Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 72 (1994)
Heft: 4

Rubrik: Lesermeinungen : brauchen wir Zärtlichkeit?

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: 13.07.2025

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

Diskussionsbeiträge:

Brauchen wir Zärtlichkeit?

Foto: Ursula Markus/PS Archiv

Kleine Gesten zeigen Zuneigung und schaffen Vertrauen.

Nur gerade 40 Briefe sind zur Leserdiskussion eingetroffen, aber die Frage «Brauchen wir Zärtlichkeit?» hat sehr offene, vielschichtige Beiträge ausgelöst. Berührt haben sie alle: Freude bereiten jene Ehepaare, die seit vierzig, fünzig oder mehr Jahren zusammenleben und schmusen wie Frischverliebte. Doch viele vermissen Zärtlichkeit, sie sehnen sich nach einer lieben Geste oder einem lieben Wort. Mut machen jene, die nach dem Verlust des Lebenspartners neue Formen der Zärtlichkeit suchten oder aus der Erinnerung Kraft schöpfen können. Betroffen stimmen jene, die in ihrer Kindheit auf Zärtlichkeit verzichten mussten. Und ein Hoffnungsstrahl ist die 93jährige Leserin, die sich traut, ihre Hand auf den Arm ihres schwerhörigen Tischnachbarn zu legen. Leserinnen und Leser sind sich einig, Zärtlichkeit und Liebe ist mitnichten ein Vorrecht der Jugend. Zuneigung geben und empfangen wirkt wie ein Jungbrunnen und hilft über schwere Erlebnisse wie Krankheit und Tod hinweg.

Gibt uns Lebenskraft

Welch herrliches Gefühl, welche Lebenskraft uns die Zärtlichkeit gibt, kann nur ermessen, wer es täglich erlebt. Ich bin in meinen über 40 Ehejahren noch kein einziges Mal zum Haus hinaus – sei es am Morgen, Mittag oder Abend – ohne mich in Liebe, Friede, Harmonie und mit zärtlichem Kuss von meiner lieben Frau zu verabschieden. Auch der Empfang beim Nach-Hause-Kommen war nie anders. Vor jedem Einschlafen geben wir uns die Hand, ein inniger Kuss und ein «schlaf wohl» beschliessen den Tag. Am Morgen, wenn wir erwachen, ist als erstes wieder ein Kuss verbunden mit der Frage «Häsch guet gschlafe?» So kann der Tag nicht schiefgehen. Dass Zärtlichkeit und Sexualität der Jugend vorbehalten seien, gehört meiner Auffassung nach ins Reich der Mär. Wieso ich dies schreibe? Weil meine liebe Frau und ich beiderseits in einer so berührungs- und körperfeindlichen Zeit aufgewachsen sind. Deshalb tauschen wir heute noch im höheren Alter täglich soviel als möglich Zärtlichkeiten aus. Das erhält jung und gibt die gegenseitige Geborgenheit, die jeder Mensch so dringend braucht. *Herr R. St.*

Liebe ist individuell

Ich bin nicht in einer berührungs- und körperfeindlichen Umgebung aufgewachsen! Zärtlichkeit und Liebe sind ein Muss und lebensnotwendig für mich! Dass das Fehlen der Zärtlichkeit zu einer harten und rechthaberischen Haltung führt, stimmt nur teilweise. Es kommt auf Herkunft, Erziehung und Lebenserfahrung an. Ich bin 75, und augenblicklich fehlt mir das, was ich oben angeführt habe. Sexualität ist kein Vorrecht der Jugend! Die Liebe ist individuell, niemand liebt mit zärtlicher Liebe eine Gruppe oder Gemeinschaft, sondern nur eine einzige Person. Aber in bezug auf den persönlichen Kontakt, ich beziehe mich jetzt auf die Inserate, gelten doch andere Regeln. Ich suche eine Frau, für die Zärtlichkeit kein Schimpfwort ist. Ich möchte Zärtlichkeit geben und empfangen. Aber wenn man die Inserate liest, hat man das Gefühl, dass das Leben nur aus Reisen, Tanzen, Carfahrten und Lädele besteht. Es ist zum Verzweifeln! *Herr G. W.*

Ohne Zärtlichkeit aufgewachsen

Wie wahr ist es doch, dass, wer in der Jugend selber keine Zärtlichkeit erfahren darf, auch keine weitergeben kann. Wir waren sieben Kinder. Unsere Mutter war mit uns, dem ewig nörgelnden und frömmlerischen Vater und den täglichen Sorgen ums Überleben dermassen überfordert, dass ihr die Zeit – und wohl auch die Lust – zu Streicheleinheiten fehlte. Und sie wusste wohl auch, wenn Vater ihr wieder mal solche gab, dann kam neun Monate später unerwünschter Nachwuchs. Später dann, als ich selber in die Pubertät kam, übernahm ich diese starren Muster: möglichst schnell mit dem «aufgerissenen Mädchen» unter die Bettdecke – oder anderswo – schlüpfen. Zärtlichkeit war nur Mittel zum Zweck. Heute bin ich 62 Jahre alt, zum zweiten Mal verheiratet, führe eine sogenannt «glückliche Ehe». Aber im Grunde meines Herzens weiss ich ganz genau, dass ich meine Frau punkto Zärtlichkeit auf Sparflamme halte. Ich will das nicht, möchte mehr geben und kann doch nicht über meinen Schatten springen. Die starre Form, die mir in meiner Jugend verpasst wurde, möchte ich sprengen *Herr G. S.*

Auch ein gutes Wort

Zärtlichkeit muss nicht immer körperliche Berührung bedeuten; auch mit einem guten Wort kann man zärtlich sein. Liebevolle Bemerkungen würde ich von meinem Mann gern hören, aber eben, er ist in jener Zeit aufgewachsen, wo nur das Schaffen etwas galt und Gefühle zwischen Eltern und Kind verpönt waren. Kommt dazu, dass er als Ältester einer grossen Familie mit neun Jahren zu den Bauern verdingt wurde, wo Liebe und Zärtlichkeit keinen Platz hatten. Essen, schaffen und schla-

fen, etwas anderes gab es nicht. So hat er noch heute Mühe, zärtlich zu sein. Aber der Blumenkohl, den er mir in die Küche bringt, zeigt ja auch zärtliche Gefühle an, also muss ich mich halt an solche Dinge halten und es weiterhin schätzen, dass er ja sonst recht ist. Obschon ein Kompliment hie und da ein Licht in den Tag bringen würde. *Frau H. S.*

Ein lieber Blick

Ganz sicher brauchen wir Zärtlichkeit im Nehmen und Geben, mit oder ohne Sexualität. Ist im hohen Alter kein «Du» mehr da, kann ein lieber Blick eines Mitmenschen, die Natur, ja sogar ein Buch Zärtlichkeit empfinden lassen. Ein Tischnachbar ist etwas schwerhörig. Will ich ihm etwas mitteilen, nehme ich seine Hand oder berühre sachte seinen Arm, und sofort ist körperlicher Kontakt da und wird auch meinerseits als Zärtlichkeit empfunden. Oft halten sich alte Menschen ein Haustier. Ist das nicht auch Zärtlichkeit, mit einem solchen Hausgenossen zu plaudern, ihn zu streicheln und seine Anhänglichkeit zu spüren? Für mich ist die Natur Gottesgabe. Leichtes Streifen eines schönen Grases, riechen an einer wohlduftenden Blume, ist für mich Zärtlichkeit und liebevoller Kontakt. *Frau C. Sch. (93)*

Liebe ohne Zärtlichkeit?

Ja, das gibt es auch. Nur – die fehlende Zärtlichkeit muss nicht unbedingt zu einem harten, rechthaberischen Verhalten führen. Jedoch verkümmert die eigene Zärtlichkeit und kann – trotz guten Willens – nicht mehr zum Tragen kommen. Das ist eine schmerzliche Erfahrung. Es bleibt eine lebenslange Sehnsucht nach Anlehnung und liebevoller Wärme bestehen, die mit dem Einsamwerden nicht mehr erfüllt werden kann. *Frau H. S.*

Kein liebes Wort

Wir sind beide Senioren. Mein Mann ist noch gut «zweg». Ich bin gehbehindert. Damit bin ich fertig geworden. Aber mal ein liebes Wort oder mal ein Streicheln liegt nicht mehr drin. Ich vermisse das so sehr, dass ich oft Depressionen habe. Mein Mann merkt gar nicht, wie ich leide. Hauptsache ist, er hat saubere Kleider und Schuhe und sein Essen. Ich bin ja dankbar, dass ich ihn noch habe. Er wäscht das Geschirr, holt mal etwas vom Keller, und da bin ich ja so froh darum. Wenn ich nur einmal in der Woche in den Arm genommen würde – wäre das schön! *Frau A. W.*

Medizin für die Seele

Nein, es gab nach dem Kleinkinderalter, in dem ich von mir aus mit meinem Vater schmuste, keine wirklichen Zärtlichkeiten von meiner Mutter, vor allem für mich nie. Mit meiner Schwester war das ganz anders, für sie hatte meine Mutter Zeit und Zärtlichkeit (sie war ca. drei Jahre jünger). Mit wehem Herzen betrachtete ich meine Mutter bei diesen Zärtlichkeiten und meinte, da der Unterschied so gross war, ich sei ein fremdes, angenommenes Kind. Dieselben Seelenschmerzen erlitt ich, wenn Menschen Tiere streichelten. So gerne wäre ich ein solches Tier gewesen. Mein Schicksal hat es gut mit mir gemeint: Heute lebe ich im Tessin, bin Tessinerin geworden. Hier haben die Menschen weit weniger neurotische Berührungsängste, und der Kuss zur Begrüssung ist für mich ein Bedürfnis und Hochgenuss, weiss ich doch, dass nur jene Freunde ihn verschenken, denen dies genauso angenehm ist wie mir. Es müssen aber keine Küsse sein, ein zartes Handauflegen oder Arm-um-die-Schulter-legen ist genau so gut. Zärtlichkeit ist Medizin für die Seele. *Frau E. M. H.*

Grossgeschrieben!

Wir sind seit 45 Jahren verheiratet. Bei uns wird die Zärtlichkeit grossgeschrieben! Mein Mann hatte vor zwei Jahren die grosse Prostata-Operation gehabt. Nun ist es natürlich mit dem Sexualleben vorbei. Aber deswegen kommt die Zärtlichkeit bei uns nicht zu kurz. Ich würde sagen, eher je länger je mehr. Wenn

wir zusammensitzen, suchen sich unsere Hände, und nachts im Bett fühle ich mich so richtig glücklich, wenn ich in seinem Arm liegen kann. Mein Mann oder ich gehen nie aus dem Haus, ohne dem andern einen richtigen Kuss zu geben. Am Anfang unserer Ehe war das nicht so. Da wir bei den Schwiegereltern wohnten, hätten wir uns das nie erlauben dürfen, das wäre fast eine Sünde gewesen. Darum holen wir die Zärtlichkeit jetzt doppelt nach. Unsere Kinder und Schwiegerkinder haben Freude, so zufriedene und glückliche Eltern zu haben. Mein Mann ist 79 und ich 69 Jahre alt.

Frau T. R.-G.

Ich vermisse meinen Lebensgefährten

Es befremdete mich oft, dass mein Vater im Alter jede Geste der Zärtlichkeit meiner Mutter ablehnte. Aber in meiner Ehe bedurften wir beide zur Zärtlichkeit weder Mut noch Zeugen. Sie war gegenwärtig sowohl daheim wie auf einem Spaziergang oder auf Reisen. Zärtlichkeit durften auch die Kinder und die Katze erfahren. Mein Mann, eher schüchterner Natur, brachte mir mit Freude eine schöne Blume aus dem Garten. Als er, schon einige Jahre über achtzig alt, wenige Wochen vor seinem Heimgang (dessen Nähe er vielleicht fühlte) in die Küche kam, umarmte er mich unvermittelt. «I möcht halt no e chli bi der blibe», sagte er dazu. Ist es zu verwundern, dass ich meinen Lebensgefährten noch heute sehr vermisse? Zärtlichkeit entspringt aus Liebe, Vertrauen und Dankbarkeit.

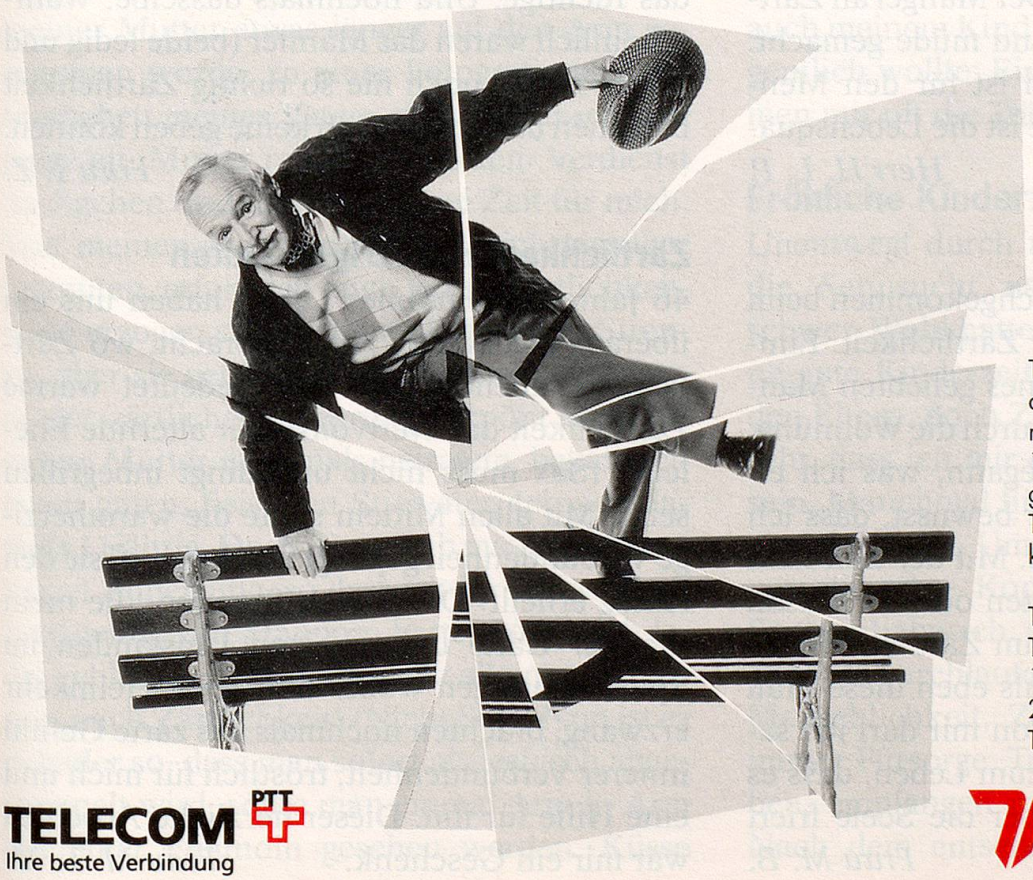
Frau A. N.

Diese Sehnsucht

Ihr Artikel hat mich berührt. Es ist ausserordentlich wichtig, dass über dieses Thema gesprochen wird. Als junger Mensch war ich durchdrungen von Gefühlen. Freud und Leid

Wenn er allein ist, ist er manchmal von allen guten Geistern verlassen. – Mit TeleAlarm nicht.

KOMPLIMENT HORAX 302-4-A1



TeleAlarm ist der kleine Schutzengel, den man einfach mit sich trägt. Und mit dem man in einem Umkreis von 100 Metern via Telefon Alarm schlagen kann – auch wenn man keinen Ton mehr sagen kann. Weitere Auskunft gibt Ihnen Telefon 135.

TeleAlarm – ein Produkt von
Telectronic SA
176, rue du Nord
2301 La Chaux-de-Fonds
Telefon 039 23 99 22

TELECOM PTT
Ihre beste Verbindung

TeleAlarm®

konnten bei mir fast grenzenlose Emotionen auslösen. Ich hatte die Fähigkeit, liebe- und verständnisvoll auf die Mitmenschen zuzugehen. Mit der Zeit verbrauchten sich jedoch diese Energien. Mehr und mehr litt ich unter einer undefinierbaren Sehnsucht. Ich wusste nicht, was mir fehlte. Als ich heiratete, meinte ich, diese scheinbare Schwäche überwunden zu haben. Aber schon nach einigen Jahren, und mit zunehmendem Arbeitsdruck, war diese Sehnsucht grösser denn je. Auf einmal wusste ich, was mir fehlte! Zärtlichkeit! Jetzt konnte ich nachvollziehen, dass ich schon als kleiner Junge alles tat, um der Mutter eine Freude zu bereiten und vielleicht dafür von ihr in die Arme genommen zu werden, oder doch ein Lob zu erhaschen. Auch mein Vater hatte für Zärtlichkeiten nichts übrig. Nur meine Grossmutter, zu der ich einmal im Jahr in die Ferien durfte, hatte die natürliche Begabung, zärtlich zu sein. Oh, wie gross war und blieb meine Liebe für sie. Leider musste ich auch in der Ehe auf Zärtlichkeit verzichten. Ich gehöre eben zu den Menschen, die ohne diese Streicheleinheiten verwelken. Der Mangel an Zärtlichkeit hat mich traurig und müde gemacht. Zärtlichkeit in jeder Form ist für den Menschen notwendig. Ohne sie ist die Lebensqualität sehr eingeschränkt. *Herr H. L. P.*

Die Seele friert

Eine Erinnerung ist mir hochgekommen beim Lesen Ihres Beitrages über Zärtlichkeit. Einige Zeit nach dem Tod meines geliebten Mannes irrte ich wie im Traum durch die Wohnung. Als ich mich zu fragen begann, was ich eigentlich suchte, wurde mir bewusst, dass ich nach Zärtlichkeit hungerte. Mit der Zeit fand ich Zärtlichkeit in Gedichten oder in Musik. Wie soll ich Mut zeigen zum Zärtlichsein als ältere Frau? Wie darf ich als eben diese Frau Zärtlichkeit annehmen? Von mir darf ich sagen, dass ich genug habe zum Leben, dass es mir eigentlich gut geht, aber die Seele friert manchmal. *Frau M. B.*

Ich bin allein

Ich hatte liebe und gute Eltern, aber zärtlich waren sie immer nur mit dem Kleinsten oder mit einem, das gerade krank war oder hingefallen ist oder sonstwie heulend daher kam. Ich habe meinen Mann früh verloren. Er war zärtlich, was er wohl von seiner Mutter, einer gebürtigen Italienerin, geerbt hatte. Und dann, als er starb, die grosse Leere! Nur noch der Kleinste wollte verschmust werden. Die Grossen hatten damals schon einen Schatz. Natürlich wussten sie ein liebes Wort oder ein verstehendes zärtliches Streicheln zu schätzen, aber nicht sehr häufig. Zum Glück hatte ich noch einen jungen Hund und zwei Katzen, die die Streicheleinheiten zu schätzen wussten und mir auch stets um die Beine gestrichen sind, um mir ihre Hingabe zu zeigen. Nach ein paar Jahren fand ich einen Freund. An eine gemeinsame Wohnung war nicht zu denken. Jedes hatte ein eigenes Haus und Pflichten gegenüber nahen Angehörigen. Ich hätte ihn am liebsten auffressen mögen, aber er suchte wohl eher eine Haushälterin. Das war wohl nicht das Richtige. Und nochmals dasselbe. Wahrscheinlich waren das Männer (beide ledig und über 55), die noch nie so richtig Zärtlichkeit bekamen und somit auch keine geben können. *Frau F. Z.*

Zärtlichkeit in traurigen Zeiten

46 Jahre gemeinsames Leben haben uns ein überaus glückliches Alter gebracht, wo Zärtlichkeit lebendig war. Mir bedeutet warme Zärtlichkeit das Wertvollste für alternde Eheleute (Sex muss nicht unbedingt inbegriffen sein). Mit allen Mitteln sollte die warmherzige Verbundenheit gepflegt werden, weil sie den Alltag erhellt. Die letzten Stunden, die mein kranker Gatte unter keinen Umständen im Spital zubringen wollte und seine Heimkehr erzwang, brachten nochmals das zarte Gefühl innerer Verbundenheit, tröstlich für mich und eine Hilfe für ihn. Dieser herzliche Abschied war mir ein Geschenk. *Frau M. L. M.*

Im Alter wird es schwierig

Wir brauchen Zuwendung von ganz jung bis ganz alt. Das Problem fängt leider im Alter an, denn wer nicht mehr «attraktiv» nach aussen ist, wird gar nicht mehr wahrgenommen, und die Zuwendung ist dahin. Dann fängt die Tragödie an. Ich persönlich trenne jedoch Zärtlichkeit, Sex und Liebe voneinander. Ich finde, die echte, nicht fordernde, uneigennützige Liebe gibt es bloss als Mutterliebe. Ich hatte dies tausendfach erlebt. Nur dort ist Liebe rein und aufbauend. Im späten Alter erst hatte ich die alles fordernde Liebe erlebt. Ich konnte ihr nicht widerstehen, und sie war wunderschön und zugleich vernichtend! Ob es wohl mein Alter war, dass ich ihr nicht standhalten konnte? Ich weiss es nicht! Seither vermisse ich diese Liebe einerseits, und anderseits bin ich froh, dass sich die Wellen geglättet haben! *Frau Y. Z.*

Nie eine Berührung!

Schon in meiner frühesten Jugend musste ich Zärtlichkeit vermissen. Ich erinnere mich bloss an zwei Gelegenheiten, an denen ich von meiner Mutter etwas länger auf den Arm genommen wurde, zu einer Fotografie und am Sterbebett meines Vaters, damals war ich drei Jahre alt. Mutter musste dann dem Verdienst nachgehen und hatte nicht viel Zeit für mich. Von meinen Verwandten, die mich tagsüber betreuten, erfuhr ich auch keine Zärtlichkeit, wohl erzogen sie mich mit «liebender» Strenge, aber sie gehörten einer Gemeinschaft an, in der zärtliche Berührung verpönt war. Als meine Mutter nochmals heiratete, bekam ich einen guten, fleissigen Stiefvater. Ich war damals 11jährig. Doch dieser gab mir dann etwas zuviel Zuneigung, so dass ich für mein Leben lang genug von Männern hatte. So bin ich ledig geblieben, lebe heute ganz allein und hungere nach Zärtlichkeit! (Nicht Sex!) Nun ist es ja leider so, dass man sofort als lesbisch abgestempelt wird, sollte man einmal Arm in Arm mit einer Freundin gesehen werden. Küsse werden zwar zuhauf verteilt, aber die sind so förmlich und flüchtig, dass sie einem nicht viel bedeuten. Ich habe schon beobachtet, dass es Leute gibt, die sogar bei einer unabsichtlichen Berührung zusammenzucken. Sie haben recht, man wird mit der Zeit hart, weil man sich immer beherrschen muss, um ja keinen Anstoss zu geben. *Frau M. P. (79)*

Ich konnte Zärtlichkeit nie zeigen

Ich bin nun 63 Jahre alt und immer noch gehemmt in Sachen Zärtlichkeit, und darunter leide ich sehr! Ich bin als Kind in einem berührungsarmen Elternhaus aufgewachsen, wo nur Strenge herrschte. Nie wurde ich von der Mutter in den Arm genommen und geküsst. Ich hatte mein Leben lang die Zärtlichkeit vermisst! Später, mit 27 Jahren habe ich geheiratet, einen gefühlsarmen rechthaberischen Mann. Er behandelte mich lieblos wie eine Ware. Ein Kind wurde geboren. Nach fünf Ehejahren wurde die Ehe auf meinen Wunsch geschieden. Mein Mann wollte nie viel von Sex wissen. Auch da vermisste ich Zärtlichkeit. Da ich sie nie bekommen hatte, konnte ich sie auch meinem Kind nie so zeigen, wie ich es eigentlich wollte: Ein Teufelskreis! Heute kommen mir oft die Tränen deswegen. *Frau M. Z.*

Fröhliche Kinderzeit

Unentwegt durch mein ganzes Leben wiegte die Sehnsucht nach Zärtlichkeit zentnerschwer. Wohl hatte ich eine sehr fröhliche, eine gute Kinderzeit, umsorgt und geliebt von den Eltern, doch Zärtlichkeit vermisste ich so sehr, dass ich mir oft einbildete, adoptiert zu sein. Manchmal flüchtete ich mich, um Streicheleinheiten, Umarmungen zu erlangen, in vorgetäuschte Kopf- oder Bauchschmerzen. Seither habe ich ein Leben des Überlebenwollens durchlaufen, eine Durststrecke nach Menschlichkeit, Zuneigung und Liebe. Nur immer Fürsorge, Trost und Zuwendung gegeben, empfangen nur flüchtig, Eintagsfliegen. Nach dem entsetzlichen Zweiten Weltkrieg

kam ich, als Halbjüdin, in dieses herrliche, heile Land. Wieder nur geduldet, eine Fremde, zwar der Freiheit nicht beraubt, aber ein Mensch, der Mitleid empfing. Mitleidige Zuwendung ist nicht echte Zärtlichkeit und Liebe, ist Wohlwollen. Ich heiratete, lernte die körperliche Liebe von Mann und Frau kennen, das Sichnehmen, wenn dem Mann darnach war, zu jeder Zeit. Sex ohne Zärtlichkeit. Nun bin ich alt, aber Liebe und Zärtlichkeit darf das Alter nicht entbehren. Liebe und Zärtlichkeit sollten unser Leben beschliessen. *Frau E. S.*

Mir tut es wohl!

Mit dieser Titelseite haben Sie mir eine grosse Freude gemacht: Alte, glückliche Menschen sehen zu dürfen, das entspricht ganz gewiss auch dem Willen Gottes, denn seine Absicht ist es nicht, den alten Menschen in alle Entbehrungen abzudrängen. Mir tut es wohl, Menschen zu sehen, die auch im Alter zärtlich miteinander umgehen, sei es, dass sie sich liebevoll an der Hand nehmen, einen zärtlichen Blick wechseln oder ein freundliches Wort sagen. Gerade das hat ja auch der alte Mensch sehr nötig. Da ich in einem Alters- und Pflegeheim arbeite, kann ich immer wieder sehen, wie wohl es den Leuten tut, wenn man mit ihnen liebevoll und zärtlich umgeht, und was es bewirken kann. *Frau H. G.*

Eine Idealvorstellung

Wer sich der Lektüre dieses Aufsatzes hingibt, fühlt sich unerwartet in himmlische Gefilde versetzt, wo alles Wonne und Glück ist. Was kann man dieser Idealvorstellung noch hinzufügen? Alles ist doch gesagt! Vielleicht muss man erwähnen, so scheint mir, dass im Leben nicht alles so einfach und ideal ist, wie es beschrieben worden ist. Zärtlichkeit ist ein Aspekt, es gibt daneben eine Vielzahl anderer. Zärtlichkeit ist ein Medikament, es ist nicht das einzige. Zärtlichkeit kann sich nur auf einen kleinen Kreis beschränken. Die Welt ist gross, und die Menschen sind abhängig vom Wellenschlag vieler Meere. Nein, Zärtlichkeit ist kein Allerweltsmittel, und sie kann zudem nur blühen und gedeihen, wo gewisse Voraussetzungen erfüllt sind. In der Politik, im Geschäftsleben, im Beruf braucht es mehr. Hier braucht es vor allem auch Toleranz, Einsicht, Weitsicht, Menschlichkeit und und und. *Herr E. M.*

Warum nicht im Altersheim

Warum sollen sich im Altersheim nicht Mann und Frau lieben, sogar begehren? Warum muss es nur der Hund, die Katze oder der Vogel sein? Wenn ich heute nach fünf Jahren Witwen-Dasein einen Mann finde, der mich aufrichtig liebt – auch mit weissen Haaren –, der meine Zärtlichkeit braucht, wie ich die seine, wollen wir öffentlich dazu stehen und den jungen Menschen zeigen, es ist normal, ethisch schön, lächelt nicht darüber, seid tolerant, auch ihr werdet einmal alt. *Frau L. G.*

Berührungen

Ich möchte von meinen Erfahrungen als Krankenschwester berichten. Immer wenn es die Arbeit erlaubte, gab ich den Patientinnen und Patienten, die einverstanden waren, Fussbäder, Pediküre oder Fussreflexzonenmassagen. Oft rief die Berührung meiner Hände vertrauliche Gespräche, Lachen oder manchmal auch befreiende Tränen hervor. Bäuerinnen, Mütter grosser Familien, die ihr ganzes Leben für andere da waren und nie Zeit für sich hatten, wussten meine Zuwendungen am meisten zu schätzen. Die Zeichen der Zuneigung, die ich von ihnen erhalten habe, bleiben mir unvergessen. *Frau M. R. G.*

Sich etwas gönnen

Ich habe oft das Gefühl, dass man im Alter mehr Zärtlichkeit braucht. Ich gönne mir hie und da eine Fussreflexzonenmassage, was mich immer sehr aufstellt. *Frau H. Z.*

Redaktion: Marianna Glauser