

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Wege zur Hilfe. Teil 1, "Ich schaffs einfach nicht mehr allein"  
**Autor:** Mezger, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723484>

### 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 schaffs einfach nicht mehr allein»

«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.

**M**argrit Odermatt (85) wohnt in einem schmucken kleinen Häuschen am Rand des Dorfes. Seit zehn Jahren ist sie Witwe. Sie ist oft allein, aber das macht ihr nichts aus. Wenn sie in ihrem kleinen Garten zu den Blumen schauen kann, dann ist sie glücklich. Und für Leben im Haus sorgt das Büsi, das ihr sehr viel bedeutet.

Die Tochter von Margrit Odermatt lebt im Welschland und hat dort eine eigene Familie. Der Sohn ist beruflich viel unterwegs, meist im Ausland. Das Verhältnis zu den beiden Kindern ist gut. Sie leben ihr eigenes Leben: Die 85-Jährige findet das ganz in Ordnung.

Nach dem Tod ihres Mannes hat sich Margrit Odermatt mutig den für sie neuen Aufgaben gestellt. Sie hat gelernt, den Bürokratien zu erledigen: also beispielsweise die Rechnungen rechtzeitig zu bezahlen oder die Krankenkassenbeiträge einzufordern. Mit einem Stolz stellt sie fest, dass nie Mahnungen gekommen und dass alle Unterlagen feinsäuberlich in Ordnern abgelegt sind.

Doch seit einiger Zeit ist etwas einfach nicht mehr wie früher... Margrit Odermatt hat lange gebraucht, bis sie die Veränderung in Worte fassen konnte. Nun sagt sie: «Ich bin im Kopf einfach lang-

samer geworden.» Etwas von der früheren Sicherheit ist weg. Aber nicht nur das. Hinter der allgemeinen Unsicherheit, die sich langsam in ihr Leben eingeschlichen hat, verbirgt sich die ganz konkrete Sorge, das Geld könne nicht ausreichen. Was dann?

Gelegentlich geht Margrit Odermatt in die Turngruppe. Sie weiß, dass es wichtig ist, etwas für die eigene Fitness zu tun. Und die anschliessende Kaffeerunde geniesst sie, auch wenn sie sich aus dem Dorfklatsch nicht viel macht.

Eines Tages sitzt sie beim Kaffee neben der Leiterin. Sie fasst sich ein Herz und sagt, dass sie immer unsicherer wird. «Meinen Haushalt erledigen, das geht noch recht gut», sagt sie, «aber den Bürokratien, den schaff ich bald nicht mehr allein.» Die Turnleiterin hört gut zu. Margrit Odermatt tut es gut, sich auszusprechen zu können.

Aber es ist klar, dass es mit Reden allein nicht getan ist. Die 85-Jährige braucht jemanden, der sie begleitet. Den Sohn und die Tochter möchte sie nicht übergehen – aber auch nicht belasten. Margrit Odermatt braucht eine Vertrauensperson. Sie muss die Unterlagen, mit denen sie nicht ganz klarkommt, beiseitelegen und in regelmässigen Ab-

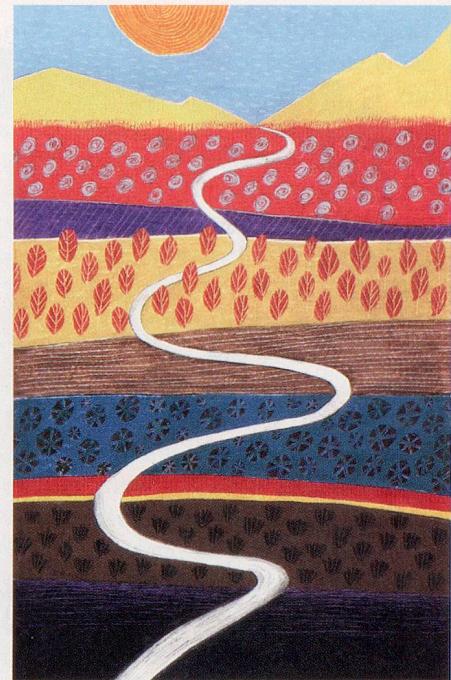


Illustration: Karin Nägeli

ständen mit jemandem besprechen können. Und sie braucht jemanden, der sich auch dann noch um ihre Sachen kümmert, wenn die Unsicherheit zunehmen sollte. Lässt sich eine solche Person finden? Die Turnleiterin ist zuversichtlich. Sie denkt an vertrauenswürdige Personen aus der Umgebung, an Freiwillige von Pro Senectute oder der Kirchengemeinde. Sie macht Frau Odermatt Mut und sagt: «Sie können ganz sicher sein: Es gibt einen Ausweg!»

Margrit Odermatt heißt in Wirklichkeit anders. Aber es gibt sie. Sie ist mir vor Kurzem im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit begegnet. Ich bin überzeugt, dass man von ihr lernen kann. Ihr Beispiel zeigt, dass es wichtig ist, rechtzeitig mit jemandem darüber zu reden, wenn man sich nicht mehr sicher fühlt. Margrit Odermatt hat es gut gemacht. Obwohl das eigentlich nicht ihre Art ist, hat sie sich geöffnet. Dieses Beispiel soll Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Mut machen, in einer ähnlichen Situation auch Hilfe zu suchen.

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

Kirchengemeinden, 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.