

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 12

Artikel: Ich bin sehr glücklich hier
Autor: Schmid, Erica
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726282>

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: 01.02.2026

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

Ich bin sehr glücklich hier

Seit kurzem ist Loni Niederer im Altersheim Bürgerasyl in Zürich zu Hause. Wie hat sie sich eingelebt? Was schätzt sie? Was sind die Herausforderungen? Das erfahren Sie im dritten Teil der Zeitlupe-Serie.

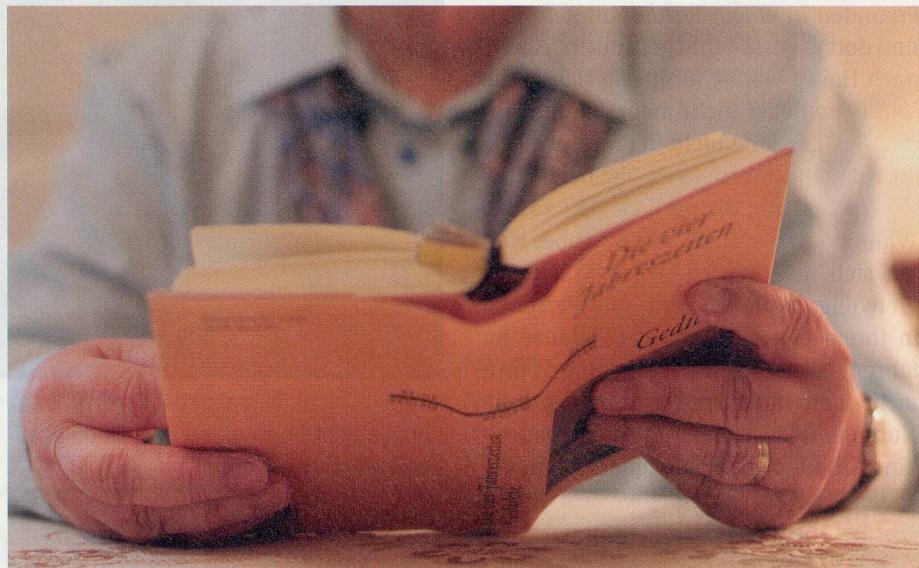
VON ERICA SCHMID

Sie war noch nie eine Stubenhockerin. Und seit sie vor kurzem von der Zürcher Hofwiesenstrasse ins Bürgerasyl-Pfrundhaus im Stadtzentrum gezogen ist, hat sich das nicht geändert: «Nun bin ich fast noch mehr in Bewegung als zuvor», sagt sie. «Oft bin ich im oder ausser Haus irgendwo unterwegs.» Loni Niederer setzt sich in einen der Armstühle mit den orange gestreiften Sitzkissen in ihrem Zimmer und fügt bei: «Ich bin schon sehr glücklich, dass ich nun hier bin. Das Haus hat eine gute Atmosphäre, die spürt man überall.»

Wohnlich ist es auch in ihrem Appartement, wo sich alle ihre alten und neuen Dinge wie ein Puzzle zu einem Ganzen fügen. Fast jeder Fleck und jede Ecke ist genutzt, und man sieht, hier lebt eine Sammlerin, eine Macherin. Da ist ihr Schlaf- und Arbeitszimmer. Hier kann sie sich – umgeben von ihren liebsten Dingen – zurückziehen und hinlegen, hier nimmt sie sich morgens Zeit zum Meditieren, hier liest sie, schreibt Briefe, empfängt und sendet E-Mails. Ihr neuer Computer, samt Extratisch und Scanner, ist schliesslich nicht bloss Dekoration. «Ich bin am Üben – und irgendwie macht das jung», sagt sie lachend und geniesst dieses Gefühl.

Gemeinsam Gedichte lesen

Im vorderen Raum steht die Wohnwand mit der neuen Musikanlage, den Büchern und dem neuen Fernsehgerät. Dort kann sie es sich auf dem Sofa bequem machen und CDs von Bach oder Mozart hören und abends fernsehen, natürlich die «Tageschau» und – gerne auch hin und wieder einen richtig hübschen Liebesfilm für die Romantikerin in ihr. Im Eingangs-



Gemeinsam Gedichte lesen gehört zum sonntäglichen Kultur-Treff im Heim.

bereich mit seinem runden Tisch und den Stühlen empfängt sie auch Gäste.

Regelmässig am Sonntag lädt Loni Niederer einen kleinen Kreis von Interessierten zum Kultur-Treff, wie sie es nennt. Ein Programmschwerpunkt sind Gedichte. «Meistens weiss jemand den Anfang oder den Refrain eines Gedichtes. Dann suchen wir den Text, jemand liest ihn vor, und wir sprechen darüber.» Dass Loni Niederer sich auf diesen Anlass vorbereitet und etwas vom Fach versteht, zeigt sich allein an den zahlreichen gelben Zettelchen, die aus ihrem dicken blauen «Volksbuch der deutschen Dichtung» gucken. «Alles ist aber noch in Entwicklung, hat noch keine abschliessende Form», betont sie.

Mit ihren jetzt 75 Jahren ist Loni Niederer eine der Jüngsten der über hundert Pensionärinnen und Pensionäre im Bürgerasyl-Pfrundhaus. Etwas von ihrem Elan und ihren Ideen lässt sie gerne in die Gemeinschaft einfließen. «Denn oft fühlt

man sich erst richtig gut, wenn man die eine oder andere Aufgabe hat.» Durch den Tod ihres Mannes vor fünf Jahren wurde ihr dies wieder bewusst. «Mein Mann gab mir immer das Gefühl, dass er mich braucht, das war schön.»

Der Wechsel von einem Kleinhauptsatz zum Grosshaushalt im Heim bedeutet eine grosse Umstellung. Loni Niederer lacht und nennt als Beispiel die Essenszeiten. Jeweils am Montag und Dienstag besucht sie volkskundliche und theologische Vorlesungen an der Uni und kann nicht zum gemeinsamen Mittagessen im Speisesaal erscheinen. Dafür isst sie halt etwas später in der Cafeteria des Hauses. Sie lobt die «tolle Küche», das tägliche Salatbuffet und dass individuelle Wünsche möglich sind. Sie zum Beispiel mag mehr Gemüse als Teigwaren. Dennoch habe sie bereits zwei Kilo zugenommen. «Das kommt davon, weil ich lieber auf die Suppe verzichte als aufs Dessert», zwinkert sie. Frühstück und Abendessen bereitet



Loni Niederer stellt alles für den Gottesdienst in der Kapelle des Heims bereit.

BILDER: TRES CAMENZIND



Begegnung in der Cafeteria im Haus.

sie sich selber in der kleinen Teeküche auf der Etage zu.

Anfänglich überrascht war sie von der merklich anderen Geräuschkulisse – nachts von den Strassen her, so mitten in der Stadt –, bereits ist sie damit aber vertraut und schlaf't auch wieder besser. Noch nicht ganz gewöhnt hat sie sich an ihre «neue Ordnung», besonders in den Schränken: «Ich muss ständig etwas suchen», sagt sie.

Sich nützlich fühlen

Zu ihren regelmässigen Aufgaben gehört jene der Sigristin. Jeweils vor den sonntäglichen Gottesdiensten schaut Loni Niederer zum Rechten in der Hauskapelle, oben im Pfrundhaus: Sie richtet das Mikrofon, steckt an der Wand die Liednummern an, bereitet die Gaben fürs Abendmahl vor. Und schliesslich entfacht sie ein langstieliges Streichholz und zündet vorsichtig die Osterkerze mit dem Regenbogen und der goldenen Taube an.

Ihr gefällt diese Aufgabe. Sie geniesst die Stille im schönen Raum, wo eine richtige Orgel und ein Flügel, ein wunderschöner Altartisch mit Intarsien und ein Glasfenster mit dem «Barmherzigen Samariter» von Alois Carigiet zur feierlichen Stimmung beitragen.

Das Bedürfnis, sich nützlich zu fühlen, bleibt auch im Alter wichtig. Allgemein empfiehlt denn Loni Niederer, solange es irgendwie geht, alle möglichen Chancen der Betätigung und der gegenseitigen Hilfe zu nutzen. Als Beispiele nennt sie: Wer noch in die Stadt gehen kann, mag vielleicht für andere miteinkaufen. Jemand im Rollstuhl kann aus der Zeitung vorlesen oder andere am Mittagstisch an Termine erinnern. Wer schlecht sieht, aber musikalisch ist, könnte einer kranken Person etwas vorsingen. «Überhaupt», sagt sie, «Freundlichkeit gegenüber den Mitmenschen und Dankbarkeit gegenüber dem Personal, das trägt viel zur guten Atmosphäre im Haus bei.»

Vielleicht gerade weil sie so gesellig ist, muss Loni Niederer sich auch manchmal zurückziehen. Denn nicht immer gelingt es ihr, den passenden Rhythmus zwischen Nähe und Distanz für sich zu finden. «Dann bin ich abends müde und mag niemanden mehr sehen.» Andererseits ist sie dank ihrer offenen Art bei manchen im Heim als gute Zuhörerin gern gesehen und weiss das auch zu schätzen.

An Unternehmungslust fehlt es ihr weiss Gott nicht. «Ich bin immer sehr gespannt auf den neuen Monatsplan.» Ob Turnen im Bewegungsraum, Wunschlieder singen, Gedächtnistraining, ein Konzert oder Vortrag – sie findet das Angebot prima. Gleich wird Loni Niederer zum Mittagessen in den Speisesaal gehen und ihren drei Tischgenossinnen einen guten Appetit wünschen. «Und vielleicht», bemerkt sie schmunzelnd und ganz unverkrampft, «gibts heute mal Suppe statt Dessert für mich.» ■