

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1992-1993)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Der erste Schritt  
**Autor:** Lossner, Cornelia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843624>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

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

Fortsetzung von Seite 8

Man verliert sich selber und den eigenen Weg so leicht aus den Augen, wenn alle anderen ihre Ansprüche stellen. Dann wurde sie pensioniert. Wir wurden Freundinnen, reisten gemeinsam, und sie hatte die Grösse, in ihrer Behinderung – Gehstock, Herzbeschwerden, Übelhörigkeit – soviel Hilfe anzunehmen, wie sie brauchte, um selbständig zu bleiben. Man durfte ihr Kommissionen machen, aber nur gegen genaue Abrechnung («sonst kann ich Dich nie mehr um etwas bitten»), und wenn man sich zum Besuch anmeldete, fragte sie nicht nur: «Wann kommst Du?», sie fragte auch: «Wann gehst Du wieder?» und hielt keinen zurück. Sie sagte auch: man muss im Leben immer Freunde anderer Generationen haben, sonst wird man einseitig. Sie konnte so gut erzählen. Noch besser zuhören. Wenn einem ein kluger Mensch zuhört, weiss man selber wieder weiter.

## Die Nachbarin

Sie wohnte im Stockwerk unter uns, als die Buben noch klein waren: das Fräulein Würz, pensionierte Sozialarbeiterin, herzkrank und sehr zerbrechlich. Schon die drei Stufen zum Briefkasten machten ihr zu schaffen. Aber sie hatte sich eine grosse Liebe bewahrt: die Liebe zu den Alten Griechen. Zweimal die Woche kam der Griechisch-Lehrer. Als wir auszogen, war sie bei Marc Aurel angelangt. Wir blieben im Kontakt. In einem letzten Brief schrieb sie, sie sei «nicht mehr viel wert», aber – und das weiss ich noch wörtlich: «ich kann immer noch meinen Mitmenschen mein Interesse zuwenden.»

Das ist der Mittelpunkt meiner Arbeit geworden: Mitmenschen mein Interesse zuwenden: zuhören, andere erzählen lassen, die Flaschenpost auffischen, entschlüsseln, weitergeben.

Jung ist man von selber. Aber Alt-Werden, so alt werden . . . das muss man lernen. Das Seine sagen. Seine Essenz so bedenkenlos frei fliegen lassen wie der Löwenzahn seine Schirmchen. Wissen, man hat nicht mehr alle Zeit – hat aber diese Zeit – jetzt.

Wenn mich jemand fragt, was ich zu «Frau im Alter» zu sagen habe . . . ? Ich möchte im Alt-Werden Spuren hinterlassen. Wie meine Mutter. Meine Grossmutter. Meine Tante. Meine Meisterin. Meine Freundin. Meine Nachbarin.

Heidi Roth



Wenn einem ein kluger Mensch zuhört, weiss man selber wieder weiter.

## Der erste Schritt

Frauen müssen sich – auch im Alter – mit besonderen Problemen auseinandersetzen: Sie sind, da sie eine höhere Lebenserwartung als die Männer haben, viel eher mit dem Verlust eines geliebten Menschen konfrontiert. Dieses Abschiednehmen bedeutet für viele Frauen im hohen Alter eine Zeit grosser Trauer und schwieriger Neuorientierung.

Oft ist die hinterbliebene Frau auch in einem geschwächten Zustand, weil sie die eventuell über lange Zeit krank gewesene Person mit einem enormen Kraftaufwand bis zum Schluss gepflegt hat. Nach dem Trubel und den

Formalitäten einer Beerdigung kommt oft erst der Verlust des Menschen, mit dem sie vielleicht Jahrzehnte verbracht hat, zum Bewusstsein: Jeder Gegenstand in der Wohnung weckt Erinnerungen, im Schrank hängen noch die Kleider, ungewohnt ist das Einnehmen der Mahlzeiten so ganz allein. Oft legt sich erst dann die Trauer bleischwer auf die Hinterbliebene. In dieser Phase braucht die Trauernde Beistand. Wie oft fliehen wir vor trauernden, traurigen Menschen. Wieso eigentlich? Fürchten wir «angesteckt», «in ein Loch gezogen» zu werden? Hinterbliebene brauchen weder rasch geäusserte Trostworte noch übertriebene Anteilnahme. Es genügt, da zu sein, nachzufragen und die Betroffene

nicht ganz allein zu lassen. Der Verlust eines Menschen ist nicht so einfach zu überwinden und der Schmerz wird nicht so schnell vorbeigehen.

Ich wünsche uns allen mehr Mut, uns mit den «unangenehmen» Dingen des Lebens auseinanderzusetzen. Dazu gehört sowohl der Tod, unser eigener, wie auch der Tod von unseren Mitmenschen, als auch der Umgang mit Menschen, die davon betroffen sind.

Tun wir einen ersten Schritt dazu und verhelfen wir damit anderen, wieder einen ersten Schritt aus ihrer Trauer zurück ins Leben zu wagen!

Cornelia Lossner  
Sozialberatung