

**Zeitschrift:** Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen  
**Herausgeber:** Emanzipation  
**Band:** 10 (1984)  
**Heft:** 7: Sondernummer : Alter

**Artikel:** Ich fühle mich freier und reicher als vor dreissig Jahren  
**Autor:** Müller Berger, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-360173>

### **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:** 14.01.2026

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



Jeder muss, wenn er nicht jung stirbt, das Alter erleben. Die Erfahrung fehlt uns. Wir bereiten uns schlecht auf diesen Lebensabschnitt vor. Wir müssen ihn durchleben. Wie mit dem Alter haben wir auch keine Erfahrung mit dem Tod. Mit dem Eintritt ins 7. Jahrzehnt bin ich dem Tod näher gerückt. Die Drohung des Todes steht hinter allem, was uns ängstigt. Sterben vollzieht sich in einer vorher nebligen erst hinterher überschaubaren Zeitspanne. Solange der Mensch lebt, schiebt er den Gedanken an den eigenen Zerfall von sich weg. Wenn ich in den Spiegel schaue erschrecke ich oft, dass das i c h sein soll. So viele Falten, so schlaffe Muskeln! Meine Mutter hat sich zu meiner grossen Verwunderung immer mit dem Rücken zum Spiegel gedreht, wenn sie sich kämmte. Ich fragte sie einmal, warum sie denn zu diesem komplizierten Geschäft — sie hatte lange Haare — nicht in den Spiegel sehe. Da sagte sie ärgerlich, sie möge sich nicht jeden Morgen ansehen.

Letzte Woche war ich zu Besuch bei einer Freundin und deren 93jährigen Mutter. Diese Frau ist 31 Jahre älter als ich. Der Altersunterschied ist grösser als der mit meinen Kindern, die doch noch das Etikett jung tragen oder zu tragen meinen. Die 93jährige schläft am Morgen lange, steht dann langsam auf und beginnt ihre verrosteten Glieder zu bewegen. Alles, was in ihrem begrenzten Raum — Haus und nahe Umgebung des Hauses — vor sich geht, kann sie noch ganz gut überblicken und kann ihre auch schon 68jährige Tochter auf Fehler und Vergesslichkeit aufmerksam machen. Vom Alter spricht sie nie. Ich habe sie nicht zu fragen gewagt, ob sie sich alt fühle. Ihre Sorgen betrafen

das Naheliegende. Das Herzmittel oder den Umschlag ums Knie. Den Hunger oder den Durst, den täglichen kurzen Gang ums Haus, den Schatten oder Sonnenplatz je nach Wetterverhältnissen. Sie hat sicher nie daran gedacht, in Würde alt zu werden. Sie war einmal jung und jetzt ist sie alt, basta.

Die Zeit des Alters birgt auch eine Chance in sich. Ich habe nichts mehr zu träumen, nichts mehr zu erwarten in der Zukunft. Ich kann den Moment geniessen, das hier und heute, und ihn nützen. Die Zeit des Alleinseins, die noch vor mir liegt und die Lösung aus der Zweierbeziehung ist ein neuer Anfang in etwas Neues. Und "jedem Anfang wohnt ein Zauber inne/Der uns beschützt und der uns hilft zu leben/Wir wollen heiter Raum um Raum durchschreiten/An keinem wie an einer Heimat hängen/Der Weltgeist will nicht fesseln und uns engen/Er will uns Stuf um Stufe heben, weiten" (Hermann Hesse: Stufen).

Ich kann mich entspannen und so leben, wie ich es will. Ich brauche keine Rücksicht mehr zu nehmen. Und vor allem: ich bin nicht mehr so wichtig. Noch habe ich Lust am Leben. Wenn ich einmal krank werden sollte, ist es meine eigene Krankheit, nicht eine fremde. Dies wird mir geschehen wie mir schon vieles geschehen ist... Geheiratet werden Kinder gebären — es geschah einfach.

Wir Frauen sind im Alter freier als die Männer. Uns war selten Erfolg beschieden. Wir lernten nicht nach Macht zu streben und haben dadurch im Alter weniger zu verlieren. Wir müssen die nicht gemachte Karriere nicht beklagen. Wir haben sie nicht erwartet.

Heidi

## *Ich fühle mich freier und reicher als vor dreissig Jahren*

An meinem 30. Geburtstag hatte ich Schwierigkeiten: ich nahm traurig Abschied von meiner Jugend und sperrte mich gegen eine Metamorphose zum damals gängigen Frauenbild. Mir graute vor einer Zukunft zwischen gemeinnützigem Frauenverein und kirchlichen Mütterabenden, zwischen Haushalten und Selbstzweck und konventionellen Damentees. Ich hatte Angst vor dem unausweichlichen Kampf gegen Falten, vor dem "unwürdigen" Verwelken meiner weiblichen Reize und war voller Neid auf die Männer, welche trotz Glatze und Fettpolster auf den Hüften in Beruf, Politik und erst recht vor dem weiblichen Geschlecht ihre Männlichkeit bis ins vorgerückte Alter zur Geltung bringen durften.

Heute, als Sechzigjährige, fühle ich mich jünger und lebendiger als an meinem 30. Geburtstag.

Wenn ich in den Spiegel schaue, dann allerdings sehe ich die biologische Veränderung, und wenn ich Treppen hochsteige, spüre ich sie auch. In meiner Ganzheit als Mensch aber fühle ich mich unendlich viel freier und reicher als damals.

Ich habe Schwiegertöchter bekommen, und mit Freude und Dankbarkeit geniesse ich meine drei Enkelkinder. Sie sind für mich aber auch eine Herausforderung, als Grossmutter jetzt ja nicht die Hände in den Schooss zu legen. Noch aktiver als bisher Sorge ich mich darum, dass auch diese Generation — allen schlechten Aussichten zum Trotz — sich auf eine lebenswerte Zukunft hin entwickeln kann in einer schönen, gesunden und friedlichen Welt. Natürlich plagt mich trotz allem Optimismus oft die Frage, wie lange es denn noch dauern wird, bis die Mehrzahl aller Menschen

begreift, dass unser individuelles "Dasein" das "Miteinanderdasein" einschliessen muss. Viel zu spät habe ich selber gemerkt, wie ich mit meinem eigenen Leben das Leben aller Menschen lebe, und wie mit dem Leben aller mein eigenes gelebt wird. Es ist vielleicht die Aufgabe gerade von uns Älteren, dieser Einsicht zum Durchbruch zu verhelfen. Dank unseres Alters sind wir nämlich weitgehend befreit von Sachzwängen, welche die jüngere und mittlere Generation nur allzuoft belasten.

Für mich ist das Leben eine Leihgabe und im Erleben seiner Kürze kommen mir zwischendurch Zweifel, ob ich sie genügend genützt und auch genossen habe. Am Beispiel meiner über 90jährigen Mutter (wegen Altersbeschwerden ist sie fast völlig zur Passivität gezwungen) habe ich erkannt, dass ein solches Los leichter zu ertragen ist, wenn man sein Leben als "Handlung" gelebt und nicht etwa als "Widerfahrnis" durchgestanden hat. In der Begegnung mit der greisen Mutter denke ich jetzt öfter auch an den Tod, dessen Kern wir ja seit der Geburt in uns tragen und erinnere mich dann gern an das Gleichnis des Pfarrers bei der Beerdigung eines Freundes: "Das Leben als Strom, aus dem wir auftauchen für eine kurze Weile, um dann wieder darin zu versinken!" Das Bild erspart es mir, über das Leben nach dem Tod zu spekulieren. Da ich weiss, dass Gott das Leben liebt, bleibe ich möglichst lange ganz dem Diesseits verpflichtet; dankbar für jeden neuen Tag, eingedenk aber auch der täglichen Verkürzung meiner "Aufstrecke".

Helen Müller Berger