Zeitschrift: GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 82 (1988)
Heft: 19

Rubrik: Frohes Alter

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: 12.07.2025

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

82. Jahrgang

Nr. 19, 1. Oktober 1988

GZ in Kontakt
Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz

Offizielles Organ des Schweizerischen Gehörlosen-Sportverbandes (SGSV)
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen (SVG)

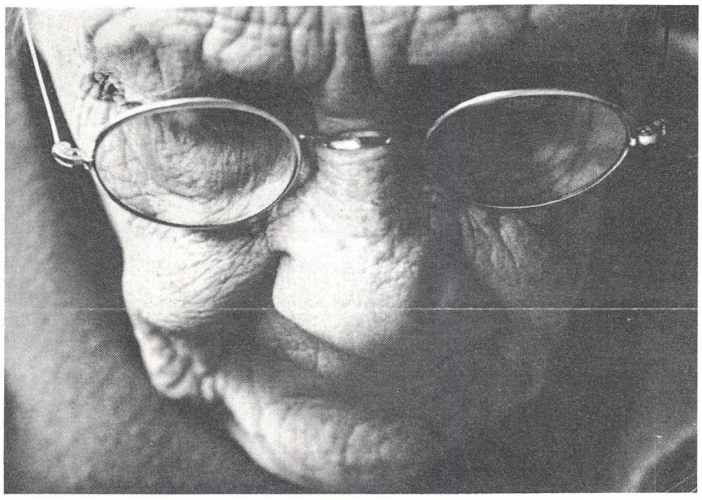
Sondernummer über unsere Senioren

Frohes Alter

Älterwerden will gelernt sein! Das habe ich kürzlich auf einem Buchumschlag gelesen. Wer nimmt das so richtig ernst? Jeder denkt: Alt werden, das kommt noch früh genug, warum soll ich in der Mitte des Lebens schon daran denken? Aber da schimmert eines Morgens beim Kämmen ein graues Haar durch. Schnell wird es ausgerupft. Ein Silberfaden ist aber noch kein Altershinweis. Viele Menschen ergrauen früher, und sie tragen nicht schwerer an ihren Haaren.

In unserer zweiten Lebenshälfte, so um die 50 herum sollten wir daran denken, dass unser Leben in den nun vor uns liegenden Jahren langsam ein anderes Gesicht bekommt. Die meisten Leute nehmen sich dafür keine Zeit. Man ist auf dem Höhepunkt angelangt und fühlt sich in jeder Beziehung wohl. So sollte es eigentlich weitergehen! Jeder möchte lange leben, aber nicht altern. Da entdecke ich plötzlich, dass mir unangenehme Situationen am Arbeitsplatz oder zu Hause mehr zusetzen als früher. Ich rege mich schneller auf ob Kleinigkeiten und bin empfindlicher. Kurzum, ich bin nicht mehr so belastbar wie früher. Der Rücken beginnt beim langen Sitzen zu schmerzen, das Herz pocht stark bei der geringsten Anstrengung, und letzthin hatte ich sogar einen leichten Schwindelanfall. Alle diese Anzeichen lösen auch einen seelischen Druck aus. Endlich wird der Arzt aufgesucht. «Mein Lieber», sagt er, «Sie werden in Zukunft Ihr Tempo etwas reduzieren müssen. Wenn man gegen die 60 geht, zeigen sich naturgemäss gewisse Abnützungserscheinungen, die wir nicht übersehen sollten. Man darf nicht Raubbau an seiner Gesundheit treiben. Sie soll uns so lange wie möglich, bis ins Alter hinein erhalten bleiben.» So spricht der Arzt. Und ich habe aus allem heraus nur das Wort «Alter» gehört.

Was heisst Altern? Wir beginnen langsam Neuland zu betreten. In den letzten Jahren wurde schon viel darüber geschrieben: Das Alter ist ein Abenteuer.



Altern ist Veränderung, wir gewinnen einerseits und verlieren anderseits.

Die Kunst, alt zu werden

In der Kunst des Alterns erreicht die Lebenskunst den Gipfel. Sogar Goethe hat sich über das Altwerden geäussert: Älterwerden heisst, ein neues Geschäft antreten. Alle Verhältnisse ändern sich, und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.

Unsere Aufgabe ist es, die Zeit des Alterns zu gestalten. Wenn wir dem ausweichen, wird es uns ergehen wie vielen Leuten, die sich vor der Pensionierung nie darum kümmerten. Sie denken: «Jetzt kann ich dann die ganze Arbeit und Mühe hinter mir lassen und nur noch tun, was ich will». Der bis jetzt Tätige wird am Tag der Pensionierung gefeiert, er bekommt Blumen, womöglich noch ein Abschiedsgeschenk und die guten Wünsche seiner bisherigen Mitarbeiter. Vielleicht folgen nun zwei, drei Wochen Ferien. Bei der Rückkehr findet er sich nicht mehr zurecht. Er ist aus dem langjährigen Gleichschritt gekommen, denn die freie Zeit geht weiter, es folgen Wochen,

Fortsetzung Seite 2

Heute

- Ferienbericht vom Lager in Mayerhofen 3/4
- Sportseite 5
- Glauben und Leben 6
- Lebenssituationen von Senioren 7
- Wunsch nach Kontakten mit Jungen 9
- Heraus aus der Isolation 12
- Seniorenarbeit aus der Sicht der Seelsorger 14
- Fort- und Weiterbildungskurse 16

Kurzporträt: Elisabeth Hintermann, Seniorengruppenleiterin

Elisabeth Hintermann, die Autorin des Leitartikels, ist die Mutter von unserem Redaktor Martin Hintermann, ist im Februar dieses Jahres 75 Jahre alt geworden. Sie ist nach wie vor als Leiterin von Seniorengruppen tätig. Die ehemalige Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin am Elternbildungszentrum der Stadt Zürich, spezialisierte sich zusammen mit ihrem Gatten schon vor der Pensionierung auf Altersfragen. Anfangs der Achtzigerjahre leitete das Ehepaar einige Gesprächsrunden in der Seniorensendung «Treffpunkt» im Fernsehen DRS mit einer Seniorengruppe, deren heute noch lebende Teilnehmer sich immer noch regelmässig treffen. Seit dem Tod von Emil Hintermann, einem ehemaligen Gehörlosenlehrer und späterem Leiter des Elternbildungszentrums der Stadt Zürich, führt Frau Hintermann die Gruppenarbeit in ihrer Wohngemeinde und in auswärtigen Kirchgemeinden alleine weiter. Sie lebt in einem Einfamilienhaus in Berikon/Mutschellen bei Zürich.

Elisabeth Hintermann, Seniorengruppenleiterin und Beraterin in Altersfragen.

Monate, Jahre. Wie füllt er all diese Zeit aus, wenn er sich vorher nie überlegt hat, wie er seinen neuen Lebensweg gestalten will?

Erfahrungen aus Kursen

In meinen Kursen hörte ich oft die Seufzer der Ehefrauen: «Seit mein Mann pensioniert ist, habe ich für mich keine freie Minute mehr. Er steht überall im Weg, schaut immer in die Kochtöpfe, öffnet die Backofentür zu früh, so dass der Kuchen zusammenfällt. Er kritisiert vor lauter Langeweile dies und das. Wenn ich einkaufen gehe und einige Worte mit einer Bekannten spreche, klagt er, ich sei zu lange fortgewesen. Er hat eben früher nur seine Arbeit gehabt und sich für gar nichts weiter interessiert». Armer Mann! Anstatt nach einer Lösung zu suchen und etwas Befriedigendes zu tun, lässt er die Tage an sich vorüberziehen, wird immer missmutiger und träger und eine Last für seine Familie. Der Alternde fühlt sich nutzlos, zum «alten Eisen» gehörig. Wichtig ist einmal, dass wir nicht dem vergangenen Paradies der Jugend nachtrauern. Es hat auch in den früheren Jahren Höhen und Tiefen gegeben. Durch die Krisen sollte der Mensch reifer werden. Jetzt gilt es «Ja» zu sagen zum Alter, es anzunehmen, unser Leben danach zu richten. Loslassen können, was vorbei ist, so wie wir unsere Kinder auch loslassen mussten, langsam durch ihre ganze Entwicklung bis zum Erwachsensein.

Keine Kunst ist, alt
zu werden,
es ist Kunst, es zu ertragen.
Goethe

Wünsche erfüllen

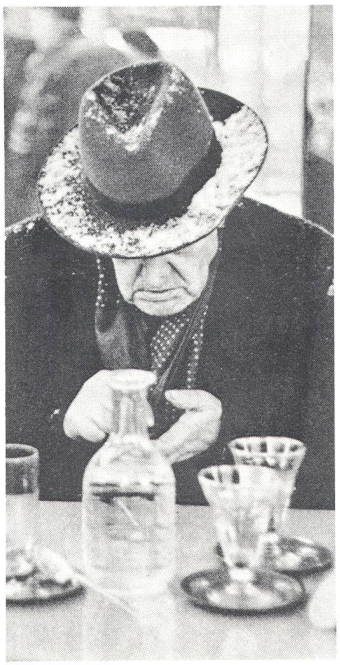
Wir entdecken vielleicht bald einmal, dass wir seit den Jugend- und Arbeitsjahren etliche Wünsche mit uns herumtragen, die wir uns nie erfüllen konnten: Reisen und sich über die betreffenden Gegenden auch geschichtlich orientieren, Fotografieren, Dia-Serien herstellen, handwerklich arbeiten, Sammlungen nach unseren Interessen anlegen, für ein Hilfswerk arbeiten, andern Menschen helfen (zum Beispiel Gehbehinderten), die Natur studieren, das Werden und Wachsen beobachten, Vorträge und Ausstellungen besuchen (Anregung zu eigener Tätigkeit), einen ganz neuen Beruf kennen lernen. Es sind alles Vorschläge, die eine Gruppe von Pensionierten zusammengetragen hat und die wir selber erweitern können. Ich freue mich über einen pensionierten Lehrer, der plötzlich sein Talent für die Schneiderei entdeckte. Er lernte mit der Nähmaschine umzugehen, mit Schnittmustern zu arbeiten, und kürzlich zeigte er mir voller Stolz die selbstgeschneiderte Windjacke. Daneben reist er gern, gärtnert und geniesst die dritte Lebensphase, wie man die Pensionierungszeit auch nennt. Eine 70jährige Frau, die einige Jahre gesundheitlich stark zu kämpfen hatte, erklärte mir: Sehen Sie, ich habe nach meiner Operation eine Bestandesaufnahme, ein Inventar meiner Möglichkeiten gemacht. Dem Vergangenen nachzutrauern hilft mir nicht. So lernte ich meine Grenzen kennen und kann meine Gebrechen in mein Leben einbauen und es so neu gestalten nach meinen Möglichkeiten.

. . . sich freuen an neuem Leben.

Antoine de Saint-Exupéry, ein französischer Pilot und Schriftsteller, schrieb: Der ist ein Narr, der sich an der Vergangenheit die Zähne ausbricht, denn sie ist ein Granitblock und hat sich vollendet. Bejahe den Tag, wie er dir geschenkt wird, statt dich am Unwiederbringlichen zu stossen.

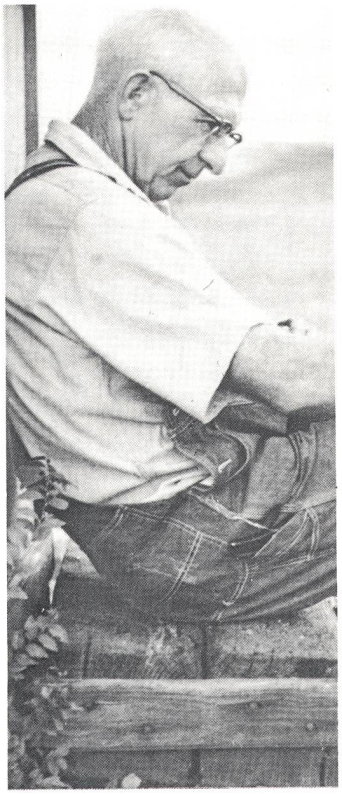
Warten bringt nichts

Vereinsamung bedrückt viele alte Menschen. Der Gatte starb, die Kinder sind fort, und der Alleinstehende verliert allen Kontakt und jammert über seine Einsamkeit. Niemand komme zu ihm, sein Leben bestehe nur noch aus Warten. Es



Einsamkeit bedrückt viele alte Menschen.

gibt unzählige Frauen und Männer in solchen Situationen. Nur zu warten auf die Mitmenschen und diese schuldig zu sprechen für ihr Nichterscheinen, ist nicht der richtige Weg. Wir sollten, solange es uns noch möglich ist, den Schritt über die Schwelle unserer Wohnung tun, um den menschlichen Kontakt nicht zu verlieren. Oder wir könnten das Schreibtelefon zu Hilfe nehmen oder schreiben und versuchen, Bekannte zu erreichen. Es lohnt sich, nicht sofort aufzugeben bei einem Misserfolg. Vielleicht war der Zeitpunkt für ein Treffen ungünstig, aber die Verbindung nach aussen ist hergestellt. Je mehr wir uns zurückziehen, desto mehr laufen wir Gefahr, dass wir von der Umgebung isoliert werden.

Wer rastet, der rostet, sagt man

Aber wir brauchen nicht mehr alles auf einmal zu erledigen und uns zu grämen, wenn die Kraft nicht reicht. Darum teilen wir den Tag ein zwischen Arbeit und Ausruhen. Durch die Woche sollten wir zwei bis drei Termine belegen, die sich stets wiederholen, zum Beispiel einen Kurs, ein Treffen mit Freunden, Thermalbad, ein Spielnachmittag (Denkspiele, die Konzentration erfordern) usw.
Etwas Unbekanntem gegenübergestellt zu werden, erzeugt Angst. Deshalb müssen wir uns beobachten und erfahren, was alles auf den alternden Menschen zukommt. Bei den einen zeigen sich gewisse Veränderungen früher, bei andern später. Wir arbeiten nicht mehr im gleichen Tempo, das Gehen wird beschwerlicher, die Augen werden schwächer, das Gedächtnis lässt uns manchmal im Stich, Rheuma zeigt sich, das Herz will nicht überbeansprucht werden. Das alles muss nicht eintreten, aber es kann sich bemerkbar machen. Und für vieles, das uns nicht mehr möglich ist zu tun, bleiben die Erinnerungen. Wir müssen besonders im Alter anpassungsfähig bleiben, um Schwachstellen ausgleichen zu können (zum Beispiel Gedächtnistraining, Altersturnen usw.). Unsere Lebenserwartung hat sich gegen früher um 20 Jahre verlängert — ein Geschenk, das durch angepasste Ernährung und Fortschritte der Medizin erreicht wurde. AHV und Renten haben den meisten Senioren grosse Vorteile gebracht. Finanziell nicht abhängig zu sein, gibt Sicherheit. Man fühlt sich freier, wenn die materielle Sorge von Tag zu Tag behoben ist.
Wie füllen wir die gewonnenen Jahre aus? Indem wir den Willen aufbringen, tätig zu sein und interessiert unsere Umwelt zu erleben. Und indem wir unsere Seele nicht verschliessen vor dem Gedanken, dass wir einmal abgerufen werden. Mit dieser positiven Einstellung erleben wir ein frohes und glückliches Alter.