

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

**Artikel:** Allein - und das Leben geht weiter  
**Autor:** Glauser, Marianna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724022>

### **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:** 11.01.2026

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



# Allein – und das Leben geht weiter

«Nicht das Älterwerden ist schlimm, sondern dass man eines Tages alleine dasteht», schrieb eine Leserin zur letzten Leserumfrage «Älter werden und jung bleiben». Mit zunehmendem Alter sind jedoch immer mehr Menschen, vor allem Frauen, alleine, das zeigen die Zahlen aus dem Altersbericht\*. Und zu den Gefühlen, die das Alleinsein auslösen, die Gedanken einiger Leserinnen und Leser.

Immer mehr Menschen – gerade in städtischen Agglomerationen – sind alleinstehend. Dieser Trend zum Ein-Personen-Haushalt trifft zwar nicht nur die ältere Generation. Bei den Jüngeren ist dieser Zustand wohl eher selbst gewählt oder nur vorübergehend, bis man wieder jemanden gefunden hat.

## Ältere Alleinstehende

Ältere Personen jedoch haben in der Regel einen anderen Lebenslauf (siehe Grafik 1). Nur acht Prozent der über 64jährigen Männer und 13 Prozent der über 64jährigen Frauen sind ledig. Bei den über 79jährigen Männern bleibt dieser Prozentsatz gleich, bei den Frauen steigt er auf 16 Prozent.\* Das heisst zwar nicht unbedingt, dass sie auch alleine leben. Aber es zeigt, die Mehrheit lebt oder lebte in einer Familie, mit einer Lebenspartnerin oder einem Lebenspartner zusammen. Und: Auch ledige Personen müssen nicht unbedingt alleine leben, sondern mit einem Geschwister-, Elternteil zusammen oder in einer Partnerschaft.

## Der Verlust eines nahestehenden Angehörigen

Mit zunehmendem Alter wird der Anteil an Alleinstehenden in der Bevölkerung (s. Grafik 2) aber immer grösser:

«Was am Schlimmsten ist, ist, wenn man den Lebenspartner verliert und eines Tages allein dasteht. Mir ist es leider so er-

gangen, und ab und zu ist es schon sehr hart, damit fertigzuwerden und alleine weiterzumachen. Ich bemühe mich sehr, Freundschaften zu pflegen, meine Hobbys zu erweitern und mir selbst gut zuzureden. Man kann und darf einfach nicht zu Hause sitzen, sich vor der Welt verkriechen und auf den Tod warten. Nur kein Selbstmitleid.»  
ik

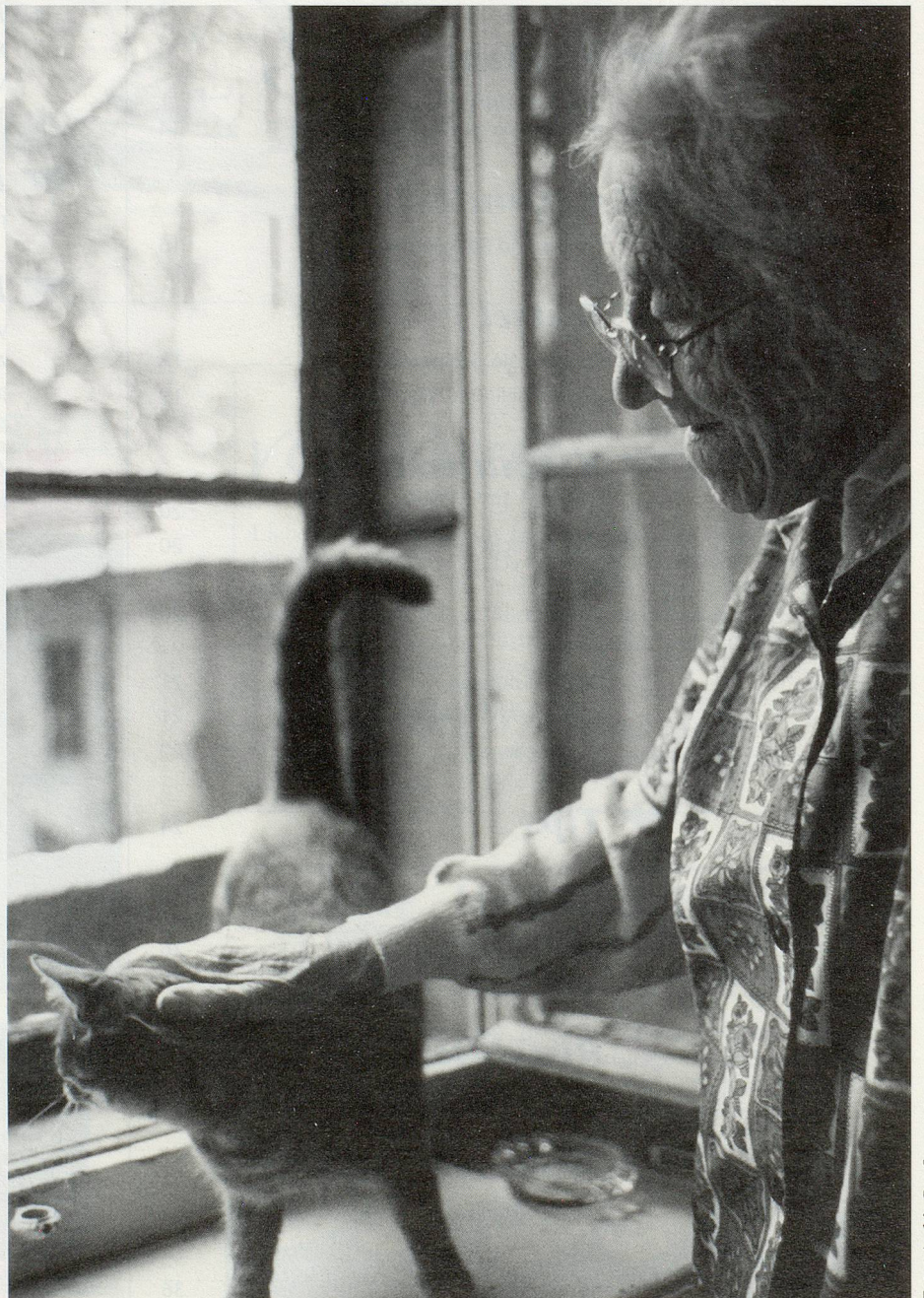


Foto: Archiv Pro Senectute



Doch nicht nur der Verlust einer Partnerin, eines Partners, sondern auch von Eltern oder Geschwistern bedeutet Alleinsein:

«Leider seit fünf Jahren allein. Meine Schwester und ich blieben bei unserer lieben Mutter, die 95 Jahre alt werden durfte. Mein Vater starb im 50. Lebensjahr. Wir waren 13 Geschwister, meine letzte Schwester starb vor fünf Jahren.» mf

### Beziehungen immer pflegen

Alleinsein muss nicht Einsamkeit bedeuten. Wer sich in bestimmten Strukturen aufgehoben weiss, legt vielleicht weniger Wert auf Beziehungen ausserhalb der Familie oder findet keine Zeit wegen der Pflege von Angehörigen. Doch gerade ein gutes soziales Netz bewahrt Alleinstehende vor dem Absturz in die Einsamkeit:

«Ich glaube, der gemeinsame Weg ins hohe Alter mit Gleichaltrigen, Gleichgesinnten lässt uns alle etwas gelassener und trotz allem zuversichtlicher in die noch verbleibende Zukunft schauen. Man fühlt sich geborgener, wenn man weiss, es sind liebe Leute da, die uns in Notfällen beistehen und uns wenigstens in Gedanken begleiten würden.» ft (74)

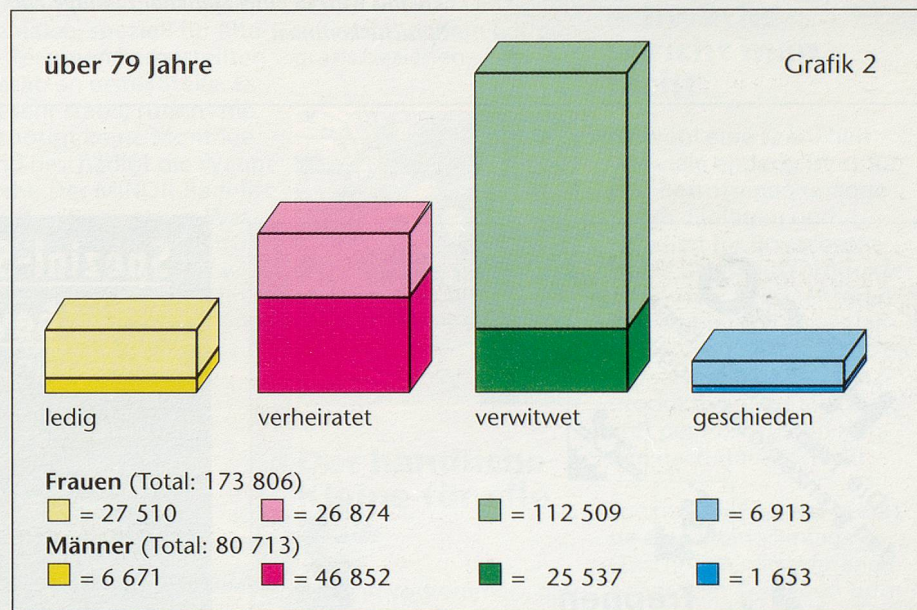
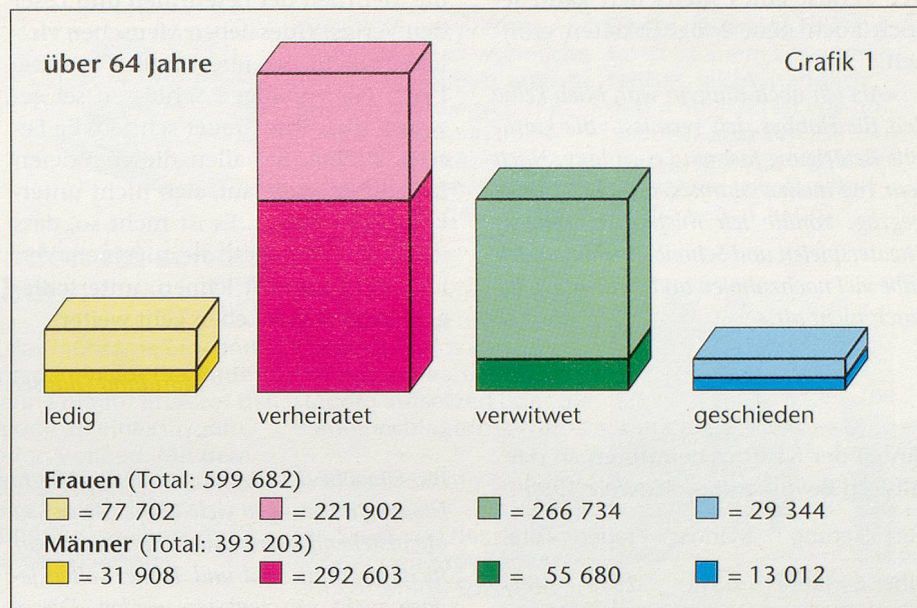
### Das Alleinsein überwinden

Wurden die sozialen Kontakte ein ganzes Leben lang gepflegt, fällt es wohl leichter, wieder neue zu knüpfen. Trotzdem wird der Verlust des Partners eine Leere hervorrufen, die es zu füllen gilt. Dann heisst es sich neu orientieren. Wer zu zweit gelebt hat, muss lernen, alleine auf Menschen zuzugehen.

«Es berührt mich sehr, wenn ein Bekannter in meinem Alter stirbt. Aber das Schlimmste ist doch, wenn der eigene Ehepartner stirbt, obwohl es für den Betroffenen oft eine Erlösung ist. Das Alleinsein zu überwinden ist weit schwieriger, als mit dem Alterwerden jung zu bleiben.» gc

Doch nicht nur der Kontakt zu Menschen kann sich schwierig gestalten. In Zweierbeziehungen sind die Rollen oft fest verteilt. Jemand war für die Finanzen, fürs Soziale, für den Haushalt usw. zuständig. Wenn dann ein Partner fehlt, weiss der andere über vieles nicht Bescheid. Auch hier heisst es neu lernen. In praktischen Dingen

## Ältere Bevölkerung nach Altersgruppen, Geschlecht und Zivilstand, 1990\*



wird man aber eher Hilfe suchen (siehe Interview Seite 8).

Dass den Beziehungen zu Menschen nicht genug Wichtigkeit beigemessen werden kann, zeigen die Worte eines 91jährigen:

«Mit dem Alterwerden ist leider auch verbunden, dass der Kreis der Angehörigen und Freunde kleiner wird. Das Abschiednehmen und der Tod gehören zum Leben und müssen akzeptiert werden. Wichtig ist aber, dass der alternde Mensch zwischenmenschliche Kontakte, eingeschlossen neue, pflegt und sich dadurch vor Vereinsamung und Isolierung schützt.» ez

Isolation wird nicht von allen Menschen gleich wahrgenommen. Wer allein ist, muss sich nicht allein fühlen. Ein Schwätzchen mit dem Nachbarn oder beim Einkaufen, ein Telefon mit Verwandten oder Bekannten können ebenfalls ein Gefühl von Nähe vermitteln.

\* Altern in der Schweiz, Bilanz und Perspektiven, Bericht der eidg. Kommission, Bern 1995, erhältlich bei der Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale, 3000 Bern, Fr. 31.–



## Chance zur Neuorientierung

Der Verlust eines Menschen kann jedoch auch neue Möglichkeiten eröffnen:

«Als ich noch Bäuerin war, blieb keine Zeit für Hobbys. Ich vermisste die kulturelle Betätigung fast ein Leben lang. Nach dem Tod meines Mannes, als ich vom Hof wezog, konnte ich mich dem Tanzen, Theaterspielen und Schreiben widmen. Ich habe viel nachzuholen und fühle mich dadurch nicht alt.» sk

Diese optimistischen Zeilen sollen den Schlusspunkt setzen, auch wenn die Mehrheit der Leserinnen und Leser den Verlust eines lieben Menschen vielleicht nicht so überwinden konnte. Doch vor voreiligen Schlüssen sei gewarnt, über ihre Trauer schrieb die Leserin nichts. Bei allen diesen Briefen fällt dieser Wille auf, sich nicht unterkriegen zu lassen. Es ist nicht so, dass ich andere Stimmen, die mit einem Verlust nicht zurecht kamen, unterschlagen hätte. – Das Leben geht weiter!

Marianna Glauser

### Anteil der Nichtverheirateten an der älteren Bevölkerung, Schweiz 1990

Bevölkerung	Männer	Frauen	Total
über 64 Jahre	63%	26%	48%
über 79 Jahre	85%	42%	71%

PS: Obwohl der Tod sicher die häufigste Ursache ist, dass so viele ältere Menschen alleinstehend sind, wird die Trauer gar nicht erwähnt. Tod und Trauer sollen jedoch nicht verschwiegen werden. Dieses Thema wird in einer späteren Zeitlupe zur Sprache kommen.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Auch Sie haben vielleicht schon einen oder mehrere liebe Menschen verloren, waren alleine oder kommen sich einsam und verlassen vor. Bitte schreiben Sie uns, was Sie in dieser Situation unternommen haben. Haben Sie überhaupt gewagt, neue Menschen kennenzulernen oder neue Dinge zu entdecken? Wo haben Sie am einfachsten Zugang gefunden? Ihre Erfahrungen können andern helfen, auch wenn sie nicht positiv tönen.

Ihre Briefe sollten bis am 7. Juli bei uns eintreffen und nicht mehr als eine A4-Seite umfassen. Jede veröffentlichte Zuschrift wird mit einem Zwanzigernötli honoriert. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

gl

**HÖGG**  
Die Treppenliftsysteme mit den grenzenlosen Möglichkeiten!



**Treppen ein Problem?**

Wir sind Ihr Partner mit dem kompletten Programm.

**HÖGG Liftsysteme AG**  
CH-9620 Lichtensteig  
Telefon 074/7 15 34

Rufen Sie uns an und verlangen Sie unsere Unterlagen.

Name \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_

**Spezial-Stühle für bewegungsbehinderte Menschen.**

Modell: REAL 4006



**BLATTER**  
REHABILITATIONS-TECHNIK

E. BLATTER & CO AG • CHRISBAUMSTRASSE 2 • 8604 VOLKETSCHWIL • TEL. (01) 945 18 80  
Verlangen Sie unsere Gratis-Dokumentation über das gesamte MERCADO-Programm.

Name/Adresse \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_