Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 39 (1961)

Heft: 1

Artikel: Über das Wohlbefinden im Alter

Autor: A.L.V.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721599

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: 02.07.2025

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

HYSPA Bern 1961

Die vom 18. Mai bis 17. Juli dauernde Ausstellung in Bern, draussen auf dem Beundenfeld neben dem Stadion «Wankdorf», befasst sich mit den Problemen der Volksgesundheit, der Gesundheits- und Leibeserziehung im 20. Jahrhundert. Diese Ausstellung, für die seit vielen Monaten in allen Teilen unseres Landes gut 100 Wissenschafter und Fachleute an der Arbeit sind, gliedert sich in die beiden Abteilungen «Gesundheitspflege» und «Turnen und Sport». In den einzelnen Gruppen kommen unter Verwendung aller Mittel der modernen Darstellungskunst der gesunde Mensch, der kranke Mensch, der behinderte und der verunfallte Mensch zur Darstellung. In unserer Zeit, in welcher das Altersproblem das wichtigste soziale Problem der Gegenwart ist, ist es selbstverständlich, dass auch dem alten Mensch sein Platz eingeräumt wurde. Eine besondere Abteilung ist der Altersversicherung, der Altersfürsorge und der Alterspflege gewidmet. Wir möchten unseren Lesern den Besuch der HYSPA dringend empfehlen. Sie werden daraus neue Einsichten und wertvolle Anregungen mit nach Hause nehmen. Die SBB hat dieser Veranstaltung, welche im Dienste des ganzen Volkes steht, das Privileg für die Billetts nach Bern «Einfach für Retour» gewährt. Bern wird zweifellos im Vorsommer dieses Jahres zum Ziel vieler alter und junger Schweizerinnen und Schweizer werden.

Über das Wohlbefinden im Alter

Jeder von uns möchte alt werden, möglichst lange leben. Dieser allgemeine Wunsch erhält sofort eine Einschränkung, nämlich, man möchte wohl alt werden, aber zu gleicher Zeit möglichst lange «jung» bleiben. Man möchte möglichst lange leistungsfähig bleiben und das Leben geniessen, jedenfalls hofft man einem gebrechlichen und schmerzgezeichneten Alter zu entgehen. Je nach Charakter und Naturell ist dieser Wunsch verschieden: die einen möchten irgendein Werk oder eine Aufgabe zu Ende führen, sie hoffen ihre Bestimmung voll zu erleben, die anderen hoffen, das Leben mit allem und Schönen und Guten bis zum Schluss auszukosten. Zwischen diesen beiden Zielen gibt es viele Uebergänge. Es gibt auch Menschen, die beide Ziele in sich vereinigen.

Nun eines ist sicher: Wie lange wir in unserem Leben eine Aufgabe erfüllen oder es geniessen können, steht nicht in unserer Hand. Wir vermögen nur festzustellen, dass heutzutage viel mehr Menschen ein höheres Alter erreichen, weil eben viele Risiken, wie z. B. die Infektionskrankheiten, welche früher die Lebensspanne vorzeitig abkürzten, vermindert oder beseitigt werden können. Wir alle wissen, dass die Langlebigkeit nicht zum kleinsten Teil von der Erbmasse abhängt. Wenn wir uns in den Familien von langlebigen Menschen umsehen, so finden wir meistens eine auffallend grosse Zahl von Menschen, die es ebenfalls zu hohen Jahren gebracht haben. Anderseits gibt es gewisse Formen der Konstitution, wie z. B. die Fettleibigkeit, von denen man sagen kann, dass sie wenig günstig für ein langes Leben sind. Selbstverständlich gibt es hier wie überall in der Natur Streuungen und Ausnahmen. Heute kann man aber allgemein sagen, es erreichen immer mehr Menschen *das* Alter, das ihnen nach ihrer Erbmasse und nach ihrer Konstitution zukommt.

Nun, seien wir uns darüber klar, Langlebigkeit bringt an sich noch kein Glück. Es kommt vielmehr darauf an, wie wir uns in den Jahren des Alters zurechtfinden, was wir daraus machen, wie wir uns verhalten und mit welchen Augen wir das Alter ansehen. Je älter wir werden, um so mehr wird der Blick in die Zukunft versperrt, man wird sich bewusst, dass unsere Tage und Jahre gezählt sind und das Leben zum grössten Teil eben hinter uns liegt. Diese Empfindungen treten bei den einzelnen Menschen in verschiedener Stärke auf, bei den einen nur flüchtig und vorübergehend, bei anderen führen sie zu einem eigentlichen Angstzustand. Ganz unterdrücken oder verdrängen können wir diese Empfindungen nicht. Sie können uns bei besonderen Gelegenheiten sehr zu schaffen machen, wie z. B. beim Verlust eines nächststehenden lieben Menschen oder bei einem Verzicht, der sich einstellt und uns nahelegt, dass wir einen Posten verlassen müssen oder ihn nicht mehr ausfüllen können. «Prüfungen im Alter erwarte bis zuletzt», sagte Goethe.

An Erlebnissen wenig erfreulicher Art, sei es in unserer Umgebung oder bei uns selbst, wie körperliche Einbussen und Krankheiten, wird es uns mit zunehmenden Jahren ja nicht fehlen. Angesichts der endgültig befristeten Zukunft braucht und sucht der Mensch einen innern Halt. Viele Menschen finden einen solchen in einem gläubigen Verlass, der ihnen das sichere Gefühl vermittelt, in einer überpersönlichen Ordnung geborgen zu sein. Dieses

Gefühl des Geborgenseins verschafft uns eine feste Zuversicht im Hinblick auf die befristete und zugleich bedrohte Zeit. «Ich will euch tragen bis ins Alter und bis ihr grau werdet», lautet der göttliche Trost. Wir dürfen uns auch sagen, dass wir mit dem Alter und mit der Begrenzung der Lebensspanne ein Schicksal erfüllen, das dem Menschen wie allen kreatürlichen Wesen auferlegt ist.

Weil der Blick in die Zukunft versperrt ist, so schaut man nach rückwärts in die Vergangenheit. Dieser Rückblick kann verschiedene Färbungen annehmen, je nach äusseren Umständen und nach charakterlicher Veranlagung. Es gibt so etwas wie eine Feierabendstimmung, die wohl am häufigsten bei seelisch ausgeglichenen Menschen sich einstellt, die ihre Ansprüche mit ihren Möglichkeiten in Einklang brachten und denen schwere Konflikte erspart blieben und die auf ein biologisch gelungenes und auch beruflich erfolgreiches und erfülltes Leben zurückblicken können. Ein solcher Rückblick hat einen behaglichen Charakter. Diese Leute kommen gerne zurück auf einzelne heitere Episoden aus ihrer Vergangenheit; sie ergötzen sich an ihnen und pflegen damit gerne ihre Umgebung zu unterhalten.

Bei nicht wenigen Alten ist aber der Rückblick getrübt. Die Gedanken heften sich unwillkürlich immer wieder an wenig erfreuliche Erinnerungen. Man macht sich Vorwürfe, dass man es im Leben nicht weitergebracht. Man denkt an diese oder jene Gelegenheit, die man verpasst, an eine Chance, die man hat vorübergehen lassen, anstatt sie am Schopf zu packen, an einen Scheideweg, wo man eine falsche Wahl getroffen hat. Sehr oft schiebt man dabei die Schuld auf andere, die einem im Wege standen, uns falsch oder nicht richtig beraten haben. Andere leiden am Unrecht oder an Bösem, dass sie selbst anderen zugefügt haben. Es ist ganz merkwürdig, wie im Alter Dinge, die man längst vergessen glaubte, wieder an die Oberfläche kommen und zu ernsten Selbstvorwürfen und Gewissensbissen führen. Solche Gedanken können das ganze Lebensgefühl, die Grundstimmung ernsthaft trüben. Meistens schweigen die Alten darüber. Ueberhaupt weiss ja sogar die nächste Umgebung nicht, wie den Alten im Innersten ihres Herzens wirklich zumute ist. Der 81jährige Goethe äusserte sich zu einem Freund: «Bin ich doch froh, mein Leben hinter mir zu haben; was ich geworden und geleistet, mag die Welt wissen; wie es im einzelnen zugegangen, bleibe mein eigenstes Geheimnis.» Höchstens erfahrenen

Seelsorgern oder Psychiatern wird darüber etwas bekannt. «Wer sich», schreibt ein erfahrener Geistlicher, «vertraulich mit Betagten unterhält, gewinnt nicht selten den Eindruck, dass die Grundstimmung von einem bedrückenden Gefühl des Bedauerns und der Reue beherrscht wird. In der Jugend sieht man Möglichkeiten, denen man mit Eifer nachstrebt, aber im Alter sind es Erinnerungen, ernste und heitere, an welchen Männer und Frauen hängen. Ein Erlebnis aus der Vergangenheit kommt an die Oberfläche, das auf das Leben sich auswirkte: Entweder war es eine verkehrte Entscheidung oder eine Sünde oder ein missbrauchtes Vertrauen. Immer wieder kommt man auf dieses Erlebnis zurück.»
Einmal erhielt ich von einem mir persönlich nicht bekannten älteren Gelehrten als Bemerkung zu einer meiner Arbeiten über das Alter folgende Zeilen: «Wäre nicht als Hauptverstimmung im Alter darauf hinzuweisen, dass wohl die meisten erst am Ende ihres Lebens rückblickend ihre Fehltritte oder Unterlassungen erkennen, Möglichkeiten aus Mangel an Einsicht verpasst zu haben? Die Trauer, dass man diese Erkenntnisse nicht mehr in einem zweiten Leben verwerten kann? Wie mag mancher auch deprimiert sein, nicht den richtigen Lebensgefährten gefunden zu haben. Solche Gedanken trüben das Alter wohl mehr als unvermeidliche Schicksalsschläge.»
Was ein solcher Rückblick für alte Menschen bedeuten kann, wurde von unserem grossen Lebensphilosophen Karl Hilty voll erfasst. Er zeigt auch den Weg, auf welchem die Hilfe von der Bedrückung der Vergangenheit gesucht werden kann. Er schreibt: «Die grossen Fehler des Alters und ein Grund vieler Schwachheiten desselben ist das Rückwärtsblicken, sei es in blossen Gedanken und Gesprächen oder gar in Tagebüchern, Erinnerungen und dergleichen Anstalten prätentiöser Art. Das kann nicht anders als traurig stimmen, wenn jemand ein aufrichtiges Gemüt hat und einen klaren Kopf dazu; denn es gibt kein Leben, in dem nicht manche grosse Fehler geschehen, kostbare Zeit verschwendet, Talent und Gelegenheit zu Gutem unbenützt gelassen worden ist. An die Vergangenheit muss man vielmehr im Alter in globo denken, mit Dankbarkeit gegen Gott, der uns vor vielem Unglück und Unrecht bewahrt hat . . . Mit dieser Grundstimmung ist der Vergangenheit ihr Recht geschehen; die Gedanken und Handlungen von heute gehören im Alter mehr als jemals der Gegenwart und Zukunft. Alles Gute, was uns noch möglich ist, tun, fröhlich an eine weit bessere Tätigkeit in einem

anderen Leben glauben, ohne viel über die Art derselben nachzugrübeln, und die Beschäftigung mit der Vergangenheit als eines freien Menschen unwürdig ablehnen, das ist wahrscheinlich das beste Rezept, wenn nicht gegen das Altwerden selbst, das wohl von anderen Umständen abhängt, so doch für ein möglichst gesundes und geistig frisches Altern.» A.L.V.

AHV und Invalidenversicherung

lösen einander ab, es ist nicht möglich, von beiden Versicherungen gleichzeitig Leistungen zu beziehen. Es gibt jedoch unter den Alten viele Gebrechliche. Manchen von ihnen kann man das Leben zum Beispiel mit einem Hilfsmittel erleichtern. Pro Infirmis und ihre Fachverbände stellen ihr Fachwissen für die Abklärung von Hilfsmassnahmen an Altersrentner zur Verfügung und sind im Rahmen ihrer Möglichkeiten bereit, wo nötig die Stiftung für das Alter bei der Durchführung solcher Hilfe zu ergänzen. Dies ist nur eine der vielen Aufgaben, denen die Osterspende Pro Infirmis dient. Sie verdient daher auch Ihre Unterstützung.

Réflexions à propos de la vieillesse

Introduction de la rédaction. C'est avec plaisir que nous donnons ici la parole à une des plus âgées de nos lectrices. Nous aimons toujours beaucoup écouter et reproduire l'avis de nos lecteurs. La façon dont les personnes d'un certain âge considèrent les problèmes de la vieillesse est très intéressante; les jeunes gens profitent chaque fois de tels témoignages. Il va sans dire que chacun se base sur ses propres expériences personnelles et que l'on ne doit donc pas trop généraliser les observations de notre auteur. Mais toute nouvelle réflexion d'une personne âgée sur la vieillesse nous aide à mieux comprendre nos aînés.

Aux contemporains de 1882

«Comme volent les années, nous voici bientôt des vieux!» Ces paroles, qui commencent un joyeux chant d'étudiants, nous disent que, même à son époque la plus radieuse, la jeunesse a comme une vision de la vieillesse au devant de laquelle elle s'achemine inexorablement.