

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Im Alter allein, Teil 3 : mit neuen Plänen lässt es sich gut leben  
**Autor:** Mezger, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724574>

### **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:** 23.02.2026

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



# Mit neuen Plänen lässt es sich gut leben

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.



Wenn Gertrud Hofstetter (72, Name geändert) auf die letzten Jahre zurückblickt, hat sie den Eindruck, durch einen langen Tunnel gegangen und danach wieder ans Licht gekommen zu sein. Vor dreieinhalb Jahren ist Karl, ihr Ehemann, gestorben. Ganz plötzlich. Dabei hatten sie noch so viel vor miteinander.

Nachdem die Kinder aus dem Haus waren, hatten sich Gertrud und Karl Hofstetter nochmals stark beruflich engagiert. Die Pläne konnten warten. Als es dann so weit war und die nachberufliche Zeit begann, mussten sie sich zuerst erholen. Nur langsam begannen sie damit, ihre vertagten Wünsche zu realisieren: eine tolle Woche in Barcelona, eine Donaukreuzfahrt von Passau über Wien nach Budapest, ein verlängertes Weekend gemeinsam mit Freunden in Paris... Aber gemessen an den Plänen, die sie vor der Pensionierung geschmiedet hatten, war es noch wenig.

Und dann auf einmal... Auf einmal war Gertrud allein. Karl erlitt einen tödlichen Herzinfarkt. Und der Tunnel begann. Sie funktionierte. Bewältigte den Abschied. Bewältigte Tag für Tag. Erklärte allen, sie komme zurecht. Als rundherum der Alltag wieder eingekehrt war, fiel sie in ein Loch. Sie funktionierte weiter, liess sich kaum etwas anmerken, ging täglich mit dem Hund nach draussen, wollte den eigenen Kindern nicht zur Last fallen. Und so vergingen zwei Jahre. Irgendwie. Rückblickend kann Gertrud kaum mehr sagen, wie sie ihre Alltage überlebt hat.

Doch allmählich kehrte Gertrud ins Leben zurück. Sie wusste selbst nicht wie. Sie war durch den Tunnel hindurch, sah

die Sonne wieder, das helle Laub der Buchen, das Leuchten eines Frühlingstages. Gertrud ging wieder in die Stadt. Da war ein riesiger Nachholbedarf. Gertrud liess es sich gut gehen, ging regelmässig zum Coiffeur, gönnte sich dann und wann einen Kaffee an einem schönen Ort. Am liebsten setzte sie sich in den Zug, liess sich durch die Landschaft tragen, sog in sich hinein, was sie sah, ganz allein. Langsam kehrte die Kraft zurück.

*«Hoffnung ist dieses Federding, das in der Seele sitzt, Weisen ohne Worte singt und niemals aufhört, niemals.»*

Emily Dickinson, amerikanische Lyrikerin (1830–1886)

Und jetzt? Sie stellte sich die Frage immer öfter. Was für ein Leben wollte sie führen? Wie die nächsten Jahre planen? Eines wusste sie mit Sicherheit, auch wenn es ihr eigentlich gar nicht drum war: Ich muss wieder in Kontakt mit Menschen kommen.

Schnell wurde Gertrud klar, dass es für Seniorinnen, wie sie jetzt eine war, viele Angebote gibt. Da war die Kirchgemeinde, die sie einlud. Pro Senectute, die ihr Programme schickte. Die Stadt, die sich mit soziokulturellen Angeboten um ältere Menschen kümmerte. Aber Gertrud war das ein Graus. Die wohlmeinenden Organisationen. Die forcierte Heiterkeit zur Bewältigung der Einsamkeit. Das Ghettohafte von Seniorenanlässen... Nein, nein, das wollte sie nicht, dafür fühlte sie sich denn doch noch zu jung, das konnte sie nicht. Sie fragte sich zwar selbstkritisch: Was für einen Dünkel hege ich hier? Aber sie ging gleichwohl nicht hin.

Und doch wollte sie Menschen finden – über die Familie und die alten Freunde

hinaus. Endlich stiess sie auf etwas, das ihr anders schien als das Übliche: das Angebot einer Tanzschule. Schon auch für ältere Personen. Aber doch mit einem ganz frischen Gesicht. «Tanzen als wahres Lebenselixier», hiess es da, «bewegen Sie sich in der Gruppe zu wundervoller Musik, es macht ganz einfach Spass und tut gut, etwas für Körper und Seele.»

Gertrud ging hin und war von Anfang an begeistert. Da war kein steriles Kirch-

gemeindehaus, sondern eine trendige Tanzschule, da waren aufgestellte Leute, die herkamen, um zu tanzen, nicht um zu klönen, da war eine rassige Tanzlehrerin, die Gertrud unkompliziert in die Gruppe einführte, da war nach dem Tanzen ein fröhliches Zusammensein bei einem Getränk, da waren aufgestellte Menschen, aber keine Verpflichtung, kein Mief.

Gertrud fand damit Schritt für Schritt in ein neues Leben hinein: häufig still und heiter ganz für sich, dann und wann mit der Familie und mit Freunden von früher – und jede Woche dieser Nachmittage, auf den sie sich so freute, diese guten Stunden bei Tanz und Musik und mit einer Reihe von feinen Menschen, mit denen sich auch ab und an gute Gespräche und wirklich persönliche Begegnungen ergaben.

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