

**Zeitschrift:** Baselbieter Heimatblätter  
**Herausgeber:** Gesellschaft für Regionale Kulturgeschichte Baselland  
**Band:** 44 (1979)  
**Heft:** 2-3

**Artikel:** Altersstufen und Lebensalter  
**Autor:** Stohler, Hans / Suter, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-859229>

### **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>**

## Altersstufen und Lebensalter

Nach Aufzeichnungen von Hans Stohler (1884—1963) zusammengestellt von *Paul Suter*

### Die Altersstufen im Altertum

Den «Altersstufen» oder «Lebensaltern» liegt ein immer wieder aufkommendes Verlangen der denkenden Menschheit zugrunde. Zu allen Zeiten versuchten besinnliche Menschen den Verlauf ihres Lebens im voraus zu ergründen und sich in Wort und Bild eine Vorstellung vom Ablauf ihrer Lebenszeit zu machen. Schon der griechische Weise Solon, der von 640 bis 559 vor Chr. lebte und seiner Vaterstadt Athen eine mustergültige Verfassung gab, beschäftigte sich eingehend mit den Lebensaltern. Er teilte die Lebenszeit des Menschen in zehn Gruppen von je sieben Jahren ein und beschrieb die Merkmale der einzelnen Gruppen auf folgende Weise <sup>1</sup>:

«Knabe zuerst ist der Mensch, unreif: Da wirft er der Zähne  
Hag, der dem Kinde entspross, von sich im siebenten Jahr.  
Wenn zum andern Mal Gott schloss die Sieben der Jahre,  
Zeichen der Mannheit dann keimen, der nahenden, auf.  
Während der dritten umkraust sein Kinn — noch wachsen die Glieder —  
Wolliger Flaum, da der Haut Blüte im Wandel verwich.  
Nun in dem vierten empor zu hohem vollem Gedeihen  
Reifet die Stärke; in ihr zeigt, was tauge der Mann.  
Mit der fünften gedeiht ihm die Zeit, der Freite zu denken  
Und dass in Söhnen ersteh fürderhin wählender Stamm.  
Während der sechsten da breitet der Geist allseit sich ins Rechte,  
Nimmer zu unnützem Tun treibt ihn hinfort noch der Mut.  
Sieben Siebnerjahre und acht: in vollem Gedeihen  
Stehen Zunge und Geist: vierzehn an Jahren zusamt.  
Noch in dem neunten ist tauglich der Mann, doch lässiger zeigen  
Gegen das volle Gedeihen Zunge sich fortan und Witz.  
Wer in die zehnten gelangte, die zehnten nach Massen vollendet,  
Kaum zur Unzeit wär's, träf ihn die Neige des Tods.»

Auffallend ist bei Solon das Heiratsalter des Mannes von rund dreissig Jahren. Diese Zeitspanne galt im Altertum auch als Verjährungsfrist; denn mit der Verheiratung des Mannes wächst eine neue Generation heran, die man nicht mit früheren Verantwortlichkeiten belasten wollte. Solons Beschreibung endet mit dem Alter von siebenzig Jahren.

Gleicherweise äussert sich der 90. Psalm des Alten Testaments:

«Unser Leben währet siebenzig Jahre, und wenn es hoch kommt, so sind es achtzig Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist's Mühe und Arbeit gewesen; denn es fähret schnell dahin, als flögen wir davon.»

Aehnlich lehrten die Etrusker: Bis zu 70 könne man eine Vermehrung der Jahre von den Göttern erleben, was darüber hinaus gehe, sei Gabe des Schicksals.

Zur gleichen Altersgrenze 70 kommt auch der griechische Dichter Aesop um das Jahr 550 vor Chr. in einer Fabel, die von den Brüdern Grimm in ihre Sammlung deutscher Kinder- und Hausmärchen aufgenommen wurde, wo sie unter dem Titel «Die Lebenszeit» folgendermassen niedergeschrieben ist <sup>2</sup>:

«Als Gott die Welt geschaffen hatte und allen Kreaturen ihre Lebenszeit bestimmen wollte, kam der Esel und fragte: 'Herr, wie lange soll ich leben?' 'Dreissig Jahre,' antwortete Gott, 'ist dir das recht?' 'Ach Herr,' erwiderte der Esel, 'das ist eine lange Zeit. Bedenke mein mühseliges Dasein: von Morgen bis in die Nacht schwere Lasten tragen, Kornsäcke in die Mühle schleppen, damit andere das Brot essen, mit nichts als mit Schlägen und Fusstritten ermuntert und aufgefrischt zu werden! Erlass mir einen Teil der langen Zeit!' Da erbarmte sich Gott und schenkte ihm achtzehn Jahre. Der Esel ging getröstet weg, und der Hund erschien. 'Wie lange willst du leben?' sprach Gott zu ihm, 'dem Esel sind dreissig Jahre zuviel, du aber wirst damit zufrieden sein.' 'Herr,' antwortete der Hund, 'ist das dein Wille? Bedenke, was ich laufen muss, das halten meine Füsse so lange nicht aus; und habe ich erst die Stimme zum Bellen verloren und die Zähne zum Beissen, was bleibt mir übrig, als aus einer Ecke in die andere zu laufen und zu knurren?' Gott sah, dass er recht hatte, und er liess ihm zwölf Jahre. Darauf kam der Affe, 'Du willst wohl gerne dreissig Jahre leben?' sprach der Herr zu ihm. 'Du brauchst nicht zu arbeiten wie der Esel und der Hund und bist immer guter Dinge.' 'Ach Herr,' antwortete er, 'das sieht so aus, ist aber anders. Wenn's Hirsenbrei regnet, habe ich keinen Löffel. Ich soll immer lustige Streiche machen, Gesichter schneiden, damit die Leute lachen, und wenn sie mir einen Apfel reichen, und ich beisse hinein, so ist er sauer. Wie oft steckt die Traurigkeit hinter dem Spass! Dreissig Jahre halte ich das nicht aus.' Gott war gnädig und schenkte ihm zehn Jahre. Endlich erschien der Mensch, war freudig, gesund und frisch und bat Gott, ihm seine Zeit zu bestimmen. 'Dreissig Jahre sollst du leben,' sprach der Herr, 'ist dir das genug?' 'Welch eine kurze Zeit!' rief der Mensch. 'Wenn ich mein Haus gebaut habe, und das Feuer auf meinem eigenen Herde brennt: wenn ich Bäume gepflanzt habe, die blühen und Früchte tragen, und ich meines Lebens froh zu werden gedenke, so soll ich sterben! O Herr, verlängere meine Zeit!' 'Ich will dir die achtzehn Jahre des Esels zulegen,' sagte Gott. 'Das ist nicht genug,' erwiderte der Mensch. 'Du sollst auch die zwölf Jahre des Hundes haben.' 'Immer noch zu wenig.' 'Wohlan,' sagte Gott, 'ich will dir noch die zehn Jahre des Affen geben, aber mehr erhältst du nicht.' Der Mensch ging fort, war aber nicht zufrieden gestellt.

Also lebt der Mensch siebenzig Jahre. Die ersten dreissig sind seine menschlichen Jahre, die gehen schnell dahin; da ist er gesund, heiter, arbeitet mit Lust und freut sich seines Daseins. Hierauf folgen die achtzehn Jahre des Esels, da wird ihm eine Last nach der anderen aufgelegt: er muss das

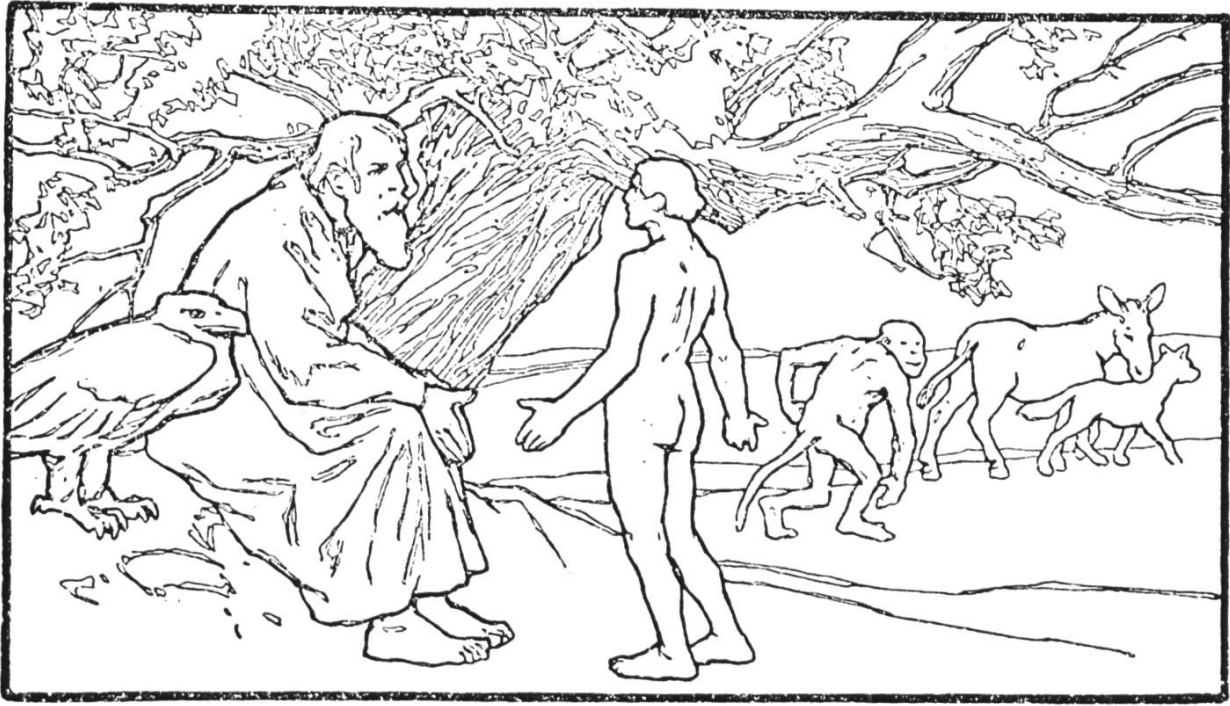


Bild 1. Die Lebenszeit. Nach Otto Ubbelohde, in: «Kinder- und Hausmärchen», S. 166.

Korn tragen, das andere nährt, und Schläge und Tritte sind der Lohn seiner treuen Dienste. Dann kommen die zwölf Jahre des Hundes, da liegt er in den Ecken, knurrt und hat keine Zähne mehr zum Beissen. Und wenn diese Zeit vorüber ist, so machen die zehn Jahre des Affen den Beschluss. Da ist der Mensch schwachköpfig und närrisch, treibt alberne Dinge und wird ein Spott der Kinder.»

Auf diese volkstümliche Art erklärten die Märchenerzähler in früheren Zeiten die gegenüber den Haustieren wesentlich längere Lebensdauer des Menschen. Sie kennzeichneten so in packender Weise die menschlichen Lebensalter durch den Vergleich mit dem Ablauf des Lebens bei den Tieren. Die Künstler wiederum verglichen gern den Verlauf des menschlichen Lebens mit den vier Elementen und teilten dem Kind die bewegliche Luft, dem Jüngling das lodernde Feuer, dem gereiften Mann das sicher dahinfließende Wasser und dem Greis die kühle Erde zu.

Die Astrologen ihrerseits zogen zur Erklärung der Lebensalter die damals bekannten Wandelsterne heran. Betrachtete man nämlich diese in der natürlichen Reihenfolge von innen nach aussen, so trafen die den Gestirnen zugeschriebenen Einflüsse und Auswirkungen nicht übel beim menschlichen Leben zu. Die früheste Kindheit wurde vom wandelbaren, stets wechselnden Mond regiert. Auf ihn folgte das Alter des Merkurs, wo die ersten grösseren Kenntnisse gewonnen wurden. Dann ergriff die Venus das Szepter, die in den leidenschaftlichen Wandlungen der Jünglingsjahre ihre Macht ausübte. Ihr folgte die Sonnenhöhe des Lebens, indem die Sonne die ersten zwei Jahrzehnte der männlichen Vollkraft und des Strebens in

die Weite kennzeichnete. Die darauf folgende Herrschaft des Mars brachte die Wendung zu den Kämpfen, Bitternissen und Enttäuschungen, die oft das spätere Mannesalter erfüllten. Noch einmal kam unter der Herrschaft des väterlichen Jupiters ein Höhepunkt des Lebens. Mit ihm begann das erste Greisenalter, das ruhig und weise auf Lust und Leid des Lebens zurückschaute und immer noch freudig an ihm teilnahm. Zuletzt verrann im Zeichen des trüben, langsam und kalten Saturns das hohe Alter, wo die Lebenskräfte allmählich erkalteten und abstarben.

## Die Altersstufen im Mittelalter und in der Neuzeit

Im Mittelalter ging man bei der Zusammenfassung der Jahre in Gruppen von der Siebenzahl zur Zehnzahl über und schloss die Stufenreihe mit dem Alter Hundert ab. Damit ergaben sich ebenfalls zehn Altersstufen, doch waren diese um drei Jahre länger bemessen, und die Lebensdauer umfasste dreissig Jahre mehr als bisher.

Ueber diese neuen Stufen verfasste der Basler Buchdrucker und Dichter Pamphilius Gengenbach ein grösseres Theaterstück, betitelt «Die zehn Alter», das im Jahre 1515 erstmals in Basel aufgeführt wurde und von da die Runde durch alle grösseren Städte deutscher Zunge machte. In Gengenbachs Dichtung kommen nacheinander der Zehn-, Zwanzig-, Dreissig- bis Hundertjährige zum Einsiedel und schildern ihm in kecken Worten ihre bisherige Lebensweise. Ihnen allen hört der Einsiedel betrübt zu und ermahnt jeweils das betreffende Alter zur sofortigen Einkehr und zur Führung eines ernsthaften christlichen Lebenswandels. Die Zurechtgewiesenen nehmen den warmen Zuspruch zu Herzen und versprechen reumütig sich zu bessern.

Bekannter als das Theaterstück von Gengenbach waren die Altersstufenbilder, die man in Form einer Doppeltreppe anordnete, auf der das Alter Fünfzig die höchste Stelle einnahm. Bei den Bildern standen die Alterszahlen sowie wenige einfache Worte, die so volkstümlich waren, dass man sie schon um das Jahr 1500 in Sprichwörtersammlungen aufnahm. Diese enthielten z. B. folgende Aufstellungen:

### *Für die Frauen (1579)*

10 Jahr ein Mägdelein  
 20 Jahr eine Jungfrau  
 30 Jahr eine Frau  
 40 Jahr ein Hertzen-Müttergen  
 50 Jahr stille stahn  
 60 Jahr geht's Alter an  
 70 Jahr ein alt Mütterchen  
 80 Jahr nimmer weise  
 90 Jahr der Kinder Spott  
 100 Jahr gnade dir Gott

### *Für die Männer (1528)*

10 Jahr ein Kind  
 20 Jahr ein Jüngling  
 30 Jahr ein Mann  
 40 Jahr wohlgetan  
 50 Jahr stille stahn  
 60 Jahr geht dich's Alter an  
 70 Jahr ein Greis  
 80 Jahr nimmer weise  
 90 Jahr der Kinder Spott  
 100 Jahr gnade dir Gott <sup>3</sup>



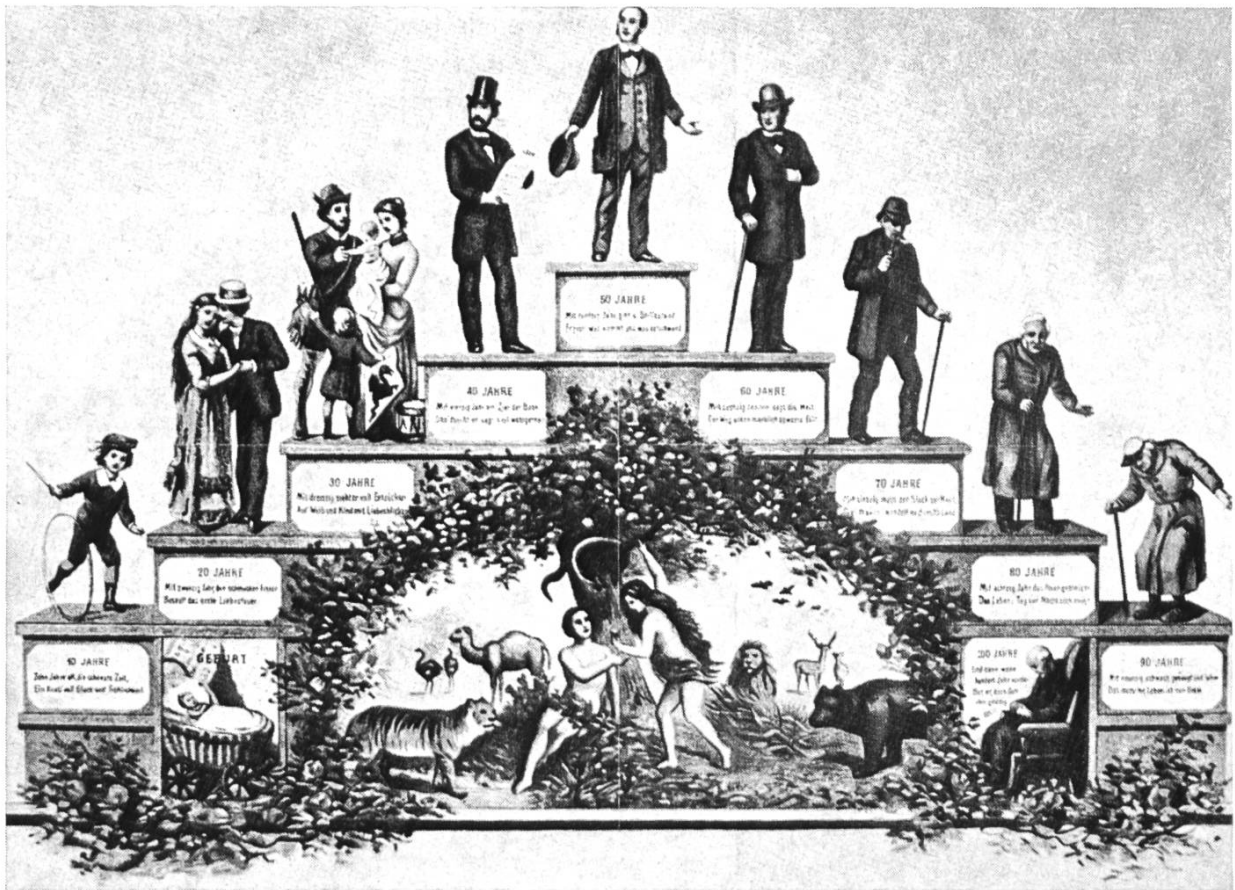


Bild 2. Die Stufenalter des Menschen. Nach einer farbigen Lithographie aus der Zeit der Jahrhundertwende. 10 Jahre: Zehn Jahre alt, die schönste Zeit, ein Knab' voll Glück und Fröhlichkeit — 20 Jahre: Mit zwanzig Jahr, den schmucken Freier beseelt das erste Liebesfeuer — 30 Jahre: Mit dreissig sieht er voll Entzücken auf Weib und Kind mit Liebesblicken — 40 Jahre: Mit vierzig Jahr am Ziel der Bahn, ohn' Furcht er sagt: s'ist wohlgethan — 50 Jahre: Mit fünfzig Jahr gibt's Stillestand, er prüft was kommt und was entschwand — 60 Jahre: Mit sechzig Jahren sagt die Welt, der Weg schon merklich abwärts fällt — 70 Jahre: Mit siebzig muss der Stock zur Hand, als Graukopf wandelt er durch's Land — 80 Jahre: Mit achtzig Jahr, das Haar gebleicht, des Lebens Tag zur Nacht sich neigt — 90 Jahre: Mit neunzig schwach, gebeugt und lahm, das morsche Leben ist nun Gram — 100 Jahre: Und dann, wenn hundert Jahr vorbei, bet' er, dass Gott ihm gnädig sei.

Gleiche oder ähnliche Beschriftungen weisen die farbenfreudigen Altersstufenbilder auf, die noch vielfach unsere Bauernstuben schmücken und vom frommen Sinn des Landmanns zeugen, der solche Bilder gern vom Jahrmarkt heimbringt. (Bild 2)

Eine künstlerische Gestaltung erfuhren die Altersstufen durch den Maler Burkhard Mangold auf dem «Basler Helge Nr. 6», der den Titel «D'Lebensstapfle» trägt. Ein Treppenberg wölbt sich über eine schwarze Wasserfläche, auf der in einem Nachen der Tod wartet. Der Knochenmann kehrt uns den Rücken zu und ist in einen weiten Mantel mit Kapuze gehüllt, so dass man ihn nur an den dünnen Knochenhänden erkennt, von

denen die eine das Ruder hält, während die andere den Gestalten auf der Treppe zuwinkt und sie freundlich einlädt, in den Nachen zu steigen, um die Fahrt ins Totenreich anzutreten.

Aeltere Darstellungen der Altersstufen gesellen zu den Personen jeweils Vertreter aus dem Tierreich, und zwar ist es bei der Frau eine Vogelart, beim Mann ein Säugetier. So zeichnete Tobias Stimmer aus Schaffhausen, 1539—1584, zehn Holzschnitt-Tafeln, die jedesmal zwei Figuren mit den Reimen dazu enthalten, zuerst die zehn männlichen Figuren mit den dazu gehörenden Tieren.

Eine Darstellung der Altersstufen in der Form eines mächtigen Wandfrieses findet sich im kleinen Saal des Rathauses zu Basel. Hier hat die Künstlerhand von Burkhard Mangold (1873—1950) im Jahre 1904 einen prachtvollen Zyklus geschaffen. Die Altersstufen sind durch Männer und Frauen, Säugetiere und Vögel gekennzeichnet, wobei die Bilder lückenlos ineinander übergehen, so dass die Jungen und die Alten in gemeinsamer Fahrt durch das Leben schreiten. (Bilder 3, 4)

### Ein Altersstufenlied aus Pratteln

Im alten Pratteln liess man es nicht dabei bewenden, farbige Darstellungen der Altersstufen zu erwerben und als Wandschmuck aufzuhängen. Die Leute besaßen überdies ihr Altersstufenlied, das fleissig gesungen wurde. Hans Stohler schreibt: «Meine Eltern, die Tanten und nicht zuletzt der frohmütige Onkel liebten den Gesang, der von der Ziehharmonika des Vaters und der Geige des Onkels begleitet wurde. So gestalteten sich unsere Familienfeste, die Taufen und die Metzgeten zu musik- und sangesfrohen Anlässen. Fühlte man sich dann im trauten Kreise so recht geborgen und daheim, dann wurde unfehlbar das Altersstufenlied angestimmt und mit Genuss von der ersten bis zur letzten Strophe durchgesungen, wobei die Sänger jeweils nach den im besungenen Alter stehenden Personen blickten und ihnen herzlich zunickten».

1. Was ist der *Mensch*?  
Hier steht sein Bild bis zehn gefallen,  
Habs ich's bis hundert angeführt.  
Hiemit nun werden durch zehn Zahlen,  
Des Menschen Alter expliziert.
2. Was ist der *Mensch*?  
Ein Meisterstück aus Schöpfershänden,  
An Stärke schwach, an Weisheit blind,  
Trotz seinen Gaben und Talenten,  
Ist er bis zehn Jahr nur ein Kind.

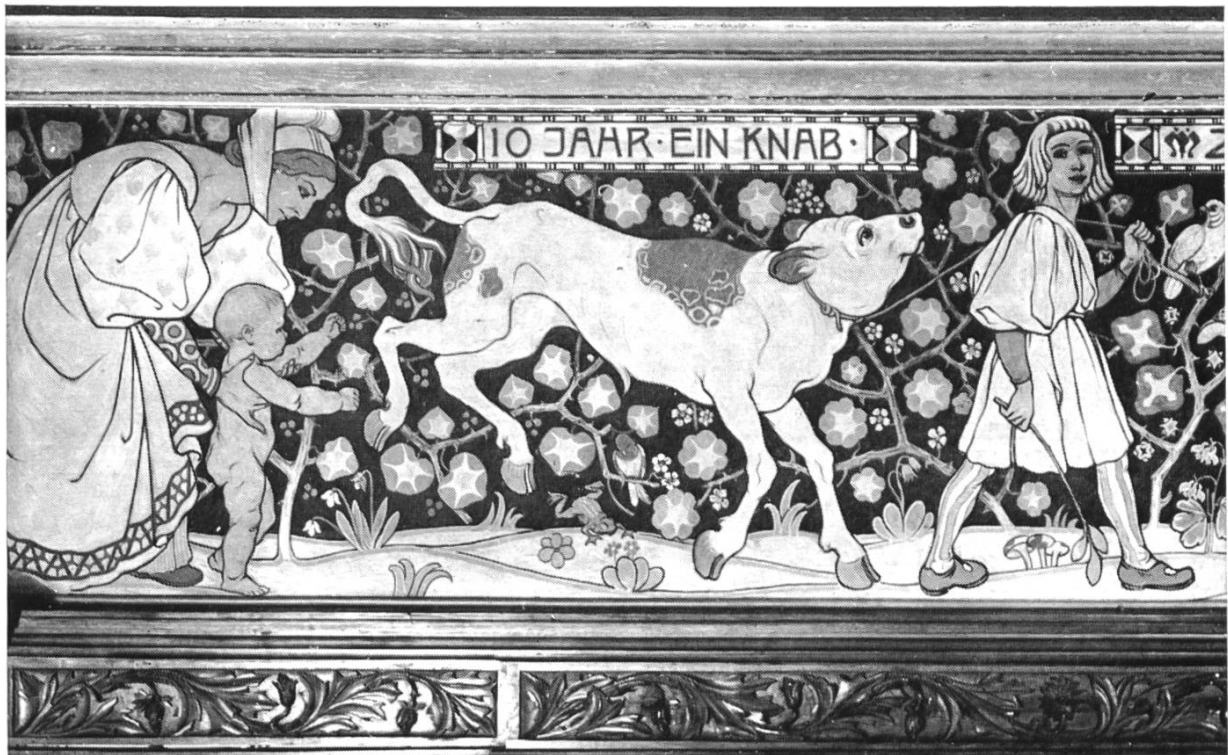


Bild 3. Burckhard Mangold, Ausschnitt aus dem Fries «Altersstufen»: 10 Jahr, ein Knab.



Bild 4. Burkhard Mangold, Ausschnitt aus dem Fries «Altersstufen»: 70 Jahr, ein Greis.





Bild 5. Melodie des Alterstufenliedes aus Pratteln, notiert 1944 vom Gesanglehrer Otto Menet.

3. Was sind *Zwanzig*?  
 Ist er ein blütevoller Jüngling,  
 Der alles kann und wissen will.  
 Nun kommt die Lieb', macht ihn zum Dümmling,  
 Verdirbt sein schönstes Lebensziel.
4. Was sind *Dreissig*?  
 Ist er ein Mann aus vollen Kräften,  
 Und die Vernunft tritt wahrhaft ein,  
 Wend't er sich zu den nützlichsten Geschäften,  
 Kann er sich einst des Lebens freu'n.
5. Was sind *Vierzig*?  
 Dies ist die schönste Altersstufe,  
 Gott schuf ihm Kinder in den Schoss.  
 Wend't er sich zu dem nützlichsten Berufe,  
 So ist beneidenswert sein Los.
6. Was sind *Fünfzig*?  
 Umrungen im Familienkreise,  
 Wo er als Vater sich erblickt,  
 Schaut er zurück auf seine Lebensweise,  
 Und lebt zufrieden und beglückt.
7. Was sind *Sechzig*?  
 Da sieht man schon im Angesichte,  
 Dass jetzund fängt das Alter an,  
 Er erntet nun die schönsten Früchte,  
 Wenn er einst Gutes hat getan.

8. Was sind *Siebenzig*?  
Sitzt er in seiner Enkel Mitte  
Und freuet sich nach allem Fleiss.  
Er wirft entzückensvolle Blicke  
Zurück auf seine Lebensreis’.
9. Was sind *Achtzig*?  
Da geht die Weisheit schon zu Grunde,  
Er bittet täglich Gott, den Herrn  
Um seine sanfte Scheidestunde,  
Und lebt doch immer herzlich gern.
10. Was sind *Neunzig*?  
Da wird er, was er einst gewesen,  
Ein Kind, doch anderen nur zum Spott,  
Drum sind die Worte auserlesen,  
Lebt er bis hundert Jahr in Gott?
11. Was sind *Hundert*?  
Dies Los ist wenigen beschieden,  
Drum Mensch, streb’ stets nach Tugend um,  
Und wandle froh, in sanftem Frieden,  
Hinüber ins Elysium.

### *Anmerkungen*

- 1 Wilhelm Wackernagel, *Die Lebensalter*. 74 Seiten, Basel 1862.  
Franz Boll, *Die Lebensalter*. Leipzig und Berlin 1913.  
Eberhard Vischer, *Jugend und Alter in der Geschichte*. Basel 1938.
- 2 Brüder Grimm, *Kinder und Hausmärchen*. Jubiläumsausgabe, hrsg. durch Robert Riemann, Marburg, ohne Jahr. S. 166 f. *Die Lebenszeit*.
- 3 Wackernagel, a.a.O., 32, 37.

### **Zentifolia**

Von *Marcel Wunderlin*

Schweer hange dyni Blieteballe  
vom Drohtgflächt  
über d Muuren abe

E Huuch vo lila und vo roserot,  
wie alti Syde  
matt und lycht verblasst.

E Summertraum us färner Zyt,  
e bitzli Wehmuert,  
wo ganz lys im Gras verbletteret.