

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Alter - Chance für menschliche Beziehungen  
**Autor:** Kalbermatten, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724877>

### 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:** 13.01.2026

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

# Alter – Chance für menschliche Beziehungen



Foto: Ernst Winizki

Soziale Kontakte nehmen bei jungen Menschen viel Raum ein: In der Familie, im Geschäft, in der Freizeit entstehen viele Bindungen und Freundschaften. Der alte Mensch hingegen zieht sich oft in sein Daheim zurück, zum Teil wird er sogar durch die Gesellschaft dazu gezwungen.

## Die «neue Einsamkeit»

Für den Menschen in unserem Kulturkreis wird es immer schwieriger, dauerhafte Beziehungen aufzubauen und zu unterhalten, die Nähe anderer Menschen zu ertragen oder überhaupt jemanden tiefer kennenzulernen. Diese «neue Einsamkeit» wird noch gefördert durch Werte wie Freiheit und Unabhängigkeit, durch die Ersatzbeziehungen Radio und Fernsehen, durch die Flucht in die Mobilität und die Zerstreuung durch ein vielseitiges Konsumangebot. Beziehungen zu andern Menschen werden oft als unwichtig angesehen, bis man merkt, dass man allein ist.

## Beziehungsverluste – Gefahren im Alter

Wie man seine Beziehungen im Alter gestaltet, ist von Mensch zu Mensch verschieden, selbst im Leben eines einzelnen Menschen ändern sich die Beziehungsgewohnheiten. Verallgemeinernde

Aussagen können deshalb keine über die Beziehungsgestaltung im Alter gemacht werden. Es liegt jedoch auf der Hand, dass gerade im letzten Lebensabschnitt die zwischenmenschlichen Beziehungen bereichern und das Leben ausfüllen können, müssen doch im Alter Aktivitäten, welche im mittleren Erwachsenenalter den Lebensinhalt ausmachten, aufgegeben werden – sei es aufgrund äusserer Umstände (z.B. Pensionierung) oder persönlicher Gegebenheiten (Einschränkung der körperlichen oder geistigen Leistungsfähigkeit). Negativ kann sich der Alterungsprozess direkt oder indirekt auf das Erleben und die Handlungsfähigkeit und damit auch auf die Fähigkeit, Beziehungen zu pflegen, auswirken. In dieser Lebensphase sind oft auch Verluste von Beziehungen zu Arbeitskollegen und der Tod des Lebenspartners und anderer Bezugspersonen zu bewältigen. Die Abnahme der Mobilität und Gehfähigkeit kann ebenfalls zu vermehrtem Alleinsein führen. Bevor in solchen Situationen eine Vereinsamung eintritt, sollte man etwas dagegen unternehmen.

## Gefahr der Isolation

Der Mensch ist ein soziales Wesen, er verarmt seelisch und körperlich ohne Bezugspersonen. Er besitzt auch ein Bedürfnis nach Alleinsein. Oft äussert sich gerade bei älteren Menschen der

Wunsch, sich von der Hektik des Lebens zurückzuziehen, innere Ruhe und Besinnung zu finden, nichts mehr tun zu müssen und auch schweigen zu können. Alleinsein und Gemeinschaft sind aufeinander bezogen und sollten im Gleichgewicht stehen.

Für alleinstehende Menschen wächst im Alter jedoch die Gefahr, sich in eine unfreiwillige Einsamkeit hineinzuentwickeln. Ist der Zustand der Isolation einmal erreicht, wird diese trotz starkem Wunsch nach Beziehungen unerträglich, und es fehlt oft die Kraft, neue Beziehungen anzuknüpfen.

Vor einer solchen Entwicklung kann man sich nur schützen, wenn man die Beziehung zum andern Menschen nicht unterschätzt und ihr einen zentralen Wert im Leben beimisst. Man muss anderen Menschen begegnen wollen und ihnen auch eine Kontaktaufnahme ermöglichen.

Die Bereitschaft von sich begegnen-wollenden Menschen besitzt zwei Aspekte: einerseits sich für andere zu öffnen und andererseits ein Geschenk für den andern zu sein.

Doch: Beziehungen sind nicht immer positiv, auch junge Menschen resignieren oft deswegen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass man im Alter nach solch gescheiterten Beziehungen lieber allein bleiben und sich die Mühe für neue Kontakte nicht mehr nehmen will. Leben heisst aber auch im hohen Alter, Wege zum Mitmenschen einzuschlagen, etwas zu wagen, etwas einzusetzen und zu gewinnen oder eben auch zu verlieren. Ein Ausweichen kann zu einem unbefriedigenden Alleinsein führen.

### **Bei Beziehungen empfängt man nicht nur, man gibt auch**

Beziehungen sollten nicht nur bei Pflichtbesuchen oder beim Aufsuchen von Personen der medizinisch-sozialen Versorgung zum Tragen kommen. Oft ist diese Art von Beziehungen im Alter allein noch übriggeblieben und man schätzt sie darum auch. Doch unter Beziehungen verstehe ich etwas, bei dem man nicht nur empfängt, sondern auch gibt. Die Art oder die Qualität der Beziehung ist wichtig. Der Mensch braucht Bezugspersonen, denen er kritische Lebensereignisse anvertrauen kann, mit denen er über Unsicherheiten reden kann, die Betroffenheit zeigen, die einem gefühlsmässig Unterstützung geben, die einen auf dem Lebensweg ein Stück begleiten und mit denen man gegenseitig Respekt, Vertrauen und Liebe teilt.

## **Unsere Leserumfrage**

### **Wie haben sich Ihre Beziehungen verändert?**

Haben sich Ihre Beziehungen zu andern Menschen im Alter verändert? Haben sie sich zu bestimmten Personengruppen verbessert, verschlechtert (Lebenspartner, Verwandte, Freunde, Nachbarn, jüngere Menschen, ältere Menschen)? Wie haben Sie diese Veränderungen erlebt? Welche Beziehungen sind für Sie heute wichtig?

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen, wir freuen uns auf Ihre Berichte.

**Einsendeschluss:** 8. Januar 1990

**Umfang** höchstens 30 Zeilen

**Honoriert** werden die abgedruckten Beiträge. (Sofern vorhanden, teilen Sie uns bitte Ihre Postcheck- oder Bankkontonummer mit.)

### **Die Chance, im Alter Beziehungen zu pflegen**

Lebenslage und Persönlichkeit des älteren Menschen können sich positiv auf die Gestaltung von Beziehungen auswirken: Einmal steht viel Zeit zur Verfügung, auf andere Menschen einzugehen und sich ihnen zu widmen. Weiter erlauben es Lebenserfahrungen und Reife, den Mitmenschen mit grösserer Selbstsicherheit und mit mehr sozialen Fertigkeiten zu begegnen: Im Alter weiss man auch klarer, was man selber will und wie andere Menschen zu verstehen sind. Oft bewundern jüngere Menschen im Kontakt mit Senioren diese mitmenschliche Geschicklichkeit. Gerade die Aufnahme von Kontakten zu unbekannten Menschen fällt im Alter leichter und ist unkomplizierter als in der Jugend, oft ist sie geprägt von spontaner Herzlichkeit.

Beziehungen von Mensch zu Mensch können zum eigenen Wohlergehen gestaltet werden. Man darf die Fähigkeit dazu auch im Alter nicht verkümmern lassen. Darüber hinaus können diese aber auch als Engagement für die Mitmenschen eingesetzt werden. Die Gestaltung unserer Begegnung mit dem Mitmenschen – eine Wechselwirkung von Geben und Empfangen – ist eine lebenslange Aufgabe. *Dr. Urs Kalbermatten*