

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 24 (1946)

**Heft:** 4

**Artikel:** Vom Sinn des Altwerdens

**Autor:** Göttisheim, Rosa

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722533>

### **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:** 31.01.2026

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

## Vom Sinn des Altwerdens

Aus einem Vortrag von Rosa Göttisheim, Basel,  
am III. schweizerischen Frauenkongress in Zürich.

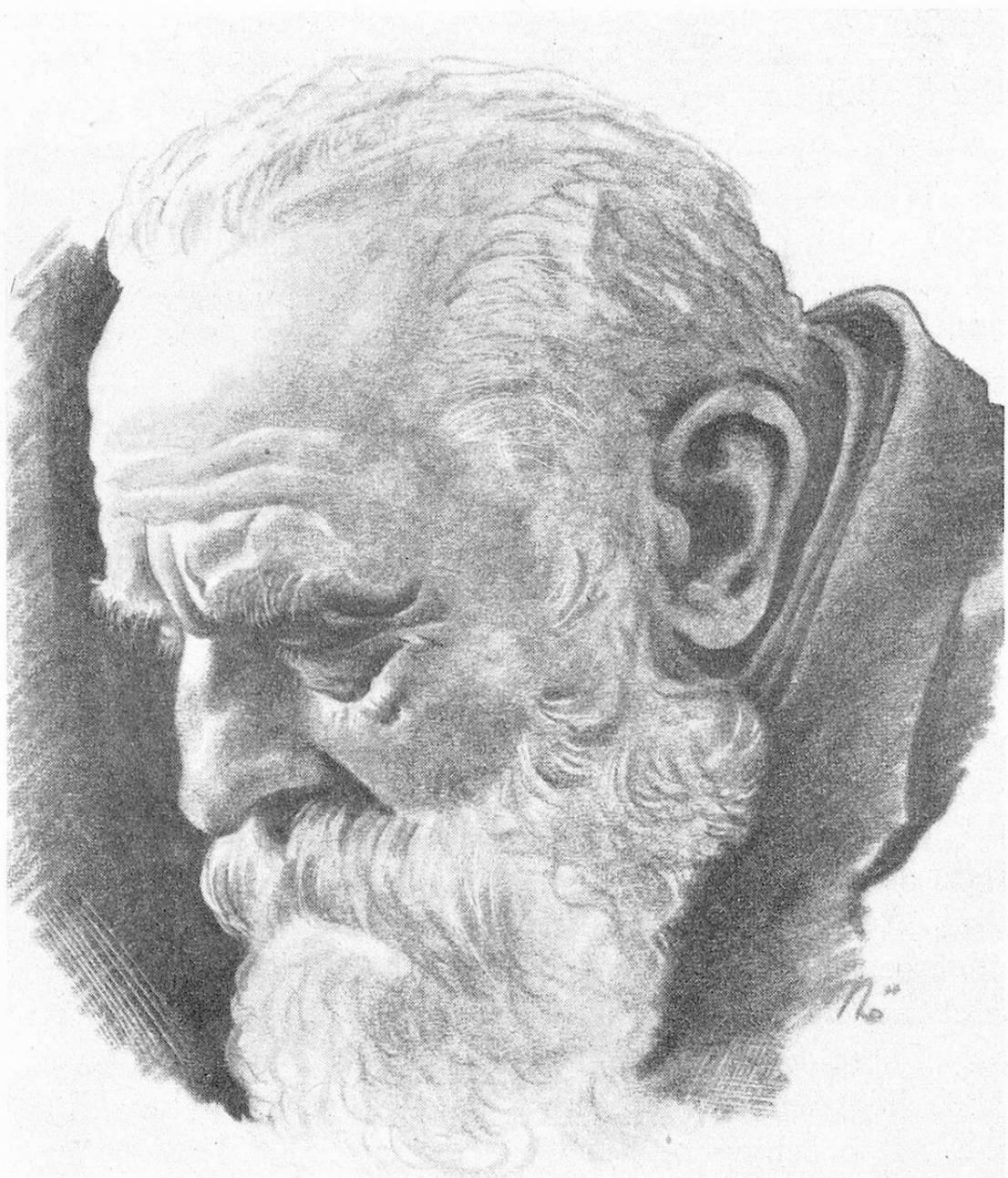
Das Altwerden sei eine Kunst, wird oft behauptet. Jedenfalls ist es eine Aufgabe, wenn wir darin einen Sinn erkennen wollen. Wenige Glückliche gehen durch die Jahre und merken kaum, dass diese zu zählen anfangen, fühlen sich nicht alt und sind es auch irgendwie nicht. Ihnen kann es geschehen, dass sie eines Tages in der Zeitung lesen: Greisin von 70 Jahren tödlich verunglückt — und plötzlich daran erinnert werden, dass sie selbst schon die 70 überschritten, aber nie daran gedacht haben, dass man sie als „Greisin“ bezeichnen könnte. Sie stutzen, betrachten einen Augenblick ihr Leben, gehen dann aber tapfer und lächelnd ihren Weg weiter. Aber sie nehmen doch in ihrem Tiefsten ein neues Wissen mit. Das sind die Glücklichen.

Die meisten Frauen leiden weniger am Altwerden als am Aelterwerden. Das beginnt meist schon in den vierziger Jahren. Wir wissen, wie die frauliche Natur sich oft geradezu auflehnt und kämpft um ihr Recht auf Lebenserfüllung, und wie tiefe Niedergeschlagenheit, aus plötzlich auftretenden Minderwertigkeitsgefühlen erwachsen, das Ende dieser Kämpfe kennzeichnet. Das Ende? — nein! Jetzt heisst es, bewusst neu aufbauen, sich durchringen zum entschlossenen „Ja“ zum Altwerden. Gelingt dieses Ja, so merken wir bald, wie neue Ziele sich auftun, wie etwas von uns abfällt, das uns frei macht für viel anderes. Es ist als ob wir in eine dünnere Luft hinauf kämen, auf eine Höhe mit weitem Blick. Wer das erleben darf, findet seinen Weg durch die ihm noch beschiedenen Jahre so, dass sein Altwerden ihm seelisch nichts antun kann. Er wird nicht krampfhaft sich bemühen, alle Spuren seines Alterns ängstlich zu verwischen, um jugendlich zu wirken. Er wird sich

auch nicht verletzt fühlen, wenn er von jüngern Leuten als „ältere Dame“ behandelt wird. Er wird lernen, Verzicht zu leisten ohne Bitterkeit, denn — das wissen wir Alten alle: ohne Verzicht geht das Altwerden nicht ab.

Wie schmerzlich berührt viele das Schwinden unserer äussern Reize: der Verlust der Haare und Zähne, das Abnehmen der Seh- und Hörkraft, das Faltigwerden der Haut, die Veränderung der Gestalt. Und doch — wie viel besser sind wir dran als unsere Mütter und Grossmütter: sie waren mit 50 Jahren wirklich dem Aussehen nach alte Frauen. Sie kannten nicht die Körperpflege von heute; sie wussten nichts von stählendem Sport, der unsern Körper geschmeidig erhält bis über die 70 hinaus. Und wie hilft uns Heutigen die Mode zum Hinausschieben des Altwerdens! Trotzdem . . . die Jahre hinterlassen ihre Spuren auch bei uns. Aber nachtrauern dürfen wir dem Verlorenen nicht, nein, annehmen müssen wir die Tatsache als natürlichen Vorgang. So wie wir den Blätterfall im Herbst hinnehmen als naturnotwendig. Nur um *ein es* sollen wir besorgt sein: dass je mehr die äussere Schönheit abnimmt, die innere wächst. Sie gibt dem alten Menschen neuen Reiz. Wie viel schöne, edle Altfrauengesichter sind uns schon auf unserem Lebensweg begegnet!

Am schwersten ist es wohl, das Abnehmen der Kräfte und damit das Zurückgehen der Leistungsfähigkeit hinzunehmen. Beim Gesunden kommt das allmählich — er merkt staunend, dass er dies und das nicht mehr kann oder nur mit verdoppeltem Zeitaufwand; dass auch der Einsatz des Willens wenig hilft, ja oft schadet. Das ist viel schwerer hinzunehmen als der Verzicht auf das jugendliche Äussere. Denn etwas leisten dürfen und können, das war doch das Beglückende in unserem Leben. Als Frau und Mutter in der Familie seine ganze Kraft einsetzen, in seinem Beruf sein Bestes geben, das gab Befriedigung, Freudigkeit und Sicherheit. Und nun kommt unmerklich eine gewisse Müdigkeit, die wir mit aller Energie zu meistern ver-



C. Böckli, Greisenkopf

suchen, nur um feststellen zu müssen, dass sie nach einem Effort grösser geworden ist. Wir spüren, dass sich unser Tempo verlangsamt, das Arbeits- und das Marschtempo. Das Denken, das Reagieren auf etwas bleibt wohl gleich scharf, aber verliert seine Raschheit. Wir begreifen, dass wir beim Abbau angelangt sind und uns aufs Altenteil zurückziehen müssen. Wohl denen, die es früh genug merken! Es gibt Menschen, die meinen, durchhalten zu müssen, bis ihre letzten Kräfte ausgegeben sind, die sich für unentbehrlich halten und nichts abgeben können. Sie stehen vielleicht Jünger im Weg ohne es zu erfassen, und bringen sich dadurch um viel Dankbarkeit, jedenfalls um das köstliche Gut des geruhsamen Alterns.

Viele müssen den Abbau ihrer Kraft ganz plötzlich erleben: eine Krankheit, ein Zusammenbruch reisst sie aus ihrem gewohnten Dasein, zerstört ihre bisherige Lebensweise auf einen Schlag, nimmt ihnen scheinbar ihre Existenzberechtigung. Was nun? Sie müssen dazu kommen, auch da ja zu sagen und aus dem, was ihnen bleibt, das Beste zu machen. Dieses Ja rettet uns vor Verbitterung, hilft uns, jeden Verzicht, den uns das Altern auferlegt, tapfer hinzunehmen, auch wenn wir ärmer werden dadurch. Ärmer? Ist das tatsächlich so? Für viele Menschen leider gewiss; für die, welche aus irgendeinem Grund den Reichtum nicht zu heben vermögen, der im Altwerden verborgen steckt.

Da liegt einmal ein Schatz, den wir meist bis ins biblische Alter schmerzlich entbehren müssen: Das Zeithaben. Für viele von uns — leider nicht für alle — hat das Hasten und Rennen aufgehört. So manches, das wir früher mussten oder wenigstens zu müssen glaubten, liegt hinter uns. Wir können lächelnd darauf zurückschauen, uns freuen an dem Geleisteten, etwa auch den Kopf schütteln über all unsere Geschäftigkeit. Was alles haben wir doch für wichtig gehalten, uns dafür ereifert, begeistert, erhitzt! Wie viel haben wir tragisch genommen in unserem

und im Leben anderer, haben Zeit und Kraft eingesetzt, um es zu ändern! Heute wissen wir, warum es verschwendete Kraft und Zeit hat sein müssen.

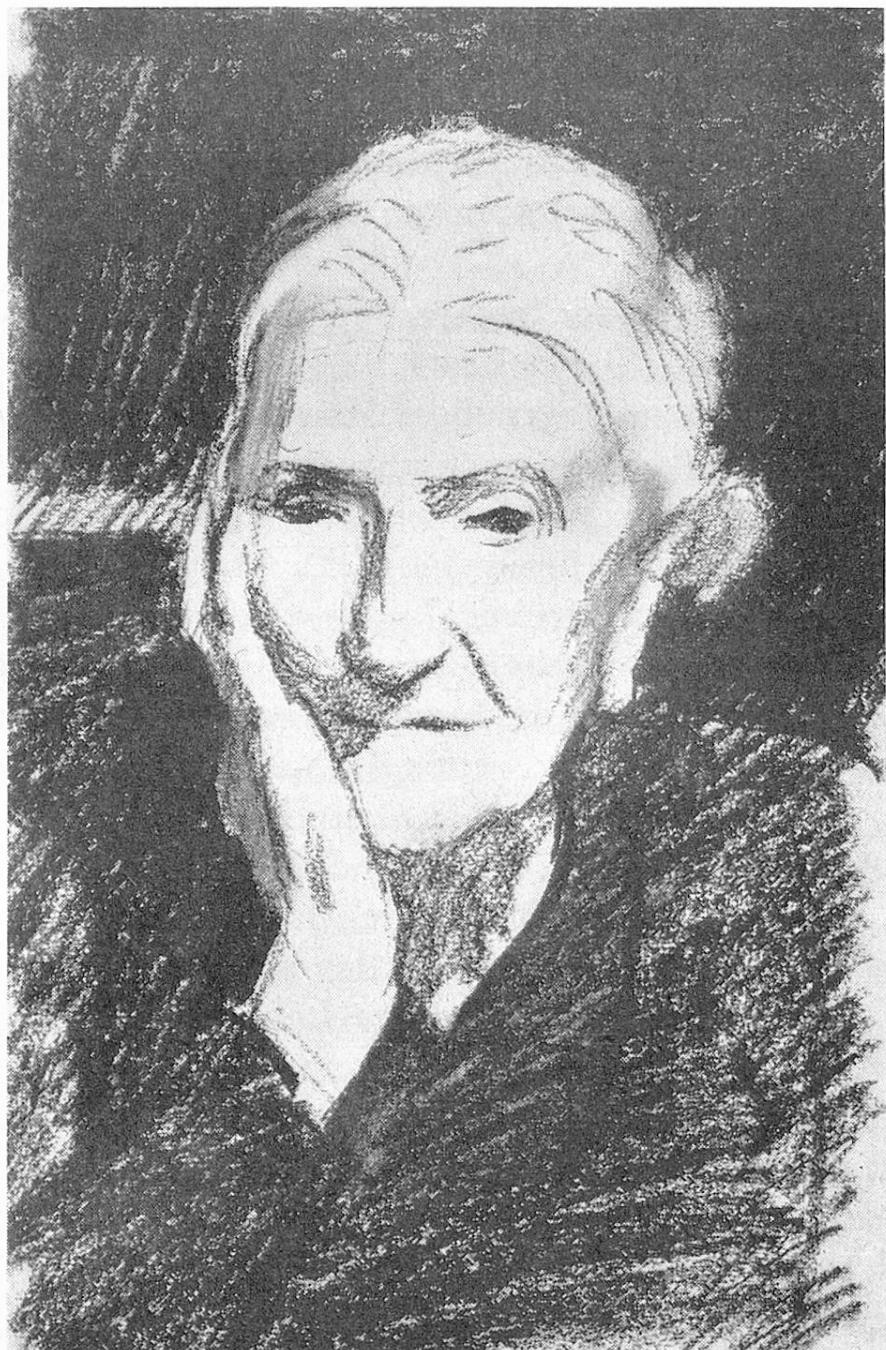
Nun haben wir Zeit für uns und unsere kleinen Geschäfte, für uns ganz persönlich. Da gibt es sich ganz von selbst, dass wir zurückschauen auf unser eigenes Leben und unsren Erinnerungen nachgehen. Wir erleben nochmals die Kinderzeit mit Eltern und Geschwistern, die Stürme des jugendlichen Herzens, die Begegnung mit eindrucksvollen Menschen. Bild reiht sich an Bild in verklärtem Licht. Darunter auch solche, die sich nicht verklären lassen, weil sie uns mit mahnenden, ja vorwurfsvollen Augen ansehen. Da heisst es nun: Gerade i h n e n nicht ausweichen, sondern ihnen standhalten, sich nichts mehr vormachen, wie man es früher etwa getan. Am Ende unseres Lebens sollen wir Kraft und Mut finden, uns so zu sehen, wie wir tatsächlich gewesen sind; sollen ehrlich zu unsren Fehlern und Sünden stehen und sie in Demut vor uns und vor Gott bekennen. Nur so wird dieses sich Ergehen in Erinnerungen mehr als ein schöner Spaziergang, dient uns zur Erkenntnis unserer selbst, zur Läuterung. Im Rückblick auf unser Leben geht uns erst so recht auf, durch welche gütige, gnädige Vaterhand wir geleitet worden sind, auch wenn wir gemeint hatten, selbst unser Schicksal zu schmieden, und „In wie viel Not hat nicht der gnädige Gott über dir Flügel gebreitet“. Tiefe Dankbarkeit erfüllt uns und tiefe Demut. Ja, Zeit haben, um in sich hineinzuschauen, das ist ein Segen des Alters. Warum erkennen ihn so viele nicht? Nützen wir die Tage, die uns noch gegeben sind!

Wir haben aber jetzt nicht nur Zeit für uns selbst, nein, auch vermehrte Zeit für die andern. Zwar verengert sich der Kreis unserer Altersgenossen mehr und mehr; eines nach dem andern unserer Lieben geht uns voran aus diesem Leben in ein anderes. Es droht einsam um uns zu werden. Vielleicht weniger um die verheiratete Frau, welche

Kinder und Enkel um sich hat, deren Leben sie teilt, wenn auch oft nur aus der Ferne; sie weiss sich aber immer noch zugehörig zu einem Familienkreis. Anders die Unverheiratete. Sie musste von jeher und muss im Alter wieder ganz besonders sich einen Kreis schaffen, in dem sie heimisch ist, dem sie geben kann aus der Fülle ihres Herzens und von dem sie empfängt, was ihr einsames Leben reich macht. Wir alle müssen im Altwerden die Bande, die uns mit den noch lebenden Freunden und Verwandten verbinden, womöglich enger knüpfen. Wir müssen sie alle spüren lassen, wie lieb wir sie haben und wie nötig sie uns sind. Dazu ist das Briefschreiben ein ausgezeichnetes Mittel. Wie manche einsame Stunde wird durch den Gedankenaustausch mit einem vertrauten Menschen zur Freude!

Einsam wird es auch für alle die nicht, welche innerlich jung geblieben sind, denn sie verlieren auch im Alter den Kontakt mit den Generationen unten an ihnen nicht. Sehr oft muss er aber von ihnen aus erhalten werden, nicht fordernd, nur durch Anteilnahme, immer waches Interesse an allen Anliegen der Jungen. Man muss warten können, aber immer bereit sein. Wie wertvoll und wichtig ist es für das nachfolgende Geschlecht, bei den Alten Wissenswertes über das Leben, seine Werte und Unwerte zu erfahren, über Wesentliches und Unwesentliches, über Tradition und Sitte. Wie mancher Rat erteilt ein alter Mund ohne es zu wissen; wie oft wird eine alte Frau einem jungen Menschen Halt und Stütze nur durch ihre teilnehmende, glaubende Liebe. Denn die Kraft der Liebe geht zum Glück dem alternden Menschen nicht verloren. Denken wir nur an die Grossmütter: wie können sie doch aufblühen in der Liebe zu den Kindern ihrer Kinder! Wenn es eine kluge, gesunde Liebe ist, so wird sie zum Segen für die Enkel und ihre Eltern, und die Grossmutter wird bis an ihr Ende den schönsten Zusammenklang mit der Jugend erleben dürfen.

Für die andern da sein dürfen, für sie Zeit haben, ihre



R. Moser, Greisin

Anliegen und Nöte verstehen und, wenn nötig, ins rechte Licht setzen dürfen, das ist ein grosser Reichtum des Alters. Wer aus irgendeinem Grunde daran vorübergehen muss, entbehrt viel. Für ihn besteht die Gefahr, dass er sich selbst zum Mittelpunkt wird. Seine grössern und klei-

nern Leiden, sein Einsamsein, sein Verzichtenmüssen auf allerlei früher Selbstverständliches, gewinnt über grosse Bedeutung, bedrückt und verbittert. Er wird sich und andern zur Last, und diese müssen viel Geduld und Liebe besitzen, um solch schwierigen Alten treu zur Seite zu bleiben.

Ein anderer grosser Schatz, den wir aus dem Altwerden gewinnen, ist die *Gelassenheit*, Ueberlegenheit den Dingen des Lebens gegenüber. Man verwechsle das nicht mit Gleichgültigkeit. Solange unsere geistigen Fähigkeiten es uns ermöglichen, werden wir voll Teilnahme alles verfolgen, was um uns herum vorgeht, aber wir werden es anders beurteilen als früher: leidenschaftsloser, nicht mehr nur von uns aus gesehen oder auf uns bezogen, unabhängiger und dadurch doch wohl gerechter. Man sagt oft, das Alter mache weiser, reifer. Gebe Gott, dass es so sein möchte! Jedenfalls weitet es den Blick, denn mehr und mehr zeigt es uns Ereignisse und Menschen in anderem Licht. Wir sind unsren Mitmenschen gegenüber milder geworden, haben das Kritisieren, das uns einst so nahe lag, aufgegeben. Denn unser langes Leben hat uns unsere eigenen Grenzen erkennen lassen und uns gezeigt, dass wir auch die des andern müssen gelten lassen. Wir haben erkannt, dass wir den andern aus *seinem* Wesen heraus erfassen und verstehen lernen müssen. Wie ganz anders gestaltet sich das Zusammenleben mit andern, wenn wir zu dieser Einsicht gekommen sind und sie anwenden! Wir werden das Vertrauen unserer Mitmenschen ganz anders erfahren dürfen, wenn wir ihnen so begegnen können: nicht weichlich, nur weicher als früher; nicht fordernd, nur verstehend; nicht überlegen, nur gütig.

Und wie wir uns den Menschen gegenüber anders einstellen, so auch den Ereignissen gegenüber. Wir sehen sie in grösseren Zusammenhängen, bewerten sie nicht mehr aus dem ersten Eindruck heraus, sondern suchen Abklärung oder warten ab, welche Entwicklung sie nehmen.

Denn das ist auch eine köstliche Frucht des Alters, dass man das Warten lernt. Wie viel in unserem Leben wäre leichter oder gar anders geworden, wenn wir diese Kunst frühe gelernt hätten, aber eben — dazu braucht es meist die Geduld und die Ruhe des Alters. Jetzt erst begreift man so recht, was ein Wort, zu früh gesprochen, ein Eingreifen, zu früh vorgenommen, ein Begehr, zu früh gestillt, verderben können. Jetzt lernt man warten, bis der richtige Augenblick gekommen scheint zum Reden oder Handeln. Wer dieses Wartenkönnen früh lernt — besonders wichtig für Eheleute unter sich und für Eltern den Kindern gegenüber — hat viel voraus. Zum Glück gibt es ja immer wieder Menschen, die schon früh eine erstaunliche Reife besitzen; sie ist also nicht ein Privileg des Alters, doch darf man sie dort am ehesten voraussetzen. Leider ist aber auch die Torheit des Alters nichts Seltenes, bei Männern und Frauen. Sie berührt uns stets als etwas Unnatürliches, das befremdet und abstößt, im Grunde aber als etwas tief Schmerzliches. Diese Menschen bilden eine Gruppe derer, welche die Schätze, die im Altwerden verborgen liegen, nicht zu heben vermochten.

Aber da ist noch eine andere Gruppe, eine viel zahlreichere, welche dieses schöne, bereichernde Altwerden nicht erleben darf, und zwar nicht durch eigene Schuld: das sind alle die, welche bis in ihre letzten Jahre hinein im Kampf um ihre Existenz stehen, die im hohen Alter noch ihren Lebensunterhalt selbst suchen müssen oder von Kindern und Behörden abhängig sind. Und alle die, welche in unablässiger Sorge für Mann, Kinder und Enkel keine Zeit für sich selber finden können. Sie sind oft zu müde, von Sorgen allzu beschwert, als dass sie noch die Kraft fänden, dem Sinn des Altwerdens nachzudenken. Sie sehnen sich schliesslich nur nach Ruhe und Frieden und nach der grossen Stille, die sie am Ende des Lebens erwarten. Und doch, auch in dieser grossen Gruppe gibt es Glückliche — und es wird ihrer immer mehr geben, je mehr

wir durch Altersfürsorge ihre Lasten erleichtern können —, die den Weg zum gesegneten Altwerden finden.

Wie gelangen wir denn darauf? Wohl am ehesten im Bemüh'n, über sich selbst hinaus zu wachsen. Das beginnt mit der Einsicht, wie gar wenig man aus sich selbst ist und kann. Daraus entsteht Dankbarkeit und Demut; Dankbarkeit für all das, was in unserem Leben zum Guten hat ausschlagen und führen dürfen, für all das, was uns jeder Tag an Güte und Gnade gewährt hat; Demut, die uns alles als Geschenk sehen lässt und nichts als Verdienst, das wir uns selbst zurechnen dürften. Sind wir so weit gekommen in unserer Erkenntnis, so geht uns auch der letzte Sinn unseres Lebens auf, ausgedrückt durch die Worte: „Näher, mein Gott, zu Dir.“ Immer bewusster leben wir aus seiner Kraft, aus seiner Gnade, aus seiner Vergebung heraus. Es ist so viel von uns abgefallen, so viel kommt nicht mehr an uns heran, was uns früher vielleicht daran hinderte, so innig uns mit Gott zu verbinden. Jetzt, in der Ruhe und Zurückgezogenheit des Alters, dürfen wir über uns selber hinaus und in Gott hineinwachsen. Welche Hilfe wird das für jeden Tag, welche Zuversicht gibt es uns angesichts von Leiden und Tod, die heute oder morgen vor uns stehen können und uns stark finden sollten. „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“, bittet der Psalmensänger. Auch unsere Bitte wird das sein müssen. Wir hoffen auf die Hilfe, die uns zugesagt ist, und zählen auf die Vollendung, der wir entgegengehen dürfen. Denn hier, in diesem Leben, wird sie Keinem von uns zuteil, so gern wir auch an einem Totenbett von einem „vollendeten Leben“ reden. Auf diese Vollendung hin leben und in der Hoffnung auf sie sterben dürfen, das ist wohl der tiefste Sinn unseres Altwerdens. Möchte es uns geschenkt sein, ihn früh zu erfassen!