Der erste Schritt

Autor(en): **Lossner, Cornelia**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1992-1993)**

Heft 2

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843624

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 mann 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. Wiesoeigentlich? 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