

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 10

Artikel: Wege zur Hilfe. Teil 4, "Ich bin am Ende meiner Kräfte"
Autor: Mezger, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725519>

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: 10.01.2026

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

«Ich bin am Ende meiner Kräfte»

«Älterwerden ist kein Zuckerlecken», hat der Dichter Gerhard Meier geschrieben. Viele ältere Menschen machen die Erfahrung, dass das stimmt. In einer fünfteiligen Serie beschreibt Altersexperte Martin Mezger belastende Lebenssituationen – und hoffnungsvolle Auswege.

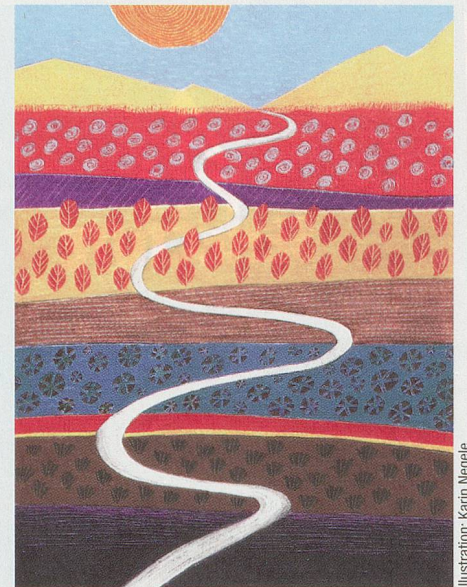


Illustration: Karin Negele

Ruth Wallimann (84) lebt mit Ehemann Fritz (87) in einer schönen Mietwohnung einer mittelgrossen Stadt. Das Ehepaar hat gute Jahre hinter sich. Nach ausgefüllten Berufs- und Familienjahren haben Ruth und Fritz das Dasein als Pensionierte genossen. Als Paar haben sie sich in diesen Jahren neu schätzen gelernt, auch wenn sie nie viel darüber geredet haben. Es war ihnen klar: Sie gehören zusammen, haben die Stürme des Lebens recht gut überstanden. Doch das sind Tempi passati. Ruth denkt gern an die Jahre zurück – und spürt gleichwohl einen Stich im Herzen, wenn sie es tut: Alles vorbei, denkt sie, es war schön, aber es ist vorbei.

Es war vielleicht vor zweieinhalb Jahren, so sicher ist sich Ruth nicht mehr, als sie merkte, dass sich bei Fritz etwas veränderte. Zuerst waren es nur kleine Momente, in denen sie irritiert war. Fritz wurde vergesslich, wie es vielen älteren Menschen geht. Er sagte auch merkwürdige Dinge, knüpfte nahtlos an Ereignisse an, die längst vergangen waren, fand sich ausser Haus nur dort zurecht, wo ihm alles vertraut war. Ruth spürte, wie Fritz sich Mühe gab, wie er Dinge sagte, die ganz korrekt tönten, aber gleichwohl nicht ganz in die Situation passten. Und

Fritz wurde unruhiger, laufen tat ihm gut, still sitzen fiel ihm immer schwerer.

Nach schweren Wochen und Monaten, nach Gesprächen mit dem Hausarzt, nach Testen war klar: Fritz wird dement. Man kann nicht einmal sagen, dass es für Ruth ein Schock war. Die Krankheit kam ja auf leisen Sohlen. Schritt für Schritt übernahm Ruth neue Aufgaben und Pflichten, Schritt für Schritt sorgte sie mehr für Fritz. Nie wäre es ihr in den Sinn gekommen, Hilfe anzufordern. Was Ruth zu Beginn noch nicht wusste, wurde ihr mit der Zeit schmerzlich bewusst: Weil die Krankheit fortschreitet, weil immer noch etwas dazukommt, gibt es nie eine Atempause, gibt es nie den Moment, wo man durchatmen kann. Es kommt nie der Moment, wo es überstanden ist, die Belastung hält an, dehnt sich aus, nimmt immer mehr den ganzen Tag in Beschlag, 24 Stunden, endet auch am Wochenende nicht, kennt keine Ferien...

Es dauerte lange, bis Ruth klar wurde, wie sehr sich das Leben verändert hatte. Und bis sie merkte: Das schaffe ich gar nicht, dazu reichen meine Kräfte nicht. Sie wurde müde, der Rücken tat weh, die Knie wollten beim Treppensteigen nicht mehr recht. Und kein Ende abzusehen. Glücklicherweise trifft sie beim Posten

eine freundliche Mitarbeiterin der Kirchgemeinde, die sie von früher kennt. Die beiden Frauen reden, Ruth berichtet. Plötzlich brechen bei ihr die Dämme. Sie sagt, dass sie fast nicht mehr kann.

Die Frau von der Kirchgemeinde reagiert gut. Sie organisiert die Spitex, die fortan regelmässig vorbeikommt. Sie macht Ruth auf die Angehörigensprechstunde der Memory-Klinik aufmerksam, wo Ruth rasch und gut beraten wird. Ruth merkt: Ich bin nicht allein. Und merkt vor allem: Ich muss kein schlechtes Gewissen haben, wenn ichs nicht schaffe, meinen kranken Ehemann allein zu begleiten und zu pflegen.

Als Ruth und Fritz dann die Möglichkeit erhalten, an einer speziellen Ferienwoche teilzunehmen, die von der Hatt-Bucher-Stiftung mitfinanziert wird, ist das Ehepaar fast schon wieder glücklich. In der Ferienwoche gibt es gemeinsame und getrennte Programme. Ruth kann mit anderen pflegenden Angehörigen reden. Fritz, den man jetzt nicht mehr allein lassen kann, bekommt die nötige Begleitung und ist guter Dinge.

Martin Mezger (61) ist Theologe und hat viel Erfahrung im Altersbereich. Er leitet die Hatt-Bucher-Stiftung sowie die focusALTER GmbH, die Organisationen und Einzelpersonen berät.

Wo Sie in schwierigen Situationen Hilfe finden können

2010 ist das Europäische Jahr zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung. Ältere Menschen, die Unterstützung und Hilfe brauchen, können sich an Pro Senectute (die entsprechenden Adressen finden Sie vorne in dieser Zeitlupe), aber auch an die

Kirchgemeinden, die Spitex oder an den Sozialdienst der Gemeinde wenden. Via Sozialberatung lassen sich zudem finanzielle Probleme lösen, sollten solche auftreten: beispielsweise mit Beiträgen von Pro Senectute oder der Hatt-Bucher-Stiftung.