

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
<b>Herausgeber:</b>	Verein für Schweizerisches Heimwesen
<b>Band:</b>	62 (1991)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Veranstaltungen des Seniorenamts Zürich : Weisheit im Alter - eine natürliche Entwicklung?
<b>Autor:</b>	Gattiker, Katharina
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-810403">https://doi.org/10.5169/seals-810403</a>

### **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:** 16.02.2026

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

## Weisheit im Alter – eine natürliche Entwicklung?

Das Seniorenamt der Stadt Zürich organisiert in seinen Alterszentren äusserst vielseitige Weiterbildungskurse, die öffentlich sind. Dies können Führungen, Vorträge, Ausstellungen, handwerkliche oder Konversationsgruppen sein. Die Vorträge im Zentrum «Karl der Grosse» inmitten der Altstadt werden vom Psychologen Dr. Adrian Tuchschmid organisiert und geleitet. Ein kürzlicher Vortrag war dem Thema «Gibt es Weisheit im Alter?» – für alle? ist sie angeboren? oder erworben, weil einem nichts anderes mehr übrig bleibt? – gewidmet.

Das zahlreich erschienene interessierte Publikum bekam nicht blos graue Theorie vorgesetzt, ist die Referentin Dr. Hildegard Steuri doch selber Seniorin. Die gelernte Krankenschwester bildete sich später zur Pädagogin aus und erwarb sich noch später den Doktortitel in Psychologie. Diese Erfahrungen lassen sie bei solchen Vorträgen denn aus dem Vollen schöpfen und die Zuhörer durch die aus dem Leben gegriffenen Gedankenanstösse fesseln.

Zwar muss sich mit Frau Steuri mit 67 Jahren selber mit dem Thema «Älter werden» auseinandersetzen. Damit der Vortrag aber nicht zu einseitig geriet, befragte sie noch 20 andere Senior/innen zum Thema, wie diese das Älterwerden empfinden und was diese unter «Weisheit» verstehen. Dazu gilt es zu überlegen: was ist im Alter schwerer als vorher, was leichter? Was macht mehr Freude, was weniger? So gibt es Verluste – wie das Ausfallen der vorher vollen Haarpracht, das morgendliche Steifsein der Finger und Hände – an denen man auf gut Zürideutsch gesagt «zu gnagen»

hat. Solche relativ geringfügigen Verluste können aber auch Angst vor eingreifenderen Verlusten bewirken – Invalidität, dadurch Ausgeschlossenwerden von der Gesellschaft. Zu den erleichternden Faktoren gehört:

### Man muss nichts mehr!

Man darf am Morgen ausschlafen, muss nirgends hin pressieren, kann in Ruhe bereits während des Frühstucks die Zeitung lesen. Zwänge, die einen jahrelang eingengten, existieren nicht mehr. Dadurch wird man auch wälderischer in bezug auf die Informationen, die man konsumiert, die Gesellschaft oder die Anlässe, die man aufsucht oder eben nicht. «Man kann nun bewusster leben, ein Vertrauen zu einer höheren Gewalt entwickeln, und – auch bezeichnender werden» meinte der grösste Teil der von Frau Dr. Steuri Befragten. «Akzeptiere das Unvermeidliche, dann kannst Du erst recht Deine innere Haltung leben» meint Marc Aurel dazu. (Frau Steuri befragte nicht nur Lebende, sondern konsultierte auch ewig gültige Philosophen.) Andere, wie Lao Tse, empfehlen auch «Loslassen, ohne seine Pflicht zu vernachlässigen» oder «Erkenne die innere Natur der Welt, des Kosmos, der Natur».

### Es gibt wichtigeres als Auflehnung, Hader, Wut

Ist nun all dies erstrebenswert? Nicht blos langweilig? Wenn man nicht den Rest seines Lebens mit negativen Gefühlen wie Wut, Zorn, Hader, Auflehnung verbringen möchte, ist die Antwort ein unbedingtes Ja. Denn es gibt wichtigeres als diese Gefühle, das man auch gerne tut.

«Nun habe ich endlich Gelegenheit, Versäumtes nachzuholen» meinte eine der von Frau Dr. Steuri Befragten. «Zum Beispiel kann ich bei meinen Grosskindern das nachholen, wofür ich bei meinen eigenen Kindern weder die Kraft noch die Zeit hatte: Geduld und Zuwendung». «Man kann erst jetzt richtig leben lernen!» meinte sogar ein anderer! Und Marc Aurel: «Alter hilft erkennen, dass man ein Teil des Kreislaufs der Natur ist.»

### Wie komme ich zur Abgeklärtheit?

Diese Frage stellte Frau Dr. Steuri allen. Damit verknüpft ist auch, wie der Übergang vom aktiven Leben zum Ruhestand möglichst reibungslos gestaltet werden kann. Ein Weg ist, sich rechtzeitig bei Arbeitskreisen und Kommissionen zu melden und sich für die Übernahme von Aufgaben und Ämtern zur Verfügung zu stellen. Oder den steif werdenden Händen mehr Zuwendung und Liebe zu geben als bisher: Massage, Manicure. Oder sich für den Fall der Fälle eine Perücke zutun, die man im Schrank hat und hoffentlich möglichst lange nicht braucht. Oder sich nützlich machen, zum Beispiel bei Grosskindern, erkrankten Nachbarn. «Liebe üben» sagen dem die Philosophen, oder «Erkennen der Zusammenhänge im Universum».



Interessiert Sie ein schweizerisch anerkanntes

### Diplom in Sozialpädagogik

und die Arbeit während 4 Ausbildungsjahren mit Schwerpunkt stationäre soziale Institutionen der Nordwestschweiz?

Sind Sie mindestens 21jährig mit 12 Jahren Vorbildung (9 Schuljahre und 3jährige abgeschlossene Lehre oder 12 Jahre abgeschlossene Mittelschule oder gleichwertiges und 1 Jahr Berufspraxis)

Ausbildungsbeginn:

August 1992 (Praktikum ab Februar 92)

Januar 1993 (Praktikum ab August 92)

Die Arbeit im Bereich Sozialpädagogik ist anspruchsvoll, vielfältig und interessant. In der Schweiz besteht ein grosser Bedarf an qualifiziertem Fachpersonal.

Näheres erfahren Sie beim Sekretariat (Tel. 061 692 40 34, 9–11 Uhr) oder am öffentlichen

### Orientierungsabend

Dienstag, 19. November 1991, 18.00 Uhr  
im Bürgerlichen Waisenhaus Basel, Theodorskirchplatz 7,  
Kartäusersaal



**BASBA**

Berufsbegleitende Ausbildung  
für Sozialpädagogik Basel  
Höhere Fachschule HFS

## Was erschwert den Weg?

Zum Beispiel die Angst vor neuen Techniken. Alle arbeiten mit diesem neuen Gerät Computer – selber hat man Angst davor und mag es nicht mehr lernen. Dadurch verstärkt sich das Gefühl des «weg vom Fenster» sein. Oder dass man sich des Alters schämt und auch nicht an Orte gehen mag, wo viel alte Leute sind! Oder nicht an Orte, wo viele Junge sind, weil man befürchtet, wegen des Aussehens oder kleinerer Gebrechlichkeiten aus dem Rahmen zu fallen. Dadurch läuft man Gefahr, sich zu isolieren. Auch der Drang, krampfhaft jung bleiben zu wollen, kann zur Hölle und Pein werden: oh weh und ach, wenn einem im Spiegel ein neues Fältchen entgegenblickt! Chronische Schmerzen und das Erleben, wie gewisse Funktionen einfach abnehmen, sind unerbittliche Lehrmeister. Sich in die Welt der unerfüllbaren unrealistischen Wünsche zu begeben und deshalb Hilfe, die man eigentlich braucht, nicht annehmen wollen, führt nur zur Verbitterung – sonst nichts. «Mach Dich unabhängig von der Meinung anderer» meint Marc Aurel zu diesem Thema – vor zu viel Grübeln und den negativen Emotionen freien Lauf zu lassen, warnen die lebenden Befragten. Bewusste Dankbarkeit für alles Gute – auch wenn es unscheinbar und klein ist – sei der grösste Segen, meinte eine andere Teilnehmerin. Dankbarkeit bewirkt die grösste Bewusstseinserweiterung, öffnet die Leitung für positive angenehme Gefühle – also Glück – am meisten.

## Ferngesehen:

## «Was findsch du lässig am Fixe?»

**Eine kürzlich Live-Sendung aus einem Boot auf dem Vierwaldstättersee versuchte, das Thema, weshalb jemand süchtig wird und wie man sie/ihn davon kurieren könnte, zu beschreiben. Da niemand die Lösung des Problems hat, konnte auch die Sendung dem Thema nur versuchs- und ansatzweise gerecht werden.**

«Seismo» hat vier Jugendliche – Philipp, der im St. Galler Rheintal eine Fixerszene aufsuchte, Andrea, die in Basel dasselbe tat, Alice, die über Drogenprostitution Informationen einholte, sowie einen begleitenden Polizisten auf ein Schiff eingeladen, um einen Film über das Thema Drogen zu drehen und auf diesem Schiff das Problem zu diskutieren. Das Schiff wurde mit weiteren Expertinnen und Experten der Drogenszene gefüllt – Fixer/innen, Anwohner/innen von Drogenszenen, Jugendliche, die alle zur Diskussion beitragen sollten. Wortführend waren die redegewohnten Politiker/innen und Experten/innen. In der zu kurzen Sendezeit vernahm man leider zu wenig von den direkt Betroffenen.

Die angetippten Themen berührten den ganzen Problemkreis: Ursachen (Scheidung, Probleme mit den Eltern, schwierige Jugend in Heimen, Partnerschaftsschwierigkeiten, Abgleiten in Depressionen wegen Einsamkeit, Ausgeschlossenheit); Tatsachen: eine schwer drogenabhängige junge Frau bestätigte, dass Drogensüchtige nicht lässig oder kriminell, sondern krank, hilfsbedürftig, von ständigem Stress begleitet und belastet sind. Sie finden die Sucht alles andere als lässig!

Von allen Seiten wurde Kritik am Betäubungsmittelgesetz geäusser. Dieses verschlimmerte das Elend, in welchem die Drogen-

## Was heisst denn überhaupt Weisheit?

Was Weisheit eigentlich heisst, wusste niemand so genau zu sagen. Kann man sie schulen, kann man sie bilden, oder hat man sie einfach? «Weisheit ist: das beste aus seinem Leben raus zu nehmen, den Rest sein zu lassen und das geniessen, was man lernen musste», trug eine Teilnehmerin bei. «Lernen, immer lernen» meinte eine andere und illustrierte den Satz damit, dass eine bestimmte Situation ihr vor 15 Jahren extrem zu schaffen gemacht hätte, und ihr dieselbe Situation heute praktisch nichts mehr ausmacht (sie nur noch weise darüber lächeln kann).

## Ist Weisheit Glück?

Wo ist denn Platz für unweise Dummheiten oder Lustigkeiten, die glücklich machen können? «Weisheit tönt zu heilig und edel» bemängelt ein bodenständiger Teilnehmer. Ist denn Weisheit überhaupt an ein Alter gebunden, oder schon im Menschen drin? Genauso wie es verbitterte unweise Alte gibt, gibt es nämlich auch weise jüngere Menschen. Oder hat Weisheit zu tun mit der Auseinandersetzung mit dem Tod? Einige dieser letzten Fragen blieben denn auch bei dieser anregenden Veranstaltung offen.

*Katharina Gattiker*

süchtigen (nur wegen der repressiven Drogenpolitik?) stecken. Es sei höchste Zeit, dass Gemeinde, Stadt, Kanton und Bundesbehörden hier umdenken lernen. Das eidgenössische Parlament müsse die Sache endlich zeitgemäss angehen.

Es wurde klar, dass nicht die Experten/innen und Politiker/innen allein einen Beitrag zur Lösung des Drogenproblems leisten können. Neugierig wurde und wird man auf vermehrte und vertiefte Information von direkt Beteiligten: Drogenabhängige, Ex-Fixer/innen und engagierte Jugendliche. Nur diese können den Weg weisen, nicht die Theoretiker – aber wann kommen sie vermehrt zu Wort?

*Katharina Gattiker*

**Anerkennung braucht jedermann. Alle Eigenschaften können durch tote Gleichgültigkeit der Umgebung zugrunde gerichtet werden.**

**KARL IMMERMANN**