

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 11

Artikel: Altersknigge. Teil 5, Niemand ist eine Insel
Autor: Mezger, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725917>

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: 14.04.2026

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

Niemand ist eine Insel

Menschen finden, Kontakte pflegen: Das ist ganz wichtig, gerade im Alter. In einer fünfteiligen Serie – dies ist der letzte Teil – beschäftigt sich der Altersexperte Martin Mezger mit dem «Knigge». Der Begriff ist mit einem Augenzwinkern gemeint: Nicht um neue Zwänge geht es hier, sondern um Tipps.

Markus Waldvogel (71, Name geändert) hat vor zwei Jahren seine Frau verloren. Er hat lange gebraucht, um sich von diesem Schicksalsschlag zu erholen. Maria – Mareli, wie er sie liebevoll genannt hat – fehlt ihm an allen Ecken und Enden.

Am schwierigsten war für Markus die Sache mit den Menschen. Als Ingenieur war er früher ständig unterwegs und hatte viel mit Leuten zu tun. Aber die Gespräche drehten sich hauptsächlich um Berufliches. Für das Private war stets Maria zuständig gewesen.

Nach dem Tod seiner Frau merkte Markus nur langsam, dass ihm die Kontakte fehlten, dass er mit kaum jemandem sprach. Es wurde ihm bewusst, dass er etwas unternehmen musste. Die erste Idee war, sich mit Leuten seiner ehemaligen Firma zu treffen. Das klappte zwar, aber schnell wurde ihm klar, dass sie sich nur aus Höflichkeit und Respekt zum gemeinsamen Feierabendbier einfanden; er gehörte nicht mehr dazu. Und Kollegen von früher, die in einer ähnlichen Situation waren, fand er keine.

Da flatterte Markus das SAC-Jahresprogramm ins Haus. Seit gut 50 Jahren war er Mitglied des Schweizer Alpen-Clubs: zahlendes Mitglied – an einer Tour hatte er schon seit einer Ewigkeit nicht mehr teilgenommen. Als Gymnasiast war er viel mit der SAC-Jugendorganisation unterwegs gewesen. Seither zog es ihn zwar immer wieder in die Berge, aber am liebsten war er allein unterwegs – in seinem persönlichen Tempo und mit den eigenen Gedanken.

Und jetzt dieses Programm... Ich bin doch kein Herdentier, dachte er. Aber er

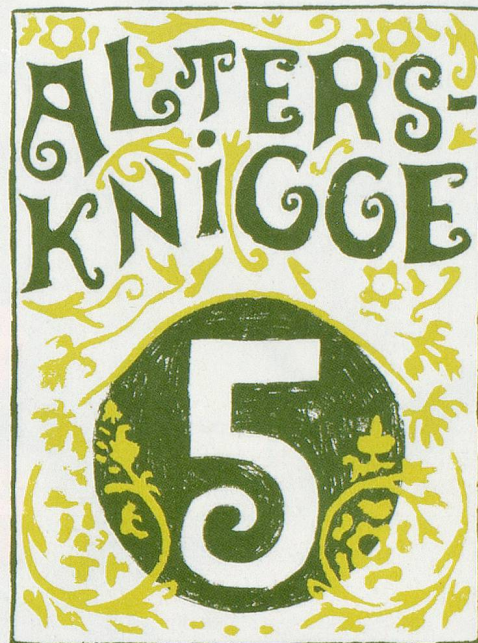
überwand sich und meldete sich zu einer Tagestour der Seniorengruppe an. Auf den Fluebrig sollte es gehen, einen markanten Voralpengipfel zwischen Sihlsee und Wägitalersee, gut 2000 Meter hoch.

Kurz bevor er sich in Studen am Treffpunkt einfand, hatte er ein mulmiges Gefühl. Aber dann ging alles ganz schnell und ganz einfach: Alle begrüßten ihn herzlich mit Handschlag, stellten keine Fragen, sagten sich selbstverständlich Du. Und schon ging es los.

Gut drei Stunden später standen sie nach einem tüchtigen Marsch – immer streng aufwärts – und einer hübschen Kraxelei am Gipfelaufbau oben auf dem Diethelm, der höchsten Erhebung des Fluebrigs. Sie genossen gemeinsam die grandiose Aussicht.

Das Eis war gebrochen. Markus spürte, dass er gern mit dieser Gruppe unterwegs war. Mit der einen und anderen Person konnte man ein Wort wechseln. Man konnte sich aber auch ganz auf den Weg konzentrieren und für sich sein. Und es waren alles währschafte Personen: senkrecht Gebohrte, wie Markus für sich dachte.

Seit der Fluebrig-Tour ist Markus immer wieder mit den Seniorinnen und Senioren seiner SAC-Sektion aufgebrochen. Gelegentlich war er etwas überfordert, gelegentlich unterfordert, aber immer war es gut mit der Gruppe. Markus genoss es zu scherzen, zu plaudern und beim abendlichen Umtrunk von früheren Heldentaten zu berichten. Mit zwei, drei Personen, die regelmässig mitkamen, ergab sich mit der Zeit eine grössere Vertrautheit, die auch persönliche Sätze möglich machte.



Im Rückblick ist Markus fast etwas stolz auf sich. Er hat sich nicht ins Schneckenhaus zurückgezogen, sondern einen wichtigen Schritt gemacht, der ihm zuerst nicht leichtgefallen ist. Er ist sich sicher, dass er immer und immer wieder mit seiner Gruppe aufbrechen wird – solange er körperlich mag. Auf die Begegnung mit ein paar speziellen Kolleginnen und Kollegen freut er sich jeweils richtig. Gelegentlich kommt ihm ein Buch von Johannes Mario Simmel in den Sinn, das er früher einmal gelesen hat: «Niemand ist eine Insel». Er weiss nicht, ob der Titel wirklich zu seiner Suche nach Kontakten passt. Egal, das Leben hat ihn wieder. Er ist sicher, dass Mareli das so gewollt hätte.

Und wir halten fest: Kontakte aller Art sind wichtig, gerade auf dem Weg des Älterwerdens. Solche Kontakte sind aber nicht selbstverständlich: Man muss selbst etwas dafür tun. Und man kann etwas dafür tun. Begegnungen sind überall möglich. Man muss dafür nicht auf Berge steigen. Fassen Sie sich ein Herz, es ist nie zu spät.

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.