

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 39 (1961)

**Heft:** 3

**Artikel:** Lässt sich ein sorgenfreier, zufriedener Lebensabend erreichen?

**Autor:** Helveter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723277>

#### 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:** 11.01.2026

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

kleinen Lehmklumpen hübsche ovale Formen, die wir schwarz bemalten. Die meisten von uns hatten noch nie in ihrem Leben so etwas gemacht. Alle waren enorm gespannt, ob die Schalen unversehrt und glänzend schwarz aus dem Brennofen zurückkamen.

Welch eine Freude, dass kein Stück zerbrochen zurückkam! Mit einer hohen roten Kerze in der selbstgeformten Schale stellten wir uns im Halbkreis auf und sangen mit vorgestreckten Händen das Lied:

«Freut Euch des Lebens.»

Kannst Du Dir eine Vorstellung davon machen, welch schönes und feierliches Bild dies war. 36 Grossmütter ergeben einen grossen, eindrucksvollen Halbkreis. Als wir in der Pflegeanstalt Wülfingen, mit der Symbolisierung dieses alten Liedes so vielen gebrechlichen alten Menschen eine Freude machen konnten, da wurde unsere eigene Lebensflamme wieder neu entfacht. Von den beiden Festen lege ich Dir die Programme und die Zeitungsartikel bei. Vielleicht begreifst Du dann noch besser, dass ich seither nicht mehr denke, ich sei zu nichts mehr nütze. Die Gemeinschaft mit Gleichaltrigen hat mir neuen Lebensauftrieb gegeben und ich möchte nichts lieber, als dass Du auch so etwas erleben dürftest. — Denke doch drüber nach, ob sich an Eurem Ort auch etwas für die alten Leute aufbauen liesse. Und dann raffe Dich auf und schreibe mir darüber Deine Gedanken. Das würde mich sehr beglücken.

In alter Freundschaft grüssst Dich Deine Pia.

## **Lässt sich ein sorgenfreier, zufriedener Lebensabend erreichen?**

Mancher Mensch unter den älter werdenden Jahrgängen wird sich schon obige Frage gestellt haben. Und weiter wird er sich die Frage vorlegen: Welches sind die äussersten Grenzen des Lebens, die wir uns selbst stecken können?

Sicher wird sich unter tausend Menschen kaum einer eine befriedigende Antwort auf solche Fragen geben können. Steht doch das Alter viel zu sehr in einem schlechten Ruf, so dass die meisten Menschen keine grossen Hoffnungen auf einen glücklichen Verlauf aufzubringen vermögen. Altwerden bedeutet Auftreten von allerlei Beschwerden und Krankheiten, das Nachlas-

sen unserer geistigen und körperlichen Kräfte, das Eintreten von Schwächen aller Art, die wir in jüngeren Jahren nie gekannt haben. Wer sollte sich angesichts dieser Erscheinungen, die wir an alternden Menschen immer wieder beobachten können, auch grosse Hoffnungen machen, dass es ihm selbst besser gehen werde, wenn die Tage des Alters heranrücken. Und doch steht gerade diese nur in Zweifel befangene Einstellung zum Alter in starkem Widerspruch zu unserem ganzen Wesen. Es ist doch nicht nur erwiesen, sondern es wäre nicht anders denkbar, dass der Geist der Beherrscher des menschlichen Körpers ist und nicht umgekehrt der Körper den Geist beherrscht. Das menschliche Leben würde unmöglich den ihm bestimmten Verlauf nehmen, wenn Geist, Seele und Körper nicht eine harmonisch zusammenwirkende Einheit bildeten, das heisst in gegenseitiger Wirkung aufeinander die Lebensvorgänge gestalteten. Die Schöpfung hat uns im Zusammenklang dieser drei Wesenheiten, die unsere Natur ausmachen, alle Kräfte und Fähigkeiten an die Hand gegeben, unser Schicksal möglichst unabhängig von allen sonstigen Einflüssen zu lenken. Die Schöpfung hat es uns aber freigestellt, diese uns verliehenen Kräfte und Fähigkeiten entweder zu unserem Vorteil oder zu unserem Nachteil zu gebrauchen.

Was liegt also näher, als die Tatsache, dass verneinende, krankhafte und zerstörende geistige Zustände in uns auch nur krankhafte, zerstörende äussere Zustände erzeugen müssen. Und was liegt offensichtlicher auf der Hand, als dass sich unser Schicksal nur zum Guten wenden kann, wenn sich Geist und Seele als Beherrscher unseres stofflichen Körpers nur auf das Gute richten und so zu aufbauenden Kräften in unserem Körper werden. Es ist daher so selbstverständlich wie irgend etwas, dass sich alle Vorgänge unseres körperlichen Lebens in uns so entfalten, wie wir sie durch den richtigen oder falschen Gebrauch unserer geistigen und seelischen Kräfte vorbereiten.

Das Leben ist das, wozu wir es selbst machen. Dieser Wahr spruch macht auch für die Gestaltung des Alters keine Ausnahme. Es gibt keinen Fluch des Alters, wenn wir es uns nicht selbst zum Fluche machen, indem wir uns eine ständige Furcht einreden, es werde uns in alten Tagen etwas überfallen, das wir nicht ertragen können. Wie soll es auch anders kommen, als dass uns jeder Kräfleverfall des Alters, jede Schwäche und Beschwerde zum Verhängnis werden muss, wenn wir uns schon vor dem Auftreten

dieser Erscheinungen in eine ständige Angst vor deren Unerträglichkeit hineinsteigern. Es ist doch im Wesen der ganzen seelischen Einstellung solcher Menschen gelegen, dass sich auch ihr körperliches Schicksal nicht anders erfüllen kann, als sie es selbst vorausbestimmen. Wenn ein Mensch, sobald sein Leben auf das Alter zugeht, seine geistigen und seelischen Kräfte nur auf Verfall, Krankheit und Zerstörung einstellt, dann kann er unmöglich etwas anderes erwarten.

Geben wir uns dagegen nur Gedanken und Stimmungen hin, die in ständiger Harmonie mit den aufbauenden Kräften unseres organischen Lebens stehen, dann werden wir viele Altersbeschwerden und Verfallserscheinungen mildern, ohne dass deswegen ein Wunder einzutreten braucht. Schliesslich wären ja alle unsere Geistes- und Seelenkräfte völlig wertlos für unser Leben, wenn sie sich nicht in irgendeiner Weise auf die Vorgänge in unserem Körper übertragen liessen und übertrügen. Und wozu hätte uns die Natur mit Nerven ausgestattet, wenn diese feinsten Stränge nicht dazu bestimmt wären, für Geist und Seele die Leitung abzugeben, auf der sie unsere Leibesorgane mit ihren Kräften speisen. Alles das sind Zusammenhänge, die wir als Beweise dafür gelten lassen müssen, dass der Geist unsere Körpervorgänge regiert und sie gut oder schlecht beeinflusst, gleich einem Gesetzgeber, der auf das Wohl und Wehe eines ganzen Volkes durch gute oder schlechte Gesetze einwirkt.

Es kommt also ganz darauf an, ob sich Altersbeschwerden, Verfallserscheinungen und darauffolgend früher Tod, früher oder später einstellen, je nachdem wir die suggestiven Kräfte unserer Seele im Guten oder Schlechten auf uns wirken lassen. Ein hohes Alter ohne viel Beschwerden, in guter Gesundheit bis zur Todesstunde zu erreichen, kann nur das Ergebnis einer vernünftigen, natürlichen Lebensführung sein.

Helveter

## Voranzeigen — Avis

Die Abgeordnetenversammlung der Schweizerischen Stiftung «Für das Alter» wird am 16. Oktober 1961 in Chur stattfinden. Dr. A. Säker, Direktor des Bundesamtes für Sozialversicherung, Bern, wird ein Referat halten über die Organisation und die Aufgaben der von der Stiftung ins Leben gerufenen und von ihm präsidierten neuen Kommission für Altersfragen.