Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 4

Artikel: Im Alter allein, Teil 2 : ich gehe meine eigenen Wege
Autor: Mezger, Martin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723672

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: 13.12.2025

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

Im Alter allein, Teil 2

Ich gehe meine eigenen Wege

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

Walter Blumer (87) ist viel allein. Aber er denkt kaum je darüber nach. Es ist, wie es ist, würde er sagen. Er hat sich daran gewöhnt, seine Tage weitgehend ohne Gesellschaft zu verbringen. Einmal hat er einen Jäger davon erzählen hören, wie bei Wildtieren die alten Böcke zu Einzelgängern werden. Er weiss nicht mehr, ob von Hirschen oder Steinböcken die Rede war. Aber hie und da denkt er, dass das ganz gut auf ihn passe.

Vor dreissig Jahren hat Walter eine schwierige Zeit erlebt, einen tiefen Einschnitt in sein Leben: Sein Sohn, der schon immer «schwierig» war, geriet auf die schiefe Bahn, wollte immer mehr Geld von den Eltern. Die Geschehnisse, die sich über Jahre hinwegzogen, zermürbten alle. Seine Frau gab den Forderungen immer wieder nach, plünderte das Familienkonto. Walter war für einen harten Schnitt, konnte sich aber nicht durchsetzen. Schliesslich waren die negativen Kräfte zu gross, die Ehe hielt nicht stand, Walter und seine Frau gingen auseinander, der Kontakt zum Sohn brach ab, die Ersparnisse waren weg.

Seither geht Walter allein durchs Leben. Es fällt ihm schwer, sich anderen Menschen zu öffnen. Nicht, dass er die Geselligkeit nicht lieben würde. Wenn er sich gelegentlich an einen Stammtisch setzt, ist ihm wohl. Und er ist – seiner Sprüche wegen – auch wohlgelitten. Aber viel Nähe entsteht so nicht.

Am Stammtisch sieht Walter, wie andere alleinstehende Männer trinken, viel zu viel trinken. In diese Falle ist er nicht geraten. Was ihn gerettet hat, sind seine Liebe zur Natur und seine ausgedehnten Wanderungen. Früher war er gerne in den Voralpen unterwegs. Er liebte anspruchsvolle Alpinwanderungen, auf den Drusberg beispielsweise oder auf den Zindlenspitz. Später, als die Kräfte nachliessen, folgten die Hügel des Zürcher Oberlandes, das Schnebelhorn, die Höchhand und das Hörnli. Jetzt ist es vor allem der Zürcher Hausberg, der Uetliberg, der ihm fast täglich «Auslauf» ermöglicht, wie er sagt. Hier kennt er alle Wege und viele versteckte Pfade.

Wenn er gehen kann, wenn er draussen ist in der Natur, fühlt sich das Alleinsein ganz anders an, als wenn er zu Hause in der Stube sitzen würde. Würde man ihn fragen, würde er sagen: Das ist mein Geheimnis. Wenn ich «ausziehen» kann, wenn ich im Wald bin, wenn ich das Wetter spüre, wenn der Horizont weit ist, dann bin ich ganz bei mir. Und das reicht.

Das reicht meistens. Weil es aber nicht immer reicht, geht Walter zweimal pro Woche ins nahe Altersheim zum Mittagessen. Dort sitzt er nicht allein an einem Gästetisch, sondern er hat sich einen Stammplatz an einem Bewohnertisch ergattert. Er sitzt mit drei älteren Damen zusammen, die ihn als charmanten Mann, aber auch etwas «schrägen Vogel» erleben, der Leben an ihren Tisch bringt. Und der eine andere Art von Altwerden verkörpert – weniger beheimatet und geschützt, als das im Heim der Fall ist. Manchmal tut er ihnen leid: so allein unterwegs, diese strengen Wanderungen … Doch auch ein Hauch von Bewunderung für den tapferen Einzelgänger ist immer vorhanden.

> *«Das Geheimnis eines schönen Alters ist der würdige Umgang mit der Einsamkeit.»*
>
> Gabriel García Márquez, Schriftsteller und Nobelpreisträger (1982)

Und er? Er denkt: Wenn es mir nur vergönnt ist, noch lange so gesund zu bleiben, dass ich nach draussen kann. Selbst wenn ich eines Tages den Uetli gegen den Park im Quartier tauschen muss.

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

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, Kirchgemeinden 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 Müssen: Man darf sich auch zurückziehen, wenn man so Zufriedenheit findet. Es gibt keine Verpflichtung zur Gemeinschaft.