

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Das Alter braucht neue Leitbilder"  
**Autor:** Witzig, Heidi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078655>

### **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:** 05.04.2026

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

# «Das Alter braucht neue Leitbilder»

## Was zeichnet die heutigen alten Frauen aus?

Die historische Situation ist einmalig: Zum einen erlebt eine Frau nach der Pensionierung mehrere Phasen – vom AHV-Teenager über das mittlere und hohe Alter bis schliesslich hin zum fragilen Alter. Zum anderen wird die erste Generation von aktiven Feministinnen pensioniert – Frauen aus den 68ern, die den Aufbruch gewagt und ihr Leben in die eigenen Hände genommen haben. Diese wollen auch ihr Alter selbstbestimmt leben. Sie spielen, wie bereits zur Zeit der Frauenbewegung, die Rolle von Pionierinnen.

## Welches sind die Aufgaben dieser Pionierinnen?

Absolut entscheidend – und das gilt für jede Aufbruchbewegung – sind neue Leitbilder. Man muss wegkommen von Vorstellungen wie zum Beispiel «Jung sein ist gut, und alt ist pfui». Es kann nicht das Ziel eines langen Lebens sein, möglichst jugendfrisch und faltenlos zu bleiben. Alte Frauen müssen sich an neuen Leitbildern orientieren können – zum Beispiel: «Das Alter ist die Zeit der Reife.» Das Alter ist eine Herausforderung, die nur ein alter, reifer Mensch aushält. Es ist anspruchsvoll, und es bringt neue Aufgaben mit sich.

**Welche?** Versöhnung zum Beispiel ist ein wichtiger Schritt in diesem Reifeprozess: Dass man sich seiner Vergangenheit stellt und mit ihr Frieden schliesst; eigene Fehler zugibt und akzeptiert, dass einem Leid angetan wurde; zulässt, dass Bitterkeit über begangenes und erlebtes Unrecht zum Leben gehört. Im Alter kommt es immer zu einer Lebensbilanz – bei den einen früher, bei anderen später. Die einen erleben sie als Lebenskrise, andere bewältigen sie Schritt für Schritt. Dabei wird auch die Frage nach sich selber vordringlich: Wer bin ich? Was will ich? Wo brennt mein inneres Feuer?

**Ältere Frauen sagen oft, sie würden in der Öffentlichkeit nicht mehr wahrgenommen, und Singles leiden, wenn sie unter Paaren sind ...** Natürlich pfeifen Männer nicht mehr hinter alten Frauen her. Das kann aber auch eine wohltuende Befreiung sein. Ob und wie man in der Öffentlich-



Heidi Witzig (72), Dr. phil., ist als freischaffende Historikerin Spezialistin für Frauen- und Alltagsgeschichte. Zu diesen Themen ist sie auch als Referentin und Kursleiterin tätig. Als Mitautorin schrieb sie das Grundlagenwerk «Frauengeschichte(n). Dokumente aus zwei Jahrhunderten zur Situation der Frauen in der Schweiz». Heidi Witzig ist verwitwet, hat eine Tochter und bald zwei Enkelkinder und wohnt in Winterthur.

→ «Frauengeschichte(n). Dokumente aus zwei Jahrhunderten zur Situation der Frauen in der Schweiz», Limmat Verlag, Zürich 2001 (4. Auflage, neu ergänzt), 600 Seiten, ca. CHF 40.–.

→ «Wie kluge Frauen alt werden. Was sie tun und was sie lassen», Xanthippe Verlag, Zürich 2012, 320 Seiten, ca. CHF ca. 21.–.

Heidi Witzig, Wiesenstrasse 53, 8400 Winterthur, Mail [heidi.witzig@bluewin.ch](mailto:heidi.witzig@bluewin.ch)

keit wahrgenommen wird, ist individuell und hängt weitgehend von der eigenen Persönlichkeit ab. Und wer sich unter Paaren ständig als fünftes Rad am Wagen fühlt und sich darüber beschwert, macht das Zusammensein sich und den anderen schwer – wenn ich zum Beispiel an Silvester um Mitternacht zu jammern anfangen, weil ich niemanden zum Küssen habe.

## Wie kann man solchem Verhalten vorbeugen?

Wenigstens zum Teil kann man sein Schicksal in die eigenen Hände nehmen, indem man gedanklich solche Situationen vorwegnimmt und sich grundsätzlich bemüht, ein liebenswürdiger Mensch zu sein, freundlich mit sich und anderen durch den Rest des Lebens zu gehen. Das heisst auch,

dass man gut zu sich selber schaut und die Verantwortung für sich selber, für sein Wohlergehen und sein Handeln übernimmt. Die neuen alten Frauen, die den Wertewandel in den Sechziger- und Siebzigerjahren miterlebt haben, wollen auch im Alter über sich selber bestimmen.

## Welche Risiken und Grenzen erleben autonome Frauen im höheren Alter?

Unabhängigen, autonomen Frauen fällt es unglaublich schwer, Hilfe anzunehmen – auch wenn sie selber ihr Leben lang hilfsbereite Menschen waren. Es stellen sich hier grundsätzliche Fragen, und die Antworten stehen noch aus: Was heisst Autonomie, wenn man hilfsbedürftig wird? Schliessen sich Autonomie und körperliche Gebrechlichkeit aus? Um zurückzukommen auf das Leitbild, wonach das Alter die Zeit der Reife ist: Was bedeutet Reife im Spannungsbogen zwischen Autonomie und Abhängigkeit?

**Einsamkeit im Alter – wie gehen die neuen alten Frauen damit um?** Einsamkeit gehört nicht zur Bilanz des Lebens, sondern zur Bilanz des langen Lebens. Irgendwann wird der Kreis enger, Freundinnen und Freunde sterben, die Jungen sind vielleicht weggezogen, selber ist man nicht mehr mobil. Einsamkeit ist deprimierend und macht das hohe Alter schwierig. Diese Einsamkeit ist nicht selber verschuldet. Hier ist auch die Politik gefragt: Pflege und Betreuung gehören zusammen. Es braucht ein Netz, das hochaltrige, alleinstehende Menschen – in der Mehrzahl sind es Frauen – auffängt.

## Kann Einsamkeit auch selber verschuldet sein?

Das Alter ist das Resultat eines gelebten Lebens. Man kann nicht missmutig und jammern durch den Alltag gegangen sein und schliesslich erwarten, dass sich ein Kreis von Freundinnen und Familienmitglieder um einen kümmern wird. Wer immer nur das Negative sieht – die Tochter hat nicht telefoniert, die Nachbarin nicht gegrüsst, der Nachbar den Rollator mit Absicht vor die Zimmertür gestellt –, hat die Konsequenzen für seine Haltung zu tragen.