

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 1-2

Artikel: Altersknigge. Teil 1, Die besten Mittel gegen Einsamkeit
Autor: Mezger, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721273>

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: 25.02.2026

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

Die besten Mittel gegen Einsamkeit

Attraktiv für die anderen bleiben: eine lebenslange Aufgabe. In einer fünfteiligen Serie beschäftigt sich Altersexperte Martin Mezger mit dem «Knigge». Dieser Begriff ist mit einem Augenzwinkern gemeint. Nicht um neue Zwänge geht es, sondern um kleine Tipps.



Illustration: Tina Good

Der erste Teil beschäftigt sich mit Margrit Sauter (Name geändert). Berichtet wird mit kritischem Unterton – nicht, um sie schlechtzumachen, sondern um an ihrem Beispiel etwas aufzuzeigen, was gar nicht so selten ist.

Margrit Sauter (85) lebt in der eigenen Wohnung, ist aber ziemlich schwer pflegebedürftig. Mit allem, was den Haushalt und die Körperpflege betrifft, tut sie sich schwer. Die Spitex kommt zweimal am Tag vorbei. Ausserhalb des Hauses ist die 85-Jährige auf den Rollstuhl angewiesen. Und auf jemanden, der schiebt.

Es ist noch nicht sehr lange her, da war sie der Mittelpunkt eines lebhaften Damenkreises, der sich in Cafés und im Quartieraltersheim traf. Sie liebte es, die anderen mit ihren Geschichten zu unterhalten. Von ihren Ansichten war sie voll und ganz überzeugt: Wenn ihr widersprochen wurde, war sie schnell beleidigt. Es war ihr wichtig, bewundert zu werden. Es war «ihr Kränzchen»: Sie hielt fast ein wenig Hof.

Margrit Sauter achtete wenig auf ihre Gesundheit. Süssigkeiten liebte sie über alles. Körperliche Übungen waren ihr ein Graus. Lieber mied sie die Waage, als etwas gegen ihr stetig wachsendes Übergewicht zu tun. Und so kam es, wie es kommen musste: Die gesundheitlichen Probleme häuften sich, das Gehen fiel immer schwerer. Die Kaffeekränzchen wurden seltener, die bewundernde Damenrunde war nicht mehr zu schaffen.

Das bekam Margrit Sauter schlecht: Sie wurde übelläunig. Richtig übelläunig. Nicht nur in der ersten Zeit nach ihrem gesundheitlichen Einbruch, was man gut hätte verstehen können. Nein,

sie richtete sich in ihrer Übellaunigkeit geradezu ein. Sie haderte mit dem Herrgott, mit dem Schicksal, mit jedermann.

Konkret hiess das: Gingen am Morgen die Pflegefachfrauen von der Spitex bei Margrit Sauter vorbei und wünschten ihr herzlich einen guten Morgen, bekamen sie kein Grüezi zu hören, sondern wurden mit einem Schwall von Klagen empfangen. Lange gingen die Spitex-Mitarbeitenden freundlich auf diese ein. Sie begriffen gut, wie es der 85-Jährigen zumute war. Sie gestanden ihr die Klagen zu. Die Pflegenden waren einführend, fragten nach, gaben Tipps und Ratschläge, versuchten sie aufzumuntern, zeigten ihr Positives... Kurz: Sie waren mit Fachkompetenz und Herzblut bei der Sache und nahmen Margrit Sauter als Person wahr, die Unterstützung in einem schwierigen Übergangsmoment ihres Lebens braucht.

Aber irgendwann brach etwas zwischen den Pflegenden und Margrit Sauter: Die Pflegenden spürten, dass sich diese auf nichts einliess, dass sie klagen und schimpfen wollte, dass sie – die Pflegenden – für alles herhalten mussten, was die alte Dame schwierig dünkte. Mit der Zeit gingen die Spitex-Frauen nicht mehr gern zu Margrit Sauter. Sie wussten: Ich muss nur die Türe öffnen, dann trifft mich ein hässlicher Schwall.

Nicht dass Margrit Sauter nicht mehr zurechnungsfähig gewesen wäre: Keine Demenz und keine psychiatrische Diagnose konnten als Erklärung für ihr Verhalten herhalten. Es war viel einfacher: Margrit Sauter hatte sich aufgegeben, liess sich gehen, beschäftigte sich nur noch mit sich selbst und dem, was sie als ihr

«Elend» ansah. Wie sie auf andere wirkte, war ihr gleich. So verlor sie das, was man «soziale Attraktivität» nennen könnte.

Gewiss, ein extremer «Fall». Aber nicht wirklich ein seltener (übrigens auch unter jüngeren Menschen nicht). Wer aus Krankheitsgründen nicht anders kann, als sein Elend herauszuschreien, ist natürlich entschuldigt und hat Verständnis zugut. Wer jedoch anders könnte, sich aber keinerlei Mühe gibt, muss sich nicht wundern, wenn ihn andere nicht mehr attraktiv finden und deshalb meiden. So sind bei Margrit Sauter zuerst die Freundinnen ausgeblieben, dann die Familienmitglieder. Die Spitex-Frauen blieben ihr treu: Sie taten – und tun – fachkompetent ihre Pflicht. Aber das Herzblut will nicht mehr richtig fließen.

Und in unseren «Knigge Alter» tragen wir ein: Auch wenn man Schwieriges erlebt, bleibt ein Stück Selbstverantwortung. Auch wenn das Leben mühsam ist, tut man gut daran, sich etwas anzustrengen und für andere attraktiv zu bleiben. Wer sich selbst aufgibt, wird einsam.

Martin Mezger (61) 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 (die entsprechenden Adressen finden Sie vorne in dieser Zeilupe), 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.