

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 32 (1928-1929)  
**Heft:** 15

**Artikel:** Altwerden, ohne zu altern  
**Autor:** Müller, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-669529>

#### 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:** 28.01.2026

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

ter des Talhofes ein. Im Dorfe hörte man, daß sie einige Male im Jahre hinunterkam, um alles zu überprüfen. Aber da bekam außer dem Hofgesinde niemand sie zu Gesicht. Da sie nicht wieder heiratete und das einsame, rauhe Berg-hofhaus dem freundlichen und weit geräumigeren Talhofhause vorzog, nannten die Leute sie wunderlich.

Allmonatlich schickte Klaus Bab ihr die Abschlagszahlung auf den Berghof hinauf, bis die Schuld getilgt war.

Die Bäuerin Krul wurde sehr alt. Auf ihrem Berghofe starb sie. Als man ihr Testament öffnete, stand da, daß sie Klaus Bab's Kinder zu ihren Erben einsetze.

### Gleichheit.

Im Walde sind sie alle, alle gleich,  
ob groß, ob klein, ob kümmerlich, ob fein.  
Beschienen von dem gleichen Sonnenschein,  
fühlt sich ein jedes durch die Freude reich.

Da steht ein Pflänzlein unterm großen Baum,  
Drei Blättlein wiegt es froh im weichen Wind.  
Und wunschlos blickt empor das Pflanzenkind  
zum großen Baum. — Es lebt ja seinen Traum. —

Der Baum hingegen breite stark sich aus,  
hebt schützend seine Arme in die Luft.  
Tief unter ihm entströmt der Blume Duft. —  
Im Moose fühlt der Käfer sich zuhause.

Im Walde sind sie alle, alle gleich.  
Sie wissen nichts von Hader, Hass und Streit.  
Wir arme Menschen aber sind noch weit  
vom Frieden der Natur in Gottes Reich.

Edgar Chappuis.

### Altwerden, ohne zu altern.\*)

Von Hans Müller.

Dass das Sterben ein Unfug ist, steht seit jenem durchaus philosophischen Buch von Prentice Mulford glücklich fest. Wenn eine gewisse Sorte von Menschen sich die Sache noch nicht ganz abgewöhnt hat, so liegt es vermutlich an ihrem übertriebenen Konservatismus: alte Einrichtungen können in monarchischen Staaten nicht so leicht über den Haufen geworfen werden! Immerhin, wir sind auf dem Wege. (Trotz meinem einsamsten Fürchtegott: Schopenhauer, nach dem das Geborenwerden als der für alle Beteiligten größere Unfug erschiene.) Die Statistik erzählt, daß unsere Lebensdauer mit den Jahrhunderten wächst. Jetzt kommt es nur darauf an, daß der Gewinn an Zeit uns auf der Mittaghöhe treffe, nicht im Hinabgehen, im Welken. Seitdem Menschen leben, sinnen sie ja auch darüber nach, wie die Jugend zu verlängern sei. „Der Sieg über die Falte“, das wäre, in einen Rehrreim eingefangen, Europas heißester, die Völker am tiefsten verknüpfender Sonntagswunsch.

Altwerden, ohne zu altern. Es gibt mehrere Wege dahin. Man kann es diätetisch versuchen, kosmetisch und sozusagen auch ethisch: je nachdem man dem Arzt, dem Schneider oder

dem Gewissen die oberste Führung über die Dinge des Lebens zugestellt. Manche essen von einer gewissen Zeit an nur Spinat, im Wein ist ihnen nicht die Wahrheit, sondern das Zipperelein, und Maß für Maß trachten sie, dem lieben Herrgott ein paar Fährchen abzulisten, die er ihnen dann, ein wenig belustigt, ein wenig auch mürrisch, zugestellt. Bleiben sie aber jung, diese Generalstäbler der Genügsamkeit —? Mit ihnen bei Tische zu sitzen, zu wandern oder zu reisen, ist eine arge Pein. Bestellt man Kalbsleber mit Hirn, sagen sie: „Um Gotteswillen, nur keine inneren Sachen, davon kommt Magensäure.“ Setzt man sich im Garten unter einen Baum, wollen sie einem durchaus ein wollenes Tuch aufnötigen, weil es um diese Zeit schon herbstelt. Ihr Glaubensbekenntnis lautet: „Es zieht.“ Es zieht überall, im Zimmer, an der Straßenecke, in der Theaterloge. Nun ist es gewiß, daß der Körper, um über eine farge Spanne hinaus jung zu bleiben, seiner Wartung bedarf; er braucht Luft und Sonne, Wasser und Wanderschaft, Sport und Tanz, Maß und Zweckmäßigkeit. Aber wem können, während er immerzu vierzehn Tropfen Salzsäure ins Glas zählt, die anderen, nicht ebenso gemessenen Dinge noch bekommen...? Man lese einmal bei Brillat-Savarin nach, dem Dichter unter den Gastronomen, wie er

\*) Aus dem empfehlenswerten Buch: Die Kunst sich zu freuen. J. G. Cotta'sche Buchhandlung.

ein kleines, feines, französisches Greisenjouper schildert; von den Fußnoten allein läuft einem der Wein im Munde zusammen. Da sitzen sie, die schneeweissen Schlemmer, jeder von ihnen hat wohlgezählte Achtzig auf dem Buckel, das Fischbesteck zittert ihnen in den Handschuhfingern, aber Aug und Herz, Schlund und Magen nehmen es noch mit jedem Benjamin auf. Von Leckerbissen zu Leckerbissen werden sie jugendlicher: bei der Suppe achtzig, beim Spargel siebzig, zum eingemachten Huhn nur mehr sechzig, vor dem Apfel bereits im besten Mannesalter. Der Wein treibt ihnen Flämmchen in die Wangen, sie flüstern sich lecke Anecdoten zu, alsbald setzt sich einer an das Clavecin, um zu klimpern — und horch, mit ihren wackligen, dünnen Stimmchen fallen die anderen Lebegreise ein: Chantons, bivons, traleralala! Das Alter sitzt in einer Ecke und schämt sich.

Andere versuchen es kosmetisch. Sie verbefstern mit dem Farbstift die Natur und glauben, daß man die Jahre aus den Gesichtern wegtradieren kann wie orthographische Fehler aus einem Liebesbrief. Ihre Kunst, nicht zu altern, kommt aus der Maskenleihanstalt. Ob es die tiefere, die wirksamere Quelle ist — ? Ich muß gestehen, daß ich nie begriffen habe, wie ein Mann sich den Bart färben kann. Denn erstens sieht man ja, daß er gefärbt ist, und zweitens wäre das Gesicht mit seiner natürlichen Farbe viel angenehmer; so häßlich ist niemand, daß er nicht durch weiße Haare einen Schimmer von Adel bekäme... Bei den Frauen ist es etwas anderes. Ihr Kampf gegen das Verblühen geht um die größten Güter ihres Geschlechtes, und es ist begreiflich, daß er mit den geheimsten Waffen geführt wird. Welche Erschütterungen spielen sich ab zwischen Spiegel und Schrank, welche stillen, entzagungsschweren oder trostigen Scharmützel, die, so äußerlich sie auf den ersten Blick anmuten mögen, in ihrem Kern doch etwas wirklich Ergreifendes haben! Oft ist ja das erste weiße Haar einer Frau zugleich ihr begrabenes Glück; und wenn sie nichts anderes gelernt hat, als schön zu sein — womit wird sie künftig ihr Leben erhöhen? Da heißt es nun, herbei mit Schminktopf und Puderquaste. Aber die Natur hat ihre Rache. Wer um jeden Preis jünger aussehen will, als er ist, wird leicht um jeden Preis für älter gehalten. „Welch eine Verblühtheit,“ sagt man, da die Frau von Vierzig eintritt. Aber es liegt daran, daß sie zu stürmisch Rot aufgelegt hat,

dß ihr Kleid zu ehrgeizig auf Jugend gepunkt ist, daß ihre Koketterie, ihre Bewegungen, ihre Scherze nicht mehr organisch mit ihrem Wesen zusammenhängen. Hätte sie den Mut ihrer Jahre, man zählte ihr die Jahre nicht nach. Hätte sie den feineren Takt der Selbstironie, man würde sie vollends reizend finden. Denn ein Herbst, der mit pausbäckigen Äpfeln über seine eigenen gelben Blätter lacht, sieht fast interessanter aus als der Sommer selbst... Gewiß, es ist eine Kunst, nicht zu altern; aber die Kunst zu altern, ist vielleicht noch schwerer. Wer es im rechten Augenblick tun will und mit dem rechten Verstand, der muß in seiner Seele ein freier, ein gefestigter Mensch sein.

Um besten haben es die Unbefangenen. Ohne den Diätzettel zu befragen, leben sie überzeugt darauf los in den Tag; wenn man sie fragt, wie alt sie sind, wissen sie es nicht — und wer nur den lieben Gott läßt walten, der fährt noch lange nicht gegen den Himmel! Begegnet man solchen daseinslustigen, arbeitfrohen Menschen, wird einem oft ganz neidvoll zumute; wie stellen sie es nur an, daß sie noch so vierzehnfarätig aussehen, noch marschieren und tanzen, noch essen und trinken können, daß ihnen die Arbeit leicht von der Hand geht und daß ihnen jeder Hut noch gut in die helle Stirn sitzt? Sie mühen sich wie irgend einer, dennoch hat die Macht der Zeit ihnen nichts an. Nach und nach merkt man dann, woher die Kraft strömt, die sie jung erhält: nicht aus dem Körper, sondern aus der Seele. Weil ihre Seele von Geburt aus feiertäglich ist, darum merkt man die Runden ihres Körpers nicht. Der natürliche, innere Frohsinn macht ihre Haare silbern statt weiß, ihre Erfahrung reif statt verbittert, ihre Augen helllichtig statt blind, ihr Gehen behaglich statt zitterig. Sie lehren es uns: die Kunst, nicht zu altern, ist im tiefsten Grunde nichts anderes, als die Kunst, sich zu freuen. Und nur, weil so wenige Menschen sich recht ordentlich freuen können, nur darum werden so viele vor ihren Tagen alt.

Sehen wir doch einmal zu: wo wohnt die Tochter aus Elysium in unseren Zeiten? Gewiß, das Leben ist wilder, ist aufglühender an Eustasen geworden; aber, Hand aufs Herz, ist es noch die wohltemperierte, erquickliche Freude? Wer streichelt noch mit geruhiger Hand den guten Augenblick, ohne sich vor dem nächsten schon insgeheim zu fürchten? Wer hat noch die Muße, sich in seinen eigenen Frohsinn

warm und behaglich einzufühlen — ohne daß die nächste Sorge, der nächste Ehrgeiz, der nächste Konkurrenzkampf ihn an den Nerven daraus emporriße? Man erlebt vieles, aber man lebt nicht mehr; man gewinnt, aber man rastet mit dem Gewinn nicht aus. Gerade diese freudvolle Rast jedoch wäre der Jungbrunnen, aus dem Leib und Seele immer von neuem den frischen Anbeginn des Lebens schöpfen könnten... Nun werden doch heutzutage so viele Künste gelehrt und geprüft. Warum lehrt man die Kunst der Freude nicht, der Freude an den Menschen und den Dingen, diese tiefste, sittlichste und zugleich staatserhaltendste Kunst? Schon in frühester Jugend müßte der Funke angefacht werden! In der Schule führe man die Buben und Mädchen auf den rechten, glücklichen Weg. Statt ihnen die Mineralien lateinisch zu benennen und die Natur in eine Art pulverisierten Herbariums zu zerlegen, weise man sie an den Farbenglanz der Schöpfung, an ihre hundertfältig bezaubernde Form, an ihre eingeborene Kraft der Heilung. Statt Gedichte und Dramen durch Inhaltsangaben zu verderben, hebe man vor den jungen Augen den Schatz der Dichter aus der Tiefe, der ihnen weit über alle trüben Tage leuchten wird. Jede Naturgeschichtsstunde müßte eine Art glücklichen Weltbekenntnisses sein, jeder Geschichtsunterricht ein Hinweis auf die Tatkraft großer Menschen, jede Physiklektion eine Annäherung an die wunderbaren Kräfte des Alls, die in Luft, Erde und Wasser nur darauf warten, von Menschenhand gefaßt und gebändigt zu werden. Dann wird auch die rechte Religiosität sich einstellen. Mit der Brunst des Schauens und Erkennens paart sich wohl von selbst der Dank an die geheimnisvolle Macht, die uns so viele rote Feuer auf Erden angezündet hat.

Nichts ist leichter zu machen als die Probe auf dieses Exempel. Man blicke doch nur die Beneidenswerten an, die die Bürde ihres Alters besonders leicht tragen — und man frage sich, was ihnen allen gemeinsam ist. Wer hat den alten Kaiser Franz einmal zur Sommerszeit gesehen, wenn er im offenen Jagdwägelchen, die Spielhahnfeder am Hut, durch die grünen Fälchern Wälder auf die Pirsch fuhr? Jedes Fälchchen dieses weizumrahmten Gesichts spricht Freude aus, die Augen leuchten vor Lebendigkeit,

um den Mund, dem kein bitterer Kelch vorübergegangen ist, spielt das kindhaft-srohe Lächeln der Erwartung. Er ist wieder jung, der Kaiser, in den Laubgängen seiner Wälder, und wenn das Horn zur Jagd geblasen wird, fallen die Jahre und die Schmerzen von ihm ab wie ein paar weisse Blätter von einem aufrechten, trotz aller Stürme ungebeugten Baum. ... Oder etwa, man höre den achtzigjährigen Schauspieler Baumeister erzählen, diesen jüngsten Sappermanniter des Burgtheaters in Wien, wie die Schnurren ihm fek vom Munde springen, wie das Lachen ihm breit und behaglich aus der Brust quillt, wie er, immer aufs neue, begeistert alles miterlebt, was sein Heim, seine Kollegen, seine Rollen, seinen Monatsgehalt betrifft... Oder man lade sich bei Ellen Key zu Gast, und wenn sie im Sprechen zu einem Mädchen wird, erkenne man die Freude als Geheimnis dieser Anmut: die Freude an jedem interessanten Werke, das irgendwo erscheint, die Freude an Briefen und Tagebüchern, an Erlebnissen und Erinnerungen, ja an einem Blumenstrauß, der ihr als neue Huldigung ins Haus kommt... Diese Menschen fürchten sich vor dem Altern nicht, weil sie es im Grunde gar nicht kennen. Sie werden nur besser, nur milder, nicht alt. Und indem sie mit jedem Lenz, der irgendwo rings um sie pocht, sich selbst aufs neue schmücken, gleichen sie in der Tat jenen wundersamen japanischen Pflanzen, die um so hellere Blüten entfalten, je tiefer ihre Wurzel zur Erde hinabsteigt.

Wir wollen uns an ihnen beizeiten ein Beispiel nehmen. Die Kunst, nicht zu altern, läßt uns sie tiefinnerst üben, ohne Schminke, nur als Diätetik der Seele. Kein Zweifel mehr: jeder Mensch hat das Alter, das er verdient... In Zukunft wird man nicht mehr fragen: wann bist du geboren? sondern: wie neu, wie bildhungrig, wie unverbraucht ist der Spiegel deines Gemütes? Wes Augen noch leuchten, wenn ein Geigenstrich ertönt oder wenn der Mai im Garten draußen die Knospen aufmacht, wer Freunde leidenschaftlich liebt und Feinde doppelt mächtig befehrt, wer noch aus tiefstem Herzen lachen und, muß es sein, einmal auch wild ausschluchzen kann, der ist so jung und unzerbrechlich wie die Erde selbst.