

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz

**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz

**Band:** 69 (1960)

**Heft:** 5-6

**Artikel:** Über das Alter

**Autor:** Hesse, Hermann

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974575>

### 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:** 15.02.2026

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

# UEBER DAS ALTER

Von Hermann Hesse

Das Greisenalter ist eine Stufe unsres Lebens und hat wie alle andern Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte. Wir Alten mit den weissen Haaren haben gleich allen unsren jüngern Menschenbrüdern unsre Aufgabe, die unsrem Dasein den Sinn gibt, und auch ein Totkranker und Sterbender, den in seinem Bett kaum noch ein Anruf aus der diesseitigen Welt zu erreichen vermag, hat seine Aufgabe, hat Wichtiges und Notwendiges zu erfüllen. Altsein ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein, Sterbenlernen und Sterben ist eine ebenso wertvolle Funktion wie jede andre — vorausgesetzt, dass sie mit Ehrfurcht vor dem Sinn und der Heiligkeit alles Lebens vollzogen wird. Ein Alter, der das Altsein, die weissen Haare und die Todesnähe nur hasst und fürchtet, ist kein würdiger Vertreter seiner Lebensstufe, so wenig wie ein junger und kräftiger Mensch, der seinen Beruf und seine tägliche Arbeit hasst und sich ihnen zu entziehen sucht.

Kurz gesagt: um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein, man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja, ohne die Hingabe an das, was die Natur von uns fordert, geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage — wir mögen alt oder jung sein — verloren, und wir betrügen das Leben.

Jeder weiss, dass das Greisenalter Beschwerden bringt und dass an seinem Ende der Tod steht. Man muss Jahr um Jahr Opfer bringen und Verzichte leisten. Man muss seinen Sinnen und Kräften misstrauen lernen. Der Weg, der vor kurzem noch ein kleines Spaziergängchen war, wird lang und mühsam, und eines Tages können wir ihn nicht mehr gehen. Auf die Speise, die wir zeitlebens so gern gegessen haben, müssen wir verzichten. Die körperlichen Freuden und Genüsse werden seltener und müssen immer teurer bezahlt werden. Und dann alle die Gebrechen und Krankheiten, das Schwachwerden der Sinne, das Erlahmen der Organe, die vielen Schmerzen, zumal in den oft so langen und bangen Nächten — all das ist nicht wegzuileugnen, es ist bittere Wirklichkeit. Aber ärmlich und traurig wäre es, sich einzlig diesem Prozess des Verfalls hinzugeben und nicht zu sehen, dass auch das Greisenalter sein Gutes, seine Vorzüge, seine Trostquellen und Freuden hat. Wenn zwei alte Leute einander treffen, sollten sie nicht bloss von der verfluchten Gicht, von den steifen Gliedern und der Atemnot beim Treppensteigen sprechen,

sie sollten nicht bloss ihre Leiden und Aergerisse austauschen, sondern auch ihre heiteren und tröstlichen Erlebnisse und Erfahrungen. Und deren gibt es viele.

Wenn ich an diese positive und schöne Seite im Leben der Alten erinnere und daran, dass wir Weisshaarigen auch Quellen der Kraft, der Geduld, der Freude kennen, die im Leben der Jungen keine Rolle spielen, dann steht es mir nicht zu, von den Tröstungen der Religion und Kirche zu sprechen. Dies ist Sache des Priesters. Wohl aber kann ich einige von den Gaben, die das Alter uns schenkt, dankbar mit Namen nennen. Die mir teuerste dieser Gaben ist der Schatz an Bildern, die man nach einem langen Leben im Gedächtnis trägt und denen man sich mit dem Schwinden der Aktivität mit ganz anderer Teilnahme zuwendet als jemals zuvor. Menschengestalten und Menschen gesichter, die seit sechzig und siebzig Jahren nicht mehr auf der Erde sind, leben in uns weiter, gehören uns, leisten uns Gesellschaft, blicken uns aus lebenden Augen an. Häuser, Gärten, Städte, die inzwischen verschwunden oder völlig verändert sind, sehen wir unversehrt wie einst, und ferne Gebirge und Meeresküsten, die wir vor Jahrzehnten auf Reisen gesehen, finden wir frisch und farbig in unsrem Bilderbuche wieder. Das Schauen, das Betrachten, die Kontemplation wird immer mehr zu einer Gewohnheit und Uebung, und unmerklich durchdringt die Stimmung und Haltung des Betrachtenden unser ganzes Verhalten. Von Wünschen, Träumen, Begierden, Leidenschaften gejagt sind wir, wie die Mehrzahl der Menschen, durch die Jahre und Jahrzehnte unsres Lebens gestürmt, ungeduldig, gespannt, erwartungsvoll, von Erfüllungen oder Enttäuschungen heftig erregt — und heute, im grossen Bilderbuch unsres eigenen Lebens behutsam blätternd, wundern wir uns darüber, wie schön und gut es sein kann, jener Jagd und Hetze entronnen und in die *vita contemplativa* gelangt zu sein. Hier, in diesem Garten der Greise, blühen manche Blumen, an deren Pflege wir früher kaum gedacht haben. Da blüht die Blume der Geduld, ein edles Kraut, wir werden gelassener, nachsichtiger, und je geringer unser Verlangen nach Eingriff und Tat wird, desto grösser wird unsre Fähigkeit, dem Leben der Natur und dem Leben der Mitmenschen zuzuschauen und zuzuhören, es ohne Kritik und mit immer neuem Erstaunen über seine Mannigfaltigkeit an uns vorüber ziehen zu lassen, manchmal mit Teilnahme und stillem Bedauern, manchmal mit Lachen, mit hel ler Freude, mit Humor.

Neulich stand ich in meinem Garten, hatte ein Feuer brennen und speiste es mit Laub und dürren Zweigen. Da kam eine alte Frau, wohl gegen achtzig Jahre alt, an der Weissdornhecke vorbei, blieb stehen und sah mir zu. Ich grüsste, da lachte sie und sagte: «Sie haben ganz recht mit Ihrem Feuerchen. Man muss sich in unsrem Alter so allmählich mit der Hölle anfreunden.» Damit war die Tonart eines Gesprächs angeschlagen, in dem wir einander allerlei Leiden und Entbehrungen klagten, aber immer im Ton des Spasses. Und am Ende unsrer Unterhaltung gestanden wir uns ein, dass wir trotz alledem ja eigentlich noch gar nicht so furchtbar alt seien und kaum als richtige Greise gelten könn-

ten, solang in unsrem Dorf noch unsre Aelteste, die Hundertjährige, lebe.

Wenn die ganz jungen Leute mit der Ueberlegenheit ihrer Kraft und ihrer Ahnungslosigkeit hinter uns her lachen und unsren beschwerlichen Gang, unsre paar weissen Haare und unsre sehnigen Hälse komisch finden, dann erinnern wir uns daran, wie wir einst, im Besitz der gleichen Kraft und Ahnungslosigkeit, ebenfalls gelächelt haben, und kommen uns nicht unterlegen und besiegt vor, sondern freuen uns darüber, dass wir dieser Lebensstufe entwachsen und ein klein wenig klüger und duldsamer geworden sind.

## ALTERSNACHMITTAGE IN THALWIL

Von Marguerite Reinhard

Die Idee der Rotkreuzhelferin, die sich der alleinstehenden Chronischkranken und Betagten annimmt, sie regelmässig in den Spitäler oder zu Hause besucht, ihnen ratend und helfend zur Seite steht und sie, einer Tochter gleich, mit sorgender Liebe betreut, ist bereits in einer Reihe von Sektionen verwirklicht worden; denn sie bedeutete Antwort auf eine dringende und drängende Frage. Doch diese Frage stellte sich, der Mannigfalt der Verhältnisse und der sozialen Struktur unseres Landes entsprechend, nicht überall gleich. Es gehört deshalb zu den schönen Freiheiten unserer Sektionen, Richtlinien der Zentrale, die als Basis gelten, den besonderen Fordernissen ihres Gebietes anzupassen, also gleichsam auf dem festen Boden der gegebenen Richtlinien jene Bauwerke aufzurichten, die sich in ihre Landschaft einfügen, als hätten sie je und je dazu gehört. So erwies sich in Thalwil, wo eine Vertrauensperson der Sektion Horgen und Affoltern alle Bewohner von über 65 Jahren besucht und sie dabei über den geplanten Einsatz von Rotkreuzhelferinnen orientiert hatte, das Bedürfnis für Spital- und Hausbesuche als sehr klein, die Sehnsucht aber, mit anderen Menschen der gleichen Generation regelmässig zusammenzukommen und «aus dem Haus herausgeholt zu werden», als sehr ausgesprochen.

Clara Bachofen, die sich für die Organisation und Leitung der Altersbetreuung durch Rotkreuzhelferinnen zur Verfügung gestellt hat und diese Aufgabe in ihrer freien Zeit — sie arbeitet tagsüber in anstrengender Stelle in einem Zürcher Verlag — mit Freude und Phantasie erfüllt, schlug der Sektion Horgen und Affoltern vor, in Thalwil, den besonderen Verhältnissen Rechnung tragend, Altersnachmittage, sogenannte «Stubete», mit Spiel, Vorträgen, kleinen Theaterstücken und Filmvor-

führungen zu veranstalten und den Betagten bei Tee oder Kaffee und Kuchen Gelegenheit zum Plaudern zu bieten. Heute könnten diese «Stubete», die jede zweite und vierte Woche des Monats im «Rosengarten» abgehalten werden, aus dem Leben der Betagten von Thalwil nicht mehr weggedacht werden. Schon vor zwei Uhr nachmittags — die Nachmittage beginnen jeweils um drei Uhr — treffen die ersten alten Frauen und Männer ein, und wenn kurz vor drei Uhr die sieben bis neun Rotkreuzhelferinnen, die den Verlauf des Nachmittags unauffällig leiten, sowie die Referenten oder Schauspieler eintreffen, haben sich die fast zweihundert alten Menschen schon längst in Gruppen um die Tische gesetzt und die Begebnisse der letzten vierzehn Tage dem Freunde oder der Freundin der «Stubete» in aller Breite erzählt. Die Beschwerden und die Pülverchen und Salben haben schon alle Revue passiert, wenn der offizielle Teil beginnt.

Nun erschien im letzten Sommer in der Zeitschrift «In Freien Stunden» ein Artikel über Altersturnen in Schweden, den sich Clara Bachofen ausschnitt und den sie immer wieder hervorholte. Ein solches Altersturnen für Thalwil? Unwillkürlich begann sie, die Bewegungen der Alten in den Strassen mit Aufmerksamkeit zu beobachten. Steif! Steif! Dem könnte, wenn die Nachricht aus Schweden stimmte, mit richtig angepasstem Turnen entgegengewirkt werden. Sie fragte hier, sie erkundigte sich dort. Ja, in Zürich gebe es eine Turnlehrerin, erfuhr sie, die grosse Erfahrung in Altersturnen nach der Methode von Heinrich Helmel besässe und solche Kurse auch im Rahmen der «Volksgesundheit» mit viel Erfolg erteile. Eine Anfrage verlief positiv. Doch noch manch andere Frage musste abgeklärt, manch eine Besprechung