

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** "Ich freue mich auf den Umzug"  
**Autor:** Schmid, Erica  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725414>

### **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:** 29.03.2025

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

# «Ich freue mich auf den Umzug»

Was bewegt eine Frau, mit 74 Jahren ins Altersheim zu ziehen? Wie bereitet sie sich vor? In einer dreiteiligen Serie begleitet die Zeitlupe Loni Niederer bei ihrem Übergang in einen neuen Lebensabschnitt.

VON ERICA SCHMID

Regenbogensteine funkeln an der Balkontüre und zaubern bunte Farbtupfer ins Wohnzimmer. «So ist hier – je nach Sonnenstand – immer etwas in Bewegung», sagt Loni Niederer-Nelken. Sie öffnet eine Plexiglas-Kugel mit einer entzückenden kleinen Micky Maus: «Die Disney-Figur ist selbstgenäht, war einst ein Geschenk von meiner Mutter. Micky Maus feiert nämlich mit mir Geburtstag.» Beide kamen auf den Tag genau am 18. November 1928 zur Welt.

Mittlerweile ist Loni Niederer 74 und blickt einem neuen Lebensabschnitt entgegen. Bald wird sie ihre Wohnung an der Hofwiesenstrasse in Zürich aufgeben und ins Altersheim ziehen. Für sie ist es kein Abgeschobenwerden. Mit Energie und Lust bereitet sie sich Schritt für Schritt auf diesen Wechsel vor und freut sich auf ihr neues Zuhause. Der Zügeltermin steht allerdings noch nicht fest. «Doch innert drei Wochen wäre ich bereit», sagt die seit 1998 verwitwete Frau.

## Frühzeitig angemeldet

Für ihr Wunsch-Domizil, das Bürgerasyl-Pfrundhaus in Zürich, hat sich Loni Niederer bei der städtischen Beratungsstelle Wohnen im Alter schon vor zwei Jahren angemeldet – mit dem Hinweis, dass sie nach Möglichkeit am liebsten im ersten Halbjahr 2003 umziehen würde. So fand sie genügend Zeit, sich von vielen kleinen und grossen Dingen in ihrer Wohnung zu trennen. Was geht mit? Was findet Platz? Wobei sie noch gar nicht weiss, wie gross ihr künftiges Zimmer sein wird. «Ich bemühe mich, mich zu begnügen.»

So spontan und unkompliziert Loni Niederer in vielem ist, so sehr mag sie es auch organisiert. Sie legt eine Korkplatte auf den Stubentisch, darauf geheftet ist



Auf den Tag genau gleich alt: Loni Niederer feiert mit Micky Maus Geburtstag.

ein Papierrechteck – ihr zukünftiges Zimmer im Altersheim, 16 Quadratmeter, im Massstab 1:25. Um sich nicht in falscher Hoffnung zu verrechnen, geht Loni Niederer einmal vom kleinsten Raum aus. Mit Millimeterpapier ordnet sie auf dem Plan jene Möbel an, die sie auf jeden Fall mitnehmen möchte. Sollte ihr ein grösseres Zimmer beschieden sein, umso besser. An Möbeln, Dingen, Büchern und Schriften, die ihr lieb und wertvoll sind, fehlt es ihr schliesslich nicht. Die Neuenburger Pendule im Wohnzimmer etwa wird sie mit ihrem hellen Klang und zarten Ticken wie in den vergangenen Jahrzehnten auch in Zukunft begleiten.

Wie kommt es, dass Loni Niederer als überaus unternehmungslustige und initiative Frau bereits mit 74 in ein Altersheim zieht? Und das aus freien Stücken? Wo doch 90 Prozent der Seniorinnen und Senioren sich wünschen, wenn immer möglich auch im hohen Alter in ihrer vertrauten Wohnung bleiben zu können?

Rund 80 Prozent der über 80-Jährigen in der Schweiz leben denn auch in einem privaten Haushalt. Ein Blick in die Statistik der 27 städtischen Altersheime in Zürich mit insgesamt 2000 Bewohnerinnen und Bewohnern zeigt zudem, dass das durchschnittliche Eintrittsalter bei 85 Jahren liegt. Warum also zieht sie ihren erst 74 Jahren ins Altersheim?

«Gemeinschaft war mir immer schon ein Bedürfnis», sagt Loni Niederer. «Ich habe durch meinen Mann ein so reiches Leben gehabt und mit ihm einen stets regen Austausch. Dieses ständige Gespräch miteinander fehlt mir seit seinem plötzlichen Tod am meisten.» Ihr ist zwar weiss Gott nie langweilig, und an schönen Kontakten fehlt es ihr nicht. Doch die menschliche Nähe und liebevolle Atmosphäre im Bürgerasyl-Pfrundhaus mit seinen gut 100 Bewohnerinnen und Bewohnern schätzt sie überaus.

Seit drei Jahren schon geht Loni Niederer regelmässig in ihrem künftigen Zu-

hause ein und aus. Sie nimmt am offenen Singen, am Gedächtnistraining, an Sonntagsgottesdiensten, Vorträgen oder Feiern teil und gesellt sich auch häufig zum Mittagessen. Als ursprünglich gelernte Buchhändlerin hat sie auch bereits etwas von ihrem Wissen einbringen können und beispielsweise die Bibliothek im Haus neu eingerichtet. Dass ihr im Heim Unabhängigkeit und Bewegungsfreiheit abhandeln kommen könnten, davor hat sie keine Angst. Gerne aber möchte sie einen kreativen Beitrag für die Gemeinschaft leisten.

Wie sehr Loni Niederer auf die bevorstehende Züglete eingestellt ist, zeigt sich in ihrer Wohnung überall: Hier ein fast leeres Regal; dort schön sortiert diverse Sachen und Säckelchen zum Verschenken; die Namensetiketten für die Kleider sind bereit; Schachteln und Säcke stehen herum und verströmen Aufbruchstimmung. Manches kommt noch ins Brockenhaus, vieles ist bereits weg. Ob sie auch für den grossen Barockschrank im Heim Platz findet, wird sich zeigen. Der Inhalt jedenfalls geht mit.

### Späte Heirat

Sie öffnet die Schranktür, und oben auf dem einen Wäschestapel liegt eine ihrer Leinenstickereien, die sie herausnimmt: ein grosses Herz in Kreuzstich, die Buchstaben A und L und Jahreszahl 1972. «Da haben wir geheiratet», sagt Loni Niederer und erzählt mit Freude, wie es zur Hochzeit kam. Als sie sich 1969 in einer Seminarwoche in Tübingen kennen lernten, war er 55, Volkskunde-Professor mit Rang und Namen an der Uni Zürich. Sie war 41, eine spätberufene Studentin im deutschen Tübingen. Beide waren ledig. Drei Jahre später feierten sie Verlobung, und sogleich nach ihrem Studienabschluss im Herbst zog die frisch lizenzierte Volkskundlerin aus Deutschland zu Arnold Niederer an die Hofwiesenstrasse in Zürich. Im Dezember 1972 feierten sie Hochzeit.

Von da an ging sie mit dem Zürcher Professor durch dick und dünn, hat auch oft mit ihm zusammengearbeitet. Die gegenseitige Verbundenheit bezeichnet sie als «schönstes Glück». Kein Wunder also, wenn Loni Niederer das Leben in der Gemeinschaft einem Dasein im stillen Kämmerlein vorzieht. Sie sagte sich: «Ich muss wohl auch eines Tages ins Alters-



BILDER: IRENE MÜLLER

**Hübsche Eigenkreation:** Die «Lötschentalerin» wird Loni Niederer ins Heim begleitet.

heim, warum also nicht schon jetzt, solange ich mich gesund und wohl fühle?»

Nette Kontakte im Pfrundhaus hat sie bereits viele geknüpft, und sie freut sich auf die kreativen Entfaltungsmöglichkeiten im neuen Umfeld. Kommt dazu, dass ihr das Heim auch Sicherheit vermittelt und schnelle Hilfe bei Krankheit. «Ich bin dankbar, dass es mir so gut geht, doch man weiss ja nie, ob nicht plötzlich etwas

ist.» Zudem begrüsst sie es, dass sie sich fortan nicht mehr ums Kochen, Putzen und Waschen zu kümmern braucht. Doch es folgt ein grosses Aber: «Ich hoffe ja nicht, dass mich dieser Komfort träge werden lässt.» Da wird sie wachsam sein und zum Beispiel Treppen steigen statt den Lift zu nehmen.

An der Hofwiesenstrasse gibt es keinen Lift. Seit 30 Jahren nimmt Loni Nie-

### ENTSCHEIDUNGSHILFEN

- > Fühlen Sie sich wohl in Ihrer aktuellen Wohnsituation?
- > Machen Ihnen Probleme zu schaffen? Welche?
- > Gibt es Gründe, die Sie zu einer schnellen Veränderung zwingen?
- > Was möchten Sie verändern? Etwas in der Wohnung? Oder die Wohnform?
- > Liesse sich mit baulichen Anpassungen etwas verbessern?
- > Könnten Dienstleistungen von Pro Senectute oder Spitex Ihnen den Alltag daheim erleichtern?
- > Käme für Sie eine andere Wohnform in naher Zukunft oder später in Frage?
- > Listen Sie für sich die Vor- und Nachteile verschiedener Wohnformen auf.
- > Gibt es finanzielle oder rechtliche Fragen, die Sie klären möchten?
- > Wer könnte Sie beraten – Angehörige, Freunde oder Fachleute?



Das Annähen der Namensetiketten auf den Kleidern ist Teil der Vorbereitungen.

derer hier die Treppen. Sie geht Post holen unten am Briefkasten – auch an diesem Vormittag – und kehrt zurück mit einigen Schriftsachen und dem «Walliser Boten». Das ist nur eine ihrer Verbindungen ins Wallis, besonders ins Lötschental, wo dem Ehepaar Niederer 1991 das Ehrenbürgerrecht der Gemeinde Ferden verliehen wurde zum Dank für das grosse Engagement zugunsten der Talschaft. «Wir hatten keine leiblichen Nachkommen, aber zahlreiche geistige Kinder wie das Lötschentaler Museum in Kippel oder jetzt die Arnold-Niederer-Stiftung», sagt Loni Niederer und schätzt es, wenn ihr Mann in seinen Werken weiterlebt.

### Tagebücher

Aufsteigende Erinnerungen gehören zum grossen Räumen bei einem Umzug wie die Züge auf die Schienen. Ohne Wehmut geht ein solcher Übergang in einen neuen Lebensabschnitt kaum vor sich. Das erfährt auch Loni Niederer. Die Tagebücher, die sie seit 1985 konsequent führt, kann sie immerhin mitnehmen. Sie

sind mehr als nur eine Gedächtnisstütze für die grossen und kleinen Ereignisse in ihrem Leben – ganze Erinnerungsbilder steigen in ihr beim Anblick der täglichen Notizen spontan wieder auf. «Es ist ein Vorteil, wenn man die Einträge jeden Abend macht. Man schläft besser ein und merkt, wofür man dankbar sein kann.»

Schaut Loni Niederer zum Stubenfenster hinaus, sieht sie die Kuppel der Uni Zürich in der Ferne. Dort ganz in der Nähe der Uni, mitten in der Stadt, wird sie bald wohnen. Das verkürzt ihr auch den Weg zu den Volkskunde-Vorlesungen, die sie gerne besucht. Keine Frage, sie freut sich auf ihre baldige Züglete. Einzig die Ungewissheit, wann und in welches Zimmer im Bürgerasyl-Pfrundhaus sie demnächst einziehen kann, empfindet sie als unangenehm: «Ich bin etwas ungeduldig, möchte, dass es nun schneller geht und nicht erst in zwei, drei Monaten so weit ist», sagt sie. ■

Teil 2 der Serie – über den Zügeltag – lesen Sie in der Oktober-Ausgabe der Zeitlupe.

### KONTAKTE UND INFORMATIONEN

Bei den Pro-Senectute-Beratungsstellen (Telefonnummern vorne in der Zeitlupe) bekommen Sie Auskünfte aller Art zu Ihren Fragen rund ums Wohnen im Alter: Wie erhalte ich Unterstützung im Alltag daheim (Haushilfen, Mahlzeiten-Dienst, Zügelservice, bauliche Anpassungen etc.)? Wie finde ich ein passendes Heim? Welche Vorbereitungen sind nötig? Wie finanziere ich meinen Heimaufenthalt?

Die Adressen der Spitex-Dienste in den Gemeinden finden Sie im Telefonbuch.

### Literatur zum Thema:

Katrin Stäheli. «Wohnen im Alter». Der 102-seitige «Beobachter»-Ratgeber bietet praxisnahe Informationen und Ratschläge, die beim Umzug in ein Altersheim oder in eine andere Wohnsituation helfen können (im Buchhandel erhältlich zu CHF 19.80).

### WAS MEINEN SIE?

Liebe Leserin, lieber Leser  
Können Sie sich vorstellen, in ein Altersheim zu ziehen? Wie bereiten Sie sich vor? Was sind Ihre Hoffnungen und Wünsche? Haben Sie Befürchtungen? Gehören Sie bereits zu den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Altersheims? Wie bereitet man sich am besten vor?

Senden Sie Ihre Zuschrift an: Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit einem Büchergutschein von zehn Franken belohnt. Einsendeschluss ist der 4. August 2003.

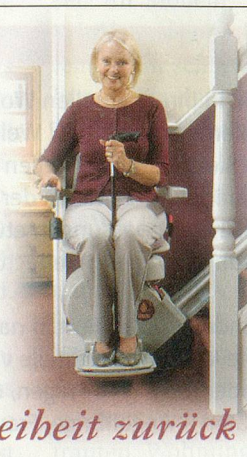
INSERTATE

### Ihr idealer Treppenlift

- hohe Sicherheit und Qualität
- fährt auch bei Stromausfall
- besonders leise Fahrt
- ansprechendes Design
- Innen- oder Aussenbereich
- sehr kostengünstig

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

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92  
CH - 5013 Niedergösgen • [info@meico.ch](mailto:info@meico.ch)  
Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11



*Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück*

### Kurse für Hörbehinderte

Wer andere schlecht versteht, gerät schnell einmal ins Abseits. Das muss nicht sein! Jeder kann die Fähigkeit des Lippenlesens in speziellen Verständigungstrainingskursen erlernen. Unter der Leitung von Fachlehrkräften absolvieren die Teilnehmenden in kleinen Gruppen ein umfassendes Abseh-, Hör- und Sprechtraining. Dabei lernen sie, mit ihren Hörproblemen kompetent umzugehen und schwierige Gesprächssituationen zu meistern. Diese Trainings bieten eine sinnvolle Ergänzung zum Hörgerät. **Pro audito schweiz – Organisation für Menschen mit Hörproblemen** bietet an attraktiven Orten einwöchige Kurse zu erschwinglichen Preisen an.

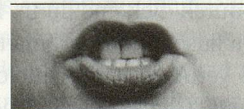
Informationen und das Kursprogramm erhalten Sie bei: pro audito schweiz, Schaffhauserstrasse 7, 8042 Zürich, Telefon 01 363 12 00, Internet [www.pro-audito.ch](http://www.pro-audito.ch)



sehen  
hören  
mitreden



schwierige  
Hörsituationen  
bewältigen



Sicherheit  
im Vorstehen  
erlangen