

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann

**Artikel:** Das richtige Mass macht sicher  
**Autor:** Torcasso, Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-846673>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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



Wer sich regelmässig bewegt,  
bleibt länger fit und gesund.

# Das richtige Mass macht sicher

Ängste gehören zum Alter – physische und seelische. Wer sich ihnen stellt, findet oft überraschende Lösungen. Persönliche Sicherheit bedeutet: sich selber etwas zutrauen und den Mut haben, Hilfe anzunehmen.

Text: **Rita Torcasso** Fotos: **Daniel Rihs**

Das Foto: Eine Seniorin sitzt in der Halterung des Gleitschirms, hinter sich der «Pilot», der den Flug lenkt. Charlotte Frey erzählt: «An meinem 95. Geburtstag sagte ich mir: «Choschts, was es wöll, jetzt wott ich go Gleitschirm flüge.» Ich ging nach Interlaken, um mir endlich meinen lang ersehnten Wunsch zu erfüllen. Es war ein herrliches Gefühl und eine Riesenfreude, so frei in der Luft zu sein.» Diese Geschichte steht in «Zeitgeist», einer Zeitschrift, in welcher Erlebnisse und Erinnerungen von Menschen im Alterszentrum Laubegg in Zürich gesammelt, zusammen gestaltet, publiziert und schliesslich an Lesungen vorgestellt werden.

## **Tun, was noch möglich ist**

Was macht uns sicher? Sich geschützt fühlen vor Gefahr, aber ebenso Gewissheit, Zuverlässigkeit und Selbstbewusstsein. Sicherheit vermittelt die Fähigkeit, unter gegebenen Bedingungen das Bestmögliche zu erreichen. Selbstwirksamkeit nennt man das. Hilfreich dabei ist, sich den Weg zum Ziel als Kopfkino vorzustellen. So konfrontiert man sich mit den verschiedenen Formen von Angst.

Angst ist nicht nur negativ, sondern schützt auch, macht aufmerksam und drängt dazu, etwas zu verändern. Wenn sich im Alter die Sinneswahrnehmungen verschlechtern, kann man Wege und Mittel suchen, um die Einschränkungen zu kompensieren. Ein gutes Gefühl gibt das Wissen, dass man im Notfall Hilfe erhält. Die 90-jährige Branka Wigdorovits nutzt seit zwei Jahren zu Hause und unterwegs den Rotkreuz-Notruf und fühlt sich damit sicherer (siehe Porträt Seite 7).

«Es geht immer darum, die passende Balance zwischen Autonomie und Sicherheit zu finden.»

«Sicherheit im Alltag hat weniger mit körperlicher Stärke als mit geistiger Flexibilität zu tun», sagt Bettina Ugolini, Leiterin der Beratungsstelle LiA – Leben im Alter. «Man muss für sich selber herausfinden, welches das richtige Mass an  
>>

&gt;&gt;

Sicherheit ist - und sich darin nicht beirren lassen.» Aus der Beratungsarbeit weiss die Psychologin: «Am unsichersten macht das Nachlassen des Gedächtnisses.» Wichtig sei, dass man sich solchen Ängsten stelle und sie nicht verdränge. «Es geht immer darum, die passende Balance zwischen Autonomie und Sicherheit zu finden. Erste Priorität hat dabei, wie viel Sicherheit sich die betagte Person selber wünscht.» Unsicher mache mit zunehmendem Alter auch, dass andere einem nichts mehr zutrauen. «Mehr Sicherheitsvorkehrungen machen nicht automatisch sicherer, sondern können Bedrohungsängste sogar verstärken. Das Gefühl von Sicherheit wird vor allem dadurch gestärkt, dass man selber noch etwas beitragen und ein Stück Autonomie behalten kann.»

### Integration statt Abwehr

Andreas Schmid leitet in der psychiatrischen Klinik Schützen in Rheinfelden die Abteilung «Zweite Lebenshälfte». Für ihn sind die tragenden drei Säulen, um sich im Alter innerlich sicher zu fühlen, dass man psychisch, körperlich und zu-

### Psychische Sicherheit

- > Früh beginnen, eigene Wünsche und Interessen wahrzunehmen und umzusetzen
- > Darauf achten, dass man in der Partnerschaft auch eigene Handlungsräume pflegt
- > Sich bewusst machen, dass man schon früher schwierige Situationen gut bewältigt hat
- > Über Ängste mit nahestehenden Menschen reden oder eine Beratung aufsuchen
- > Darauf achten, dass man regelmässig unter Menschen geht und Kontakte pflegt
- > Eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen und Möglichkeiten suchen, sie einzusetzen
- > Im Alltag Angebote zur eigenen Sicherheit nutzen wie Notruf, Fahrdienste, Mobilitätskurs

Bettina Ugolini: Wegweiser Alter, kurz & bündig, Limmat Verlag, 2011

Beratungsstelle Leben im Alter: [www.zfg.uzh.ch](http://www.zfg.uzh.ch)

Notruf: [www.srk-zuerich.ch/notruf](http://www.srk-zuerich.ch/notruf)

Nützliche Adressen für Kontakte: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch);

[www.nachbarschaftshilfe.ch](http://www.nachbarschaftshilfe.ch);

[www.sozialkontakt.ch](http://www.sozialkontakt.ch);

Wohnen für Hilfe: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch);

[www.conviva-plus.ch](http://www.conviva-plus.ch)

Magazin «Zeitgeist»:

[www.zeitgeistkollektiv.org](http://www.zeitgeistkollektiv.org)

sammen mit anderen Menschen in Bewegung bleibt. «Eine grosse Sicherheit gibt die Erfahrung, dass man frühere Schwierigkeiten aus eigener Kraft bewältigen konnte», so der Psychiater.

Umfragen zeigten, dass die Zahl der chronischen Krankheiten und Gebrechen keinen direkten Zusammenhang zum Gefühl hatte, ein sinnvolles Leben zu führen und positive Beziehungen

«Eine grosse Sicherheit gibt die Erfahrung, dass man frühere Schwierigkeiten aus eigener Kraft bewältigen konnte.»

zu haben. «Fast immer sind es abrupte Veränderungen und die fehlende Einbindung, welche zu einer tiefen Verunsicherung bis hin zu Depressionen führen. Am meisten gefährdet ist, wer sich als Opfer fühlt.» Das gilt nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die ganze Gesellschaft, sagt Schmid. Ob im grossen Ganzen oder im kleinen Individuellen: Wer nur noch abwehrt, schadet sich selber.

Anschaulich schildert die 79-jährige Maria Rathgeb, wie erst ein grosser Schrecken sie dazu brachte, zum Ohrenspezialisten zu gehen. Mit dem passenden Hörgerät verbesserte sich ihr Leben - «um Welten», wie sie sagt (siehe Porträt Seite 9). Sich helfen lassen ist oft der erste Schritt, der Lebensqualität zurückbringt. Der Obsan-Bericht von 2016 zur psychischen Gesundheit zeigt, dass ältere Menschen von der inneren Sicherheit her gute Karten haben, bei Vitalität und Energie gar bessere als die jungen Erwachsenen. Und 84 Prozent der Menschen im Alter von 65 und mehr haben eine gute bis sehr gute Überzeugung, ihr Leben weitgehend selber bestimmen und gestalten zu können. Doch ein Viertel gibt an, sich gelegentlich bis häufig einsam zu fühlen, ebenso viele fühlen sich niedergeschlagen.

Im Alter wird die nahe Umgebung wichtiger. Bei der Nachbarschaftshilfe Zürich kommen 70 Prozent aller Anfragen von über 80-Jährigen. Insgesamt «verschenken» oft auch junge Nachbarn Nachbarschaftshilfe - meist Besuche und kleine Hilfeleistungen im Alltag. In der Stadt sind dies 30 000 Stunden.

### Zwänge entrümpeln

Vor etwa 2500 Jahren sagte Konfuzius: «Gefahr entsteht, wenn der Mensch sich in seiner Position sicher fühlt. Verderben droht dem, der versucht, einen Zustand zu erhalten. Durcheinander

Fortsetzung Seite 10 >>



## «Dank Sicherheitsnetz selbstständig»

Branka Wigdorovits, 90, Zürich

Drei Treppen führen in die helle Wohnung. Als ihr Mann vor zwei Jahren auf der Strasse stürzte und sich das Bein brach, war Branka Wigdorovits während seiner Reha sieben Wochen allein. Sie mietete beim Roten Kreuz ein Notruf-Armband, das sie seither trägt. Drückt sie auf den Knopf, löst sie einen Rückruf der Zentrale aus, reagiert sie nicht, wird eine Kontaktperson, der Arzt oder der Rettungsdienst gerufen. «Einen Notfall gab es zum Glück nie», sagt sie. Und: «Doch so haben wir immer ein Sicherheitsnetz um uns herum.»

Die Reichweite gilt für das ganze Haus. Sie erzählt, dass sie den Haushalt samt

Wäsche im Keller noch selber mache. «So weiss ich: Wenn ich stürzen würde, käme sofort Hilfe.» Am liebsten kocht sie, einmal im Monat für die ganze Familie. Dann sitzen an die zehn Personen um den grossen Tisch. «Beim besten Essen von Zürich», lobt ihr Mann.

Einkaufen gehen die beiden zusammen. Branka Wigdorovits holt das kleine GPS-Gerät, eine Art Schlüsselanhänger mit Knopf, mit dem sie unterwegs sind. «Ich nehme es immer mit, auch wenn ich Freundinnen treffe oder spazieren gehe», sagt sie. Zwei Armbänder und das GPS-Gerät kosten 90 Franken

Monatsmiete. «Mein Mann trägt das Armband nie», schimpft sie. Er lacht und meint, sie sei ja da. Doch seit seinem Unfall hat er ein Handy mit Alarmknopf. «Das ist vor allem im Auto wichtig; doch ich fahre nicht mehr weit, nur noch in der Umgebung», sagt er. Ende Monat fliegt das Paar wie jedes Jahr nach Israel, um die Tochter mit Familie zu besuchen. «So weit reicht das GPS leider nicht», sagt sie lachend. «Doch im Flughafen nutzen wir den Begleitsdienst, so kommen wir sicher zum Flugzeug.»

## «Zum Turnen gehört Geselligkeit»

Rösli Braunschweiler, 78, Illnau



Jeden Montag um 8.15 Uhr steht Rösli Braunschweiler auf der Matte – im Turnprogramm von Pro Senectute Kanton Zürich. Sie sei schon immer ein «Gischpel» gewesen. Ins Turnen geht sie seit 27 Jahren. «Danach bin ich zwar müde, aber ganz entspannt – und ich fühle mich gut.» Vor acht Jahren hatte die Seniorin einen Bandscheibenvorfall und musste ein Jahr aussetzen. «Heute habe ich nur noch ganz selten Schmerzen.» Doch man müsse immer dranbleiben. Im Winter macht sie die Übungen auch zu Hause, im Sommer arbeitet sie im Garten und geht viel laufen in der Umgebung. Seit dem Tod ihres Mannes vor zwei Jahren lebt sie allein im alten Bauernhaus mit dem grossen Garten, das mitten im Dorf liegt. «Vor 58 Jahren heiratete ich hier ein.» Vier Kinder zog sie gross und hat sieben erwachsene Enkelkinder. «Das Alleinleben macht mir keine Mühe, doch ich muss jetzt viel mehr selber hinausgehen zu den Menschen.» Am Turnen gefällt ihr vor allem auch, dass man anschliessend noch zusammensitzt. «Ich habe gerne Geselligkeit.»

10 bis 15 Frauen machen mit. Einmal im Jahr unternehmen sie einen Ausflug, der letzte führte in den Bregenzerwald. Genauso regelmässig, wie sie ins Turnen geht, singt sie in einem Chor mit. «Doch am liebsten bewege ich mich draussen.» Im letzten Jahr wurde sie auf dem Velo fast von einem Lastwagen gestreift. «Jetzt will ich es an einem Sonntagmorgen wieder versuchen», sagt sie. Auf die warme Jahreszeit freue sie sich auch, weil sie sich für eine Reise an die Nordsee angemeldet habe. So weit wollte ihr Mann nie reisen. «Jetzt erfülle ich mir damit einen Lebenswunsch, denn ich habe das Meer noch nie gesehen.»



## «Gut hören ist Lebensqualität»

Maria Rathgeb, 79, Uetikon am See

Seit kurzem lebt Maria Rathgeb in einer Alterswohnung. Sie sagt sofort: «Dass ich jetzt wieder höre, hat mein Leben vollständig verwandelt.» Nach einem Herzinfarkt war sie lange Zeit krank. Wieder zu Hause merkte sie zwar, dass sich das Gehör verschlechtert hatte, arrangierte sich aber damit. «Ich ging nur noch für das Notwendigste aus dem Haus und handelte erst, als mich an der Haltestelle der Bus streifte, weil ich ihn nicht kommen hörte.» Das war vor zwei Jahren. Bei Pro Senectute Kanton Zürich erhielt sie Rat und Adressen von Spezialisten. «Mein eigenes Gehör betrug nur noch 30 Prozent, mit dem neuen Gerät hat sich die Lebensqualität um Welten verbessert», sagt sie.

Und sie ging wieder unter Menschen. So machte sie einen Auffrischkurs für Englisch und will jetzt mit einer Freundin nach Südengland reisen. «Treffen mit Freundinnen organisiere ich jetzt wieder, vorher war ich nur noch als Zaungast dabei, weil ich nur die Hälfte verstand.» Maria Rathgeb sagt von sich selber, dass sie eine Geniesserin sei. «Jetzt kann ich wieder Musik hören, besuche Konzerte und gehe auch mal gut essen», freut sie sich. Warum sie so lange nichts gegen das schlechte Gehör unternommen hat, versteht sie heute nicht mehr. «Vielleicht war es Angst.» Mutiger war sie, als eine rasche Entscheidung für die Alterswohnung gefordert war. So sei sie nun nie allein

im Haus. Sie erzählt: «Ich musste fast alle meine Habe verschenken, doch das entlastet auch.» Dann weist sie auf den Laptop. «Für meine Leidenschaft, das Schreiben, brauche ich nicht viel Platz, ich schreibe meine Lebensgeschichte auf.» Auch zu wissen, was man alles erreicht habe im Leben, gebe Sicherheit.

&gt;&gt; Fortsetzung von Seite 8

entsteht, wenn wir alles ordnen.» Oft hört man bei uns die Redewendung «auf Nummer sicher gehen». Die wenigsten wissen, dass Nummer Sicher die Bezeichnung für die Zellentüre im Gefängnis ist. Dem Sicherheitsgefühl zuliebe sperrt man sich also selber ein.

Doch wenn man keine Herausforderungen mehr bestehen muss und nicht mehr unter Menschen geht, werden das Denken und das Handeln immer kleinräumiger. Dass man die Muskeln trainieren muss, weiss heute jeder; dasselbe gilt auch für die Wahrnehmung. Der Schriftsteller Elias Canetti schrieb mit 87 Jahren über das Alter: «Es ist alles kostbar, vielleicht weil es gezählt ist. Wunderbare Vergeblichkeit des Lernens zu keinem Zweck mehr, es ist nur Lernen an sich ... Das Nutzbare verliert an Bedeutung. Die Dinge bedeuten nur noch sich selbst.»

Sicher macht im Alter auch, wenn man sich die Zeit nimmt, das eigene Leben nochmals zu überdenken und aus dem Wissen heraus, was man alles erreicht hat, in die Zukunft zu schauen. Im Buch «Der Marottenkiller» plädiert die Autorin Anette Charpentier für eine innere Entrümpelung des Lebens. Damit meint sie, Gewohnheiten auch

mal zu hinterfragen, sich von Marotten zu befreien. Sie macht praktische Vorschläge, wie man die alltäglichen Routinen durchbrechen kann, und überlegt was sich hinter Gedanken wie «Das geht doch nicht, dafür bin ich zu alt» versteckt. «Oft entsteht aus diffusen Ängsten und Mutlosigkeit ein Teufelskreis der Verweigerung», warnt die Autorin. «Aus der Fähigkeit, sich selber zu trauen, entsteht innere Sicherheit.» Selbstvertrauen ist im Alter wichtiger als in den vorherigen Lebensphasen, weil man mit dem Verlust nahe stehender Menschen und mit der eigenen Endlichkeit konfrontiert wird.

Zurück zur Geschichte der Gleitschirmfliegerin, die heute 98 Jahre alt ist. Zu ihrem Leben gehörte auch, dass sie 25 Jahre lang ihren Mann pflegte – danach habe sie sich gesagt: «Jetzt lebsch du!» Das Fliegen zum Geburtstag hatte ihr so gut gefallen, dass sie seither weitere vier Flüge unternommen hat. Sie erklärt dazu: «Die Landung muss man natürlich schon machen können. Man muss einfach ein bisschen zappeln und einen guten Schuh anhaben, dann geht das schon. Dann fällt man zu Boden, aber aufstehen kann ich ja noch.» ■

INSERAT

# Sonnmatt tut gut.

**3 Nächte, 4 Tage, inkl. Halbpension  
1 Heublumenpackung**

Eine Person im Einzelzimmer, ab CHF 680.–  
Zwei Personen im Doppelzimmer,  
pro Person ab CHF 650.–

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!  
Sie erreichen uns telefonisch unter  
041 375 32 32



**SONNMATT  
LUZERN**

Gesund werden, gesund  
bleiben, gelassen altern.

Kurhotel & Residenz

[www.sonnematt.ch](http://www.sonnematt.ch)