habe, ist mein Haus jetzt nie mehr leer. Ich darf für so viele «da» sein. Das Gefühl, noch gebraucht zu werden, war und ist für mich die beste Medizin. – Die Initiative ergreifen muss man aber schon selber. Warten nützt nichts. Den Schritt aus dem Haus muss man selber tun. *Frau M. H. in Ch.*

Einsamkeit – ein Charakterproblem?

Schon früh habe ich gemerkt, dass die Vereinsamung im Alter, wenn sie nicht charakterbedingt ist, sehr oft aus dem Generationenkonflikt heraus entsteht. Darum habe ich mich beizeiten be-

müht, dass dieser gar nicht aufkommen konnte. Sehr bewährt hat sich, dass ich die Jugendlichen, ihrer körperlichen Reife entsprechend so etwa um 16jährig, als Erwachsene behandle und mit «Sie» und «Herr» oder «Fräulein» anrede. In Freundeskreisen gab's deswegen sowohl von seiten der Eltern wie der Jungen meistens Protest. Dann habe ich einfach erklärt, sie, die Jungen, stünden nun vor den schwierigsten Aufgaben ihres Lebens, und dieser veränderten Situation wolle ich auch formell Rechnung tragen. Wenn sie aber lieber möchten, würden wir uns inskünftig gegenseitig mit dem Vornamen anreden. Zu diesen Jungen, die inzwischen zumeist schon Grosseltern geworden sind, hatte ich fast ausnahmslos ein gutes Verhältnis, und wir stehen noch in reger Beziehung. Von Vereinsamung im wörtlichen Sinn also keine Spur. Dies hat mir auch geholfen, als meine Frau nach 52 Ehejahren gestorben ist, und ich erfuhr, dass man im Alter lernen muss, Lücken zu ertragen, die nicht zu schliessen sind.

Herr P. B. in B.

Einmal etwas «springen» lassen

Einsamkeit und Isolation können mitunter auch selbstverschuldet sein, wenn man dieses Problem zu spät angeht. Viele denken nicht daran, dass sie einmal ihren Partner verlieren könnten oder in ein Alters- oder Pflegeheim umziehen müssten. So wird vergessen, Freundschaften zu pflegen oder neue zu gewinnen. Manchmal muss man sich die Freunde eben holen. Dabei kann das Rezept vielleicht lauten: «Mit Speck fängt man Mäuse». Das soll heissen, dass man zum Erhalten oder Gewinnen einer Freundschaft halt auch einmal eine «noble Geste» machen sollte. Es gibt hunderterlei Gelegenheiten zu gratulieren, zu danken, selbst eine «Zeitlupe» zu verschenken, einen Feriengruss zu senden, einen Blumenstrauss aus dem eigenen Garten zu überreichen, einen Kaffeeklatsch zu organisieren, einen Krankenbesuch zu machen usw. usw. Manchmal dürften die alten Leute da schon etwas grosszügiger und weniger geizig sein: Wer einem Hilfe anbietet oder angedeihen lässt, hat sicher auch ab und zu etwas von uns verdient.

Herr P. Sch. in St. G.

Ein freundliches Wort

Überlegen wir uns doch einmal ganz genau und aufrichtig, ob es nicht vielleicht unsere eigene Schuld ist, dass wir einsam sind? Suchen wir nicht im Park gerade die leere Bank auf und in

der Eisenbahn ebenso? Sind nicht wir es, die den Mitmenschen ausweichen? – Mir scheint, das Wichtigste ist doch die Menschenfreundlichkeit, die Zuneigung zum Mitmenschen, auch dem unbekanntem. Grüsst ihn doch! Gebt ihm ein freundliches Wort, auf dem Spaziergang, im Einkaufszentrum ... Sehr bald hat man so Bekannte, die auch gern einmal zu uns nach Hause kommen zu einer Tasse Tee und einem Plauderstündchen. Noch ein weiterer Rat: Altersturnen lohnt sich, auch wenn man nicht mehr überall mitmachen kann. Man ist mit Menschen zusammen und kann Anteil nehmen an ihrem Leben.

Frau L. G. in G.

Musik als Sorgenbrecher

Selber musizieren, das ist sinnvolles Tun für Betagte. Es ist ein einzigartiges Heilmittel gegen Kummer, Depressionen, Einsamkeit. Natürlich gibt es auch Möglichkeiten für Seh-, Hör- und Gehbehinderte. Und wer selber kein Instrument spielt, hätte vielleicht Freude, einer Singgruppe beizutreten. – Angefangen hat alles 1976 mit einem Aufruf in der «Zeitlupe» an die Musikfreunde im Raume Zürich. Viele meldeten sich und wir bildeten verschiedene Gruppen je nach Instrument (Geige, Cello, Klavier, Gitarre, Mandoline, Bläser) und nach Gattung (klassische, geistliche, Volks- und Unterhaltungsmusik). Der gewünschte Zweck wurde erreicht: frohe Geselligkeit und trotzdem ernsthaftes Üben mit unerwartetem, erstaunlichem Fleiss. Wer aus dem Raum Zürich gerne mitmachen möchte, melde sich bitte jeweils Dienstag von 14.30 bis 16.30 Uhr über Telefon 01/55 86 23 bei unserem Sekretariat beim Zürcher Kantonalkomitee der Pro Senectute, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.

k.

Ein Freund ist ein Freund

Auch wenn wir beide noch sehr aktiv sind, finde ich es notwendig, Kontakte mit Kolleginnen, Schulkameraden und Nachbarn zu pflegen. Sollte die Zeit kommen, wo ich allein bin, so bin ich sicher, dass dann auch meine Freunde da sein werden.

Frau D. M. in B.

Mitmachen

Der plötzliche Verlust meiner Ehepartnerin hat auch mich völlig unerwartet in die Einsamkeit gebracht. Doch bisher musste ich wenigstens an den Wochenenden nicht allein sein. Meine erwachsenen Söhne nehmen mich zu Ausflügen,

Wanderungen und zum Essen mit. Oder ich habe als Rentner Kameraden von früher, mit denen treffe ich mich regelmässig zu Jassnachmittagen, Wanderungen, Ferienreisen und monatlichen Pensioniertenzusammenkünften. Durch die Rubrik Kontakte in der «Zeitlupe» entstand zudem eine sehr nette Freundschaft mit gelegentlichen Gesprächen, Telefonaten und kleinen Wanderungen. Auch wurde ich durch kirchliche Institutionen zu Kontaktveranstaltungen eingeladen. Bis heute hatte ich noch nicht einmal Zeit, daran überhaupt teilzunehmen. Ich glaube also, dass jemand, der aus der Einsamkeit heraus will, schon selber etwas unternehmen und bei verschiedensten Dingen mitmachen muss, solange er sich noch rüstig fühlt. *Herr A. S. in K.*

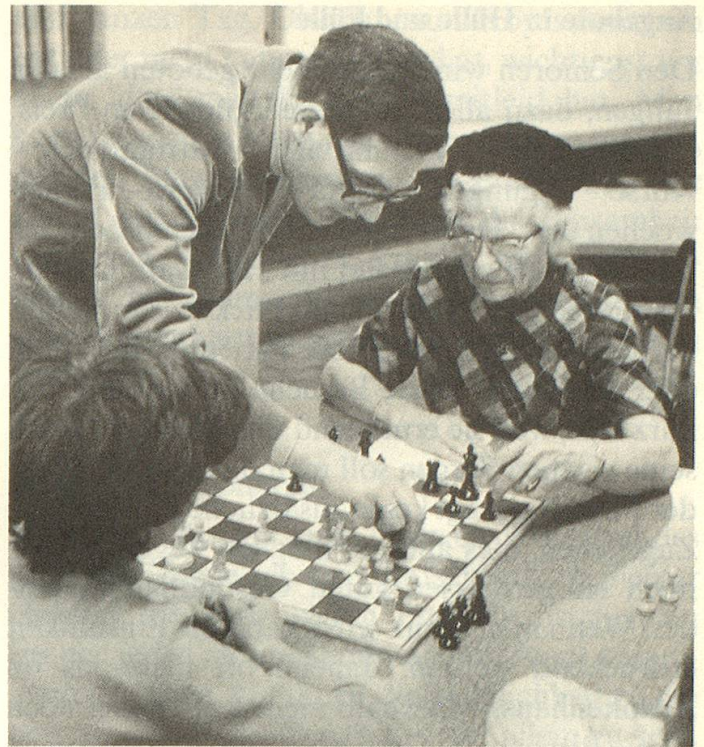
Begabung entdecken

Jassen, Kegeln, Singen, Turnen, Malen, Zeichnen, Schreiben (Gedichte, Schnitzelbänke) gehören zu unseren Hobbys. Eine besondere Befriedigung bringt das Vorlesen bei Blinden, Besuche in Altersheimen und, was sehr wichtig ist: wir können auch zuhören. Ein gutes Teil dieser Aktivitäten haben wir durch Kurse gelernt, die unsere Kirche veranstaltete. Natürlich haben wir beim Ausüben all dieser Tätigkeiten auch neue Freunde erworben, dazu gesellen sich liebe Nachbarn. – In jedem Menschen steckt eine Begabung, man muss sie nur entdecken und fördern. Reden Sie darüber mit ihren Angehörigen, Freunden und Bekannten. Falls Sie gar niemanden haben, wenden Sie sich an den Seelsorger Ihrer Gemeinde. Der wird Ihnen mit Freude behilflich sein. – Einsamkeit ist gut zum Meditieren. Der alte Mensch aber braucht die Stütze in froher, aufrichtender Gesellschaft.

Herr W. K. in W.

Wer wirft den ersten Stein?

Ich sass auf einer Bank und wartete auf das Tram. Rechts von mir ein etwas verkommener Mann, der in sich zusammengesunken schlief, die leere Weinflasche neben sich. Auf der andern Seite eine ältere Frau, die den Mann verächtlich betrachtete. «Diesen Mann habe ich hier schon oft gesehen», sagte ich zu der Frau, «wenn er betrunken ist, dann krakeelt er, oder er schläft; er tut mir leid, wahrscheinlich ist er sehr einsam.» Die Frau erwiderte, indem sie mir meine Worte verwies: «Oh, ich bin auch einsam, drum sitze ich hier. Weil hier so viel Betrieb ist, fühle ich mich weniger allein. Zu saufen braucht man doch



Warum nicht in vorgerücktem Alter noch ein anspruchsvolles Hobby, hier das Schachspiel, anvisieren?

Foto: Hans Peter Klauser

nicht, und sich so auffällig zu benehmen schon gar nicht, wenn man einsam ist.» – Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dem Gefühl der Verlassenheit die Spitze abzuberechen. Probatare sicher als Alkohol und Strassenlärm. Ich schreibe Briefe an Menschen, von denen ich weiss, dass sie sich oft einsam fühlen, oder besuche Seh- und Gehörgeschädigte. Aber auch die Enkel tragen dazu bei, Einsamkeit abzubauen. Die Beziehung zwischen Grosseltern und Enkeln ist oft gegenseitig herzlicher als zwischen ihren Eltern und uns.

Frau M. G. in K.

Wer will mitwohnen?

Reisen, Ferien, Besuche von Ausstellungen aller Art, von Konzert und Theater, Treffen mit Freunden – das alles hilft, die Einsamkeit besser zu ertragen. An der Situation des Alleinseins ändert es aber nichts, dass wir einsam sind und in ein leeres Haus heimkommen müssen. Deshalb habe ich mich entschlossen zu tun, was Sie in der «Zeitlupe» Nr. 4/1988 in verschiedenen Artikeln beschreiben: Ich will eine Wohngemeinschaft gründen.

Frau L. Sch. in Z.

Weisheit für alle

Wenn man mehr an andre denkt als an sich selbst, wird man sich nie einsam fühlen. Dauernde Freundschaft soll man schon in der Jugend pflegen.

Frau I. C. in N.

Angebote in Hülle und Fülle

Den Senioren wird heute mehr geboten als den Jungen, dazu alles zu speziell günstigem Preis: Altersturnen – Nachmittage – Mittagstisch – Kurse – Tagungen – Treffs – Wandern – Ferienwochen usw. Dafür habe ich (77) keine Zeit; ich bin noch voll ausgelastet mit Haushalt, Garten, Handarbeiten, Nähen und Flickern für Behinderte, Besuche machen bei Patienten im Spital oder zu Hause. Diese Besuche dürfen aber nur kurz sein, weil sie ermüdend sein könnten. Auch seine eigenen Sorgen soll man da nicht abladen; der Patient erträgt keine zusätzliche Belastung. – Zugegeben, dies alles ist möglich wegen meines noch einigermaßen guten Gesundheitszustandes. Wenn man krank wird, kann die Einsamkeit erdrückend werden, daheim oft mehr als im Krankenhaus. – Deshalb mein Rat, besser noch meine Bitte an die Gesunden: Sie sollen dermassen Zwangsisolierten doch von Zeit zu Zeit einen Besuch abstatten; davon zehren viele noch lange nachher.

Frau H. R. in K.

Die kleinen Dinge

Ich kann mich an Wenigem freuen, sei es an Blumen, Vogelgesang, an den Sternen am Abendhimmel, auch an den Feriengrüssen der Enkel von irgendwoher. Und da sind auch noch die vielfältigen Veranstaltungen für Senioren. Machen wir doch mit. Der kleinen Freudenbringer sind viele, man muss sie nur wahrnehmen wollen.

Frau M. Sch. in S.

Einsamkeit ist Audienz bei Gott

Als 71jährige Frau im Altersheim (nach zwei Herzinfarkten) bin ich so dankbar für die Ruhe, sprich Einsamkeit. So kann ich dem Schöpfer in der Stille danken für seine Rettung und Bewahrung. Auch dafür, dass ich einem fast erblindeten 85jährigen Fräulein die Hand geben und ihm einen Spaziergang ermöglichen kann. Wenn man Zweisamkeit sucht, dann findet man Menschen mit der gleichen Wellenlänge, und das ist eher

möglich im Altersheim. Es wird auch von der Heimleitung viel schöne Unterhaltung geboten – doch darf es nicht zur Sucht nach Abwechslung ausarten. Wir brauchen Zeiten der Besinnung. Wir stehen (glücklicherweise) vor den Toren der Ewigkeit.

Frau A. M. in M.

Lohnt sich das?

Ich wohne in einer Alterssiedlung, bin verheiratet, 71 Jahre alt, mein Mann ist 83. In einer Ehe kann man einsamer sein als allein. Wir sind 35 Jahre verheiratet. Er braucht jeden Tag seine Flasche, raucht jeden Tag ein Päckchen Zigaretten. Ich mag es ihm gönnen, ist es halt eben seine kleine Freude. Wir leben sehr isoliert, haben keine Freunde, keine Verwandten. Am Fernseher mag er nur Krimis. Musik soll ich möglichst nicht laufen lassen, es stört ihn beim Lesen. Früher machten wir viele Wanderungen, auch Reisen. Jetzt hat er ein Raucherbein und Schmerzen. Allein will er nicht sein, so passe ich mich an. – Für mich ist es fünf vor zwölf. Ich habe Depressionen. Mein Mann meint es gut, er behandelt mich wie ein Kind. Doch mir ist zum Davonlaufen. Ich möchte ein erwachsener Mensch sein, kein Kind. Ich werde eine «komische Alte». Ich möchte so gerne noch eine Aufgabe. Natürlich ist es meine Aufgabe zu sorgen, damit er nicht zu viel raucht und trinkt. Aber 35 Jahre nur dafür leben, lohnt sich das?

Frau H. S. in B.

Kopf hoch – auch in schlimmen Tagen

Schon in früheren Jahren erlebte ich eine längere Zeit des Alleinseins, aber Einsamkeit und Isolation waren mir fremd. Leicht war es nicht immer, doch mit vielseitigen Interessen konnte ich neben dem Berufsleben zahlreiche Stunden und Tage der Freizeit ausfüllen, nicht zuletzt auch Kraft des Glaubens. Nie suchte ich im Wirtshaus und beim Alkohol die Schwierigkeiten des Daseins zu überwinden oder zu vergessen. Man kann die Sorgen nicht ertränken, sie schwimmen obenauf!

Herr W. M. in B.

Lob des Buches

Mir scheint, Einsamkeit ist kein Zustand, es ist eher eine Eigenschaft. Man kann nämlich in einer grossen Gesellschaft sehr, sehr einsam sein. Da sind auf der einen Seite die interessanten, brillanten Redner, die sich sofort in den Mittelpunkt zu setzen wissen. Es gibt aber auch die Schüchternen, Schwerfälligen, die erst am an-

54jähriger Mann, in schönem Eigenheim auf dem Lande (Kt. Solothurn) lebend, bietet AHV-Rentner oder Witwer sorgenlosen

Lebensabend

Gewünscht wäre etwas Mithilfe im Garten und evtl. in der Haushaltung. Bescheidenes Kostgeld. Gute Kameradschaft ist Voraussetzung.

Anfragen unter Chiffre R-05-43763 an Publicitas, 3001 Bern, oder Tel. 065/35 37 22.

den Tag wissen, was sie hätten sagen sollen oder wollen. Ich finde, da kann man nicht viel ändern. Solche Menschen werden in Gesellschaft halt meistens Mauerblümchen bleiben. Aber muss man denn unbedingt die Gesellschaft suchen, gibt es nicht andere Werte, die das Leben lebenswert machen? Ich denke in erster Linie an Bücher. Wir heutigen Senioren stammen aus einer Zeit, wo strenge Arbeit und meistens viele Kinder uns kaum Musse für Bücher liessen. Wie beglückend ist es doch, diese Lücke jetzt auszufüllen. Bibliotheken stehen überall billig zur Verfügung.

Frau I. K. in F.

Positives Denken

Mit dem gesunden Menschenverstand kann man vieles überbrücken. Ich bin jetzt 76 Jahre alt und lebe nach dem Vorsatz: Denke an das Schöne zurück und freue dich auf das, was noch kommt.

Frau S. B. in P.

Kein Selbstmitleid bitte

Die Einsamkeit und Isolation nehmen mit dem Alter zu, auch wenn man sich sehr dagegen sträubt. Wenn ich am Morgen erwache, bemühe ich mich zuerst um einen guten Gedanken für

den ganzen Tag. Ob man nun Kopfschmerzen hat oder nicht gut geschlafen hat, wichtig ist vor allem, dass man kein Selbstmitleid hat. Man kann ja noch arbeiten, Zimmerpflanzen giessen, mit den Blumen sprechen. Auch ein Tier, eine Katze, ein Wellensittich, kann die Einsamkeit verkürzen. Schön ist es, kranke, hilflose Personen zu besuchen, mit einem Händedruck, ein paar Wiesenblumen, einem Gespräch Wärme zu vermitteln.

Frau A. A. in H.

Jeder zweite Sonntag

Nach dem Besuch eines Witwen-Wochenendes in Gwatt fasste ich den Entschluss, in meiner Gegend die verwitweten und alleinstehenden Frauen jeden zweiten Sonntag im Monat zusammenzubringen, um ihnen die Möglichkeit zu geben, an einem Wochenende nicht allein zu sein. Seit 25 Jahren treffen wir uns nun schon abwechselungsweise in einem der Restaurants in der Gegend. Die Frauen geniessen es, sich bei einem Zvieri ein wenig verwöhnen zu lassen, zusammensitzen und alte Freundschaften aufzufrischen, neue zu schliessen. Alle lernen so, wieder fröhlich zu sein, wieder zu singen. Auch ihre Kinder und Grosskinder sind froh und bringen

Widerstandskräfte aktivieren: Jeden Tag

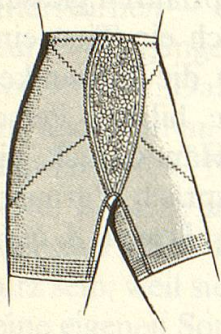
BIO-STRATH®

- Das natürliche Aufbau- und Stärkungsmittel für die ganze Familie
- Frei von künstlich erzeugten Zusatzstoffen und chemischen Konservierungsmitteln
- Die Tabletten sind speziell für Diabetiker geeignet
- Schweizer Vertrauensmarke



Naturkraft aus Hefe und Wildpflanzen

**25 Jahre
Spezialversandhaus
für Miederwaren**



Gutformende Schlüpferrhose mit
24% Baumwollanteil
Art. 812 Grössen 38–54 Fr. 52.–
Dazu erfolgreiche **TRIUMPH-BH**

**NEU: TRIUMPH-Unterwäsche aus
100% Wolle**

Verlangen Sie unseren Gratis-
katalog oder eine unverbindliche
Auswahlsendung!

Merry AG, 4712 Laupersdorf
Tel. 062/71 19 58

CALOX®

In Apotheken
und Drogerien

**HÄLT IHRE
„DRITTEN ZÄHNE“
DEN GANZEN
TAG FEST**

CALOX-Haftcreme normal.
Für „Problem-Gebisse“:
CALOX-Spezialcreme
mit stärkerer Haftkraft.
adima sa, Genève

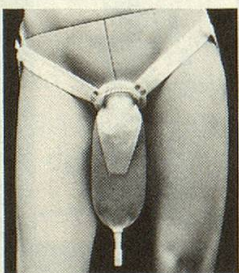
NEU!

CALOX-Brausetabletten
für einwandfreie
Reinigung
„dritter Zähne“.

**Vitales Leben
mit Lecithin in Pulver**

Enthält natürliche Bestandteile, die für den Körper wichtig sind. Stärkt bei Müdigkeit, Überanstrengung, Erschöpfung und hält fit. Für den Organismus wertvoll mit regulierender und regenerierender Wirkung. Lecithin, ein Nervenbaumittel für jung und alt, Kranke, Genesende, also für Menschen jeden Alters. Bringt Wohlbefinden, auch nützlich für Sporttreibende. 100-g-Dose, in Apotheken und Drogerien.

Info: MEDINCA, Postfach, 6301 Zug.



Kein Hosen- und Bettnässen mehr!
Numax Patent Urinal

- sicher und einfach in der Anwendung
- Reisen problemlos

NEU: auch für Frauen

Senden Sie mir kostenlos und diskret Unterlagen

für Männer Frauen

Name: _____

Adresse: _____

NUMAX, Monbijoustrasse 114, 3007 Bern
Tel. 031/45 21 91

und holen sie in ihren Autos. – Die lange Zeit des freiwilligen Einsatzes ist für mich ein unerhörtes Geschenk an Gesundheit und Kraft, empfangener Liebe und Güte. Dafür bin ich sehr dankbar.

Frau E. L. in R.

Warum nicht manchmal traurig sein?

Wenn mir mal das Dach auf den Kopf fällt, denke ich an etwas Schönes, versuche ich, mich selbst zu loben, leiste mir ein «Extra», handarbeite oder spiele (die Mitspieler denke ich mir manchmal einfach dazu!), löse ein Rätsel, mache einen Besuch, lese ... Man darf aber auch einmal traurig sein oder sogar weinen. Tränen lösen oft Probleme, man darf nur nicht drin steckenbleiben.

Frau J. W. in B.

Der Schlaf als Tröster

Ich bin seit vier Jahren mit 24 anderen Frauen in einer Alterssiedlung. Einige haben sich befreundet, die andern sind – wie ich selber – auch allein. Das Alleinsein ist schon eine langweilige Geschichte. Drum habe ich zwischendurch bei einem alten, kranken Herrn gewohnt, der Garten und Hunde hatte. Da war ich immer beschäftigt, hatte alles, was ich mir wünschte. Nun ist er gestorben und ich musste wieder hierher zurück, musste das Arbeiten vergessen, muss mir selber irgendeine Beschäftigung suchen. Ich bin jetzt 80jährig, aber ich möchte gerne noch einmal einen älteren Herrn kennenlernen, um mit ihm zu plaudern, oder etwa einen Spaziergang zu machen. Hier ist man förmlich eingesperrt. Nichts ist so traurig, wie allein den Tag zu verbringen bis es Abend wird, um dann mindestens im Schlaf zu vergessen. Wer könnte helfen?

Frau H. H. in S.

Eine gute Medizin

Mit dem Älterwerden verschwinden immer mehr Menschen aus unserem Umkreis. Erst die Eltern, dann ziehen die Kinder fort, es sterben Freunde und Schulkameraden, oft der Ehegatte oder Lebenspartner – unverhofft ist man mit dem Alleinsein konfrontiert. Wie schafft man es nun, weiterzuleben, weiterhin zufrieden und glücklich zu sein? Ich denke, Frauen können es viel besser, können ihre Zeit mit Handarbeiten ausfüllen, finden auch schneller Kontakte. Gerade das aber scheint mir wichtig: Wir sollten täglich versuchen, kleine Kontakte zu knüpfen zu Alten und Jungen. Nur etwas reden können ist schon sehr viel und eine gute Medizin.

Herr E. Sch. in K.

Briefe als Tor zur Welt

Durch die Pensionierung meines Mannes hat sich mein ganzes bisheriges Leben grundlegend verändert. Vorbei sind die Spaziergänge mit lieben Bekannten, vorbei die Visiten von lieben Freundinnen. Um einer Isolation zu entgehen, baute ich mir deshalb einen Briefwechsel mit dem In- und Ausland auf. Ich habe selber inseriert und auch durch Vermittlungen Adressen erhalten. Der Kontakt erstreckt sich bis nach Brasilien. Täglich flattern mir nun Briefe ins Haus, und jeder lässt mich teilnehmen am Schicksal anderer Frauen. Ich vermisse nun mein bisheriges Leben gar nicht mehr.

Frau G. F. in Z.

Leute, die zusammenpassen

Nach meinem Empfinden ist der beste Schutz gegen Einsamkeit das Altersheim. Jeden Morgen hört man von allen Seiten ein fröhliches «Guten Tag» und schon beginnt die Tischgemeinschaft. Heimeltern und Personal sorgen dafür, dass wir uns ganz daheim fühlen. Man findet Menschen, die gut zusammenpassen, in deren Elternhäuser die gleichen Lieder gesungen, die gleichen Schriftsteller gelesen wurden. So finden wir uns abends gerne zu einem Gespräch zusammen. Für mich hat das Wort von Waisenvater Georg Müller Gültigkeit: «Wer betet, ist nie allein.»

Frau K. S. in R.

Es ist nie zu spät

Ob Sie zwanzig oder sechzig Jahre alt sind, je früher Sie sich in Ruhe überlegen, wie Ihr Leben nach der Pensionierung aussehen soll, um so glücklicher wird Ihr Alter sein. Reife im Alter bedeutet im wesentlichen das gleiche wie in jedem anderen Lebensalter: dass der Mensch Freude an allem hat, was er hat, oder was ihm noch geblieben ist, Familie, Freunde, Arbeit, Freizeit und die ganze wunderbare Welt. Viele einsame Menschen wollen nicht begreifen, dass einem Liebe und Freundschaft nicht fix und fertig und schön verpackt wie ein Geschenk angeboten werden. Will man beliebt sein, muss man sich darum bemühen.

Herr H. R. in St. G.

Für andere dasein

Es ist Gift für den alten Menschen, wenn er nur daheim bleibt und sich dem Seelenschmerz hingibt. Seit acht Jahren mache ich beim «Sonntagsclub» der Pro Senectute als Helferin mit. Durch diese und andere Aktivitäten habe ich

Reizarmer Kaffee!! ... auch für mich?

In den Kaffeebohnen befinden sich von Natur aus verschiedene Reizstoffe. Diese Reizstoffe können bei Kaffee-Vieltrinkern, bei Gestressten oder bei Kaffeeempfindlichen Personen Beschwerden auslösen.

Durch ein patentiertes Spezialverfahren wurden bei CAFE ONKO S diese Reizstoffe schonend entfernt. ONKO S, der reizarm veredelte Kaffee, ist coffeinhaltig, reich im Aroma und Geschmack – der vollendete Kaffeegenuss. Er ist erhältlich als gemahlener Bohnenkaffee in der Vakuum-Packung – geeignet für Espresso-Maschinen und Filterzubereitung – sowie als gefriergetrockneter Schnellkaffee. Probieren Sie ihn!

TREPPENLIFT



HERAG -
TREPPEN-
LIFTE sind
in wenigen
Stunden auf
die Treppe montiert.
Sie gleiten sicher
hinauf und hinunter.

Beratung · Montage ·
Verkauf · Miete

HERAG TREPPENLIFTE
Dollikerstrasse 28
8707 Uetikon am See
Telefon 01/920 05 04



Senden Sie mir Ihre Dokumentation:

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____

Ort: _____ Tel.: _____

871

viele Menschen kennengelernt und so die grosse Einsamkeit überwunden. *Frau G. W. in B.*

«Lieber einsamer Mensch»

«Stelle Dir einmal vor, die Einsamkeit sei ein böses Tier, das auf Dich zukommt und Dich verschlingen will. Da darfst Du doch nicht auf dem Stuhl sitzenbleiben und Dich wehrlos auffressen lassen! Drum hier eines meiner Rezepte: In ein Schreibheft notierte ich alle schönen Erlebnisse vom ersten Schultag bis zum 86. Lebensjahr. Daraus sind schliesslich auch über hundert grössere und kleinere Gedichte entstanden. Die liess ich vervielfältigen und verschenkte sie zu Weihnachten an Verwandte und Freunde. Das brachte mir Kontakte zu den Menschen, das böse Tier Einsamkeit fand keine Nahrung bei mir und ist verschwunden.» *Frau A. A. in Z.*

Anregung durch die Bibel

Beim Stöbern in einem Buchantiquariat stiess ich auf ein dreibändiges Werk über Reinkarnation. Ich wunderte mich, dass darin so viele Bibelstellen angegeben waren, weil im Religionsunterricht die Wiedergeburt als ausschliesslich indische Lehre bezeichnet worden war. Voller Erwartung nahm ich also diese Bücher mit und kaufte mir auch gleich eine Elberfelderbibel, um alle Stellen nachschlagen zu können. So fing ich mit dem Studium der Heiligen Schrift an, und im Laufe der vielen Jahre wurde sie mir immer interessanter und lieber. Durch die Bibel habe ich auch neue Interessen entwickelt an Politik, Völkerwanderung und vielem mehr.

Frau H. W. in G.

Selbsthilfegruppe

Nach dem Tod meiner Tochter merkte ich, dass ich mich neu organisieren musste. Zuerst begab ich mich oft auf grössere Reisen, doch als Alleinstehende unter Ehepaaren fühlte ich mich noch einsamer. Dann schloss ich mich einer Selbsthilfegruppe von Alleinstehenden an, in der alle drei Wochen über ein bestimmtes Thema diskutiert wird. Dies war mein erster Schritt aus der Isolation. *Frau H. A. in B.*

Phantasie – ein wertvolles Gut

Als Krankenschwester kannte ich nichts anderes, als regen Kontakt zu vielen Menschen zu pflegen. Drum hatte ich eine harte Schule durchzugehen nach meiner Heirat mit einem Mann,

der dies gar nicht suchte. Weil nichts ihn mehr stört, als wenn ich meine Kolleginnen einlade, gehe ich jetzt halt in ein Restaurant auf ein Plauderstündchen. Und gegen die Langeweile kann man auch sehr viel unternehmen, dazu benötigt man vor allem Phantasie, und die lässt sich mit der Zeit hoch entwickeln: In jedem Haushalt gibt es z. B. alte Knöpfe und zerrissene Halsketten. Dann braucht es noch etwas Draht, und schon können dekorative Blumensträusse entstehen. Sie eignen sich als Geburtstagsgeschenk und welken erst noch nicht. *Frau I. B. in Z.*

Hinwendung zum Nächsten

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ältere Menschen oft schon bei der ersten Begegnung anfangen zu jammern und so zum seelischen Blutsauger für andere werden. Uns allen, die wir schon sieben oder mehr Jahrzehnte auf dem Buckel haben, hat das Leben nicht nur Freuden beschert und uns manche schwere Last aufgebürdet. In irgendeiner Form sind wir alle Leidensgenossen und verpflichtet, dem Mitmenschen Nächstenliebe entgegenzubringen. Wer bereit ist, etwas im seelischen Sinne zu geben, der wird früher oder später auch der Nehmende sein dürfen. – Ich wünsche deshalb allen Einsamen von Herzen die Fähigkeit, sich anderen zuzuwenden und sich nicht in ein Schneckenhaus zu verkriechen. *Frau E. H. in J.*

Einsamkeit annehmen

Rein äusserlich kenne ich die Einsamkeit nicht, denn mein Tag ist ausgefüllt. Ich lese gern, lerne immer noch mit Begeisterung Neues, lade Gäste ein, mache Besuche und schätze ein gutes Gespräch. Aber innerlich kenne ich die Einsamkeit wohl, dieses Verlorensein. Der Grund dazu ist eben nicht zu überwinden und aus meinem Leben nicht wegzuschaffen. Ich muss diese Einsamkeit annehmen. *Frau H. G. in B.*

Auswertung: Eva Michaelis

*Brücken verbinden.
Wann haben Sie
zum letzten Mal
eine Brücke
gebaut?*


**PRO
SENECTUTE**
Für das Alter
KANTON ZÜRICH