

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 40 (1962)

**Heft:** 3

  

**Artikel:** Brief aus Winterthur

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723178>

### **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>**

## Bücherecke

*Tartler A.: Das Alter in der modernen Gesellschaft. Ferdinand-Enke-Verlag. Stuttgart 1961. 169 S. DM 20.—.*

Verfasser stützt sich in seiner Arbeit auf 206 Altersmonographien. Die beschriebenen alten Menschen waren 65 bis über 90 Jahre alt, 94 Männer und 112 Frauen. Vertreten sind die verschiedensten Berufsarten: Akademiker, Kaufleute, Angestellte, Hausfrauen usw. Die Monographien wurden erstellt auf dem Wege des Gesprächs mit Aerzten, Psychologen, Fürsorgerinnen, Pfarrern. In der Darstellung dieser Lebensläufe liegt ein grosser Wert dieses Buches, ferner in einer sehr nützlichen Zusammenstellung der Argumente für oder gegen die Beibehaltung einer starren und allgemein verbindlichen Altersgrenze. Leider fehlt bei dem Buch ein Index.

## Brief aus Winterthur

*Es freut uns, dass wir unseren Lesern wieder einen Brief vorlegen können, in welchem unsere treue und verehrte Mitarbeiterin in Winterthur ihre Schülerin Pia so anschaulich über ihre Erfahrungen im Kurs für Frauen von über 60 Jahren berichten lässt.*

*Die Red.*

*Liebe Altersfreundin,*

Es hat seine grossen Nachteile, in einer Stadt leben und altern zu müssen. Ich brauche Dir diese Nachteile nicht aufzuzählen. Es tut mir besser, wenn ich von den Vorteilen schreiben darf. Dazu gehört die Möglichkeit der Gemeinschaftspflege unter Gleichaltrigen. Ich habe wiederum einen Kurs der Elternschule Winterthur besucht, er nennt sich «Kurs für Frauen über sechzig Jahren».

Wir werden ihn demnächst umtaufen in «Kurs für Grossmütter». Erneut erlebte ich den Segen des persönlichen Kontaktes mit andern älteren Menschen. Wenn ich zuviel allein in meinen vier Wänden lebe, grüble ich tausend unnützen Dingen nach:

«Habe ich es wohl recht gemacht, als ich beim Sohn auf Besuch war?

Warum nehmen die Jungen unsere Geschenke und Hilfeleistungen so selbstverständlich an? Sie haben mir ja kaum Danke gesagt.

Warum hat die Schwiegertochter mich nicht gebeten, noch länger auf Besuch zu bleiben?

Sollte ich den Jungen nicht endlich einmal sagen, dass sie mit dem Geld nicht so «schletzen» sollen?

Darf eine alte Mutter dies eigentlich noch sagen?»

Bin ich dann wieder zu Hause, so wurmt mich dieses und jenes. Diese dummen und nutzlosen Grübeleien konnte ich überwinden während des Kurses. Ich empfand dies als grosse Erleichterung. Du wirst mich fragen, wie viele Teilnehmerinnen dieses Jahr die «Altersschule» besuchten.

Es waren 24 Grossmütter im Alter von 60 bis 76 Jahren. Darunter sah ich nur 5 Neue. Alle andern kannte ich von den früheren Kursen her. Es gab ein freudiges Wiedersehen und herzliches Sichbegrüssen am ersten Kursnachmittag. Einige trugen schwarze Trauerkleider, und bei der ersten Begegnung konnten die Tränen nicht zurückgehalten werden.

Man wusste sofort, aha, da ist ein grosses Leid über die Altersgenossin gegangen. Wahrscheinlich ist der Mann gestorben. Ja, man erinnerte sich sogar, dass diese Frau schon im letzten Kurs von der Krankheit des Mannes gesprochen hatte. «Jetzt bin i halt au e Witwe» hiess es da mit zitternder Stimme. «Es war eine schwere Zeit. Ein Wunder, dass meine Kräfte ausreichten für die schwere und lange Pflege und für die vielen schlaflosen Nächte, in denen man auf jeden Atemzug des Mannes horchte. Die Trennung war schrecklich. Und doch war sie auch eine Erlösung für beide Teile. Mit der Zeit wird wohl die Dankbarkeit den herben Schmerz überdauern.»

Solche Worte fanden ein Echo in manch anderem Witwenherz. In mir selbst wurden dieselben schmerzlichen Erlebnisse wach. Damals stand ich ganz allein. Es gab noch keine Alterskurse und keine Witwenzusammenkünfte, wie sie heute bestehen. Ich sah gerade in diesem Kurs, was für eine Hilfe es bedeutet, durch die Schicksalsgemeinschaft miteinander verbunden zu sein und miteinander reden zu dürfen. Es war schön, zu erleben, wie die Schwermut langsam von den trauernden Witwen wich.

Die wöchentlichen Zusammenkünfte taten ihnen sehr gut. Je nachdem was besprochen wurde und je nachdem ob irgend etwas an ihr persönliches Lied rührte, wurden sie von sich selbst weggeführt, oder dann brach halt hie und da der Schmerz durch und es gab Tränen. Aber gerade das Weinendürfen war oft eine Notwendigkeit und eine Entlastung.

Interessiert es Dich zu hören, was wir besprachen an unseren Mittwochnachmittagen? Ich erzähle Dir noch einmal den ganzen Ablauf einer Mittwoch-Zusammenkunft. Nicht wahr, ich tat es früher schon einmal? Aber es ist doch jedesmal wieder etwas Neues und anderes. Offiziell beginnt der Alterskurs um 15 Uhr. Aber die meisten Frauen rückten schon um 14 oder 14.30 Uhr an. Wer nämlich Lust hatte, der durfte an einem Mosaik mitgestalten. Die Winterthurer Kunstgewerblerin Verena Herger hat für unseren Kurs eine Zeichnung für ein Mosaik gemacht. Diese Zeichnung stellt das biblische Gleichnis dar vom Sämann, der die Saat auswirft. Ein Teil der Saat wird von den Vögeln weggefressen, der andere Teil wächst, trägt Frucht, wird Halm, Strauch und Baum, auf dem die Vögel ausruhen. Mit Steinen aus allen Teilen unserer kleinen, lieben Schweiz gestalteten wir ein Mosaikbild, auf das wir heute alle stolz sind, denn es ist ein Gemeinschaftswerk geworden, von alten Mütterhänden erschafft. Es kam oft vor, dass wir uns um 15 Uhr, wenn die Altersgymnastik begann, kaum lösen konnten vom Steinchen einsetzen. Unseren alten Rücken, die beim Mosaiken etwas steif geworden waren, tat die Bewegung ausserordentlich gut. Nacken und Rückgrat wurden entspannt, die Muskeln gelöst und die Gelenke durchgeschüttelt. Ja, stell Dir vor, wir ältern Leute lernten sogar, ein ausdrucksvolles Singspiel gestalten. Dank eines Kredites von «Pro Alter» durften wir aus hellgrauem Stoff grosse Schulterüberhänge zurechtschneiden, wie sie früher die Griechinnen trugen, so dass unser Singspiel dadurch viel wirksamer wurde. Fast jedesmal zum Abschluss der Altersgymnastik gestalteten wir ein Stücklein weiter an dem Singspiel. Es war etwas total Neues für uns, und gerade darum wurden wir aus unserem «verknorzten» Selbst herausgehoben und unsere Gedanken und auch unsere Körper konnten sich etwas anderem zuwenden.

Dies alles nahm etwa dreiviertel Stunden in Anspruch. Dann folgten einige Gedächtnisübungen. Ja, unser Gedächtnis ist eben «schitter» geworden und hat Ausfallerscheinungen wie unser ergrautes Haar. Aber da konnte man nur staunen darüber, wie es Frauen gibt, die noch grosse und wunderschöne Gedichte auswendig aufsagen können. Eine liebe Witwe, die nachts, wenn sie wachliegt, Kirchenlieder, alte Gedichte und weise Sprüche auf sagt, hat uns aus ihrem «Gedächtnisrättli» manch schöne Poesie geboten. Zur Uebung unseres Gedächtnisses haben wir noch anderes gemacht, z. B. die Bezirke des Kantons Zürich aufgezählt,

oder wir haben gemeinsam «herausgeknobelt», was für Nachbarkantone an den Kanton Zürich anschliessen. Wir haben die Namen unserer Regierungs- und Bundesräte aufgezählt. Die einen Frauen wussten wenig, die andern viel. Das war ganz lustig und viel vergnüglicher als damals in der Schule, als man noch «Tatzen» bekam, wenn man nichts wusste. Es verblieb uns an jedem Kursnachmittag noch ein halbes Stündchen Zeit, um ein Thema zu streifen, das uns zum Mitdenken und Mitreden anregte. Die Themen hiessen:

Minderwertigkeitsgefühle im Alter, wie kann man sie überwinden?

Ursachen der Empfindlichkeit.

Wesensunterschiede von Mann und Frau.

Die eheliche Liebe im Alter.

Entspannung, von was? durch was?

Darf eine Grossmutter die Enkel aufklären? Wann und wie?

Wie werden wir frei von Vorurteilen? Ist dies noch möglich im Alter?

Wir hörten der Leiterin gespannt zu, und hie und da kam es zu kleineren Diskussionen und zu manchem Erfahrungsaustausch. Die Hauptsache war, wir gingen froher und reicher heim, als wir kamen. Wir beschäftigten uns wieder einmal mit andern Dingen, als mit unserem persönlichen Schicksal. Das war sehr nötig für uns Aeltere und besonders für uns Einsame.

Zum Schluss des Kurses gab es im «Erlenhof» Kaffee und Torte nebst allerlei frohen und ernsten Darbietungen. Mitten unter uns stand das fertige Mosaik vom Sämann. Ich glaube, es ging uns Grossmüttern in diesem Kurs gerade so wie im biblischen Gleichnis. Etliche Saat fiel auf felsigen Boden, andere Saat ging rasch auf und verdorrte ebenso rasch. Und etliche Saat hat dreissig- und sechzigfältig Frucht getragen. Ich glaube, bei mir liegt der Ertrag ungefähr in der Mitte. Eines kann ich mit Gewissheit sagen, ich bin wieder lebensfroher geworden und freue mich jetzt schon auf den Strohsternenkurs, den die Elternschule Winterthur für uns veranstalten wird im Oktober dieses Jahres.

Herzliche Grüsse von Deiner

Pia.