

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Altersknigge. Teil 4, Gilt "Ich bin nützlich, also bin ich"?  
**Autor:** Mezger, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725316>

#### **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**

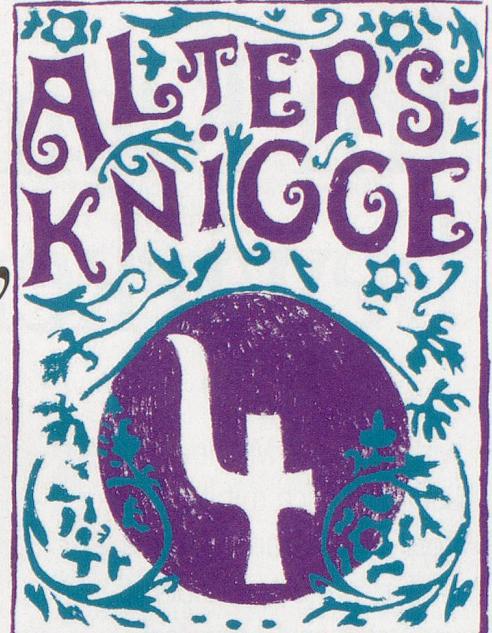
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

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

# Gilt «Ich bin nützlich, also bin ich»?

Das rechte Mass finden: Das gilt auch im Alter. In einer fünfteiligen Serie beschäftigt sich Altersexperte Martin Mezger mit dem «Knigge». Der Begriff ist mit einem Augenzwinkern gemeint: Nicht um neue Zwänge geht es, sondern um Tipps.



immer wieder treffen sich Barbara Schmid, Marianne Hofmann und Irene Meister (Namen geändert) zum Kaffee. Und wenn sie sich treffen, dann dauert das. Sie haben sich viel zu erzählen.

Die drei Frauen wuchsen im gleichen Dorf bei Winterthur auf, gingen miteinander zur Schule. Später trennten sich ihre Wege. Heute sind sie etwas über 70 Jahre alt. Und alle drei wohnen in Zürich. Sie haben sich wieder gefunden und setzen sich gern zu einem Schwatz zusammen. Dabei geht es um den Alltag, aber auch um die kleineren und grösseren Einschränkungen, die sich im Lauf des Älterwerdens einstellen. Gelegentlich kommen sie auch auf grundsätzliche Fragen.

Barbara erzählt, wie sie vor vier Jahren eine regelrechte Krise hatte. Zuerst verstand sie gar nicht, warum es ihr schlecht ging. Körperlich war alles in Ordnung. Dann merkte sie, dass das Gefühl, zum alten Eisen zu gehören, schwer an ihr nagte. Ihre Lebenserfahrung, ihre Kraft: scheinbar zu nichts mehr nütze...

Die Krise hielt an, bis sie sich den inneren Schupf gab und sich als Freiwillige in einem Alters- und Pflegeheim meldete. Dort wurde sie herzlich willkommen geheissen und sorgfältig nach Wünschen und Möglichkeiten gefragt. Nun besucht sie schon seit zwei Jahren regelmässig einen gut neunzigjährigen Mann, der sonst niemanden hat. Und sie hilft bei Veranstaltungen aller Art mit und begleitet die Bewohnerinnen und Bewohner in den Saal. Mittlerweile gehört Barbara zum Heim, kennt viele Mitarbeitende und fühlt sich gut integriert. «Seit ich diesen Schritt getan habe, geht es mir besser», schliesst sie ihren Bericht.

Auch Marianne Hofmann und Irene Meister haben Erfahrungen in der Freiwilligenarbeit. Marianne beteiligt sich am Projekt «Senioren im Klassenzimmer». Ein- oder zweimal pro Woche ist sie bei ihrer Klasse und begleitet Schülerinnen und Schüler. «Ich habe den Eindruck, den Kindern echt etwas geben zu können», sagt sie. Das Engagement ist eine Herausforderung für sie. Sie muss sich fit halten und offen sein für Neues.

Irene ist in einer Kirchgemeinde engagiert: Sie hilft mit bei der Vorbereitung des Altersnachmittags, ist in der Fastenzeit beim Wähenzmittag dabei und begleitet mit der Sozialdiakonischen Mitarbeiterin die monatlichen Carausflüge für Personen, die nicht allein unterwegs sein können. «Heute klappt das prima», berichtet sie, «aber vor einem Jahr hätte ich den Bettel am liebsten hingeschmissen, ich fühlte mich ausgenutzt und musste zu viel Verantwortung übernehmen.» Nach einer gründlichen Aussprache wurde die Freiwilligenarbeit neu organisiert, Irene ist wieder mit ganzem Herzen dabei.

Barbara, Marianne und Irene bleiben nicht beim Erzählen von ihren Engagements stehen. Sie blicken in die Zukunft. «Ein Engagement ist gut», sagt Irene, «aber bis zum Umfallen will ich das nicht machen.» Ihre Freundinnen stimmen zu. Sie wissen: Es geht einerseits ums Wollen – und andererseits ums Können: Die Kräfte werden vielleicht eines Tages zum Problem, sie nehmen ja nicht zu. Aber Barbara fragt: «Und dann? Kommt dann wieder die Krise, gehören wir dann endgültig endgültig zum alten Eisen?» Die drei Frauen spüren, dass sie das Gebrauchtwerden brauchen und dass sie es gleichzeitig kri-

tisch hinterfragen müssen. «Peinlich», sagt Barbara, «wenn man sich zu lange an eine Aufgabe klammert, nicht loslassen kann, den Schlusspunkt nicht findet, wenn einem Aussenstehende nahelegen müssen, es sei Zeit aufzuhören...»

Die Freundinnen sind sich einig, dass es auch darum geht, das Selbstwertgefühl nicht zu verlieren, nur weil man eines Tages keine Aufgabe in der Öffentlichkeit mehr hat. «Auch unsere Lieben brauchen uns noch. Und wir haben das Recht, das Leben einfach zu geniessen», schliesst Marianne das Thema. Irene und Barbara nicken. Das Gespräch gewinnt wieder an Leichtigkeit. Sie berichten noch eine ganze Weile von den Ausflügen, die sie gemacht haben. Sie geniessen es, einander zu haben und miteinander über Gott und die Welt reden zu können.

Und wir können uns merken: So sehr es gut und wichtig ist, sich im Alter zu engagieren – es geht auch darum, mit sich selber darüber ins Reine zu kommen, dass das eigene Leben nicht vom Leistenskönnen und Nützlichsein abhängt.

Martin Mezger (62) ist Theologe und Altersspezialist. Er ist Mitinhaber der focusALTER GmbH und leitet die Geschäfts- und Fachstelle der Hatt-Bucher-Stiftung.

**Wo Sie Hilfe finden können:** Ältere Menschen, die Unterstützung und Hilfe brauchen, können sich an Pro Senectute, aber auch an Kirchgemeinden, Spitex oder 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.