

**Zeitschrift:** Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot  
**Band:** 286 (2013)  
  
**Artikel:** Älter und älter werden  
**Autor:** Stuber, Trudi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-657312>

### **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:** 20.02.2026

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

Durch den Anstoss von Dunant, seinen Mut und seine Beharrlichkeit entstand 1863 das Rote Kreuz, welches bis heute die grösste Hochachtung verdient. Er hat mit seinem Tun und seinem Werk die Menschen angesprochen und den Weg gewiesen, Menschen aller Rassen und Religionen zu motivieren.

150 Jahre nach der Gründung des Roten Kreuzes steht das Werk grösser als je zuvor da, getragen von Millionen von Frauen und Männern, die das Wort «Menschlichkeit für alle» ernst nehmen und befolgen. Blicken wir heute auf die 97 Millionen freiwilligen, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer im Roten Kreuz weltweit, erfasst uns ein grosser Respekt vor

der gewaltigen Ausbreitung des Rotkreuz-Gedankens. Heute bestehen in 186 Ländern nationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften. 300 000 Menschen arbeiten hauptberuflich für die Bewegung, im Internationalen Komitee vom Roten Kreuz sind es 12 500. Gut 10 000 davon stehen in den Rotkreuz-Delegationen in rund 80 Ländern im Einsatz.

Es war für unser Land eine grosse Ehre, als die internationalen Delegierten vor 150 Jahren dem Erkennungszeichen in den umgekehrten Farben unserer Landesflagge zustimmten. Seither ist das Rote Kreuz rund um den Erdball dort als Zeichen präsent, wo im Sinne Henry Dunants Hilfe geleistet und Leben gerettet wird.

TRUDI STUBER

## Älter und älter werden

*Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,  
Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.  
(Franz Kafka)*

Eine über 98-jährige Frau erzählt aus ihrem Leben, erzählt über ihr Altwerden:

«Vor einiger Zeit fragte mich eine junge Bekannte beinahe ängstlich, wie es sei, so alt zu werden, wann ich spürte, dass ich älter wurde und wie ich mich mit dem Alterungsprozess zurecht fand. Ohne zu überlegen, sagte ich lapidar, dass ich einfach immer älter wurde. Doch die Frage liess mich nicht mehr los, ich machte mir Gedanken, wie ich das Älterwerden erlebte und wie sich mein Leben veränderte.

Unser Leben verlief bescheiden und unspektakulär. Ich heiratete früh, unsere beiden Kinder kamen während der Zeit des Zweiten Weltkrieges zur Welt und wie viele Familienväter leistete auch mein Mann Aktivdienst. Als junge Frau trug ich die Verantwortung für die Familie in Zeiten, wo Lebensmittel knapp waren und der Verdienst sehr gering. Wir hatten das Glück, ein Stück Garten unser Eigen zu nen-

nen, und mit Näharbeiten verdiente ich einen kleinen Zustupf. Die Zeiten wurden etwas ruhiger und die Kinder nach und nach erwachsen.

Als unser Jüngstes flügge wurde, spürte ich eine Leere. Obwohl mir bewusst war, dass dieser Augenblick kommen würde, wurde ich dennoch überrumpelt. Mein Lebensinhalt bestand bis anhin darin, für die Familie da zu sein. Mein Mann hatte nach wie vor seine Arbeit, ich jedoch stand unverhofft ohne wirkliche Aufgabe da. In diesem Lebensabschnitt spürte ich wohl zum ersten Mal, dass ich älter wurde. Bald jedoch gewöhnte ich mich an die neu gewonnenen Freiheiten. Die Zeit und die Arbeiten nach meinem Gusto einzuteilen, war eine ganz neue Erfahrung. Ich genoss die Unabhängigkeit, fühlte mich wohl und überhaupt nicht alt.

### Grosi, musst du bald sterben?

Bald schon wurden wir stolze Grosseltern. Dass ich meinen Grossmutterpflichten nachkam, versteht sich von selbst. Ich liebte die



fröhlichen, lustigen, lauten Stunden, die ich mit den Enkelkindern verbringen durfte. Sie brachten Leben in meinen und unseren Alltag. Ich hatte alle Zeit der Welt, ich fühlte mich jung, wenn ich mit ihnen heruntollte, spielte, ihnen Geschichten erzählte usw. Eines Tages stand mein vorwitziger Dreikäsehoch vor mir, musterte mich und fragte mit einem ernsthaften Gesichtsausdruck: «Grosi, musst du bald sterben?» «Wie kommst du denn darauf?», war meine Gegenfrage. Er antwortete: «Du hast schon viele Runzeln, und wenn man Runzeln hat, ist man alt, und wenn man alt ist, muss man sterben.» Etwas konsterniert beruhigte ich ihn, schliesslich hatte ich noch keine Lust, das Zeitliche zu segnen.

Ich fühlte mich nach wie vor quicklebendig, auch wenn es mal hier und mal da zwickte und ich alles ein ganz klein wenig langsamer anging. Natürlich unterzog ich mein Faltengesicht einer eingehenden Inspektion. Ja, da hatte sich schon die eine oder andere Furche eingegraben. Doch eigentlich fand ich, dass ich ganz passabel aussah, die Falten und Fältchen meinem Gesicht Ecken und Kanten verliehen und dass ich zudem jedem Vergleich mit Gleichaltrigen standhielt. Dass sich das physikalische Gesetz der Schwerkraft auch bei mir bemerkbar machte, fand ich normal, betraf dies doch alle in meiner Generation, und die paar Pfunde zu viel störten mich auch nicht weiter.

Zu jener Zeit wurde einem von der Werbung auch noch nicht vorgegaukelt, dass man immer wie dreissig aussehen kann, wenn man nur stets die richtige Anti-Aging-Creme verwendet. Auch das Faltenunterspritzen war uns gänzlich fremd und das Sich-unter-das-Messer-Legen – dafür hätte man sowieso kein Geld gehabt. Auch vom heutigen Fitnesswahn blieben wir verschont. Wir waren nie stolze Besitzer eines Autos. Wir waren zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs. Ich erinnere mich, wie oft ich erstaunt war, wie weit man in kürzester Zeit zu Fuss kommt. Für meine Fitness sorgte auch die Gartenarbeit, die ich nach wie vor liebte.

## Plötzlich läutete kein Wecker frühmorgens um fünf Tagwacht

Wir freuten uns sehr auf die Pensionierung, es gab vieles, was wir noch gemeinsam unternehmen wollten. Mein Mann klagte die letzten zwei, drei Jahre über eine konstante Müdigkeit. Die anstrengende körperliche Arbeit hatte ihre Spuren hinterlassen. Plötzlich läutete kein Wecker frühmorgens um fünf Tagwacht, kein Spurt auf den Zug – dafür liegen bleiben, in Ruhe frühstücken, die Zeitung schon im Laufe des Morgens studiert und den ganzen Tag zur freien Verfügung – was für ein Leben! Doch mein Arbeitsablauf, mein Rhythmus wurden ganz schön durcheinandergewirbelt. Ausgerechnet am Washtag war wunderbares Ausflugswetter! Bis anhin war ich immer stolz auf meine Flexibilität, ich respektierte die Situation und passte mich dieser an. Nun aber merkte ich, dass es mir schwerfiel, mich den neuen Gegebenheiten anzupassen, dass ich ab und zu mit dem Kopf durch die Wand wollte. Ein Zeichen von Altwerden? Letztlich rauchten wir uns zusammen, entwickelten unseren gemeinsamen Ablauf, in dem es auch Freiraum für spontane Einfälle gab. Wir genossen die Zweisamkeit, und unsere Beziehung wurde noch inniger. Wir liessen uns vom Leben treiben und verschwendeten keinen Gedanken daran, dass es auch mal anders kommen könnte.

### WETTBEWERB

#### Blasinstrumente

##### Querflöte

Die Querflöte entwickelte sich aus der mittelalterlichen Querpfeife und wurde vor dem 19. Jh. aus Holz hergestellt.



Siehe Wettbewerbsfragen auf Seite 99



## Wie ein Blitz aus heiterem Himmel

Kurz nach seinem 72. Geburtstag erkrankte mein Mann. Wie immer, wenn einem das Leben dazwischenhext, traf es uns wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Völlig unvorbereitet befanden wir uns zwischen Hoffen und Bangen, zwischen Spital und Zuhause. Irgendwann mussten wir uns damit abfinden, dass es keine Heilung mehr gab. Dank den Kindern und deren Familien, dank der kompetenten und professionellen Hilfe der Spitex sowie dank dem Hausarzt konnte ich meinen Mann zu Hause pflegen und ihn auf seinem allerletzten Weg begleiten. Es war eine schwere Zeit, die viel von uns allen abverlangte. Nach dem Tod meines Mannes verlor ich den Boden unter den Füßen. Es war, als ob alles Leben von mir gewichen wäre. In meinem Leben war nichts mehr so, wie es vorher gewesen war. Ich tastete mich durch einen Nebel, der mich gefangen hielt. Irgendwann fiel ich wieder auf die Füße. Ich befand mich zurück im Leben und nahm meine Umgebung wieder wahr. Wenn ich dieses Wegstück aus der nötigen Distanz betrachte, war es für mich aber auch eine lehrreiche Zeit. Ich lernte, mit meinen Gefühlen umzugehen, Wut und Trauer zuzulassen und dankbar zu sein für jeden schönen Moment, für Kleinigkeiten wie ein aufmunterndes Lächeln. Ich lernte, den wichtigen Dingen im Leben mehr Beachtung zu schenken, meinen alternden Körper anzunehmen, auf Leute zuzugehen, neue Beziehungen aufzubauen, und verlor die Angst vor dem eigenen Tod.

## Die Freundschaft nicht aufs Spiel setzen

Meine beste Freundin und ich hatten die Idee, zusammenzuziehen. Wir diskutierten stundenlang, doch letztendlich begruben wir die Idee. Der Mut fehlte uns, wir wollten unsere Freundschaft nicht aufs Spiel setzen. Was, wenn wir uns gegenseitig mit unseren über die Jahre angeeigneten Eigenarten auf die Nerven fallen würden? Bekanntlich sind es meist nur Kleinigkeiten, die der andere nicht erträgt. Nein,

dazu war uns unsere Freundschaft zu wertvoll oder aber wir waren schlicht zu feige, uns dieser Herausforderung zu stellen. Wie auch immer, ich habe diesen Entscheid nicht bereut. Gemeinsam unternahmen wir in den kommenden Jahren vieles; doch wir wurden schleichend älter und die Unternehmungslust nahm stetig ab. Meine Freundin starb mit 85 Jahren.

## Jetzt beobachtete ich mehr, als dass ich mit von der Partie war

Meine Enkelkinder waren inzwischen erwachsen. Ich hielt meinen ersten Urenkel in den Armen und war so stolz. Ich sollte noch ein paar Mal Urgrossmutter werden. Ich freute mich immer, wenn mein Wohnzimmer zum Spielplatz umfunktioniert wurde. Jetzt beobachtete ich mehr, als dass ich mit von der Partie war. Immerhin, im Geschichtenerzählen war ich nach wie vor einsame Klasse, und meine Urenkel dankten es mir. Doch oft erwischte ich mich, dass mir nach ihrem Weggang ein Seufzer der Erleichterung entwich. Und am Tag danach wusste ich, dass ich mir kein grosses Programm zurechtlegen musste – ein Ruhetag war angesagt. In keiner Lebensphase wurde mir so unverblümt vor Augen geführt, dass ich mich anpassen musste. In den letzten Jahren richtete ich die Alltagsarbeiten immer mehr nach meiner körperlichen Befindlichkeit aus. Anstatt einmal pro Woche einkaufen zu gehen, ging ich nun fast täglich. Putzarbeiten, die ich früher in einem Tag erledigte, verteilte ich inzwischen auf mehrere Tage. Der Garten, meine Lieblingsbeschäftigung, wurde mir zur Last. Doch bis ich mir dies eingestehen konnte, verging eine ganze Weile. Am Anfang dieser Phase war ich wütend und enttäuscht über meine Kinder. Ich hätte mir mehr Hilfe von ihnen erwartet. Sie wollten mich jedoch nur zur Aufgabe überreden. Die Gartenarbeit und die Verarbeitung der Ernte überforderten mich, ganz abgesehen davon, dem Eingefrorenen, Eingekochten, Gedörrten usw. Herr zu werden. Schweren Herzens entschloss ich mich endlich, den Garten aufzugeben. Alt werden



heisst in erster Linie Abschied nehmen und sich mit den zunehmenden Unzulänglichkeiten des Körpers abfinden.

## Endlich nichts mehr müssen

Mit 92 Jahren gab ich meine Wohnung auf und zog ins Altersheim. Dazu mussten mich meine Kinder nicht überreden. Es war mein Entschluss, wenngleich dieser mich viele schlaflose Nächte kostete. Ich spürte schon lange, dass meine Kräfte mich langsam verliessen, doch im Verdrängen war ich Weltmeisterin. Das Wahrhabenwollen brauchte seine Zeit. Eines Tages erwischte ich mich vor einer Tasse Kaffee und Brotbrocken anstelle eines Mittagessens. Nein, ich wusste, das war der Anfang vom Ende. Ich wollte nicht über ein Spital irgendwo in ein Heim verfrachtet werden, noch weniger wollte ich meinen Kindern zur Last fallen.

Vom Moment der definitiven Entscheidung bis zum Umzug ins Altersheim dauerte es noch ein paar Monate. Meine Kinder und meine Enkelkinder unterstützten mich und halfen mir beim Umzug. Ich war erstaunt, wie schnell ich mich einlebte und die neu gewonnene Freiheit um keinen Preis mehr hergegeben hätte. Weniger ist manchmal mehr! Ich habe mir mein Zimmer gemütlich eingerichtet und fühle mich sehr wohl. Keine Haushaltarbeiten, täglich schmackhaftes Essen, Veranstaltungen und Pflegende, die sich um unser gesundheitliches Wohl sorgen und für unsere Nöte stets ein offenes Ohr haben, diese Annehmlichkeiten schätze ich sehr. Meine Energie konnte ich wieder auf Dinge lenken, die mir Freude machen oder mir wichtig sind. Ich hatte wieder Zeit, die Zeitung gründlich zu lesen, ohne dabei einzuschlafen, Familie, Freunde und Bekannte zu treffen oder ohne schlechtes Gewissen die Sonne zu geniessen. Endlich nichts mehr müssen! Ich hatte und habe sehr viel Glück. Auch wenn mein Augenlicht und mein Gehör nachlassen, mein Körper mir täglich zeigt, wie alt er ist, genieße ich jeden Tag so, wie er sich präsentiert.

Der letzte Lebensabschnitt stellte und stellt hohe Anforderungen an mich. Ich habe gelernt, dass Altwerden Loslassen bedeutet, dass dieses Loslassen aber auch ein Gewinn sein kann. Das Älterwerden zwang mich, Einschränkungen hinzunehmen und zu lernen, damit umzugehen, mich immer wieder den neuen Umständen anzupassen und den Alterungsprozess zu bejahren. Wer also glaubt, dass Flexibilität nur in jungen Jahren gefragt ist, der wird im Alter eines Besseren belehrt.

## WETTBEWERB

### Blasinstrumente

#### Es-(Alt-)Horn

Das Es-(Alt-)Horn gehört wie das Flügelhorn, das Tenorhorn und der Bariton zu den sogenannten Bügelhörnern. Es stammt vom Saxhorn ab, das wiederum auf den belgischen Instrumentenbauer Adolf Sax (1814–1894) zurückgeht.



*Siehe Wettbewerbsfragen auf Seite 99*