

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 52 (1981)
Heft: 4

Artikel: Altern und Altersbeschwerden
Autor: Strecker, Gabriele
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-811817>

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: 18.04.2026

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

Altern und Altersbeschwerden

Von Dr. med. Gabriele Strecker, Neggio

Im Rahmen der Jubiläumsveranstaltungen zum 30jährigen Bestehen des Alters-, Pflege- und Krankenhauses «Neutal» wurde in Berlingen am Untersee unter dem Titel «Das Alter gehört dazu» ein Seminar durchgeführt, welches im Herbst letzten Jahres in einer weiteren Öffentlichkeit starke und verdiente Beachtung fand. Im Fachblatt Nr. 9/80 wurden die Leser auf das interessante Ereignis aufmerksam gemacht. Die Redaktion freut sich und ist dankbar, mit Zustimmung des Veranstalters aus der Vortragsfolge jenes Seminars den Vortrag «Altern und Altersbeschwerden» abdrucken zu dürfen, den Frau Dr. med. Gabriele Strecker am 11. November 1980 im «Neutal» gehalten hat. Die Referentin lebt heute als freie Schriftstellerin im Tessin. Die Zwischentitel wurden von uns eingefügt.

Red.

Das Altern fängt mit der Geburt an — ja ohne Altern gäbe es keine Geburt und keinen Tod. Gäbe es keine Geburt und keinen Tod, gäbe es auch kein Sein. — Halten wir uns an die Ergebnisse der modernen Biologie. Danach wäre vor etwa 4 Milliarden Jahren ein Nukleinsäurepolymerisat entstanden mit der Fähigkeit sich selbst zu reproduzieren. Dieses Molekül habe sich im Laufe der Evolution ebenfalls durch Zufall verändert und schliesslich seien daraus Organismen von höchster Komplexität entstanden. Dabei gedieh, wer sich an die wechselnden Umstände anpasste, wer versagte, ging unter. Im ungeheuren Zeitraum bis zur Entwicklung des Menschen entwickelten sich Individuen, die Träger günstiger Erbanlagen waren. Der Tod des Individuums ermöglicht die Erneuerung der Art. Tod ist so wichtig wie die Geburt. Damit die Art fortlebt, muss das Individuum sterben. Dem natürlichen Tod geht das Altern voraus.

Bevor ich auf die Zeichen des Alterns eingehe, ein Blick auf die Möglichkeiten des Menschen, alt zu werden. Neueste Erkenntnisse sprechen von einem vorprogrammierten Lebensalter. Die Lebensspanne der Tiere ist begrenzt: ein Tag für die Fliege, 6 Jahre für den Frosch, etwa 15 Jahre für den Hund.

Und die Menschen? Es muss auffallen, dass die ältermeisten Menschen ungefähr zur gleichen Zeit zu sprechen und zu gehen anfangen. Ihre Pubertät findet im frühen zweiten Lebensjahrzehnt statt. Die Frauen erleben überall ihre Menopause zwischen 40 bis 50 Jahren. Die Bibel setzte das für Menschen erreichbare Alter, eben das biblische Alter, auf 70

Jahre an. Die höchsten, einigermaßen statistisch gesicherten Lebensalter von Menschen sind etwa 110 Jahre, angeblich noch ältere Menschen leben in Gegenden ohne Geburtsregister. Revolutionäres Novum unserer Zeit: die noch nie dagewesene riesige Zahl älterer Menschen über 70 Jahre, die wachsende Zahl der Hochaltrigen über 80, darunter mehrheitlich die Frauen, so dass man für die westlichen Industrienationen um die Jahrtausendwende mit ungefähr 25 Prozent Bevölkerungsanteil alter Menschen rechnen wird — eine demographische Tatsache von weittragender, unabsehbarer Bedeutung. So ist es denn selbstverständlich, dass sich die Soziologie, die Medizin, die Politik mit dem Phänomen der wachsenden Zahl älterer Menschen auseinandersetzen, und mit gutem Grund.

Was ist Altern? Ein nicht mehr umkehrbarer Prozess, der bereits bei der Geburt anhebt, zu Funktionsverlusten führt und zum Abbau wechselnden Grades der verschiedenen Organe und Elemente des Körpers führt. Altern ist also die Gesamtheit aller Abnutzungsprozesse. Unser Körper, der so wunderbar zusammengesetzt ist, altert in verschiedenen Teilen verschieden. Auch Menschen altern verschieden, der eine schneller, der andere langsamer. Aber dem Alterungsprozess vermag sich niemand zu entziehen — der Jungbrunnen ist ein Traum der Menschheit. Wir haben nur die Wahl, entweder jung zu sterben oder alt zu werden.

Einige der wichtigsten Zeichen des Alterns

Lassen Sie mich einige der wichtigsten Alterszeichen aufzählen. Schon in den zwanziger Jahren verlangsamt sich die Hormonproduktion. Der Thymus, die wichtigste Drüse hinter dem Brustbein ist ein jungendliches Erzeugnis, ihr Produkt, das Thymosin sinkt ständig ab dem 25. Lebensjahr. Offenbar hat der Thymus mit dem Altern zu tun. In den dreissiger Jahren sinkt die Vitalkapazität der Lungen, das heisst, sie nehmen, zunächst unmerklich, immer weniger Sauerstoff auf. Der Höhepunkt der muskulären Kraft liegt um die Dreissig — Leistungssportler sind jung. Ende der vierziger Jahre fangen die Nieren an schlechter zu arbeiten in vielen Fällen. Dass die Haut trockener und runzlicher wird, dass die Haare Farbstoff verlieren, brüchig und dünn werden, ist eine landläufige Einsicht. Auch dass man weniger regenerationsfähig ist: die Wunde eines 10jährigen heilt 10 mal so schnell wie die eines 60jährigen. Ferner: schon in den dreissiger Jahren sinkt unmerklich die Aufnahmefähigkeit des Ohres für ganz hohe Töne. Ende der vierziger Jahre ist das Startzeichen für die Lesebrille gekommen und brauchen Kurzsichtige die 2. Brille für das Nahsehen.

Die Geschmacksknospen auf der Zunge sinken von durchschnittlich 295 beim Jungerwachsenen auf 88 bei den Alten — man ist also im Alter weniger Feinschmecker. Vom Ende der zwanziger Jahre sterben täglich etwa 100 000 Gehirnzellen — aber bei der ungeheuren Zahl von Gehirnzellen — unser Organismus ist ja auf Verschwendung angelegt, tut das nicht viel zur Sache. Das Immunsystem des Organismus gegenüber Krankheiten und Infekten wird mit dem Alter schlechter und bricht schliesslich zusammen. Charakteristisch ist ferner die allgemeine Atrophie, das heisst die Abnahme von Grösse und Masse. Bei den Hochaltrigen ist die Gesamtmuskulatur um 30 bis 50 Prozent reduziert. Dazu gesellt sich die Verminderung der Durchblutung. Als Beispiel diene die abnehmende Nierendurchblutung, die im Laufe eines Lebens um rund die Hälfte zurückgeht, ähnlich steht es um das Ausscheidungsvermögen der Niere. Die degenerative Aenderung des Bewegungsapparates ist ein weiteres offensichtliches Merkmal des Alterns. Weniger beachtet wird, dass medikamentöse Nebenwirkungen bei Alten weit häufiger und ernster sind als bei jungen Menschen. Daher gilt es Medikamente weit vorsichtiger zu dosieren, im Zweifelsfalle immer weniger als die Normaldosis.

Weiter haben moderne Untersuchungen ergeben, dass all diese Veränderungen mit dem einprogrammierten Altern der Zellen zusammenhängen. Ihr Altern und Sterben ist vorbestimmt. Im günstigsten Falle können sie sich während eines Lebensalters rund 50 mal erneuern, dann sterben sie. Das menschlich-biologische Uhrwerk ist eingestellt auf rund 50maliges Erneuern der Zellen, das bedeutet maximal 110 bis 120 Jahre Lebenszeit. Aber die meisten Sterben vorher durch Unfall oder Krankheit. Die ererbte Langlebigkeit vieler Familien wird erklärt durch besser ererbte Unverletzlichkeit gegenüber den Attacken der Umwelt.

Das Altern genauso programmiert wie die Jugend?

Vielleicht gehen wir mit einer medizinischen Richtung einig, die Altern genau so programmiert ansieht wie Jugend oder mit einer anderen Richtung, die von spezifischen Zellen ausgeht, die Träger des Alternprogrammcodes sind. Wie auch immer: Altern ist eine der absoluten Gewissheiten, die vor dem jungen Menschen liegt. Bleiben wir noch einen Augenblick im Reich der Theorien. Eine sagt, dass die Natur nur besorgt sei, dass Individuen lang genug leben, um die Art zu erhalten, sich fortzupflanzen. Der pazifische Salm legt seine Eier und geht schnell von jugendlicher Kraft zu seniler Schwäche über. Wieder eine andere Theorie nimmt an, dass sich ins genetische Programm nach und nach Irrtümer einschleichen, die durch Mutation aufgrund kosmischer oder sonstiger Umwelteinflüsse geschehen. Es läuft gleichsam ein genetisches Band ab, ohne die Zellen mit den richtigen Informationen zu versehen, was schliesslich zur Desintegration des Organismus führt. Dann gibt es die Theorie von den freibeweglich umherstreunenden Molekülen, die entstehen, wenn der allgegenwärtige Sauerstoff des Körpers mit ungesäuerten Fetten reagiert. Die freien Radikale scheinen die Funktionen

wichtiger Eiweisse zu stören, tragen zur Alterung bei, sie sind auch beteiligt an der Bildung der gelblich-braunen Alterspigmente der Haut, die wir so gut kennen.

Weitere Symptome: das Gefässnetz altert, die Röhren werden starrer, enger — es sind die arteriosklerotischen Veränderungen. Die Augenlinse trübt sich. Die Körpergewebe, wie Lungen-, Nieren-, Lebergewebe, werden durch Bindegewebe verdrängt. Alternd trocknet der Körper gleichsam aus, die Gelenkflüssigkeiten nehmen ab, der Knorpel wird unelastisch. Das Skelett wird aus Kalkmangel poröser, gleichzeitig durch den Schwund der elastischen Anteile starrer. Man ist nicht mehr so beweglich, die Gelenke knarren, ältere Menschen schrumpfen gleichsam ein und verlieren an Körpergrösse.

Im Zentralnervensystem brechen wichtige Enzyme zusammen, die verantwortlich sind für die Impulse der Nerven, aber auch für seelische Stimmungen. Nach dem Alter von 45 Jahren treten also chemische Veränderungen auf, die vom Hypothalamus, einem wichtigen Punkt des Stammhirns, den Alterungsprozess im Gang halten. Es ist gelungen die Hirnströme zu messen. Die vorherrschende Alpha-Strahlenfrequenz dreht sich beim jungen Menschen zwischen 10 bis 12 Zyklen pro Sekunde, im Alter von 70 Jahren fällt sie auf 7 bis 8 Zyklen. Viele Wissenschaftler machen die nachlassende Alphafrequenz verantwortlich für die Verlangsamung der Bewegung und die verminderte Reaktionsgeschwindigkeit alter Menschen.

Vielleicht sollten wir noch eine kleine Einteilung vornehmen:

1. Das kalendarische oder chronologische Alter, das Alter, das man wirklich hat — es ist mit Abstand das grausamste Alter. Wenn nämlich die 50jährige wie eine Dreissigjährige aussieht und sich auch als solche mit gutem Recht fühlt: sie kann aufgrund ihres Alters keine Kinder mehr bekommen, so sehr sie sich solche wünscht. Der sportliche Mann von 48 wird sich als Angestellter schwer tun, sich um eine neue Stelle zu bewerben — zu alt.
2. Das scheinbar biologische Alter. Tatsächlich wirken heute «Alte» viel jünger als je zuvor, die Altersgrenzen scheinen fließend ineinander überzugehen, Vorstellungen, wie man bei einem bestimmten Alter auszusehen habe, müssen über den Haufen geworfen werden.
3. Der Allgemeinzustand hat sehr viel zu tun mit einer Einstufung in eine bestimmte Altersgruppe.

Die Haltung der Gesellschaft

Verräterisch ist die Haltung der Gesellschaft gegenüber den Alten in ihrem Sprachgebrauch. Wer spricht heute — ausser in der Literatur — noch von einem alten Mann, einem alten Herrn, einer alten Frau, gar von einem Greis oder einer Greisin? Dafür haben wir die «Betagten», unsere «älteren Mitbürger», vor allem aber die «Senioren», die, wenn man einem Sonderangebot des Schweizer Hotelier-

vereins glauben darf, Angehörige der 3. Generation sind. Und gehen ältere Menschen nicht häufig in den verschiedensten Seniorenrummel mancher Alterswürde verlustig? Werden die «Omas» oder «Opas» von munteren Reiseleitern oder Animatoren nicht wie Kinder betreut? Wollen die Alten wirklich, dass man sie in eine neue Unmündigkeit und Unselbständigkeit hineinmanipuliert? Wäre es nicht die Aufgabe der zahlenmässig anwachsenden Gruppe von Sozialarbeitern, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten? Nicht immer ist das Gutgemeinte auch schon das Gute. Ich verzichte darauf, Ihnen die beeindruckenden deutschen und Schweizer Zahlen zu nennen, die bilanzieren, was zahllose Einrichtungen alles für die Alten tun. Nichts gegen diese Initiativen, die leider häufig bitter notwendig sind. Aber im Hintergrund all dieser Massnahmen sollte doch der Glaube an die Eigeninitiative vieler alter Menschen stehen — Protestbewegungen sind ja schon da. In den USA haben sich unter dem Motto «grau ist schön» die Grauen Panther — sie gehören zu jenen über 15 Prozent der über 65jährigen Amerikaner — zusammengeschlossen, um ihre politische Wählermacht zur Geltung zu bringen. Im Land des Jugendlichkeitswahns ein zu begreifendes Zeichen dafür, dass die alten Menschen an ihrer Identität und Eigenständigkeit festhalten wollen.

In der Schweiz war das Ergebnis einer Umfrage bei AHV-Rentnern, dass die grösste Sorge dieser Menschen nicht finanzielle war, sondern die Sorge um die Gesundheit. Was ist Gesundheit? Lassen Sie mich Ihnen die mir als beste erscheinende Definition des Generaldirektors der Weltgesundheitsorganisation, *Halfdan Mahler*, geben:

«Gesundheit für *alle* bedeutet nicht, Reparatur aller Krankheitserscheinungen und nicht, dass niemand mehr krank sein wird — es bedeutet, andere und bessere Wege kennenzulernen, Krankheiten zu vermeiden, unvermeidliche Krankheiten besser zu ertragen, besser aufzuwachsen, leichter alt zu werden und in Würde sterben zu können.»

Mahler spricht von der Gesundheit für alle. Für den einzelnen gilt es sein Verhältnis zu der Vorstellung, was Gesundheit, was Krankheit sei, zu überprüfen. Denn Krankheit und Beschwerden aller Art sind als etwas ganz Natürliches eingebettet in den Altersprozess. Deshalb wäre es so wichtig, dass der Kranke aus seiner Krankheit keine Welttragödie mache, noch sie zu seinem Lebensinhalt erhebt, sondern als den Preis ansieht, den er zahlt, um alt zu werden. Ausserdem trifft jede Krankheit des einzelnen die Gesamtheit, die in den allermeisten Fällen von Krankheit solidarisch haftet. Es gibt also auch schon deshalb eine Pflicht zur Gesundheit. Trotzdem: was tun? Was kann man tun?

Die Jugend wird heute bevorzugt

Aus den Tausenden von Ratschlägen, die sich durch die Jahrhunderte ziemlich ähnlich geblieben sind, kristallisieren sich wenige heraus: körperliche Tätigkeit bis ins hohe Alter, schmale Kost unter Verknapp-

pung der Eiweiss- und Fettaufnahme. Alle sehr alt gewordenen Leute waren und sind mager. Einer der Gründe, warum Altern in der heutigen Zeit ausnahmsweise schwer ist, liegt in der Haltung der Gesellschaft: eindeutig wird die Jugend bevorzugt, wird das Alter und die Alten abgewertet. In primitiven Kulturen wurden die wenigen Langlebigen als Quelle von Weisheit und Erfahrung verehrt. In unserer Kultur sind die Erfahrungen der Alten veraltet und die Alten Aussenseiter. Weil die herrschende Meinung davon ausgeht, dass mit dem Altern körperliche und geistige Fähigkeiten verkümmern, übernimmt der alternde Mensch dieses Vorurteil und gerät in den Teufelskreis der sich selbst erfüllenden Prophezeiungen.

Fälschlicherweise gilt es als bewiesen, dass die Intelligenz im Alter leicht abnimmt, genauere Untersuchungen haben aber keinen Anhalt für diese Behauptung gefunden. Ältere Menschen stehen nur zurück, wenn es um die Schnelligkeit der Leistung geht, *nicht aber in der Qualität*. Man rechnet, dass nur etwa 12 Prozent der Bevölkerung eine genetische Veranlagung haben, im Alter geistesschwach zu werden, davon werden aber nur 5 Prozent wirklich manifest. Wer sich also dem Stereotyp des absinkenden Alters beugt, hat mehr Aussichten, tatsächlich so zu werden, als einer der hartnäckig dagegen kämpft. Wir tun im übrigen gut daran, mit erheblichen Widerständen der wachsenden Zahl von älteren Menschen gegenüber der Jugend und dem Jugendkult zu rechnen. Hier muss man mit kritischem Blick die Forderung nach weiterer Vorverlegung des Pensionierungsalters ansehen. Zweifellos können 70jährige noch Ausgezeichnetes leisten, wenn sie dürfen, wenn nicht Klischees sie aus der Arbeitswelt drängen.

Das ungeheure Problem der freien Zeit, die vor dem Früh- oder Normalrentner steht, kann nur gelöst werden, wenn der ältere Mensch gelernt hat, sein Alter zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen. Nicht alles ist ermutigend. Die Düsseldorfer Volkshochschule hatte im Jahre 1975 ein Nachhilfeprogramm vorbereitet, um alternde Menschen auf die dritte Lebensphase des Ruhestandes vorzubereiten. Motto: «Trimm dich für den Ruhestand». Das Alter sollte aktiv planend und bewusst lebend erlebt werden. Und wer fühlte sich angesprochen? Nur wenige, und davon waren die meisten solche, die unmittelbar vor der Pensionierung standen. Viele wollten die grosse Problematik einfach nicht wahrhaben, die Teilnehmerzahl sank und sank, und eine alte Teilnehmerin sagte: «Mehr aufs Alter vorbereiten und nicht schon auf den Tod.» Kein Zweifel: in vielen Menschen ist ein Widerstand vorhanden, das Alter als die Schwelle zum Erlöschen anzusehen. Wie denn die Haltung gegenüber dem Alter eine ungeheure Variationsbreite zeigt. André Malraux schreibt in seinen Memoiren: «für den Mann der Aktion und den Don Juan ist das Alter schrecklich». Die bittere Stimmungslage vieler alter Menschen ist bekannt, sie hat viele Ursachen und ist oft — karikierend — beschrieben worden. Schon die Antike sprach von der heiteren Jugend und dem traurigen Alter. Es gibt viele Frauen, die ihr Alter einfach nicht wahrhaben wollen und wieder andere, die pein-

«Ein ungemein schönes, ungewöhnlich hilfreiches Buch»

Geistigbehinderte - Herausforderung für Eltern und Betreuer

Als erster Band einer neuen Reihe «Schriften zur Anthropologie des Behinderten» ist im Verlag des Vereins für Schweizerisches Heimwesen (VSA) ein Buch erschienen, in dessen Mittelpunkt der behinderte Mensch steht:

Hermann Siegenthaler, Geistigbehinderte — Eltern — Betreuer / Vier Vorträge zum Erwachsenwerden Geistigbehinderter und zur Herausforderung an Eltern und Betreuer, 84 Seiten, Zürich 1980, Fr. 10.60.

Dieses Buch richtet sich an die Eltern und Betreuer von Geistigbehinderten, aber es unterliegt keinem Zweifel, dass die darin vereinigten, in einem inneren Zusammenhang stehenden vier Vorträge des Zürcher Heilpädagogen Prof. Dr. Hermann Siegenthaler darüber hinaus einen weiten Kreis von Interessenten anzusprechen vermögen.

Die vier Vortragstexte beschäftigen sich allesamt mit dem Thema des Menschseins. Was ist der Mensch? Diese Frage, die sich den Eltern und Betreuern von Geistigbehinderten in besonderer Weise und immer wieder aufs neue stellt, wird von Siegenthaler «von der Grenze her» angegangen — nämlich von jener Grenze her, an welche unser Denken oft anstösst und vor welcher es ratlos-resigniert versagt, solange es an der hochmütigen Wunschvorstellung festhält, dass Wert und Würde des Menschseins sich allein in der Selbstbestimmung und in der Autonomie des Menschen erfüllen könnten.

Auch Geistigbehinderte oder durch Krankheit und Alter veränderte Menschen sind und bleiben Menschen, solange sie leben. In leichtverständlicher Sprache macht das Buch das Verbindende sichtbar, was den Behinderten und den nichtbehinderten Eltern und Betreuern gemeinsam ist. «Mich interessiert dieses Verbindende», sagt Siegenthaler: «Jene menschlichen Züge, die weder durch Intelligenz und Gesundheit noch durch Krankheit und Behinderung verschüttet werden.»

Es ist ein ungemein schönes, ungewöhnlich hilfreiches Buch, das ermutigende Einsichten erschliesst und sich von allen billigen Klischees und Rezepten fernhält. Siegenthaler legt darin seine Auffassung von Erziehung und Förderung des Behinderten unaufdringlich-überzeugend dar. Er will der Praxis neue Impulse geben, ist doch die Praxis erklärermassen sein besonderes Anliegen. Für die neue Schriftenreihe des VSA ist es ein gutes, vielversprechendes Zeichen, dass sie mit einem Buch wie diesem eröffnet werden kann. Der zweite Band der Reihe wird voraussichtlich im Herbst 1981 erscheinen.

Bestellung

Wir bestellen hiermit

_____ Exemplar(e) der Schrift «Geistigbehinderte — Eltern — Betreuer» von Prof. Dr. H. Siegenthaler zum Preis von Fr. 10.60, ab 10 Expl. Fr. 9.60 (exkl. Porto und Verpackung).

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bitte senden an Sekretariat VSA, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich.

lich genau den Verfall bei sich registrieren. Michel Montaigne schrieb als ein für die damalige Zeit, 16. Jahrhundert, Alter — er war Ende Vierzig — beim Verlust eines Zahnes: «so löse ich mich auf und komme mir abhanden». Max Frisch schreibt in seinem Tagebuch 1966—1971 über den Gezeichneten, das heisst den alternden Menschen: «Das Gebot, das Alter zu ehren stammt aus Epochen, als hohes Alter eine Ausnahme darstellte. Wird heute ein Mensch gepriesen, so immer durch Attest, dass er verhältnismässig noch jung sei, geradezu noch jugendlich = Schlüsselwort = noch.» Und weiter: «Die sichtbare Veränderung, die am meisten irritiert: wo er hinkommt durch Beruf oder der Geselligkeit halber, ist die Mehrzahl der Zeitgenossen jünger als er.» Wie Goethe schon gesagt hat «Altwerden heisst viele überleben.» Aber auch zu Eckermann, 1831, ein Jahr vor seinem Tod, lachend: «Man meint immer, man müsse alt werden, um gescheiter zu sein; im Grunde aber hat man bei zunehmenden Jahren zu tun, sich so klug zu erhalten als man gewesen ist. Der Mensch wird in seinen verschiedenen Lebensstufen wohl ein anderer, aber er kann nicht sagen, dass er ein besserer werde, und er kann in gewissen Dingen so gut in seinem 20. Jahr recht haben als in seinem 60.»

Man hat in den westlichen Industriestaaten eine Fülle von Einrichtungen geschaffen, die älteren Menschen zugute kommen: Kurse, Volkshochschulen, Heime, verbilligte Billette, warmes Essen auf Rädern, usw. Das Alter als geistige Aufgabe ist aber jene höchstpersönliche Aufgabe, die bleibt, auch wenn alle äusseren Bedingungen strikt egalitätsgünstig oder -ungünstig für alle Alten wären. Wenn alle Alten die gleiche Krankheit hätten oder alle gleichzeitig Ferien im Süden machen könnten, bliebe doch die höchstpersönliche Art und Weise, mit objektiv gleichen Verhältnissen fertig zu werden, was immer nur von dem einzelnen Mann oder Frau getan werden kann.

Was heisst: Vorbereitung auf das Alter?

Unmöglich kann man erfolgreich sein Alter bewältigen, wenn man bis in die Lebensmitte sorglos gelebt hat, als ob es kein Alter gäbe. Häufig erkennt man blitzartig, dass man alt wird. Irgendwann erleben wir schmerzhaft den Augenblick: ich bin alt oder ich fühle mich jung, aber die andern halten mich für alt. Dann erst anzufangen sich geistig auf das Alter einzustellen, wäre vielleicht schon zu spät. Wer ein guter Schüler der Lebensklasse «Vorbereitung auf das Alter» ist, muss in den besten Jahren anfangen, zwischen 30 und 50, die Lektion «Altern» zu studieren, obwohl gerade während dieser hochaktiven Periode soviel zu tun ist, dass es fast absurd erscheint, wenn alles auf Schönwetter steht, an die Stürme des Aelterwerdens zu denken. Weil noch soviel Zeit vor ihm liegt, fällt es dem reifen Menschen schwer, seine Alterszukunft psychologisch zu fundamentieren. Trotzdem: die Gesamtbevölkerung plagt sich mit dem Gedanken an die materielle Altersversorgung, dass es aber jenseits des rein Materiellen noch eine ganz andere Altersvorsorge geben könnte, wird kaum diskutiert.

Wer recht in Freuden altern will — um ein Volkslied zu variieren —, der gehe der Wintersonne des Alterns bewusst entgegen. Das Generalrezept, das von erfolgreichen Alten übereinstimmend gelehrt wird, heisst Tätigkeit. Welche Tätigkeit? Bei den straffen Pensionsgrenzen und der Natur der modernen Arbeit in abhängiger Stellung, wird man in den seltensten Fällen die gewohnte Tätigkeit fortsetzen können. Deshalb sollte der Mensch der Lebensmitte im Hinblick auf sein Alter vielseitige Fähigkeiten entwickeln. Wer geistig arbeitet, kann zum Ausgleich etwas Handwerkliches als Hobby pflegen oder sich in irgendeinem Zweig seiner Tätigkeit perfektionieren. Hausfrauen können es bei der Vielfalt häuslicher Verrichtungen im Nähen, Stricken, Sticken, Kochen, Gärtnern zu mehr als durchschnittlichen Leistungen bringen. Die Lebensmitte ist so reich an unausgeschöpften Möglichkeiten, dass man sich auch über die merkwürdigsten Hobbys freuen sollte. Da gibt es solche, die Pilze studieren, Vogelflug beobachten, Ahnentafeln erforschen, Heimatkunde fast wissenschaftlich betreiben. Viele Laien haben hervorragende Kenntnisse in Münzen, Briefmarken, Astronomie oder Orchideenzucht. Es gibt die Werker und Bastler, die Forscher und Spintisierer, es gibt die künstlerisch Interessierten, die malen, kneten, schnitzen, photographieren.

Die Aufklärung, wie man sich auf ein aktives Alter vorbereitet, sollte früh beginnen. Die Aufgabe wäre eine öffentliche Aufgabe, was man aus ihr macht, die private. Die Vorbereitung auf das Alter sollte also früh beginnen, altern will gelernt sein, damit man mit wertvollem geistigem Proviant auf die Reise und in das Abenteuer des Alters geht.

Was aber mit denen, deren Interessenkreis immer schon eng oder gar nicht vorhanden war? Da es nun so viele kalte, stumpfe, untüchtige, junge und mittelalterliche Menschen gibt, wird man leider annehmen müssen, dass diese im Alter noch kälter, stumpfer, bequemer und untüchtiger werden — denn im Alter treten die charakteristischen Eigenschaften schärfer hervor. Es gibt eben die ganz und gar Faulen, Schwierigen, Untüchtigen, denen nie zu helfen war. Diese stellen die Kategorie derjenigen, deren Aufgabe im Alter es ist, selbst zur Aufgabe zu werden, zum Stein des Anstosses, zur Möglichkeit der Bewährung für andere. Hier wird sich gegenüber früheren Jahrhunderten nur *das Quantitative* geändert haben. Zu dieser Gruppe gehören auch die Fälle senilen Schwachsinn. Im Alter zeigt sich unerbittlich, was einer ist, dann nämlich, wenn alles, was er hat, das ist, was er ist. Die Chancen zur Vergeistigung des Alters ist heute grösser denn je, denn die Massen sind längst nicht körperlich so abgearbeitet und verbraucht wie in früheren Jahrhunderten. Wer aber nie etwas anderes kannte als seinen hochspezialisierten Beruf, die Frau, die «nur für die Familie lebte» und sich weder um Politik noch Kultur kümmerte, ist schlecht ausgerüstet für die Lebenszeit, wenn die gewohnten Aufgaben wegfallen. Zwar kann man im Alter nicht mehr alle Rollen spielen, von denen man einst geträumt hatte, aber immer noch ist die Herausforderung hoch und lohnend. Und was ist die Herausforderung? Nach C. G. Jung: «Der Uebergang

vom Morgen zum Nachmittag, die Umwertung früherer Werte. Die Notwendigkeit drängt sich auf, den Wert des Gegenteils der früheren Ideale einzusehen, den Irrtum in den bisherigen Ueberzeugungen wahrzunehmen, die Unwahrheit in den bisherigen Wahrheiten zu erkennen und zu fühlen, wieviel Widerstand und sogar Feindschaft in dem lag, was uns bisher als Liebe galt.» Und weiter: «Die Leidenschaft ändert ihr Gesicht und heisst jetzt Pflicht, das Wollen wird unerbittlich zum Muss, und die Wendungen des Weges, die früher Ueberraschung und Entdeckung waren, werden zur Gewohnheit. Der Wein hat vergoren und beginnt *sich zu klären*. Er entwickelt konservative Neigungen, wenn alles wohl steht. Statt vorwärts blickt man häufig unwillkürlich rückwärts und beginnt, sich *Rechenschaft* zu geben über die Art und Weise, wie sich das Leben bisher entwickelt hat. Man sucht nach seinen wirklichen Motivationen und macht *Entdeckungen*. Die kritische Betrachtung seiner selbst und seines Schicksals lässt den Menschen seine Eigenart *erkennen*. Aber diese Erkenntnisse fliessen nicht ohne weiteres zu. Nur durch gewaltsame Erschütterungen werden diese Erkenntnisse gemacht. Nicht immer klärt sich im erwachsenen Alter der Wein der Jugend, manchmal trübt er sich auch. Der Nachmittag des menschlichen Lebens ist ebenso *sinnreich* wie der Vormittag, nur sind sein Sinn und seine Absicht ganz *anders*. Der alternde Mensch sollte wissen, dass sein Leben nicht ansteigt und sich erweitert, so dass ein unerbittlicher innerer Prozess die Verengung seines Lebens erzwingt.

Für den jungen Menschen ist es beinahe Sünde oder wenigstens eine Gefahr, zuviel mit sich selbst beschäftigt zu sein. Für den alternden Menschen ist es eine Pflicht und eine Notwendigkeit, seinem Selbst ernsthafte Betrachtungen zu widmen. Die Sonne zieht ihre Strahlen ein, um sich selbst zu erleuchten, nachdem sie ihr Licht auf eine Welt verschwendet hat. Stattdessen ziehen es viele Alten vor, Hypochonder, Geizhalse, Prinzipienreiter und *laudatores tempi acti* oder gar ewig Junge zu werden, ein kläglicher Ersatz für die Erleuchtung des Selbst, aber eine unausweichliche Folge des Wahns, dass die 2. Lebenshälfte von den Prinzipien der ersten regiert werden müsse.»

Angesichts der menschlichen Schuld wird es vielen älteren Menschen nicht leicht fallen, Bilanz zu ziehen, aber von den Gipfeln des Alters gewinnt man klarere Perspektiven, als wenn man noch mitten in der Aktion steht. Da der alte Mensch so wenig Zukunft hat, wendet er sich der Vergangenheit zu — aber sollte nicht jeder Mensch in der 2. Lebenshälfte lernen, seine Vergangenheit nüchtern und gerecht zu beurteilen? Milde wäre das schöne Vorrecht des Alters, Milde auch mit sich selbst. Keine Bitterkeit über nie mehr rückgängig zu machende eigene oder fremde Schuld, kein Haftenbleiben an einzelnen schönen Höhepunkten oder das «unter-den-Tisch-fallenlassen» der Mängel und des Versagens. Altern will gelernt sein. Man kann viel lernen aus den typischen Fehlern seiner Altersgenossen: dieselben Geschichten werden wiederholt, die Bitterkeiten aufwärmt, die Jugend mit Misstrauen beobachtet,

hoffnungsloser Materialismus praktiziert, eine forschende Jugendlichkeit demonstriert, das Alter geleugnet, die Ideenarmut unter Geschwätz verschleiert. Die erfreulichsten Menschen, die ich kenne, machten sich nichts über ihr Alter vor. Weil sie die Zahl ihrer Jahre zugeben, schätzt man sie nicht älter als sie sind, weil sie Rat nicht aufdrängen, fragt man sie um Rat. Unvergesslich ist mir eine alte, zierliche Französin, deren gütiger Ausdruck, die Sanftheit ihrer Sprache, die Delikatesse ihres Wesens mich begeisterten. Ich sagte ihr das, und sie: «Wenn man in meinem Alter nicht freundlich, gütig und heiter ist, wann sollte man es sein?»

Die grosse Gefahr im Alter ist es, die Interessen verkümmern zu lassen, die Chance des Alters ist es, eingeschlafene Interessen neu zu beleben, ganz neue Interessen zu pflegen. Das ist nur möglich, indem man vergeistigt, indem man mit neuem Blick der alten Augen die Rätsel seiner selbst, seiner Mitmenschen, der Natur anschaut, bewusst in sein inneres Auge aufnimmt. Um wieder Jung zu zitieren: «Ein Junger, der nicht kämpft und siegt, hat das Beste seiner Jugend verpasst, und ein Alter, welcher auf die Geheimnisse der Bäche, die von den Gipfeln in die Täler rauschen, nicht zu lauschen versteht, ist sinnlos, eine geistige Mumie, welche nichts ist als erstarrte Vergangenheit.» Carl Burckhardt 1965 an Max Rychner: «Ich weiss, man ist auf dem gemeinsam brüderlich durchmessenen Weg jetzt auf dem Punkt angekommen, an dem man sich einem grossen Geheimnis nähert. Vielleicht wird ein Sinn offenbar werden. Auf der Höhe des Lebens handelt man und wird schuldig, am Abend muss man lernen hinzunehmen, und das vertrauensvolle und deshalb gelassene Hinnehmen entsüht.»

Im Alter geht es um die Intensität des Gefühls, weil die Expansion sich versagt. Intensität ist aber Vergeistigung, Einbettung in grössere, innerliche Zusammenhänge, die Möglichkeit kosmisch zu denken und zu fühlen. Der alte Goethe sagte zu Eckermann, dass man im Alter Mystiker werden müsse, und sprach wiederholt in seinen letzten Lebensjahren von den «vielen Geheimnissen». Uebersetzen wir diese Andeutungen in die Sprache des Religiösen: Verbindung zum Ewigen. In höheren Jahren stösst der denkende Mensch auf die Rätsel seiner Existenz, stellt sich die Frage nach dem Sein — nach dem Sinn des Lebens —, die philosophische Frage per excellence.

Beides ist falsch, allen zu trauen und keinem zu trauen. Aber der erste Fehler ist doch sozusagen der ehrenwertere, wenn auch der zweite mehr Sicherheit bietet.

Seneca