

Zeitschrift: Mariastein
Herausgeber: Benediktiner von Mariastein
Band: 101 (2024)
Heft: 2

Artikel: Von der Schönheit und der Last des Alters
Autor: Sury, Peter von
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1075902>

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: 12.01.2026

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

Rosmarie Prica-Tönz betreute von 2010 bis 2020 als ausgebildete Krankenschwester und diplomierte Naturheilmedizinerin die pflegebedürftigen Mönche im Kloster Mariastein. Abt Peter führte mit ihr ein Gespräch über die verschiedenen Facetten des Älterwerdens.

Von der Schönheit und der Last des Alters

ABT PETER VON SURY

Abt Peter: Schon als Kind oder Jugendliche hatten wir Erfahrungen mit «alten Leuten». Können Sie sich an bestimmte «alte Leute» erinnern?

Rosmarie Prica-Tönz: Ich erinnere mich gut an meine Grosseltern. Der Grossvater väterlicherseits ist mir in Erinnerung geblieben als schweigsamer Mensch, er hatte auch immer ein ernstes Gesicht. Der Tod seiner beiden Ehefrauen und zweier Töchter, die im Erwachsenenalter innert einem Jahr verstarben, muss tiefe Wunden hinterlassen haben. Die Generation meiner Grosseltern und auch noch meiner Eltern haben über Schicksalsschläge geschwiegen. Darüber wurde nicht gesprochen.

Mit dem Grossvater mütterlicherseits verbinde ich das Attribut der Güte. Er war Schreinermeister. Zwischendurch war ich mit ihm in seiner Schreinerei und sass dort in den Hobelspanen, die wunderbar dufteten und wie kleine Kunstwerke aufgeringelt waren. Er war ein ruhiger, besonnener Mensch, in seiner Nähe fühlte ich mich geborgen. Er starb ganz plötzlich. Ich erinnere mich gut: Als er in der Stube aufgebahrt war, da war ich schon sehr traurig.

Bei der Grossmutter mütterlicherseits lief einiges mehr ab, zumal wir im gleichen Haus wohnten wie die Grosseltern. Sie beauftragte mich mit Botengängen. Das nötige Kleingeld war in Zeitungspapier eingewickelt, als Botenlohn gab sie mir ein paar getrocknete Weinbeeren oder ein Stück Kandiszucker. Manchmal kam es zu Auseinandersetzungen, wenn wir nicht «recht taten»; da konnte sie zünftig schimpfen. Mit ihr konnten wir uns im Streiten üben! Leider musste ich auch erleben, wie sie im Alter geistige Fähigkeiten verlor und pflegebedürftig wurde. Bis zu ihrem Tod wurde sie von meiner Mutter betreut. Gegen ihr Lebensende kam eine Ordensschwester, die in unserm Dorf für die Krankenpflege zuständig war, zum «Ahni», um sie mit Hilfe der Familie zu pflegen.

Im bündnerischen Vals, wo ich aufgewachsen bin, war es so: Wenn jemand starb, nahmen alle Schulklassen am Beerdigungsgottesdienst teil. Oft bekamen wir die schöne Aufgabe, ein Blumengebinde oder einen Kranz im Trauerzug vom Haus der verstorbenen Person zur

Kirche und anschliessend zum Friedhof zu tragen. Sterben und Tod waren Teil des Dorflebens. Ich sah aber auch, wie erwachsene Menschen am offenen Grab fest weinten. Das beeindruckte mich tief.

Was hat Ihnen damals an «alten Leuten» Eindruck gemacht? Hat Sie auch etwas gestört?

In der Familie und in der Schule wurde uns beigebracht, den alten Menschen mit Respekt zu begegnen. Wir wurden angeleitet, sie mit «Gute Tag» zu grüssen und ihnen «Iehr» statt «du» zu sagen. Alte Menschen hatten einen Sonderstatus. Ich erinnere mich auch an einige alte Menschen, die mir sonderbar vorkamen, vor denen ich mich fürchtete, entweder aufgrund ihrer Erscheinung oder wegen ihrer Stimme oder gewissen Gesten. Manchen von ihnen bin ich möglichst ausgewichen.

Wir beide sind 1950 zur Welt gekommen, sind also gleich alt. Da interessiert es mich natürlich, wann und wie Ihnen bewusst wurde, dass Sie selber älter werden, ja, dass Sie sogar alt sind.

Das wurde mir bewusst, als die Generation meiner Eltern wegstarb. In unserm Dorfteil standen die Häuser nahe beieinander. Ein Blick durchs Fenster genügte, um zu sehen, was die Nachbarn machten. Die alten Menschen wohnten bis zu ihrem Tod daheim. So lange wie möglich waren sie mit irgendetwas beschäftigt. Das wirkte beruhigend, im Sinn: «Die Welt ist in Ordnung». Mit dem Tod dieser Menschen, als niemand mehr vor oder hinter dem Haus, am Brunnen oder gar auf dem Hausdach zu sehen war, wurde mir klar: Jetzt bin ich an der Reihe, jetzt bin ich angekommen in der Lebensphase des Alters.

Kann man sich aufs Alter vorbereiten? Wann sollte man mit dieser «Altersvorsorge» beginnen?

Das Altwerden ist eine Lebensphase, mit unter anderem weniger Eile und Hektik. Die Endlichkeit des Lebens wird einem bewusster. Der



Zeitpunkt dafür ist individuell. Manchmal kann z.B. eine Krankheit oder das Schicksal dazu führen, dass wir beginnen, uns mit der Frage des eigenen Alters auseinanderzusetzen. Frühzeitig sollten wir daran denken, den Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung zu verfassen. Auch die Frage, wie wir uns die eigene Beerdigung vorstellen, gehört zu den konkreten Dingen im Hinblick aufs Alter und aufs Sterben.

Als Krankenschwester hatten Sie viel zu tun mit alten Menschen. Gibt es Freuden und Ängste, Stärken und Schwächen, die fürs Alter typisch sind?

Alte Menschen sind vom Leben geformt. Mein Anliegen war es, zu spüren, welche Ressourcen noch da sind, die unterstützt und gefördert werden können, um die Eigenständigkeit zu erhalten und um nicht aufzugeben. Verunsichernde Situationen mit unklarem Ausgang lassen sich mit Gelassenheit besser einordnen. Anpassungsfähigkeit und mentale Widerstandskraft sind im Alter ausgeprägter und können genutzt werden. Andererseits werden alte Menschen langsamer und brauchen mehr Zeit um sich auszuruhen.

Ängste sind im Alter ein grosses Thema: Angst vor Krankheit, Angst vor dem Verlust der Selbstständigkeit, Angst vor Einsamkeit usw. Dazu können weitere Einschränkungen kommen, z.B. Altersdepression, Kräfteverlust, Schwächung der Sinnesorgane und der Beweglichkeit. Das passiert auch auf emotionaler Ebene. Sturheit, Misstrauen, Wahnsvorstellungen usw. können die Lebensqualität mindern und das Zusammenleben belasten. Spezifische Stärken sehe ich z.B. in der Altersweisheit, Lebenserfahrung, Gelassenheit, Nachsicht, Güte, Standfestigkeit und in der Fähigkeit, sich an kleinen Dingen zu freuen – die Herzensfreude.

Die Selbsteinschätzung, d.h. die korrekte Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten wird im Alter oft problematisch. Da braucht es Geduld und Nachsicht und im Falle von Selbst- oder Fremdgefährdung «hartes» Eingreifen. Ein häufiges Konfliktfeld ist z.B. der freiwillige Verzicht auf den Führerschein. Es geht im Alter darum, das eigene Potential zu kennen. Aktiv, interessiert und lernbereit bleiben sind wertvolle Lebenshilfen, ebenso auch der Humor. Denn humorvolle Menschen gehen mit schwierigen Lebenssituationen anders um. Sie können leichter über ein Geschehen und über sich selber lachen und schmunzeln. Das alles wirkt sich körperlich und seelisch positiv aus.

Sie waren mehrere Jahre bei uns im Einsatz, u.a. bei der Pflege von P. Hugo († 2013). Haben Sie den Eindruck, im Kloster gehe man mit dem Älterwerden und mit dem Alter anders um als in der Familie?

Es gibt ein paar Unterschiede. Bei einem betagten Familienmitglied sind normalerweise das Gefühl der unmittelbaren Verantwortlichkeit und die emotionale Betroffenheit direkter und intensiver als in einer Klostergemeinschaft. Dagegen bietet sich im Kloster die Struktur des «Betreuten Wohnens» in günstiger Form an (Mahlzeiten, Wäsche, Begleitung, Alltagsunterstützung, soziale Kontakte). Alte und pflegebedürftige Ordensleute können im Idealfall in der gewohnten Umgebung

Humor wirkt sich körperlich und seelisch positiv aus.

bleiben und sich getragen fühlen. Sind die Ressourcen für verdichtete Pflege in der Gemeinschaft vorhanden, ist der Verbleib bis zum Tod möglich, andernfalls ist auch da der Übertritt in ein Heim und die Suche nach einem Pflegebett frühzeitig zu planen.

Welchen Herausforderungen muss sich unsere Gesellschaft stellen, wenn es immer mehr hochbetagte Menschen gibt?

Der demographische Wandel wird sich bestimmt auf alle Lebensbereiche auswirken. Das betrifft das Zusammenleben der Generationen, die öffentlichen Finanzen (Sicherung der Renten, Gesundheitskosten), aber auch die Ausbildung und Suche von Fachpersonen. Der Fachkräftemangel zeigte sich während der Corona-Pandemie so drastisch wie nie zuvor. Ich erinnere mich aber, dass schon Jahre, sogar Jahrzehnte zuvor von den Beruffsfachverbänden Gegenmassnahmen gefordert wurden. Ich bin verhalten zuversichtlich, dass die Erfahrung aus der Corona-Zeit zur Verbesserung dieser Situation beitragen wird.

Wird man mit dem Alter auch weiser, frömmher, gelassener? Oder gilt eher «Alter schützt vor Torheit nicht»?

Frömmher, im Sinn von gläubiger oder religiöser mag bei manchen Menschen zutreffen. Mehr noch würde ich sagen, dass mehr Menschen im Alter sich mit den geistigen Fragen und Zusammenhängen des Lebens auseinandersetzen, dies z.B. anhand von Literatur, Gesprächsrunden, Fernsehsendungen usw. – «Alter schützt vor Torheit nicht» dürfen wir auch stehen lassen, denn auch alte Menschen machen trotz grosser Lebenserfahrung Fehler und können sich irren.

Fällt es mit zunehmendem Alter leichter, über das Sterben zu reden, sich auf das Sterben vorzubereiten, die Hoffnung und die Freude auf das ewige Leben zu pflegen?

Ich glaube, dass man im Alter und in Krankheit offener und ehrlicher wird und sich mehr Gedanken macht zum Sterben. Manche Menschen sind auch bereit, darüber zu reden und berechtigte Ängste anzusprechen, so z.B. dass das Sterben mit körperlichen, qualvollen Schmerzen verbunden sein könnte. Solchen Ängsten gilt es angemessen zu begegnen. Manchmal ist es sinnvoll, Fachpersonen aus den Bereichen Seelsorge, Psychologie oder Sterbegleitung miteinzubeziehen. Für mich waren Gespräche mit alten Menschen zum Thema Sterben und Tod jeweils kostbare Erfahrungen. Ich habe auch erlebt, dass gläubige Menschen aus der Hoffnung und der Freude auf das ewige Leben hin ruhig und gelassen auf ihr Sterben blickten. Ich werde nicht vergessen, wie einer Ihrer Mitbrüder selig in einem Gespräch sagte: «Vor dem Tod brauchen wir keine Angst zu haben. Er ist der Übergang in die himmlische Glückseligkeit.» Seine Gelassenheit hat mich tief beeindruckt.

Frau Prica, ich danke Ihnen herzlich für das offene und lehrreiche Gespräch!



Älterwerden im Kloster:
P. Ignaz und Br. Wendelin