

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Eigenständigkeit ist möglich  
**Autor:** Seifert, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723544>

### **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:** 19.03.2025

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



**Die eigenen vier Wände:** Auch im Alter kann man noch für sich alleine leben.

# Eigenständigkeit ist möglich

*Wenn es mit der Beweglichkeit schwieriger wird, gewinnen Fragen des Wohnens an Bedeutung. Zu Hause sein zu können, solange es geht, ist entscheidend für die Lebensqualität.*

**VON KURT SEIFERT**

**B**loss nicht ins Altersheim abgeschoben werden»: Dieser Gedanke beschäftigt viele. Dabei leben die meisten der unter Achtzigjährigen im angestammten Haushalt. Erst bei zunehmender Pflegebedürftigkeit ist der Wechsel in eine Alterseinrichtung oft unabdingbar. Doch auch hier gibt es Unterschiede nach Zivilstand, Einkommen und dem Vorhandensein von Kindern: Wohlhabende Betagte leben länger im privaten Haushalt als arme, und Betagte mit Nachkommen werden häufiger zu Hause gepflegt.

Damit ein Leben in den eigenen vier Wänden auch im Alter möglich ist, bedarf es gewisser Voraussetzungen. Einige von ihnen lassen sich schaffen, andere sind unabhängig von unseren Plänen. So können wir nur begrenzt über den eigenen Körper verfügen: Ein der Gesundheit förderliches Verhalten – beispielsweise für genügend Bewegung zu sorgen und Risikofaktoren zu kontrollieren – ist gewiss sinnvoll, bietet aber keine hinreichende Gewähr gegen Krankheiten und das Nachlassen der Kräfte.

Die Frage, wie ich im Alter leben möchte, lässt sich nicht unabhängig

von solchen Grundbedingungen menschlicher Existenz beantworten. Auf der anderen Seite sollte man sich bewusst machen, dass die Gestaltung des Lebens zu einem beachtlichen Teil in den eigenen Händen liegt – und dies auch für ältere Menschen gilt. Mit steigendem Alter wird die Wohnung zu einem der wichtigsten Lebensbereiche überhaupt. Die Qualität des Wohnens entscheidet ganz wesentlich darüber, ob ein alternder Mensch mit seinem Leben zufrieden ist oder nicht.

Probleme des Älterwerdens können je nach Wohnsituation erleichtert oder verschlimmert werden. Deshalb ist es ratsam, rechtzeitig auf mögliche Gefahrenpunkte und Barrieren zu achten. Vielfach wird behauptet, eine altersgerechte Wohnung beziehungsweise ein altersgerechtes Haus müssten sich durch Rollstuhlgängigkeit auszeichnen. Dies trifft nicht zu, denn auch im höheren und hohen Alter können sich die meisten Menschen in der ihnen vertrauten Umgebung auf den eigenen Beinen fortbewegen.

Vielmehr kommt es auf Hindernisfreiheit an: Gute Beleuchtung, rutschfeste Bodenbeläge, Haltegriffe im Badezimmer und andere Anpassungen machen es möglich, länger und sicherer zu Hause

wohnen zu bleiben. Von zentraler Bedeutung ist die Wahl einer Wohnung, in der man selbst dann bleiben kann, wenn manches schwieriger wird – zum Beispiel das Treppensteigen. Es ist sinnvoll, sich zur rechten Zeit mit der Frage zu befassen: Werde ich mich hier noch wohlfühlen können, wenn meine Fähigkeiten, den Alltag zu meistern, abnehmen?

Wichtig ist zudem das Wohnumfeld: Wer möglichst lange selbstständig leben möchte, sollte einen Ort aussuchen, der mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar ist. Zur Qualität des Umfelds gehören auch die familiären und sozialen Beziehungen: Wohnen Kinder, Enkelkinder, Freunde oder Bekannte in vernünftiger Nähe?

Und wenn dann der Zeitpunkt kommt, wo der Verbleib in der eigenen Wohnung nicht mehr möglich ist, muss dies nicht nur als Verlust verstanden werden. Das neue Zuhause in einer Wohngruppe oder einem Heim kann auch ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, dass man sich nicht mehr um alles selber zu kümmern braucht.

Kurt Seifert leitet bei Pro Senectute Schweiz die Stabsstelle für Sozial- und Gesundheitspolitik.