

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1991-1992)
Heft: 2

Artikel: Das Alter
Autor: Bärtschi, Hanni
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843708>

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: 02.04.2026

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

Das Alter

Alter ist keine Krankheit! Natürlich tut es einmal hier und einmal da weh, aber es gibt keine Phase im Leben, in der man vor Krankheit gefeit ist. Man muss nur in einem Kinder- oder in einem anderen Spital einen Besuch machen, da sieht man Patienten von jeder Altersstufe. Ich selbst bin 76 Jahre alt und habe in meinem Leben sehr viel Schweres erlebt, aber ich bin für jeden gesunden Tag dankbar und glücklich.

Es gibt so viel Schönes im Alter, man muss es nur sehen wollen. Zum Beispiel werden so viele Angebote gemacht: sei es im Sport, in der Musik, in der Seniorenuniversität, sei es um Sprachen zu lernen, um zu Basteln usw. Im Alter kann man doch endlich all das unternehmen, wofür man in jüngeren Jahren keine Zeit hatte. Es muss also niemand einsam sein und sich im Hause verkriechen. Ich selber spiele mit viel Freude Tennis, gehe schwimmen und turnen. Ausserdem male ich auch noch Bilder. Es geht ja nicht darum etwas zu tun, sondern darum, **dass** man es tut. Dabei kommt auch das gesellige Beisammensein mit anderen Menschen zum Wohle seiner selbst. Die Pro Senectute bietet eine Vielfalt von Aktivitäten an. Es ist sicherlich für jeden etwas dabei.

Es ist sicher besser, man unternimmt etwas im Kreise einer Gruppe. Wir gehen zum Beispiel nach dem Schwimmen Kaffee trinken; dabei geht es immer sehr lustig zu. Auch nach dem Tennisspiel treffen wir uns zum Mittagessen und sind fröhlich und aufgestellt. Geburtstage werden gefeiert und kleine Ausflüge unternommen.

Jetzt noch etwas über die Farben. Es muss einem doch selbst sehr traurig stimmen, wenn man immer nur in grau, braun und beige herumläuft. Farbe macht fröhlich! Zum Beispiel rot macht froh, lila unternehmungslustig, gelb heiter, blau lieblich und grün selbstbewusst und zuversichtlich (nach Prof. Dr. Lüscher).

Was mir oft Mühe bereitet, ist, wenn ältere Personen über die Ungezogenheit und Frechheit der Jugendlichen klagen. Ich finde es ist oft so: Wie man in den Wald schreit, so kommt es als Echo zurück! Wenn wir die Jungen anständig behandeln, kommen wir mit ihnen gut

zurecht. Aus meiner Erfahrung habe ich oft mehr Mühe mit den sogenannten «Mittelaltrigen». Warum dies so ist, weiss ich nicht, aber es wurde mir schon von anderen Senioren bestätigt. Was mir persönlich nahe geht, ist, wenn man uns nicht mehr in Gespräche miteinbezieht. Denken denn diese Leute nicht daran, dass sie die Alten von morgen sein werden? Und das geht schneller als sie denken. Jedenfalls wünsche ich ihnen eine verständige Umwelt und viel Liebe, die wir im Alter sehr brauchen, denn nun kommt für uns der Lebenswinter, und Liebe versteht alles und umhüllt uns mit Wärme und Geborgenheit.

Mir kommt noch etwas in den Sinn. Ich glaube, solange der Mensch körperlich gesund ist und an allem Neuen Interesse hat, ist er nicht alt, auch wenn er noch so viele Jahre auf dem «Buckel» hat. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es das Schwerste ist im Alter, jung zu bleiben; und zwar sehen die Jungen in uns nur das Alter nach Jahren, statt uns bei allem mitmachen zu lassen. Wir merken es von selbst, wo uns Grenzen gesetzt sind. Nach Möglichkeit verhalte ich mich so, wie ich es für gut finde und kümmere mich wenig um die Meinung anderer. Ich fühle mich in meinem Alter wohl, solange es niemandem einfällt, mich auf eine Art bevormunden zu wollen.

Heute ist schön und wertvoll, was jung und hübsch ist. Nur ja keine Fältchen bekommen; und doch strahlt ein vom Leben gezeichnetes Gesicht oft viel mehr Güte und Liebe aus. Warum diese Angst vor dem Alter? Das Alter gehört zu unserem Leben, daran können wir nichts ändern. Es ist wahr: Man ist so alt oder jung, wie man sich fühlt. *Hanni Bärtschi*

Optimismus ist der Motor für Gesundheit, Glück und Erfolg.

(Autor unbekannt)

Der Weg

Noch klingen die letzten Töne aus Vivaldis «Jahreszeiten» in meinem Innern weiter. Ja, so müsste es sein: die Lebensfreude trillert in den südlichen Pinienhimmel hinauf, Fra Angelico mit seiner Seelenheiterkeit malt mit himmlischen Farben seine Madonnen und Engel, und so werde ich mit Bachmusik emporgetragen in das freundliche Elysium, um im Reigen «seliger Geister» dabei zu sein.

Ich blättere in meinem Lebensbuch und stelle fest, dass nur noch wenige Seiten unbeschrieben sind. Diese gut auszufüllen tut Not. Mit sechzig fängt das Alter an, bald sind es siebzig, achtzig und noch mehr. Jedes Jahr bringt unserem Körper mehr Schmerzen und Verzichte und zeigt uns an, dass nichts irdisches unsterblich ist. Wenn uns das Leiden unvorbereitet trifft, taucht die bange Frage auf: Warum, warum ich? Ich schreie meine Not in die Nacht, ins Leere. Ich warte. Endlich stelle ich die Frage: Warum hast Du mich verlassen? Das «DU» ist nun bei mir. Die Antwort heisst: das ist Dein Weg! Nach manchem Zögern und Zurückweichen kommt doch meine Antwort: es geschehe! Nun versuche ich, das Leben, das noch vor mir liegt, im positiven Sinne weiterzuführen. Und siehe da, auch bei meinen beschränkten Möglichkeiten ist das Leben noch lebenswert. Nachdem mir nun die grosse Welt verschlossen bleibt, kann ich mich noch, in der mir verbleibenden kleinen Welt erfreuen. Das Blumenfenster in meiner Küche, die vielen Bäume, besonders die hohe Birke, die wechselnden Jahreszeiten, der Sonnenuntergang, die Vögel, aber auch die Stille, erfreuen mein Herz. Liebe Freunde, gute Gespräche, mein Klavier, Radiosendungen und Fernsehen (die Rosinen gilt es herauszupicken), vermögen mich noch immer zu beglücken. Das Leiden tritt in den Hintergrund, dafür bleibt das Herz offen für die Mitmenschen. Die Anteilnahme wächst, ich höre zu und versuche, wo es in meiner Möglichkeit liegt, zu helfen. Aber Herz, Auge und Ohr müssen offen sein.

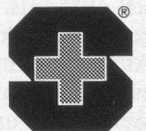
Nach Fallen und Aufstehen kommt immer wieder neue Hoffnung.

Anna Stöcklin

**Bade-, Duschen-,
Toilettenhilfen**

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen,
Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02