

Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen
Band: 36 (1965)
Heft: 3

Artikel: Zur Philosophie des Alters
Autor: Vetsch, Gerold H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-807380>

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: 29.01.2026

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

FACHBLATT FÜR SCHWEIZERISCHES HEIM- UND ANSTALTSWESEN

VSA

REVUE SUISSE
DES ETABLISSEMENTS HOSPITALIERS

Nr. 3 März 1965 Laufende Nr. 397

36. Jahrgang - Erscheint monatlich

AUS DEM INHALT:

«Ich glaube an das Alter, lieber Freund»

Zur VSA-Jahresversammlung 1965 in Basel

Persönliche Kontakte sind nötig!

Konferenz der Regionalpräsidenten

Aufruf des Pressedienstes VSA

Hinweise auf verschiedene Veranstaltungen

Umschlagbild: Unterrichtsstunde in einer holländischen Heimschule. Lesen Sie dazu auf Seite 81 den Bildbericht von VSA-Präsident P. Sonderegger. Der Verfasser hat über seine Holland-Reise auch einen Lichtbildervortrag ausgearbeitet. VSA-Mitglieder in den Regionalverbänden, die ihn als Referenten gewinnen möchten, sind gebeten, sich mit Herrn Sonderegger in Verbindung zu setzen.

REDAKTION: Dr. Heinz E. Bollinger, Tannerberg 15,
8200 Schaffhausen, Telefon (053) 5 60 90

DRUCK UND ADMINISTRATION: A. Stutz & Co.,
8820 Wädenswil, Telefon (051) 95 68 37, Postcheck 80 - 3204

INSERATENANNAHME: Georges Brücher,
8590 Romanshorn TG, Tel. (071) 63 20 33

STELLEN-INSERTATE: direkt an
Stellenvermittlung VSA, Frau Charlotte Buser,
8008 Zürich, Wiesenstrasse 2, Tel. (051) 34 45 75

Zur Philosophie des Alters

Die unzähligen Mittel, die gegen vorzeitiges Altern empfohlen werden, die nicht mehr überblickbare Menge von Veröffentlichungen, die sich mit der Erhaltung von Gesundheit, Frische und Elastizität auch in der zweiten Hälfte des Lebens befassen, sie sind der beste Beweis dafür, ein wie gewaltiges Anliegen es der Menschheit ist, ein hohes Alter zu erreichen und dabei trotzdem «jung» zu bleiben. Die Herkunft dieses Wunsches ist nicht schwer zu erraten; er leitet sich von dem stärksten aller angeborenen Instinkte, dem Selbsterhaltungstrieb her. Beim Menschen sublimiert er sich ausserdem zu dem Bedürfnis, weiterzuleben in Kindern, Taten und Werken.

«Jung» zu bleiben ist also keineswegs lediglich eine Frage der Konstitution und der Gesundheit; es ist das Resultat unausgesetzten Arbeitens an sich selbst. Denn was würde ein noch so guter körperlicher Zustand nützen, ginge er nicht mit einer entsprechenden Seelenhaltung Hand in Hand, mit Ausgeglichenheit und Gelöstheit, mit heiterer Ruhe und Güte des Herzens, mit zufriedener Sinn und der Bereitschaft zur Freude an den Dingen, die auch das Alter demjenigen, der in seinem Leben Reserven gesammelt hat, an jedem Tage, ja nahezu auf Schritt und Tritt in unerschöpflicher Fülle darbietet. Begeisterungsfreudigkeit ist es, was auch der Betagte sich bewahren muss, um den Kampf mit dem Leben zu bestehen; «Vergnügen - Ergreifungsfähigkeit» — so nannte es sehr bezeichnend Herzog Karl August von Weimar, Goethes Freund und Gönner. Diese «Vergnügen-Ergreifungsfähigkeit» sich bis ins hohe Alter hinein zu erhalten, ist eines der sichersten Mittel, um auch im Alter innerlich jung zu bleiben. Dabei ist nicht die Freude an rauschenden Vergnügungen gemeint, sondern die Bereitschaft zur Teilnahme und zur Begegnung auch nach den vielfältigen Enttäuschungen, die ein langes Leben mit sich bringt.

Nur allzu vielen geht gerade die Begeisterungsfähigkeit zu früh verloren; manche, in Skepsis und Starrheit versinkend, haben sie offenbar nie besessen. Sie sind jenen «Vergnügungs»-Reisenden zu vergleichen, die

VSA-Jahresversammlung in Basel

Die diesjährige Tagung wird in folgender Weise durchgeführt:

1. Tag: Einführung in die Vollversammlung;

Thema: «Wie lösen wir unsere Aufgabe im Heim unter den Bedingungen der Gegenwart?»

Referent: Herr Arnold Schneider, Waisenhaus, Basel

Diskussion in verschiedenen Gruppen

Abendunterhaltung

2. Tag: Jahresversammlung

Referat über «Public Relation in der Heimarbeit?»

Referent: Herr Edmond Tondeur, Zürich

Vortrag:

«Existenzprobleme der heutigen Schweiz»

Referent:

Herr Nationalrat Peter Dürrenmatt, Basel

Mittagessen auf dem Rheindampfer «Rheinfelden».

Das genauere Programm werden wir in der Aprilnummer veröffentlichen. Wir bitten Sie, jetzt schon die beiden Maitage zu reservieren. Der Vorstand

— wohin sie auch kommen — immer und überall nur Negatives bemerken. Sie sehen beispielsweise am Orient nicht das Farbenfrohe, die Buntheit, das Male-rische; sie sehen nur den Schmutz, die Gaunereien und das Bettelpack. Es ist bitter im Leben des alten Menschen, wenn er die Fähigkeit zur Freude einbüsst. Dann ist sein Dasein nur noch ein Absterben. Denn der Kreis seiner Lebensinteressen engt sich immer mehr ein, der Mensch empfindet keinen Anreiz zu irgendwelcher Betätigung mehr, und dieses geistige und oft auch körperliche Nichtstun macht ihn, wie schon gesagt worden ist, zu einem «stehenden, toten Wasser».

Geistiges und körperliches Nichtstun, das ist der grösste Feind der Würde des Alters. Es gibt keinen Menschen, der nicht auch in vorgerückten Jahren noch eine Tätigkeit auszuüben, eine Aufgabe zu erfüllen hätte; wer sie nicht zu haben glaubt, der stelle sie sich mit seinem eigenen Willen! Es ist eine alte Erfahrungstatsache der psychologischen Forschung, dass die intellektuelle Betätigung des Menschen in hohem Masse von den Affekten bestimmt und geleitet wird; wie denn ja überhaupt die Gefühle und Willensantriebe, die entwicklungsgeschichtlich ungleich älter sind als die Ueberlegungen der Vernunft, den Menschen und seine Strebungen viel stärker leiten als der Intellekt.

Hieraus geht die gewaltige Bedeutung der Affekte für den alten Menschen hervor, und da immer wieder erklärt wird, die Affekte würden mit zunehmendem Alter abstumpfen, lautet eines der wichtigsten Gebote der psychischen Hygiene des alternden Menschen: sich die Fähigkeit tiefempfundener Gefühle bewusst und willensmässig zu erhalten. Man erachte diese Auffor-

derung nicht als eine Utopie; man kann sich nämlich wirklich dazu anhalten, sich zu freuen, sich zu begeistern, der abstumpfenden Gleichgültigkeit (die letztlich vielleicht nur Bequemlichkeit und Faulheit ist) entgegenzuarbeiten.

«Elender ist nichts als der behagliche Mensch ohne Arbeit», notiert Goethe in seinem Tagebuch. An die Stelle der Arbeit für andere tritt im Alter die Arbeit an sich selbst, das Bestreben, sich folgerichtig und planmässig zum Alter zu erziehen. Wer diesen Gipfel erklommen hat, bei dem stellt sich ganz von selbst als Ergebnis der dadurch aktivierten, ineinandergleitenden Gefühle eine Gemütslage, eine Stimmung ein, die als ausgeglichene, gütige, humorvolle, über den Dingen stehende Wesensart der hochbetagten Menschen gepriesen wird. Franz Obrecht, der sich im besonderen mit der Untersuchung der in unserem Lande lebenden Hundertjährigen befasst hat, erklärt dazu: «Von Mal zu Mal stand ich im Banne dieser unbeirrbaren Frohmütigkeit und Abgeklärtheit, der für den Beschauer irgendwie beschämend wirkenden Bescheidenheit, Dankbarkeit, Demut und Ergebenheit in eine gütige Vorsehung... Diese Erkenntnisse sind für den, der sich mit eigenen Augen davon überzeugen durfte, derart eindringlich, dass die erst nur leise Ahnung, Voraussetzung zur Erhaltung eines hohen Alters sei in erster Linie diese glückliche Veranlagung des Gemüts, zur unumstürzlichen Ueberzeugung wird.»

Diese Ueberzeugung wird jeder teilen, der als Arzt durch Jahrzehnte hindurch die Wechselwirkung zwischen Seelischem und Körperlichem beobachten konnte. Es steht ausser jedem Zweifel, dass bei der engen Verknüpfung von Psychischem und Leiblichem, wie sie die ganzheitliche Betrachtungsweise unserer Zeit erkannt hat, eine andauernde Unausgeglichtheit der Seelenhaltung in hohem Masse zu den verschiedensten Krankheitszuständen disponieren, ja überhaupt zu ernstesten Erkrankungen führen kann; Während Gelassenheit, innere Heiterkeit und Aufgeräumtheit weitgehend auch als Garantien für gute körperliche Gesundheit angesehen werden dürfen.

Sich hierzu zu erziehen, liegt, wie zuvor bemerkt, durchaus im Bereich des Möglichen. Aber es genügt dem westlich orientierten Geist nicht allein, in gleichmässigem und ruhigem Leben sich der passiven Kontemplation hinzugeben, wie es das Ideal der Völker des Fernen Ostens ist. Der Mensch unserer Zonen muss vielmehr auch etwas haben, das ihn innerlich erfüllt, das ihn beschäftigt, das ihm jeden Tag aufs neue reizvoll und lebenswert macht; etwas, auf dessen Weiterverfolgung am nächsten Tage er sich schon freut, wenn er sich abends zur Ruhe begibt. Sich etwas Derartiges zu verschaffen, ist eine Kunst von hohem Rang; wer sich auf sie versteht, gibt dem Herbst seiner Tage das, was das Dasein recht eigentlich lebenswert macht: Frohsinn, Arbeit und Liebe zur selbstgewählten Beschäftigung. Rainer Maria Rilke hat das einmal in einem seiner Briefe so ausgedrückt:

«Ich glaube an das Alter, lieber Freund, Arbeiten und Altwerden, das ist es, was das Leben von uns erwartet. Und dann eines Tages alt sein und noch lange nicht alles verstehen, nein, aber anfangen, aber lieben, aber ahnen, aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem, bis in die Sterne hinein.»

Dr. med. Gerold H. Vetsch