

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 58 (1987)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Anthropologische Überlegungen zum Altwerden : Alter und Zukunft  
**Autor:** Abbt, Imelda  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-810578>

#### 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>**

# Anthropologische Überlegungen zum Altwerden

## Alter und Zukunft

Von Dr. Imelda Abbt, Leiterin Kurswesen VSA \*

Im Jahre 2010 sind wir alle – so es uns noch gibt – fast ein Viertel Jahrhundert älter. Das Jahr 2010 wird zeigen, was wir aus der Vergangenheit – aus den 25 Jahren, die uns jetzt noch bevorstehen – gemacht haben. Werden es vertane, unnütze oder glückliche, sinnvolle Jahre gewesen sein? Werden wir das Gefühl haben, das Eigentliche im Leben verpasst zu haben, oder können wir uns über das Erlebte und Durchlebte gelassen und zufrieden freuen? Wird es eine Zeit gewesen sein, die immer wieder Zukunft ermöglichte, auch für andere Menschen, oder eine, die sich in ichlichen, engen Wünschen erschöpfte? Etwas Ängstliches ist natürlich in all diesen Fragen, zumindest verraten sie Ungewissheit. Werden wir persönlich uns dann überhaupt noch erinnern oder freuen können? Wie weit wird unsere körperlich-seelisch-geistige Kraft noch dasein? Niemand kann es wissen!

Was bleibt dann einer Anthropologin noch über die Zukunft zu Beginn des nächsten Jahrtausends zu sagen? Prognosen, soziologische Erhebungen, Trends, wirtschaftliche Fragen, Spekulationen usw. werden von andern Fachgebieten abgedeckt. Was philosophische Anthropologie kann, ist, den *Menschen* in ein Verhältnis zu diesen Prognosen zu setzen, seine Grunderfahrungen miteinzubringen. Ist Zukunft für den Menschen blosses Geschick, das ihn ohne sein Zutun trifft? Ist sie eine notwendige Folge auf bestimmte geschichtliche Situationen? Oder ist sie eine Aufgabe? Zu allen drei Verhaltensweisen der Zukunft gegenüber haben Philosophen schon viel Kluges gesagt. Die zur Verfügung stehende Zeit erlaubt es nicht, uns auch nur umrisshaft damit zu beschäftigen. Ich möchte daher nur auf drei «*Anthropina*» (Landmann) kurz zu reden kommen, die beim Nachdenken über die Zukunft wichtig sind: Zeiterfahrung, Lebensrhythmus, Entschlossenheit.

### Zeiterfahrung

Zeit wird als Bewegung erfahren, als Wechsel von Positionen! Wie aber könnten wir diesen Wechsel als Wechsel wahrnehmen, wenn wir nicht schon immer um Veränderung und Vergehen wüssten? Was eben noch «ist», ist im nächsten Moment nicht mehr ein «Ist». Es kann zwar noch «sein», sofern jemand um es weiß. Es ist dann noch in der Erinnerung, bewusst als etwas, das einmal ein «Ist» war, aber jetzt vergangen ist. Es wurde verdrängt von einem «Ist», das eben noch nicht war und eben ein «Ist» geworden

ist. Das «Ist», das «War» und das «Noch-Nicht» bestimmen das Zeitempfinden und -bewusstsein. Wir nennen die Dreidimensionalität der Zeit Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft. Weil wir immer schon um sie wissen, können wir Bewegung, Wechsel von Positionen, feststellen.

Erlebt wird allerdings immer das Jetzt. Es ist *für uns* überhaupt keine Vergangenheit, die nicht in der Gegenwart Vergangenheit wäre. Dasselbe gilt auch für die Zukunft. Reflexionen über die Zeit machen dies bewusst. Die Verzeitlichung des Geistes und damit auch der Gedanken besteht darin, dass wir im Jetzt der Gegenwart die Erinnerung an Vergangenes und die Hoffnung auf Zukünftiges haben. Das Künftige ist noch nicht, dennoch ist im Geiste die Erwartung von Zukünftigem; das Vergangene ist nicht mehr, dennoch lebt im Geiste die Erwartung von Zukünftigem; das Vergangene ist nicht mehr, dennoch lebt im Geiste die Erinnerung an Vergangenes. Wir können nur in der Gegenwart bewusst sein, gleich ob es um Erkennen oder um Tun, um passives Erleben, um Dulden, Aushalten, Leiden, um Gefühle der Hoffnung oder der Furcht geht \*.

Altsein ist meine Zukunft und bedeutet deshalb: In immer neuen *Jetzt* ist die Einstellung zum Altsein zu realisieren. Suche ich dem Jetzt zu entfliehen, indem ich immer nur die Erwartung des Künftigen lebendig erhalte und dem Aktuellen und Vergangenen wenig Bedeutung beimesse, verpasse ich mein Leben, genauso aber auch, wenn ich über das Vergangene bzw. die Erinnerung an Vergangenes nicht hinwegkomme. Im Alter ändert sich das nicht. Im Gegenteil, Erfahrungen zeigen, dass Unzufriedenheit im Alter oft gerade von diesem Gefühl herröhrt, das Leben, das heißt das jeweilige Jetzt, nicht gelebt und damit verpasst oder zumindest nicht ausgeschöpft zu haben. *Jetzt* muss das Leben, als vergehendes und vergangenes, aber auch als kommendes und künftiges gemeistert werden. Ich muss mich immer jeweils *jetzt* mit den Problemen auseinandersetzen, sowohl mit denen, die die Gegenwart angehen, als auch mit denen, die einmal waren oder noch ausstehen. Auch das Nachdenken über das Alter im nächsten Jahrtausend ist von dieser Eigenart des Bewusstseins betroffen. Wissen ist immer Gegenwart, wie auch Leben. Die Gegenwart als Gegenwart unterschlagen und in der Gegenwart nur die (gegenwärtige) Zukunft bzw. die (gegenwärtige) Vergangenheit wahrnehmen, heißt die entscheidende Zeitdimension – ausklammern. Dann kann es passieren, dass wir einseitig nur der Reue oder der Genugtuung über Vergangenes leben bzw. einseitig die Furcht oder Erwartungen bezüglich Zukunft pflegen. Wie gesagt, gilt das auch für den Menschen im Alter. Es sei mir

\* Am 27./28. November 1986 führte die Schweizerische Vereinigung für Zukunftsforschung am Gottlieb-Duttweiler-Institut in Rüschlikon eine Arbeitstagung durch zum Thema: «Altsein im Jahr 2010. Probleme, Chancen, Modelle.» An dieser Tagung hielt Frau Dr. Imelda Abbt ein Referat über «Alter und Zukunft», das hier im Wortlaut wiedergegeben wird.

\* Vgl. Augustinus: Bekenntnisse, Buch XI.

erlaubt, dass ich auch Sie als Zukunftsforscher daran erinnere. Erforscht und bestanden wird die Zukunft in immer neuer Gegenwart! An die Unabänderlichkeit künftiger Ereignisse oder Verhältnisse kann nur glauben, wer dasselbe von der Gegenwart glaubt.

### Lebensrhythmus

Zeit erleben wir auch als Rhythmus. Aus der Natur kennen wir: Werden – Wachsen – Reifen – Vergehen; Frühling – Sommer – Herbst – Winter! Früher konnten sich auch Menschen in diesem Rhythmus begreifen; sie empfanden dabei nichts Bedrohliches oder Einengendes. Wie alles in der Natur ist auch der Mensch ein Werdender, Wachsender, Reifender, Vergehender. Das ist der Rhythmus des Lebens, auch beim Menschen. Rhythmus ist Einklang; wer im Rhythmus ist, braucht nicht zu erklären; sein Leben verläuft richtig!

Der moderne «Mensch» dagegen will den Rhythmus erforschen, ihn verstehen und allenfalls eingreifen. Schon der Wunsch, das zu tun, hebt den Einklang auf. Es lebt sich nicht mehr selbstverständlich, weder im Jugendalter, noch im Erwachsenenalter und schon gar nicht im Greisenalter. Nichts ist hinzunehmen, ehe man nicht versucht hat, den bis jüngst akzeptierten Rhythmus zu verändern, neu zu gestalten. Selbst Greise kommen heute nicht mehr ohne weiteres von Reizwörtern, wie zum Beispiel Leistung, Effizienz, Besitz, Mehrhaben, los. Es ist zwar ein Rennen «contre la montre», doch lieber noch das als das Gefühl, losgelassen, das Heft aus der Hand gegeben

zu haben. Das aber ist der Rhythmus früherer Lebensphasen, der Rhythmus des Wachsens und des Reifens, des Sommers und Herbstanfangs des Lebens. Wenn Altsein meine Zukunft und damit auch meine Aufgabe ist, sollte das bedacht sein. Man muss in jeder Lebensphase den richtigen Rhythmus finden, der den Möglichkeiten und Bedürfnissen des ganzen Menschen entspricht, dem Körper, der Seele und dem Geist. Wenn von einem dieser drei unverhältnismässig viel oder wenig abgelagert wird, führt das unweigerlich zu Störungen. Nur wer auf die «innere Uhr», die den angemessenen Rhythmus im jeweiligen Alter anzeigt, hört, kann mit seinem Leben in Einklang kommen, ist imstande, seinen Lebensrhythmus zu finden.

### Entschlossenheit

Der Lebensrhythmus im Alter schliesst auch das Loslassen und Abschiednehmen-Können ein. Eine Legende stellt das treffend dar: «Es war einmal ein Mann, der wollte die Zeit aufhalten. So ging er hinaus in die Hügel vor der Stadt und rief: Zeit, steh still! Da kam ein Reiter des Weges und sagte zu ihm: Wenn dies dein Wunsch ist, so sei er dir erfüllt; er zog seinen Degen und stach ihm in die Brust. Zu dem Toten sagte er sodann: Es gibt nur eine Zeit; deine Zeit und ihr Wesen ist Abschiednehmen; wer die Veränderung nicht will, der will auch nicht das Leben. Dann ritt er weiter.»

Leben lernen heisst sterben lernen, Leben und Abschiednehmen sind nur zwei Seiten der gleichen Medaille. Die Besinnung auf die innere und äussere Zeitstruktur führt

## Herzliche Einladung an alle VSA-Veteranen

zur traditionellen Zusammenkunft auf Mittwoch, den 16. September 1987,  
dieses Jahr einmal in der Ostschweiz, und zwar in St. Gallen

### Programm

Ab 11.00 Uhr	Besammlung der Teilnehmer im Hotel «Ekkehart» St. Gallen
12.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
Ab 13.30	kleiner unterhaltender Teil, organisiert durch den St. Galler Regionalverband des VSA
	Herr Prof. Dr. Ehrenzeller erzählt uns Interessantes von der Stadt St. Gallen
	Kleine musikalische Einlagen von Kindern
Anschiessend	freies Gespräch und Singen einiger gemeinsamen Lieder.
zirka 16.00 Uhr	Schluss des offiziellen Programms.

Liebe Veteranen,

Eine Fahrt auch für Westschweizer in die schöne Stadt St. Gallen lohnt sich immer. Also, diesmal auf in die Ostschweiz. Sie erhalten im Juni eine persönliche Eindladung mit Anmeldeformular. Machen Sie sich für unser Treffen frei. Je älter wir werden, um so mehr freuen wir uns, wieder einmal einige frohe Stunden im Kreise von Freunden und früheren Bekannten verbringen zu können.

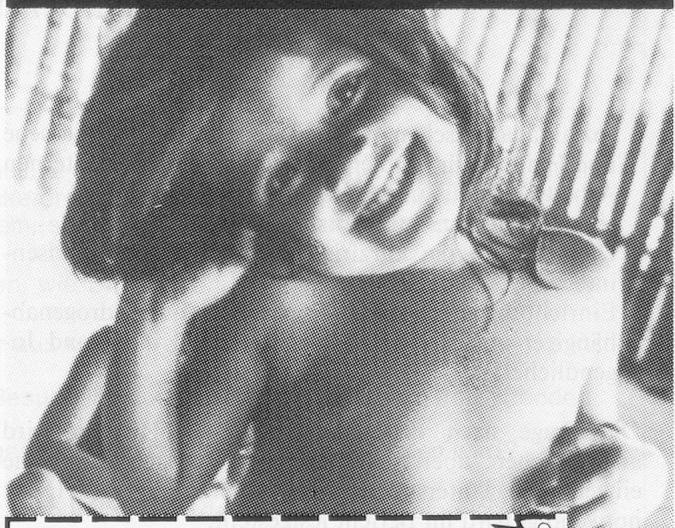
Für das OK: Gottlieb Stamm

unweigerlich zum Wissen um Vergänglichkeit. Auch im Jahre 2010 sind wir ihr nicht enthoben. Gerade das heranrückende Alter macht sie uns erfahrungsgemäss noch bewusster. Die Zeit bekommt eine eigene Dringlichkeit, weil gar nicht mehr so viele Jahre bleiben. Wesentliches darf nämlich nicht verpasst werden. So paradox es scheinen kann, je tiefer das Abschiednehmen-Müssen bewusst wird, um so intensiver fordert das Jetzt, das Heute heraus. Die Chance des Heute ist dann eine nie wiederkehrende Chance. Ergreife daher entschlossen den Tag, morgen ist ein anderer. Jugend kann wachsen, indem sie sich aneignet, was andere gedacht, erarbeitet, geschaffen haben. Alter kann nur noch wachsen, wenn es das je Eigene zur Vollendung bringt, wenn es entschlossen das eigene Leben dem letzten Sinn «des» Lebens unterwirft. Es gibt dazu mancherlei Antworten aus religiösem Glauben, philosophischem Wissen, künstlerischem Empfinden heraus usw. Doch ist keinem seine persönliche Antwort abzunehmen. Es ist sein Leben, dem nur er, soweit das Menschen überhaupt können, die Vollendung geben kann.

Durch solche Entschlossenheit geht dem Menschen seine letzte Tiefe auf: nämlich die Unvergänglichkeit in der Vergänglichkeit. Alles Ergriffenwerden und alles bis an die Wurzel-zu-Ende-Denken kann zur Gewissheit führen: dass entschlossene Jetzt-Ergreifen, obwohl es Vergänglichkeit erfährt, letztlich nur im Nicht-Jetzt, in der Unvergänglichkeit, gründen kann. Durch Zeiterfahrung und damit Wissen um Vergänglichkeit können wir bis an die Grenze derselben, sprich: Ewigkeit, kommen. Wer davon ergriffen wird, geht einer unvergänglichen Zukunft entgegen.

Zukunft, Zukünftiges kann nicht nur so nebenbei zum Menschen gehören, sein Innerstes ist Zukunft! Und weil diese Zukunft immer neu gestaltet und ergriffen werden muss, ist sie mit Hoffnung verbunden. Hoffnung und Zukunft gehören zusammen. Zukunft ist immer neu zu eröffnen und zu ergreifen, aus Hoffnung heraus. Freilich, die Zukunft ist letztlich, wie übrigens auch die Herkunft, in einen Schleier des Geheimnisses gehüllt. Und daher sehen wir immer auch fragenden Augen in die Zukunft. Manches lässt sich von der Zukunft voraussagen; anderes ist noch zu erahnen; anderes kann durch Anstrengungen, eigene und fremde, Realität werden; andern gehen wir

## Zusammen einem Kind das Lachen schenken !



Ja! Und darum übernehme ich bei Terre des hommes Kinderhilfe eine finanzielle Patenschaft von Fr. \_\_\_\_\_ monatlich während \_\_\_\_\_ Monaten. Senden Sie mir bitte die entsprechenden Einzahlungsscheine.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

(Bitte in Blockschrift ausfüllen)  
Einsenden an Terre des hommes, Postfach 388, 1000 Lausanne 9



zeitgebundenen Sterblichen immer mit wissendem Nicht-Wissen entgegen, was nicht heißen muss: ohne Hoffnung und ohne Vertrauen.

S 3/85

### **3 Embru Dienstleistungen**

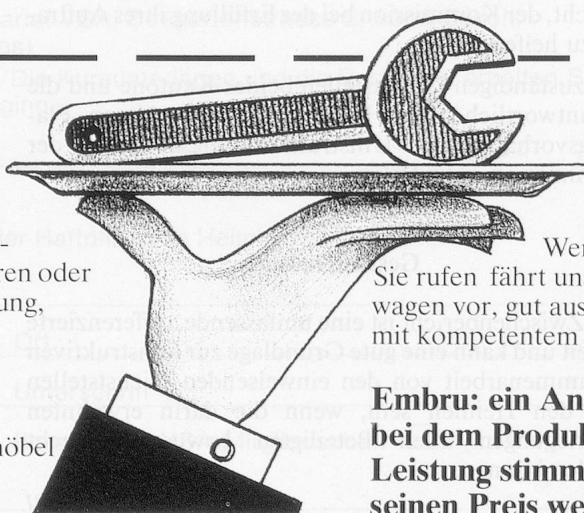
## **Service**

Wie im gepflegten Restaurant sind auch wir für Sie da, wenn Sie Wünsche haben. Unter Service verstehen wir: Instruktionen jeder Art, Bedienung,

Pflege, Unterhalt, Ausführung von Reparaturen oder ganz einfach Hilfeleistung, wenn's irgendwo fehlt.  
A votre service!

**embru**

Embru-Werke, Pflege- und Krankenmöbel  
8630 Rüti ZH, Telefon 055/31 28 44  
Telex 875 321



Wenn Sie rufen fährt unser Service-wagen vor, gut ausgerüstet, mit kompetentem Fachmann.

**Embru: ein Angebot, bei dem Produkt und Leistung stimmen, das seinen Preis wert ist.**