

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 6

Artikel: Plötzlich allein
Autor: Glauser, Marianna
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724023>

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>

Plötzlich allein

Wie es Menschen geht, deren nächste Beziehungspersonen wegsterben, erleben die beiden Sozialarbeiterinnen Jeannette Ruch und Claudia Schweigler von der Beratungsstelle der Pro Senectute Basel-Stadt immer wieder. Die Zeitlupe wollte wissen, welche Erfahrungen sie dabei gemacht haben.



Jeannette Ruch



Claudia Schweigler

Welche Probleme bewegen Personen, die einen Menschen verloren haben, Ihre Beratungsstelle aufzusuchen?

Ruch: Das ist sehr verschieden. Bei einem plötzlichen Tod stellen sich andere Probleme, als wenn beispielsweise eine Frau ihren schwerkranken Mann während Jahren pflegt und nach seinem Tod plötzlich nicht mehr weiss, wie sie ihren Tag gestalten soll. Gerade Personen, die ihre Angehörigen pflegen, denken nicht nur zuwenig an ihre eigenen Bedürfnisse, sondern vernachlässigen zwangsläufig auch Freunde und Bekannte. So fallen sie möglicherweise in ein «doppeltes» Loch: Sie sind ihrer Aufgabe beraubt und haben niemanden mehr, der sie in ihrer Trauer unterstützen könnte. Dann kommt bei langer Krankheit und einem entsprechenden Aufenthalt im Pflegeheim eventuell auch die finanzielle Not hinzu.

Schweigler: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Frauen und Männer unterschiedliche Probleme haben. Männer kommen eher mit dem Haushalt nicht mehr zurecht und haben somit konkrete Anfragen zur Entlastung.

Mit welchen Anliegen suchen dann die Frauen die Beratungsstelle auf?

Ruch: Das können allgemeine finanzielle Fragen sein oder solche, die in

direktem Zusammenhang mit dem Todesfall stehen, bis hin zur Hilfe bei der Korrespondenz.

Schweigler: Es sind meist vorderhand praktische Fragen, die Anlass zu einer Beratung geben, wobei Frauen eher zurückhaltend sind und mehr Mühe haben, ihre Bedürfnisse zu formulieren.

Ruch: Es kommt eigentlich niemand ausschliesslich aus Kummer über den Tod eines Angehörigen oder weil sie sich einsam fühlen. Es kommt jedoch vor, dass Klientinnen im Laufe des Gesprächs in Tränen ausbrechen und dann von ihren Schwierigkeiten sprechen können und Trost suchen.

Welche Möglichkeiten können sie Personen, die sich einsam fühlen und isoliert sind, anbieten?

Schweigler: In einer Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige sind zwei Frauen dabei, deren Partner gestorben sind. Bei uns ist auch eine Selbsthilfegruppe für Verwitwete im Gespräch, bislang besteht allerdings noch nichts Konkretes. – Gleichzeitig gibt es mehrere Gruppen, die gemeinsame wöchentliche Aktivitäten und Gespräche ermöglichen.

Ruch: Manchmal habe ich auch den Eindruck, dass die Beratungsstelle der Pro Senectute nur mit finanzieller Hil-

fe in Zusammenhang gebracht wird und wenige von der Vielseitigkeit der Beratungsangebote wissen.

Schweigler: Die Sozialberatung wird vor allem von Personen mit geringem Einkommen aufgesucht. Sie sind oft alleinstehend oder haben eine problematische Beziehung zu Verwandten oder aber wollen niemandem zur Last fallen. Wir als Sozialberater/innen kennen nur einen geringen Teil der Personen, die die Angebote der Pro Senectute nutzen. Gut situierte etwa und sehr aktive Leute besuchen eher die Kurse.

Glauben Sie, dass jemand, der keine Geldsorgen hat, auch seine Probleme, wie beispielsweise den Todesfall seines Nächsten, anders bewältigt.

Ruch: Nein, nicht unbedingt, nur stellen sich die Probleme natürlich anders. Aber es hängt wohl eher vom geringen Bekanntheitsgrad der Pro-Senec-

*Dieses Interview bezieht sich auf die Möglichkeiten im Kanton Basel-Stadt. Wer in einem anderen Kanton wohnt und Hilfe braucht, kann sich an die Pro-Senectute-Beratungsstelle seiner Region wenden.
(Telefonnummern siehe Seite 57 ff.)*

tute-Beratungsstelle ab. Man sieht uns als Fürsorgestelle für Betagte, was wir natürlich auch sind, aber eben nicht nur. Wir sind für alle älteren Menschen und ihre Probleme da, aber es besteht eine grosse Hemmschwelle.

Schweigler: Eine andere Unterstützung, die wir anbieten können, ist die Quartierhilfe. Frei tätige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (in Basel-Stadt sind das etwa 40), die unseren dezentralen Beratungsstellen zugeordnet sind, besuchen alleinstehende oder körperlich behinderte ältere Menschen. Sie machen kleine Handreichungen, begleiten sie zum Arzt oder ins Konzert, an einen Seniorentanznachmittag oder zu einer Veranstaltung der Grauen Panther.

Ruch: Es ist ja nicht so, dass Verwitwete nichts mehr unternehmen möchten, aber sie trauen sich alleine nicht. Die Quartierhilfe ist ein Angebot für einsame oder depressive Menschen, die uns oft sagen: «Ich brauche jemanden für mich alleine», weil sie Angst haben, in einer Gruppe unterzugehen.

Ausser der Quartierhilfe gibt es in Basel doch sonst ein sehr grosses Angebot für Senioren?

Schweigler: Ja, das wird auch gut genutzt. Aber wer seinen Partner oder seine Partnerin verloren hat und vorher nicht schon seine eigenen Interessen verfolgen und Beziehungen pflegen konnte, dem fällt dies nachher um so schwerer.

Ruch: Deshalb wäre es wichtig, einen eigenen Bekanntenkreis aufzubauen. Mit zunehmendem Alter sterben Freunde und Verwandte weg, und Betagte müssen schon viel Mut und Energie aufbringen, um so offen zu bleiben und immer wieder neue Menschen kennenzulernen.

Schweigler: Es macht auch einen Unterschied, wer stirbt. Wer zuerst den Mann und dann noch ein Kind verliert, der hat es natürlich besonders schwer, im Leben wieder Halt zu finden. Ich habe auch schon erlebt, dass jemand nach dem Tod der Mutter psychische Schwierigkeiten bekam. Glücklicherweise konnten wir zusammen mit dieser Person, anderen Beratungsstellen und ihren Nachbarn erreichen, dass sie sich einigermaßen selbst organisieren kann.

Ruch: Die Menschen entwickeln auch ganz unterschiedliche Strategien, um mit dem Tod eines nahestehenden Menschen zurechtzukommen. Da hatten wir einen Mann, der fand die Einsamkeit nach dem Tod seiner Frau so unerträglich, dass er sich eine neue Partnerin suchte. Deshalb machte er an allen Aktivitäten mit. Die Partnersuche ist für Männer einfacher, da sie in dieser Altersgruppe in der Minderheit sind.

Schweigler: Ich kenne eine Frau, die geht jede Woche einmal aufs Grab und erzählt ihrem Mann alles, was sie bewegt.

Ruch: Ich habe einen Mann erlebt, der sofort alle Sachen seiner Frau weggeräumt hat, und einen anderen, der alles genau so liess, wie es seine Frau gehabt hatte. Und eine Frau suchte eine neue Wohnung, weil in der alten die Präsenz des Mannes so bedrückend für sie war.

Schweigler: Dieser Gang auf den Friedhof hat für viele Menschen eine grosse Bedeutung. Er ermöglicht, über längere Zeit Abschied zu nehmen. Mit Verwandten – auch mit den Kindern – und Bekannten wagen die Trauernden oft nicht mehr über ihre Schwierigkeiten zu sprechen, weil sie Angst haben, abgewiesen zu werden. Antworten wie «Aber das ist nun so lange her!» oder «Das hast du uns doch schon oft erzählt!» wirken halt nicht gerade einladend. Es scheint in unserer Gesellschaft für die Trauer eine genau bemessene Zeit zu geben, und wer nachher noch immer traurig ist, darf nicht auf Mitgefühl hoffen.

Ruch: Ich möchte nochmals auf den Friedhof zurückkommen. Es gibt Frauen, die fast täglich das Grab besuchen. Dort können sie auch Kontakte knüpfen.

Schweigler: Ja, hier finden sich gleichermassen Betroffene. Sie können sich gegenseitig bei der Grabpflege helfen. Und man passt auch auf, wenn jemand nicht kommt, und dann wird nachgefragt, ob die Betreffende krank ist oder so.

Sie sagten, dass Verwandte oder Bekannte sich oft von trauernden Menschen zurückziehen?

Schweigler: Ja, das gibt es. Aber es kommt auch auf die Lebensgestaltung

vor dem Tod des Angehörigen an. Ausserdem auch auf die Art, wie Krisen bewältigt werden können.

Ruch: Ich meine, dass verwandtschaftliche Kontakte für ältere Menschen wichtiger sind als für unsere Generation. Früher war das verwandtschaftliche Netz stärker als heute, da hatten auch Cousinen und Cousins noch eine Funktion. Und gerade Frauen, die nie einer Erwerbsarbeit nachgingen, sind weniger geübt, neue Freundschaften zu knüpfen.

Schweigler: Ledige Frauen, die ihr ganzes Leben auf sich allein gestellt waren, kommen oft auch im Alter mit dem Alleinsein besser zurecht. Sie sind zufriedener, auch wenn sie praktisch keine zwischenmenschlichen Beziehungen haben. Das ist für mich schwer verständlich, und ich muss mich bei einer Beratung hüten, den Klienten eigene Vorstellungen aufzudrängen.

Ruch: Man muss auch sehen, dass der Tod eines Partners, einer Partnerin verschiedene Auswirkungen haben kann. Für einige ist er auch eine Erlösung, gerade wenn eine lange Krankheit vorausging. Der oder die Überlebende kann das Leben wieder nach den eigenen Bedürfnissen gestalten. Es gibt auch Lebensgemeinschaften, die so bedrückend und einengend wirkten, dass sich nach dem Tod des einen für den andern neue Perspektiven eröffnen.

Frau Ruch, Frau Schweigler, dieses Gespräch hat mir gezeigt, dass man sich nicht scheuen soll, Hilfe zu suchen, wenn man alleine nicht mehr weiterweiss. Vielen Dank!

Text und Bilder: Marianna Glauser

Quartierhilfe

Freiwillige, die sich bei der Quartierhilfe engagieren, verpflichten sich gleichzeitig zur Weiterbildung. Es finden regelmässige gemeinsame Treffen statt. Ausserdem stehen ihnen die zuständigen Sozialarbeiter/innen als Ansprechpersonen zur Verfügung, wenn es Probleme gibt.