

Zeitschrift: Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur
Band: 94 (2014)
Heft: 1015

Artikel: Gebrechen und Geschenk
Autor: Kopp, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-735859>

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: 14.04.2026

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

Gebrechen und Geschenk

Facelifting und Schönfärberei sind ihre Sache nicht. Die erste Bundesrätin der Schweiz weiss: Die Zeichen der Zeit lassen sich nicht wegretuschieren. Das Älterwerden birgt viele Herausforderungen. Agil bleibt, wer sie erhalten kann: die Neugierde.

von Elisabeth Kopp

Menschen sind paradoxe Wesen: Die meisten möchten lange leben, aber nicht alt werden dabei. Da wird für teures Geld Botox gegen Fältchen gespritzt und Haut operativ gestrafft – mit welchem Resultat? Man schaue sich den «Cavalier» an, der keiner ist. Doch wir müssen den Blick nicht nach Süden schweifen lassen. Wir sehen diese Gesichter auch bei uns: glatte Haut, aber ausdruckslos, kaum ein Lächeln, weil das ja wieder neue Fältchen produzieren könnte. Oft geht mit diesen kostspieligen Verjüngungsversuchen eine innere Unzufriedenheit einher, die sich auch im Gesicht widerspiegelt.

Und letztlich ändern all die Tauchgänge in den vermeintlichen Jungbrunnen nichts daran, dass sich mit dem Älterwerden gewisse Dinge verschieben: Die körperliche und manchmal auch die geistige Leistungsfähigkeit nehmen ab, das Gedächtnis wird schwächer, das Erlernen von Neuem fällt schwerer – nicht nur bei den Kommunikationsmitteln. Glücklicherweise, wer Enkelkinder hat, die ihrer Oma dabei helfen, ohne zu schnell ungeduldig zu werden...

«Wie gross unsere Verluste und Entbehrungen im Alter auch sind, etwas haben wir behalten, das uns keiner wegnehmen kann: Erinnerungen.»

Elisabeth Kopp

Elisabeth Kopp

ist Juristin. Sie war von 1984 bis 1989 Bundesrätin und Vorsteherin des Eidgenössischen Justiz- und Polizeidepartements.

Geschenkte Zeit

Allzu häufig vergisst man ob des Strebens nach Jugend und des Lamentierens um die Gebrechen, dass das Älterwerden auch ein Geschenk, ja eine Chance sein kann. Anstatt uns über unsere Unzulänglichkeiten zu ärgern, sollten wir uns über das freuen, was uns geblieben ist – und was wir gewonnen haben.

Wenn die beruflichen Karrieren abgeschlossen sind, brauchen wir niemandem mehr zu beweisen, was wir können, und was wir nicht können, wissen wir, und unsere Mitmenschen ebenso oder noch besser. Wir haben indessen einen grossen Schatz an Lebenserfahrung angehäuft, an dem wir Jüngere teilhaben lassen können. Und was wir in der beruflich aktiven Zeit so oft ersehnten, haben wir jetzt: ein grosses Mass an innerer und äusserer Freiheit.

Wie oft wünschten wir uns, mehr Zeit zum Lesen zu haben, unsere Freunde und unsere Familie öfter zu sehen. Bei Spaziergängen einmal stehen zu bleiben, mit Musse die Natur zu bestaunen, die uns zu jeder Jahreszeit so viel zu zeigen und zu lehren hat. All das können wir jetzt, und wir können das Geschenk der Zeit auch weitergeben und uns überlegen, ob es nicht Menschen gäbe, die dankbar für unsere Hilfe wären, denen wir Anteilnahme und Aufmerksamkeit schenken könnten. Helfen macht nicht zuletzt auch uns selbst zufriedener, und Zufriedenheit prägt unser Gesicht weit stärker als allfällige Alterszeichen. Eine neue Aufgabe anzunehmen oder etwas von sich weiterzugeben, kann deshalb das beste Anti-Aging-Mittel sein.

Weiterkämpfen!

Ich will das Altern nicht schönfärben, es behält seine dunklen Seiten. Schwer wird es etwa, wenn eine Partnerin oder ein Partner stirbt und wir, oft ganz unerwartet, allein sind; wenn das Gefühl der Einsamkeit überhand zu nehmen droht und die langen dunkeln Winterabende nicht enden wollen; wenn einem am Tisch niemand mehr gegenüber sitzt, mit dem man in vertrautem Ge-

sprach plaudern und diskutieren, sich über etwas freuen, lachen (auch über sich selbst) und seine Sorgen teilen kann.

Trauer ist selbstverständlich und gehört mit zur Verarbeitung eines so tiefen Einschnitts in unser Leben. Wir müssen ihr Zeit und Raum geben – uns aber nach einiger Zeit bewusst machen, dass wir uns nicht in die Trauer zurückziehen dürfen und den Willen aufbringen müssen, den Weg aus ihr herauszufinden. Das ist nicht immer einfach, zumal sich gleichzeitig in der Post die Todesanzeigen von Freunden und Bekannten häufen. Leicht schleichen sich in diesen Situationen Depressionen ein. Ihnen wollen wir aber den Kampf ansagen und weder uns noch die Menschen um uns mit ihnen belasten!

Die «Kinder» sind im Berufsleben eingespannt und haben oft schon eigene Kinder, die mit Pfadi, Hobbys und Musikunterricht ebenfalls bis über beide Ohren in Beschäftigungen stecken. Nein, diese Kinder und Enkel wollen wir nicht zusätzlich mit unseren Sorgen belasten, sondern unser Schicksal selber in die Hand nehmen und aktiv ein eigenes Umfeld gestalten. Gehen wir zum Beispiel mit einer Freundin spazieren, es muss ja kein Marathonlauf sein. Oder laden wir an einem kalten Winterabend zu einem leichten Nachtessen ein. So holen wir uns nicht nur aus dem Schneckenloch der Trauer heraus, sondern tragen auch unser Möglichstes zu einem gesunden Altern bei: Bewegung und vernünftige Ernährung bekämpfen die überflüssigen Pfunde, die das Alter häufig erschweren.

Neugier als Lebenselixier

Natürlich muss man auch hier relativieren: Wir haben nicht alles selber in der Hand und trotz aller Vorkehrungen kann der Moment kommen, wo sich Pflegebedürftigkeit einstellt. Ist schon der Umgang mit körperlichen Gebrechen schwierig, wird er fast unerträglich, wenn Demenz oder Alzheimer hinzukommt. Nicht nur der Körper ist dann verändert, sondern die Persönlichkeit als Ganzes, was für die Nächsten schwer zu ertragen ist. Trotz aller Hilfestellungen kann so die Übersiedlung ins Pflegeheim notwendig werden.

Kann es auch in dieser letzten Lebensphase noch einen Trost geben? Ja, es gibt ihn: Wir haben in unserem Land die bestmögliche ärztliche Versorgung, ein warmes Zimmer und gute Pflegeheime. Wie viele Menschen auf dieser Erde haben diese Privilegien nicht! Hierfür sollten wir dankbar sein und etwas von dieser Dankbarkeit auch an das Pflegepersonal weitergeben: Es hat einen anspruchsvollen Beruf und ein Lächeln verdient.

Wie gross unsere Verluste und Entbehrungen im Alter auch sind, etwas haben wir behalten, das uns keiner wegnehmen kann: Erinnerungen. Holen wir die schönen hervor, freuen wir uns darüber, was uns das Leben geschenkt hat, und vergeuden wir die Zeit nicht mit unnützen Gedanken darüber, was wir nicht mehr können oder was wir im Leben versäumt haben. Wir alle würden im Rückblick wohl einiges anders machen, doch ob es besser geworden wäre als der eingeschlagene Weg, wissen wir nicht. Verscheuchen wir solch sinnloses Grübeln. Bewahren wir stattdessen unsere Neugier. Sie ist ein wahres Lebenselixier, auch im höheren Alter. ◀



Machtspiele

Bremsen los!

Pardon, dass ich Sie nochmals mit der Masseneinwanderungs-Initiative belästige, aber etwas liegt mir doch noch auf dem Magen: die damit verbundene Bankrotterklärung der liberalen Politik in der Schweiz. Dass es nicht besonders gut bestellt ist um FDP und Konsorten, war dem liberalen Beobachter ja schon vorher klar. Tragisch ist aber, dass sich keine profilierten Köpfe fanden, die der scheinbar weit verbreiteten Antiwachstumsstimmung und der damit verbundenen Sehnsucht nach einer auf der grünen Wiese gebauten Heidi-Schweiz ein überzeugendes alternatives Weltbild entgegensetzen konnten. Nach diesem liberalen Schiffbruch leben wir in einem Land, das bremst. Die fortschrittliche, zuversichtliche, die Globalisierung zu ihrem Vorteil nutzende Schweiz hat keine Fürsprecher mehr. Eine vereinte Nostalgiefront aus SVP, konkurrenzfeindlichen Gewerkschaften und grünen Wachstumskritikern hatte deshalb am 9. Februar leichtes Spiel. Sie glauben mir nicht? Wieso hat dann niemand den Mund aufgemacht? Die sogenannten Liberalen begnügten sich damit, die Personenfreizügigkeit als notwendiges Übel darzustellen, damit die Wirtschaft am Laufen gehalten werden kann. Das aber interessiert in der gesättigten Schweiz wohl niemanden mehr. Stattdessen waren alle Parteien in böser Vorahnung des Verdikts vollauf damit beschäftigt, «Ängste ernst zu nehmen». Statt politische Verantwortung zu übernehmen und der Bevölkerung aufzuzeigen, dass auch eine wachsende Schweiz lebenswert sein kann, verzichtete man auf den Hinweis, dass unsere Probleme häufig «Swiss Made» und allesamt lösbar sind. Politik, Diplomatie und Wirtschaft hätten vermitteln müssen, dass Wachstum auch nachhaltig sein kann und eine Grundvoraussetzung für Wohlstand ist. Dass wir die internationale Konkurrenz nicht zu scheuen brauchen! Dass wir ein Land der Chancen sind, und zwar für exzellente Köpfe aus dem In- und Ausland. Lösen wir also den SVP-Ecopop-Gewerkschafts-Bremsklotz und legen endlich wieder den liberalen Vorwärtsgang ein! Vorschläge zur Ölung des Getriebes nehme ich gern entgegen.

Nicola Forster ist Gründer und Präsident des Think Tanks foraus – Forum Aussenpolitik. Als Stipendiat des Mercator-Kollegs arbeitet er derzeit in diversen Think Tanks rund um die Welt. Seine Lektüreempfehlung: Mark Young: Rational Games (Prager Frederick, 2001).