

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Im Alter allein, Teil 1 : da sitze ich nun nach all den Jahren...  
**Autor:** Mezger, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722102>

#### 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:** 05.02.2026

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

# Da sitze ich nun nach all den Jahren . . .

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



Illustration: Simone Torelli

S pät erst im Leben hat Lydia (89) das Alleinsein kennengelernt. Vielleicht hat es sich ihr auch schon früher gezeigt, denkt sie ganz für sich, aber nur in kurzen Momenten, als dunkle Folie hinter dem stets prall gefüllten Alltag. Da war immer so vieles, was angepackt und erledigt sein wollte... Aber jetzt sitzt Lydia da und ist allein.

Es ist noch nicht zehn Uhr morgens. Draussen ist alles wintergrau. Die kleine Alterswohnung lässt sich mit einem Blick erfassen. Alles, was gemacht werden muss, ist gemacht. Es ist halb dunkel im Raum, Lydia hat das Licht nicht angezündet. Wozu auch? Sie sitzt da, auf dem Sofa, und fühlt sich sehr allein. Sie kann es fast nicht glauben: sie – allein?

**Im Alter allein** Wer allein ist, kann sich gut oder schlecht dabei fühlen – oder zwischen positiven und negativen Gefühlen hin- und hergerissen sein. Was, wenn man allein ist und nicht allein sein möchte? Was, wenn aus dem Alleinsein gar Einsamkeit wird? Patentrezepte gibt es nicht. Was einem hilft, was einem guttut, kann man aber relativ leicht selbst herausfinden. Mit einem ersten Schritt ...

→ Einladungen an die Adresse von älteren Menschen gibt es zuhauf: Pro Senectute, Kirchengemeinden und Organisationen aller Art bieten Zusammenkünfte an, laden zu Veranstaltungen, Kursen und Gemeinschaftsunternehmungen ein und bieten Besuchsdienste an. Und neuerdings kann man sich auch via Internet zusammenfinden.

→ Den ersten Schritt, den muss man selbst tun. Dazu braucht es vielleicht einen kleinen inneren Schubs – oder viel Mut – oder jemanden, der einen sanft, aber bestimmt am Arm nimmt... So oder so: Kommen Sie aus dem Schneckenhaus heraus, wenn es Ihnen darin nicht mehr wohl ist.

→ Aber es gibt in dieser Sache kein Müsken: Man darf sich auch zurückziehen, wenn man so Zufriedenheit findet. Es gibt keine Verpflichtung zur Gemeinschaft.

Lydias Gedanken machen sich selbstständig, überfliegen ihr Leben, wirbeln die Dinge durcheinander. Da gabs immer wahnsinnig viel zu tun, da waren immer so viele Menschen, die Familie, vier Kinder, Geldsorgen, nachher die alten Eltern, dann die Krankheit des Mannes, der Abschied von ihm, später der Neuanfang in der Alterswohnung, die ungewohnte Verantwortung fürs Geld und tausend amtliche Sachen, Sorgen und Ängste um die längst erwachsenen Kinder, die Tage mit den Enkelinnen und Enkeln, die Engagements in der Kirchgemeinde, in der Nachbarschaft, überall war eine helfende Hand gefragt, ein Rat, ein Telefongespräch, die Begleitung zum Doktor, ein aufmunterndes Wort, eines reihte sich immer an das andere, alles ging rasend schnell... Für Lydia war es stets selbstverständlich, für andere da zu sein. Und jetzt sitzt sie da.

Wie sehr sie das Tätigsein, das Gebräuchtwerden für sich selbst gebraucht hat, ist ihr erst in letzter Zeit bewusst geworden. Da sitze ich nun, denkt sie, mag mich nicht mehr dauernd engagieren, habe kaum mehr Aufgaben, für die meine Kräfte noch reichen, und jetzt bin ich allein.

Sie stellt es einfach fest. So ganz sicher ist sich Lydia nicht, ob das ein schlechter Zustand ist. Einfach ein ganz ungewöhnlicher – das auf jeden Fall. Etwas in ihr drin sagt ihr, dass es auch gut ist, einfach hier zu sitzen nach all dem Krampf. Soll sie sich wünschen, dass jetzt die Tür aufgeht und jemand sie besuchen kommt? Sie weiß es nicht. Oder halt, eigentlich weiß sie es, gesteht es sich aber nicht gern ein: Sie sehnt sich gar nicht unbedingt nach Besuch, schon gar nicht nach jemandem, der etwas von ihr will.

Vielleicht ist es das Echo, das ihr fehlt. Wenn sie ehrlich ist mit sich selbst, muss sie sich eingestehen: Das Echo fehlt mir, niemand ist da, der sie lobt, niemand, der sie braucht, niemand, der ihr Engagement anerkennt – nicht einmal mehr

*«Jeder steht allein  
auf dem Herzen der Erde,  
durchdrungen  
von einem Strahl Sonne:  
Und plötzlich ist es Abend.»*

Salvatore Quasimodo, Lyriker, Nobelpreisträger (1959)

das vertraute, bittersüße Gefühl, dass sie sich wieder mächtig ins Zeug gelegt hat und dass wieder niemand gesehen hat, was sie leistet...

Lydia ahnt: Dass sie jetzt dasitzt, geschieht nicht, weil sie es irgendwie verpasst hat, sich ein weiteres Altersengagement zu sichern oder beim Besuchsdienst um Besuche zu bitten oder sich zu einem Kurs anzumelden oder die Kinder und deren Familien dazuzubringen, sie häufiger zu besuchen. Sie sitzt jetzt da, weil das Alleinsein irgendwie dazugehört, weil sie nun diesem Aspekt des Lebens begegnet. Sie denkt: Mit dem Alleinsein muss ich mich jetzt auseinandersetzen. Das will ich lernen: in einer guten Weise allein zu sein. Dieser Gedanke tröstet sie etwas.

Lydia schreckt auf, das Telefon klingelt, keine Zeit mehr, weiter zu sinnieren. Aber bevor sie den Hörer abhebt, nimmt sie sich vor, diesen letzten Gedanken nicht so schnell wieder loszulassen.

Martin Mezger (63) ist Theologe und Altersspezialist. Er ist Mitinhaber der focusALTER GmbH und leitet die Geschäfts- und Fachstelle der Hatt-Bucher-Stiftung.