

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 69 (1960)
Heft: 5-6

Artikel: Altersnachmitten in Thalwil
Autor: Reinhard, Marguerite
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-974576>

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: 17.01.2026

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

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 all-einstehenden 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

nach Büroschluss abgehalten werden, bis Clara Bachofen eines Tages oben am Bahnübergang, wo die Vereine jeweils ihre Veranstaltungen anschlagen, den Zettel mit folgendem Aufdruck anheften konnte:

«Atmungs- und Bewegungsübungen für über 65-jährige, Donnerstag, den 8. Oktober 1959, 5 bis 6 Uhr nachmittags, in der Turnhalle Schwandel. Rotkreuzhelferinnen, Abteilung Thalwil.»

Einige aufklärende Vorträge waren dieser Einladung vorausgegangen.

Würden die Betagten indessen kommen?

Ja, sie kamen. Am ersten «Turnnachmittag» sassen an die achtzig auf den langen Bänken in der grossen, hellen Turnhalle, erwartungsvoll und ungemein neugierig. Am zweiten Nachmittag blieben einige weg, am dritten waren es nur noch an die vierzig; diese aber sind bis heute den Turnstunden treu geblieben.

«Treu» ist zu wenig gesagt. Man muss diese Frauen mit Leib und Seele turnen sehen, sie heute rühmen hören, um erkennen zu können, wie viel ihnen diese Turnnachmittage bedeuten: «Mein ständig hoher Blutdruck ist durch die Atem- und Sprechübungen erstaunlich gesunken. Ich fühle mich viel besser.» — «Meine Herzbeschwerden sind viel erträglicher geworden.» — «Letzten Winter habe ich mich kein einziges Mal erkältet. Ich turne halt jeden Morgen und, denken Sie, sogar bei offenem Fenster!» — «Mein Mann turnt jetzt auch. Ich muss ihm die Uebungen zeigen. Ich turne im Schlafzimmer und er daneben in der Stube. Wir brauchen halt Platz, wenn wir die Schwingübungen mit den Armen machen.» — «Ich fühle mich, seitdem ich regelmässig tief atme und turne, viel leichter, viel gelöster. Ich schäme mich noch heute, wie steif ich in den ersten Stunden war. Ja, ja, meine Knochen waren steife Stecken. Aber jetzt! Schaut! Mit gestreckten Knien kann ich mit den Fingerspitzen den Boden berühren. Dabei ist es ganz gleichgültig, wie gut eine turnt. Jede tut, was sie kann.»

Ja, jede tut, was sie kann; das ist eine Grundregel dieses Altersturnens. Die von Arthritis verkrümmte Frau macht bei den Atem- und Sprechübungen besonders eifrig mit, zieht den Atem tief, tief ein, hält ihn fest und lässt ihn dann langsam, langsam mit einem Summen ausströmen. Beim Kniebeugen bleibt sie indessen abwartend stehen, bis eine weniger anstrengende Uebung ihr wieder

erlaubt, sich mitzubewegen. Erstaunlich, wie gut jene fettleibige Frau das Beugen des Rückens zu stande bringt, wie fast übermütig und mit blitzenden Augen eine andere, die 84jährige, die Laute während der Sprechübungen artikuliert und weich ausklingen lässt, als zerginge ihr Butter auf der Zunge: D'ling, d'leng, d'lang, d'long ... Richtig atmen! Tief, tief! Dazu, im Rhythmus des Sprechens, Spannen und Entspannen der Hände mittels der Helmel-Elastikrolle. An so viel muss die 84jährige gleichzeitig denken. Und sie tut es auch.

Welche Konzentration! Welch ein Eifer überall! Welche Heiterkeit und beschwingte Atmosphäre. Und Welch ein bewunderungswürdiges Gedächtnis beim Nachsprechen der lebensbejahenden Sätze, die die Betagten mit fast beschwörendem Ernst im Chor sprechen, Wort nach Wort betonend und den Ton ausschwingen lassend: «Du bist den ganzen Tag voller Frohsinn, Freude und Sonne. Du duldest keine Verstimmung.» — Oder: «Du nimmst jede Gelegenheit wahr, irgend einem Wesen — Mensch, Tier oder Pflanze — eine Freude zu bereiten.» — Oder: «Lass den Tag zu einem Tag der Liebe und der Sonne werden.»

Nur bei einer sehr Betagten verharrt der blau-stille Blick in weiter Ferne, als wäre das, was beim Menschen zählt, jenes Unnennbare und Unfassbare, nicht mehr ganz hier, als wäre es schon halb unterwegs. Wohl bewegt sie die Lippen und spricht die Sätze wie im Traume mit, doch scheinen sie nur an ihrem Mund vorbeizustreichen. Während die Hände der andern im Rhythmus des Sprechens auf- und niederschwingen, ruhen jene der Entfernten still und gefaltet im Schoss.

Die Stunde ist vorüber. Ein jeder Muskel, jedes Glied ist geübt, es ist gerudert und gemäht und geatmet und gesprochen worden, und nun folgt noch das Lied, das jede Stunde beschliesst. Es klingt überraschend kräftig, und nur beim genauen Hinauschen bemerkt das Ohr ab und zu das leichte Kippen einer Stimme in den hohen Lagen oder das leise Scherbeln einer andern. Und nicht nur die drei Männer, sondern auch noch Frauen verzieren das Lied mit den Bögen und Schnörkeln der zweiten Stimme.

«Auf Wiedersehen in vierzehn Tagen!»

«Ja, auf Wiedersehen! Natürlich, auf Wiedersehen!» sagt eine Frau. Und heiter plaudernd, angeregt und rosig überhaucht verlassen die Frauen und Männer den Turnsaal.

Der einzelne Mensch ist mit der ganzen Menschheit verbunden. Er trägt Ihr Leiden mit. Er vermag es aber auch zu lindern, solange er im Geiste nicht erlahmt. Man verzweifelt nicht nur für sich, sondern auch für die andern. Man verwundet nicht nur seinen Feind, sondern auch sich selbst. Niemand darf sagen, dass er den Verbrechen dieser furchtbaren Zeit gegenüber ohnmächtig sei. Auch wenn die Hände gefesselt sind, vermag doch das Herz zu helfen.

Albert Steffen

Aus «Dreiunddreissig Jahre», Verlag für schöne Wissenschaften, Dornach