Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 77 (1968)
Heft: 1

Artikel: Das Alter im Zeugnis der Dichter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-975191

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: 13.07.2025

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

Das Alter im Zeugnis der Dichter

Vielgestaltig wie das Leben sind auch seine Stufen: die Jugend, die Reife und das Alter. Wie das ganze Leben in den Kreislauf von Werden und Vergehen eingeschlossen ist, so ist auch die Beziehung des Menschen zu den einzelnen Lebensabschnitten einer steten Wandlung unterworfen. Wer heute noch die stürmische Ausgelassenheit der Jugend preist, gibt vielleicht morgen schon der Weisheit des Alters, seiner nachdenklichen Gelassenheit den Vorzug. Bewertung von Jugend und Alter? Auch hier lässt sich kein allgemein gültiger Masstab finden. Was dem Menschen in seiner Wiege mit auf den Lebensweg gegeben, was er erlebt und wie er diese Erlebnisse gestaltet und an ihnen reift — all diese Faktoren sind mitbestimmend für seine Beziehung, seine ureigenste Beziehung, zu den Stufen des Lebens.

Alter — Krone des Lebens, Zeit der Weisheit und der beschaulichen Ruhe. Alter — Abschied von allem, was einst das Dasein erfüllte, Bitternis und Resignation. Bei den Dichtern, denen des Wortes Reichtum und Kraft gegeben ist, hat manches seinen Niederschlag gefunden. Uns allen, Jungen wie Alten, mögen ihre Gedanken beweisen, dass man auf mancherlei Weise dem Lebensabend begegnen kann.

Max Frisch hat, mit buchhalterischer Genauigkeit jede geringe Einzelheit registrierend, in seinem Roman «Mein Name sei Gantenbein» das Bild des alternden Menschen gezeichnet:

Noch kann von Alter nicht die Rede sein. Er stutzt nur, wenn er zufällig ein früheres Photo sieht, ein Gesicht, das es nicht mehr gibt. Noch nimmt er 's mit den Jüngern auf. Aber so weit ist es schon, dass er jeden darauf ansieht, ob er jünger ist, und man widerspricht, wenn er von Altern redet, mit Recht. Noch ist sozusagen nichts davon zu sehen. Und dass der Jahrgang, dem er angehört, keinen Vorschuss an Erwartungen mehr geniesst, das fällt niemand auf, versteht sich, ausser ihm. Die schlaffe Haut und die Taschen unter den Augen, noch erscheint alles nur als ein Zeichen vorübergehender Müdigkeit. Er weigert sich darüber zu erschrecken. Nur die Zähne, manchmal schon ausgefallen im Traum, man weiss, was das heisst, die Zähne erschrecken ihn, auch die Augen: alles Weisse wird aschig oder gelblich. So weit ist es schon. Die Haare fallen nicht aus, sie fallen nur flacher, und was wächst, ist die Stirn; noch braucht man es nicht eine Glatze zu nennen. Aber das wird kommen. Die Lippen werden schmaler, ausdrucksvoller sozusagen, jedoch farblos.

Noch geht er mühelos, aber er sieht's an seinem Schatten: sein Gang wird sparsamer, die Bewegungen gehen nicht mehr durch den ganzen Körper. Das Gesicht wird lebendiger als der Körper, persönlicher von Jahr zu Jahr, sozusagen bedeutend, wenn es nicht müde ist, und müde ist es oft . . .

Darf man *Knud Hamsun* die bitteren Erlebnisse seiner letzten Jahre zugute halten und im Glauben verharren, dass er manches harte Wort der Resignation gemieden hätte, wenn er im Alter auf ein wenig mehr Liebe und Verständnis gestossen wäre? Der fast taube und blinde Dichter hat sich in seinen Schriften oft mit dem Alter befasst, ohne jedoch jemals seine lichten Seiten zu sehen:

Oh, wie schwer ist es doch, den schicksalsschwangeren Uebergang zum Alter auf eine schöne und stille Art zu finden. Eine gewisse Krampfhaftigkeit tritt ein, ein Zucken und Zappeln, Grimassen, der Kampf mit den Jüngeren, der Neid . . .

Ich bin nun ziemlich weit umhergewandert in meinem Leben und bin jetzt dumm und verblüht. Aber ich habe nicht den perversen Glauben der Greise, dass ich weiser geworden sei, als ich war. Und ich hoffe auch, dass ich niemals weise werde. Das ist das Zeichen des Verfalls. Wenn ich Gott für das Leben danke, so geschieht das nicht kraft einer höheren Reife, die mit dem Alter gekommen ist, sondern weil ich immer Freude am Leben gehabt habe. Das Alter schenkt keine Reife, das Alter schenkt nichts als Alter . . .

Die Jugend ist die vom Leben selbst gemusterte neue Mannschaft. Sie trägt alle Kraft und alle Herrlichkeit in sich. Ist ein Gelöbnis zu tun, so weicht das Alter ohnmächtig zurück, aber der junge Mensch tritt herzu. Er tut die Tat und ihm geschieht es oft, dass ihn der Zufall unterstützt, das nie zu ergründende Glück. Das Werk eines Alten kann Geschick, Handfertigkeit, Erfahrung und Fleiss in sich tragen, aber es fehlt ihm die Frische. Und es hat den Alten etwas gekostet, es zustande zu bringen, hat ihn Lebenswärme gekostet, die er selbst notwendig zum Leben brauchte. Als das Werk entstand, musste er sich an seinem eigenen Hunger sättigen und seinen Speichel schlucken, das Werk zehrte also an seinen letzten Kräften, während es beim jungen Menschen überschüssige Kraft auslöst. Ueber dem Werk der Jungen liegt das Verschwenderische, das Gebefreudige . . . Wein, Tau, Sonnenglanz. Im jungen Menschen blühen Frühling und Blumen, aber das Innere des Alten ist vereister Boden mit vorjährigem Gras. Der Ruhm des Alten ist die Resignation. Sie kann ebenso schön und edel sein wie die Forderung eines jungen Menschen nach Ehre und Auszeichnung anmassend und verächtlich ist. Der Ruhm der Jungen ist, die Unruhe ihrer Ideen im Gleichgewicht zu halten. Bei ihnen ist der Einfall, die Empfängnis, und was

mehr ist: die Fähigkeit, eine Tat ins Werk zu setzen und zu vollenden.

Alter und Sterben als etwas Unabänderliches, sich stets Wiederholendes, an das es sich nicht lohnt, wehmütige Gedanken zu verschwenden — so prägt sich *Stifters* Einstellung, wie er sie zu Beginn der Betrachtungen «Aus der Mappe meines Urgrossvaters» kundtut:

Ich denke oft jetzt schon, da ich selber alt zu werden beginne, mit einer Gattung Vorfreude auf jene Zeit hinab, in der mein Enkel oder Urenkel unter meinen Spuren herumgehen wird, die ich jetzt mit so vieler Liebe gründe, als müssten sie für die Ewigkeit dauern, und die dann doch, wenn sie an den Enkel geraten sind, erstorben und aus der Zeit gekommen sein werden. Das hastige Bauen des Greises, auf den Nachruhm zu lauschen, sind doch nur der dunkle, ermattende Trieb des alten Herzens, das so süsse Leben noch über das Grab hinaus zu verlängern. Aber er verlängert es nicht; denn so wie er die ausgebleichten, geschmacklosen Dinge seiner Vorgänger belächelt und geändert hatte, so wird es auch der Enkel tun, nur mit dem traurig süssen Gefühle, mit dem man jede vergehende Zeit ansieht, wird er noch die Andenken eine Weile behalten und beschauen.

Der Weisheit des Alters begegnen wir in den besinnlichen Worten *Hermann Hesses,* wenn er in einem seiner Gedichte sagt:

Jung sein und Gutes tun ist leicht,
Und von allem Gemeinen entfernt sein;
Aber lächeln, wenn schon der Herzschlag schleicht,
Das will gelernt sein.

Und wem's gelingt, der ist nicht alt,
Der steht noch hell in Flammen
Und biegt mit seiner Faust Gewalt
Die Pole der Welt zusammen.

Weil wir den Tod dort warten sehn,
Lasst uns nicht stehen bleiben.
Wir wollen ihm entgegengehn,
Wir wollen ihn vertreiben.

Der Tod ist weder dort noch hier,
Er steht auf allen Pfaden.
Er ist in dir und ist in mir,
Sobald wir das Leben verraten.

Was wollte wohl besser zu *Goethe* passen als eine Bejahung seines Schicksals bis zum letzten Augenblick. So wie er jeden Augenblick seines Lebens ausgekostet und bewusst erlebt hat, so vollzieht sich auch das Abschiednehmen in der ruhigen Gelassenheit des bewussten Erlebens. Sein einstiger Reisebegleiter, der Bergbeamte Mahr, schildert eine ebenso rührende wie charakteristische Begebenheit:

Am 26. August 1831 gegen Abend traf Goethe im Gasthofe zum Löwen in Ilmenau ein. Nach mehreren Erkundigungen fragte er, ob man wohl bequem zu Wagen auf den Gickelhahn fahren könne; er wünsche das auf dem Gickelhahn befindliche, ihm von früherer Zeit her sehr merkwürdige Jagdhäuschen zu sehen, und dass ich ihn auf dieser Fahrt begleiten möge. Also fuhren wir beim heitersten Wetter auf der Landstrasse über Gabelbach.

Ganz bequem waren wir so bis auf den höchsten Punkt des Gickelhahns gelangt, als er ausstieg, sich erst an der kostbaren Aussicht auf dem Rondel ergötzte, dann über die herrliche Waldung freute. — Hierauf fragte er: «Das kleine Waldhaus muss hier in der Nähe sein. Ich kann zu Fuss dahin gehen.» Wirklich schritt er rüstig durch die auf der Kuppe des Berges ziemlich hoch stehenden Heidelbeersträucher hindurch bis zu dem wohlbekannten, zweistökkigen Jagdhause, welches aus Zimmerholz und Bretterbeschlag besteht. Eine steile Treppe führt in den oberen Teil desselben; ich erbot mich, ihn zu führen, er aber lehnte mit jugendlicher Munterkeit ab, ob er gleich tags darauf seinen zweiundachzigsten Geburtstag feierte, mit den Worten: «Glauben Sie ja nicht, dass ich die Treppe nicht steigen könnte; das geht mit mir noch recht sehr gut.» Beim Eintritt in das obere Zimmer sagte er: «Ich habe in früherer Zeit in dieser Stube mit meinen Bedienten im Sommer acht Tage gewohnt und damals einen kleinen Vers hier an die Wand geschrieben. Wohl möchte ich diesen Vers nochmals sehen, und wenn der Tag darunter vermerkt ist, an welchem es geschehen, so haben Sie die Güte, mir solchen aufzuzeichnen». Sogleich führte ich ihn an das südliche Fenster der Stube, an welchem links mit Bleistift geschrieben steht:

Ueber allen Gipfeln ist Ruh,
In allen Wipfeln
Spürest du
Kaum einen Hauch;
Die Vöglein schweigen im Walde.
Warte nur, balde
Ruhest du auch.

Goethe überlas diese wenigen Verse, und Tränen flossen über seine Wangen. Ganz langsam zog er sein schneeweisses Taschentuch aus seinem dunkelbraunen Tuchrock, trocknete sich die Tränen und sprach in sanftem, wehmütigem Ton: «Ja, warte nur, balde ruhest du auch!», schwieg eine halbe Minute, sah nochmals durch das Fenster in den düstern Fichtenwald und wendete sich darauf

zu mir mit den Worten: «Nun wollen wir wieder gehen.»
Es liegt im Wesen der Dichter, dass sie nach Bildern und Symbolen suchen, um eigene Erlebnisse auszudrükken. So schwingen in der Dichtung weit häufiger, als sie direkt ausgesprochen werden, Gedanken an das Alter mit, wenn vom Naturgeschehen und seinem ewigen Kreislauf die Rede ist. Mörike, Lenau, Rilke — die Beispiele sind zahlreich genug. Wählen wir jedoch statt allzu bekannter Verse eine vom Strahl der Innerlichkeit durchdrungene Stelle aus, in der ein moderner Dichter — *Hans Roelli* — das Geschehen in der Natur zum Lebenslauf in Beziehung setzt:
Der Greis. Er geht gebückt im späten Jahr. Seine Dunkelheit hängt am leeren Dunkel des Ackers. Er ist wie ein welkes, farblos gewordenes Blatt, das der Wind dahin und dorthin treibt, bis Regen und Kälte es in die Erde stossen. Doch jetzt schneit es. Der gebückte Mann entsinnt sich wieder, wie weiss sein Bart und sein Haupthaar schimmern. Seine Augen, die nur noch dem dornigen Saum eines Waldes nachtasteten, ohne seine Tiefe zu erkennen, seine Augen, die an den Jahren verdämmerten, sehen das einigende, unwiderrufliche Weiss des Schnees. Er wird am Schnee wieder sehend. Und das Licht in seinen Augen sickert in seinen Bart und erleuchtet sein altes Herz. Er weiss nun, dass der Tod keine Dunkelheit, sondern eine unausschöpfliche, unwägbare Helle ist.
Er geht durch die grosse Einsamkeit, ein Bruder des Schnees. Nicht nur Gesicht und Bart, auch sein Mantel und seine Schuhe sind weiss geworden. Die Sterne, die durch seine Nächte funkeln, flammend, golden und gelb, in unendlicher Ferne, tanzen nun vor ihm und legen sich sanft auf seine Hände, die er nicht mehr heben mag. Ich suche den alten Mann einzuholen. Es gelingt mir nicht. Er schwindet weit vor mir, unendlich weit vor mir in den Schnee hinein. Wandelt er sich zu einem der unzähligen Schneesterne? Vielleicht sinkt er, der Verwandelte und Leichtgewordene, in diesem Augenblick in meine Hand.
Führt uns nicht die in diesen letzten Zeilen offengelassene Frage ganz unvermittelt auf den rechten Weg, wenn wir unsere eigene Einstellung dem alternden Menschen gegenüber bedenken? Mag der alte Mensch unter seiner Einsamkeit leiden, mag er hart, nörgelnd und ungeduldig seinen Mitmenschen gegenüber sein, mag ihn Bitternis und Resignation erfüllen, mag er störrisch auf seine Rechte pochen — immer bleibt er ein Mensch, der auf dem letzten Stückchen seines Weges der ihn führenden Hand bedarf: Vielleicht sinkt er, der Verwandelte und Leichtgewordene, in diesem Augenblick in meine Hand.
ebh.

Die Bedeutung des Sports für den alternden Menschen

Professor Dr. med. J. Nöcker

Die moderne, von den zivilisatorischen Einflüssen und der Technisierung weitgehend veränderte Welt, hat auch tiefgreifend das Leben des Menschen verändert. Dem Mediziner sind damit zahlreiche neue Aufgaben gestellt worden, deren wichtigste nicht nur die Behandlung, sondern vor allem die Prophylaxe der Zivilisationsschäden, das heisst also, der funktionellen Schäden, der Arteriosklerose usw., ist. Die alarmierende Zunahme der Herz- und Gefässerkrankungen hat naturgemäss auch zahlreiche Untersuchungen experimenteller und statistischer Art über die Ursachen und damit auch die Möglichkeiten ihrer Prophylaxe ausgelöst. Wenn man nun analysiert, welche Zivilisationsfaktoren neben den individuell sehr stark variierenden konstitutionellen Ursachen für das gehäufte und vorzeitige Auftreten der funktionellen und organisch bedingten Erkrankungen verantwortlich sind, so kann man zusammenfassen, dass neben der fettreichen Ueberernährung und der mit der Technisierung zwangsläufig verbundenen psychischen Ueberlastung vor allem der Bewegungsmangel des modernen Lebens ein sehr wichtiger und bedeutsamer Teilfaktor für die Entstehung der Zivilisationskrankheiten darstellt. Diese Tatsache gibt dem Sport in der modernen Gesellschaft einen umfassenden Sinn in der Bekämpfung der Zivilisationsschäden, da der Ausgleich des Bewegungsmangels und der psychischen Ueberlastung durch sinnvoll angewandten Sport um so wichtiger ist, je höher der Stand der Zivilisation ist.
Will man in diesem Zusammenhang die Frage der physischen Belastung in ihrer Bedeutung als prophylaktischer Faktor beim alternden Menschen einer kritischen Würdigung unterziehen, so muss man sich zunächst einmal mit der Frage der Belastbarkeit in den verschiedenen Altersstufen auseinandersetzen.
Eine Grundvoraussetzung zur Beantwortung dieser Frage ist aber die Kenntnis der Leistungsbreite des alternden Menschen und ob er noch in der Lage ist, sich an erhöhte Anforderungen anpassen zu können. Einer der wichtigsten Faktoren, der auf die Leistungsbreite Einfluss hat, ist zweifelsohne das Lebensalter. Das hat seinen Grund in der Tatsache, dass jeder lebende Organismus an gesetzmässige Alternsvorgänge gebunden ist, die in der Wiege beginnen und erst mit dem Tode ihren Abschluss finden. Systematische Untersuchungen des Bürgerschen Arbeitskreises haben gezeigt, dass alle Gewebe des menschlichen und tierischen Organismus diesen gesetzmässigen Alternswandlungen unterliegen. Durch unseren Organismus geht ein dauernder Strom von Materie, und wir ändern dauernd unsere Substanz, ohne allerdings