

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 63 (1992)
Heft: 5

Artikel: Beweglichkeit darf nicht vernachlässigt werden : Gedanken zum Altern und zu Altersheimen
Autor: Ehrensperger, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-810889>

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: 28.01.2026

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

Beweglichkeit darf nicht vernachlässigt werden

Gedanken zum Altern und zu Altersheimen

In Zeitungen und Vorträgen wird viel darüber geschrieben und diskutiert, wie man das Alter am besten verbringen könne. Da steckt viel Theorie und Wunschdenken dahinter. Die sinnvolle Verbringung des Alters ist weitgehend eine Charakterangelegenheit und muss von dem Betroffenen auf sein persönliches Eigenleben ausgerichtet werden.

Das ist schwer erlernbar, es muss aus der Persönlichkeit heraus wachsen. Das Alter ist eine Stufe des Lebens mit einer eigenen Prägung, einer eigenen Atmosphäre und eigenen Freuden und Nöten. Altsein ist eine Aufgabe, zu der man ja sagen muss, wenn eine sinnvolle Gestaltung erreicht werden soll. Als 89jähriger möchte ich erfahrungsgemäss sogar sagen, dass das Altsein mit seinen verschiedenartigen Lebensstrukturen sehr genussreich sein kann, vorausgesetzt, dass man die Forderungen der Natur in jeder Altersstufe annimmt. Das Geburtsstagsdatum ist nicht in allen Fällen massgebend, man ist immer nur so alt, wie man sich fühlt.

Rasante Entwicklung

Die viele Freizeit darf nicht zur Langeweile werden. Körperliche und geistige Beweglichkeit dürfen nicht vernachlässigt werden, sie tragen viel zur Bereicherung des Altenlebens bei. Ich denke da auch an das Bilderbuch der Erinnerungen, das wir in uns tragen. Wenn wir dieses Buch aufschlagen, tauchen Episoden auf, die sich vor siebzig und mehr Jahren zugetragen haben. Meine Generation hat während ihrer vieljährigen Lebenszeit eine rasante Entwicklung erlebt wie keine andere.

Ich erinnere nur an die Jugendzeit, an die Nöte der dreissiger Jahre, die beiden Weltkriege sowie an die wirtschaftliche und technische Weiterentwicklung. In meinem Geburtsort war beispielsweise

se noch der Dorfarzt der einzige Besitzer eines Autos. Wir haben die Notlandung eines der ersten Flugzeuge miterlebt und den Zeppelin über unser Dorf schweben sehen. Etwas vom Eindrücklichsten war die Mondlandung und neuerdings der Zusammenbruch der Oststaaten. Es ist also genügend Stoff vorhanden, um in Erinnerungen zu schwelgen und sie weiterzugeben.

Das Altsein besteht ja zum grossen Teil aus Erinnerungen. Menschengestalten, die seit Jahrzehnten nicht mehr auf der Erde sind, leben in uns weiter. Wir haben ja so herrlich viel Zeit, um über unser Leben nachzudenken. Das schliesst aber nicht aus, uns mit der Entwicklung der Weltgeschichte zu befassen und einer heilen Welt nachzutrauern, die wir noch erlebt haben. Wir wundern uns sogar darüber, der Jagd und Hetze des Alltags entronnen zu sein und dem hektischen Leben der Mitmenschen zuzuschauen und zuzuhören, es ohne eigentliche Kritik, aber mit Teilnahme und stillem Bedauern an uns vorüberziehen lassen.

Natürlicher Vorgang

Jeder von uns weiss, dass das hohe Alter Beschwerden und Leiden bringen kann und an seinem Ende der Tod steht. Auch das ist ein natürlicher Vorgang, der angenommen werden muss und nicht zur Verbitterung führen soll. Lächeln, wenn der Herzschlag schleicht und die Gicht uns plagt, ist hohe Lebenskunst und will gelernt sein. Viele verlieren aber krankheitsbedingt ihre Selbständigkeit und sind auf fremde Hilfe angewiesen. Diese kann nur in den wenigsten Fällen voll gewährt werden, so dass der Eintritt in ein Altersheim nicht mehr zu umgehen ist.

Wohltuende Pflege

Vorurteile gegenüber solchen Altersheimen, die herumgeboten werden, sind mit Vorsicht aufzunehmen. Auch ich bin der Meinung, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu verbleiben.

Wenn aber gesundheitliche Störungen auftreten, die ein solches Verbleiben unmöglich machen, muss vielfach mit langen Wartezeiten für einen Eintritt in ein Heim gerechnet werden. Frühzeitige Anmeldungen, die ja zu nichts verpflichten, können nur von Vorteil sein. Bei der heutigen Überalterung der Bevölkerung und den veränderten Familien- und Wohnstrukturen sind solche Alters- und Pflegeheime nicht mehr wegzudenken. Die in neuerer Zeit gebauten Heime sind nicht mehr zu vergleichen mit den früheren Armen- und Bürgerhäusern, sie sind genau ausgerichtet auf die betreuerischen und pflegerischen Bedürfnisse der Insassen. Ich selbst wohne auch in einem solchen Heim, das in jeder Beziehung gut eingerichtet ist und wo ich bei gesundheitlichen Krisen am eigenen Leibe erfahren durfte, wie wohltuend sich die Pflege durch vertrautes Personal in vertrauter Umgebung auswirken kann.

Aus diesem Vertrauen heraus wächst das Gefühl der Geborgenheit. Diese Geborgenheit ist für uns Insassen ein wertvolles Geschenk, das uns bei der Zurücklegung unserer letzten Wegstrecke behilflich sein wird.

Walter Ehrensperger
Altersheim Nauengut, Tann

Bestellung

Wir bestellen hiermit

— Exemplar(e) der Broschüre «Affektive Erziehung im Heim. Handeln im Spannungsfeld zwischen Pädagogik und Justiz.», herausgegeben von der Arbeitsgruppe Affektive Erziehung im Heim, zum Preis von Fr. 21.— (exkl. Versandkosten).

Name, Vorname

Name und
Adresse des Heims

PLZ/Ort

Datum, Unterschrift

Bitte senden an Sekretariat VSA, Verlagsabteilung,
Seegartenstr. 2, 8008 Zürich