

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 41 (1963)

**Heft:** 5

**Artikel:** Rispostà di un novantenne agli auguri per l'occasione del suo compleanno

**Autor:** Pia

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721929>

### 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>**

## Rispostà di un novantenne agli auguri per l'occasione del suo compleanno

*Siamo lieti di poter portare a conoscenza dei nostri lettori la seguente lettera d'un medico ticinese novantenne, nella quale egli ringrazia per gli auguri ricevuti in occasione del suo compleanno. Constatiamo inoltre con piacere che ha mantenuto fino a quest'età il suo pieno vigore ed un ottimismo esemplare. La sua mente è rimasta lucida come risulta dallo stile vivo di questa lettera. Facciamo voto che gli siano mantenute ancora a lungo queste virtù.*

*La redazione*

Cara Signora,

La ringrazio per il di Lei telegramma augurale. E chiodo scusa: e pel ritardo nel rispondere Le: e per la scrittura a macchina, la quale mentre risparmia a Lei la difficoltà di decifrare la mia scrittura a penna, mi libera da una fatica della mano, uno dei segni di senilità . . . precoce.

Felicitazioni pel compleanno! Confesso che io non lo ricordo mai, il mio: nè lo ricordo agli altri. Penso che certe ricorrenze del nostro passato non sono liete: se ricordate, richiamano alla mente sentimenti di rimpianti; pensieri non sempre di contentezza, ma invece spesso carichi di melanconia a di questi tristizia.

Del resto, quale merito vi è ad arrivare fino ad una certa età che la tradizione considera come di vecchiezza: la cosiddetta «veneranda età»? — E poi: chi ci assicura che in quei lontani tempi del secolo scorso i registri di stato civile fossero tenuti con esattezza da un impiegato comunale forse semianalfabeta, e probabilmente etilico? — Ed ancora: se si deducono gli anni amorfi, inconsci, della prima infanzia vegetativa e le ore di morte apparente trascorse nel sonno, si può logicamente dedurre un buon terzo dagli anni cosiddetti ufficiali. Per es., nel mio caso i novanta diventano appena sessanta. E non sono troppi per l'uomo, che si autodefinisce l'animale più perfetto del creato, in confronto, mettiamo, dell'animale elefante che vive oltre i cento anni.

Provvi Lei a fare lo stesso semplice calcolo per quanto La riguarda: sono già certo che mi darà piena ragione.

Ad ogni modo, io La ringrazio ancora sentitamente pel gentile pensiero. La ho sempre considerata una buona e cara amica di casa ed un po' anche di me. E Lei sa, forse per esperienza, come spesso i vincoli della vera amicizia sieno più saldi e resistenti e

forti e duraturi, che non quelli della parentela, sia congenita che acquisita.

Si abbia, quindi, i miei cordiali saluti ed auguri, indipendentemente dai volgari compleanni.

## Wie steht es mit der Lernfähigkeit im Alter?

Die Lernfähigkeit im Alter ist bestimmt bei jedem Menschen verschieden. Sie hängt weitgehend vom Gesundheitszustand des alternden Menschen ab, von seiner Anlage, seiner Umwelt, seiner Vergangenheit und Gegenwart. Wer in jungen Jahren gerne gelernt hat, wer in der Schule nicht allzu viele Niederlagen erlebte, der wird im Alter, so er noch gesund ist, eher dazu neigen, Neues zu lernen oder Altes aufzufrischen, um es wieder neu zu besitzen.

Hemmungen und Minderwertigkeitsgefühle, die in der Jugend entstanden sind, hindern viele alte Menschen, ihre Gaben zu gebrauchen und weiterzuentwickeln. Um im Alter freudig zu lernen, braucht es ein gesundes Selbstvertrauen und die Grosszügigkeit, sich über die lächelnden Kinder oder Nachbarn hinwegzusetzen. Manchmal braucht es auch Mut, um sich von den Bemerkungen des Ehepartners nicht beirren zu lassen. Eine alte Frau kann z. B. sehr wohl einen Englisch-Kurs besuchen und sich als einzige neben die Jungen setzen, sofern sie mit ihnen nicht zu konkurrieren sucht. —

Als alter Mensch muss man wissen, dass die Lernfähigkeit begrenzt und vor allem verlangsamt ist. Sie ist auch abhängig von der noch zur Verfügung stehenden Lebensenergie und der Fähigkeit, durchzuhalten in dem, was man unternimmt. Nicht zuletzt hängt die Lernfreude auch davon ab, ob in der Gegenwarts-situation belastende seelische Konflikte die Konzentrationskraft stören und aufsaugen. Wer ein sehr schweres Leben hinter sich hat, mit harten Schicksalsschlägen, die viel Energie zu ihrer Meisterung verbrauchten, wird im Alter weniger den Drang haben, Neues zu lernen, als jemand, dem grössere Energie-quellen verblieben sind, weil ihm ein gutes Leben beschieden war. Es gibt aber erstaunlich mutige, alte Menschen. Vor zwei Jahren hat im Schwimmbad Winterthur eine 61jährige Frau und Mutter ihre ersten Schwimmversuche gewagt. Sie begeisterte sich regelrecht an dem Gedanken, in ihren alten Tagen noch

schwimmen zu lernen. Die kleinsten Fortschritte feuerten sie zu neuem fleissigem Ueben an, wobei sie aber nicht länger als zehn Minuten im Wasser verbleiben konnte. Heute schwimmt diese 63jährige Frau zweimal die ganze Länge des Bassins. Sie ist sehr glücklich über ihren Erfolg und hat in diesem warmen Sommer viele schöne Stunden im Wasser erlebt. —

Man kann sich fragen, was der alternde Mensch von 60 Jahren an aufwärts bis zu 70 und mehr Jahren noch lernen soll. Das hängt sehr von seinen Neigungen ab. Er soll sich überlegen, was er noch lernen will, ohne irgend jemanden kopieren zu wollen. Man kann nur das gut lernen, zu dem man Lust und Willen hat. Wenn wir im Alter etwas lernen wollen, das unsere Möglichkeiten übersteigt, erleben wir bittere Enttäuschungen. Verbissenes Lernen, nur um den andern zu beweisen, wozu man mit 70 Jahren noch fähig ist, führt zu Verkrampfungen und Uebermüdung. Meistens steckt der alternde Mensch dann das Lernen resigniert auf und denkt: «Ich bi eifach z alt und zu nüt meh wert». Aber er wäre nicht zu alt und könnte noch schöne Freuden erleben, wenn er bescheidener sein würde und nicht zuviel auf einmal von sich erwartete.

Wer z. B. in der Jugendzeit Freude am Singen hatte und auch später hie und da sang, kann seine Stimme im Alter sehr wohl wieder etwas auffrischen und alte Lieder, die vergessen gingen, neu lernen.

Eine alte Frau unternahm es, den Schweizerpsalm: «Trittst im Morgenrot daher» mit allen vier Strophen zu lernen. Sie brauchte eine volle Woche dazu. Jeden Tag lernte sie die Hälfte einer Strophe; anderntags war sie, zu ihrer Enttäuschung, schon wieder aus ihrem Gedächtnis entchwunden. *Aber sie gab das Lernen nicht auf.* Sie legte das offene Liederbuch auf den Küchentisch, und jedesmal wenn sie etwas zu rüsten hatte, Kartoffeln, Aepfel oder «Böle», dann sang sie. — Ihre Freude war nicht gering, als sie am Ende der Woche das Liederbuch zuklappen konnte und der Schweizerpsalm ihr eigenster Erwerb und Besitz geworden war.

Es ist auch im Alter so, dass jedes kleinste Gelingen Freude bereitet und zu neuer Lernfreude anregt. Das Lernen im Alter hat noch den grossen Nebenwert, dass es den Menschen von seinen eigenen Problemen wegzieht und die Gedanken in andere Bahnen lenkt. Wenn der alte Mensch anfängt, sich für ein Lernziel zu begeistern, dann werden die Kleinigkeiten und Tücken

des Alltags, die unausweichlichen Spannungen im Zusammenleben mit unseren Lieben weniger gewichtig.

Eine ältere Arbeitersfrau in der Umgebung von Winterthur versucht durch Putzen das Haushaltungsgeld zu erhöhen und erleichtert damit die Ausbildung der Kinder. Ein Sohn studiert Lehrer, und die Familie hat sich ein altes, billiges Klavier erworben. Ganz im Geheimen, wenn die Kinder in der Schule sind, setzt sich diese Frau ans Klavier und übt jeden Tag ein Stücklein an einem Lied. Im Laufe von zwei Jahren hat sie auf diese Art mehrere kleine Lieder von sich aus spielen — und zwar auswendig — gelernt, und nächste Weihnachten will sie ihre Familie damit überraschen. Sie erklärte: «Scho mängsmol, wäni eländ müed und deprimiert gsi bi, han i mi chöne uffange, wänni nu zäh Minute am Klavier güebt han. I bi dänn uf eimal öpper gsi.» Eine ältere Frau hat sich nach einer Italienreise entschlossen, Italienisch zu lernen. In der Sekundarschule hatte sie vor mehr als 40 Jahren den Italienisch-Unterricht besucht. Sie war erstaunt, dass alle damals gelernten Wörter und Sätze ganz langsam wieder ins Bewusstsein traten. Die neuen Wörter bereiteten ihr beim Lernen wesentlich mehr Schwierigkeiten. Hintereinander besuchte sie drei Italienisch-Kurse und lernte nachher selbst weiter, indem sie *jeden* Tag 5—10 Minuten ein kleines Abschnittchen oder auch nur einige Zeilen aus einer italienischen Zeitschrift las, zwei-, drei-, viermal dasselbe laut wiederholend. Seitdem sind fünf Jahre vergangen. Sie unterhält sich heute mit Freuden im Konsumladen mit den einkaufenden Italienern.

Vom Musizieren ist etwas ähnliches zu sagen. Wer früher einmal etwas Klavier spielen konnte, vermag sehr wohl im Alter das Vergessene durch Fleiss und tägliches Ueben neu zu erwerben. Dabei spielt die Ausdauer und die gute Verteilung der Uebungszeiten eine grosse Rolle. Es ist besser, nur zwei- bis dreimal im Tag 15 Minuten zu üben, aber diese Zeiten sollte man einige Jahre hindurch innehalten. Der Erfolg kann erstaunlich und beglückend sein. Beim Auffrischen der Sprachkenntnisse geht es um dieselbe Methode:

Langsam, wenig auf einmal, aber unentwegt, durch Jahre hindurch lernen! Besonders eindrücklich ist das Beispiel einer ältern Arbeitersfrau. Jahrelang hatte sie sich nichts gönnen können, und im ständigen Geben und Verzichten für die Kinder und den Mann wurde ihr Herz leer und unzufrieden. Sie ersparte

sich mühsam das Geld für einige Privatstunden bei einer Kunstmalerin, bei der sie die Grundbegriffe des Töpfers erlernte. Durch selbständiges Probieren und Ueben, durch Zerschlagen und wieder Neuformen erwarb sie sich nach und nach eine erstaunliche Fertigkeit im Formen. Sie erklärte:

«Ich stuune immer wieder, was me useme Chlümpli Lehm cha fertigbringe. Dur mis Hobby bini ganz en andere Mänsch worde, viel fröhlicher und zfriedener. Ich studiere jetz nümme drüber na, was i alles lätz gmacht ha im Läbe. Mit e bitzeli Dräck chani jetz die schönschte Gschänk mache. Ane paar Samschtigöbige hani en ganze Rauchservice töpfed. Min Maa spött jetz nümme über mis Dräckle. Uf eimal hani gmerkt, dass er schtolz isch uf das, was i mache. Aber das hät drü Johr brucht.»

Man beachte den Ausspruch: «Das hät drü Johr brucht.» Das Durchhalten durch die kleinen Anfänge hat diese einfache Frau zu beachtlichen Leistungen gebracht, die sogar den sonst wortkargen Mann zur Anerkennung brachte.

Bis dahin war nur von Frauen die Rede. Man müsste in «Pro Senectute» die Männer selbst zur Sprache kommen lassen über ihre sicher andersgearteten Lernmöglichkeiten im Alter. Es gäbe bestimmt viele aufmunternde und anregende Beispiele.

Im Februar 1963 veranstaltete die weibliche Gewerbeschule Winterthur einen Kochkurs für pensionierte Männer. Eine jugendliche und fröhliche Kochlehrerin hat in acht Nachmittagen den Männern den Gebrauch der Kochkelle, des Rüstmessers und des Schwingbesens beigebracht. Mein 69jähriger Mann hat diesen Kurs auch besucht. — Auch für die Männer kann das Lernen im Alter zur Erhöhung der Lebensfreude dienen und den Frauen bestimmt nur zum Vorteil gereichen.

Wir sollten überall in unserem Lande vermehrte Lernmöglichkeiten schaffen, um das Leben des alten Menschen sinnvoller und lebendiger zu gestalten.

Pia.