

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

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 35 (1957)

Heft: 4

Artikel: Vorsorge für die alten Tage

Autor: Steiger-Lenggenhager, Marie

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723624>

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: 24.02.2026

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

L. Vischer, Basel, über «Der alte Mensch, seine Eigenart und seine Probleme». Die Vorträge mit den Diskussionsbeiträgen sind jetzt im Druck erschienen als Broschüre unter dem Titel «Sinnvolles Alter». Preis Fr. 3.50. Zu beziehen beim Sekretariat des Schweiz. Verbandes für Innere Mission, Sihlstrasse 33, Zürich 1. Es ist sehr zu begrüssen, dass sich die Kirchen eingehend mit dem Altersproblem befassen. Einen überaus wertvollen Beitrag von katholischer Seite fanden wir im Heft 3, Jahrgang 6, 1955, der Zeitschrift «Lebendige Seelsorge», Freiburg i. Br.

Vorsorge für die alten Tage

Wie oft bekommt man zu hören, und zwar von solchen, die es wissen müssen, dass das schlimmste Uebel des Alters die Vereinsamung sei, und zwar in allen Verhältnissen. Ob nun eines nach gutem alten Brauch seine alten Tage in der eigenen Familie zu bringe, bei Kindern und Kindeskindern, so steht es doch irgendwie ausserhalb dieses Kreises, gehört einer andern Generation an, nicht der, die «am Ruder» ist, und fühlt sich deshalb aus der Reihe gestellt, überlebt. Die alten Eltern, der Grossvater, die Grossmutter können mithalten im Haushalt, gewiss, das geht in einem zu; sie stören nicht sehr den Gang des Haushaltes, aber das Interesse gilt den Gegenwärtigen und den Jüngsten; um sie handelt es sich, dreht sich das Gespräch, die Alten stehen abseits.

Oder führen sie eigene Wirtschaft, dann erst recht, dann sitzt die alte Frau — Männer werden ja selten allein wohnen — einsam bei ihrer Mahlzeit, es lohnt sich ihr kaum, den Tisch «drinnen» zu decken; so isst sie der Bequemlichkeit halber grad in der Küche, das ist am einfachsten. Und schon sinkt sie ein wenig ab, denn auch eine richtige Mahlzeit zu kochen, wo sie doch so wenig isst, ist nicht der Mühe wert. Weiss Gott, nun ist sie immer noch in ihrem Morgenrock, mit dem sowieso kein Staat zu machen ist, aber — es kommt ja doch niemand zu ihr, warum da Umstände machen und sich noch umkleiden.

Ja eben, seht ihr, so sinkt ein Alleinstehendes im Alter leicht ab, leichter noch der Mann als die Frau, aber auch sie vernachlässigt sich und oft auch ihr Heim; sie wird zur unschönen und vielleicht sogar komischen Figur, zum «Tschumpel». Sie sollte sich aber pfle-

gen, zu sich selber sehen, sollte sich im buchstäblichen Sinn «ansehnlich» erhalten, ordentlich, ja nett aussehen — denn es gibt auch eine Nettigkeit und Anmut des Alters — sollte in dieser Hinsicht Vorsorge treffen für noch spätere Tage, nicht sich gehen lassen und vernachlässigen.

Gewiss, Vorsorge hat man wohl getroffen: man hat *gespart* sein Leben lang und hat ein ordentliches Stück Geld erhauset, damit man in den alten Tagen davon zehren könne und nicht den Kindern zur Last oder der Fürsorge anheim falle. Daran denken wohl die meisten Leute, denken aber nicht, dass der Vorsorge für das Alter damit noch nicht Genüge getan ist. Es gilt noch anderes zu beachten. Wir wollen hier nur einige erwähnen.

Wie steht es zum Beispiel mit der Gesundheitspflege? Ist es Vorsorge, wenn man gedankenlos drauflos sündigt mit übermässigem Alkohol-, Tabak-, Tee- und Kaffegenuss? Wenn man sich körperliche Leistungen zumutet, die über die Kräfte gehen, Dinge isst, die einem der Arzt ausdrücklich verboten hat? Das heisst Raubbau treiben an seinem Körper, an seiner Gesundheit, Raubbau, der sich dann oft genug im Alter rächt. Dass eine mässige und geordnete Lebensweise, regelmässige, gut zusammengestellte Mahlzeiten, vernünftiges Genussleben usw. einem bösen Alter vorbeugt, braucht nicht gesagt zu werden.

Aber auch damit noch nicht genug. Was helfen Geldmittel, was hilft eine gute Gesundheit, wenn einem die «Menschen» fehlen, mit denen man sich noch freuen möchte, wenn man zusehen muss, wie eins ums andere unserer Lieben und Vertrauten ins Grab sinkt und man selber immer einsamer wird? Allein zu geniessen hat keinen Reiz; nicht umsonst heisst es, geteilte Freud sei doppelte Freud, geteiltes Leid halbes Leid. Denn noch einmal müssen wir sagen: das schlimmste Uebel des Alters ist das Alleinsein. Dem müssen wir beizeiten entgegenwirken, müssen sorgen, dass wir nicht allein bleiben.

Wie das? Viele Alte bleiben darum allein, weil sie langweilig geworden sind. Sie interessieren sich nicht mehr für die Welt, für diese «böse Welt» von heute, die sie nicht mehr verstehen und an der sie keinen Anteil mehr haben. Nein, sie machen nicht mehr mit. So kann man auch nicht mehr viel mit ihnen sprechen, immer kommen sie wieder auf sich selbst zurück; sie sind sich Mittelpunkt ihres eigenen Interesses geworden. Was man ihnen von aussen er-

zählt, berührt sie nicht. Man sollte aber sein Interesse wachhalten auch für die veränderte Welt, auch für andere Menschen, auch für all das Neue, das hereinbricht (und das nicht durchs Band weg zu verurteilen ist), damit man nicht veraltet, nicht stumpf und ungeniessbar wird, muss mitgehen, nicht verbittert zurückbleiben. Auch das ist Vorsorge für das Alter.

Und noch etwas. Gerade *weil* es Schicksal vieler Alten ist — je älter sie werden, desto mehr — ihre Freunde und Verwandten zu überleben und darum zu vereinsamen, gilt es beizeiten nach Ersatz, nach neuen Freunden Ausschau zu halten. Freilich, wer den landläufigen Spruch nachbetet, dass man im Alter keine Freundschaften mehr schliesse, der wird mehr und mehr allein bleiben; wer sich aber bemüht, neuen Menschen sich anzuschliessen — Gelegenheit dazu findet sich immer, wenn man sie ergreift — auch andern Menschen noch etwas zu sein, der wird sich belohnt sehen dadurch, dass er sich auch in späten Tagen noch freuen darf eines erwünschten freundschaftlichen Umgangs. Denn wir sollten bedenken, dass nicht nur wir selber, sondern dass ungezählte andere Betagte im gleichen Falle sind wie wir. Man frage unter alten Leuten herum, wo immer man will, immer wird einem die Klage über die Vereinsamung entgegentönen, überall derselbe Wunsch laut werden, nicht nach Lustbarkeit, wie sie der Jugend zukommt, aber nach einer bescheidenen freundschaftlichen Geselligkeit. Wie mancher Mensch leidet geradezu an seinen Hemmungen, an seiner Unge-selligkeit, an dem vermeintlichen Ausgestossensein, seiner Absondernng. Man muss den Weg suchen zu solchen Menschen, Mann oder Frau. Sie werden, wenn einmal das Eis gebrochen ist, dankbar mit-halten, und es können so, wenn auch in dieser Sache vorgesorgt wird, noch recht schöne und genussreiche Altersfreundschaften entstehen.

Das alles und vieles andere ist Vorsorge für das Alter und kann dazu beitragen, «die Tage, die uns nicht gefallen», nicht nur erträglich, sondern noch sehr freundlich zu gestalten, so dass der Weg, der nun freilich unaufhaltsam «nidsi» geht, noch von einer lieblichen Abendsonne beleuchtet und erwärmt wird.

Marie Steiger-Lenggenhager