

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 73 (1995)

Heft: 7-8

Rubrik: Ihre Seiten : allein - und das Leben geht weiter

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: 24.02.2026

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

Allein – und das Leben geht weiter

Viele von Ihnen haben uns Ihr persönliches Schicksal geschildert: Beeindruckend, was alles im stillen geleistet wird und wie die meisten sich in ihrem Leben neu orientieren können. Immer wieder werden ähnliche Gedanken geäussert: Man sucht nach einer Zeit der Trauer Werte, die das Leben wieder sinnvoll machen – und findet Geborgenheit in der Natur, in der Stille, sollte der Schmerz wieder auftauchen.

Allein dazubleiben, ist schwer

Ich hatte die schöne Aufgabe, meinen Mann zu betreuen und zu pflegen, bis er friedlich sterben konnte. Allein dazubleiben, ist nicht leicht. Ich schaute umher, ob ich auch wirklich allein sei. Ich entdeckte zwei Frauen, die sich in ähnlicher Situation befanden. Wir überlegten, ob wir nicht unser gemeinsames Los miteinander teilen könnten, uns treffen, einander beistehen. Wir versuchten es. Wenn eine abwesend ist, besorgt eine andere Blumen, den Garten, die Post. Einmal pro Woche kocht eine für alle das Mittagessen – es ist immer ein schöner und abwechslungsreicher Tag. Eine von uns fährt Auto – auch dies gibt immer wieder Möglichkeiten zu Abwechslungen. *Frau E. V.*

Bitte beachten Sie die Leserumfrage auf Seite 6. Damit Ihre Briefe in der September-Nummer veröffentlicht werden können, sollten sie bis am 18. August bei uns eintreffen.

Vielen Dank!

Ich war müde

Nach dem Tode meines Mannes – er war einige Jahre pflegebedürftig und ich ziemlich am Ende meiner Kräfte – habe ich mich auf das Gute und Schöne besonnen, das wir miteinander erleben durften. Viel war verschüttet worden in dieser schweren Zeit. Eines Tages konnte ich ihm am Grabe Dank sagen für alles Gute. Von da an ging es mir besser. Auch der Gedanke, dass ihm noch weiteres schweres Leid erspart blieb, und dass er es schwerer gehabt hätte, wenn ich zuerst gestorben wäre, tröstete mich. Nach einem Jahr zog der jüngste Sohn, ein Nachzügler aus. Da wurde mir bewusst, dass ich viele Jahre gelebt hatte in der Hoffnung, dass es mir vergönnt sei, für ihn da zu sein, bis er selbstständig sei. Jetzt war es soweit. Ich dachte, ich hätte ein erfülltes Leben hinter mir, ich könnte ruhig sterben. Ich war müde. Zu diesem Zeitpunkt fand ich Zugang zu Patienten in einem Pflegeheim, und ich fühlte, wie meine Kräfte wiederkehrten und auch, dass ich neu anfangen konnte, musste.

Ich glaube, wenn wir Kummer haben, ist es heilsam zu denken, dass andere Menschen Ähnliches erleben. Und wenn wir dann noch einen Schritt weitergehen und probieren, Mitmenschen etwas zuliebe zu tun, so ist das für unser Weh sehr heilsam. Eine wichtige späte Erkenntnis: Wir dürfen nicht vergessen, auch uns selber immer wieder eine Freude zu bereiten. Denn nur, wenn wir zu uns gut sind, können wir von ganzem Herzen zu anderen gut sein. *Frau M. E.*

Allein essen finde ich bitter

Mit 25 Jahren machte ich mich selbstständig. Doch nach der Pensionierung des Vaters zogen meine Eltern zu mir. 24 Jahre wohnten wir zusammen. Erst dann heiratete ich. Nach ebenfalls 24 Jahren starb mein Mann. Wir redeten zwar öfters über Tod und Sterben, aber für den, der allein übrigbleibt, ist es dennoch schwer. Zu Spaziergängen muss ich mich aufraffen. Kochen geht, weil es kein Muss ist, aber essen! Allein es-

sen finde ich bitter! Darum lade ich hier und da jemanden ein. Wenn ich aber allein bin, bin ich mit dem Mittagessen sehr pünktlich: Ich schalte um 12.05 Uhr den Evangeliums-Rundfunk ein, der dann eine viertelstündige Sendung bringt. Dies bringt mich auf andere Gedanken. Leider verstehen viele Menschen nicht, dass Trauer Jahre überdauern kann. *Frau A. N.*

Carpe diem!

Ich habe meinen Mann vor 10 Jahren verloren. Es braucht viel Zeit, mit dem Alleinsein fertig zu werden, besonders dann, wenn man auf eine lange, glückliche Ehe zurückblicken kann. In der Trauer verharren? Nein! Dafür ist die geschenkte Zeit zu kostbar. Meine Appenzeller-Hündin Regine fordert mich, meine freie Zeit ist ausgefüllt mit Lesen, Musizieren, Malen, Gartenarbeit und – was ich jetzt im Alter nachhole – die Pflege mitmenschlicher Beziehungen. Dazu gehört auch eine intensive Korrespondenz. Sich absondern, sich nicht mehr vollwertig fühlen, finde ich falsch. Wer rastet, rostet, und wer Gaben hat, hat auch Aufgaben. Solange wir die Gesundheit geniessen können, unser höchstes Gut, heisst es «carpe diem – nütze die Zeit!» Jeden Tag, jede Stunde nehme ich dankbar in Angriff und vergesse meine bald 89 Jahre! Professor Karl Barth sagte einmal: «E Christ darf nie, wie's au soll go, nie sini Ohre lampe loo.» Dieser Ausspruch ist mir wegweisend mein Leben lang. *Frau O. O.*

Selbstständig geblieben

Vor gut einem Jahr ist mein Mann ganz plötzlich gestorben. Heute bin ich sehr dankbar für die vielen guten gemeinsamen Jahre, besonders für die Zeit nach der Pensionierung. Sehr oft haben wir Wanderungen und Ausflüge gemacht. Nach dem Tod meines Mannes habe ich versucht, alle anfallenden Aufgaben selbst zu erledigen. Meinen Söhnen habe ich gesagt, dass sie mir helfen können, wenn ich nicht mehr weiter weiß. So bin ich selbstständig geblieben, und dafür bin ich dankbar. Wenn ich

schlechte Tage habe, gehe ich hinaus in die Natur. Ich bin in einer Senioren-Wandergruppe, schätze diese wegen der guten Kameradschaft. Viel öfters als früher besuche ich ein Konzert oder einen Vortrag. Mein Mann hatte dafür weniger Interesse. Ich kann sehr gut auch allein sein, nehme jedoch Einladungen der Kinder und Bekannten wenn immer möglich an. So bleibt der Kontakt erhalten, und ich werde wieder eingeladen.

Frau R. D., 73

Der Tod war für mich Erlösung

Für mich war der Tod meines Mannes eine Erlösung. Er war acht Jahre krank. Ich habe sehr viele Verwandte und Bekannte, die sich um mich kümmerten. Sofort nach dem Tode meines Mannes fing ich an, mich um pflegebedürftige Menschen zu kümmern (keine Pflege) und anfallende leichte Hausarbeiten zu verrichten. Ich meldete mich bei der Aktion P. Ich unternehme viele Reisen, besuche wöchentlich eine Turnstunde und serviere einmal in der Woche in einem Altersheim. Dies hält mich fit. Ich bin dankbar, dass ich heute im Alter von 77 Jahren noch gesund bin und all diese Aktivitäten ausführen kann!

Frau E. K.

Ein Blumenstrauß

Die Festtage wie Ostern und Pfingsten sind jeweils am schlimmsten zu ertragen. Den Jungen kann man auch nicht immer auf der Haube sitzen. Die Erinnerungen an die glücklichen Jahre mit den Kindern tauchen dann oft auf. Das Herz sehnt sich nach einem vertrauten Menschen. Oft schneide ich dann einen Blumenstrauß und bringe ihn einer anderen Frau, die auch allein ist. Ihre Freude hilft mir den ganzen Tag, fröhlich zu sein.

Frau S. K.

Das Leben neu gestalten

Vor vier Jahren verlor ich durch einen Unfall ganz plötzlich meinen Mann. Meine beiden Töchter und meine Schwiegersöhne waren mir eine grosse Hilfe. Aber nach dem ersten Schock wusste ich, dass ich mein zukünftiges Leben allein neu gestalten musste. Es war mir gut in Erinnerung, dass ich meiner Mutter – sie verlor ihren Mann mit 60

Jahren – nicht besser helfen konnte. Es war schwer für mich zu wissen, dass sie viel allein war und sich auch darüber beklagte. Ich hatte deswegen immer ein schlechtes Gewissen und konnte mich nie so richtig über all das Schöne freuen, das ich erleben durfte. Dies wollte ich meinen Töchtern ersparen. So suchte ich eine sinnvolle Beschäftigung. Im Altersheim in der Nachbarschaft suchte man freiwillige Helferinnen für die Führung der Cafeteria – inzwischen kann ich auch in der Pflegeabteilung helfen. Wenn ich mit meinen Töchtern zusammen bin, haben wir immer viel zu erzählen. Und ich kann mich an allem, was sie erleben, freuen, und sie sind froh, dass auch ich mit meinen 75 Jahren viel Freude erleben darf.

Frau M.B.

Gegen Einsamkeit kann man etwas tun

Viele unserer Lieben verlassen uns für immer – oft bleibt man allein zurück. Aber einsam braucht man nicht zu werden. Natürlich haben es Kontaktarme, Depressive und Kranke schwer, auf andere zuzugehen. Wenn ich von solchen höre, besuche ich sie und versuche, etwas Aufbauendes zu tun oder zu sagen. Vor allem versuche ich, ihnen zuzuhören. Gegen mein Alleinsein mache ich Folgendes: Ich besuche das Seniorenturnen, eine Kontaktgruppe und eine Bazar-Arbeitsgruppe. Dies bringt mir viele persönliche Kontakte. Gibt es ein Fest zu feiern, mache ich gerne die Tischdekorationen, mache ein Gedicht, erzähle etwas oder lese vor. Hier und da bearbeite ich ein Thema und mache einen Vortrag, um damit die Gruppe zum Diskutieren anzuregen. Alle Nachbarn wissen, dass ich in ihren Ferien die Katzen, die Vögel und die «Briefkästen» betreue. Beglückend ist für mich, einer Schar Kinder Märchen erzählen zu dürfen. Trotz vieler Schmerzen und Müdigkeit finde ich mein Alter von 86 Jahren beglückend reich. Ich bin oft allein, aber nie einsam!

Frau E. Z.

Ein neuer Lebensabschnitt

Mein Mann starb erst 54jährig vor neun Jahren. Zwei Jahre später folgte ihm mein einziger Sohn, der an einer schweren Muskelkrankheit litt. 28 Jahre lang habe ich ihn gepflegt. Nun begann ein

ganz neuer Lebensabschnitt, den ich bewusst aktiv plante. Die kleine Brockenstube, die ich nach dem Tod meines Mannes im Keller einrichtete, führte ich noch 3 Jahre weiter, ausserdem suchte ich mir eine Teilzeitarbeit in einer Bäckerei, die ich heute noch inne habe. Mit drei anderen Frauen leite ich einen ökumenischen Kinderhütdienst, der mich jedoch nur zwei Nachmittage im Monat beschäftigt – den Kontakt mit den Hüterinnen möchte ich aber nicht mehr missen. Im weiteren habe ich vor neun Jahren in der Nachbarschaft fünf Witwen gesucht, mit denen ich einmal pro Woche zum Mittagessen ausgehe. Obwohl diese Frauen bis 18 Jahre älter sind als ich, sind wir wie eine kleine Familie. Im Laufe der Jahre habe ich mir die Wohnung neu eingerichtet, ganz nach meinem persönlichen Geschmack – fast ein äusseres Zeichen, dass ich mich neu orientiert habe. In meinem Herzen leben mein Mann und mein Sohn trotzdem weiter, aber sie brauchen mich nicht mehr. Heute bin ich 62 und mit meinem Leben sehr zufrieden.

Frau H. H.

Ihre Tips sind ja schön und gut!

Die Tips, die Sie in Ihrem Artikel geben, sind ja schön und gut, aber haben Sie auch daran gedacht, dass es viele Menschen gibt, die gesundheitlich angegeschlagen sind und die nicht mehr so viel unternehmen können wie früher? Seit 1988 hatte ich (68) zwei schwere Operationen. Meine Frau hat mich vor drei Jahren verlassen. Ich wünschte mir eine Partnerin, doch meine Gebrechen haben sich verschlechtert. Wenn man die Inserate liest, in denen eine Frau einen Mann sucht, so heisst es meistens: «Nur bis 60», und er sollte tanzen, schwimmen, ins Theater gehen und und und... Da kann man beim besten Willen nicht mehr mithalten. Da nützen auch die gutgemeinten Ratschläge nichts.

Herr H. S.

Sein Leben selber einteilen

Ich bin sehr gern allein. Nach 35 Jahren Berufstätigkeit, 11 Jahren Pflege meines kranken Mannes und meiner betagten Mutter, geniesse ich die Zeit, die mir bleibt, allein zu sein. Sie wird

nicht nur allein verbracht: Zweimal in der Woche gehe ich zu einer taubblinden Frau. Der Kontakt mit der Gruppe von hör- und sehbehinderten Menschen gibt mir viel. Dann mache ich im Altersturnen mit. Ich bin auch Ortsvertreterin der Pro Senectute. Jede Woche gibt es einen Jasstreff. Die Wochenenden will ich nach Möglichkeit nur für mich allein. Diese Zeit brauche ich einfach, so kann ich nachher wieder offen sein für alles, was auf mich zukommt. Wenn man 60 werden muss, bis man sein Leben frei einteilen kann, geniesst man es doppelt, mit dem Nachbarn einen Schwatz zu halten oder einen Anruf auszusitzen! Deshalb bin ich mit meiner Situation sehr zufrieden, auch ohne neuen Partner! *Frau T. B.*

Da sehe ich, was ich habe, und nicht nur, was mir fehlt

Als mein Mann an einem Herzinfarkt plötzlich starb, fiel ich in ein tiefes Loch – ich blieb am Morgen im Bett liegen: «Was willst Du auch aufstehen? Was soll ich heute tun?» Selbst meinen Haushalt vernachlässigte ich. Als ich merkte, dass dies so nicht weitergehen konnte, bewarb ich mich als Aushilfsverkäuferin. Da musste ich feststellen, dass ich eben doch 60 war und auch zu wenig attraktiv ... Am gleichen Tag kam ein Anruf einer Freundin. Sie lud mich ein, einen freiwilligen Einsatz im Krankenheim Wülfingen zu leisten. Daraus sind nun 15 Jahre geworden, eine Zeit, die mir viel geben konnte. Ich sehe, was ich habe, und nicht nur, was mir fehlt.

Frau A. B.

Möge mir Gott noch viele Jahre gönnen

Nach 47 Ehejahren starb mein Mann vor fünf Jahren nach langem Leiden. Ich war damals von der Pflege total erschöpft. Meine Kinder fanden, dass es das beste sei, ich würde ins Altersheim eintreten. Dies war für mich damals ein harter Schritt. Als ich dann mein Logis mit neuen Möbeln nett eingerichtet hatte, ging es mir von Tag zu Tag besser. Ich besuchte dort auch verschiedene Kurse und schloss mich nach einem Jahr einer Wandergruppe an. Ich fand gute Bekannte und konnte schöne Tage erleben. Ich bin nun bereits 79 Jahre alt

und bereue keinen Tag, den ich im Altersheim bin. Möge mir Gott noch viele solcher Jahre gönnen. *Frau J. K.*

Ich suche die Stille in der Natur oder in der Kirche

Vor vier Jahren starb mein Mann an einem Herzinfarkt. Der Schmerz war gross, Trauer und vielerlei Gefühle machten mir sehr zu schaffen. Die Zeit nach der Beerdigung war schwer. Es gab so viel zu entscheiden und zu regeln, über das wir in der Ehe nie gesprochen hatten. Es gab auch Streit, Vorwürfe usw. in der Familie. Dazu kam, dass frühere Freunde und Bekannte sich nicht mehr meldeten. Ich litt sehr und fühlte mich allein. Nach anderthalb Jahren fand ich eine passende Wohnung, die ich nach meinen Bedürfnissen einrichtete und wo ich mich sehr wohl fühlte. Langsam sah ich Lichtblicke. Heute nun darf ich mit meinen beiden Grosskindern viel Freude erleben, sie brauchen meine ganze Aufmerksamkeit und zeigen mir, dass es im Leben weitergeht. Ganz aufgenommen als Seniorin fühle ich mich in einem Sprachkurs. Niemand fragt mich da nach dem «Woher und Wohin». Ich muss zu Hause üben, damit ich Schritt halten kann. Dann darf ich eine betagte Freundin betreuen, die im Altersheim lebt. Regelmässig helfe ich in einem 3.-Welt-Laden aus. Hie und da mache ich kleine Reisen mit dem Car. Dabei komme ich mit anderen Menschen zusammen. Trauer und Schmerz sind noch nicht ganz überwunden, und es gibt immer wieder Tage, die recht schwer sind. Dann bete ich, suche die Stille in der Natur oder in der Kirche. Ich versuche vorwärtszuschauen und alles Belastende und Schwere vor Gott hinzulegen. *Frau M. R.*

Die letzten Monate erlebten wir sehr intensiv

Mein Mann ist letzten Herbst nach kurzer Krankheit gestorben. Die drei Monate der Krankheit erlebten wir sehr intensiv. Die Ehrlichkeit ohne Beschönigung, aber mit viel Verständnis für die Situation brachten es mit sich, dass kein schlechtes Gewissen zurückblieb. Das finde ich eine gute Voraussetzung, um das Leben neu und allein zu gestalten.

Ich betrachte es auch als wichtig, die Trauer zuzulassen, den Schmerz zu verarbeiten. So war ich nach relativ kurzer Zeit so weit, zu planen, einen neuen Rhythmus zu leben, die Momente der Trauer zu akzeptieren und die Erinnerungen zu schätzen. Meine Tage sind mit vielfältigen Tätigkeiten aus gefüllt: Erste Priorität hat meine Familie und haben meine Freundschaften, die ich pflege (es kommt nichts von allein). Für mein Wohlbefinden gehe ich dreimal pro Woche schwimmen, nehme an einem Atmungs- und Bewegungskurs teil und leiste mir einmal pro Woche einen Besuch beim Coiffeur. Ich schätze ebenfalls Spaziergänge und besuche Ausstellungen und die Seniorenuniversität. Was mir das alles bringt? Es bleibt keine Sekunde übrig, um sich zu bemitleiden. Und das ist gut so. *Frau L. K.*

Man muss lernen, sich selber zu verwöhnen

Es war sehr schwer, so plötzlich allein zu sein. Ich fühlte mich gefangen in meinen vier Wänden. Ich wollte es alleine schaffen und fertigwerden damit. Die gutgemeinte Einladung meines Sohnes, zu ihnen zu kommen, schlug ich aus. So konnte ich mich richtig gehen lassen und mich ausweinen, so beruhigte ich mich langsam. Nach etwa drei Wochen fing ich an, regelmässiger zu essen. Ich machte wieder Besuche im Pflegeheim. Immer muss ich denken: «Wenn nun mein Mann so hilflos da liegen müsste, vielleicht sogar gelähmt wäre?» Ich sehe die Blumen, die Natur, welche wir beide doch erleben durften, mit ganz anderen Augen an. Eine 90jährige Frau sagte mir: «Essen Sie, wonach Sie Lust haben. Sie werden sehen, wie das Ihrem Gemüt gut tut. Man muss lernen, sich selber zu verwöhnen.» Ich denke viel an diese Frau, sie hatte recht. Jetzt, 12 Jahre danach, geht es mir wieder gut. *Frau T. S.*

Da begann der dritte Lebensabschnitt

Mit Hilfe der Gemeindeschwester konnte ich meinen krebskranken Mann bis zu seinem Tod zu Hause pflegen. Wir konnten vieles besprechen, der Abschied war lange, die Gemeinsamkeit wertvoll und schön. Als ich endgültig

allein war, erfüllte mich tiefe Traurigkeit, der ich mich hingab. Ich konnte und wollte ihr nicht aus dem Wege gehen. – Dann begann ich meinen dritten Lebensabschnitt. Ich fühlte mich frei und konnte so manches tun, was vorher mit Familie, Beruf und krankem Partner nicht möglich war. Ich lernte Englisch, machte Reisen in unbekannte Länder, mit deren Anderssein ich mich intensiv auseinandersetzte. In letzter Zeit verlor ich die Geschwister meines Mannes und zwei liebe Freundinnen durch den Tod. Das endgültige Verschwinden liebster Menschen hat mich stets aufgewühlt, oft sehnte ich mich nach meinem eigenen Tod. Dennoch – das Leben geht weiter. Meine Töchter sind berufstätig, ich helfe ihnen oft und gern, werde fast von einem Dutzend Enkeln geliebt. Da ich gerne kuche, lade ich Verwandte, Freundinnen und auch neue Bekannte ein. Ich spüre, wie sehr ich gute Kontakte brauche. Ich habe auch meine düsteren Stunden, Tage der Traurigkeit und Einsamkeit. Warum auch nicht? Es gehört zum Leben wie die Helle! Ich liebe das Gedicht «Im Nebel» von Hermann Hesse, das auf mich nicht traurig, sondern tröstend wirkt. Hier die letzten beiden Strophen:

**Wahrlich, keiner ist weise,
Der nicht das Dunkel kennt,
das unentrinnbar und leise
von allen trennt.**

**Seltsam, im Nebel zu wandern,
Leben ist Einsamsein,
Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein.**

Frau E. S., 79 J.

Ich annullierte alle Reisen

Seit Weihnachten 1994 bin ich Witwe. Beide freuten wir uns auf den gemeinsamen Lebensabend, da ich Ende Dezember aufhörte zu arbeiten. Zuerst dachte ich, dass jetzt alles zu Ende sei. Dann gab ich mir einen Ruck und annullierte alle für dieses Jahr gemeinsam geplanten Ferien. Es wäre für mich zu schmerzlich gewesen, diese Orte allein aufzusuchen. Deshalb plante ich wochenweise Carreisen und Gemeindewochen. Es sind Ferien ganz anderer Art, die meinem Mann nicht unbedingt zugesagt hätten. Ich habe eine fürsorgliche Tochter, einen stets hilfsbereiten

Sohn. Ich trachte aber stets danach, auf eigenen Füßen zu stehen. *Frau E. K.*

Ordnung machen

Vor einigen Jahren verlor ich meinen Vater. Ich war wie herausgerissen aus dem Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit, Heimat. Ich diskutierte mit Personen im Alter meines Vaters über Leben und Tod, um klar zu kommen. Ich verrichtete Trauerarbeit: Ich schrieb Gedichte, Tagebuch, Briefe. Ich betreute eine Alzheimer-Kranke, dies gab mir wieder neuen Sinn. Musik hören, genug schlafen, Ordnung machen, putzen kann auch helfen, die seelisch-chaotische Verfassung wieder in Ordnung zu bringen. Der Schmerz bleibt, aber man lernt, damit zu leben. Man lernt auch, das Alleinsein bewusst zu erleben, es zu geniessen oder aber etwas dagegen zu tun, auszubrechen in neue Kontakte. Niemand kann uns diese Schwerarbeit abnehmen, wir müssen es selber durchstehen. *Frau R. K.*

Kindern bei den Hausaufgaben helfen

Nachdem ich meine Mutter während vielen Jahren gepflegt hatte, fühlte ich mich nach ihrem Tod sehr einsam und unnütz. Um nicht in eine Depression zu verfallen, suchte und fand ich bald Beschäftigung bei sozialen Institutionen. Mit 78 Jahren fragte ich bei der Direktion einer nahegelegenen Primarschule, ob ich eventuell einem Erst- oder Zweitklässler bei den Hausaufgaben helfen könne. Man schickte mir einen 7jährigen Francesco, der die erste Klasse wiederholen musste. Im ersten Jahr besuchte er mich zweimal die Woche, die nächsten fünf Jahre nur noch einmal. Seine Eltern und die Lehrer waren sehr dankbar für meine Mühe, die ich aber als grosse Bereicherung empfand. Als Francesco mir vor zwei Monaten erklärte, dass er meine Hilfe nicht mehr brauche, war ich zuerst richtig traurig. Aber es wäre wohl bald die Zeit gekommen, da ich mit meinen 83 Jahren den neuen Lernmethoden nicht mehr gewachsen gewesen wäre. *Frau I. H.*

Redaktion: Franz Kilchherr

Die Türe aufmachen

Es sind nun schon mehrere Jahre her, dass mich meine ganze Verwandtschaft dazu drängte, auch wieder einmal mit den Senioren in die Ferien zu gehen. Zwei Jahre nach dem Tode meiner Frau hatte ich Schwierigkeiten, mich wieder aus der Einsamkeit herauszufinden. Martin Buber sagte einmal: «Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was Anfangen heisst.» Ich überwand mich und machte die Türe wieder auf und ging mit in die Ferien. Trotz meinen 82 Jahren auf dem Buckel war ich noch ein guter Läufer, und die vielen kleinen Berg Hügel im Ferienort zogen mich immer wieder an. Jeden Morgen, wenn die Sonne strahlend am Bergkamm erschien, versuchte ich, eine kleine Gruppe zusammen zu bringen, um eine Morgenwanderung zu unternehmen. Ich hatte Glück. Von den vielen Feriengästen getraute sich nur eine einzige Frau, mit mir zu wandern. Und ich sah es in ihrem Gesicht, dass sie mit Freude mitkam. Und so konnten wir fast jeden Tag den Morgen mit einer kleinen Wanderung ausfüllen. Wir entdeckten uns selbst und freuten uns an jeder Blume und an jedem Baum. Meine neue Wanderkameradin war schon 10 Jahre Witwe und Mutter von drei Söhnen und einem Mädchen. Nach den Ferien trafen wir uns wieder zu kleinen Ausflügen, und so reifte unsere Freundschaft zum stillen Glück. Ich zog ein halbes Jahr später zu ihr in ihr eigenes Haus, und wir wohnen nun schon fünf Jahre glücklich zusammen. Ein solcher Weggefährte, den ich in den Ferien gefunden habe, ist ein stilles Geschenk.

Herr E. L.

Reaktionen

Überwältigendes Echo

Herzlichen Dank den vielen Frauen, die mir auf meine Kleinanzeige im Juni Wolle und auch anderes geschickt haben. Ich bin so glücklich, dass ich für die Bergbauernhilfe wieder Material habe und für gross und klein fleissig Socken usw. lismen kann.

Mina Wiedmer, Obererlinsbach