

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 75 (1971)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Mut und Freude zum Lebensabend  
**Autor:** Stucki, Helene  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-317529>

#### 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:** 29.01.2026

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

# Mut und Freude zum Lebensabend\*

Von Dr. h. c. Helene Stucki

Was heißt Mut? Mut ist ein Kraft, eine Haltung, die einer Schwierigkeit nicht ausweicht, nicht ratlos vor ihr stehen bleibt oder die Flucht ergreift, sondern dem Hindernis ins Auge schaut und es zu überwinden sucht. Mut ist die Einstellung, die aus dem Nein ein Ja macht, *ein Dennoch*. Das Wort kann auch durch *Tapferkeit* ersetzt werden, wenn auch feine Unterschiede bestehen. Der Gegensatz von Mut ist Mutlosigkeit, derjenige von Tapferkeit ist Feigheit.

Jedes Lebensalter bedarf des Mutes, weil zu allen Zeiten Schwierigkeiten zu bewältigen, Hindernisse zu überwinden sind. Das kleine Kind braucht Mut, um sein Körperchen in kaltes Wasser zu tauchen, später, um vom Brett zu springen. Der junge Mensch braucht Mut, um zur Wahrheit zu stehen, an einem Scheideweg nicht dorthin zu gehen, wo der Widerstand am geringsten ist. Jede Entscheidung erfordert Mut, sofern der Mensch sich nicht treiben läßt wie ein Stück morsches Holz, sondern sein Schicksal, sein eigenes Ich, fest in Händen hält.

Mit dem Mut zum Alter ist es aber doch eine besondere Sache: Man darf wohl sagen, daß mit zunehmendem Alter die Hindernisse wachsen, während die Kraft, die Lust zu ihrer Überwindung abnimmt. Hindernisse? Der allbekannte Abbau der vitalen Kräfte, Ermüdbarkeit, Verlangsamung des Lebenstempes, Verminderung der Lebensmöglichkeiten, größere Abhängigkeit; man ist aus dem gewohnten Geleise gerissen, wird nicht mehr getragen durch die tägliche Erwerbsarbeit und verliert damit viele menschliche Kontakte, wird einsam, und, was das Schwerste ist, die «schrumpfende Zukunft», die Anfälligkeit für Krankheiten, auch für psychosomatische Störungen, und all die Gebrechen und Schwierigkeiten nicht als Übergang, sondern als Vorboten dessen, der jeden am Ende seines Lebensweges erwartet.

Woher nehmen wir da den Mut zur Bejahung, die Freudigkeit zur Überwindung der Schwierigkeiten, den Willen zur Gestaltung eines Lebensabends, der nicht nur uns selbst, sondern auch andern zum Segen wird? Wo sind die Leitsterne, die Dunkles erhellen, die Erkenntnisse, die Negatives in Positives verwandeln?

Wir müssen das Alter bejahen, einmal aus einem Gefühl tiefer Dankbarkeit gegenüber dem, der uns das herrliche Geschenk des Lebens gab. Die Bibel preist das hohe Alter, Graf Dürkheim, ein bekannter Philosoph, bezeichnet es als Krone des Lebens, ein chinesischer Weiser sagt: «Wer seinen 90. Geburtstag feiern kann, der gilt als besonderes Glückskind des Himmels.» Es gab Zeiten — und gibt sie noch in primitiven Kulturen — da der alte Mensch auf der obersten Stufe der gesellschaftlichen Wertschätzung stand oder noch

---

\* Radiovortrag der Sendereihe «Der alte Mensch», Ende 1970, Studio Bern.

steht. Heute gehört das Feld der Jugend. (Aber) trotzdem möchten wir alt werden, aber — seltsamer Widerspruch — lieber nicht alt sein. Vielen von uns Altgewordenen klingt das Lied der Blaudrossel von *Josef Viktor Widmann* in der Seele:

«Ich weiß nicht, war mein Leben leicht?  
Es war am Ende voll Beschwer?  
Jetzt aber, da es mir entweicht,  
Strömt voller Glanz aus ihm mir her.»

Mit den Schlußworten:

«Du schöne Welt, hab Dank, hab Dank.»

Und es gibt so vieles, wofür der alte Mensch zu danken hat, und die Dankbarkeit stärkt seinen Mut. Ich muß gestehen, daß ich zwar meine Berufs- und meine Lebensarbeit leidenschaftlich geliebt habe, heute aber so froh bin, daß andere in den Sielen stehen. Verantwortung tragen ist schön, aber diese auf andere abladen können, bedeutet ein Stück Befreiung und Grund zur Dankbarkeit. Wie viel liegt in unserem berndeutschen Ausdruck: «Das gibe-n-i gsorgets!» Leider fehlt in unserer Gesellschaftsordnung noch viel, bis jeder, der eine gewisse Altersgrenze überschritten hat, diesen befreienden Ausruf tun kann.

Ist es nicht auch wunderbar, daß wir im Alter endlich Zeit, Zeit auch zur Freude haben?; aus dem Tagesgehetze, der ewigen Zeitspalterei heraus, emporgehoben sind in eine Welt der Beschaulichkeit, daß wir Zeit haben zum Sinnen, zum Lesen, zum Anteilnehmen am Leben unserer Lieben, am Zeit- und Weltgeschehen. Welch großartige, mutmachende Hilfe sind Bücher, Briefe, sind Radio und Fernsehen! Und wenn wir aus dem gewohnten Geleise geworfen sind: Was hindert uns, auf einem andern, vielleicht einem Schmalspurbähnli in gemächlichem Tempo durch die Landschaft zu fahren? Es eröffnen sich da Perspektiven, heimliche Schönheiten, an denen wir früher achtlos vorbeigegangen sind. Ist es wirklich so schlimm, nicht mehr Schritt halten zu können mit den Jüngern, nicht überall nachzukommen, nicht mit den Füßen, vielleicht auch nicht im Geiste, im Erfassen von seltsamen, oft recht zweifelhaften Zusammenhängen? Sagen wir es doch gelegentlich ohne Resignation, ohne Bitterkeit, aber auch ohne Überlegenheit: «Da chume-n-i nid nache.»

Daß es ein getrostes, ein freudiges Alter gibt, das beweisen viele Menschen der Vergangenheit und Gegenwart, hochbegabte Dichterinnen, Menschen, die in sozialer Arbeit oder im Kampf für eine bessere Welt ihre Kraft verströmen und erneuern, aber auch schlichte Heldinnen des Alltags.

Die im Jahre 1854 in Paris geborene und 1927 in Lausanne verstorbene *Emma Piecynska-Reichenbach* berichtet in ihren Briefen, wie sie durch besondere Konzentrationsübungen ihre Seelenkräfte so gestärkt hat, daß sie einem äußerst gebrechlichen Körper, sogar der

allmählichen Erblindung und Ertaubung, standhielten. Es ist geradezu wunderbar, wie diese Frau grünte und blühte trotz des schweren Kreuzes, das ihr zu tragen auferlegt war. Ein strahlendes Beispiel einer Schweizerin, die aus ihrem Lebensabend ein Kunstwerk gestaltet hat. Wie wohltuend berührt es auch, daß sie den Akzent immer wieder auf die Güter legt, die ihr geblieben sind und nicht, wie so viele alternde Menschen, beständig nach dem schielt, was ihr fehlt. So zählt sie am Ende des Ersten Weltkrieges auf, was ihr das Leben lebenswert erhält: «*Die Hingabe meiner Lebenskameradin, die treuen Freunde, die Sicherheit, der Frieden in der Wohnung, das tägliche Brot, sogar Brennmaterial und 16 Grad Wärme im gemütlichen kleinen Arbeitszimmer.*»

Ricarda Huch, die große deutsche Dichterin, freute sich noch im hohen Alter an jedem Sonnenstrahl, der durch die Wolken bricht, sie lachte über diejenigen, die noch nicht gemerkt haben, daß man «*mit 80 Jahren auch nicht viel anders ist als die andern.*» Elisabeth Rotten, die bedeutende Pädagogin, bezeugt in einem Brief aus ihren letzten Jahren: «*Mich als winziges, aber lebendiges Glied in der Kette des Kampfes für die Überwindung von Machtpolitik und trügerischem Verteidigungsdenken erneut einzuschalten, ist ein Altersglück, für das ich nicht dankbar genug sein kann.*»

Eine liebe alte Kollegin, die während fast 20 Jahren an Arthritis deformans litt, tat einmal den Ausspruch: «*I ha emel es schöns Alter.*»

Man hat mit Recht gesagt, der Mensch ernte im Alter, was er im Leben gesät hat. Im Grunde sollte das ganze Leben eine Vorbereitung auf das Alter sein. Es geht darum, daß wir Schätze sammeln, denen Rost und Motten und auch das Alter nichts anhaben können, daß wir uns stets bemühen, Ballast abzuwerfen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, unserem Leben einen Sinn zu geben. Keiner hat wohl dieses Schätzesammeln im Hinblick auf das Wesentliche, das Unvergängliche, das Ewige, eindrücklicher dargestellt als *Jeremias Gott helf* in «*Käthi, die Großmutter*»:

«Käthi hatte besondere Erquickung in der Predigt gefunden; sie kam sich nicht bloß vor als eine arme alte Frau, sondern als ein Kind Gottes, mit welchem der Vater auch gesprochen und welches seinen Beitrag zu leisten habe, damit die Welt gebessert und Gottes Barmherzigkeit ergriffen, statt mit den Füßen weggestoßen werde. Es sei traurig, sagte sie einer Nachbarin, welche mit ihr heimging, daß die Menschen nicht wüßten, wie man Nahrung und Kraft in der Kirche finde, sondern meinten, bloß beim Bäcker hole man das wahre Brot, nicht wüßten, wie der rechte Mensch nicht von Bäckers Brot allein leben könne, sondern auch von jedem Wort leben solle, welches aus des Herrn Mund gehe. Das seien ihr doch die allerärmsten Leute, welche dieses wahre Himmelsbrot nicht kennen, keine Nahrung hätten für ihre arme Seele, so daß diese kein Kräftlein mehr hätte zum Dulden, zum Hoffen, zum Trost, zur Heiligung, keinen Teil an der Welt und keinen am Himmel, nichts als Hölle hier und dort, Hölle inwendig und Hölle auswendig.

So wanderte Käthi heim und verwischte den guten Eindruck nicht, weder mit eitlen Worten, noch mit eitlen Gedanken. Als sie heim kam, mußte sie feuern, das Mittagsmahl bereiten. Der Leib will auch seine Speise, das faßt der Mensch; wollte Gott, er faßte es eben so gut, daß die Seele ebenfalls der Speise bedürftig ist, auch wenn der Leib die Fülle hat und gesättigt ist bis obenaus.»

Und wie ergreifend hat Gotthelf Lebensabend und Todeserwartung von Hansjoggeli dem Erbvetter dargestellt:

«Er hatte Schätze gesammelt, als er bei guten Kräften gewesen, und an diesen Schätzen nagte der Tod nicht. Wenn er an stillen, hellen Tagen an der Sonne saß, so sonnte er diese seine Schätze, legte sie aus vor Gottes Augen und sah fragend in den blauen Himmel hinauf, zu forschen, ob sein Gott Wohlgefallen hätte daran, ob er das Feld seines Herzens weiß und rein finde zur Ernte, den Weizen gut für die himmlischen Scheuern. Und wenn er in stiller Nacht auf seinem Lager ruhte, so ließ er an seinem innern Auge vorübergleiten die vergangenen Zeiten, prüfte wohl den Zusammenhang der Aussaat mit der Frucht, prüfe das eigene Tun und untersuchte, ob alles nun wohlbestellt, nichts gutzumachen sei. Dann lauschte er wohl, ob er nicht des Todes leises Schleichen, sein Tappen an den Wänden der Kammer, in welcher sein Herz verwahrt lag, höre; dann sah er wohl nach dem hellen Himmel zu den flimmernden Sternen auf, ob sich von keinem ein Lichtstrahl löse.»

Es wäre Aufgabe der Eltern, der Schule, der Erwachsenenbildung und natürlich der Kirche, den Kindern und den Männern und Frauen solche Schätze mitzugeben, sie dazu anzuhalten, solche Schätze zu sammeln, zu mehren, in sich zu nähren. «*Was ich in mir nähre, das wächst.*» Schätze, welche die Jahrzehnte überdauern, sind die Liebe zu Pflanzen und Tieren, die Freude an der Natur, das Interesse an guter Musik, am Bild, am Buch, die Ehrfurcht vor allem Großen und Schönen, was Gottes- und Menschengeist geschaffen haben.

Die Seele richtig ernähren, eine geistige Welt in sich aufbauen, unentwegt und täglich neu den Sinn seines Lebens zu ergründen und zu erfüllen suchen, das ist wohl der Weg zum getrosten Alter. Mohammed sagt: «*Wenn ich zwei Laibe Brot hätte, so würde ich einen davon verkaufen und weiße Hyazinthen dafür erstehten, um meine Seele zu nähren.*» Ist es nicht so, daß heute sehr viele Menschen überfüttert sind — geladen mit äußerem Eindrücken, aber unterernährt, innerlich leer und armselig?

Als man seinerzeit in Lehrerinnenkreisen über den Wert des Auswendiglernens von Gedichten in der Schule diskutierte, erzählte die Jugendschriftstellerin Elisabeth Müller folgende Episode: Sie kam im Spital an das Bett einer erblindeten Frau und fragte diese, ob es ihr nicht schwer falle, auf das Lesen verzichten zu müssen. Diese gab ihr zur Antwort: «*Nein, ich lebe jetzt von dem Gedörren.*» Sie wollte damit sagen, daß die geistige Nahrung, die sie einmal aufgenommen hatte, daß der Schatz an Bildern, die sie gesehen, an Gedichten und Geschichten, die sie einst gelesen hatte, ihr jetzt in konzentrierter Form geblieben war, von ihr gleichsam so recht «geküsst» wurde und ihren Hunger stillte.

Schon der dänische Religionsphilosoph Kierkegaard sagte: «*Einmal war es so: der Mensch verstand nur wenig; aber das Wenige bewegte ihn tief. Heute versteht er viel; aber es bewegt ihn nicht oder nur oberflächlich und fratzenhaft.*» Fast möchte man sagen, daß mit der Zunahme dessen, was von außen an den Menschen herankommt, mit der Vermehrung dessen, was seine Augen schauen, seine Ohren vernehmen, die Fähigkeit des Bewegt-, des Ergriffenwerdens abgenommen hat. Der Mensch kann die Reizfülle nicht mehr bewältigen, nicht mehr verarbeiten, darum bleibt er bei allem äußerem Überfluß innerlich leer und arm.

Wohl dem, der im Alter, im Krankenbett von Gedörrtem, vielleicht von auswendig gelernten Bibelversen oder Kirchenliedern, zehren kann! Sie bedeuten ihm Mut und Freude.

Wir wissen alle, wie schwer es heute rechtgesinnte Eltern, Erzieher, Pfarrer haben, das Kind, den Menschen, empfänglich zu machen für das, was man die wahren Lebenswerte nennt, die unvergänglichen Schätze, die auf das Alter, auf den Tod vorbereiten, die wahrhaft Mut machen zum Ertragen der «*Tage, die uns nicht gefallen*». Die Angst vor dem Alter, dem Tode, röhrt doch zum Teil daher, daß man am wahren Leben vorbeigelebt hat, nicht reif geworden ist für den Abend und für die Nacht. Es geht ein mächtiges Suchen nach dem Sinn des Lebens durch unsere Welt. Weil in so vielen jungen und auch älteren Menschen eine gähnende Leere klafft, weil ihnen der Frieden fehlt, der höher ist als alle Vernunft, darum machen sie Aufruhr, verfallen der Neurose oder gar der Verzweiflung. Es ist wichtig, daß das Kind in der Geborgenheit des Elternhauses Schätze sammelt. Erinnerungen an die Kinderzeit können das ganze Leben durchstrahlen und noch Kraftquell sein für einen glücklichen Lebensabend. Was haben wir Alten, die wir das Glück hatten, in der heilen Welt vor dem ersten Weltkrieg unsere Kinderträume zu träumen, nicht alles mitbekommen an Erlebnissen, an Gaben einfachster Art, die aber Wurzel faßten und mit uns wuchsen ins Alter hinein! Man fragt sich mit gelindem Schrecken, wie die heutige, reiz- und eindrucksüberschwemmte, z. T. völlig wurzellose Jugend dereinst das Alter bewältigen werde.

Das Alter hat seine besonderen Schönheiten, die uns mit Freudigkeit erfüllen können. Denken wir an das Dichterwort:

«Das hat das Alter voraus vor den Jungen,  
daß im Heute noch das Gestern lebt,  
daß ein Festkranz von Erinnerungen  
sich um jede gute Stunde legt.»

Der Festkranz von Erinnerungen! Wir betreten eine Stätte, ein Haus, ein Dorf, einen Wald, die uns in der Kindheit, in der Jugend, etwas bedeuteten, wir begegnen einem Menschen, mit dem wir vor Jahren Schönes erlebten, und gleich schlingt sich dieser Festkranz vom Heute zum Gestern. Alles, was einst war, wird wieder lebendig,

verklärt vielleicht durch die Zahl der Jahre, aber unverlierbar, ein kostlicher Schatz, den uns niemand rauben kann.

Hermann Hesse, der trotz schweren körperlichen Schmerzen ein getrostes Alter erreicht hat, gibt uns den guten Rat:

«Wenn zwei alte Leute einander treffen, sollten sie nicht bloß von der verfluchten Gicht, von den steifen Gliedern und der Atemnot beim Treppensteigen sprechen, sie sollten nicht bloß ihre Leiden und Ärgernisse austauschen, sondern auch ihre heiteren und tröstlichen Erlebnisse und Erfahrungen. Und deren gibt es viele.

Wenn ich an diese positive und schöne Seite im Leben der Alten erinnere und daran, daß wir Weißhaarigen auch Quellen der Kraft, der Geduld, der Freude kennen, die im Leben der Jungen keine Rolle spielen, dann steht es mir nicht zu, von den Tröstungen der Religion und Kirche zu sprechen. Dies ist Sache des Priesters.

Wohl aber kann ich einige von den Gaben, die das Alter uns schenkt, dankbar mit Namen nennen. Die mir Teuerste dieser Gaben ist der Schatz an Bildern, die man nach einem langen Leben im Gedächtnis trägt und denen man sich mit dem Schwinden der Aktivität mit ganz anderer Teilnahme zuwendet als jemals zuvor. Menschengestalten und Menschen gesichter, die seit sechzig und siebzig Jahren nicht mehr auf der Erde sind, leben in uns weiter, gehören uns, leisten uns Gesellschaft, blicken uns aus lebenden Augen an. Häuser, Gärten, Städte, die inzwischen verschwunden oder völlig verändert sind, sehen wir unversehrt wie einst, und ferne Gebirge und Meeresküsten, die wir vor Jahrzehnten auf Reisen gesehen, finden wir frisch und farbig in unserem Bilderbuche wieder. Das Schauen, das Betrachten, die Kontemplation, wird immer mehr zu einer Gewohnheit und Übung, und unmerklich durchdringt die Stimmung und Haltung des Be trachtenden unser ganzes Verhalten.»

Dieses Blättern im Bilderbuch des Lebens gibt Mut und Kraft für den Lebensabend.

Für uns alle ist es wichtig, daß wir jede Stufe, auf die uns das Leben führt, von Herzen bejahen und lieben, auch die Zeit der weißen Haare und der schwindenden Kräfte. Es gibt auch eine Altersfreudigkeit. Die Jahre des Alters haben ihren Sinn und stellen uns vor neue Aufgaben. Diesen Sinn gilt es zu erfassen, die Aufgaben gilt es zu sehen. Das heißt getrostes Alter.

Gerade heute, in der Zeit der Lebensverlängerung, wollen wir das Wort des Amerikaners beherzigen: «*To add life to years, not years to life.*» Nicht um die Zahl der Jahre geht es, sondern um das, was wir mit diesen uns geschenkten Jahren machen, mit welchem Leben wir sie erfüllen. Aber auch dem Menschen, der ein Leben lang wahre Schätze gesammelt und damit Mut und Freude für den Lebensabend aufgespeichert hat, der den Zusammenhang mit dem Ewigen, dem Unvergänglichen, nie verlor, bleiben Wehmut und Trauer nicht erspart.

Wir müssen aber den gewaltigen Gott gewollten Rhythmus von Stirb und Werde bejahen, ohne Mut und Freude zum Lebensabend zu verlieren.