

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Im Gespräch sich selbst erleben  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724826>

#### 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:** 19.02.2026

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

# Im Gespräch sich selbst erleben

*Mit anderen Menschen diskutieren fördert das Selbstbewusstsein und das Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Pro-Senectute-Beratungsstelle Kreuzlingen bietet regelmässig Gesprächsnachmittle an.*

**VON ESTHER KIPPE**

Der Abstimmungssonntag ist vorbei, die Schweiz soll der UNO beitreten. «Aber obs was bringt? Ob unsere Neutralität nicht doch darunter leidet?» Die elf Frauen und der Mann, die sich an diesem Märznachmittag im Schulungsraum der Pro-Senectute-Beratungsstelle Kreuzlingen zur vierzehntäglichen Gesprächsrunde zusammensetzen, sind in Gedanken noch bei den Abstimmungsresultaten vom Vortag. Da und dort wird noch einmal etwas Dampf abgelassen, dann lenkt Ingrid Dobler, Leiterin der Pro-Senectute-Beratungsstelle Kreuzlingen, zum eigentlichen Thema dieses Nachmittags über: «Wie hatten wir uns das AHV-Alter vorgestellt? Welche Visionen sind in Erfüllung gegangen, was hat sich als Illusion herausgestellt?»

## Reisen, Bildung oder Sozialarbeit?

Man dürfe sich nicht einbilden, nach der Pensionierung sei man anders als vorher, nimmt eine Frau das Thema auf: «Mein Mann hatte schon früher immer am Sessel geklebt, das hat sich nach der Pensionierung nicht geändert.» Andere Gesprächsteilnehmerinnen pflichten bei: Es ist eine Illusion zu glauben, im AHV-Alter könne man ein völlig neues Leben anfangen.

«Ich habe mir nach der Pensionierung einen Traum erfüllt», beginnt Walter Wiedemann, der einzige Mann in der Runde, zu erzählen. Vor zwei Jahren ist er mit einer Reisegruppe mit der Transsibirischen Eisenbahn von Moskau bis zum Baikalsee gefahren und weiter durch die Mongolei und China nach Peking. Die Gedanken an die faszinierende Landschaft und die Eindrücke von Land und Leuten bringen den ehemaligen Betriebsleiter noch immer ins Schwärmen.

Reisen! Das Stichwort weckt Erinnerungen an Campingferien, an Amerikareisen, an den Wohnwagentrip, an Erlebnisse im Norden wie im Süden. Manche der Anwesenden waren schon vor der Pensionierung viel gereist, später schätzten sie es, spontan weggehen zu können, ohne auf einen Betrieb Rücksicht nehmen zu müssen.

Doch das Reisen im Alter habe auch seine Grenzen, gibt jemand zu bedenken. Wenn der Lebenspartner stirbt, macht es plötzlich nicht mehr so viel Freude. Oder «irgendwann läuft es sich nicht mehr so gut, es atmet sich nicht mehr so leicht, und ab 75 werden die Koffer verdammt schwer».

Ingrid Dobler hört dem Gespräch aufmerksam zu, ermuntert sachte jene Teilnehmerinnen zum Mitreden, die heute vielleicht etwas ruhiger sind als sonst. Plötzlich kommt ein Einwand: «Ist es nicht schon fast zur Manie geworden, dass man unbedingt reisen muss? Wir können das Alter auch anders ausfüllen.» Mit Weiterbildung zum Beispiel. An der Universität Konstanz gebe es interessante Lehrveranstaltungen, die jedermann offen stehen. Da sitzen Jung und Alt im gleichen Hörsaal. Auch die Senioren-Uni Berlingen biete viel Wissenswertes. Ingrid Dobler schlägt vor, die Programme kommen zu lassen und einmal gemeinsam an einer Bildungsveranstaltung teilzunehmen.

«Und schliesslich kann man sich im Alter auch sozialen Aufgaben zuwenden», ergänzt Ruth Wüst, mit 56 die jüngste Gesprächsteilnehmerin, die Diskussion. Als Pro-Senectute-Ortsvertreterin von Tägerwilen nimmt sie manchmal behinderte ältere Menschen in ihrem Auto zum Gesprächsnachmittag mit. Sie wäre früher gerne Sozialarbeiterin geworden, hatte aber nie die Möglichkeit

gehabt, den Traum umzusetzen. Nach dem Tod ihres Mannes absolvierte sie eine Weiterbildung für Freiwillige im sozialen Bereich. Jetzt engagiert sich die temperamentvolle Frau für ältere Menschen und leistet regional die Vermittlung für den Entlastungsdienst bei Familien mit einem behinderten Kind.

Einige weitere Frauen aus der Gruppe berichten von ähnlichen Freiwilligen-Erfahrungen: Sei es in der Nachbarschaftshilfe oder im Rahmen des Besuchsdienstes bei Patienten im Spital. «Wie einem das Pensioniertsein gefällt, hängt von uns selber ab», zieht jemand das einfache Fazit.

Dass älteren Menschen das Leben nach der Pensionierung gefällt, dazu sollen die von Pro Senectute organisierten Gesprächsnachmittle in Kreuzlingen

## BEGEKNUNGS- UND GESPRÄCHSMÖGLICHKEITEN

In der ganzen Schweiz bieten die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen und die regionalen Beratungsstellen älteren Menschen zahlreiche Begegnungs- und Gesprächsmöglichkeiten an. Dazu gehören eigentliche Bildungsveranstaltungen, aber auch Mittagstische, Seniorentreffs und viele weitere Angebote.

Sind Sie am Meinungsaustausch mit anderen Menschen interessiert? Dann setzen Sie sich mit Ihrer regionalen Pro-Senectute-Beratungsstelle in Verbindung. Die Telefonnummern sämtlicher Beratungsstellen finden Sie vorne in der Zeitlupe eingehakt auf einem Blatt.



**Hier treffen sich Menschen**, die über aktuelle Fragen nachdenken wollen und die an den Ansichten anderer interessiert sind.

beitragen. Vor acht Jahren wurde mit einer Gruppe gestartet, inzwischen können Diskussionsfreudige zwischen einer Montags- und einer Dienstagsgruppe wählen. Das Angebot hat sich herumgesprochen, und häufig machen Ingrid Dobler und Pro-Senectute-Ortsvertreterinnen auch Klientinnen und Klienten, die zu Pro Senectute in die Beratung kommen, auf die Gesprächsgruppen aufmerksam. Zwischen sechs und zwölf Personen, mehrheitlich Frauen, im Alter von sechzig bis neunzig Jahren nehmen jeweils teil. «Es sind Menschen, die über aktuelle Fragen nachdenken wollen und die daran interessiert sind, die Ansichten anderer kennen zu lernen», stellt Ingrid Dobler fest. Sich selbst und die Reaktionen der andern im Gespräch zu erleben, sei befriedigender, als einfach die Meinungen aus Fernsehen und Zeitungen zu übernehmen.

Ungefähr alle drei Monate legt Ingrid Dobler mit den Gruppenmitgliedern neue Themen fest. Diese berühren einerseits Gebiete von allgemeinem Interesse wie «Globalisierung», «Gewalt in der Welt» oder «Fragen zur Krankenversicherung», je nachdem, was die Welt und die Schweiz gerade bewegt. Andererseits

werden auch Gespräche gewünscht über Themen, von denen die Beteiligten ganz persönlich betroffen sind. «Vergesslichkeit – Fit im Kopf», «Frauenarbeit – Männerarbeit», «Heimat» sind einige der Titel, die für die nächste Zeit auf dem Programm stehen. Manchmal lädt Ingrid Dobler auch Fachleute ein, die zu einem Thema Rede und Antwort stehen.

#### Mit Toleranz und Humor

Überrascht ist die ausgebildete Sozialarbeiterin immer wieder von der grossen Toleranz ihrer Gesprächsteilnehmerinnen und -teilnehmer, von deren Humor und der Bereitschaft, auch offen über eigene Probleme zu sprechen.

Aber nicht immer haben alle Teilnehmenden etwas zum jeweiligen Thema zu sagen. «Wenn es um Schweizer Politik geht, halte ich mich sehr zurück, weil ich die Beweggründe der anderen nicht beurteilen kann», meint Barbara Gruhn. Die 83-jährige Frau ist vor über zehn Jahren von Norddeutschland nach Konstanz gezogen. Regelmässig nimmt sie den Weg über die Grenze nach Kreuzlingen auf sich, um an der Pro-Senectute-Gesprächsgruppe teilzunehmen. Ihr gehe es darum, integriert zu sein und die

Schweizer Sprache noch besser verstehen zu lernen.

Ob sich jemand an der Diskussion beteilige oder eher zurückhaltend sei, so haben die Gesprächsleiterin Ingrid Dobler und die Pro-Senectute-Ortsvertreterin Ruth Wüst beobachtet, hänge manchmal auch davon ab, ob jemand positive oder eher negative Erfahrungen mit dem Ältersein in unserer Gesellschaft gemacht habe.

Ein Blick auf die Uhr. Noch wäre viel zu sagen zum Leben nach der Pensionierung, doch die anderthalb Stunden sind wieder vergangen wie im Flug. Weder unrealistische Träume noch grosse Enttäuschungen sind zur Sprache gekommen. Das Leben «danach» scheinen die meisten sachlich geplant und tatkräftig angepackt zu haben.

Fragen beim Verlassen des Raumes: «Sind Sie zu Fuss gekommen?», «Gehn wir noch etwas trinken?». In den beiden Gesprächsgruppen seien eine freundschaftliche Atmosphäre und eine gegenseitige Fürsorglichkeit entstanden, die über die regulären Zusammenkünfte hinausgingen, meint Ingrid Dobler. Und vielleicht, so hofft sie, lassen sich mit der Zeit sogar noch ein paar Männer dazugewinnen. ■