

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 39 (1935-1936)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die Kunst des Alterns  
**Autor:** Boettiger, Anna Roosevelt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-668833>

#### **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:** 23.02.2026

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

Singen der Masken zur Ausgangstüre, wo wir ihn ziemlich unsanft hinausstießen. Dann kehrten wir wieder höchst befriedigt an unseren Tisch zurück und durchzehnten in bester Laune die Nacht, nicht ohne hin und wieder einen lustigen Satz über die hungrigen Grislybären fallen zu lassen, die sich demnächst in unserem Dorf ansiedeln würden.

Der Morgen begann zu dämmern. Es mochte ungefähr drei Uhr sein, da raffte ich mich zusammen und beschloß nach Hause zu gehen. Ich schritt ziemlich unsicher zur Türe und trat hinaus. Die Frische der schwindenden Nacht wirkte wohlthuend, ich reckte gut gelaunt meine Glieder und schritt trällernd weiter. Gleich sollte ich um die Ecke biegen, wo die Petroleum-Laterne notdürftig die Straße erhellt, wollte, noch etwas in Schlangenlinien torfeln, einen Anlauf nehmen und scharf die Ecke streifen, da prallte ich an einen warmen, dicken Körper an. Ich hielt den Kopf gesenkt, den Blick noch in der Erinnerung des verflossenen Abends selig nach innen gerichtet, so spürte ich wohl etwas Dicke, Weiches, das sich meinem Vorwärtsdrängen stämmig widersehete, gab mir aber nicht Rechenschaft, wes Art und Wesen dieses Hindernis sei. Es schien mir wohl pelzig, und das Üppige und Wärme erinnerte mich an den Leibesumfang einer dicken Frau, als welche mir die einzige Lehrerin des Dorfes vorschwebte.

Ich fühlte mich plötzlich von zwei kräftigen, festen Armen umfaßt, die sich um meine Schultern legten. In meinem Wahne verharrend, meinte ich lassend: „Ach, Signora wollen tanzen, gerne, Signora, gerne...“ und ich legte gleichfalls meine Arme um die Schultern der etwas uns förmigen Gestalt, die sich vor mir erhob, drehte sie zweimal umständlich mit mir herum, so daß ich jetzt hinter die Häuserecke zu stehen kam und wollte soeben loslassen, um weiter zu eilen. Ein warmer, röthelnder und zugleich beißender Atem sprühte mir ins Gesicht, ich ließ die Arme erschrocken sinken und starrte nach oben.

Die Laterne sandte ihre Strahlen gerade auf mein Vis-à-Vis, und was ich erblickte, ließ mir das Blut in den Adern gerinnen.

In Gesichtshöhe starrte ich in einen aufgerissenen, zähnefletschenden Rachen, der drohende Töne ausstieß, während kleine, funkelnnde Augen wild, gierig und dennoch verwundert in die meinen blickten. Im Ablauf von zwei, höchstens drei Sekunden war ich eiskalt, zu Stein geworden, konnte kein Glied rühren, aber auch mein Gegenüber rührte sich nicht. Plötzlich aber machte es kehrt und trottete, so rasch es ihm seine Hinterfüße erlaubten, die finstere Dorfstraße hinunter, wo es in der Dunkelheit meinen Blicken entschwand.

Jetzt kam wieder Leben in meine Glieder. Ich fing an in entgegengesetzter Richtung zu laufen, lief und lief, bis ich endlich zu Hause vor dem Bettet meiner braven Frau bewußtlos zusammenbrach.

Als ich wieder zu mir kam, waren meine schwarzen Haare weiß geworden, und ich konnte nur immer wieder stammeln: „Es war der Grislybär, der Mann hatte doch recht. Ich habe mit dem Grislybär getanzt.“

Viele dachten lange Zeit, ich hätte einen sitzen, denn keiner außer mir hat je das Tier wieder zu Gesicht bekommen. Später überzeugte man sich aber, daß ich trotz meiner Behauptungen meine fünf Sinne beisammen hätte, und eigentlich war es mir auch gleich geworden, ob man mir glaubte oder nicht. Meine weißen Haare zeugen jedenfalls dafür, daß mir der Schrecken nicht umsonst in die Glieder gefahren ist.

Sei es, wie es auch sei, ich wünsche es keinem von Euch, diese Karnevalsnacht mit einem wirklichen Bären zu tanzen, und hoffe nur, daß ein jeder seine weißen Haare auf natürlichere Art erwerben möge.“

„Aber, Schura Adele, Ihre weiße Locke — haben auch Sie mit einem Bären getanzt?“ fragte noch immer neugierig und teilnehmend Signor Schnyder. „Welcher Bär mein Schicksal gewesen ist, das lasst nur meine Sorge sein,“ gab sie bestimmt, doch freundlich zur Antwort.

„Ihr habt recht, Schura Adele, alla sua salute!“ sagte der junge Gast und trank sein Glas leer.

Steffi Bach.

## Die Kunst des Alterns.

Von Anna Roosevelt Boettiger.

Noch ein Jahr, und ich bin dreißig. Und dann, so sagen mir die andern, vergeht die Zeit bis zur Bierzig sehr rasch. Und im Handumdrehen hat man ein halbes Jahrhundert hinter sich! Fünfzig — die Zahl mahnt ans Alter, mahnt uns, darüber nachzudenken, wie wir als alte Leute sein werden.

Man hat viel über die Erziehung der Kinder und der Heranwachsenden nachgedacht, man spricht von der Erziehung der Frau zur Mut-

Noch ein Jahr, und ich bin dreißig. Und dann, so sagen mir die andern, vergeht die Zeit bis zur Bierzig sehr rasch. Und im Handumdrehen hat man ein halbes Jahrhundert hinter sich! Fünfzig — die Zahl mahnt ans Alter, mahnt

ter, aber es gibt noch keine Kurse zur Erreichung eines glücklichen und zufriedenen Alters. Ich für meine Person bin fest entschlossen, einen solchen Kursus durchzumachen und sogleich eifrig damit zu beginnen.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir sagen, daß jeder von uns ältere Leute kennt, mit denen recht schwer auszukommen ist: ewig sind ihre Gefühle verletzt, sie kommen sich wie ausgestoßen vor, sie glauben zu bemerken, daß ihre Beziehung zu den Jüngeren oberflächlich geworden ist.

Aber da gibt es einen anderen Schlag — die Siebzigjährigen, die immer willkommen sind, deren Alter nur ein Vorzug mehr ist, weil sie es in den langen Jahren gelernt haben, duldsam und heiter zu sein. Diese Menschen haben eine schöne Distanz zu den Dingen gewonnen und verkünden nicht drohend, daß die Welt einstürzen müsse, weil manches nicht genau auf die gleiche Weise geschieht wie „zu ihrer Zeit“.

Nun — wird es mir gelingen, eine alte Dame von dieser Art zu werden? Was kann ich von den alten Leuten lernen, die ich so sehr bewundere? Das Wichtigste von allem ist: sie scheinen selbstgenügsam zu sein. Im Laufe ihres Lebens haben sie sich Interessen geschaffen, die sie im Alter beibehalten können. Sie sind nicht eifersüchtig auf die Jungen, auf ihre Tätigkeit und ihre Freunde.

Eine alte Dame, die ich besonders gerne habe, pflegt mit großer Liebe ihren Garten, und sie straft mich durchaus nicht mit vorwurfsvollen Blicken, wenn ich den Namen ihrer Lieblingsblume vergessen habe. Wenn ich ihr von einer großen Autotour erzähle, die ich gemacht habe, dann seufzt sie nicht und sagt: „Wo ist die Zeit, wo ich das auch mitmachen konnte!“ Im Gegenteil, sie ermuntert mich, ihr von meinen Erlebnissen zu erzählen. Dann kommt sie auf einen interessanten Artikel über ein soziales Problem zu sprechen, den sie kürzlich gelesen hat.

Ja, ich will die Augen offen halten und nach Steckenpferden suchen, die nicht an körperliche Kraft und Jugend gebunden sind.

Ich will mich davor hüten, eifersüchtig auf Menschen zu werden, denen Dinge offenstehen, die ich nicht haben kann — denn manchmal ist das Alter auf die Jugend eifersüchtig.

Ich will mich bewußt daran gewöhnen, an der Einsamkeit Freude zu finden. Man gewöhnt sich

leicht daran, ständig in Gesellschaft sein zu müssen.

Ich will meine Anschauungen einer gründlichen Revision unterziehen, bevor ich sie an die Jüngeren weitergebe.

Ich will versuchen, mehr zuzuhören als zu sprechen, wenn meine Kinder und Enkel an meinem Kamin umstürzlerische Gedanken äußern. Und sie dürfen es ja nicht bemerken, daß ich darüber erschrecke! (Wenn ich überhaupt erschrecke!)

Wenn ich mich das erste Mal dabei erwische, daß ich mich als „Märthrer“ gebärde, werde ich mich gründlich vornehmen und nur gegen das Versprechen guten Betragens freisprechen.

Ich werde das, was ich an manueller Geschicklichkeit besitze, entwickeln — Stricken, Töpferei, Weben. Vielleicht lerne ich auch Buchbinden.

Ich will dazu sehen, daß meine Kinder mehr und mehr von mir unabhängig werden und ebenso ich von ihnen, damit ich im Alter nicht meine Zeit verbringe, auf einen telephonischen Anruf oder auf das Läuten der Türklocke zu warten. Der Besuch meiner Kinder soll ein Luxus für mich sein, nicht das einzige, was mich eben noch am Leben erhält.

Und ich will nicht vergessen, daß kleine gesundheitliche Störungen, gegen die ich mich jetzt noch schützen kann, zu ernsten Übeln werden können, wenn ich einmal das doppelte Alter erreicht habe. Darum will ich regelmäßig zum Zahnarzt gehen und meine Augen von Zeit zu Zeit untersuchen lassen. Ich will, daß mein Organismus noch gut funktioniert, wenn ich die Jahrzehnte an beiden Händen abzählen kann.

Vielleicht klingt das alles ein bisschen eingebildet — aber es ist wirklich nicht so gemeint. Ich will mich nur nicht plötzlich der Tatsache gegenübergestellt sehen, daß ich alt bin — ohne mich auf das Altsein zu verstehen. Ich denke natürlich nicht fortwährend an diese Dinge, aber sie sind mir bewußt.

Der Stammbaum meiner Familie hat viele langlebige Äste aufzuweisen. In gewissem Sinne fängt das Leben vielleicht wirklich mit vierzig an und ich will mit achtzig stark und kräftig sein.

Meine Belohnung wird es sein, wenn einmal in einem gemütlichen Heim für alte Damen die Wärterin auf mich zeigt und sagt: „Sehen Sie Nummer 16? Die ist lieb — sie macht uns gar keine besondere Mühe!“