**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 86 (2008)
**Heft:** 6

**Artikel:** Abschied nehmen - und weitergehen
**Autor:** Vollenwyder, Usch
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-724698

**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:** 03.07.2025

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

# Abschied nehmen – und weitergehen

**Das Alter ist eine Zeit voller Übergänge – in den Ruhestand, in ein Alters- oder Pflegeheim, manchmal in Abhängigkeit und schliesslich in den Tod. Eine Tagung Mitte April in Brig zeigte: Ob Menschen in Würde alt werden können, hängt auch von ihrer Umgebung ab.**

Von Usch Vollenwyder

«Ausgrenzung beginnt damit, wie über andere gesprochen wird. Sprechen wir nicht über-, sondern miteinander.» Mit diesen Worten von Micheline Calmy-Rey eröffnete Leander Burgener, Initiant und Organisator, die Tagung «Übergänge – Würde und Reichtum des Alters». Dem Eingangsvotum entsprechend standen die Referentinnen und Experten wie auch die Teilnehmenden an den Podiumsgesprächen fast ausschliesslich im Pensionsalter und kannten aus eigener Erfahrung die verschiedenen Facetten des Alters. Im Simplonsaal in Brig folgten rund 300 Fachleute, Angehörige und Betroffene ihren Ausführungen.

Um den Begriff «Würde» drehte sich eine der Thesen des Luzerner Publizisten Werner Fritschi. Mit fünfzig erlitt er einen Hirnschlag – aus heiterem Himmel. Eine Grenzerfahrung sei es gewesen, ein plötzlicher Sturz vom hohen Ross. Und soooo klein fühle man sich, wenn man plötzlich rund um die Uhr auf Hilfe anderer angewiesen sei. Dabei spürte er persönlich die Verletzlichkeit der menschlichen Würde: «Würde bleibt nur dort erhalten, wo alten und pflegebedürftigen Menschen mit Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Herzenswärme begegnet wird.»

Klara Obermüller, pensionierte Zürcher Journalistin und Fernsehmoderatorin, mochte das Alter nicht beschönigen. Der Übergang vom Erwerbsleben in den sogenannten Ruhestand sei ihr schwergefallen. Die schönsten Momente sind für sie denn auch nach wie vor diejenigen, in denen sie ihre Pensionierung vergisst. Allzu lange hatte sich die aktive 68-Jährige ausschliesslich über ihren Beruf identifiziert: «Ich lerne erst langsam, dass ich auch jemand bin, wenn ich nichts tue.» Schmerzlich ist ihr bewusst, dass im Alter – noch viel mehr als in der Jugend – das Leben begrenzt ist und dass von heute auf morgen alles anders sein kann.

Dass seine Zukunft ganz anders aussieht, als er sie sich vorgestellt hat, erlebt Jean-Marie Pauchard. Der Arzt und ehemalige Direktor der Psychiatrischen Klinik Münsingen hat Parkinson. Vor drei Jahren führte er einen Betrieb mit 700 Mitarbeitenden; mit sechzig musste er sich der Krankheit wegen pensionieren lassen. Während er früher immer wusste, was mit seiner Zeit anfangen, stellt sich ihm heute die Frage: «Was machen, wenn man nichts mehr machen kann?» Er musste lernen, nicht mehr vorwärtsdrängend, sondern ohne Ziel zu leben: «Eine Rose anschauen, zum Beispiel.» So seien Krankheit und Alter nicht einfach ein Nichts: «Immer noch finde ich etwas, das mir Freude macht.»

Einer der schmerzlichsten Übergänge scheint der Umzug aus den eigenen vier Wänden in ein Alters- oder Pflegeheim zu sein. «Auch wenn er bewusst geplant wird, ist er mit grosser Trauer und mit Abschiedsschmerz verbunden», sagte die Gerontopsychologin Elsbeth Kalbermatter. Dieser Übergang verlange von den Betroffenen eine grosse Anpassungsleistung. Wer sie nicht bringen kann, läuft Gefahr, an einer Depression zu erkranken. Elsbeth Kalbermatter macht die Erfahrung, dass alten Menschen in der Regel mit grosser Würde diese Anpassung gelingt – wenn ihnen dazu die nötige Zeit zugestanden wird und sie mit Respekt und Achtsamkeit begleitet werden.

Bild: Foto aus der Ausstellung «übergänge» von Leander und Tizian Burgener

Ein Bild aus der Fotoausstellung «übergänge», die an der Tagung in Brig gezeigt wurde: Mit der Zeit wird alles anders, «hiitu» ist es eben nicht mehr wie «friejer».

### Die Tagung in Brig

Die Tagung «Übergänge – Würde und Reichtum des Alters» fand im Rahmen des Projektes «Gmeiwärch» der Alpenstadt 2008 Brig-Glis statt und wurde von GeroFo, dem Verein zur Förderung der gerontologischen Fortbildung im Oberwallis, organisiert.