Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 4 (1996)
Heft: 1: Sicherheit ist mehr als ein Schloss an der Türe

Artikel: Angst und Sicherheit im Alter
Autor: Balmer-Waser, Christoph / Schwendener, Coni
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818303

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: 02.07.2025

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

Angst und Sicherheit im Alter

Zum Thema «Angst und Sicherheit im Alter» ist in Wallisellen ein Präventionsprojekt durchgeführt worden. Im Mittelpunkt stand dabei die Angst von Seniorinnen und Senioren vor Raub, Entreissdiebstählen und weiteren Formen von Gewalt. Aber auch mit der Vereinsamung und der daraus resultierenden Angst setzten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auseinander. Was nach dem Kurs zurückgeblieben ist, ist die Bestätigung dafür, dass ältere Personen nicht zwangsläufig hilflos und schutzbedürftig sein müssen. Geleitet wurde das Projekt von vier Studierenden der Höheren Fachschule für soziokulturelle Animation (Luzern), Coni Schwendener, Michèle Geissmann, Michele Foglia und Christoph Balmer-Waser. Teilgenommen haben 16 Frauen und Männer im Alter zwischen 62 und 82 Jahren.

Vielschichtiger Hintergrund

In weiten Teilen der Bevölkerung ist eine zunehmende Verunsicherung infolge der steigenden Kriminalität erkennbar. Die Menschen fühlen sich weit stärker bedroht, als das wirkliche Geschehen es rechtfertigt. Opfer einiger Delikte sind häufig ältere Personen. Seniorinnen und Senioren schränken ihre Lebensqualität aus Angst vor der Gewalt ein:

- Sie bleiben zu Hause und nehmen weniger am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teil.
- Sie werden durch die Berichterstattung in den Medien und den Empfehlungen zur Verbrechensvorbeugung allgemein zu potentiellen Opfern erklärt.

Folgen davon sind:

- Sie bauen sich langsam eine abgesonderte Scheinwelt auf.
- Das persönliche Wahrnehmen des Alltages verläuft nur noch in starren Formen.
- In ihrem Umfeld kennen sie nur noch betroffene, aber keine handelnden Personen mehr.
- Ihre eigenen Fähigkeiten zum Widerstand werden zuwenig anerkannt und Chancen zum Handeln bestehen praktisch nicht.

Wahrnehmen und selber entwickeln

Dem Projekt wurde zum Ziel gesetzt, die teilnehmenden Seniorinnen und Senioren zu befähigen, ihre Angstgefühle und Sicherheitsbedürfnisse zu erkennen. Ausserdem sollten sie sich mit der Rolle als potentielle Opfer auseinandersetzen sowie die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten erkennen und fördern. Die Absicht war ferner, dass die Seniorinnen und Senioren in der Folge ihr bestehendes Umfeld so gestalten, dass ihre Lebensqualität erhalten bleibt.

Dazu lautete ein Grundsatz für das Projekt, dass es nicht nach den traditionellen Formen der Altersarbeit gestaltet werden sollte. Dass nicht Jüngere den Älteren die Inhalte vermitteln und sagen, was für sie wichtig wäre. Also keine Nachmittage mit Rezepten, sondern gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren bereits ab einem frühen Punkt der Planung einiges zur Angst und Sicherheit im Alter wahrzunehmen und zu entwickeln.

Was bringt ein solcher Kurs?

Für die Projektzeitung schrieb eine Teilnehmerin den folgenden, gekürzten Artikel:
«Das Gespräch über die Angst hilft Angst abzubauen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten und Unsicherheiten erfolgte über Bilder. Die Bildsprache machte es

leichter, seine eigenen Angstgefühle zu artikulieren und so zu erfahren, dass dieses Gefühl selten mit rationalen Argumenten begründbar ist. Geräusche, Schritte, Schatten, Dunkelheit, aber auch Leute, die in Gruppen auftreten, erzeugen Angst. Das führt oft zu einer Einengung der Aktivitäten. Die Angst vor dem Strassenverkehr wurde weniger bedrohlich empfunden, als das diffuse Angstgefühl im Zürcher Hauptbahnhof. Diese Angst ist nicht fassbar, sie erzeugt ein Gefühl der Ohnmacht. Die Vorstellung von dem, was passieren könnte, wird als Bedrohung empfunden. Wohl deshalb, weil es sich dann um einen Angriff auf die eigene Person handeln könnte. Für die Teilnehmenden – und die anwesenden Seniorinnen und Senioren zählen eher zu den wachen, selbstbewussten ‹Alten› – war es gut zu erfahren, dass auch sie von Angstgefühlen nicht frei sind und sich dessen nicht zu schämen brauchen. Weitere Ängste, wie Existenzangst, die Angst vor der Umweltzerstörung, die Angst vor dem geistigen Zerfall und damit verbunden, den anderen zur Last zu fallen, belasten ältere Menschen schwer.»

Eigeninitiative – Eigenverantwortung

So individuell und vielseitig Ängste sind, so vielfältig sind die Lösungen. Patentrezepte gibt es allerdings nicht. «Bei sich anfangen» lautet denn auch das Motto. Wachsein und wahrnehmen. Mit einfachen, spielerischen Wahrnehmungsübungen erfuhren die Teilnehmenden, wie sie ihre Sinne gebrauchen und entwickeln können. Wahrnehmen mit allen Sinnen: Sehen, auch was scheinbar unsichtbar ist (dreidimensionale Bilder), riechen (Düfte erraten), hören und schreien. Wie gut tat es, seinen eigenen Schrei zu hören! (Die Lautstärke der eigenen Schreie technisch messen). Gelingt es, allein oder im Gespräch mit anderen, negative Erfahrungen zu verarbeiten und zum eigenen Sicherheitsbedürfnis zu stehen, schwindet das ungute Gefühl und das Sicherheitsempfinden erhöht sich. Die Erfahrungen zeigen, dass selbstbewusst auftretende und «wache» Menschen weniger Opfer von Aggressionen werden als ängstliche oder unaufmerksame.

Solidarität hilft Angst abbauen

In einem letzten Schritt versuchten die Teilnehmenden konkrete Massnahmen zu entwickeln. Es war unsere Antwort auf die Frage: «Wie können wir das Erlebte weitergeben? » Unter anderem entstand der Projektentwurf zu einem Informationsnachmittag mit dem Ziel, ältere Menschen auf ihre Ängste aber auch auf ihre eigenen Kräfte zu sensibilisieren und durch das offene Gespräch ihr Selbstbewusstsein zu steigern. Diesem Informationsnachmittag sollten je nach Bedürfnislage weitere Vertiefungsveranstaltungen folgen.

Fazit: Das Projekt «Angst und Sicherheit im Alter» stellt einen konstruktiven Beitrag zur Hebung des Sicherheitsempfindens dar und hat bereits einiges in Gang gebracht – im Geiste des entstandenen Slogans: ‹Nie stillästah – immer vorwärts gah und positiv zu allnä Menschä stah.›»

Mit Information und Humor bewaffnet

Im Januar wurde der projektierte Informationsnachmittag vom Seniorenforum Wallisellen organisiert und durchge-

führt. Verena Villiger, Beauftragte für Altersfragen und Pro Senectute-Vertreterin in Wallisellen, unterstützte das Vorbereitungsteam. Folgende zwei Schwerpunkte wurden als Inhalte des Nachmittages formuliert:

- Statistiken sollen erörtert werden, um die Realität aufzuzeigen.
- Die Wahrnehmung soll gefördert werden, damit Seniorinnen und Senioren auf ihre eigenen Möglichkeiten vertrauen können.

Gegen sechzig Seniorinnen und Senioren hatten sich im grossen Saal des Kirchgemeindehauses eingefunden. Ein Fachmann für Verbrechensverhütung der Kantonspolizei war für das erste Referat eingeladen worden. Er war ein hervorragender Rhetoriker und brachte das Thema locker und mit viel Witz.

In seinem Referat wies er unter anderem auch auf einen Kurs hin, den er für Seniorinnen und Senioren anbietet – eine Art Selbstverteidigungskurs. Seine amüsante Art kam gut bei den Zuhörenden an. Die beiden vorher erwähnten Schwerpunkte – die Erörterung von Statistiken und die Förderung der eigenen Wahrnehmungen – kamen allerdings kaum zum tragen. Auf den ersten Blick war die ganze Veranstaltung ein Erfolg, das Publikum erlebte einen amüsanten, informativen Nachmittag.

Was blieb, war eine etwas enttäuschte Vorbereitungsgruppe, welche sich an die Tagung vom vergangenen Sommer erinnerte und spürte, dass keine Aspekte der dort erlebten Erfahrungen im Umgang mit Angst und Sicherheit an diesem Informationsnachmittag zur Sprache gekommen waren. Ein Mitglied des Vorbereitungsteams beschrieb das Gefühl nach der Veranstaltung wie folgt:

«Ich sass da, hörte zu, fand es manchmal spannend und witzig, doch es rieselte an mir vorbei, es hatte nichts mit meinem Leben zu tun. Heute erinnere ich mich nicht einmal mehr daran, was an diesem Nachmittag alles gesagt wurde, hingegen weiss ich noch genau, welche Erkenntnisse ich aus der Tagung im Sommer gewonnen habe.»

Angst und Sicherheit im Alter

ZEITUM

Zeitung zum Projekt "Angst und Sicherheit im Alter "

Aus dem Inhalt

- **Bilder zum Thema Angst und Sicherheit**
- **Tagungsberichte**
- **Tagungsstimmungsbilder**
- **Der neuste Schrei**
- **Dank an die Unterstützenden**
- **Die Projekttage aus der Sicht der VIER**

IMPRESSUM

Redaktion:
Projektgruppe "Top of AHV"
(AnimatorInnen Handeln Vielseitig)

Kontaktadresse:
Coni Schwendener, Rosenbergstr. 27 W'sellen

Mitwirkende:
Coni Schwendener (C.S.)
Michèle Geissmann (M. G.)
Michele Foglia (M. F.)
Christoph Balmer-Waser (C. B.-W.)
Colette Theurillat (C. Th.)
Walter Suter (W. S.)
Verena Villiger (V. V.)

Layout:
Michèle Geissmann

Zweite Ausgabe, 13. Sept. 1994

Dieses Signet wurde gestaltet von Herrn Walter Suter, Wallisellen.
Die dunkle Fläche steht für die Angst, die helle Fläche für die Sicherheit.

(Aus einem Sonderdruck der Coopzeitung ohne Angaben von Nummer und Jahr)

Gut erlebte Kurstage

Meine Bilanz der beiden Tage von „Angst und Sicherheit im Alter" ist sehr positiv. Die beiden Parteien, sagen wir die Gebenden und die Nehmenden, haben gegenseitig voneinander profitiert. Die Senioren und Seniorinnen gaben sich von der ersten Stunde an voll in das Projekt hinein, waren voller Ideen und Spannung auf das Kommende. Schön war vor allem auch, dass sie nicht auf Lösungsvorschläge warteten, sondern konstruktiv Möglichkeiten zur Ueberwindung der Angst suchten.
Ein Fazit der Tage: Angst mobilisiert den Selbsterhaltungstrieb und die Abwehrreaktionen der Lebewesen und spornt an zur Kreativität. Sie darf aber nicht so gross werden, dass sie blockiert und lähmt, sodass man sich von allen Aktivitäten zurückzieht. Wir müssen lernen, mit der Angst umzugehen und Ideen entwickeln für den Umgang damit.
Die Kursleiter wollten uns animieren in diesen Tagen die eigenen Ressourcen für den Umgang mit der Angst zu entdecken. Ihr Ziel war nicht Rezepte zu geben, ganz im Sinne von Antoine de Saint Exupéry, der sagt:

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht die Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen - sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer."
Die zwei Tage haben in uns die Sehnsucht geweckt und uns angespornt, das Schiff selbst zu bauen.
Eine Gruppe von KursteilnehmerInnen haben bereits begonnen, sich Gedanken darüber zu machen, wie wir den Gewinn dieser Kurstage an ein grösseres Publikum herantragen könnten.
Wir danken den KursleiterInnen für die seriöse Vorbereitung der beiden Tage und die gute Führung durch diese und wünschen Ihnen einen guten Abschluss der Ausbildung.

Verena Villiger,
Beauftragte für Altersfragen
der Gemeinde Wallisellen

Information ist nur ein Teil der Prävention

Die Information als traditionelle Form der Prävention setzt zu einseitig bei der Vernunft des Menschen an. Gerade Angstgefühle lassen sich aber kaum allein mit der Vernunft bekämpfen. Die Erfahrung, dass das Thema Angst und Sicherheit mit der eigenen Person und dem persönlichen Erleben im Alltag etwas zu tun hat, gehört genauso dazu. Die persönlichen Erfahrungen können also nicht alleine durch Informationen vermittelt werden. Nur durch das gemeinsame Gespräch unter «Gleichbetroffenen» können Erfahrungen ausgetauscht und Erkenntnisse gewonnen werden, um damit eigene Ideen zu entwickeln, wie jede und jeder mit den Angstgefühlen und Sicherheitsbedürfnissen leben kann. Die Teilnehmenden der Tagung im Sommer 1994 haben damals noch keine Realitäten verändert – gewandelt hat sich jedoch ihr Blickwinkel für die Realität.

Christoph Balmer-Waser
Coni Schwendener
Studierende der Höheren Fachschule für soziokulturelle Animation, Luzern

Pro Senectute Kanton Zürich