

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Unsere Leserumfrage : Alter - Chance für Beziehungen?

### **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>**





# Alter – Chance für Beziehungen?

*55 Leserinnen und Leser haben an unserer letzten Umfrage teilgenommen. Viele von ihnen sind der Meinung, dass es im Alter leichter ist, Kontakte zu knüpfen, weil man nun Zeit und Musse hat, um auf die Mitmenschen einzugehen. Als wichtiger Punkt wird verschiedentlich erwähnt, dass man sich nicht einfach auf die andern verlassen kann, sondern immer wieder Eigeninitiative entwickeln muss, um Beziehungen aufrechterhalten zu können.*

*Dass diese Fähigkeit nicht allen Menschen gleichermaßen gegeben ist, ist eine zwar altbekannte, aber der Bequemlichkeit halber auch oft zur Seite geschobene Tatsache. Der Grund, dass sich jemand lieber zurückzieht, als dass er auf die andern zugeht, kann eine Charaktereigenschaft sein, aber auch in erschwerenden Umständen liegen. So zeigen verschiedene Antworten, dass auch Krankheit, Schwerhörigkeit oder das Angebundensein durch einen pflegebedürftigen Partner unweigerlich in die Einsamkeit führen kann. Gerade diese Menschen sind aber häufig besonders dankbar für eine Kontaktaufnahme.*

ytk

## **Ja, die Beziehungen haben sich verändert**

In der Natur ist es auch so, dass ein aufkeimendes junges Bäumchen unter den Zweigen eines

grossen schützenden Baumes heranwächst. Ist es selbst gross geworden, beginnt das gleiche für das ehemalige Kleine: Es beschützt die Nachkommen ... Dabei ergibt es sich sozusagen von selbst, dass der ältere Mensch nunmehr weniger Drang verspürt, noch Älteren beizustehen. Das tun dafür junge Menschen mit frischeren Kräften häufig gern.

*Frau E. H. in L.*

## **Ich habe Nachsicht gelernt**

Im Beruf war ich an kranke Menschen gebunden und durch die Krankheit mit ihnen verbunden. Diese Verbundenheit änderte sich meist, wenn die Patienten gesund wurden. Sie brauchten mich nicht mehr und distanzierten sich – froh, durch mich nicht mehr an die schwere Krankheit erinnert zu werden. Mit den Geschwistern ist es ähnlich. Als wir noch daheim waren, gingen wir



für einander durchs Feuer. Dann wurde geheiratet. Alle flogen aus und gründeten eigene Familien, die das ganze Interesse in Anspruch nahmen und die Geschwister etwas vergessen liessen. Erst als die eigenen Kinder selbständig wurden, erinnerte man sich wieder an die Geschwister. Leiden Sie wohl auch im leeren Haus? Durch die Pensionierung hat sich auch die Beziehung zu meinem Mann verändert. Oft frage ich mich, ob das überhaupt noch mein Mann ist, der da im Sessel sitzt wie angewurzelt. Jedes Wort ausser der Politik ist ihm zuviel. Er will sich schonen – auf seine Art. Mit der Jugend verstehe ich mich besser denn je. Ich habe Nachsicht gelernt. Mit den Gleichaltrigen muss ich die Geduld noch lernen. Die Sensibilität des Alters zu lernen, ist eine hohe Schule. Man lernt das erst, wenn man mit dem eigenen Ich hineingerutscht ist.

*Frau I. S. in Z.*

#### Altersheim als Bereicherung für Beziehungen

Bis zu meiner Pensionierung hatte ich beruflich sehr viel mit anderen Menschen zu tun. Meine Frau dagegen fühlte sich wegen meiner häufigen Abwesenheit oft einsam. Nun sind wir zusammen in einer Zweizimmerwohnung im Altersheim. Da findet meine Gemahlin den notwendigen Kontakt zu Leuten, mit denen sie interessante Gespräche führen kann. Auch ich kann mich hier mit Gleichgesinnten unterhalten oder in kontroversen Diskussionen «vergnügen». Daneben habe ich die angenehme Möglichkeit, mich in die Stille zurückzuziehen. Wir finden das Altersheim eine ideale Stätte zur Bereicherung der Beziehungen.

*Herr W. S. in B.*

#### Bekanntenkreis wird eher grösser

Ich nehme mir heute mehr Zeit für meine Beziehungen als früher. Wo ich früher nur ein kurzes Neujahrskärtlein schrieb, wird heute immer ein Brief daraus! Freilich reissen Beziehungen durch Todesfall auch ab. Aber in jedem Zentralkurs für Hörbehinderte lerne ich wieder neue Leute kennen, so dass mein Bekanntenkreis bis anhin eher grösser als kleiner wird.

*Herr H. W. in R.*

#### Man muss selbst viel unternehmen

Als wir noch beide arbeiteten, waren wir meistens allein. Mit unserer Pensionierung hat sich

alles geändert. Wir haben zwei Kinder und fünf Enkel, zu welchen wir ein gutes Verhältnis haben. Daneben pflegen wir einen grossen Freundes- und Bekanntenkreis. Auf's Jahresende versende ich jeweils selbstgemachte Kärtli und lade wieder alle ein, bei uns vorbeizukommen. Man muss selbst viel unternehmen, dass man nicht vergessen wird.

*Frau G. L. in H.*

#### Beziehungen erleichtern uns das Älterwerden

Vor allem zu meiner Gattin und den Kindern durfte ich nach der Pensionierung eine gefreutere und intensivere Beziehung pflegen. Jahrelang war ich eben berufshalber oft tage- oder sogar wochenweise von zu Hause fern. Die vielen Beziehungen, welche wir heute pflegen, erleichtern meiner Frau und mir das Älterwerden. Besonders über die Festtage spürten wir, wie viele liebe Bekannte und Freunde an uns dachten. Wir mussten aber auch an die vielen Einsamen denken, die es nicht so gut haben. Freilich, einige haben sich diesen Zustand durch ihre introvertierte Art selber vorbereitet, indem sie sich meist in ihr «Schneckenhaus» zurückgezogen haben.

*Herr E. P. in S.*

#### Man muss nur die Hände ausstrecken

Ich war schon immer kontaktfreudig und hatte keine Mühe, Beziehungen zu anderen Menschen zu finden. Das kommt mir heute im Alter sehr zu Nutzen. Meine vier Geschwister und die meisten Freunde sind verstorben. Aber Freunde gibt es ja immer und überall, auch reichlich Gelegenheit, sie zu finden. Man muss nur die Hände danach ausstrecken. Nicht das Altern, sondern der Ton macht die Musik. Meine Frau und ich geniessen die freundschaftlichen Beziehungen unserer lieben Nachbarn, und der Freundeskreis ist eher grösser und inniger geworden.

*Herr W. K. in W.*

#### Auf dem Land hat man es viel leichter

Meine Beziehungen haben sich nur zum Vorteil verändert, obwohl ich vor zwei Jahren meinen pflegebedürftigen Mann verloren habe. Ich habe bis 65 gearbeitet, aber mich frühzeitig nach Beziehungen umgeschaut, was sehr wichtig ist. Klar, wir leben auf dem Lande, da hat man es viel leichter. Aber man muss überall selbst Hand anlegen, um Gleichgesinnte zu finden.

*Frau G. S. in N.*



### Wir haben uns genügt

Ich durfte viele glückliche Jahre mit meinem Lebenspartner verbringen. Wir hatten einander genügt, und folglich musste ich mich nicht so sehr um Kontakte zu anderen Menschen bemühen. Als mein Mann vor zwei Jahren gestorben ist, entstand eine grosse Leere. In einer Seniorenzeitschrift suchte eine junge Frau, die ihre Mutter durch den Tod verloren hat, eine ältere Frau zum Besuchen und Korrespondieren. Ich antwortete auf das Inserat. Und siehe da, wir hatten Glück, die Beziehung wurde herzlich.

*Frau A. A. in M.*

### Liebe auf Vorschuss

Mein Mann sagte oft zu mir, dass er bedaure, mit den Leuten nicht so schnell Kontakt anbahnen zu können wie ich. «Weisst Du», erklärte ich ihm, «ich liebe die Menschen auf Vorschuss. Erst wenn sie mich tief enttäuscht haben, dann werde ich verschlossener.» Das kam aber sehr selten vor. – Heute bin ich allein, aber beileibe nicht ohne freundschaftliche Beziehungen. Die Liebe und das Vertrauen sind das Zauberschlüsselchen zu den Menschenherzen. Ich habe zu allen Altersstufen genau die gleiche Liebe, weil alle liebeshungrig sind, ohne es oft zu spüren.

*Frau L. W. in R.*

### Ich liebe alle

Seit ich im dritten Alter bin, empfinde ich für meine Mitmenschen, für die alten ebenso wie für die jungen, ein gesteigertes Wohlwollen. Ich liebe alle. Die Vielfalt unter den Menschen bezaubert mich. Um Kontakte aufrecht zu erhalten, darf man Schwierigkeiten, die ja zum Leben gehören, nicht zu wichtig einstufen. Ich rechtfertige mich nicht, wenn mir eine durch jemanden verursachte Unbill widerfährt. Dies nicht aus Bequemlichkeit, sondern weil mir der Tatbestand meistens zu nichtig erscheint, um mich zur Wehr zu setzen.

*Frau M. A. in O.*

### Eine Anregung unter vielen

Wenn wir uns für irgendwelche Ziele einsetzen, also dem Mitmenschen «etwas bringen», wird es uns an Kontakten kaum fehlen. Diese erweisen sich als besonders wertvoll, wenn sie nicht ausschliesslich in der eigenen Altersgruppe spielen.

Dazu eine Anregung unter vielen: Wie manche – auch nicht berufstätige – Frau wäre für einen gelegentlichen Babysitterdienst dankbar! Kinder finden leicht Zugang zu Senioren, insbesondere, wenn diese sich auf Spiele, Geschichtenerzählen, Bastelarbeiten verstehen oder wanderfreudig veranlagt sind. Wir Senioren verfügen ja über das wichtigste Kontaktmittel «Freizeit», welche für manche Mutter einen Mangelartikel darstellt.

*Herr W. S. in B.*

### Wie hat mich das gefreut!

Als kleines Mädchen bin ich im Quartier in jeder Stube ein wenig heimisch gewesen. Im Laufe der Jahre sind fast alle meine Bezugspersonen von damals gestorben. Eine liebe alte Frau ist mir ganz besonders in guter Erinnerung geblieben. Noch bis vor kurzem durften wir unser «Abkommen» durchziehen: Jeden Abend, bevor ich ins Bett ging, schaute ich durchs Fenster zum Nachbarhaus, wo die alte Frau ganz alleine hauste. Am frühen Morgen vergewisserte ich mich als erstes, ob das Vorhängelein zurückgezogen war. So wusste ich jederzeit, dass die gute Frau wohlauf sei. Als diese Nachbarin im hohen Alter starb, scheute ihre Tochter keine Mühe, um mir wieder zu einer guten Beziehung zu verhelfen. Neulich sind nun junge Leute ins alte Haus eingezogen. Das junge Paar kam zu mir zur Begrüssung – mit einem Säcklein Süßigkeiten – trauend auf gute Nachbarschaft. Wie hat mich das gefreut! So junge Leute möchten mit einer alten Frau eine gute Beziehung aufbauen! Die alte Regelung mit dem Vorhängelein darf nun wieder weiterspielen. Vielleicht spüren die Nachbarn, wie gut es mir tut, wenn ich weiss, dass jemand jeden Tag ganz unbemerkt nach mir Ausschau hält!

*Frau K. S. in R.*

### Menschen kennenzulernen ist faszinierend

Mein Mann und ich verkauften vor ein paar Jahren unser Haus in einer Dorfgemeinde, wo wir seit 30 Jahren sesshaft und glücklich waren, damit wir unseren beiden Söhnen den Bau eines Eigenheims ermöglichen konnten. Wir «Alten» zogen in die ausgebaute Dachwohnung unseres ältesten Sohnes und haben diesen Schritt nie bereut. Allerdings liessen wir am alten Wohnort viele liebe Bekannte und Freunde zurück, und wir mussten neue Beziehungen schaffen. Durch



unsere Kinder lernten wir junge Familien kennen, und unsere Enkelinnen brachten uns die Nachbarskinder in Garten und Stube. Bald lernten wir auch die Kindergärtnerinnen und Lehrerinnen kennen, die uns spontan gebeten haben, den Samichlaus zu spielen oder den Schulausflug zu begleiten. Zudem fanden wir in Kirchgemeinde, Turnverein und Seniorentheater, welches wir auf Initiative unseres Pfarrers gründeten, rasch Anschluss. Alle diese Beziehungen sind wichtig, die von 2–90 Jahren, und wir hoffen, diese noch lange zu erhalten und ausbauen zu können. Es ist etwas Faszinierendes, Menschen kennenzulernen, faszinierender, je älter man selbst ist!

*Frau G. K. in A.*

### Flucht nach vorn

Eine plötzliche Erkrankung zwang mich letzten Herbst zu einem Aufenthalt im Spital. Ich wurde in ein Acht-Bett-Zimmer eingewiesen. Das Spitalleben war für mich Neuland. Spontan ergriff ich die Flucht nach vorn und überwand meine Vorurteile. Ich trat an das Bett eines jeden Kranken, reichte ihm die Hand und stellte mich vor. Sofort war der Bann gebrochen. Dieses Erlebnis wird wegweisend sein für meinen dritten Lebensabschnitt.

*Herr R. K. in R.*

### Ich war froh, dass ich schon Beziehungen hatte

Als mein Mann das Pensionsalter erreicht hatte, freute ich mich, unser gemeinsames Leben noch so schön und geruhsam wie möglich zu gestalten. Neben der Haushaltung und dem Garten machte ich im Seniorentheater, im Altersturnen und bei der Volkstanzgruppe mit. Mein Mann konnte sich bei keiner dieser Gruppe wohl fühlen, er war zufriedener, wenn er immer etwas zu «wäre» hatte. Wie war ich froh, dass ich schon Beziehungen zu gleichaltrigen Menschen hatte, als mein Mann nach schwerer Krankheit starb. Da ich nun ganz allein im Haus wohne, ist der Besuch der Gruppen ein Teil meines Lebensinhalts geworden.

*Frau M. K. in S.*

### Das bringt Freude und Befriedigung

Ich brauche Kontakte. Es macht mich froh, selbst mit Unbekannten ins Gespräch zu kommen. Ein freundlicher Gruss oder ein passendes Wort genügt oft. Auch mit Briefschreiben kann-

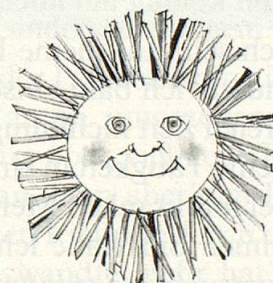
te ich schon manche wertvolle und nette Beziehung herstellen; z. B. mit Schriftstellern, denen ich eine aufrichtige Anerkennung ihrer Werke zukommen liess. Zudem bin ich noch im Männerchor und habe daselbst zu jungen und älteren Mitsängern überaus nette Beziehungen. Sodann lese ich in vier Altersheimen und Altersgruppen seit einigen Jahren regelmässig Geschichten vor. Das bringt beidseitig immer Freude und Befriedigung.

*Herr K. L. in S.*

### Einfühlungsvermögen, Zuhören und Freundlichkeit

Ich hatte schon in jungen Jahren gute Beziehungen zu alten und jungen Menschen, und daran hat sich auch durch mein Älterwerden nichts geändert. Eine Ausnahme gibt es leider, diejenige zu meinem Lebenspartner, der weitgehend in seiner Krankheitswelt lebt und mit wenig Ausnahmen nicht mehr beziehungsfähig ist. Glücklicherweise machen mich lebhaft Beziehungen zu Kindern und jungen Menschen. Während Jahrzehnten habe ich begeistert Nachhilfestunden erteilt,

Karl Obrist



### Ein freundlich Lächeln...

ernten Sie von jedem Beschenkten mit dem Gedichtbändchen voll feinsinniger und froher Poesie. Mit hübschen Illustrationen und in schöner Ausstattung.

Einführungspreis bis 31.3.90 Fr. 12.80 (nachher Fr. 14.80) + Versandkostenanteil Fr. 2.50.

Bestellungen an:

Verlag Beusch Color Set System AG  
Grabenstr. 2, 8952 Schlieren, Tel. 01/730 38 87

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

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

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



und manche diesbezügliche Beziehung hat die Jahre überdauert. Daneben unterhalte ich gute Beziehungen zu alten Menschen. Durch eine Fügung ergab sich ein ganz herzlicher Kontakt zu einer fast 90jährigen Frau, wodurch mir nach mehr als 70 Jahren unerwartet wieder die Tür zu meinem Geburtshaus aufgegangen ist! Ich bin überzeugt, dass zum Zustandekommen einer wahren Beziehung ein grosses Einfühlungsvermögen, ruhiges Zuhörenkönnen und viel Freundlichkeit gehören.

*Frau D. K. in T.*

### **Einladungen sollen keine Belastung sein**

Wir freuen uns dankbar, dass wir im Alter mehr Zeit haben, unsere Beziehungen zu pflegen. Denn pflegen muss man sie, sonst verkümmern sie. Mein Mann ist 82 Jahre alt, ich bin 89. Wir laden oft Alleinstehende zu einem Tee oder «Zobe-Znacht» ein. Da geht es bewusst ganz einfach zu. Zum Tee servieren wir etwas Neutrales, zum «Zobe-Znacht» einen Aufschnitt- und Käseteller. Es soll weder für uns noch unsere Gäste eine Belastung an Mühe und Geld sein.

*Frau L. M. in B.*

### **Die Dankbarkeit kommt auf mich zurück**

Obwohl ich mich sehr auf meine Pensionierung gefreut habe, musste ich bald einsehen, dass ich mit der vielen freien Zeit nicht umgehen konnte. Da ich durch meine Tätigkeit in einer Psychiatrischen Klinik viel mit kranken Menschen in Verbindung gekommen bin, habe ich nach meiner Pensionierung versucht, sogenannte Selbsthilfegruppen aufzuziehen. Ganz von selbst hat sich nun durch all die Jahre eine Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen, hauptsächlich für Menschen mit Problemen wie Depression, Einsamkeit, Sucht, Partnerschwierigkeiten usw. entwickelt. Dies bringt nicht nur viel Arbeit mit sich, sondern vor allem Beziehungen zu alten und jungen Menschen. Praktisch jeden Tag merke ich, dass ich bei diesen Kontakten nicht nur die Gebende, sondern auch die Nehmende bin. Die Dankbarkeit der Menschen, dass ich Zeit habe, auf sie einzugehen, kommt weitgehend wieder auf mich zurück. Erstaunlich ist, dass auch junge Menschen Kontakt zu mir suchen und mit einer grossen Herzlichkeit auf mich zukommen.

*Frau G. H. in W.*

### **Von der Pflicht, für andere dazusein**

Wir hätten nie geglaubt, dass wir unsere Einstellung zu alten Menschen so total ändern würden. Seit 12 Jahren betreue ich, mein Mann seit 6 Jahren, einen Altersklub. Jeden Mittwoch bieten wir im Klub der Älteren ein Programm an. Auch laufen wir immer Routen ab, um mit den Gehfreudigen Spaziergänge zu machen, die sie alleine niemals unternehmen würden. Auch in die Ferien gehen wir mit unseren Mitgliedern. All dies machen wir freiwillig. Aber wir betrachten es als unsere Pflicht, für alle dazusein.

*Herr und Frau E. und M. D. in Z.*

### **Der Mensch darf auch einmal allein sein**

Um mir über die Beziehungen zu anderen Menschen klarzuwerden, muss ich zuerst fragen, welche Beziehung ich zu mir selber habe. Und mit Freude stelle ich fest, dass sich in dieser Richtung wenig geändert hat – und wenn, dann nur im positiven Sinne. Wäre es anders, würde ich mich für eine geraume Zeit in die Stille begeben. So habe ich immer wieder die Kraft gefunden, um zu mir selbst zu kommen und von dort aus neue Beziehungen aufrecht zu erhalten. Der Mensch darf auch einmal allein sein, und wenn er das nicht kann, so ist es lernbar – zu seinem Vorteil.

*Herr J. T. in D.*

### **Neue Horizonte vertreiben Einsamkeitsgefühle**

Um eine Beziehung zum Mitmenschen zu pflegen, muss man eine gute Beziehung zu sich selber haben. Das ist nicht selbstverständlich. Ganz besonders dann nicht, wenn man die Tür zum dritten Lebensalter möglichst lange verschlossen halten möchte. Ich musste mir einen «Schupf» geben, um diese Türe aufzustossen und dahinter eine Frau zu akzeptieren, deren Jugend endgültig verflogen war. Ich habe alte Menschen immer geliebt. Aber selbst an dieser Schwelle zu stehen, rüttelte mich auf. Ich suche neue Ausblicke und finde sie, indem ich vermehrt versuche, die Empfindungen anderer Menschen, ob jung oder alt, zu erfahren und zu verstehen. Ich engagiere mich in der Haushilfe für die Betagten und bemühe mich, die unbändige Jugend in ihrer lauten Freude und stillen Qual zu akzeptieren. Dadurch haben sich neue Horizonte aufgetan, welche die Einsamkeitsgefühle vertreiben.

*Frau S. H. in W.*



## Ehepaare zu Ehepaaren – Alleinstehende zu Alleinstehenden

Als Ehefrau führte ich einen grossen Haushalt mit Mann, Kindern, Tieren und vielen Gästen. Doch die Scheidung setzte all dem ein plötzliches Ende. Übrig blieb eine Kleinfamilie in der Stadt mit zwei selbst zu erziehenden Kindern. Der relativ späte Wiedereinstieg in einen neuen Beruf gelang gut und brachte wieder neue Freunde – jedoch meist Alleinstehende. Wo waren all die Ehepaare geblieben, die ich früher beherbergte? Der Tod der restlichen Familienmitglieder machte mich komplett zur Alleinstehenden. Ich suchte neue Kontakte und fand sie in einer Selbsthilfegruppe für Alleinstehende. Doch sobald ein solcher Alleinstehender oder eine Alleinstehende wieder einen Partner findet, beginnt die Geschichte von vorne. Man hört nichts mehr von ihnen. Sie sind nun eben wieder gepaart und haben die Alleinstehenden nicht mehr nötig. In der Schweiz gilt halt: Ehepaare zu Ehepaaren – Alleinstehende zu Alleinstehenden! Meine Erfahrung und Lehre: Ich halte mich an junge Leute. Sie sind viel solidarischer und hilfsbereiter und lassen einen in schwierigen Situationen nicht im Stich.

*Frau H. A. in B.*

### Einsamkeit zu zweit

Ein moderner Philosoph sagte: «Nach dreissig Jahren Ehe haben sich die Paare so auseinandergelebt, dass von einem «Ein-Herz-und-eine-Seele» nicht mehr geredet werden kann.» Das ist vielleicht übertrieben, aber auch vielfach wahr. Die Eigenheiten des Partners, seine Nörgeleien und Launen können einen derart nerven oder verletzen, dass eine aufrichtige vertrauliche Beziehung nicht mehr möglich ist. Glücklicherweise der Teil, der auswärts, d.h. bei Verwandten, Bekannten oder in Vereinen einen harmonischen Ausgleich findet. Schlimm sind jene dran, die sich ob ihrer Trostlosigkeit nicht mehr unter die Leute getrauen und daheim versauern. Sie schlittern in die berüchtigte unfreiwillige Einsamkeit zu zweit. Oder sie werden krank, sind ständig in ärztlicher Behandlung und klagen über ihre vielartigen Beschwerden. Dabei sind die eigentlichen Beschwerden psychischer Art. Aber diese unglücklichen Seelen können mit niemandem darüber reden.

*Frau H. R. in K.*

## Ich vermisse das Wohlwollen

Ich hatte viele bekannte Frauen, die mit allerlei Wünschen zu mir kamen. Gerne half ich ihnen beim Nähen, Stricken, ja sogar beim Briefeschreiben oder hörte ihre Leidensgeschichte ab. Es machte mir Freude, ihnen selbstlos zu dienen. Nun hat sich das geändert: Mein Gehör hat nachgelassen, und ich verstehe trotz Hörapparat sehr schlecht. Meine Freundinnen kommen nur noch selten. Ich erwarte keinen Dank, aber ich vermisse das Wohlwollen und würde jene abwechslungsreiche Zeit gerne zurückrufen.

*Frau A. S. in M.*

### Oft wird man sehr unfein «abgekanzelt»

Wenn man mit mir ruhig und deutlich spricht, verstehe ich recht gut. Aber wer hat heute noch Zeit, genau hinzuhören und gut zu antworten? Oft wird man sehr unfein «abgekanzelt»: «Mit ihnen ist es schwer, sie hören ja schlecht», heisst es dann. Man zieht sich zurück und wird einsam. Auch das Radio ist kein grosser Trost. Allzuoft versteht man nichts, weil die Sprecherinnen und Sprecher den Text undeutlich und zu schnell vor sich hinhaspeln.

*Frau E. K. in K.*

## Einsamkeit in anderssprachigem Kanton

Ist man nach der Pensionierung in einen anderssprachigen Kanton umgezogen, kann man in Vereinen gewiss noch viel neue Kontakte knüpfen. Wenn man dann aber den Partner und die neugewonnenen Freunde durch den Tod verliert und keine Verwandte mehr hat, kann die Einsamkeit sehr bedrückend sein. Denn von der einheimischen Bevölkerung wird man nur schwerlich angenommen, auch wenn man deren Sprache erlernt hat.

*Frau E. P. in L.*

### Ein kurzer Besuch wäre besser

Weil mein Mann seit 12 Jahren an einer chronischen Krankheit leidet, haben sich unsere Beziehungen zu anderen Menschen sehr verändert. Besonders die ehemaligen Kollegen meines Mannes kümmern sich nicht mehr um ihn. In den ersten Jahren ging es ja noch gut, da konnte mein Mann noch jassen und Schach spielen. Jetzt ist dies alles nicht mehr möglich, und mein Mann hat keine Beziehungen mehr. Auch ich musste alle meine Aktivitäten aufgeben, weil ich



meinen Mann nicht mehr längere Zeit allein lassen kann. Wir gründeten eine Selbsthilfegruppe für Parkinsonpatienten und ihre Angehörigen. Das gibt uns Mut und Zuversicht. Aber der Kontakt zu gesunden älteren Menschen fehlt. Wenn ich jemanden treffe, heisst es etwa: «Weisst du, ich denke so oft an dich.» Das ist ja lieb. Aber besser wäre doch ein kurzer Besuch oder ein Brief.

Frau L. O. in S.

### Die Isolation war Tatsache

In jungen Jahren waren Kontakte überhaupt kein Problem. Da war die Familie; die Kinder brachten Freunde, später ihre Partner nach Hause. Der Mann hatte Kollegen, Freunde von Beruf, Sport und Verein. Aber dann zogen die Kinder aus. Der Mann ist gestorben, und ich blieb allein mit meinem alten Hund zurück. Als ich dann den geliebten Vierbeiner auch hergeben musste, fehlten die täglichen Spaziergänge und die Begegnungen mit den andern Hundebesit-

zern. Die Isolation war Tatsache. Das wurde mir plötzlich bewusst, als ich mich ertappte, wie ich mit mir selber sprach und nachrechnete, dass ich 24 Stunden mit niemandem gesprochen hatte. Irgend einmal ist mir bewusst geworden, dass ich etwas dagegen unternehmen muss. Es würde zu weit führen, wollte ich alle Versuche aufzählen. Nur soviel: Heute habe ich liebe Bekannte, Nachbarn, Freunde, schöne Begegnungen. Ich nehme teil an Kursen, Aufgaben in der Kirche, Gemeinde, Veranstaltungen für Senioren.

Vertrauen und Verbundenheit sind wie Lichter in der Dunkelheit ein lieber Gruss, ein gutes Wort scheuchen düstere Gedanken fort darum lasst uns sein zu jeder Zeit Menschen mit viel Herzlichkeit.

Frau O. L. in L.

Auswertung: Yvonne Türler



### VERGESSLICH GEWORDEN?

Vergesslichkeit ist oft das erste Signal des Älterwerdens. Ständiges Müdesein, nachlassen der Leistung und Schwindelgefühle kommen dazu. Es ist Zeit für Arterosan plus.

## ...Zeit für Arterosan plus

Arterosan plus enthält Ginkgo, Extrakt aus den Blättern des japanischen Tempelbaumes. Ginkgo aktiviert die Durchblutung des Gehirns.

Dazu Knoblauch:  
Ein Volksmittel bei Arteriosklerose.

Dazu Weissdorn:  
Hilft bei nervösen Herzbeschwerden.

Dazu Melisse:  
Für ruhige Nerven.



Galactina Pharma

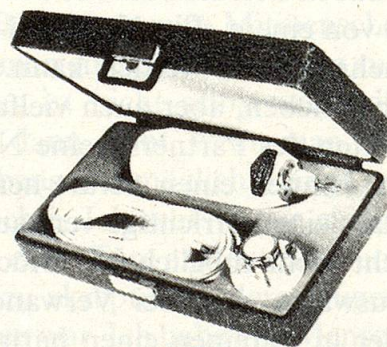
**Neu: plus Ginkgo**

In Apotheken und Drogerien. Auch für Diabetiker geeignet.

Besuchen Sie uns an der MUBA, Halle 311, Stand 743 oder an der NATURA, Halle 204, Stand 466

# PEDIMAN

Ihr praktischer Helfer, nach den neuesten Methoden der Körperpflege ausgestattet



## Fuss- und Nagelpfleger

Bequem und schmerzlos entfernen Sie **Hornhaut, Hühneraugen, eingewachsene und dicke Nägel**. Er ermöglicht Ihnen eine fachgerechte Fuss- und Nagelpflege. Mühelos schleifen, formen und polieren Sie Ihre Fingernägel und lösen die Haut an der Nagelwurzel.

PEDIMAN ist ein Helfer für die ganze Familie, für Ihre Körperpflege genauso unentbehrlich wie Zahnbürste und Rasierapparat. PEDIMAN, ein Diener der Gesundheit und Schönheit.

Verlangen Sie den illustrierten **Gratisprospekt**.

**Elpema AG**  
La Niccaweg 17

**2500 Biel**  
Tel. 032 / 25 49 02