

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

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 36 (1958)

Heft: 3

Artikel: Vom Altersgewissen

Autor: A.L.V.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722932>

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>

Vom Altersgewissen

«Die Kunst des Altseins läuft darauf hinaus, dass man dies Geschenk bis ans Ende geziemend, im Bewusstsein der eigenen Verantwortlichkeit verwalte.» Diese Worte stammen von dem Dichter Rudolf Alexander Schroeder, der kürzlich in sein neuntes Lebensjahrzehnt eingetreten ist und der sich bis heute einer befriedigenden Gesundheit erfreut, die es ihm erlaubt, noch tätig zu sein und seine Mitmenschen mit dichterischen Darbietungen zu erfreuen. Wenn nämlich ein Dichter etwas über das Alter aussagt, ist es immer notwendig zu wissen, auf welcher Stufe des Alters er sich selbst befindet. Nur wenn wir darüber im klaren sind, erfahren wir, an welche Gruppe der Betagten er sich wendet und für welche seine Worte Gültigkeit haben. Die Worte Schroeders sind also an solche Betagte gerichtet, die sich einer erträglichen Gesundheit erfreuen und auch noch leistungsfähig sind.

Er bezeichnet das Alter als ein Geschenk, für welches man verantwortlich ist und das man geziemend zu verwalten habe. Gewiss trägt der Mensch für sein ganzes Leben eine Verantwortung. Man hat auch schon gesagt, das Leben sei eine Leihgabe, die jedem einzelnen Menschen einmalig angeboten werde. Das Leben ist ein Angebot, das nie wiederkehrt. Auch ist das Angebot in seiner Einmaligkeit befristet. «Einmal» heisst: exklusiv diesmal! Einmal und kein zweites Mal! Einmal und nie wieder! Wenn das so rücksichtslos ausgesprochen wird, wirkt es erschütternd, zugleich aber anspornend. Viele Betagte nehmen gern an, sie seien jetzt in einen Lebensbereich der Ruhe und eines behaglichen Rückblicks eingetreten, sie hätten jetzt ihr Schäfchen aufs Trockene gebracht und nun gelte nichts anderes als den Feierabend zu geniessen. Gewiss gibt es viele Alte, die nach einem Leben harter und verantwortungsvoller Arbeit körperlich und auch seelisch abgenützt sind und sich nach Ruhe sehnen. Niemand möchte ihnen diese wohlverdiente Ruhe nicht gönnen. Nun erreichen aber viele Menschen ein langes Leben — und ihre Zahl wächst von Jahr zu Jahr —, die nicht nur gesund, sondern auch mehr oder weniger leistungsfähig bleiben. Von diesen waren es wohl nur wenige, die überhaupt je über ihr Leben nachdachten, sie suchten nie zu einer inneren Besinnung zu kommen, sie liessen sich vom Leben weitertragen, und wenn

sie dann ins Alter kamen, sich gleichsam von ihm mitschleifen. Für sie wird das Alter zu einer grossen Oede, sie sind unbefriedigt, unglücklich, unzufrieden. Sie hadern mit dem Schicksal oder ergeben sich resigniert darein. Das Alter wird ihnen zur Last, die Freizeit zum Unsegen. So kann das Altersproblem zum Freizeitproblem werden. Dass es sich um ein Problem handelt, beweist schon die Tatsache, dass die Freizeit heute in vielen Büchern und in der Tagespresse erörtert wird. Nun werden menschliche Lebensumstände erst dann zu einem Problem, wenn ihnen die natürliche Grundlage entzogen ist. Es werden den Betagten Ratschläge erteilt, wie sie die Freizeit gestalten sollen, welche Beschäftigungsarten sich für sie am besten eignen, mit welchen Hobbies und Steckenpferden die Zeit ausgefüllt werden kann. An der guten Absicht dieser Ratschläge soll in keiner Weise gezweifelt werden. Irgendwie möchte man diesen Betagten helfen, man möchte ihnen Hinweise geben, wie sie ihr Altsein am besten verwalten und es sinnvoll erleben. Nun ist das nicht so einfach, wenn man sich auf das Alter in keiner Weise vorbereitet und sich mit dieser Lebensphase niemals auseinandergesetzt hat. So hat man es schwer, sich zurechtzufinden und man verfällt der Leere und der Langeweile. Wenn keine Aufgaben mehr an den Menschen herantreten und geistige Interessen fehlen, so verengert sich der Gesichtskreis und die Gefahr droht, dass man sich ausschliesslich mit seinem Ich beschäftigt. Wenn man in die Jahre kommt, so bietet der eigene Körper reichlich Gelegenheit und Anlass, um sich mit ihm zu beschäftigen. Es gibt eben kein Alter ohne irgendwelche Gebrechen, die auf organischen Veränderungen und funktionellen Störungen beruhen. Man sieht und hört nicht mehr wie früher, beim Treppensteigen spürt man, dass man «ein Herz» hat, die Beine beginnen ihren Dienst zu versagen, da und dort zuckt es schmerhaft in den Gliedern. Wer acht gibt auf solche Wahrnehmungen, bei dem stellen sie sich immer vermehrt ein. Man lässt sich zu übertriebener Selbstbeobachtung leiten und öffnet damit hypochondrischen Befürchtungen Tür und Tor. Und dann sucht man sich dieses körperlichen Versagens zu entäussern, man macht sich Luft, indem man sie seiner Umgebung mitteilt und das nicht nur einmal, sondern immer wieder. Erweckt man anfangs das Mitleid der Umgebung, so erreicht die ständige Wiederholung Abstumpfung und schliesslich Widerwillen. Man wird der Umgebung zur Last und zur Bürde.

Zur Gesundheit in allen Lebensaltern gehört auch ein Gesundheitswille; man kann auch von einem Gesundheitsgewissen sprechen. Was ist darunter zu verstehen? Jeder Mensch hat den inneren Auftrag oder er steht unter dem kategorischen Imperativ, über Störungen des Wohlbefindens, soweit es in seinen Kräften steht, «zur Tagesordnung» überzugehen. Es gibt Menschen, die vermögen das aus eigener Anlage, andern wurde es durch die Erziehung beigebracht. Wenn dieses Gesundheitsgewissen nicht vorhanden oder defekt geworden ist, kommt es schon bei jüngeren Jahrgängen zu krankhaften Reaktionen, die hysterischer oder hypochondrischer Natur sein können. Je älter ein Mensch wird, um so grösser sind die Aufgaben, die an das Gesundheitsgewissen gestellt werden. Wir sprechen jetzt von einem Altersgewissen. Die Weckung und Stärkung des Altersgewissens darf nie etwas rein Negatives sein. Es gelingt uns nur, wenn wir das Leben, auch wenn wir alt sind, als eine Aufgabe betrachten. Wir müssen unserem Dasein eine positive Richtung geben, es gilt, unter dem Gefühl der Dringlichkeit die uns noch geschenkte, aber beschränkte Zeit als eine noch einmal dargebotene Gelegenheit zu ergreifen und zu nützen. Gelegenheit zu was? Zu grossen Taten reicht es nicht mehr. Niemand erwartet solche von den Betagten. Aber immer zu jeder Zeit und auf irgendeine Weise können wir noch für andere da sein. Für irgendeine gute Tat, für ein ermunterndes Wort, für einen kleinen Ausdruck der Dankbarkeit, eine tröstende Bemerkung fehlt es nie, an Gelegenheit ist es nie zu spät. Damit geben wir unserem Leben einen Inhalt und wir vergessen unsere eigenen Nöte.

Ein weiser alter Mann, der uns kürzlich ein wertvolles Büchlein geschenkt hat (Eduard Keller: Spiegel des Alters, Aehren-Verlag, Affoltern a. A.), schreibt aus seiner reichen Erfahrung heraus:

«Von einem grossen Geheimnis werden wir in unserem letzten Lebensabschnitt spürbar begleitet: vom Geheimnis der Kraft. Dies verbietet uns, die Hände träge in den Schoss zu legen, auch wenn wir die eigentliche Lebensarbeit abgeschlossen haben, mit andern Worten, wenn wir unseren Ruhegehalt beziehen. Immer wieder müssen wir bereit sein, Gottes Aufträge entgegenzunehmen. Erst wenn er keinen einzigen mehr für uns weiß, dann nimmt er uns hinweg. Wer die Menschen liebt, hat stets Gelegenheit, Barmherzigkeit zu üben. Und die Kraft wird uns geschenkt ... Wenn wir eines Tages festgestellt haben, dass sich unsere Freude am

Kleinen entzündet, dann machen wir vielleicht die Entdeckung, dass unser letztes Lebensstadium wesentlich gewinnt, wenn wir unsren lieben Nebenmenschen etwas mehr und öfters mit Freundlichkeiten bedenken. Ein aufmunterndes Wort, ein herzlich gemeintes «Danke» vermag eine kühle Atmosphäre aufzuheitern. Es braucht ja so wenig. Die Wirkung kommt jedoch weniger vom Worte selbst als von der Ausstrahlung der Güte deines Herzens.»

A. L. V.

La maison de vacances des vieux va ouvrir ses portes

Grâce à la Commune libre de Plainpalais, à son «maire» Harry-Marc, à tous ceux qui l'ont soutenue, les personnes âgées de notre ville, qui ne disposent que de maigres revenus, pourront passer de belles vacances, dans un site agréable, aux portes de Genève.

En effet, le spacieux «Paradou», situé à la sortie de Viry, en Haute-Savoie, sur la route de Bellegarde, acheté pour 55 000 francs suisses, par la Commune libre, qui a constitué une fondation, placée sous la surveillance du Conseil d'Etat, va ouvrir ses portes à mi-juin.

Chaque semaine, durant la belle saison, une vingtaine de vieillards se succéderont dans cette demeure que peintres, maçons, colleurs et autres maîtres d'état achèvent de transformer et de rénover. Et que de dévouements! Un magasinier d'une manufacture de tabacs a offert ses quinze jours de vacances pour aménager les chemins du parc (de 11 500 mètres carrés); un petit entrepreneur de carrelage vient mettre la main «à la pâte» à chaque fin de semaine; d'autres entreprises ont offert les papiers peints, des installations électriques, des postes de radio et j'en passe. C'est là un élan de solidarité qui mérite d'être connu.

Pour son premier été, la Maison de vacances des anciens — tel est son titre officiel — accueillera gratuitement quelque deux cents hommes et femmes âgés, qui ne disposent, pour subsister, que de 120 à 200 francs par mois. C'est dire que, pour eux, les vacances ne seraient pas possibles autrement. La plupart seront logés dans des chambres individuelles et les repas seront servis dans deux sympathiques salles à manger, dont l'aménagement