Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 36 (1958)

Heft: 3

Artikel: Kurs für Frauen über 60 Jahre in Winterthur

Autor: Hardmeier, Lydia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723175

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: 11.07.2025

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

Antwort der Redaktion: Die Menschen altern eben sehr verschieden. Bei den einen treten die Alterserscheinungen früher, bei den andern später auf, und zwar ganz unabhängig von den äusseren Lebensumständen. Unsere Leserin darf wahrlich auf ein erfülltes Leben zurückblicken, und wir wünschen ihr weiterhin frohen Sinn und Mut auf ihrem Lebensweg.

Kurs für Frauen über 60 Jahre in Winterthur

Es ist erfreulich, feststellen zu dürfen, dass man sich in unserem Lande immer mehr mit dem Altersproblem beschäftigt. Hier bringen wir einen Bericht aus Winterthur über einen Kurs, der seit zwei Jahren abgehalten wird, in welchem mit älteren Frauen Altersfragen besprochen werden. Gerne hoffen wir, dass diese nützliche Einrichtung an andern Orten Eingang finden möge.
Die verdiente Kursleiterin Frau Lydia Hardmeier schreibt:

In Winterthur wurde vor zwei Jahren zum erstenmal ein Kurs für ältere Frauen gewagt.
Der aufgeschlossene Vorsteher des Schulamtes, Herr *Stadtrat Frei,* Gründer der Elternschule, und die damalige Vorsteherin der Gewerbeschule, Frau *Bohli,* haben den Kurs im Rahmen der Elternschule starten lassen.
Zweck und Ziel des Kurses lag in der Aufgabe, Frauen auf die Altersstufe vorzubereiten, sie aus der drohenden Vereinsamung herauszuholen und ihnen zu helfen, ihre persönlichen Lebensprobleme im Alter besser zu bewältigen. 20 Frauen und Mütter im Alter von 62 bis 75 Jahren nahmen daran teil. Während zwei Monaten kamen sie jede Woche einmal an einem Nachmittag für anderthalb Stunden zusammen in einem hellen Schulzimmer des neuen Gewerbeschulhauses Winterthur.

Das *Programm* des Kurses lautete:

1. Dem Alter entgegen.
2. Grossmutterprobleme.
3. Schwiegermutterprobleme.
4. Alte und neue Erziehungsmethoden.
5. Taugliche und untaugliche Erziehungsmittel der Grossmütter.
6. Wie brauche ich meine Zeit im Alter.
7. Zeiten der Krankheit.
   Der Glaube und seine Kraft.
8. Altersfreundschaften.
   Schlussfest mit Kuchen und Kaffee.

Es handelte sich bei diesem Kurs nicht nur um Vermittlung von neuen Erkenntnissen, sondern vor allem um die Gemeinschaftsbildung unter den zum Teil schon betagten Teilnehmerinnen. Mit besonderem Interesse hörten die Grossmütter über die neuen Erziehungsmethoden sprechen und nahmen lebhaften Anteil an der Aussprache. Sie wollten wissen, wieso und warum man den kleinen Kindern, wenn sie nicht gehorchen, keinen «Tätsch» mehr geben dürfe, und wie man sie denn zu dem nötigen Gehorsam bringen könne usw. Dass in den letzten Jahrzehnten die Erforschung der Kinderseele durch Aerzte und Psychologen viel Erkennnisse uns neue Wege zur Erziehung aufgewiesen haben, nahmen die Grossmütter mit grossem Interesse entgegen. Der Weg zumVerständnis der Schwiegertöchter und der Enkel konnte dadurch um einiges geebnet werden.
Jeder Kursnachmittag wurde eingeleitet mit einigen Atmungs- und Körperübungen, die dem Alter angepasst sind. Auch alte, versunkene Lieder aus fernen Zeiten wurden aufgefrischt, wie zum Beispiel

Freund ich bin zufrieden, geh es wie es will,
Unter meinem Dache leb ich froh und still.
Mancher Tor hat alles, was sein Herz begehrt,
Doch ich bin zufrieden, das ist Goldes wert.

Da hiess es am Anfang des Kurses von einigen Grossmüttern «Ich cha doch nüme singe», oder eine andere sagte: «Mir isch s Singe scho lang vergange, ich has viel z schwer gha i mim Läbe», oder «Mini Stimm isch jo ganz scherbelig». Aber die Gemeinschaft der singenden Frauen riss die Einzelnen aus ihrer Bedrücktheit heraus. Die «scherbelige» Stimme wurde vergessen, die Schwere des Lebens verlor auf einmal ihr Tonnengewicht und in kürzester Frist war das Singen zur schönen Gewohnheit geworden an jedem Kursnachmittag. So ging es mit den Körperübungen. «O herrjeh, ich cha doch nüme turne, ich bi jo ganz stief und verrostet», meinten einige Teilnehmerinnen. Aber bei den fröhlichen Gelenkübungen, beim Spiel mit dem Ball wurde alle Steifheit vergessen und das Mitmachen löste Heiterkeit und Spass aus. «Derigi Spiel machi jetz dänn mit mine Enkeli», hiess es nicht selten. Dass angemessene Körperbewegung und gute Tiefatmung den alternden Organismus anregen und lockern, wurde nicht nur zur Kenntnis genommen, es wurde zum persönlichen Gemeinschaftserlebnis, wobei das Lachen eine segensreiche Wirkung ausübte während der Spiele.

Dieser erste Versuch, älterwerdende Frauen und Mütter zusammenzuführen, ist so gut gelungen, dass ein zweiter Kurs gestartet werden musste im Frühjahr 1958.

Das Programm des Fortsetzungskurses lautete:

1. Gefahren der Vereinsamung.
2. Altersdepressionen.
3. Wege zur Gemeinschaft.
4. Generationenprobleme.
5. Das Alter im Wandel der Zeiten.
6. Vom Sinn der Musse und des Spiels im Alter.
7. Fröhlicher Spielnachmittag.
8. Das Alter versteinert oder verklärt.

Eine Reihe alternder Mütter und Grossmütter haben gelernt, die Eigenart ihrer Altersstufe, ihre Stellung in Familie und Gemeinschaft besser zu verstehen. Sie haben gesehen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein dastehen. Es haben sich während der beiden Kurse einzelne Altersfreundschaften gebildet, was von besonders grossem Werte ist. Seit Kursende treffen sich weiterhin die Mehrzahl der Teilnehmerinnen zu freien monatlichen Zusammenkünften ohne die Leiterin.

Mögen diese ersten zwei Kurse in Winterthur auch andere Städte und Gemeinden anregen zu ähnlichen Unternehmungen, sei es auf staatlicher oder privater Basis. — Der Winterthurer Kurs wünscht ein gutes Beginnen und hofft, in Kontakt treten zu können mit neugegründeten andern Kursen.

Lydia Hardmeier

Hygiene des Alters

Unter diesem Titel geben wir eine Einsendung wieder, die uns ein unbekannter Leser unserer Zeitschrift zugestellt hat. Wir drucken sonst Anonymes nicht ab. Uns scheint, dass zur Hygiene des Alterns auch der Mut zur Wahrheit und Offenheit gehört. Die in der Einsendung aufgestellten Regeln sind auch keineswegs für alle Betagten bestimmt. Der geschilderte Alte soll dankbar sein, dass ihm eine gesunde Konstitution geschenkt wurde. Viele unserer Leser, so denken wir, werden sich darüber freuen, dass es auch solche alte Käuze gibt.

«Als wir jüngst von Rom aus einen Ausflug in die Lepinischen Berge machten, mussten wir über einen Zürcher staunen, der