

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Eine ganz alltägliche Geschichte : Monolog einer alten Frau am Jahresende  
**Autor:** Keller, Christian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724828>

### **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:** 19.01.2026

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



# Monolog einer alten Frau am Jahresende

Was soll ich tun? Auf dem Nachttisch tickt der alte Wecker laut und metallisch. Er tickt dort seit Jahren, ja seit Jahrzehnten. Mein Mann hatte ihn seinerzeit gekauft, weil er oft Nachtschicht hatte. Das ist lange her.

Ich höre den Wecker, wenn ich nachts wachliege und draussen die Scheinwerfer der vorbeifahrenden Autos nervöse Muster auf die Decke brennen. Ich habe oft das Gefühl, dass auch mein Leben zu Ende gehen wird, wenn der Wecker einmal nicht mehr tickt. Er ist wie ein zweiter Herzschlag, laut und regelmässig.

Es ist halb zehn Uhr, und der Kalender zeigt den 31. Dezember. Ob ich aufstehen soll? Ich weiss ja jetzt schon, wie der Tag verlaufen wird. Ich werde die gleichen Kleider anziehen, die ich seit Jahren trage. Ich brauche keine andern Kleider mehr. Wozu auch? Das Frühstück, eine Tasse Milchkaffee, ein Brot mit Marmelade – wie immer. Kein Brief wird Spannung in diesen Tag bringen. Ich habe schon lange aufgehört, auf die Post zu warten. Die, die mir einst zum neuen Jahr Grüsse schickten, sind tot. Und die, die noch leben, schreiben keine Grüsse. Im Sommer erhielt ich eine Postkarte aus dem Süden, ich weiss den Ort nicht mehr genau. Sie steckt an der Türe des Küchenschrankes. Aber seither nur noch Reklamesendungen, obschon ich keine will.

Niemand wird heute an meiner Türe läuten. Wie lange ist es her, seitdem jemand an meiner Türe geläutet hat? Auch die Hausierer sind selten geworden. Zu Turnübungen fehlt mir die Kraft. Ich mag nicht mehr. Ob ich aufstehen soll? Ich habe fünf Stunden geschlafen, das ist viel. Aber wenn man zwölf Stunden im Bett liegt, sind das sieben Stunden Wachliegen. Dann und wann knipse ich die Nachttischlampe an, um nach der Zeit zu sehen oder meine Hüfte einzureiben.

Was wohl meine Schwester macht? Sie ist fünf Jahre jünger als ich und seit einem Jahr im Altersheim. Sie hatte nicht mehr die Energie aufgebracht, jeden Tag zu kochen. Die Abstände wur-

den immer grösser. Zuletzt war sie einfach im Bett liegengeblieben, und so hatte man sie gefunden. Eher zufällig, weil jemand den Zählerstand ablesen wollte und bei Nachbarn fragte, warum niemand öffne. Sie war halb verhungert und vor allem fast ausgetrocknet. Jetzt isst sie wieder regelmässig, seit sie im Altersheim ist.

Ob ich aufstehen soll? Draussen läuft der Verkehr auf vollen Touren. Viele Autos und nur wenige Lastwagen heute. Wohin sie alle wohl fahren? Es hat ja so wenig Schnee. Eines Tages werden auch sie im Bett liegen und sich fragen, ob sich das Aufstehen lohnt. Ob Beat wieder zurück ist? Es ist schön, einen Sohn zu haben, wenn man alt ist, auch wenn man ihn nur selten sieht. Er hat so viel zu tun. Und viel reisen muss er auch. War er kürzlich in Düsseldorf? Oder war es London? Ist heute wirklich der Einunddreissigste? Seine Frau wollte mir etwas Gebäck bringen zu Weihnachten. Aber dann sind sie früher als erwartet in die Ferien gefahren. Sie geniessen das neue Haus sehr.

Jetzt kommt wieder der Krampf. Jeden Tag zwei oder drei Mal. Er beginnt am rechten Fuss und verkrampft dann die ganze Wade. Ich muss auf den Bettrand sitzen und den Fuss belasten. Der Arzt hat so viel zu tun, und es gibt so viele alte Leute, die etwas von ihm wollen. Jetzt ist er in den Ferien. Wohin ein Arzt wohl in die Ferien fährt? Jetzt *muss* ich aufstehen. Aber meinem Rücken fehlt die Kraft, ich muss mich auf die Seite rollen, um seitwärts aus dem Bett gleiten zu können. Einmal ist mir dabei der kleine Teppich weggerutscht. Das hat mich eine Schenkelhalsoperation, grosse Schmerzen und sieben Monate Spital gekostet. Sieben Monate lang liegen. Ich musste wieder laufen lernen wie ein kleines Kind, eine Therapeutin und eine Krankenschwester liefen mit mir den Korridor hin und her. Jeden Tag. Ganz gut wird es nie mehr werden, doch gehen kann ich wieder leidlich.



Die Jalousien sind schwer. Ich kann sie nur mit grosser Anstrengung aufziehen. Aber sie halten den Strassenlärm etwas ab. Ich habe sie so gestellt, dass ich vom Bett aus ein Stück Himmel sehen kann. Er ist grau. Die Winter waren früher ganz anders. Kälter, aber mit viel Schnee und Sonnenschein. Ob das mit dem Ozonloch zusammenhängt? Als Kind hatte ich einen Apfelbaum vor dem Fenster, der blühte im Frühling so hell – ich sehe ihn noch deutlich vor mir, nach achtzig Jahren. Wo ich jetzt wohne, gibt es keine Apfelbäume mehr, nur Verkehrsampeln und Telefonstangen.

Soll ich überhaupt frühstücken? Es ist schon halb elf. Ich könnte in der Imbissecke etwas essen gehen, dann müsste ich nicht kochen. Aber ob die heute offenhaben? Jetzt muss ich mich auf den Bettrand setzen. Ich muss mich immer zuerst ans Stehen gewöhnen. Der hohe Blutdruck wirkt sich halt aus. Aber die Schwindelgefühle gehen vorbei, ich muss nur sehen, dass ich nicht falle. Eine weitere Narkose würde mein Herz nicht überstehen, und ich möchte nicht im Spital sterben.

Die Strümpfe sind schwierig anzuziehen. Unsere Kleidersitten sind nicht für alte Leute. Ich frage mich oft, ob ich mich abends überhaupt ausziehen soll, da ich am Morgen doch solche Mühe habe. Meine Beine sind keine Augenweide. Sie sind verformt und die Haut schuppt sich. Es fällt schwer, sich im Alter noch zu lieben. Man meidet die Spiegel.

So, jetzt noch den Hut. Warum tragen alte Leute immer Hüte? Mein Haar ist noch dicht, trotz allem. Nur das Kämmen ist anstrengend, ich kann die Arme nicht lange hochhalten.

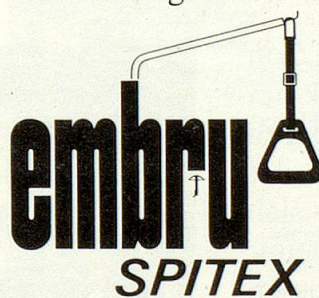
Inzwischen scheint die Sonne. Blass, aber immerhin. Ich bin froh, dass ich mich für die Imbissecke entschieden habe. Vielleicht treffe ich dort eine Bekannte und kann ihr ein gutes neues Jahr wünschen. Ein gutes neues Jahr? Noch einmal dreihundertundfünfundsechzig Mal aufstehen? So wie heute? Mein Gott – wieviele Jahre noch? Aber nun hat sich das Aufstehen doch gelohnt. Immer wenn ich auf bin, bin ich froh. Die trüben Gedanken fallen plötzlich ab. Vielleicht wünscht mir heute tatsächlich noch jemand ein gutes neues Jahr?

*Christian Keller*



Was tun, wenn jemand von uns krank wird oder verunfallt und zuhause das Bett hüten muss? Es kann jeden treffen. Hier hilft Embru Spitex.

Wir orientieren Sie über «Spitex – Für die Pflege zuhause» und was wir dazu beitragen können. Ihre Anfrage ist für Sie unverbindlich, ein Besuch erfolgt nur auf Wunsch.



Embru-Werke, Spitex  
8630 Rüti ZH  
Telefon 055 / 31 28 44  
Für die Pflege zuhause

**Gutschein**

Senden Sie mir bitte Ihre Broschüre «Spitex – Für die Pflege zuhause».

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Auf Karte geklebt oder in Couvert an obige Adresse senden. Oder einfach anrufen.