

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 61 (1957-1958)
Heft: 14

Artikel: Altern ein Genuss
Autor: Heimeran, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-668862>

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: 27.01.2026

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

ist ganz heiss. Er hat Fieber. Ich habe soeben dem Tierarzt telephoniert, aber er war abwesend und kann erst gegen Morgen hier sein.»

Da wir zu Hause Tiere gehabt hatten, konnte ich mich in diesen Angelegenheiten ziemlich aus.

«Ein Brechmittel ist das beste», sagte ich rasch, «haben Sie welches hier?»

«Nein.»

«Wo ist die nächste Apotheke mit Nachtdienst?»

Herr Graber fragte den Auskunftsdiensst nach der Adresse, während ich mich in meinem Zimmer rasch anzog.

Zurückgekommen von meinem mitternächtlichen Ausflug, träufelten wir dem widerstrebenden Tier das Brechmittel ein. Es ging nicht lange, da erbrach sich der Hund erbärmlich. Bald blickten auch seine Augen wieder normal und das Fieber sank.

«Ich danke Ihnen für Ihre Hilfe», sagte Herr Graber, «wissen Sie, ich hatte solche Angst. Ich musste Sie wecken. Alex ist schon zehn Jahre bei mir, sein Tod hätte mich schwer getroffen. Es ist gut, dass Sie im Hause waren und etwas von der Sache verstanden.»

Dann reichte er mir die Hand. Ich schämte mich, ihm die meine zu geben, aber ich tat es doch; ich tat es mit gesenktem Blick. Mir war, als brannten meine hässlichen Vermutungen, mein Misstrauen und meine Angst wie ein Feuermal in meinem Gesicht.

«Herr Graber ... warum geben Sie mir alles so billig? Das Zimmer, das Frühstück?» fragte ich endlich mit leiser Stimme. «Ich bin doch für Sie eine Fremde.»

«Können Sie denn mehr bezahlen?» fragte er.

«Nein, nein, das schon nicht.»

«Also! Dann wissen Sie warum», antwortete er. Seine Stimme war nun wieder laut und hart.

«Ja ... aber ...» Ich wollte sagen, dass doch sonst kein Mensch auf einen anderen solche Rücksicht nähme und dass er doch das Zimmer an einen zahlungskräftigeren Mieter hätte abgeben können. Doch er unterbrach mich nach meinen «aber».

«Aber Sie haben Angst, dass ich plötzlich einmal den Preis erhöhen werde. Tue ich nicht. Ich habe mich genau erkundigt über Ihren Verdienst und Ihre Auslagen. Ich verlangte also genau so viel, wie Sie zu zahlen imstande sind. Beim Zimmer wie beim Frühstück.»

Ich blickte erstaunt, gerührt und tief beschämt in sein Gesicht.

«Ich meinte immer ... ich glaubte immer ... ich ...»

Wieder unterbrach er mich.

«Selbstverständlich, wenn Sie einmal viel mehr verdienen, dann werden Sie auch mehr bezahlen müssen. Verlassen Sie sich darauf», sprach er und liess mich stehen.

In meinem Zimmer dachte ich lange über seine Worte nach und endlich wusste ich, dass ich zum erstenmal der echten Güte begegnet war; einer Güte, die ich nicht erkannte und der ich deshalb misstraut hatte, weil sie ohne Worte und ohne Anpreisung war, weil sie sich nicht wie süsse Bonbons in glänzendem Papier gewickelt darbot, sondern sich unscheinbar, ja fast unerkennbar in ihrer Stille gab.

So hat mich Jakob Graber die Güte gelehrt, und ich hoffe nur, dass ich nicht ein allzu unbegabter Schüler gewesen bin.

Ernst Heimeran

ALTERN EIN GENUSS

Altern ein Genuss? — Altern ist doch eine Last, eine Beschwer, ein Problem zu mindest, ein Problem der Entzägung vor allem, des Abfalls der Kräfte. Am besten, man denkt nicht daran, man redet nicht davon, man verbirgt möglichst, wie alt man schon ist. Und da will uns jemand einreden, Altern sei gar ein Genuss? So kann nur einer sprechen, der noch nicht weiss, wie Altern tut, wie es insbesondere Frauen tut, der Grünschnabel.

Nun, ein Grünschnabel ist es gerade nicht, der das behauptet. Er ist immerhin in einem Alter, in dem man anfängt, sich für das Altern zu interessieren. Es ist das zweifellos bereits eine Alterserscheinung. Ich kann mich noch gut erinnern, wie unendlich mich in der Schule Ciceros Schrift über das Greisenalter langweilte, die unsren greisen Professor offenbar aufs höchste fesselte. Sie fesselt mich zwar vorderhand immer noch nicht sonderlich, aber ich fange doch an, darüber nachzuden-

ken, wie man es fertigbringen mag, mit Vergnügen alt zu sein. Um es rundheraus zu sagen: ich bin neunundvierzig; und falls jemand finden sollte, das sei noch gar kein Alter für einen Mann, so muss er doch zugeben, dass ein Neunundvierziger den Hauptteil seines Lebens hinter sich gebracht hat und damit zu denen gehört, die sich auf den bekannten Bildern von den Lebensstufen bereits im Abstieg befinden. Wenn ich mein Alter exakt angeben wollte, müsste ich sogar sagen, dass ich nicht mehr neunundvierzig bin, sondern mein neunundvierzigstes Lebensjahr vollendet habe und also ins fünfzigste gehe, und dass mein sogenannter neunundvierzigster Geburtstag eigentlich schon mein fünfzigster war, wenn man nämlich den Tag der Geburt als solchen mitzählt, wie man doch müsste. Das tut aber auf der ganzen Welt beileibe niemand; die ganze Welt hat das Bestreben, sich als jünger auszugeben, als sie in Wahrheit ist. Wenn ich ein Heiratsgesuch aufzugeben hätte, würde ich daher nach weitverbreiteter Ausdrucksweise ausschreiben können, ich seiu ein Endvierziger. Das, meint man wohl, würde jünger aussehen als ein schlichtes neunundvierzig. Ich finde ja, es sieht besonders bemoost aus, wenn man liest Vierziger oder Vierzigenderin.

Warum stellen wir uns eigentlich mit dem Alter, sobald wir die Jugendzeit durchmessen haben, gar so genierlich an? Ich hatte erst jüngst wieder bei der Herausgabe eines biographischen Sammelwerkes mit einigen berühmten Zeitgenossen Schwierigkeiten, weil sie mir falsche Geburtsdaten angaben und böse wurden, als ich im Interesse der Öffentlichkeit die richtigen einsetzte. Das waren nicht etwa nur Frauen, das waren ebenso Männer, die sich dem Wahne hingaben, sie könnten mit solchen Mogeleien auf dem Papier auch im Leben, in der Gesellschaft oder vor dem oder jenen bestimmten Menschen jünger wirken. Gerade diese Wirkung einer Person aber wird durch solche Manipulationen beeinträchtigt, weil man das Gekünstelte solchen Jüngerseinwollens peinlich spürt. Wir beurteilen einen Menschen ja nicht nach seinem Geburtsregister, sondern nach dem Gesamteindruck seiner Persönlichkeit und empfinden daher eine faktische Grossmutter oft jugendlicher als ein junges, altbackenes Mädchen.

Viele Menschen sind persönlich frei von der falschen Eitelkeit, andern ihr wahres Alter verheimlichen zu wollen, aber sie leiden vielleicht doch für sich selbst an dem Gefühl, sie seien zu alt.

Zu alt wozu? Um noch Skifahren zu lernen? Der Skimeister Lantschner erzählt von einem siebzigjährigen Anfänger, der noch dahingekommen sei, die 12 km lange Parsennabfahrt durchzustehen. Oder zu alt, um noch auf künstlerische Schaffenskraft rechnen zu können? Fontane begann als reifer Mann und vollendet seinen ersten Roman als Sechziger. Zu alt, um noch zu heiraten und Kinder zu haben? Hufeland, der berühmte Arzt der Goethezeit, führt in seiner «Kunst, das Leben zu verlängern», Dutzende von wissenschaftlich beglaubigten Beispielen an, die nicht nur beweisen, dass man ein Alter von über hundert Jahren erreichen, sondern auch, dass man als sogenannter Greis noch Kinder haben kann; auch greise Mütter fehlen nicht.

Die angstvolle, selbstpeinigende Frage «Bin ich zu alt?» ist demnach nicht richtig gestellt. Man sollte vielmehr fragen: «Bin ich mir zu alt?», das heisst: Traue ich mir etwas nicht mehr zu, was ich doch gern möchte? Das Zu-alt-Gefühl drückt also einen Zwiespalt unserer Natur aus. Wenn es uns gelingt, diesen Zwiespalt zu beseitigen, werden wir jedes Zu-alt-Gefühl aus der Welt schaffen, und jedes Alter wird zum Genuss.

Denn die Natur selbst kennt kein «zu alt». Alle Altersstufen haben, den Jahreszeiten gleich, ihre bestimmten Aufgaben und Eigenschaften und vor allem auch Freuden! Man sieht das Leben falsch, wenn man es, nach den besagten Stufenbildern, als ein Aufsteigen erst vom Kind zum Erwachsenen, dann aber als ein Absteigen bis zum Schlottergreis und dem Erlahmen aller Kräfte betrachtet. In dem Masse, in dem wir mit wachsendem Alter — denn altern bedeutet wachsen! — an Leibeskräften verlieren, sollen wir ja an Geistes- und Seelenkräften gewinnen. Der Tod ist das Symbol der Geistewerdung, nicht des Verfalls.

Ja, kann man einwenden, wenn einen aber die Altersgebrechen plagen, die Leiden und Suchten? Ist das etwa ein Genuss?

Mir hat einmal eine junge alte Frau, auf ihr von Krankheiten heimgesuchtes Leben zurückblickend, allen ernstes versichert, ihre sogenannten Krankheiten wären in Wahrheit ihre eigentlichen Gesundheiten gewesen, denn sie hätten ihr die Freuden des Lebens erst recht zum Bewusstsein gebracht. Jeder, der krank ist, weiss viel tiefer, was Gesundheit bedeutet, als der Gesunde. Und sind überdies die Alterskrankheiten zahlreicher als die Kinderkrankheiten? Dabei sind Kinderkrankheiten

um so schwerer, da das Kind ihnen ohne seelischen Schutz preisgegeben ist, indessen sich das Alter innerer Kräfte des Ertragens bedienen kann. Man liebt es heute sehr an Rezepten herumzutüfteln, wie man durch Mittagsschlafchen und Immerlangsamt voran, durch Diät, Sport, Hygiene, Kosmetik, Vitamine und Hormone jung bleiben kann. Gewiss kann man durch eine gesunde Lebensführung durch kluge Nachhilfen sein Aussehen und seine Spannkraft erstaunlich lange frisch erhalten. Zu Zeiten der alten Ritter etwa war man mit fünfzig in der Tat ein altes Eisen; und es soll heute noch Negerstämme geben, die Frauen mit fünfzig den Krokodilen vorwerfen, weil Fünfzigjährige zu rein gar nichts mehr nützen. Heute haben Fünfzigjährige noch kleine Kinder, und bisweilen erscheint es sogar so, als ob Babys ihre alten Eltern wieder jung machen.

Dennoch wird es mit allen Kunstgriffen auch der jüngsten Frau von vierzig Jahren anzusehen sein, dass sie kein Mädchen mehr ist. Ist das etwa beklagenswert? Beklagenswert daran und peinlich obendrein wäre nur, wenn jene Vierzigerin als Mädchen erscheinen wollte. Das Entscheidende am Jungbleiben sind nicht irgendwelche Obstsäfte, Crèmes und Kniebeugen, sondern ist die innere Einstellung zur jeweiligen Altersstufe, ihre Bejahung. Es klingt sonderbar, ist aber Erfahrungstatsache: Zu alt ist nur, wer nicht alt werden will. Das beste Mittel, jung zu bleiben, ist also das, gerne alt zu werden. Jedes Alter, das man gerade hat, ist dann das richtige Alter. Als einmal dem Komponisten Aubert jemand über das Altwerden vorjammerte, sagte dieser: «Aber lieber Freund, das Altwerden ist doch das einzige bis jetzt erfundene Mittel, um lange zu leben.»

Nun bestehen der Sinn und der Genuss des Alterns aber überhaupt nicht darin, jung zu bleiben. Ebensowenig wie man einen jungen Menschen danach beurteilt, ob er schon möglichst alt wirkt (das wäre allenfalls ein Ideal), kann man einen reifen Menschen danach abmessen, wie jung er noch wirkt. Auch das kann mehr ein Tadel sein als ein Lob. Nichts Unleidlicheres beispielsweise als das, was man den ewigen Wandervogel nennt: ein weibliches (oder auch männliches) Wesen mit Gitarre und Manieren wie sechzehn, das sich aber womöglich schon den Sechzig nähert.

Jedes Alter hat seine eigenen Gesetze; wenn man ganz allgemein vom Alter im Gegensatz zur Jugend sprechen will, so heißen die Gesetze der Jugend etwa: Kühnheit, Ungebundenheit, Kraft; die des

Alters: Mässigung, Versöhnlichkeit, Weisheit. Wer das Alter als ein Verzichten müssen auffasst, beweist nur, dass er das Alter nicht versteht; so einer beziehungsweise so eine sollten schleunigst in die Schule gehen, um zu lernen, wie man das Alter als einen kostbaren Schatz nutzt.

Manche meinen, alt sein lerne sich vor selbst. Offenbar nicht, denn es können's nur die wenigsten. Ich kann es auch noch nicht, weil ich noch in den unteren Klassen bin; ich habe mich aber wenigstens einschreiben lassen, wie man sieht, und möchte insbesondere Mitschülerinnen werben, gerade weil diese glauben, sie hätten schlechtere Chancen. Auch ein alternder Mann, sagen sie, kann durch seinen Beruf, durch seine Titel, durch sein Geld, durch seine Leistung Aufsehen erregen und als ansehnlich gelten; er möge noch so baufällig sein, er gilt noch als interessant; aber eine Frau muss in erster Linie liebenswert sein, um zu wirken; und damit ist sie mit jedem Tag, der ihr seine Runen einzeichnet, mehr im Nachteil. Für Frauen heisse altern also sich bescheiden und verzichten lernen. So weit das Vorurteil.

Zugegeben, dass es der Mann leichter hat, alt zu werden. Gerade dieser Umstand lässt aber viele alternde Männer, denen plötzlich ihr Amt oder ihre gewohnte Tätigkeit entzogen wird, rasch verfallen, weil sie es nicht gelernt haben, sich von ihnen heraus mit dem Altern vertraut zu machen. Dahingegen ist die Welt voller reizender und nützlicher Grossmütter, die rechtzeitig ihren neuen Stand begriffen und aus vollem Herzen ergriffen haben.

Das soll nun nicht heißen, dass die Frauen sich beeilen müssten, Grossmütter zu werden, um im Alter zu bestehen. Aber das grosse Mütterliche zu erlernen, das Warme, Herzliche, Verzeihende in sich auszubilden, das garantiert die Freuden des Alters. Dazu gehört wohl, dass man dem, was vergangen ist, nicht nachtrauert, sondern dass man sich dessen in der Erinnerung erst voll bewusst wird. Das ist das grösste Geschenk des Alters, dass man zwar bedachtsamer, aber eben darum viel bewusster erleben kann. Goethe hat seinen römischen Elegien, die das grösste Glück seiner Mannesjahre spiegeln, das Motto vorangesetzt: «Wie wir nicht so glücklich waren, müssen's nun durch euch erfahren.» Der Ton liegt dabei nicht auf «waren», sondern auf «erfahren». Das Alter, die Erfahrung, erst kann ganz ermessen und auskosten, was die Jugend war. Bei Kindern ist ganz deutlich zu beobachten, dass sie bei aller Kinderseligkeit gar

nicht wissen, wie schön sie es haben. Man sagt ihnen daher oft genug: Ihr wisst ja gar nicht wie schön ihr es habt! Aber das Alter weiss es. Es weiss, wie herrlich es ist, eine schöne Jugend gehabt zu haben. Das Alter weiss die Gegenwart so tief zu geniessen, weil es zugleich der Vergangenheit inne ist. Daher röhrt es, dass so viele junge Menschen sich für altersreife Frauen und Männer begeistern, ja ihnen ungestüme Liebe zuwenden, weil sie dieses Glück der Erfahrung in ihnen ahnen. Was sie nicht ahnen können ist dies: dass auch ein hohes Alter diese Liebe nicht nur zu empfinden, sondern auch zu erwidern weiss, was freilich von reifen Menschen ein seiner Lebenslage gemässes Verhalten verlangt, das nicht immer leicht sein mag. Aber er wird durch dieses Wunder doch darüber selig belehrt, dass man die Kraft zu lieben und geliebt zu werden nie verlieren muss. Mit siebzehn erscheint es einem unvorstellbar, wenn man in der Zeitung betagte Liebespaare sich suchen und finden sieht. Die berühmt berüchtigte Dinon de Lenclos stach noch als Siebzigerin bei ihren jugendlichen Liebhabern alle jungen Mädchen aus. Es ist das kein sehr gesellschaftsfähiges Beispiel; indessen zeigt es sogar an dem Punkt, wo man glaubt, dass das Alter unerbittlich nein sagt, dass es auch hier kein zu alt gibt. Zu allen Zeiten sind Frauen nicht nur durch ihre Jüngschönheit, sondern durch Anmut, Liebreiz, Zauber berühmt geworden, durch etwas wesenhaft geistiges also, dem allzugrosse Jugend oft oeradezu im Wege steht.

Ein vielgebrauchtes Wort sagt: «Man ist immer so alt, wie man sich fühlt.» Wenn es nicht für ein kokettierendes Jungseinwollen gebraucht wird, sondern als Ausdruck echten Lebensgefühls, ist es ein sehr weises Wort. Dann sagt es aus, dass man mit seinen Kräften und Wünschen im Einklang steht und dass einem jedes Alter, so wie es ist, willkommen ist. Das ist das ganze Geheimnis.

Auf der Hochzeitsreise begegneten wir hoch im Norden einem weisshaarigen Ehepaar, das so von Güte und Freude strahlte, dass wir es immerfort ansehen mussten und uns sagten: Welches Glück muss es sein, in solcher Art alt zu werden.

Ein andermal, da hatte meine Frau im Tessin einem älteren Fräulein ein Geburtstagsgeschenk zu machen und bestellte dafür eine Torte. Als die Torte geliefert wurde, lasen wir zum Entsetzen, dass der Konditor die Worte aufgespritzt hatte: «Evviva cinquanta cinque! Hoch die Fünfundfünzigerin!» Man pflegt Fräulein ihre Fünfundfünf-

zig sonst ja nicht geradezu unter die Nase zu reiben. Aber es war keine Zeit mehr, diese abzudänenrn. Obwohl die Empfängerin dieses befreimliche «Evviva» mit Humor aufnahm, fühlten wir uns doch etwas geniert. Mit den Jahren haben wir indessen eingesehen, dass der Konditor vollkommen recht hatte, als er dieses Alter hochleben liess. Denn jede Altersstufe ist sozusagen ein Höhepunkt und somit auch das Alter selbst, Evviva! Es lebe!

Roscha

O F F E N E R B R I E F A N M E I N E F R A U

Liebe Hedy!

Wenn Du diese Zeilen gelesen hast, wirst Du — vermutlich — nicht ganz zufrieden sein mit mir. Doch habe ich mit Vorbedacht nicht «Liebste Hedy!» geschrieben, da ich weiss, wie Dir seit jeher Ueberschwänglichkeiten ein Greuel sind. — Verzeih, denn wie Du ja seit zweiundzwanzig Jahren zur Genüge — zur Genüge — erfahren hast, bin ich ein unverbesserlicher Optimist — und Optimisten sind — manchmal — gerne etwas überschwänglich. Denn Du bist ja die Bescheidenheit in Person! Obwohl ich mich sonst rühmen darf, ein gutes Gedächtnis zu haben, vergass ich schon ein paarmal Deinen Geburtstag. Du aber den meinigen noch *nie!* — Dies alles beschämst mich nun doch ein bisschen. Die Wege der Lebenskameradschaft sollte man nicht vom Gras überwachsen lassen. Wie kann ich's jemals wieder gutmachen? Deine Güte und Bescheidenheit in Ehren! Ich denke da gerade an die Frauenbefragung betreffs Frauenstimmrecht in unsern «Breiten», als Du mir den Zettel übergabst mit den Worten: «Bitte, fülle du ihn aus!» Aber Du solltest doch hin und wieder vorerst an *Dich* denken. Und ich komme zurück auf unsere beiderseitige, kürzliche Erkrankung. Trotzdem es Dir um kein Haar besser zu Mute war als mir, hieltest Du Dich dennoch auf den schwachen Beinen, ich aber lag, wohl versorgt von Dir, im