

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2015)
Heft: 3

Artikel: Positiv durch den Herbst des Lebens
Autor: Peter, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820578>

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

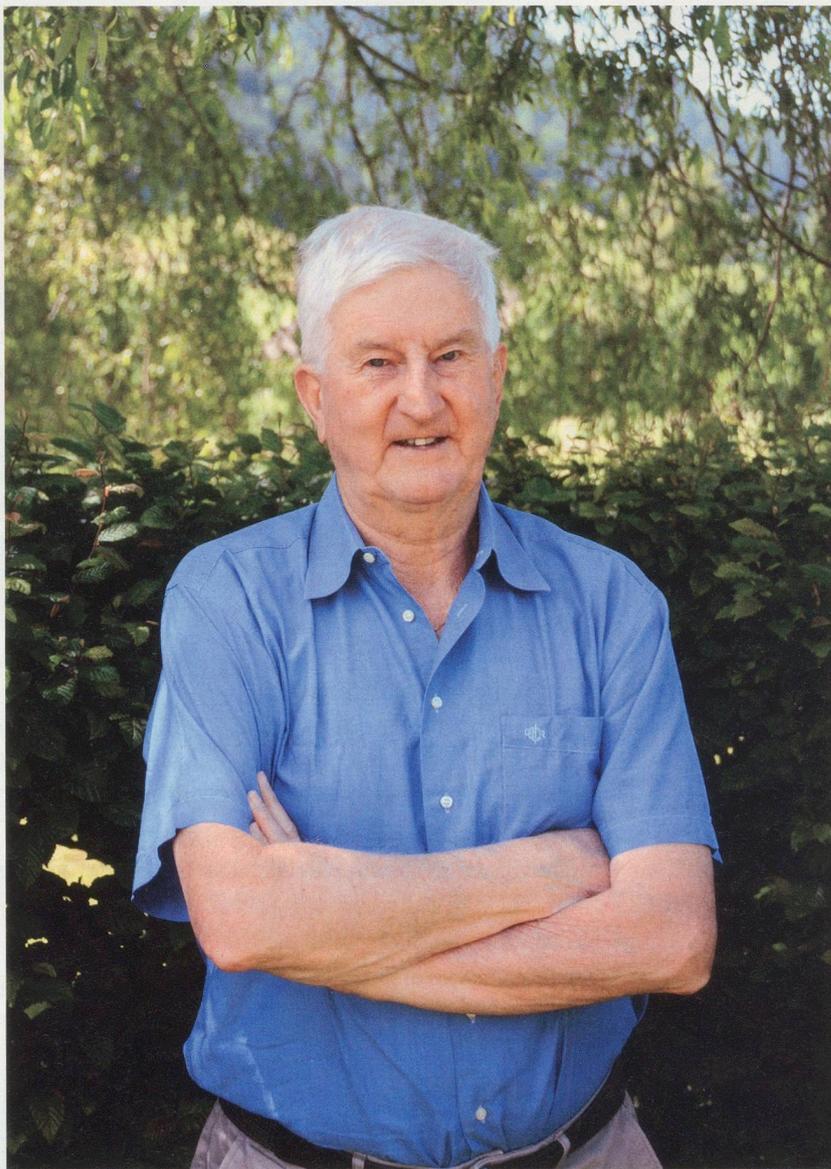
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.03.2025

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

Positiv durch den Herbst des Lebens

Wie erleben wir das Älterwerden? Ist es eine Last? Können wir es geniessen? Miette Vonarburg (Luzern), Marie-Therese Hilfiker (Rothenburg) und Adolf Felder (Schüpfheim) erleben das Alter unterschiedlich. Sie haben mit Zenit-Redaktorin Esther Peter übers Älterwerden und das «Alt-Sein» diskutiert.



Fotos: Esther Peter

Adolf Felder, 77, Schüpfheim

Pension? Wie weiter? Diese Frage stellte sich für Adolf Felder nicht. Für ihn war immer klar: Er wird seinen Beruf nach seinem 65. Lebensjahr nicht aufgeben und weiterhin als Viehhändler mit Spezialgebiet Kalberhandel arbeiten. So ist er auch heute noch nebst den administrativen Arbeiten im Büro

an mehreren Tagen in der Woche unterwegs. Mit einem zwar etwas kleineren Pensum als noch vor einigen Jahren, aber mit derselben Leidenschaft und dem gleichen Elan. Eine grosse Stammkundschaft zählt auf sein gutes Auge und sein Feingespür. Nicht mehr aktiv in den Arbeitsprozess integriert

zu sein, dies wäre für den 77-Jährigen undenkbar. «Ich bin körperlich und geistig fit und sehr gerne unter Leuten. Es gibt für mich keinen Grund, in Pension zu gehen. Klar, die Arbeit fordert mich mehr als vor einigen Jahren. Aber so muss ich stets à jour bleiben. Das ist genau das, was ich will. Das passt für mich», erzählt Adolf Felder mit einem Lächeln.

Obwohl ihm die langen Arbeitstage einiges abverlangen – der Schüpheimer ist auch dank dieser Tätigkeit «jung» geblieben. Seine gute Gesundheit, sein nach wie vor schnelles Denken und seine Flexibilität hat er seiner sportlichen Vergangenheit zu verdanken. Er erlangte das Trainer-B-Diplom im Fussball und liess sich zum J+S-Experten im Skifahren ausbilden. Im Zentralschweizerischen Skiverband übte er während mehr als zehn Jahren das Amt des J+O-Chef und jenes des Chefs Alpin aus.

So trainierte und unterstützte er unter anderem während vieler Jahre diverse Talente, darunter auch seine drei Töchter. Er begleitete und betreute sie bei jedem Wetter in den Trainingslagern und an Wettkämpfen im In- und Ausland. Frühes Aufstehen, stundenlanges Ausharren am Pistenrand bei Temperaturen um den Gefrierpunkt herum – für Adolf Felder war dies nie ein Problem.

Auch heute noch ist in seiner Freizeit Bewegung ein zentraler Punkt. Im Winter ist er bei jeder Gelegenheit zusammen mit seiner Frau auf der Piste anzutreffen. Auch organisatorisch ist er immer noch «on the road». Beim alljährlichen Damen-FIS-Rennen in Sörenberg ist sein Know-how nach wie vor gefragt.

Möglichst viel Zeit draussen in der Natur zu verbringen, das bedeutet ihm viel. Dem Älterwerden sieht er gelassen entgegen. Der Schüpheimer steckt voller Tatendrang und Ideen. Er will noch diverse Projekte realisieren. In diesem Frühjahr beispielsweise zäunte

er neben seinem Haus ein Stück Land ein und kaufte zwei Schafe und zwei Geissen, die seither friedlich darin grasen und ein feudales Dasein geniessen.

Das Reisen gehört für den sprachgewandten Entlebucher ebenfalls da-

zu. So verbrachte er die Sommerferien im hohen Norden. Adolf Felder ist glücklich und zufrieden und hofft, dass es ihm vergönnt sein wird, ohne Beschwerden so alt zu werden wie seine Mutter. Sie wurde 95 Jahre alt. ■



Miette Vonarburg-Marfurt, 85, Luzern

Vor fünf Monaten musste Miette Vonarburg ihr Leben neu ordnen. Unmittelbar nachdem ihr Mann verstarb, stand der Umzug in eine kleinere Wohnung an. Obwohl sich diese im gleichen Quartier befand und die Zügelwege kurz waren, spürt sie die damit verbundenen Anstrengungen. «Ich weiss jetzt, dass ich älter geworden bin. Mein Körper erholt sich nicht mehr so schnell», sagt sie und lächelt.

Die vergangenen Monate sind nicht spurlos an Miette Vonarburg vorbeigegangen. Der Verarbeitungsprozess der beiden einschneidenden Erlebnisse ist noch nicht vollständig abgeschlossen. «Ich habe glücklicherweise eine robuste Gesundheit.»

Sie spürt, dass es aufwärtsgeht, und blickt freudig, zuversichtlich und optimistisch in die Zukunft. Sie hat sich einen neuen, runden Tisch gekauft, an dem wie früher gegessen, diskutiert, philosophiert, gelacht wird

und Freundschaften gepflegt werden. Grossen Rückhalt findet sie in ihrer Familie und bei Freunden. «Dies sind ganz wichtige Eckpfeiler im Alter. Wir hatten stets ein offenes Haus. Bei uns waren alle willkommen.»

Die 85-Jährige hat viel bewegt in ihrem Leben. Sie arbeitete als Sozialarbeiterin und Familientherapeutin auf der Ehe-, Lebens- und Schwangerschaftsberatung, engagierte sich ehrenamtlich im Frauenhaus Luzern und im Kinderheim Titlisblick, im Solidaritätsfonds für Frauen in Not des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes und den Alterskommissionen von Stadt und Land, kümmerte sich um die fünf Kinder und den Haushalt.

In den letzten Jahren wartete aber eine ganz besondere Aufgabe auf die bis dahin so aktive Frau. Nach der Demenz-Diagnose pflegte sie ihren Mann bis kurz vor seinem Tod zu Hause. Gemeinsame Aktivitäten mussten nach

Mehr informiert.

In gedruckter oder digitaler Form.

**Jetzt profitieren und
Probeabo bestellen:**

**6 Wochen für Fr. 25.– (Print)
bzw. Fr. 20.– (E-Paper).**

www.luzernerzeitung.ch/abo oder
per SMS an 4636 mit Keyword print oder
epaper, Name und Adresse (–.20/SMS).



und nach reduziert werden. Sie schloss sich einer Gruppe für Angehörige von Demenzkranken an und spürte, dass sie mit ihren Ängsten, Unsicherheiten und Bedürfnissen nicht alleine ist. «Diese Zusammenkünfte waren eine grosse Hilfe für mich, und trotzdem wünschte ich mir für die Angehörigen noch bessere Unterstützung. Vor allem auch in der Zeit danach.»

Dies ist ihr ein grosses Anliegen. Denn nicht alle können auf einen solch intakten Familien- und Freundeskreis zählen und fallen nach dieser intensiven Pflegezeit oft in ein Loch. Aus diesem wieder herauszukommen,

sei für einsame Menschen ganz schwierig. Umso mehr befürwortet sie auch die Wohnform vor ihrem Umzug. Im Mehrfamilienhaus «Wohnen im Alter» stimmte für sie einfach alles. «Wir schauten zueinander, hatten gegenseitig Vertrauen und unterstützten einander. In solch einer Wohnsituation älter werden zu dürfen, ist ein Traum», schwärmt die 85-Jährige.

Hadern kommt aber nicht infrage. Vielmehr nimmt sie den neuen Lebensabschnitt selber in die Hand und gestaltet ihn so, wie er für sie richtig erscheint. Genauso wie sie es zeit lebens gemacht hat. ■

Jetzt hat sie wieder ausgiebig Zeit für ihre vielen Hobbys. So trifft sie sich regelmässig mit Freunden zu einem Jass, macht Ausflüge mit ihrem Mann Godi in die nähere und weitere Umgebung oder reist für mehrere Wochen in ihr Feriendomizil ins Tessin. In diesem Haus gibt es immer das eine oder andere zu tun, genau wie daheim in der 5½-Zimmer-Wohnung in Rothenburg.

Sie hofft, noch möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden bleiben zu können. Im AHV-Alter hat sie sich in die mediale Welt eingearbeitet. Heute bewegt sie sich am Computer und am Handy mit einer Selbstverständlichkeit, als hätte sie dies von klein auf gelernt. Sie verschickt Mails, surft im Internet und ist so mit der ganzen Welt verbunden. «Ich bedauere, dass viele ältere Menschen sich nicht mehr getrauen, Neues in Angriff zu nehmen. Klar brauchte es zu Beginn etwas Mut, die neuen Techniken zu lernen. Doch mit der Zeit bereitet es so viel Spass, dass man immer mehr wissen möchte. Es gibt so viel Interessantes zu entdecken.»

Ermöglicht hat ihr diesen PC-Einstieg das familiäre Umfeld. Vor allem die Grosskinder standen ihr mit Rat und Tat zur Seite. «Bei einem Problem genügte ein Telefonanruf, und Dario, das älteste Grosskind, stand kurze Zeit später vor der Tür», schwärmt Marie-Therese Hilfiker und ergänzt mit einem Schmunzeln: «Er war sehr geduldig mit mir.»

Überhaupt erachtet sie es als Privileg, in einem intakten familiären Umfeld älter werden zu dürfen. «Ein gutes Verhältnis in der Familie und ein Freundeskreis sind im Alter sehr wertvoll. Den Grundstein dafür müsse man aber vorgängig legen, ist sie überzeugt. Und für jene, die keine Angehörigen haben, die sie in dieser Lebensphase unterstützen können, hofft sie, dass sie einst von liebevollen Menschen betreut werden. ■



Marie-Therese Hilfiker-Zwyer, 86, Rothenburg

In den Beinen von Marie-Therese Hilfiker hat sich etwas Wasser angesammelt, und seit einem Dreivierteljahr verursacht der Ischiasnerv Schmerzen. Regelmässige Therapien gehören für sie zum Alltag. Hin und wieder gönnt sie sich eine längere Ruhepause.

Dass sie nicht mehr ganz so gut zu Fuss unterwegs ist wie noch vor zwanzig, dreissig Jahren, nimmt sie gelassen. «Es gehört für mich einfach zum Älterwerden, dass mein Körper nicht mehr so vital funktioniert wie noch in jun-

gen Jahren», erzählt sie. Die 86-Jährige hat eine sehr positive Einstellung.

Diese half ihr auch vor 2½ Jahren, als sie sich bei einem Sturz auf dem Glatteis den linken Arm und das linke Bein brach. Es folgte ein langer und aufwendiger Genesungsprozess. Marie-Therese Hilfiker verbrachte mehrere Wochen im Rollstuhl und musste in der Reha viel Geduld aufbringen. Doch diese zahlte sich aus. Es ist alles wunderbar verheilt, und sie kann wieder mit Elan am Leben teilnehmen.