Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 5 (1997)
Heft: 4

Rubrik: [Das Wort der Präsidentin] : wann ist man alt?

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: 16.07.2025

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

Wann ist man alt?

Manche sagen, dass der Alterungsprozess gleich nach der Geburt beginnt. Tatsache ist, dass auch junge Menschen plötzlich das Alter spüren. Weil sie nicht mehr zu den «Twens» gehören und zum ersten Mal spüren, dass auch sie älter werden, mögen sie ihren 30. Geburtstag nicht feiern, sondern ziehen sich nachdenklich zurück. Mit 40 stehen Männer und Frauen mitten im Leben, und Alterskrisen sind weniger häufig. Über die «Fünfziger-Klippe» wird viel geschrieben und gesprochen. Männer scheinen besonders betroffen zu sein. Man spricht vom Zenit des Lebens, über erfolgreiche Karrieren, aber auch über die Krise des 50jährigen. Das Erreichte wird kritisch beurteilt, die Einsicht, dass vieles nicht mehr zu schaffen ist, weil die Zeit dazu fehlt, kommt vielleicht zum ersten Mal ins Bewusstsein. Frauen, so sagt man, hätten ihre Krise eher früher, nämlich dann, wenn die Kinder ausgeflogen sind und sie sich ihres Lebensinhaltes beraubt fühlen.

Mit 60 beginnen dann die Lobreden, mit 70 und 80 die rückwärts gerichteten Betrachtungen, da und dort begleitet von einem Stück Resignation. Man lässt sein Leben Revue passieren und fragt sich vielleicht im Stillen, ob das wirklich alles war. All die schönen Träume, die Erwartungen und Hoffnungen, sie taugen nichts mehr.

So sind die gängigen Klischees, und wie immer sind sie nicht falsch, doch im wahren Leben ist alles viel komplizierter. Ein jeder Mensch hat sein ganz persönliches Schicksal und erlebt denn auch das Altwerden auf seine eigene Art. Ob dieser Prozess schmerzlich oder erfüllend ist, ob einschneidende Erlebnisse damit verbunden sind, oder ob eine natürliche, von einer verständigen Umgebung getragene Entwicklung stattfinden kann, hängt von den Lebensumständen jedes Einzelnen ab. Ziel ist sicher für uns alle ein harmonisches, den äusseren Lebensumständen angepasstes, gesundes Altwerden und ein möglichst kurzes Leiden vor dem Tod.

Der Alterungsprozess lässt sich nicht vermeiden und schon gar nicht auf ein genaues Datum festlegen. Vielleicht lässt er sich aber beeinflussen und erträglich gestalten. Rezepte, die nachweislich Erfolge bringen, sind bekannt, werden aber oft in ihrer Bedeutung unterschätzt. Gesund leben, wenig rauchen, mässig Alkohol und Süssigkeiten konsumieren, viel Obst und Gemüse essen, Sport treiben und vor allem aktiv im Leben bleiben sind wirksame und erst noch billige Massnahmen.

Alt sind diejenigen, die zehn Jahre älter sind als man selber. Alt sind diejenigen, die «abgehängt» haben, die Neues nicht mehr sehen und verstehen wollen. Alt sind diejenigen, die selber überzeugt sind, dass sie alt sind. Der Mensch ist alt, wenn er nicht mehr träumen kann, wenn die Neugierde vergangen und die Lust am Aufbruch zu neuen Ufern verebbt ist. Wenn Resignation und Passivität sich langsam auszubreiten beginnen, dann wird man alt.

So verstanden ist das Alter nicht an die Jahre gebunden; junge Menschen können recht alt sein, alte Menschen ganz jung. Alter hat nur begrenzt mit runzligen Gesichtern und krummen Gliedern zu tun. Wichtig ist die Einstellung zum Leben und die innere Kraft des Menschen. Eigentlich sind diese Zusammenhänge nicht neu. Trotzdem will die Gesellschaft die Menschen generell in Junge und Alte einteilen. Spätestens nach der Pensionierung, wenn der sogenannte vierte Lebensabschnitt anbricht, sollten wir uns alt fühlen und wohl auch entsprechend aufführen. Immer grösser wird jedoch die Zahl jener Menschen, die dies nicht mehr akzeptieren und auch nach der Pensionierung aktiv sind oder sogar weiterhin im Erwerbsleben stehen. Sie lassen sich das Alter nicht vorschreiben, sie kämpfen gegen Vorurteile und Klischees. Sie sind die eigentlichen Wegbereiter in einer Gesellschaft, die lernen muss, Alter neu zu entdecken und eine Kultur zu entwickeln, die denjenigen Menschen gerecht wird, die schon längere Zeit auf dieser Erde wandeln, aber deswegen keineswegs alt sind.

Franziska Frey-Wettstein
Präsidentin des Stiftungsrates
Pro Senectute Kanton Zürich