

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Im Alter allein, Teil 4 : immer zusammen und irgendwie doch allein...  
**Autor:** Mezger, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725220>

#### 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:** 29.01.2026

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



Illustration: Simone Torelli

# Immer zusammen und irgendwie doch allein ...

Viele ältere und alte Menschen kennen das Alleinsein. Sie kommen in der Regel ganz gut damit zurecht, wissen aber auch, dass aus dem Alleinsein schnell Einsamkeit werden kann – und dass Einsamkeit wehtut.

Nicole Diener (79, Namen geändert) ist oft mit Ehemann Armin (83) unterwegs. Beide haben ein SBB-Generalabonnement und lieben es, Zug zu fahren. «Du hast es gut», sagen Kolleginnen von Nicole, die alleinstehend sind. «Du hast es gut, ihr könnt zusammen fahren, könnt reden miteinander.» Wenn ihr wüsstet, denkt Nicole dann.

Sie fühlt sich oft allein. Und zwar, denkt sie, gerade weil ich fast immer mit meinem Mann zusammen bin. Wäre er nicht da, wäre die Situation wenigstens klar. Oder ich könnte vermehrt Kontakt zu anderen Personen haben. Aber so, denkt sie manchmal bitter, aber so? Wir verbringen die Tage zu zweit. Alle Tage. Aber zwischen uns lebt wenig. Wir sind seit Jahrzehnten miteinander vertraut, kennen uns in- und auswendig, kennen die Vorlieben, die Mödli voneinander. Aber mit dem, was mich wirklich beschäftigt, bin ich allein, denkt Nicole, unsere Seelen berühren sich nicht mehr. Sie hat den Eindruck, die Sache, die sie umtreibt, mit diesem Satz auf den Punkt zu bringen: Unsere Seelen berühren sich nicht mehr.

Ob es Armin gleich geht? Hie und da stellt sie sich die Frage. Sie sollte ihn in einem ruhigen Moment direkt fragen, sie weiß es. Aber irgendwie schafft sie es nicht. Armin ist ein lieber Mensch, da ist sie sich ganz sicher. Aber er ist so stumm geworden. Zumindest erlebt sie ihn so.

Oder bin ich es, die sich verändert hat, fragt sie sich. Bin ich anspruchsvoller ge-

worden, ungeduldiger? Sie fühlt sich unzufrieden. Sie erhofft noch manches vom Leben und spürt, wie die Zeit verrinnt. Sie erwartet viel von ihrem Mann, das erkennt sie: viel, das er ihr so nicht (mehr) geben kann, obwohl er aufmerksam an ihrer Seite ist wie eh und je. Vermutlich leiden beide, je auf eigene Weise.

Früher, da war es anders, denkt Nicole. Sie haben zusammen ein Geschäft aufgebaut. Er war als Sanitäristallateur tätig,

zialisiert ist. So findet sie eine kluge Gesprächspartnerin. Soll sie, kann sie etwas verändern in ihrem Leben? Einen grossen Schritt tun? Oder kleine Schritte? Darum drehen sich die Gespräche.

Es tut Nicole gut, mit jemandem reden zu können, der sie versteht, der geduldig auf sie eingeht. Wirklich reden, nicht nur Allgemeinplätze hin- und herschieben... Sie geht gerne zur Beraterin. Aber will sie wirklich etwas Grundlegendes verändern

## «Das Pendel muss schwingen zwischen Einsamkeit und Gemeinschaft.»

Anne Morrow Lindbergh («Muscheln in meiner Hand», 1955)

war tüchtig. Sie hat das Haushalt- und Eisenwarengeschäft geführt, das zum Betrieb gehörte. Meine Quincaillerie, denkt sie mit Wehmut und benutzt das Wort ihrer welschen Mutter. Sie hatten nie viel Zeit für lange und tiefe Gespräche. Aber sie haben sich verstanden. Wirklich verstanden. Da ist sich Nicole sicher. Häufig ging es um das Geschäft. Aber das war in Ordnung so. Sie haben sich gegenseitig in die Hand gearbeitet. Das konnten sie gut. Erst nach der Geschäftsaufgabe kam dieses Schweigen auf zwischen ihnen.

Ich muss mit jemandem darüber reden, der das versteht, denkt Nicole. Mit einer Freundin gehts aber irgendwie nicht. Sie nimmt darum allen Mut zusammen und spricht die Pastoralassistentin der Kirchengemeinde an, die auf Lebensfragen spe-

in ihrem Leben? Sie überlegt es sich lange. Nein, entscheidet sie, ich gehe den Weg mit Armin zu Ende. In guten und in schlechten Tagen. Ist das nur ein fauler Kompromiss? Nicole erkennt im Lauf der kritischen Monate, dass dem nicht so ist. Sie lernt, Ja zu sagen dazu, dass nicht alles im Leben «null auf null» aufgeht.

Drei Dinge bleiben ihr vor allem: nicht hadern, zu sich selbst Sorge tragen, Kontakte zu anderen pflegen. Das ist nicht die grosse Lösung... Nicole weiß es. Aber sie wird Schritt um Schritt wieder zufriedener. Mit sich und der Welt und nicht zuletzt mit ihrem stillen Armin.

Martin Mezger (64) ist Theologe und Altersspezialist. Er ist Mitinhaber der focusALTER GmbH und leitet die Geschäfts- und Fachstelle der Hatt-Bucher-Stiftung.

**Im Alter allein** Einladungen an die Adresse von älteren Menschen gibt es viele: Pro Senectute, Kirchengemeinden und Organisationen aller Art bieten Zusammenkünfte an, laden zu Veranstaltungen, Kursen, Gesprächen und Gemeinschaftsunternehmungen ein und bieten Besuchsdienste an.

→ Wer eine spezifische psychologische Beratung sucht, kann sich an die Beratungsstelle «Leben im Alter» der Universität Zürich wenden: Frau Dr. phil. Bettina Ugolini, Telefon 044 635 34 23, [bettina.ugolini@zfg.uzh.ch](mailto:bettina.ugolini@zfg.uzh.ch)